অনলাইনে এই ডকুমেন্টে দেয়া লিংকগুলো দেখতে আপনার ডিভাইসের ক্যামেরা ব্যবহার করে QR কোডটি স্ক্যান করুন।"

সবল এবং সুস্থ শিক্ষার্থীদেরকে ক্ষমতায়িত করা: NYCPS স্কুলে সুস্থতার নীতি

সবল এবং সুস্থ শিক্ষার্থীদেরকে ক্ষমতায়িত করা: নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলস্ (NYCPS) স্কুল ওয়েলনেস পলিসি (স্কুলে সুস্থতার নীতি), পরিবার এবং শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে পাওয়া মতামত দ্বারা অনুপ্রাণিত,[i] সকল NYC পাবলিক স্কুলস্-এর জন্য লিখিত সুস্থতার নীতি। এটিকে বুঝতে এবং ব্যবহার করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমরা এটিকে আপনার দৃষ্টিকোণ থেকে লিখেছি। এটা ব্যাখ্যা করে ফেডারেল, স্টেট, এবং স্থানীয় আইন এবং নীতিমালার ভিত্তিতে, আপনার সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত কী কী আপনার স্কুল থেকে প্রত্যাশা করা উচিত।

গবেষণায় দেখা গেছে যে উন্নত পুষ্টি এবং শারীরিক কর্মকাণ্ড শিক্ষার্থীদেরকে স্কুলে ভালো করতে সাহায্য করে[ii] । আমরা চাই আপনি সুস্বাদু, পুষ্টিকর খাবার উপভোগ করুন এবং শেখা ও কর্মচঞ্চল হওয়ায় আনন্দ পান। স্কুল আপনাকে আপনার নিজের এবং অন্যদের সাথে আপনার সম্পর্ক সম্বন্ধে ভালো বোধ করার দক্ষতা শেখাতে পারে। এটা আপনাকে আপনার চারপাশের রাস্তা, পার্ক, এবং পরিবেশ সহ আপনার কমিউনিটির সাথেও আপনাকে সংযুক্ত করতে পারে। আপনি যখন পরিপুষ্ট, উজ্জীবিত, মূল্যায়িত এবং নিরাপদ বোধ করেন, এটা আপনাকে শিখতে, সংযুক্ত হতে, এবং স্কুলে ও এর বাইরে সফল হতে সাহায্য করে। আপনি যেন শেখায় মনোনিবেশ করতে পারেন সেজন্য আপনার সুস্থতাকে অগ্রাধিকার দিতে আমরা একসাথে যেসব উপায়ে কাজ করতে পারি, *সবল এবং সুস্থ শিক্ষার্থীদেরকে ক্ষমতায়িত করা* সেসবের বর্ণনা দেয়।

আমাদের প্রত্যাশা হলো যে এই তথ্য আপনার স্কুলকে একটি আরও সক্রিয়, যত্নশীল, সহায়ক, সহনশীল, এবং সহযোগিতামূলক কমিউনিটি করে তুলতে সাহায্য করার জন্য আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে ক্ষমতায়িত করতে পারবে। সবল এবং সুস্থ থাকার জন্য আপনাকে ক্ষমতায়ন একটি অধিকতর সবল, অধিকতর সুস্থ সিটি গড়ে তোলে।

অভিগম্যতা এবং পর্যবেক্ষণ

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, এসবে আমার অভিগম্যতা রয়েছে:

