இணைப்பு 7

பாடசாலை வயதுப் பிள்ளைகளின் போஷாக்கு தரத்தை மதிப்பிடுதல்

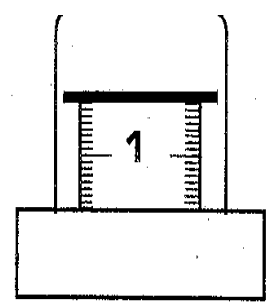
நிறையை அளவிடுதல்

1. நிறுக்கும் உபகரணத்தில் மாறா நிறையொன்றை மாதமொரு தடவை நிறுத்து அதன் திருத்தத் தன்மையை சரிபார்க்க.
2. நிறுக்கும் உபகரணத்தை ஒரு ஒப்பமான கடினமான தரை மீது அசையாதிருக்கும் படி வைக்கவும்.
3. நிறுக்கும் உபகரணத்தின் சாதாரணநிலை வாசிப்பு **'0'** ஆக இருப்பதை நிச்சயப்படுத்துக.
4. பிள்ளையின் மேலதிக உடைகளையும் சப்பாத்தையும் நீக்குக.
5. பிள்ளையை நிறுக்கும் உபகரணத்தின் மத்தியில், பாதங்களை ஒன்று சேர்த்து நிற்கும்படி கூறுக
6. நிறையை கிட்டிய 100 கிராமுக்கு வாசித்து,அளவீட்டை உடனுக்குடன் பதிவுசெய்க".
7. உரிய வரைபுகளைப் பயன்படுத்தி போஷாக்கு தரத்தை மதிப்பிடுக

உயரத்தை அளவிடுதல்

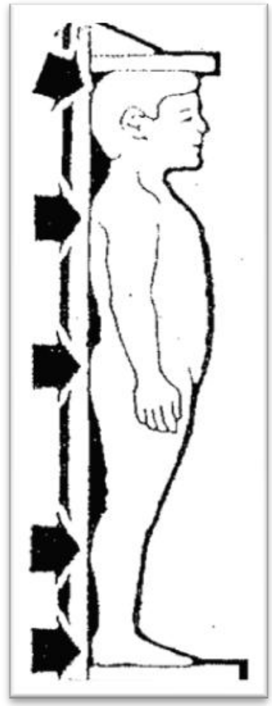
உபகரணத்தினை திருத்தமாக அளவடுவதற்கு சரிசெய்தல்

1. உபகரணத்தை பொருத்த தேவையான உயரமுள்ள சுவரும் நல்ல வெளிச்சம் உள்ளதுமான இடமொன்றை தெரிவு செய்க. கதவுக்கு அல்லது ஜன்னலுக்கு அருகிலுள்ள இடம் பொருத்தமல்ல. சுவரைஅண்மித்த தரை சமதளமாக இருக்கவேண்டும்
2. இதற்காக உங்களுக்கு ஒருகதிரை, ஓர்ஆணி, ஒரு சுத்தியல் ஆகியவை தேவைப்படும்.
3. **உபகரணத்தை சரியாகப் பொருத்துதல்** : கால் பாதமொன்றால் உபகரணத்தின் நாடா நுனியை தரையில் அழுத்தியபடி உச்ச உயரம் வரும்வரை உபகணத்தை சுவருக்கு சமாந்தரமாக நிலைக்குத்தாக மேலிழுக்க
4. அந்தப் புள்ளியை சுவரில் குறித்து அந்தப் புள்ளியில் ஆணியை அறையவும். (இதற்கு மற்றொருவரின் ஒத்தாசை தேவைப்படும்)
5. உபகரணத்தை மெதுவாக உயர்த்தி அதை ஆணியில் தொங்கவிடுக.
6. **பாவனைக்கு முன் உபகரணத்தின் திருத்தத் தன்மையை சரிபார்த்தல்:**



அளவிடை செய்யப்பட்ட நாடாவை அதன் நுனிவரும் வரை நிலைக்குத்தாக கீழே இழுக்க. இந்நிலையில் உபகரணத்தின் சிவப்புக் கோடு அளவிடை செய்யப்பட்ட நாடாவின் ஆரம்பப் புள்ளிக்கு வந்திருக்க காணப்படும்

உயரத்தைஅளவீடுசெய்யும் படிமுறைகள்



1. அளவீடு சரியாக செவ்வை பார்க்கப்பட்ட உபகரணத்தை தொங்கவிடுக.

2 பிள்ளையை சப்பாத்தைக் கழற்றிவிட்டு காலிண்டையும் சமாந்தரமாக வைத்து சுவரருகில் நிற்கும்படி கூறுக.(குதிக்கால் பின்புறம், கணுக்கால்,குதப்பகுதி,தோள்கள்,தலையின் பின்புறம் என்பன சுவரைத் தொடும்படி நிற்க.)

