



Fuqizimi i Nxënësve të Fortë dhe të Shëndetshëm: Rregullorja e Mirëqenies në Shkollën e NYCPS

Fuqizimi i Nxënësve të Fortë dhe të Shëndetshëm: Rregullorja e Mirëqenies në Shkollë në Shkollat Publike të Qytetit të Nju Jorkut NYCPS, e frymëzuar nga feedback-u nga familjet dhe nxënësit,[i] është rregullorja e shkruar e mirëqenies për të gjitha shkollat publike të NYC. E kemi shkruar nga këndvështrimi juaj për t'ju ndihmuar ta kuptoni dhe përdorni. Ajo shpjegon çfarë duhet të prisni nga shkolla juaj, sa i përket mirëqenies suaj, bazuar në ligjet dhe politikat federale, shtetërore dhe vendore.

Kërkimet tregojnë se ushqimi i mirë dhe aktiviteti fizik ndihmojnë nxënësit të kenë rezultate të mira në shkollë[ii]. Duam që të shijoni ushqime të shijshme e të shëndetshme dhe të argëtoheni duke mësuar dhe duke qenë aktivë. Shkolla mund t'ju mësojë aftësi për t'u ndier mirë për veten dhe marrëdhëniet me të tjerët. Ajo mund t'ju lidhë gjithashtu me komunitetin tuaj, përfshirë rrugët, parqet dhe mjediset përreth jush. Kur ndiheni të ushqyer, me energji, të vlerësuar dhe të sigurt, kjo ju ndihmon të mësoni, të lidheni dhe të keni sukses brenda dhe jashtë shkollës. *Fuqizimi i Nxënësve të Fortë dhe të Shëndetshëm* përshkruan mënyra se si mund të punojmë së bashku për ta vënë mirëqenien tuaj në përparësi, në mënyrë që të përqendroheni në mësim.

Shpresa jonë është që ky informacion t'ju fuqizojë ju dhe familjet tuaja për ta bërë shkollën tuaj një komunitet më aktiv, ushqyes, mbështetës, të qëndrueshëm dhe bashkëpunues. T'ju fuqizojmë të jeni të fortë dhe të shëndetshëm do të thotë një Qytet më i fortë e më i shëndetshëm.

Aksesi dhe mbikëqyrja

Si një nxënës i shkollës publike të Qytetit të Nju Jorkut, Unë kam akses në:

1. Një rregullore të shkruar të mirëqenies së shkollës në një [faqe publike në internet](#). Mund ta ndaj dhe ta lexoj këtë rregullore me kujdestarët e mi në një gjuhë që flasim në shtëpi. Gjithashtu, familja ime dhe unë mund të mësojmë më shumë në faqen e internetit të NYCPS rreth [mirëqenies shkollërore](#), [vakteve të ushqimit në shkollë](#), [shëndetit shkollor](#), dhe [qëndrueshmërisë](#).
2. Mësimdhënia, shërbimet e shëndetit dhe të ushqimit, si edhe programet dhe aktivitetet e tjera që lidhen me shëndetin dhe mirëqenien time në këtë rregullore, të cilat:
 1. [më përfshijnë dhe më nderojnë ashtu siç jam](#). Kjo përfshin, por nuk kufizohet te raca, kultura, gjuha, statusi socio-ekonomik, gjinia dhe orientimi seksual.
 2. janë të hapura për mua [pa asnjë kufizim](#) për shkak të prejardhjes sime, aftësive të mia fizike ose statusit tim shëndetësor.
 3. ofrohen në një [mjedis të sigurt dhe mbështetës](#) ku të gjithë nxënësit ndihen të vlerësuar.
3. Informacion se si mund t'i bashkohem [këshillit të mirëqenies së shkollës sime](#), ose një klubi apo komiteti të lidhur. Mund të mësoj gjithashtu më shumë rreth roleve drejtuese në distrikt dhe në [Shkallë Qyteti](#), ku zëri im dhe zërat e bashkëmoshatarëve, familjes dhe komunitetit tim shkollor mund të ndihmojnë në formësimin dhe përmirësimin e [politikave dhe programeve të mirëqenies në shkollë](#).
4. Informacion mbi mënyrën se si shkollat publike të NYC zbatojnë [atë që përcaktohet në Rregulloren e Mirëqenies në Shkollë të NYCPS \(NYCPS School Wellness Policy\)](#). Mund të mësoj gjithashtu se si unë, së bashku me [bashkëmoshatarët e mi dhe anëtarë të tjerë të komunitetit](#), mund të përfshihemi në përditësimin e saj çdo tre vjet.
5. Emrat e administratorëve të NYCPS që sigurojnë që të gjitha shkollat publike të ndjekin rregulloren sipas kërkesave federale, shtetërore dhe vendore. (Shih më poshtë.) Këta drejtorë punojnë me [superintendentë \(mbikëqyrësit e distrikteve\)](#), [drejtorët e shkollave](#), [përgjegjësit e ushqimit në shkollë dhe staf tjetër](#) për të mbikëqyrur rregulloren në Shkallë Qyteti.