1. একটি পাবলিক ওয়েবসাইট-এ একটি লিখিত স্কুলে সুস্থতার নীতি। আমার প্রযত্নপ্রদানকারীদের সাথে আমাদের বাড়িতে যে ভাষায় কথা বলি, সে ভাষায় আমি এই নীতি জানাতে এবং পড়তে পারি। এছাড়াও, আমার পরিবার এবং আমি NYCPS ওয়েবসাইটে স্কুলে সুস্থতা, স্কুলের খাবার, স্কুলে সুস্বাস্থ্য, এবং স্থায়িত্ব সম্পর্কে আরও জানতে পারি।
2. এই নীতিতে আমার স্বাস্থ্য ও সুস্থতার সাথে সম্পর্কিত নির্দেশনা, স্বাস্থ্য ও খাবার পরিষেবা, এবং অন্যান্য প্রোগ্রাম ও কর্মকাণ্ড, যা:
    1. আমি যা তাকে অন্তর্ভুক্ত এবং সম্মান করে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আমার জাতিত্ব, সংস্কৃতি, ভাষা, আর্থসামাজিক অবস্থান, লিঙ্গ, এবং যৌন অগ্রাধিকার, তবে তা এতেই সীমাবদ্ধ নয়।
    2. আমার পটভূমি, শারীরিক সক্ষমতা, অথবা স্বাস্থ্যগত অবস্থার জন্য কোনো সীমাবদ্ধতা ব্যাতীত আমার জন্য অবারিত।
    3. সকল শিক্ষার্থী মূল্যায়িত অনুভব করে, এমন একটি নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ-এ প্রদান করা হয়।
3. কীভাবে আমি আমার স্কুলের ওয়েলনেস কাউন্সিল, অথবা সম্পর্কিত ক্লাব বা কমিটিতে যোগ দিতে পারি সে বিষয়ক তথ্য। আমি আমার ডিস্ট্রিক্ট এবং সিটিব্যাপী নেতৃত্বের ভূমিকা সম্পর্কে আরও জানতে পারি যেখানে আমার মতামত এবং আমার সাথী, পরিবার, ও স্কুল কমিউনিটির মতামত স্কুলে সুস্থতার নীতিমালা ও প্রোগ্রামসমূহ-এর রূপ দিতে ও উন্নতিসাধন করতে সাহায্য করতে পারে।
4. NYC পাবলিক স্কুলস্ কীভাবে NYCPS স্কুলে সুস্থতার নীতিতে যা আছে.তা অনুসরণ করে সে বিষয়ে তথ্য। কীভাবে আমি, আমার সঙ্গী-সাথী এবং অন্যান্য কমিউনিটি সদস্য-এর সাথে, প্রতি তিন বছর পর পর এটা হালনাগাদকরণে সংশ্লিষ্ট হতে পারি, আমি সেটাও জানতে পারি।
5. সব পাবলিক স্কুল যেন ফেডারেল, স্টেট, এবং স্থানীয় শর্ত অনুযায়ী নীতি মেনে চলে, সেটা নিশ্চিত করেন যে সব NYCPS প্রশাসক, তাদের নামসমূহ। (নিচে দেখুন।) এই ডিরেক্টরগণ সিটিব্যাপী নীতি তত্ত্বাবধান করার জন্য সুপারিনটেনডেন্ট, প্রিন্সিপাল, স্কুল ফুড ম্যানেজার, এবং অন্যান্য কর্মী দের সাথে কাজ করেন।

টেবিল 1: সিটিব্যাপী সুস্থতার নীতির তত্ত্বাবধানকারী সেন্ট্রাল (কেন্দ্রীয়) কর্মীদের নাম, পদবি, এবং যোগাযোগের তথ্য

অফিসেস অভ	নাম	পদবি	ইমেইল ঠিকানা
অ্যাকাডেমিক পলিসি অ্যান্ড সিস্টেমস্	কাটি হ্যানসেন (Katie Hansen)	এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর	Khansen5@schools.nyc.gov
এনার্জি অ্যান্ড সাসটেইনেবিলিটি	মেরিডিথ ম্যাকডার্মট (Meredith McDermott)	চিফ সাসটেইনেবিলিটি অ্যান্ড ডিকার্বনাইজেশন অফিসার	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সার্ভিসেস	ক্রিস্টোফার ট্রিকারিও (Christopher Tricarico)	সিনিয়র এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর	Ctricar@schools.nyc.gov
স্কুল হেলথ্	গেইল অ্যাডম্যান (Gail Adman)	অ্যাসিস্ট্যান্ট কমিশনার	Gadman@schools.nyc.gov
স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রামস্	ডেসপিনা জাহারাকিস (Despina Zaharakis)	সিনিয়র এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর	Dzahara@schools.nyc.gov
স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রামস্	অ্যালিস গুডম্যান (Alice Goodman)	সিনিয়র ডিরেক্টর অভ পলিসি অ্যান্ড পার্টনারশিপ	Agoodman@schools.nyc.gov

