

317

Appendix - 1

શારીરિક માપ લેવા માટે સૂચનાઓ

(Instructions for Anthropometric Measurements)

317

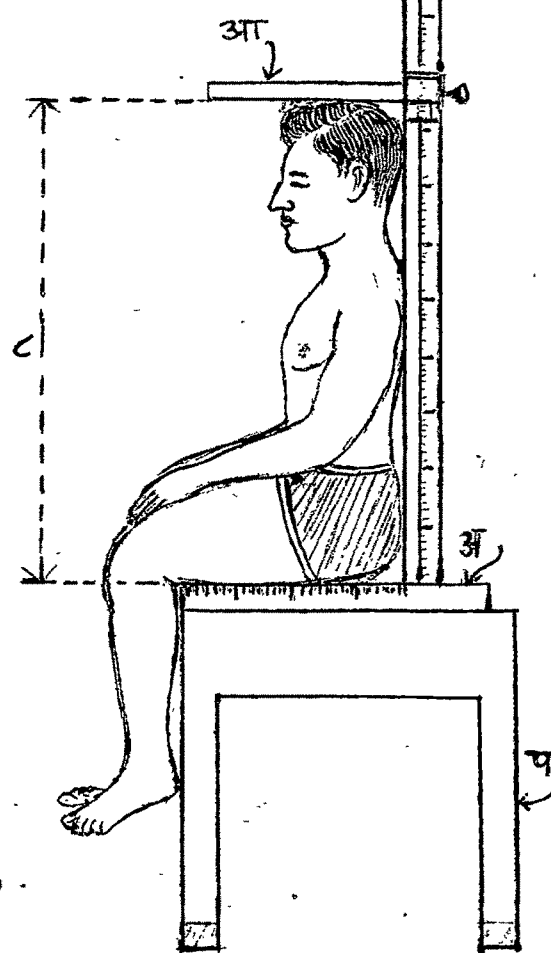
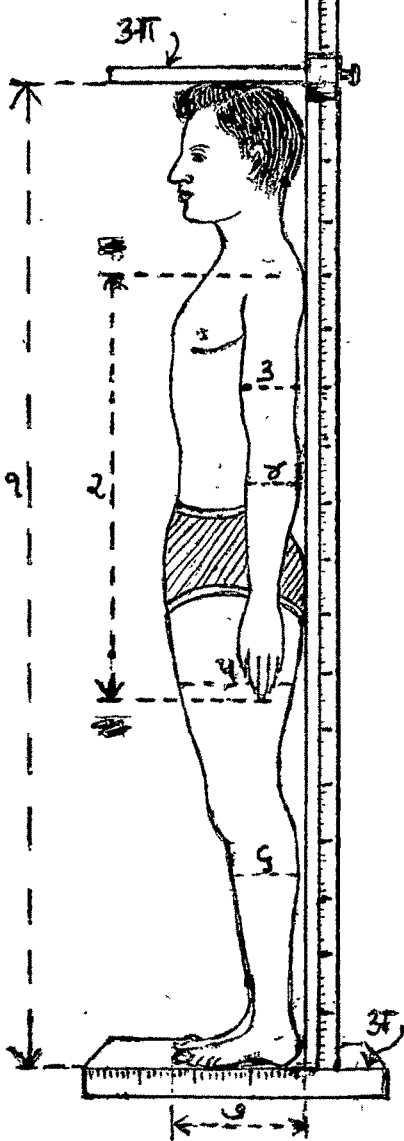
શ્રીમતી યોગિની પાઠક
(ફેકલ્ટી ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ સાયકોલોજી)
મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી, વડોદરા - ૨
બી-૨, વિક્રમભાગ, વડોદરા-૨.

