정수년기 유농

청소년기 운동의 긍정적 효과

- =è)Y IGˆ: +¨7!=è ø8Œ G•% 8x IGˆ

  }:ü. 7 $4F• 94F¡)Y :Ñ I

- 3 L+ ¨8 Œ : ü F: Ù Ø) õ GÀ.) GÜ 0

- 2e8Ù>=:ø 2e8ÙGl*¨+à .¸/x >=:ø

- 3ØCì)<3Ø $4=Ì#Ù)Y FÙ1õ

청소년기 우울의 임상적 의미

- 9l4 ¨ l :
  - C.¼6| 0 7ä7ì:Ñ2l8Œ 7xGˆ(2~244 8 GÜ 0 :ô2Á)
  - Cd.¸8Œ -ôGˆ - A9l95 d.¸
    (8T1ä2À 7è%¸!â8t l$ø8Œ 7è% 8¨ GÜ 095)
  - C2e Ý8Œ -ôG˜8Ä4 D, Bé9P D¸8Ä d+ 9¥ D :Ñ 4,
  - C8¬:ô#Ù)Y8Œ FÙ1õ(1õ1ä3T#Ù)¸Y7<-02e, -L8…4 8,
    d6é)Y FÙ1õ

(>Ð=Ì 6Å8à 0•2P% • t8àG8. 1àGÀ=è8UG•% 0 =á2À"x8Œ) ÝF½%6| -C 3ØCì)<3Ø7t 8 Œ 4. ø• ¡F• „=è8UF•GÀ:ô , 10(3): 45-53, 2000)

청소년의 우울감 경험 :)

청소년의 여가 활동 시간 비교

• t75!Ü O Y W W Z P U GF• ¡ „8 $4F• „ -I1àF•88 "°,I P

청소년의 신체활동 실천율

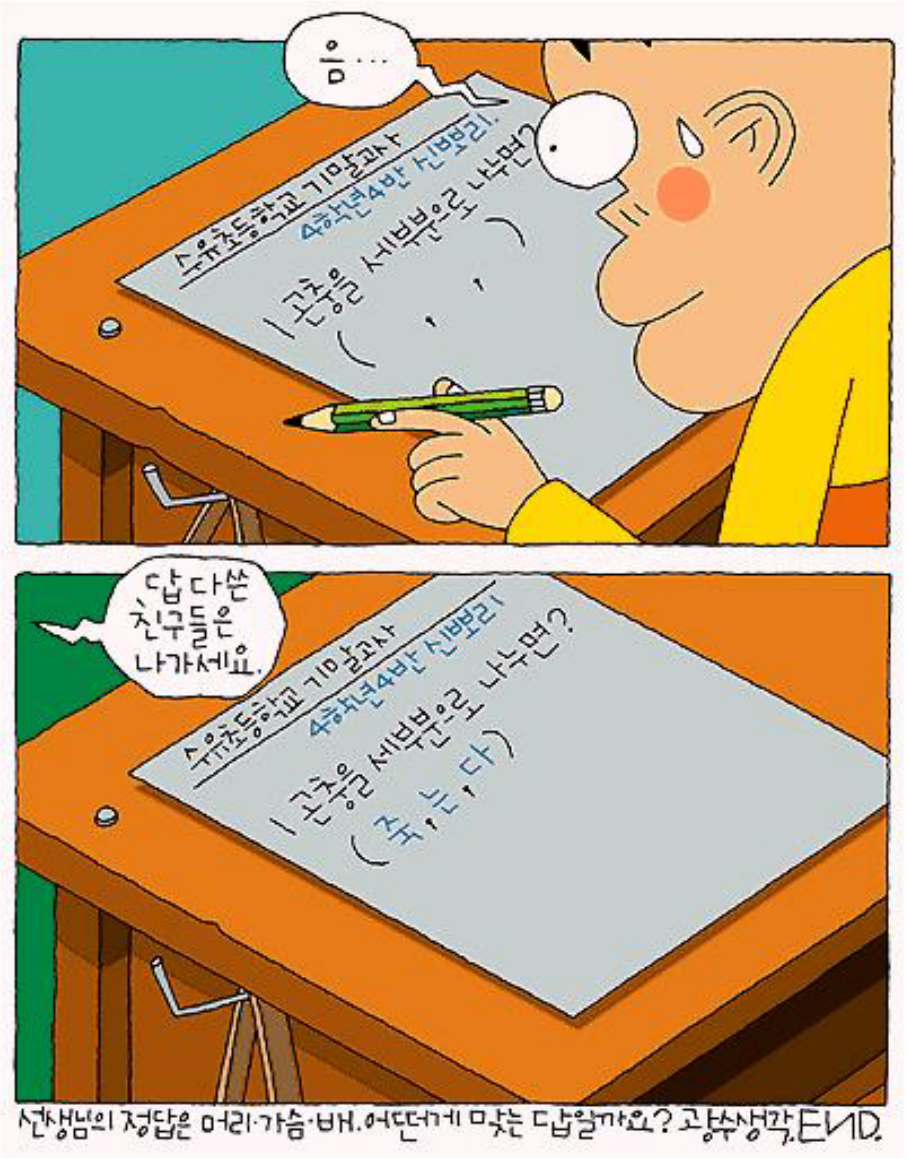
서울특별시 건강증진 종합계획
(Health Plan 2010)