ফিজিক্যাল এডুকেশন (PE) (শরীরচর্চা শিক্ষা) এবং শারীরিক কর্মকাণ্ড

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, আমাকে এসব প্রদান করা হয়:

1. ফিজিক্যাল এডুকেশন (PE) যা আমার বয়স এবং সক্ষমতার সাথে মানানসই। PE শিক্ষকগণ যোগ্যতাসম্পন্ন এবং তাদের নিয়মিত পেশাগত শিক্ষালাভের সুযোগ আছে। (একজন সার্টিফায়েড PE (শরীরচর্চা শিক্ষা) শিক্ষক ফিজিক্যাল এডুকেশন শিক্ষাদান করার জন্য সবচেয়ে যোগ্যতাসম্পন্ন।) এছাড়াও, শিক্ষকগণ আমাকে আত্মবিশ্বাসের সাথে বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে (ফিজিক্যাল লিটারেসি বা শারীরিক সাক্ষরতা বলা হয়) অংশ নিতে সাহায্য করেন। তারা জীবনব্যাপী সুঅভ্যাসের চর্চার জন্য আমার টিমওয়ার্ক (দলগতভাবে কাজ করা) এবং সামাজিক দক্ষতা গড়ে তোলেন।
2. ফিজিক্যাল এডুকেশন প্রতি বছর, K-12, একটি সমন্বিত ফিজিক্যাল এডুকেশন পাঠ্যক্রম ব্যবহার করে যা জাতীয় এবং স্টেট মানদণ্ড-এর ভিত্তিতে হয়ে থাকে। এটা আমাকে একটি শারীরিকভাবে সক্রিয় জীবনধারা গঠনে সাহায্য করবে।
    1. যখন আমি 3-K অথবা প্রি-K -তে, আমি চলাফেরা এবং খেলাধূলা করি যেন আমি কিন্ডারগার্টেন PE-এর জন্য প্রস্তুত হতে পারি।
    2. যখন আমি এলিমেন্টারি স্কুল-এ, আমার প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 120 মিনিটের জন্য PE থাকে, যার অন্তর্ভুক্ত নিয়মিত PE ক্লাস এবং মুভ-টু-ইম্প্রুভ কর্মকাণ্ডসমূহ অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
        1. গ্রেড K-3 -তে, আমার প্রতিদিন PE থাকে।
        2. গ্রেড 4-5 -এ, আমার এক সপ্তাহে কমপক্ষে তিন বার PE থাকে। যদি আমি গ্রেড K-6, K-8, অথবা K-12 -এর জন্য একটি স্কুলে গ্রেড 6-এ থাকি, আমার এক সপ্তাহে 3 বার PE থাকে।
    3. যখন আমি মিডল্ স্কুল-এ থাকি, আমার নিয়মিত PE ক্লাসে প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 90 মিনিটের PE থাকে। যদি আমি গ্রেড 6-8 অথবা 6-12 -এর জন্য একটি স্কুলে গ্রেড 6-এ থাকি, আমার প্রতি সপ্তাহে 90 মিনিট PE থাকে।
    4. যখন আমি হাই স্কুল-এ থাকি, আমার সাত সেমিস্টারের জন্য প্রতি সপ্তাহে 180 মিনিটের PE অথবা আট সেমিস্টারের জন্য প্রতি সপ্তাহে 90 মিনিট থাকে। গ্র্যাজুয়েট হওয়ার জন্য আমার এই ক্লাসগুলো প্রয়োজন।

    5. প্রত্যেক গ্রেডে, আমাকে শারীরিক উপযুক্ততার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে সাহায্য করার জন্য আমার NYC স্কুলস অ্যাকাউন্ট-এ আমার প্রযত্নপ্রদানকারী ও আমি অথবা আমার PE শিক্ষকের সাথে আমার NYC FITNESSGRAM মূল্যায়ন সম্পর্কে পর্যালোচনা করতে পারি।

