

## تقرير برنامج (NYC FITNESSGRAM)

لعام 2014

المدرسة:

المدرّب:

الفصل:

الصف: السن:

أعزائي التلاميذ والعائلات،

إن النشاط الرياضي يخلق مجالاً للطاقة في جسدك، وفي عقلك. الشباب الصغار يحتاجون إلى أنشطة بدنية يومية لمدة 60 دقيقة. إن هذا التقرير هو جزء من مناقشة مستمرة حول الصحة، والتغذية، واللياقة، والنجاح في المدرسة. شاركوا هذه المعلومات مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم للحصول منه على معلومات حول ما يتعين عليكم القيام به للبقاء أصحاء.

كما يمكن لمعلمي التربية البدنية والصحية تقديم أفكار إضافية حول الحفاظ على الصحة. وهناك علاقة بين الصحة، واللياقة وأداء التلاميذ الجيد في المدرسة. ابلغ المنطقة الصحية وأبقى في مداها.

*Carmen Fariña*

**NYC** Department of Education  
Carmen Fariña, Chancellor

مكتب برامج العافية المدرسية

<http://schools.nyc.gov/wellness>

## من يستطيع مساعدتك على البقاء في المنطقة الصحية الآمنة (The Healthy Fitness Zone)؟

يستطيع معلمو مادة التربية البدنية والصحية مساعدة التلاميذ على استخدام نتائج تقرير (NYC FITNESSGRAM) لاعداد خطة لياقة شخصية.

وبامكان مقدمو الرعاية الصحية، بما فيه الأطباء والممرضين استخدام التاريخ الصحي لمساعدتك على الالتزام بتحقيق أهدافك المتعلقة باللياقة والصحة. أرهم هذا التقرير.

### تتضمن الموارد المجانية لمدينة نيويورك\*:

استخدم الهاتف

اتصل برقم 311 لفرص الصحة واللياقة.

اطلع على المزيد حول (NYC FITNESSGRAM)

<http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram>

أنشطة اللياقة في الجوار

<http://nycgovparks.org/befitnyc>

التغذية وأكثر من ذلك بكثير

[http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/index](http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index)

المراهقين واللياقة

<http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness>

معلومات التغذية حول طبق الطعام الخاص بي (My Plate)

<http://www.choosemyplate.gov/>

مفكرة شخصية للطعام والنشاط

<https://www.supertracker.usda.gov>

\* كافة روابط مواقع الانترنت باللغة الانكليزية فقط.

تم تصميم برنامج الكمبيوتر الخاص بتقرير (NYC FITNESSGRAM) من قبل ادارة التعليم وحقوق الطبع المتعلقة به محفوظة وفق اتفاقية ترخيص مع شركة (Human Kinetics, Champaign, IL). يعتمد برنامج اللياقة البدنية (NYC FITNESSGRAM) على برنامج (FITNESSGRAM) 8.0 (ACTIVITYGRAM) المملوك لمعهد (Cooper Institute, Dallas, TX)، بدالاس، تكساس، وينشر بواسطة مؤسسة (Human Kinetics, Champaign, IL)، بكامبغين، إلينوي. إن (FITNESSGRAM) هي العلامة التجارية لشركة (Cooper Institute, Dallas, TX) في ولاية تكساس. يتم حساب النسبة بين مؤشر كتلة الجسم والعمر بناءً على جداول النمو لنسبة مؤشر كتلة الجسم والعمر من مراكز الوقاية والتحكم بالأمراض.



## ما ينبغي عليك معرفته

مارس الرياضة لمدة 60 دقيقة في اليوم. لا تستطيع القيام بها كلها في وقت واحد؟ قم باستراحات للنشاط أثناء اليوم.

اختصر الأنشطة وقت مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو ووقت الهاتف والكمبيوتر لمدة أقل من 2 ساعتين في اليوم.

تناول وجبة إفطار جيدة. فهي تعطي الطاقة لليوم. تتوفر وجبات الافطار المجانية بالمدرسة لكافة التلاميذ.

امش أكثر. المشي يحسن صحتك - ومزاجك. استخدم الدرج عند الإمكان.

اختر شرب الماء بدل المشروبات الغنية بالسكر والحريات، مثل الصودا والشاي المحلى والمشروبات الرياضية والعصائر.

تناول وجبات صغيرة. تجنب الوجبات فائقة الحجم.

يمكن أن تؤدي السمنة المفرطة إلى المشاكل الصحية مثل الربو، والاكنتاب، والسكري، وأمراض القلب. قم بالتغييرات الآن لتحسين صحتك.