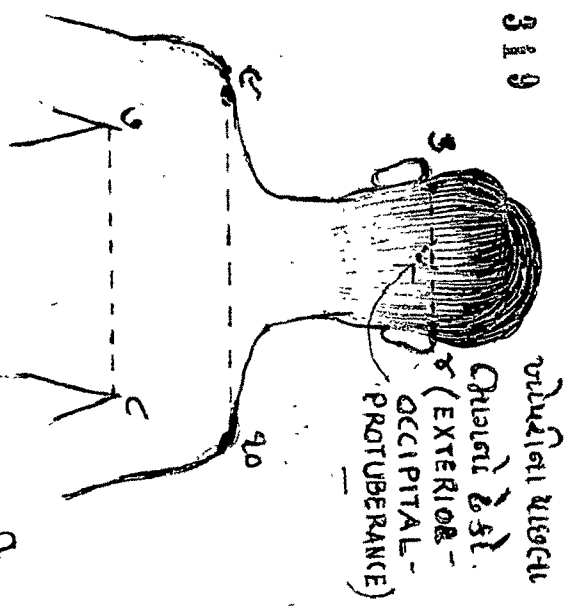
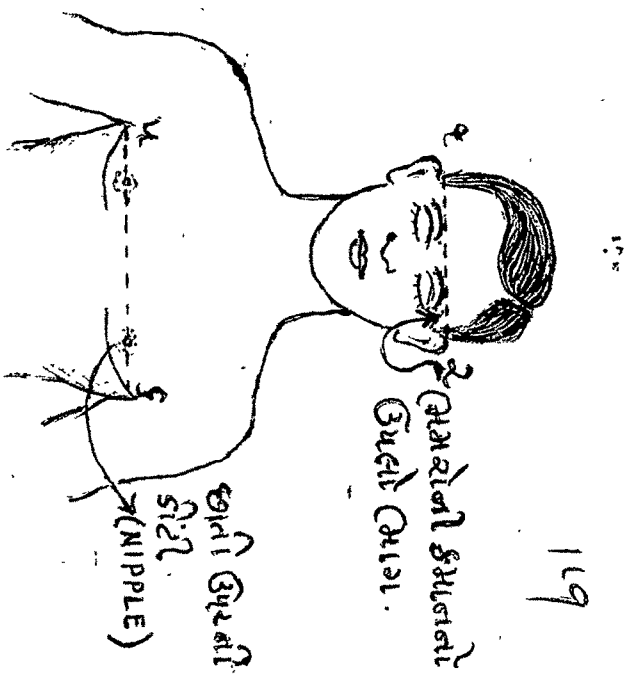
318
318

આકૃતિ ક

આપપટ્ટી

આકૃતિ ય





આસાનો કમરનો ઉપલો માપ.

આસાનો કમરનો ઉપલો માપ.

- નોંધ - (૧) વજન કીલોગ્રામમાં (નજીકના અર્ધા કી.ગ્રા. સુધી)
 (૨) માપો ૨ થી ૧૨ સેન્ટીમીટરમાં (નજીકના અર્ધા સેન્ટીમીટર સુધી
 (શરીરની ડાબી બાજુના ભાગોનાં),
 (૩) માપ લેનારે બાળકના ડાબા હાથ તરફ ઉભા રહી માપ લેવાં.
 (૪) માપ પટ્ટી ખેંચેલી રાખી માપ લેવાં.
 (૫) માપ લઈ તરત નોંધપોથીમાં નોંધી લેવું અગત્યનું છે.

૧. વજન

જન્મ દરે વજન (શક્ય હોય તો) એક જ કાંટા ઉપર લેવું. બાળકને માત્ર ટૂંકી ચક્રી પહેરાવી વજન લેવું (અથવા, તેમ ન બને તો, પહેરેલા કપડાંની નોંધ રાખવી).

૨. ઉંચાઈ

જુઓ આકૃતિ ૧ બાળકને એની એડી માપણી સાધનની માપપટ્ટીવાળી દાંડીના પાયા(અ) ઉપર માપપટ્ટીદાંડીના ઉભા પાટિયાને લાગીને રહે એ રીતે ટટાર ઉભું રાખી માપદાંડીની સરકતી પટ્ટી (આ) ને સ્ક્રૂ ફરવી ઉંચીનીચી કરી બાળકના માથાના સૌથી ઉપલા ભાગને અડક એ રીતે એ પટ્ટીને માપદાંડી સાથે સ્ક્રૂ ફરવી જકડી લ્યો. પટ્ટી (આ)ની નીચલી સપાટીની સીધાસીધો આંકડો માપદાંડીની ઉપર વાંચો જે સેન્ટીમીટરમાં ઉચાઈ જતાવશે.

૩. માથાનો ઘેરાવો

જુઓ આકૃતિ ૨. આકૃતિ ૨ ૧-૨ પ્રમાણે આંખોની ભમરોની કમાનોના ઉપલા ભાગને માપપટ્ટીની નીચલી ડોર અડક એવી રીતે રાખી એ પટ્ટી માથાના પાછલા ભાગના ખોપરીના આગળ પડતા ઢંકા ઉપર આકૃતિ ૨ માં ૩-૪ પ્રમાણે ગોઠવી માપ લ્યો.