3. মাঝারি-থেকে-কঠোর স্কুল পূর্ববর্তী, চলাকালীন, এবং পরবর্তী শারীরিক কর্মকাণ্ডসমূহ-এ অংশগ্রহণ করার সুযোগ যেন আমি স্কুল দিবসগুলোতে কমপক্ষে 60 মিনিট কর্মকাণ্ড-এ পৌঁছাতে পারি। কর্মকাণ্ডের মধ্যে আছে:
    1. অবকাশ, যা খাবারের সময় এবং PE থেকে আলাদা। যদি আমি এলিমেন্টারি স্কুল-এ থাকি, এটা কমপক্ষে 20 মিনিট এবং যখনই সম্ভব ঘরের বাইরে হতে হবে।
    2. শারীরিক কর্মকাণ্ড থেকে বিরতি।
    3. সক্রিয় যাতায়াত, যেমন হেঁটে এবং বাইকে করে স্কুলে যাওয়া।
    4. স্কুল-, ডিস্ট্রিক্ট-, এবং সিটি-স্পন্সরকৃত শারীরিক কর্মকাণ্ডের প্রোগ্রাম, অনুষ্ঠান, এবং সুযোগসমূহ। CHAMPS এবং PSAL প্রোগ্রাম সম্পর্কে আরও জানুন।
4. শারীরিক কর্মকাণ্ডের জন্য সুযোগ যা আনন্দদায়ক, গুরুত্বপূর্ণ, এবং আমার কল্যাণের জন্য উপকারী কোনো কিছু হিসেবে স্কুল জুড়ে প্রবর্তিত হয়। শারীরিক কর্মকাণ্ডকে শাস্তি হিসেবে ব্যবহার করা যাবে না। এছাড়াও, সম্পর্কবিহীন আচরণের জন্য শাস্তি হিসেবে স্কুল দিবস চলাকালে অবকাশ এবং ঘরের বাইরে খেলার সময়ের মতো কর্মকাণ্ডগুলো দিতে অস্বীকার করা যাবে না।
5. সম্ভাব্য ক্ষেত্রে যথাযথ নিরাপদ শারীরিক কর্মকাণ্ড, ঘরের বাইরে শেখা, এবং খেলার স্থান-এ অভিগম্যতা। দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়া পরিস্থিতি এবং বাতাসের মান নিয়ে উদ্বেগ সম্পর্কে আরও জানুন যা ঘরের বাইরে সময়কে সীমিত করে দিতে পারে।

হেলথ্ এডুকেশন (স্বাস্থ্য শিক্ষা), যা নিউট্রিশন এডুকেশন (পুষ্টি শিক্ষা) এবং স্বাস্থ্য পরিষেবাসমূহকে অন্তর্ভুক্ত করে

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, আমাকে এসব প্রদান করা হয়:

1. দক্ষতা-ভিত্তিক স্বাস্থ্য শিক্ষা যা আমার বয়স এবং সক্ষমতার সাথে মানানসই। স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষকগণ যোগ্যতাসম্পন্ন এবং জীবনব্যাপী স্বাস্থ্যকর আচরণ শিখতে আমাকে সাহায্য করার জন্য তাদের নিয়মিত পেশাগত শিক্ষালাভের সুযোগ আছে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত মানসিক স্বাস্থ্য এবং কীভাবে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কযুক্ত।
2. যে স্বাস্থ্য শিক্ষা আমাকে আমার বোধগম্যতা, মনোভাব, এবং আচরণ গড়ে তুলতে সাহায্য করে, যা স্বাস্থ্য, কল্যাণ, এবং মানব মর্যাদার প্রসার ঘটায়, সেটি একটি পাঠ্যক্রম ব্যবহার করে যা নিয়মিতভাবে পর্যালোচনা করা হয় এটা নিশ্চিত করা জন্য যে এটা:
    1. জাতীয় এবং স্টেট মানদণ্ড-এর ভিত্তিতে হয়ে থাকে;
    2. জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতানুযায়ী একটি কার্যকর পাঠ্যক্রমের বৈশিষ্ট্যসমূহ অনুসরণ করে;
    3. চিকিৎসাগতভাবে সঠিক, আমার বয়সের জন্য যথাযথ, এবং আমার সংস্কৃতিকে অন্তর্ভুক্ত করে।
    4. নিউ ইয়র্ক স্টেট কর্তৃক আবশ্যককৃত এবং মানসিক স্বাস্থ্য, মাদক দ্রব্য অপব্যবহার প্রতিরোধ, এবং অনিষ্টতা প্রতিরোধের মতো যেসব বিষয় আমার স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, সেসব বিষয়কে অন্তর্ভুক্ত করে।
3. প্রতি গ্রেড স্তরে স্বাস্থ্য শিক্ষা। মিডল্ এবং হাই স্কুল গ্রেডগুলোতে, স্বাস্থ্য শিক্ষায় জন্ম নিয়ন্ত্রণ, এবং HIV প্রতিরোধ পাঠ সহ যৌন শিক্ষা পাঠ অন্তর্ভুক্ত থাকে। আমার প্রযত্নপ্রদানকারী চাইলে প্রতিরোধ পদ্ধতির সাথে সম্পর্কিত কিছু নির্দিষ্ট পাঠ থেকে আমাকে প্রত্যাহার করে নিতে পারেন।
    1. যখন আমি এলিমেন্টারি স্কুল-এ,
        1. প্রতি বছর আমার স্বাস্থ্য শিক্ষা থাকে, মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা সহ, প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একটি ক্লাস পিরিয়ড (45 মিনিট) বেশি পছন্দনীয়।
        2. গ্রেড K-6 -এ, প্রতি বছর আমার পাঁচটি HIV প্রতিরোধ পাঠ থাকে।
    2. যখন আমি মিডল্ স্কুল-এ,
        1. আমার একটি 54-ঘণ্টার কোর্স থাকে, গ্রেড 6-এ বেশি পছন্দনীয়, যাতে অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্য এবং যৌন স্বাস্থ্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে যা LGBTQ+ অন্তর্ভুক্তিমূলক।
        2. গ্রেড 6-এ, প্রতি বছর আমার পাঁচটি HIV প্রতিরোধ পাঠ থাকে।
        3. গ্রেড 7 এবং 8-এ, প্রতি বছর আমার ছয়টি HIV প্রতিরোধ পাঠ থাকে।

3. যখন আমি হাই স্কুল-এ,
    1. আমার একটি 54-ঘণ্টার কোর্স আছে যা গ্র্যাজুয়েশনের একটি শর্ত, গ্রেড 9-এ বেশি পছন্দনীয়।
    2. আমার স্বাস্থ্য শিক্ষা কোর্সে অবশ্যই মানসিক স্বাস্থ্য, এবং যৌন স্বাস্থ্য অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে যা LGBTQ+ অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং কনডম প্রদর্শন করা অন্তর্ভুক্ত করে।
    3. গ্রেড 9-12-এ, প্রতি বছর আমার ছয়টি HIV প্রতিরোধ পাঠ থাকে।
4. আমি যেসব শিখি সেসব স্বাস্থ্য শিক্ষা দক্ষতা চর্চা করার সুযোগ--যেমন সামাজিক ও আবেগীয় দক্ষতা; লক্ষ্য নির্ধারণ; স্বাস্থ্য পরিষেবাসমূহ খুঁজে পাওয়া ও ব্যবহার করা; সম্পর্কের মধ্য দিয়ে যাওয়া; তথ্য বিশ্লেষণ; এবং, যোগাযোগ দক্ষতা—সম্পর্কিত প্রোগ্রাম, পরিষেবাসমূহ, এবং ক্লাসের বাইরের কর্মকাণ্ডসমূহ-এর মাধ্যমে।
5. প্রশিক্ষিত পেশাজীবীদের কাছ থেকে বিভিন্ন স্বাস্থ্য পরিষেবাসমূহ ও তথ্য পাওয়ার সুযোগ, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত অন-সাইট নার্স, চিকিৎসক, ও স্বাস্থ্য শিক্ষক, মানসিক স্বাস্থ্য প্রোগ্রাম, এবং ভিশন (দৃষ্টি) ও ডেন্টাল স্ক্রিনিং (দাঁত পরীক্ষা)-এর সুযোগ। এছাড়াও,
    1. যদি আমি গ্রেড 4-12 -এ থাকি, আমার অধিকার রয়েছে বিনামূল্যের মেনস্ট্রুয়াল বা মাসিক ঋতুস্রাবের সামগ্রী এবং তথ্য-এর।
    2. যদি আমি গ্রেড 6-12 -এ থাকি, HIV শিক্ষার অংশ হিসেবে আমার অধিকার রয়েছে বয়স-উপযোগী স্বাস্থ্য তথ্য এবং স্কুল হেলথ্ রিসোর্স রুমগুলোতে সুপারিশ লাভের। হাই স্কুলে, আমার কনডম পাওয়ার সুযোগ রয়েছে (যদিনা আমার প্রযত্নপ্রদানকারী আমাকে প্রত্যাহার করে নেয়াকে বেছে নেন)।

