

KIZLARIN VERİLERİNİ DEĞERLENDİRİRKEN S-OKUL MOBİL UYGULAMANIN

KULLANMASI GEREKEN FORMÜLLER & PERSENTİLLAR

BU UYGULAMADA 8 VERİ GİRİLİR - 17 VERİLİK SONUÇ ALINIR

S-OKUL MOBİL UYGULAMASINA AŞAĞIDAKİ VERİLER GİRİLİR

1. TARİH

2.YAŞ: Doğum Tarihi

3.CİNSİYET= KIZ

4.BOY= CM

5.VÜCUT AĞIRLIĞI= KG

6.BEL ÇEVRESİ= cm

7. TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞI= mm

8. ÜST ORTA KOL ÇEVRESİ= cm

S-OKUL UYGULAMASININ VERDİĞİ SONUÇLAR

1. TARİH

İKİNCİ TARİH GİRİLDİĞİNDE 1 KİLODAN FAZLA VERİLMİŞ İSE UYARI

2. YAŞ:

YIL 1 AY-YIL 2 AY-YIL 3 AY-YIL 4 AY-YIL 5 AY-YIL OLANLARA YIL

YIL 6 AY-YIL 7 AY-YIL 8 AY- YIL 9 AY- YIL 10 AY YIL 11 AY OLANLARA YIL.6 DENİR

3. CİNSİYET: KIZ

4. BOY: cm

5. BOY UZUNLUĞUNUN PERSENTİLLAR AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE

AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

YAŞA GÖRE BOY UZUNLUĞU WHO-2007												
Yaş	Kız (percentil) (cm)							Z-SKORU (cm)				
	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.	-2SD	-1SD	MEDYAN	+1 SD	+2SD
13 0	143.3	145	149.2	156.4	163.6	167.8	169.4	142.5	149.4	156.4	163.3	170.3
13 6	145.2	146.9	151.1	158.3	165.5	169.7	171.4	144.4	151.3	158.3	165.3	172.7
14 0	146.7	148.4	152.6	159.8	167.0	171.2	172.8	145.9	152.8	159.8	166.7	174.7
14 6	147.9	149.5	153.7	160.9	168.1	172.3	173.9	147.1	154.0	160.9	167.8	175.4
15 0	148.7	150.4	154.5	161.7	168.8	173	174.6	147.9	154.8	161.7	168.5	175.9
15 6	149.3	150.9	155.1	162.2	169.3	173.4	175.0	148.5	155.4	162.2	169	176.1
16 0	149.8	151.4	155.5	162.5	169.6	173.7	175.3	148.9	155.7	162.5	169.3	176.2
16 6	150.0	151.6	155.7	162.7	169.7	173.8	175.4	149.2	156	162.7	169.5	176.2
17 0	150.3	151.8	155.9	162.9	169.8	173.9	175.4	149.5	156.2	162.9	169.5	176.3
17 6	150.5	152.0	156.1	163.0	169.9	173.9	175.5	149.7	156.3	163	169.6	176.3

ÇOK KISA (BODUR)	< -2 SD
KISA	≥ -2 SD- < -1SD
NORMAL	≥ -1 SD -< + 1 SD
UZUN	≥ +1 SD -< + 2 SD
ÇOK UZUN	≥ + 2SD

6. VÜCUT AĞIRLIĞI

7. VÜCUT AĞIRLIĞININ PERSENTİLLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

YAŞA GÖRE VUCÜT AĞIRLIĞI WHO/NCHS/CDC, 1983

Yaş	Kız (percentil) (kg)					Z-SKORU (kg)				
	5.	15.	50.	85.	95.	-2SD	-1SD	MEDYAN	+1 SD	+2SD
13 0	33.5	38	46.1	58.5	65.3	30.8	38.4	46.1	57.8	69.4
13 6	35.3	39.9	48.3	60.9	67.9	32.5	40.4	48.3	60.2	72.1
14 0	37.1	41.8	50.3	63.2	70.2	34.2	42.3	50.3	62.4	74.5
14 6	38.8	43.5	52.1	65.1	72.2	35.9	44	52.1	64.3	76.5
15 0	40.3	45.0	53.7	66.7	73.9	37.4	45.5	53.7	66.0	78.3
15 6	41.6	46.4	55.0	68.1	75.3	38.7	46.8	55.0	67.3	79.6
16 0	42.7	47.4	55.9	69.0	76.2	39.8	47.9	55.9	68.2	80.6
16 6	43.5	48.1	56.4	69.6	76.8	40.7	48.6	56.4	68.8	81.2
17 0	44.1	48.6	56.7	69.9	77.1	41.3	49.0	56.7	69.1	81.5
17 6	44.4	48.8	56.7	69.9	77.1	41.8	49.3	56.7	69.1	81.5

