خفیہ

نیویارک شہر فٹنس گرام

_____

اسکول: _____

استاد: _____

کلاس کوڈ: _____

گریڈ: _____ عمر _____

مکرمی طالب علم اور اہلِ خانہ،

سرگرم رہنا آپکے جسم اور ذہن میں توانائی پیدا کرتا ہے- نوجوان افراد کو ہر روز 60 منٹ کی جسمانی سرگرمی کی ضرورت ہے- یہ رپورٹ صحت، غذائیت، تندرستی اور اسکول میں کامیابی پر ایک جاری گفتگو کا ایک حصہ ہے- اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ آپ صحتمند رہنے کے لیے کیا کرسکتے ہیں یہ نتائج اپنے صحتیاتی نگہداشت فراہم کنندہ کو دکھائیں-

جسمانی اور صحت کی تعلیم کے اساتذہ صحتمند رہنے کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرسکتے ہیں- صحت، تندرستی اور طلبا اسکول میں کیسی کارکردگی دکھاتے ہیں انکے مابین ایک رابطہ ہے- ہم چاہتے ہیں کہ آپ صحتمند زون میں پہنچ جائیں اور اس میں رہیں-

Carmen Fariña

چانسلر

SCHOOL WELLNESS WORKS

NYC Department of Education

Office of School Wellness Programs

schools.nyc.gov/wellness

صحتمند تندرستی زون میں رہنے میں کون آپکی مدد کرسکتا ہے؟

فزیشن اور صحت کی تعلیم کے اساتذہ طلبا کی NYC FITNESSGRAM کے نتائج کو استعمال کرتے ہوئے ایک انفرادی تندرستی منصوبہ بنانے میں مدد کرسکتے ہیں-

صحتیاتی نگہداشت فراہم کنندگان، بشمول ڈاکٹرز اور نرسیں، آپکی تندرستی اور صحت کے اہداف کی پابندی میں آپ کی مدد کرنے میں آپکی طبی روداد کو استعمال کرسکتے ہیں- انہیں یہ رپورٹ دکھائیں-

مفت وسائل:

فون اٹھائیں: 311 کو صحت اور تندرستی کے مواقع کے لیے فون کریں

نیویارک شہر فٹنس گرام کے بارے میں مزید جانکاری کریں: schools.nyc.gov/nycfitnessgram

ہفتہ وار **School Wellness** موصول کریں: schools.nyc.gov/wellness

اپنے اردگرد تندرستی کی سرگرمیاں تلاش کریں: nycgovparks.org/befitnyc

غذائیت اور بھی بہت کچھ کے بارے میں جانیں: kidshealth.org/parent/nutrition-center

My Plate غذائی معلومات کی تحقیق کریں: www.choosemyplate.gov

ایک کھانے اور سرگرمی کا پلانر استعمال کریں: www.supertracker.usda.gov

NYC FITNESSGRAM software program was created by and is copyrighted by the New York City Department of Education under a license agreement with Human Kinetics, Champaign, IL. NYC FITNESSGRAM is based on FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM™ 8.0, owned by the Cooper Institute, Dallas, TX, and published by US Games, Champaign, IL. FITNESSGRAM™ is trademark of the Cooper Institute, Dallas, TX. The FITNESSGRAM™ Healthy Fitness Zone messages, and algorithms are the intellectual property of the Cooper Institute, Dallas, TX. BMI-for-age percentiles are based on Centers for Disease Control and Prevention (CDC) BMI-for-age growth charts.

T&I 24409 (Urdu) Grades 4-12

آپکو کیا جاننا چاہیئے

ہر روز 60 منٹ کی جسمانی سرگرمی کریں- سب ایک وقت میں نہیں کرسکتے؟ تمام دن سرگرم رہیں-

تفریحی ٹی وی، وڈیو گیمز، فون او ر کمپیوٹر کے وقت کو دو گھنٹے فی دن سے کم کردیں-

صحت بخش ناشتہ کریں- یہ دن بھر کے لیے توانائی فراہم کرتا ہے- تمام طلبا کے لیے اسکول میں مفت ناشتہ دستیاب ہے-

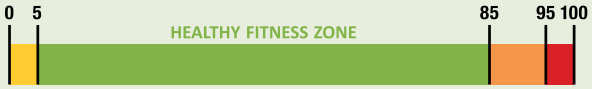
زیادہ چلیں- یہ آپکی صحت اور مزاج کو بہتر بناتا ہے- جب بھی ہوسکے سیڑھیاں استعمال کریں-

مشروبات، جیسے سوڈا، میٹھی چائے، کھیلوں کے مشروبات اور جوس، شکر اور کیلوریز سے لبریز ہوتے ہیں ان کے بجائے پانی استعمال کریں-

کم مقدار میں کھائیں- بڑی مقدار کے کھانوں سے گریز کریں-

زیادہ وزن یا موٹا ہونا صحت کے مسائل پیدا کرسکتا ہے جیسے دمہ، پژمردگی، ذیابیطس اور دل کی بیماریاں- اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ابھی تبدیلیاں کریں-