স্কুল মিলস্ প্রোগ্রাম-এর মাধ্যমে পরিবেশিত খাবার এবং পানীয়

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, এসবে আমার অধিকার রয়েছে:

1. বিনামূল্যের, সুস্বাদু, পুষ্টি-সমৃদ্ধ ব্রেকফাস্ট, লাঞ্চ, আফটার-স্কুল স্ন্যাক্স, এবং সামার মিলস্ (গ্রীষ্মে প্রদত্ত খাবার) লাভ করার, যা আমার স্বাস্থ্য ও পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে, এবং স্থানীয়, স্টেট, ফেডারেল পুষ্টির মান ও আবশ্যকতাসমূহ পূরণ করে। খাবার পরিষেবার মধ্যে রয়েছে:
    1. প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের তাজা ফলমূল এবং বিভিন্ন ধরনের সব্জি।
    2. খাবারে চর্বিজাতীয় উপাদান সীমিতকরণ (সপ্তাহ জুড়ে সর্বমোট ক্যালরির 35 শতাংশে মোট চর্বি সীমিত, এবং সম্পৃক্ত চর্বি সপ্তাহ জুড়ে সর্বমোট ক্যালরির 10 শতাংশের কমে সীমিত)।
    3. সীমিত পরিমাণের সোডিয়াম।
    4. পণ্য এবং মেন্যুতে সংযোজিত চিনি কমানো (সপ্তাহ জুড়ে সর্বমোট ক্যালরির 10 শতাংশের কম)।
    5. তিন ধরনের দুধ অফার করা (লো-ফ্যাট বা কম-চর্বিযুক্ত (1%), ফ্যাট-ফ্রি বা চর্বি-মুক্ত, ফ্যাট-ফ্রি চকলেট মিল্ক (চর্বি-মুক্ত চকলেট দুধ), একটি ব্যতিক্রম সহ যে কিছু বিশেষ জনগোষ্ঠী হোল মিল্ক বা পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ পেতে পারে)।
    6. বিনামূল্যের পান করার পানি প্রদান করা, এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রেফ্রিজারেটরে রাখা ওয়াটার জেট থেকে, যেখানে খাবার পরিবেশন করা হয়।
    7. আমার জন্য যেসব উপাদান সম্ভাব্যভাবে ক্ষতিকর সেসব পর্যবেক্ষণ করা থেকে সীমিত বা নিষিদ্ধ করা।
2. বিভিন্ন পরিষেবার মডেল, আমার স্কুলের অনন্য পরিবেশের ভিত্তিতে, যা আমাকে পরিপুষ্ট থাকতে উৎসাহিত করে, যেমন বিনামূল্যের গ্র্যাব-অ্যান্ড-গো ব্রেকফাস্ট, ক্লাসরুমে বিনামূল্যের ব্রেকফাস্ট, ক্যাফেটেরিয়া বর্ধিতকরণ অভিজ্ঞতা, এবং অন্যান্য পরিষেবার মডেল।
3. পেশাদার ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সার্ভিসেস কর্মীদের কাছ থেকে স্কুল মিলস্ (স্কুলের খাবার) পাওয়া যারা USDA পেশাদারী মান অনুসারে বার্ষিক প্রশিক্ষণ লাভ করেন এবং যারা আমার স্কুল কমিউনিটির মূল্যায়িত সদস্য।
4. মেন্যু এবং পরিষেবা সম্পর্কে আরও জানুন (ওয়েবসাইট, স্কুলের ঘোষণা, অ্যাপ-এর মাধ্যমে), যেমন সাংস্কৃতিকভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ বাছাইয়ের সুযোগ, মৌসুমি এবং স্থানীয়ভাবে উৎপন্ন খাবার, উদ্ভিদ-ভিত্তিক আনট্রে (খাবারের মূল ভাগ বা মধ্যাংশ), ফার্ম টু স্কুল বাগান করা, এবং মেন্যু তৈরিতে (যেমন স্বাদ পরীক্ষা, জরিপ) এবং খাবারের অপচয় কমানোতে (শেয়ারকৃত বা ভাগাভাগি করা টেবিল এবং প্রদত্ত দান, খাবারের অপচয়ের অডিট বা হিসাব নিরীক্ষণ) আমার অংশগ্রহণের সুযোগ।