3 தலைப்பாகத்தை மெதுவாக இறக்கி சரியாக பிள்ளையின் தலையைத் தொடச்செய்க

4 பிள்ளையின் உயரத்தை கிட்டிய செ.மீ.க்கு சரியாக வாசிக்க (உபகரணத்தின் சிவப்புக்கோட்டுக்கு கீழே உள்ள அடையாளம்)

5 சரியான அளவீட்டு வாசிப்பை பெற்றதும் அதனை பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப் பதிவேட்டின் வளர்ச்சிக் குறிப்பேட்டில் பதிக

6 உரிய வரைபைப் பயன்படுத்தி பிள்ளையின் போஷாக்கு நிலையை மதிப்பிடுக.

உடற் திணிவுச் சுட்டியை(BMI) கணிக்கும் முறை

பிள்ளையின் நிறையினை (கிலோகிராமில்) பிள்ளையின் உயரத்தின் வர்க்கத்தால் (மீற்றர்களில்) வகுக்கவருவது உடற் திணிவுச் சுட்டியாகும்.

$$\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^2\text{ (m)}}$$

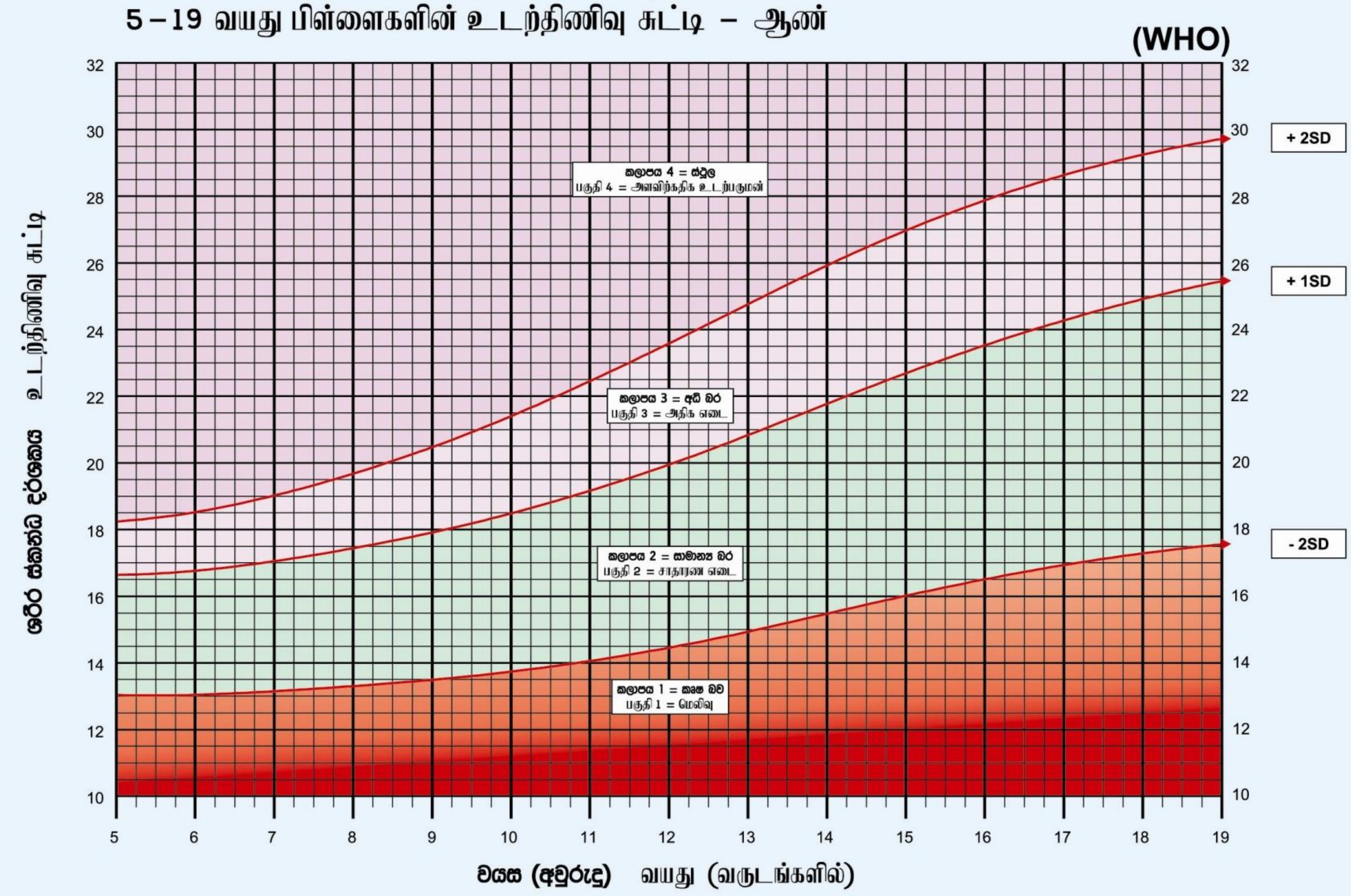
உசாத்துணை:

பாடசாலை மாணவர்களது போஷாக்கு நிலையை மதிப்பிடல்

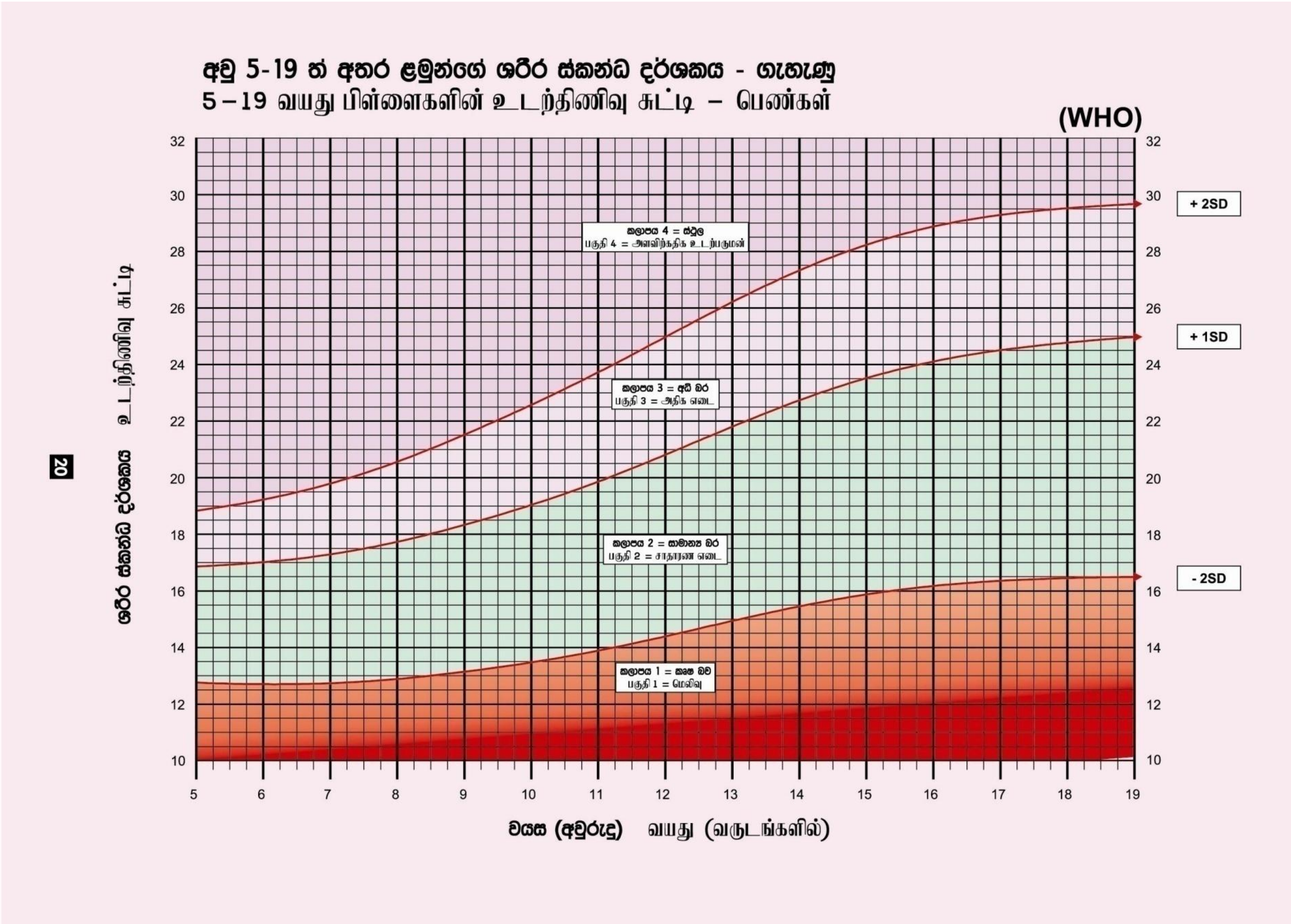
தொடர்புள்ள வளர்ச்சிக் குறிப்பேடுகள்,

குடும்பசுகாதாரப் பணியகம், சுகாதாரஅமைச்சு,2010

අවු 5-19 ත් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - පිරිමි
5 – 19 வயது பிள்ளைகளின் உடற்திணிவு சுட்டி – ஆண்



20


අවු 5-19 ත් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - ගැහැණු
5 – 19 வயது பிள்ளைகளின் உடற்திணிவு சுட்டி – பெண்கள்
(WHO)
20
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය   உடற்திணிவு சுட்டி
32
30
28
26
24
22
20
18
16
14
12
10
+ 2SD
+ 1SD
- 2SD
කලාපය 4 = ස්ථූල
பகுதி 4 = அளவிற்கதிக உடற்பருமன்
කලාපය 3 = අධි බර
பகுதி 3 = அதிக எடை
කලාපය 2 = සාමාන්‍ය බර
பகுதி 2 = சாதாரண எடை
කලාපය 1 = කෘශ බව
பகுதி 1 = மெலிவு
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
වයස (අවුරුදු)   வயது (வருடங்களில்)