## النتائج الخاصة بك

## تقرير برنامج (NYC FITNESSGRAM)

### الطاقة على تدرجات الأيروبيك

لياقة بالأيروبيك هي مدى جودة عمل القلب والرئتين والعضلات أثناء الأنشطة البدنية.

اختبار (THE PACER)  
بحاجة إلى تحسين

المنطقة الصحية الآمنة / HEALTHY FITNESS ZONE



يقيس اختبار (THE PACER) الطاقة على تمارين الأيروبيك. يجري التلاميذ دورات بين نقطتين في وقت محدد. الدرجة هي عدد الدورات التي تم إكمالها.



### القوة والاحتمال والمرونة

تساعد لياقة العضلات على منع الأذى وعلى المحافظة على عمل الجسم بشكل جيد. إن القوة والقدرة على الاحتمال والمرونة هامة للوقوف بشكل صحيح ولصحة أسفل الظهر ولوظائف الجسد الإجمالية.

الحركات الأرضية اللولبية (Curl-ups)

بحاجة إلى تحسين

المنطقة الصحية الآمنة / HEALTHY FITNESS ZONE



تختبر الحركات اللولبية الأرضية (CURL-UPS) قوة المعدة والظهر (الأساس) وهي تشبه تمارين عضلات البطن "crunch" أو الدفع لأعلى (sit-up). والدرجة هي عدد مرات الدفع لأعلى (curls-up) التي يستطيع التلميذ القيام بها من دون استراحة.



تمارين الدفع لأعلى (Push-ups)

بحاجة إلى تحسين

المنطقة الصحية الآمنة / HEALTHY FITNESS ZONE



تمارين الدفع لأعلى (Push-ups) تختبر قوة الجزء الأعلى من الجسم والمقدرة على التحمل. والدرجة هي عدد مرات الدفع لأعلى (push-ups) التي يستطيع التلميذ القيام بها من دون استراحة.



الجلوس والتمدد

بحاجة إلى تحسين

المنطقة الصحية الآمنة / HEALTHY FITNESS ZONE



تمارين الجلوس والتمدد تختبر مرونة العضلات الوترية في الرجلين والظهر السفلي. يحاول التلميذ في وضع تمديد الأرجل بشكل مستقيم الوصول إلى أقصى حد ممكن باتجاه أصابع الأرجل. والدرجة هي عدد الانشادات لتمدد التلميذ ومسك القدمين.



رفع الجذع

بحاجة إلى تحسين

المنطقة الصحية الآمنة / HEALTHY FITNESS ZONE



رفع الجذع يختبر قوة ومرونة الظهر. في وضع الاستلقاء على المعدة، يرفع التلميذ الرأس والكتاف عن الأرض. والدرجة هي عدد الانشادات التي يستطيع التلميذ رفع رأسه بها عن الأرض.



## مؤشر كتلة الجسم الخاص بك

يستخدم مؤشر كتلة الجسم قياسات الطول والوزن لإيجاد نسبة مؤشر كتلة الجسم مع العمر لعمركم وجنسكم.

مؤشر كتلة الجسم لديك كان \_\_\_\_ مما يضعك في نسبة \_\_\_\_ بالنسبة لعمرك.

مؤشر كتلة الجسم الحالي لديك \_\_\_\_ مما يضعك في نسبة \_\_\_\_ بالنسبة للفتيات والفتيان بعمر \_\_\_\_ سنة. إذا كان مؤشر كتلة الجسم الخاصة بك خارج الوزن الطبيعي، الرجاء مراجعة كتلة الجسم الخاصة بك مع مقدم الرعاية الطبية.

الطول: \_\_\_\_ الوزن: \_\_\_\_ مؤشر كتلة الجسم: \_\_\_\_

تاريخ القياس: \_\_\_\_\_



نقصان الوزن، أقل من الشريحة المئوية 5%

الوزن الصحي، الشريحة المئوية 5% أو أعلى حتى الشريحة المئوية 84%

الوزن الزائد، الشريحة المئوية 85% إلى أقل من الشريحة المئوية 95%

البدانة، مساوية أو أكثر من الشريحة المئوية 95%

لمزيد من المعلومات: <http://cdc.gov/bmi>

## خطوات بسيطة للحصول على وزن صحي

تتطلب المحافظة على وزن صحي التوازن بين ما تأكله (السعرات المستهلكة) ونشاطك البدني (السعرات المحروقة) تحدث إلى مقدم الرعاية الطبية الخاص بك لمعرفة مدى الوزن الصحي لك.

إن المشاركة في نشاط بدني يومي وتناول المزيد من الفواكه والخضراوات هي أفضل عمليتين يمكنك القيام بهما من أجل صحتك.