૪. છાતીનો ઘેરાવો (જુઓ આકૃતિ ૩)

છાતી ઉપરની ડાંટીઓ ઉપર રહે એમ ૫-૬ પ્રમાણે માપપટ્ટી મૂકી તેને પાછલા ભાગમાં ૭-૮ પ્રમાણે પટ્ટીના આગળના ભાગના જ સમતલ (લેવલ)માં રહે એમ રાખી માપ લેવું.

૫. ખભાઓ વચ્ચેનું અંતર (શરીરની પાછલી બાજુએ માપ લેવું)

આકૃતિ ૩ માં ૯ અને ૧૦ એ ખભાના હાડકાના બાજુ ઉપર સૌથી બાજુ ઉપર સૌથી આગળ તરતા ભાગો છે. ખભા ઉપર દબાવવાથી આ ભાગોનું સ્થાન નકડી કરી શકાશે.

૬. (આખા) હાથની લંબાઈ

ખભાનો હાડકાનો સૌથી બહારના ઢેકા (આકૃતિ ૭ માં ૯ અથવા ૧૦) થી શરુ કરી આકૃતિ માં છે તેમ હાથ સીધો લટકતો રાખીને હાથના પંજાની વચલી આંગળીના ટેરવા સુધીનું અંતર. માપપટ્ટીનો શરુઆતનો છેડો આકૃતિ ૭ ના ૯ થી બતાવેલા ભાગ ઉપર રાખી ડાબા હાથની વચલી આંગળીના ટેરવા સુધીનું માપ લેવું.

૭. પગની લંબાઈ

પગનો ઉપલો ભાગ ડયાંથી શરુ થાય છે એ નકકી કરવું અઘરું હોવાથી પગની લંબાઈ નીચે પ્રમાણે ડાઢવાની છે:

ઉંચાઈ ઉપર ૨ પ્રમાણે લીધેલી છે જ. હવે બાળકને આકૃતિ માં બતાવ્યા પ્રમાણે એક ટેબલ ઉપર લાડડાંનું માપણી સાધન ગોઠવી તેના પાટિયા ઉપર પગ નીચે લટકતા રહે તેમ ટટાર બેસાડો. શરીરનો પાછલો ભાગ માપપટ્ટીને અડક અને લટકતા પગની પિંડી ટેબલના ઉપલા પાટિયાની કોર ને અડક તેવી રીતે બાળકને બેસાડી પટ્ટી ઝાં ને ઉંચી-નીચી ખસેડી બેઠેલા બાળકના માથાના ઉપલા ભાગને લાગે તેમ ગોઠવી એ પટ્ટીની નીચલી સપાટીની સીધાણમાં માપપટ્ટી ઉપરનો આંકડો વાંચો. આ છે બેઠેલી સ્થિતિમાં બાળકની ઉંચાઈ.

પગની લંબાઈ = ઉંચાઈ - (ઓછા) બેઠેલી સ્થિતિમાં ઉંચાઈ

૮. ખભા અને કોણી વચ્ચે હાથની મહત્તમ ગોળાઈ

માપપટ્ટી ઉંચે નીચે લઈ જઈ જ ભાગમાં મહત્તમમ ગોળાઈ મળે તેનું માપ લેવું.
આકૃતિ ૮ માં નં. ૩.

૯. કોણી અને ડાંડા વચ્ચેની મહત્તમ ગોળાઈ. (આકૃતિ ૮ માં ૪).

ઉપર ૮ માં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે જ્યાં સૌથી વધારે ગોળાઈ મળે તે ભાગમાં માપ લેવું.

૧૦. સાથળની મહત્તમ ગોળાઈ

આકૃતિ ૮ માં ૫ વીગત ઉપર પ્રમાણે.

૧૧. પગની પિંડીની મહત્તમ ગોળાઈ

આકૃતિ ૮ માં ૬ વીગત ઉપર ૮ પ્રમાણે.

૧૨. પગના પંજાની લંબાઈ (જુઓ આકૃતિ માં ૭)

બાળકને માપણી સાધન ઉપર એની એડી માપ પટ્ટીના નીચલા છેડાને લાગે એ રીતે ઉભું રાખી સાધનના પાટલાના આગલા ભાગ ઉપર જડેલી સરકી શકે એવી પટ્ટીને ડાબા પગના અંગુઠા અથવા પંજાની સૌથી આગળ તરી આવતી આંગળીના ટેરવા સાથે અડક એમ રાખી પાટલા ઉપર જડેલી માપ પટ્ટી ઉપર પંજાની લંબાઈ માપો.

- આભાર -