## 你應該了解的資訊

每天鍛煉60分鐘。無法持續鍛煉這麼久怎麼辦？在一天中分幾次完成，專門安排一些鍛煉的時間。

將觀看休閑電視節目、玩電腦遊戲機、打電話和使用電腦的時間限制在每天不到兩小時。

吃好早餐。早餐提供一天所需的能量。學校的早餐是免費供應給所有學生的。

多走路。走路讓你更健康--讓你的心情更好。能走樓梯的時候盡量走樓梯。

多喝水，少喝含糖量高、熱量高的飲料，比如說碳酸類、加糖的冰茶、運動飲料和果汁等。

吃小份的食品。不要吃加大號的套餐。

體重過重或肥胖可以導致各種健康問題，包括哮喘、憂鬱症、糖尿病和心臟病。爲了改善你的健康，現在就作出改變。

## 哪些人可以幫助你的健康狀況保持在健康體能區？

體育和健康教育老師可以通過紐約市FITNESSGRAM計劃的結果幫助學生制定一份個人健身計劃。

醫療護理提供方，包括醫生和護士，可以通過你的病歷幫助你達到健身和健康目標。把這份報告拿給他們看。

### 以下是紐約市的各種免費資源*：

通過打電話
撥打311熱綫，了解有哪些健康和健身方面的活動

進一步了解紐約市FITNESSGRAM計劃
http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram

您住家附近有哪些健身活動
http://nycgovparks.org/befitnyc

營養及許多其他資訊
http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

青少年與健身
http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness

My Plate（我的餐盤）營養資訊
http://www.choosemyplate.gov/

個人膳食和活動計劃軟件
https://www.supertracker.usda.gov

*所有網站的鏈接只有英語内容。

紐約市FITNESSGRAM（體能測試）軟件程序是由紐約市教育局製作，且根據與Human Kinetics, Champaign, IL.的許可協議，其版權屬於紐約市教育局所有。紐約市FITNESSGRAM是根據 Cooper Institute, Dallas, TX 擁有的並由Human Kinetics, Champaign, IL出版的FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM TM 8.0而制訂的。FITNESS- GRAMTM乃 Cooper Institute, Dallas,TX的註冊商標。FITNESSGRAM的「健康體能區」、說明以及計算法,，均為Cooper Institute,Dallas,TX的知識產權。按年齡段計身高體重指數百分數（BMI-for-age percentiles）以疾病控制與預防中心（CDC）的按年齡段計身高體重指數圖表為基礎。



## 紐約市 FITNESSGRAM

以下學生在2014年的報告

_____

學校：_____

_____

教師：_____

班級：_____

年級：_____ 年齡：_____

各位同學和家長：

積極運動能夠產生對身心皆有好處的能量場。年輕人每天需要60分鐘的體育運動。這份報告屬於與健康、營養、健身和學校成功的主題有關的一個持續進行的對話。把這些結果與您的醫療護理提供方分享，他/她可以為您提供更多資訊，幫助您保持健康。

體育和健康教育老師也可以告訴您更多與保持健康有關的建議。學生的身體健康、健身狀態和他/她在學校的表現是有關聯的。達到健康體能區的健康目標，並保持健康的狀態。

法瑞納

NYC Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

學校健康計劃辦公室
http://schools.nyc.gov/wellness

# 你的身高體重指數

身高體重指數(BMI)使用身高和體重來找出你的年齡和性別的按年齡段計身高體重指數百分數(BMI-for-age percentile)。

你之前的BMI是____，這表示在你的年齡段，你在第____百分位。

你目前的BMI是_____，對於___(age)歲的女生，你在第____百分位。如果你的BMI在健康體重範圍之外，請把BMI交給一位醫療護理提供者過目。

身高：____ 體重：____ BMI：____
測量日期：_____

- 體重過輕，少於第5百分位。
- 健康體重，第5百分位至第84百分位。
- 體重過重，第85百分位至第95百分位。
- 肥胖，等於或大於第95百分位。

詳情請見：http://cdc.gov/bmi

## 達到健康體重的簡單步驟

保持健康體重要求平衡飲食(吸收的卡路里)和體育運動(消耗的卡路里)。向您的醫療護理提供方諮詢你的健康體重範圍是什麼。

每天參加體育運動，多吃水果蔬菜是保持健康的最好的兩個辦法。

# 紐約市 FITNESSGRAM

## 有氧運動能力

有氧體能運動衡量心肺在運動時的表現。

THE PACER(測速)，這項測驗測量有氧運動能力。在規定時間內，學生在兩點之間來回跑。學生跑完來回全程的總圈數就是得分。

## 肌肉的力量、耐力和柔韌性

健康的肌肉有助於避免受傷，並保持身體能正常運作。力量、耐力和柔韌性對正確的體姿、健康的腰部以及整個身體的功能均非常重要。

CURL-UPS(腹筋)測量腹部和背部的力量(核心力量)，與仰臥起坐類似。學生能夠不停頓做到的腹筋運動次數就是得分。

PUSH-UPS(俯臥撐)測試上肢的力量和耐力。學生在不間斷的情況下，能夠以手肘成90度角完成的俯臥撐次數就是得分。

SIT-AND-REACH(平坐前伸)測量腿和腰部的筋的柔韌程度。學生伸直雙腿，雙手儘量朝腳尖方向伸。學生能夠伸展並維持住的时數就是得分。

TRUNK LIFT(挺上身)測試背肌的力量和柔韌度。學生俯伏地上，然後挺起頭部和肩部。學生能夠將頭部抬起的时數就是得分。

# 未來的體能測量

針對幼稚園至3年級的紐約市FITNESSGRAM評估只測量學生的BMI(身高體重指數)。詳情請參考：http://cdc.gov/bmi。

4年級至12年級的學生還會參加其它與健康水平有關的測量。從4年級開始，學生將參與左邊列出的五項測驗活動。

詢問您的學校和居住社區有哪些可選的體育活動。家庭可以通過有趣的體育活動讓每位成員都保持健康與活力。

您可以每天與親朋好友開展以下體育健身活動：

- 舞蹈
- 在公園玩
- 爬樓梯
- 跳繩或打球
- 學游泳
- 練習投擲、踢腿和接球等
- 騎自行車
- 步行上學
- 練習平衡、伸展、扭動身體、跳躍