ÇOK ZAYIF (DÜŞÜK KİLOLU)	< -2 SD
ZAYIF	≥ -2 SD- < -1SD
NORMAL	≥ -1 SD -< + 1 SD
KİLOLU, HAFİF ŞİŞMAN	≥ +1 SD -< + 2 SD
ŞİŞMAN (OBEZ)	≥ + 2SD

6. BKİ:

BKİ HESAPLAMADA KULLANILAN FORMÜL: VÜCUT AĞIRLIĞI (kg) / BOY (cm)²

7. BKİ NİN PERSENTİL AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR

BEDEN KİTLE İNDEKSİ-WHO 2007												
Yaş	Kız (persentil) (cm)							Z-SKORU (cm)				
	3.	5.	15.	50.	85.	95.	97.	-2SD	-1SD	MEDYAN	+1 SD	+2SD
13 0	15.1	15.5	16.5	18.8	21.9	24.4	25.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2
13 6	15.4	15.8	16.9	19.2	22.4	25.0	26.1	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8
14 0	15.6	16.0	17.2	19.6	22.9	25.5	26.7	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3
14 6	15.9	16.3	17.4	19.9	23.3	25.9	27.1	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8
15 0	16.1	16.5	17.7	20.2	23.7	26.3	27.6	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2
15 6	16.2	16.7	17.9	20.5	24.0	26.7	27.9	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6
16 0	16.4	16.8	18.1	20.7	24.2	27.0	28.2	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9
16 6	16.5	16.9	18.2	20.9	24.5	27.2	28.4	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1
17 0	16.6	17.0	18.3	21.0	24.7	27.4	28.6	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3
17 6	16.6	17.1	18.4	21.2	24.8	27.5	28.8	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4

ÇOK ZAYIF (DÜŞÜK KİLOLU) < -2 SD

ZAYIF ≥ -2 SD- < -1SD

NORMAL ≥ -1 SD -< + 1 SD

KİLOLU, HAFİF ŞİŞMAN ≥ +1 SD -< + 2 SD

ŞİŞMAN (OBEZ) ≥ + 2SD

8. BEL/BOY ORANI

BEL/BOY ORANI HESAPLAMADA KULLANILAN FORMÜL: BEL (cm) / BOY (cm)

9. BEL/BOY ORANININ DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN TABLO

BEL ÇEVRESİ/ BOY UZUNLUĞU ORANI	
Değer	Sınıflama
< 0.4	Dikkat
0.4-0.5	Uygun
0.5-0.6	Eylem düşün
>0.6	Eyleme Geç

10. TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞI = mm

**11. TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞININ PERSENTİLLER AÇISINDAN
DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL TABLOSU KULLANILIR**

TRİSEPS DERİ KIVRIM KALINLIĞI REFERANS DEĞERLERİ-NCHS											
KADIN PERSENTİL mm											
YAŞ	X	S	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	16.4	7.4	7.0	8.0	9.0	11.0	15.0	20.0	24.0	25.0	30.0
14.0-14.9	17.1	7.3	8.0	9.0	10.0	11.5	16.0	21.0	23.5	26.5	32.0
15.0-15.9	17.3	7.4	8.0	9.5	10.5	12.0	16.5	20.5	23.0	26.0	32.5
16.0-16.9	19.2	7.0	10.5	11.5	12.0	14.0	18.0	23.0	26.0	29.0	32.5
17.0-17.9	19.1	8.0	9.0	10.0	12.0	13.0	18.0	24.0	26.5	29.0	34.5

