

The School District of Philadelphia

خدمات الصحة المدرسية

School Health Services

فحص النمو

Growth Screening

إعلام إلى الأهل/الأوصياء

Parent/Guardian Notification

التاريخ /Date _____

أيها الأهل/الأوصياء الأعزاء:

تم فحص طول _____ ونموه كقسم من برنامج فحص النمو. كما تم أيضا حساب النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم إلى العمر. ويستخدم هذا المؤشر للمساعدة في تقييم الخطورة المتعلقة بالوزن على صحة الشخص. ويعتبر مؤشر الكتلة إلى الجسم الخاص بطفلك سري جدا ولن يتم التحدث عنه مع أي شخص آخر غيرك أو غير طفلك.

مقاسات طفلك هي:

الوزن/Weight _____ الطول/Height _____

النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم إلى العمر /Body Mass Index for Age-percentile: _____

BMI Percentile Guideline /المبدأ التوجيهي للنسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم إلى العمر

أقل من 5 بالمائة /Less than 5 th percentile	ناقص الوزن /Underweight
5 th - 85 th /خمسة - خمسة وثمانين	وزن طبيعي /Normal weight
85 th - 95 th /خمسة وثمانون - خمسة وتسعين	خطورة البدانة /At risk for overweight
at 95 th and above /خمسة وتسعون وأعلى	يدين /Overweight

يجب إلا يعتبر حساب النسبة المئوية لمؤشر كتلة الجسم إلى العمر مقاسا قاطعا بالنسبة للبدانة أو عدمها.

لمزيد من المعلومات عنها، الرجاء الاطلاع على ظهر هذه الورقة.

من الهام جدا أن يطلع طبيبك على نتائج برنامج فحص النمو الخاص بطفلك. ويستطيع طبيبك التكلم معك عن وزن طفلك. إذا لم يكن عندك تأمين صحي أو إمكانية الوصول إلى العناية الصحية أو إذا كان لديك أي استفسار، الرجاء الاتصال مع ممرضة المدرسة على هاتف رقم: _____.

تلتزم المنطقة التعليمية بالشراكة معك في دعم صحة طفلك ورفاهيته. وكوالدين، تستطيعون مساعدة طفلكم على إتباع بعض الاقتراحات الموجودة على ظهر هذه الورقة.

باحترام،

ممرضة المدرسة /School Nurse _____

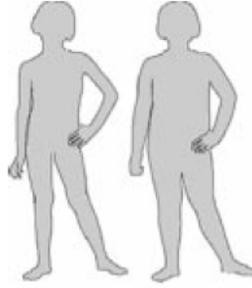
The School District of Philadelphia

خدمات الصحة المدرسية

School Health Services

أطفال في تمام الصحة والنشاط
شراكة بين البيت والمدرسة

طبيعي
عمر : 9
باوند : 53
بوصة : 48
المؤشر : 16
BMI : النسبة المئوية 50



بدين
عمر : 9
باوند : 70
بوصة : 48
المؤشر : 21.5
BMI : النسبة المئوية 95

ماذا يمكنك عمله للمحافظة على الصحة

طعام وشراب صحي نصائح لتناول طعام صحي	نشاط جسدي ماذا تستطيع عمله																												
<p>1. أضف الفواكه والخضار لكل وجبة</p> <p>2. تناول الإفطار كل يوم</p> <p>3. تناولوا الطعام معا كعائلة</p> <p>4. حاول عدم استعمال الطعام كجائزة</p> <p>5. اشترى كمية أقل من الوجبات الخفيفة ذات السعرات العالية أو المدهنة</p> <p>فكر قبل أن تشرب</p> <p>حليب خفيف الدهون الحجم 8 اونصات</p> <p>المشروبات الغازية الحجم 8 اونصات</p> <table border="0"> <tr> <td>الدهون</td> <td>4%</td> <td>الدهون</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>الكربوهيدرات</td> <td>4%</td> <td>الكربوهيدرات</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>بروتين</td> <td>16%</td> <td>بروتين</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>فيتامين أ</td> <td>10%</td> <td>فيتامين أ</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>فيتامين ج</td> <td>4%</td> <td>فيتامين ج</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>فيتامين د</td> <td>25%</td> <td>فيتامين د</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>كالمسيوم</td> <td>30%</td> <td>كالمسيوم</td> <td>0%</td> </tr> </table>	الدهون	4%	الدهون	0%	الكربوهيدرات	4%	الكربوهيدرات	14%	بروتين	16%	بروتين	0%	فيتامين أ	10%	فيتامين أ	0%	فيتامين ج	4%	فيتامين ج	0%	فيتامين د	25%	فيتامين د	0%	كالمسيوم	30%	كالمسيوم	0%	<p>1. تأكد من حصول طفلك على 60 دقيقة من النشاط الجسدي يوميا</p> <p>2. كن مثالا من النشاط له</p> <p>3. حدد الوقت الذي يستطيع فيه طفلك مشاهدة التلفزيون واللعب على الألعاب الالكترونية</p> <p>أفكار للإبقاء على النشاط</p> <p>الرقص النط بالحبل لعب اللحاق والإمساك اركب دراجتك تمشى انضم إلى فريق رياضي</p> <p>Images Courtesy of Wisconsin Milk Marketing Board</p>
الدهون	4%	الدهون	0%																										
الكربوهيدرات	4%	الكربوهيدرات	14%																										
بروتين	16%	بروتين	0%																										
فيتامين أ	10%	فيتامين أ	0%																										
فيتامين ج	4%	فيتامين ج	0%																										
فيتامين د	25%	فيتامين د	0%																										
كالمسيوم	30%	كالمسيوم	0%																										