Tabela 1. Emri/Emrat, Titulli/Titujt dhe informacioni i kontaktit i stafit qendror që ofron mbikëqyrje të Rregullores së Mirëqenies në Shkollë Qyteti

Zyrat e	Emri	Titulli	Adresa e Email-it
Rregullorja dhe Sistemet Akademike	Katie Hansen	Drejtoreshë Ekzekutive	Khansen5@schools.nyc.gov
Energjia dhe Qëndrueshmëria	Meredith McDermott	Drejtoreshë e Lartë për Qëndrueshmërinë dhe Dekarbonizimin	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Shërbimet e Ushqimit dhe të Ushqyerjes	Christopher Tricarico	Drejtoreshë Ekzekutive e Lartë	Ctricar@schools.nyc.gov
Shëndeti në Shkollë	Gail Adman	Asistente e Komisionerit	Gadman@schools.nyc.gov
Programet e Mirëqenies në Shkollë	Despina Zaharakis	Drejtoreshë Ekzekutive e Lartë	Dzahara@schools.nyc.gov
Programet e Mirëqenies në Shkollë	Alice Goodman	Drejtoreshë e Lartë për Rregullore & Partneritete	Agoodman@schools.nyc.gov

Edukimi Fizik (PE) dhe Aktiviteti Fizik

Si një nxënës i shkollës publike të Qytetit të Nju Jorkut, unë përfitoj:

- Edukimi Fizik (PE)** i përshtatur me moshën dhe aftësitë e mia. Mësuesit e PE janë të kualifikuar dhe kanë akses në zhvillim të rregullt profesional. (Një mësues i certifikuar i PE është më i kualifikuari për të dhënë edukimin fizik.) Po ashtu, mësuesit më ndihmojnë të lëviz me vetëbesim në aktivitete të ndryshme (i quajtur **alfabetizëm fizik**). Ata zhvillojnë aftësitë e mia të punës në grup dhe sociale për zakone të shëndetshme gjatë gjithë jetës.
- Edukimi fizik çdo vit, K-12**, duke përdorur një kurrikulë gjithëpërfshirëse të edukimit fizik që bazohet në **standardet kombëtare dhe Shtetërore**. Kjo do të më ndihmojë të zhvilloj një stil jete aktiv nga ana fizike.
 - Kur jam në 3-K ose pre-K, unë lëviz dhe luaj që të përgatitem për kopshtin (kindergarten) PE.
 - Kur jam në shkollë fillore, kam PE të paktën 120 minuta në javë, që përfshin orët e rregullta të PE dhe mund të përfshijë aktivitetet **Lëviz që të Përmirësohesh (Move-to-Improve)**.
 - Në klasat K-3, kam PE çdo ditë.
 - Në klasat 4-5, kam PE të paktën tre herë në javë. Nëse jam në klasën 6 në një shkollë për klasat K-6, K-8 ose K-12, kam PE 3 herë në javë.
 - Kur jam në shkollën e mesme të ulët (middle school), kam të paktën 90 minuta PE në javë në orët e rregullta të PE. Nëse jam në klasën 6 në një shkollë për klasat 6-8 ose 6-12, kam PE 90 minuta në javë.
 - Kur jam në shkollë të mesme (high school), kam 180 minuta PE në javë për shtatë semestre ose 90 minuta në javë për tetë semestre. Më duhen këto orë (lëndë) që të diplomohem.
 - Në çdo klasë, unë dhe kujdestari im mund të rishikojmë rezultatet e **vlerësimit NYC FITNESSGRAM** në **Logarinë e Shkollave të NYC (NYC Schools Account)** ose me mësuesin tim të PE, për të më ndihmuar të vendos objektiva të fitnesit.
- Mundësi për të marrë pjesë në **aktivitete fizike me intensitet të moderuar deri në të lartë para, gjatë dhe pas shkollës**, në mënyrë që të arrij të paktën **60 minuta aktivitet** në ditët e shkollës. Aktivitetet përfshijnë:
 - Pushimi**, i cili është i ndarë nga koha e ngrënies dhe nga PE. Nëse jam në shkollë fillore, duhet të jetë të paktën 20 minuta dhe, sa herë që është e mundur, në një ambient jashtë.
 - Ndërprerje për aktivitet **fizik**.
 - Transporti aktiv**, si p.sh. vajtja në shkollë në këmbë ose me biçikletë.
 - Programet, ngjarjet dhe mundësitë e aktiviteteve fizike të sponsorizuara nga Shkolla, Distrikti dhe Qyteti. Mësoni më shumë rreth programeve **CHAMPS dhe PSAL**.



4. [Mundësi për aktivitete fizike](#) që promovohen në të gjithë shkollën si diçka argëtuese, e rëndësishme dhe e dobishme për mirëqenien time. Aktiviteti fizik nuk duhet të përdoret si ndëshkim. Gjithashtu, aktivitete si pushimi dhe koha e lojës në natyrë gjatë ditës së shkollës nuk duhet të pezullohen si ndëshkim për sjellje të palidhura.
5. [Akses](#) në hapësirë [të përshtatshme për aktivitet fizik të sigurt, të nxënë në natyrë dhe lojë](#), sa herë që është e mundur. Mësoni më shumë rreth kushteve ekstreme të motit dhe shqetësimeve për cilësinë e ajrit që mund të kufizojnë [kohën në natyrë](#).

Edukimi Shëndetësor, i cili përfshin edukimin për ushqyerjen dhe shërbimet shëndetësore

Si një nxënës i shkollës publike të Qytetit të Nju Jorkut, unë përfitoj:

1. [Edukim Shëndetësor të bazuar në aftësi](#), i përshtatur me moshën dhe aftësitë e mia. Mësuesit e edukimit shëndetësor janë të kualifikuar dhe kanë akses në zhvillim profesional të rregullt për të më ndihmuar të mësoj sjellje të shëndetshme gjatë gjithë jetës. Kjo përfshin shëndetin mendor dhe mënyrën se si shëndeti fizik dhe ai mendor lidhen me njëri-tjetrin.
2. [Edukimi shëndetësor](#) që më ndihmon të ndërtoj kuptimet, qëndrimet dhe sjelljet që nxisin shëndetin, mirëqenien dhe dinjitetin njerëzor, duke përdorur një kurrikulë që rishikohet rregullisht për t'u siguruar që:
 1. bazohet në [standartet kombëtare dhe Shtetërore](#);
 2. ndjek [karakteristikat e një kurrikule efektive](#) sipas ekspertëve të shëndetit publik;
 3. është nga ana mjekësore e saktë, e përshtatshme për moshën time dhe gjithëpërfshirëse për kulturën time.
 4. përfshin tema [të kërkuara nga Shteti i Nju Jorkut](#) dhe që janë të rëndësishme për shëndetin tim, si shëndeti mendor, parandalimi i keqpërdorimit të substancave dhe parandalimi i dëmeve.
3. [Edukimi shëndetësor](#) në çdo nivel klase. Në klasat e shkollës së mesme të ulët dhe të mesme (middle & high school), edukimi shëndetësor përfshin mësim për shëndetin seksual, përfshirë kontracepsionin, dhe mësim për parandalimin e HIV. Kujdestari im mund të zgjedhë të më [përfshijë nga disa mësim që lidhen me mënyrat e parandalimit](#).
 1. Kur jam në shkollë fillore,
 1. kam Edukim Shëndetësor çdo vit, mundësisht të paktën një orë mësimore (45 minuta) në javë, duke përfshirë edukimin për shëndetin mendor.
 2. Në klasat K-6, kam pesë mësim për parandalimin e HIV çdo vit.
 2. Kur jam në shkollën e mesme të ulët,
 1. kam një kurs prej 54 orësh, mundësisht në klasën 6, që duhet të përfshijë shëndetin mendor dhe shëndetin seksual që është gjithëpërfshirës për LGBTQ+.
 2. Në klasën 6, kam pesë mësim për parandalimin e HIV çdo vit.
 3. Në klasat 7 dhe 8, kam gjashtë mësim për parandalimin e HIV çdo vit.
 3. Kur jam në shkollën e mesme,
 1. kam një kurs prej 54 orësh që është kërkesë për diplomim, mundësisht në klasën 9.
 2. Kursi im i edukimit shëndetësor duhet të përfshijë shëndetin mendor dhe shëndetin seksual që është gjithëpërfshirës për LGBTQ+ dhe përfshin demonstrime të prezervativit.
 3. Në klasat 9-12, marr gjashtë mësim për parandalimin e HIV çdo vit.
4. Mundësi për të praktikuar [aftësitë e edukimit shëndetësor](#) që mësoj — si aftësitë sociale dhe emocionale; vendosja e objektivave; gjetja dhe përdorimi i shërbimeve shëndetësore; orientimi në marrëdhënie; analizimi i informacionit; dhe aftësitë e komunikimit — përmes [programeve](#), [shërbimeve](#), dhe [aktiviteteve](#) të lidhura jashtë orës së mësimi.
5. Akses në [shërbime dhe informacion shëndetësor](#) të ndryshëm nga profesionistë të trajnuar, përfshirë aksesin te infermierët në shkollë, mjekët dhe mësuesit e shëndetit, [programet e shëndetit mendor](#), dhe kontrollin e [shikimit](#) dhe [kontrollin dentar](#). Gjithashtu,
 1. Nëse jam në klasat 4-12, kam të drejtë për [produkte menstruale falas dhe informacion](#).
 2. Nëse jam në klasat 6-12, si pjesë e edukimit për HIV, kam të drejtë për informacion shëndetësor të përshtatshëm për moshën dhe referime në Dhoma të Burimeve Shëndetësore në shkollë. Në shkollat e mesme, kam [akses në prezervativë](#) (përveç rasteve kur kujdestari im zgjedh të më përfshijë).



Ushqimet dhe pijet e shërbyera përmes programeve të vakteve shkollore

Si një nxënës i Qytetit të Nju Jorkut, kam të drejtë të:

1. Shijoj [mëngjes, drekë, snack pas mësimit dhe vakta verore falas, të shijshme dhe të pasura me lëndë ushqyese](#), që plotësojnë [nevojat e mia shëndetësore dhe ushqyese](#), dhe që plotësojnë [standardet dhe kërkesat ushqyese vendore, shtetërore dhe federale](#). Shërbimet e vakteve përfshijnë:
 1. Një shumëllojshmëri frutash të freskëta dhe një shumëllojshmëri perimesh çdo ditë.
 2. Kufizimi i përmbajtjes së yndyrës së vakteve (yndyra totale të kufizohet në 35% të kalorive totale gjatë javës dhe yndyra e ngopur të kufizohet në më pak se 10% të kalorive totale gjatë javës).
 3. Kufizimi i sasisë së natriumit.
 4. Ulja e sheqernave të shtuara në produkte dhe menu (më pak se 10% e kalorive totale gjatë javës).
 5. Ofrimi i tre llojeve të qumështit: me pak yndyrë (1%), pa yndyrë, dhe qumësht çokollate pa yndyrë, me përjashtim të disa grupeve të veçanta që mund të marrin qumësht të plotë.
 6. Ofrimi i ujit të pijshëm falas, përfshirë nga çezma uji të ftohur, në mjediset ku shërbehen vaktet.
 7. Mbikëqyrje për të kufizuar ose ndaluar përbërës që mund të jenë potencialisht të dëmshëm për mua.
2. [Modele të ndryshme shërbimi](#), sipas veçorive të shkollës sime, që më nxisin të jem i ushqyer siç duhet, si mëngjes falas për ta marrë me vete, mëngjes falas në klasë, përvoja të përmirësuar në mensë, dhe modele të tjera shërbimi.
3. Marrja e vakteve shkollore nga [stafi profesionist i shërbimeve të ushqimit dhe ushqyerjes](#), i cili trajnohet çdo vit në përputhje me USDA Professional Standards (Standardet Profesionale të USDA) dhe që vlerësohet si pjesë e komunitetit tim shkollor.
4. Mundësi për t'u informuar më shumë rreth [menyve dhe shërbimit](#) (përmes faqeve të internetit, njoftimeve të shkollës, aplikacioneve), si p.sh.: opsione të përshtatshme kulturore, ushqime sezonale dhe të prodhuara lokalisht, [pjata me bazë bimore](#), kopshtari "Nga Ferma në Shkollë", si edhe mënyra që unë të marr pjesë në zhvillimin e menysë (p.sh., prova shijimi, sondazhe) dhe në uljen e mbetjeve ushqimore ([tryeza të përbashkëta dhe dhurime](#), audite të mbetjeve ushqimore).

Ushqime të lehta dhe pije të disponueshme në dhe përreth shkollës

Si një nxënës i Qytetit të Nju Jorkut, kam të drejtë të:

1. [Kemi zgjedhje të shëndetshme](#) për ushqime dhe pije që shiten dhe shërbehen jashtë orareve të vakteve të shkollës (të quajtura "ushqime konkurruese"), si edhe për shitje brenda godinës së shkollës.
 1. Ushqimet e lehta dhe pijet të përmbushin standarde të rrepta ushqyese (p.sh., [Standardet Smart Snacks](#)) dhe të mos përmbajnë disa përbërës të dëmshëm (p.sh., pa ngjyra artificiale ose pa kafeinë në pije).
 2. Shkollat të bëjnë çdo përpjekje për të kufizuar marketingun e ushqimeve dhe pijeve, si në automatet shitëse, pajisjet e shkollës, materialet mësimore ose përmes mediave të shkollës.
 3. Rishikoni më shumë informacion mbi atë që lejohet dhe nuk lejohet te [Rregullorja e Kancelarit A-812](#).
2. Akses në ujë të pijshëm falas gjatë gjithë ditës.