- 7è% +ÝE•
  :0 58 ° 8 ¨1,õ18° 30.¸ 8¨1õ :E I$ø 7è% 4 =Ð8\
  2005"x 18.8%, 2010"x 30.0%

!Ü"t =á2À"x :

:E&%$ø 4 =èG•% -C 7è% 4 =Ð8\ 16% (4.2~10.1%:2005)
I$ø 4 =èG•% -C 7è% 4 =Ð8\ 49% (15.4~55.5%:2005)

잠깐...


음....
스윙초등학교 기말고사
4학년4반 신봉리
1. 곤충을 세부분으로 나누면?
(
답다른 친구들은 나가세요.
스윙초등학교 기말고사
4학년4반 신봉리
1. 곤충을 세부분으로 나누면?
(죽, 는, 다)
선생님의 정답은 머리·가슴·배. 어떻게 맞는 답일까요? 고정관념 END.

[illegible]

= ;- < B7$)m(2l)+PA[= B=è:E(kg) + > B4 8Ù(m)]

PA = 4$ ø (/xG•% 95, 94G•% 95,G•% 95, + 7ä G•% 95, 4 =èG•% ø3L

=á2À"x8Œ 7 "<:ôFx7È>È9l((EER)

= 7 "<:ô 2À/x(ý + 2e8Ù 7 "<:ô

!Ü8Ä

88.5-61.9 B7$)m(2l)+PA[26.7 B=è:E(kg)+903 B4 8Ù(m)]+2e8Ù7 "<:ô

7 8Ä:

135.3-30.8 B7$)m(2l)+PA[10 B=è:E(kg)+934 B4 8Ù(m)]+2e8Ù7 "<:ô

PA - C 2 e8 Ù 7 " <: ô

		w h			
		/xG•% 95	94G•% 95	G•% 95	+ 7ä G•% 95
] ¥ X `2l	!Ü8Ä	X U W	X U X Z	X U Y]	X U [Y
	7 8Ä	X U W	X U X]	X U Z X	X U \ ]
		2e8Ù 7 "<:ô			
] ¥ _2l	!Ü S G7	Y W ’ Š ˆ “ V8°			
` ¥ X `2l		Y \ ’ Š ˆ “ V8°			

EER = ;- < B7$)m(2l)+PA[= B=è:E(kg) + > B4 8Ù(m)] + 2e8Ù7 "<:ô

활동 수준의 4단계

- /xG•% 95: 1.0 úPAL<1.4
- 94G•% 951.4 úPAL<1.6
- G•% 95 1.6 úPAL<1.9
- + 7ä G•% 95 1.9 úPAL<2.5

PAL = TEE/BMR

18° Dý 4 =èG•% 3L:4(PAL)

	:EF•2		&%F•2	
	!Ü8Ä	7 8Ä	!Ü8Ä	7 8Ä
$ø4	X U [`	X U [`	X U \ Z	X U \ Y
"Á>@	X U \ \	X U \ Y	X U \ ]	X U \ [
ø	X U \ Y	X U \ X	X U \ \	X U \ Z

Q94G•% 95 a G w h s G X U [G8¨1õ X U]-,+

O>Ð=Ì a G!ÌG8¨1õ!Ü O Y W W Z P S GF• ¡ „8 $4F• „ -I1àF•88 "°,l P

18 ° G •% 2 e

		94G•% 95 X U \ W O X U [W ¥ X U	G•% 95 X U ^ \ O X U] W ¥ X U	+ 7ä G•% 95 Y U W W O X U ` W ¥ Y U Y W P
8°1õ2 G•		$4.´.¸8Œ 4 8 6}6x2P FŒ#È 9I95 G•%	:0)• 6}6x2P .(!è:ô+ 2P2PFŒ#È 8Å6ù OBé ‚p ¨ 8¹ S G 41à S G 4-(7è 7è% P GE Fœ	:0)• 2P2P FŒ#È 8Å6ù 9¹1à S G'D#È 7è% &% G•-PF• 7 4 G•%
X8° G•% 2e O4 8 V 8° P	3L+¨ O X U W	_	^ ¥ _	^
	Hh4 -C 7 4G•% O X U \ a X U X ¥	X Z ¥ X [	X X ¥ X Y	X W
	94 I$ø G•% O Y U \ a Y U W	X ¥ Y	Z	Z ¥ [
	:E I$ø G•% O [U \ a Z U W ¥	X	Y	Z
	I$ø G•% O ^ U W a] U W	W	W	W ¥ X

활동 강도별 신체활동의 예

The End

Thank you !!!