12. ÜST ORTA KOL ÇEVRESİ: cm

**13. ÜST ORTA KOL ÇEVRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AŞAĞIDAKİ PERSENTİL
TABLOSU KULLANILIR**

ÜST ORTA KOL ÇEVRESİ REFERANS DEĞERLERİ-NCHS											
PERSENTİL cm											
KADIN											
YAŞ	x	s	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	25.0	3.7	20.1	21.0	21.5	22.5	24.3	26.7	28.3	30.1	32.7
14.0-14.9	25.9	3.6	21.2	21.8	22.5	23.5	25.1	27.4	29.5	30.9	32.9
15.0-15.9	25.9	3.5	21.6	22.2	22.9	23.5	25.2	27.7	28.8	30.0	32.2
16.0-16.9	26.8	3.5	22.3	23.2	23.5	24.4	26.1	28.5	29.9	31.6	33.5
17.0-17.9	27.3	4.1	22.0	23.1	23.6	24.5	26.6	29.0	30.7	32.8	35.4

14. ÜST ORTA KOL YAĞ ALANI DEĞERİ

ÜST ORTA KOL YAĞ ALANI DEĞERİNİN SAPTANMASI İÇİN GEREKEN FORMÜL

$$\text{Üst Orta Kol Yağ Alanı (cm}^2\text{)} = \left(\frac{C \times \text{TDKK}}{2} \right) - \left(\frac{\pi \times \text{TDKK}^2}{4} \right)$$

C: Üst Orta Kol Çevresi (cm)

TDKK: Triseps deri kıvrım kalınlığı (cm)

π : 3.1416

15. ÜST ORTA KOL YAĞ ALANININ PERSENTİLLER AÇISINDAN

DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN PERSENTİL TABLOSU

ÜST ORTA KOL YAĞ ALANI											
KADIN PERSENTİL cm ²											
YAŞ	x	s	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13.0-13.9	19.1	11.0	6.7	7.7	9.4	11.6	16.5	23.7	28.7	32.7	40.8
14.0-14.9	20.4	11.0	8.3	9.6	10.9	12.4	17.7	25.1	29.5	34.6	41.2
15.0-15.9	20.7	11.4	8.6	10.0	11.4	12.8	18.2	24.4	29.2	32.9	44.3
16.0-16.9	23.5	10.9	11.3	12.8	13.7	15.9	20.5	28.0	32.7	37.0	46.0
17.0-17.9	23.9	13.0	9.5	11.7	13.0	14.6	21.0	29.5	33.5	38.0	51.6

16. ÜST ORTA KOL KAS ALANI DEĞERİ

ÜST ORTA KOL KAS ALANI DEĞERİNİN SAPTANMASI İÇİN GEREKN FORMÜL

$$\text{Üst Orta Kol Kas Alanı (cm}^2\text{)} = \frac{(C - (\pi \times \text{TDDKK}))^2}{4 \pi} - 6.5 \text{ cm}^2 \text{ kadın}$$

C: Üst Orta Kol Çevresi (cm)

TDDKK: Triseps deri kıvrım kalınlığı (cm)

π : 3.1416

17. ÜST ORTA KOL KAS ALANININ PERSENTİLLER AÇISINDAN

DEĞERLENDİRİLMESİNDE KULLANILAN PERSENTİL TABLOSU

ÜST ORTA KOL KAS ALANI REFERANS DEĞERLERİ-NCHS											
KADIN PERSENTİL cm ²											
YAŞ	x	s	5	10	15	25	50	75	85	90	95
13 0-13.9	31.9	7.4	22.8	24.5	25.4	27.1	30.8	35.3	38.1	39.6	43.7
14.0-14.9	33.9	7.7	24.0	26.2	27.1	29.0	32.8	36.9	39.8	42.3	47.5
15.0-15.9	33.8	7.0	24.4	25.8	27.5	29.2	33.0	37.3	40.2	41.7	45.9
16.0-16.9	34.8	8.0	25.2	26.8	28.2	30.0	33.6	38.0	40.2	43.7	48.3
17.0-17.9	36.1	8.8	25.9	27.5	28.9	30.7	34.3	39.6	43.4	46.2	50.8