Promovimi i ushqimit dhe përvojat mësimore në dhe përreth shkollës

Si një nxënës i shkollës publike të Qytetit të Nju Jorkut, Unë kam akses në:

1. Rregullore dhe praktika të shëndetshme në të gjithë shkollën, në përputhje me mesazhet e edukimit për shëndetin dhe ushqyerjen. Politika dhe praktika që promovojnë zgjedhje dhe mjedise të shëndetshme ushqimore, të cilat mund të përfshijnë mos-përdorimin e ushqimit si stimul ose shpërblim, si dhe [festa dhe mbledhje fondesh pa ushqime](#) sa herë që është e mundur. Për më shumë mbi mbledhjet e fondeve, shihni [Rregullorja e Kancelarit A-812](#).
2. [Edukimin për ushqimin](#) që është ndërrëprues dhe zhvillohet në shumë lëndë përtej edukimit shëndetësor. [Edukimi për ushqimin mëson](#) për sistemin e gjerë ushqimor, nga mënyra si kultivohet



ushqimi (bujqësia dhe agrikultura), te ajo që ndodh pas konsumimit, dhe se si këto procese ndërveprojnë me mjedisin, ekonominë, komunitetin, shëndetin publik e më tej.

3. Këshilli i [Mirëqenies i Shkollës sime](#), ose komiteti apo klubi i lidhur, në mënyrë që të mund të marr pjesë në [promovimin e ushqyerjes dhe programet](#), ngjarjet, përvojat dhe politikat në shkollë që mund të përmirësojnë mirëqenien në shkollë.

Lidhjet midis Mirëqenies dhe Qëndrueshmërisë

Si një Nxënës i shkollës publike të Qytetit të Nju Jorkut, më ofrohen mundësi për të:

1. Mësuar dhe jetuar në një mjedis të qëndrueshëm që promovon [mirëqenien e shkollës dhe komunitetit tim](#), si edhe timen, dhe që më inkurajon të:
 1. marr pjesë në [praktika që ulin mbetjet, si riciklimi, kompostimi, tryezat e ndarjes së ushqimit dhe dhurimet, si edhe auditimet e mbetjeve ushqimore](#);
 2. angazhohem në nisma të gjelbra, si [kopshtaria, kursimi i energjisë, të nxëniet në natyrë](#), dhe [projekte të tjera të veprimit për klimën](#). Këto aktivitete do të ndërtojnë kuptimin tim për mjedise të qëndrueshme e elastike që mbështesin shëndetin dhe mirëqenien time dhe më lejojnë të lulëzoj.

Një udhëzues më i detajuar i shkollës për *Fuqizimi i Nxënësve të Fortë dhe të Shëndetshëm: Rregullorja e Mirëqenies në Shkollë e NYCPS* është e disponueshme në [InfoHub](#).

[i] 2022–23 dhe 2023–24 Citywide Wellness Advisory Councils (Këshillat Këshillimore të Mirëqenies në Shkollë Qyteti) dhe Student Wellness Advocates (Avokatët e Mirëqenies së Nxënësve), komitetet.

[ii] Shënime

1. NYC.gov/OneNYC. ONE NYC 2050. Equity and Excellence in Education: Volume 6 of 9.
2. Bradley, B, Green, AC. Do Health and Education Agencies in the United States Share Responsibility for Academic Achievement and Health? A Review of 25 years of Evidence About the Relationship of Adolescents' Academic Achievement and Health Behaviors, *Journal of Adolescent Health*. 2013; 52(5):523–532
3. Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989;143(10):1234–1239
4. Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition and Food Science*. 2007; 3:3–36
5. Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 1998;152(9):899–907
6. Pollitt E, Mathews R. Breakfast, and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; 67(4), 804S–813S
7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743–760, quiz 761–762
8. Taras, H. Nutrition, and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005;75(6):199–213
9. MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141–144
10. Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate consumption of dairy products among adolescents. *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12–20
11. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996;25(5):497–505
12. Centers for Disease Control and Prevention. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010
13. Singh A, Uijtendewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. Physical activity, and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012; 166(1):49–55



14. Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills – A follow-up study among primary school children. PLoS ONE, 2014; 9(9): e107031
15. Hillman C, Pontifex M, Castelli D, Khan N, Raine L, Scudder M, Drollette E, Moore R, Wu C-T, Kamijo K. Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function. Pediatrics 2014; 134(4): e1063-1071