স্কুলের মধ্যে এবং এর আশেপাশে লভ্য স্ন্যাক্স এবং পানীয়

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, এসবে আমার অধিকার রয়েছে:

1. খাবার এবং পানীয়ের জন্য স্কুলের খাবারের সময় বাইরে বিক্রিত ও পরিবেশিত এবং স্কুল ভবনের ভেতরে বিক্রিত স্বাস্থ্যকর বাছাইয়ের সুযোগ ("কম্পিটিটিভ ফুডস্ বা প্রতিযোগিতামূলক খাবার" বলা হয়) গ্রহণ করার।
    1. হাল্কা খাবার ও পানীয় কঠোর পুষ্টি মান (যেমন, স্মার্ট স্ন্যাক্স মান) পূরণ করে এবং কিছু নির্দিষ্ট ক্ষতিকর উপাদান এসবে থাকে না (যেমন, পানীয়তে কোনো কৃত্রিম রং বা ক্যাফেইন থাকে না)।
    2. স্কুলগুলো খাবার এবং পানীয়ের বিপণন সীমিত করার সর্বতো চেষ্টা করে, যেমন ভেন্ডিং মেশিন, স্কুলের যন্ত্রপাতি, শিক্ষা উপকরণ, অথবা স্কুল মিডিয়া বা যোগাযোগ মাধ্যমের দ্বারা।
    3. কিসের অনুমতি আছে এবং কিসের নেই সেসম্পর্কে আরও তথ্য পর্যালোচনা করুন চ্যান্সেলরের প্রবিধান A-812-এ।
2. দিনব্যাপী বিনামূল্যের পানযোগ্য পানি পাওয়ার সুযোগ।

স্কুলের মধ্যে এবং এর আশেপাশে খাবারের প্রচার এবং শেখার অভিজ্ঞতা

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, এসবে আমার অভিগম্যতা রয়েছে:

1. স্বাস্থ্য এবং পুষ্টি শিক্ষা বার্তার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ স্বাস্থ্যকর স্কুল-ব্যাপী নীতি এবং চর্চাসমূহ। নীতি এবং চর্চাসমূহ যা স্বাস্থ্যকর খাবারের পছন্দ এবং পরিবেশের প্রবর্তন করে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে খাবারকে একটি প্রণোদনা অথবা পুরস্কার হিসেবে ব্যবহার না করা, এবং যখনই সম্ভব খাবার-নেই এমন উদ্‌যাপন এবং ফান্ডরেইজার বা তহবিল সংগ্রহ করা। ফান্ডরেইজার বা তহবিল সংগ্রহ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, চ্যান্সেলরের প্রবিধান A-812 দেখুন।
2. ফুড এডুকেশন বা খাদ্য শিক্ষা হলো মিথস্ক্রীয় এবং সেটা হেলথ্ এডুকেশন বা স্বাস্থ্য শিক্ষা ছাড়াও অনেক পাঠ্য বিষয়বস্তুতে হয়। ফুড এডুকেশন বা খাদ্য শিক্ষা শেখায় বৃহত্তর খাদ্য ব্যবস্থা সম্পর্কে, কীভাবে খাদ্য উৎপাদন করা হয় (ফার্মিং বা খামার করা এবং কৃষি) তা থেকে শুরু করে এটা খাওয়ার পরে কী হয় তার মধ্য দিয়ে, এবং কীভাবে এসব প্রক্রিয়া পরিবেশ, অর্থনীতি, কমিউনিটি, জনস্বাস্থ্য, এবং আরও অনেক কিছুর সাথে মিথস্ক্রিয়া করে।
3. আমার স্কুলের ওয়েলনেস কাউন্সিল, অথবা সংশ্লিষ্ট কমিটি বা ক্লাব, যেন আমি পুষ্টির প্রচার এবং ফুড এডুকেশন বা খাদ্য শিক্ষার প্রোগ্রাম, অনুষ্ঠান, অভিজ্ঞতা, এবং স্কুল-ভিত্তিক নীতিমালায় অংশগ্রহণ করতে পারি যা স্কুল সুস্থতার উন্নতি করতে পারে।

সুস্থতা এবং স্থায়িত্বের মধ্যে সংযোগ

নিউ ইয়র্ক সিটি পাবলিক স্কুলের একজন শিক্ষার্থী হিসেবে, আমাকে এসবে সুযোগ প্রদান করা হয়:

1. একটি টেকসই পরিবেশে শেখা এবং বাস করা যা আমার নিজের ব্যক্তিগত, পাশাপাশি আমার স্কুল এবং কমিউনিটির সুস্থতার প্রসার করে, এবং সেটা আমাকে এসব করতে উৎসাহিত করে:
    1. রিসাইকেল বা পুনর্ব্যবহারের জন্য প্রক্রিয়াজাত করা, কম্পোস্টিং বা জৈব সার তৈরি, খাবার শেয়ার বা ভাগাভাগি করা টেবিল ও প্রদত্ত দান, এবং খাবারের অপচয়ের অডিট বা হিসাব নিরীক্ষণ-এ অংশগ্রহণ করা;
    2. বাগান করা, জ্বালানি সংরক্ষণ করা, ঘরের বাইরে শেখা, এবং অন্যান্য জলবায়ু রক্ষা কার্যক্রম প্রজেক্ট-এর মতো গ্রিন ইনিশিয়েটিভ বা সবুজ (পরিবেশবান্ধব) উদ্যোগে জড়িত হওয়া। এসব কর্মকাণ্ড আমার টেকসই, সহনশীল পরিবেশের উপলব্ধি গড়ে তুলবে যা আমার স্বাস্থ্য এবং কল্যাণে সহায়তা করে, এবং আমাকে সাফল্য অর্জন করতে দেয়।

সবল এবং সুস্থ শিক্ষার্থীদেরকে ক্ষমতায়িত করা: NYCPS স্কুল ওয়েলনেস পলিসি (স্কুলে সুস্থতার নীতি)-এর জন্য একটি আরও বিস্তারিত স্কুল গাইড (নির্দেশিকা) ইনফোহাব-এ লভ্য।

[i]2022-23 এবং 2023-24 সিটিওয়াইড ওয়েলনেস অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল এবং স্টুডেন্ট ওয়েলনেস অ্যাডভোকেটস্ কমিটি।

[ii] দ্রষ্টব্য

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, Metzl JD. 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, Uijtdewilligne 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, Väisto 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