آپکا BMI



انتہائی کم،پانچویں (5th) صدیے سے نیچے-
صحتمند تندرستی زون،پانچویں (5th) صدیے سے چوراسی (84) صدیے تک بہتری درکار ہے،پچاسی (85th) سے پچانوے (95) سے کم صدیے تک بہتری درکار ہے،پچانوے (95) صدیے کے برابر یا زیادہ

جسمانی مادے کا اشاریہ (BMI) آپکی عمر اور صنعف کے لیےعمر کے صدیے کا BMI تلاش کرنے کے لیے قد اور وزن کی پیمائش کو استعمال کرتا ہے-

_____میں لی گئی پیمائش کے مطابق، آپکا موجودہ BMI _____ ہے، آپکو _____ سال کی عمر کے لیے _____صدیے میں رکھتا ہے-

قد: وزن:

آپ _____ میں ہیں

اگر آپکے ان پیمائشوں کے بارے میں کوئی سوالات ہیں تو اپنے PE استاد سے بات کریں-
مزید معلومات کے لیے: **cdc.gov/bmi**

ایک صحتمند وزن کے لیے سادہ اقدامات

ایک صحتمند وزن قائم رکھنا آپ جو کھاتے ہیں (کھانے میں کیلوریز) اور آپکی جسمانی سرگرمی (استعمال کردہ کیلوریز) کے مابین توازن کا تقاضہ کرتا ہے- جسمانی مادے کا اشاریہ (BMI) زیادہ تر کے لیے ایک مناسب تخمینہ ہے، لیکن تمام بچوں کے لیے نہیں- اپنے طبی نگہداشت فراہم کنندہ سے بات کریں اگر آپکے BMI کے بارے میں کوئی سوالات ہیں-

روزمرہ کی جسمانی سرگرمی، پھل اور سبزیاں زیادہ کھانا اور مناسب نیند لینا اچھی صحت کی کلید ہیں-

نیویارک شہر فٹنس گرام

ایروبک صلاحیت

ایروبک تندرستی یہ ہے کہ کسی جسمانی سرگرمی کے دوران دل اور پھیپڑے کتنی اچھی کارکردگی دکھا سکتے ہیں-

THE PACER ٹسٹ ایروبک صلاحیت کی پیمائش کرتا ہے- طلبا ایک خاص وقت کے اندر دو نقطوں کے درمیان دوڑ کر چکر لگاتے ہیں- اسکور مکمل کیے جانے والے چکروں کی تعداد ہوتا ہے-

طاقت، قوتِ برداشت اور لچکداری

پٹھوں کی تندرستی چوٹ سے بچاتی ہے اور جسم کو مناسب طور پر کام کرنے میں مدد دیتی ہے- طاقت، قوتِ برداشت اور لچکداری اچھے وضع و انداز، ایک صحتمند نچلی کمر اور مجموعی جسمانی کارگزاری کے لیے اہم ہیں-

کرلس اپ پیٹ اور کمر کی طاقت (کور فٹنس) کی جانچ کرتے ہیں اور (کرنچ) یا سِٹ اپ کی مانند ہوتے ہیں- اسکور کرل اپس کی تعداد کے برابر ہوتا ہے جو ایک طالب علم بغیر آرام کیے کرسکتا ہے-

پُش اپس اوپری جسم کی طاقت اور قوتِ برداشت کی جانچ کرتا ہے- اسکور پُش اپس کی تعداد کے برابر ہوتا ہے جو ایک طالب علم کہنی کے 90 درجے کےزاویے پر بغیر آرام کیے کرسکتا ہے-

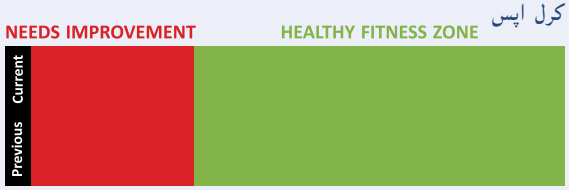
سٹ اینڈ ریچ ٹانگوں کے نچلے پٹھوں اور نچلی کمر کی لچک کی جانچ کرتا ہے- ٹانگیں سیدھی رکھ کر، طالب علم اپنے پنجوں کی جانب جتنی دور ہوسکے پہنچنے کی کوشش کرتا ہے- اسکور انچوں کی تعداد ہے جتنا طالب علم آگے کھینچ سکتا ہے اور اسے برقرار رکھ سکتا ہے-

ٹرنک لفٹ کمر کی طاقت اور لچکداری کی جانچ کرتا ہے- پیٹ پر لیٹ کر طالب علم اپنا سر اور کندھے فرش سے اوپر اٹھاتا ہے- اسکور انچوں کی تعداد کے برابر ہے جتنا طالب علم اپنے سر کو فرش سے اوپر اٹھا سکتا ہے-

آپکے نتائج

پیسر (PACER)

کرل اپس



پُش اپس

سٹ اینڈ ریچ

ٹرنک لفٹ