



# 培养强健的学生：纽约市公校系统学校健康政策

《培养强健的学生：纽约市公校系统学校健康政策》，受家庭和学生反馈的启发而撰写 [i]，是针对所有纽约市公立学校的书面健康政策。我们从学生的角度撰写，有助于你理解和使用。本政策讲解了根据联邦、州和地方的法律和政策，在你的健康相关方面你应对学校抱有何种期望。

研究表明良好营养和体育活动帮助学生在校取得好成绩[ii]。我们希望你能享受美味、健康的食物，在学习和保持活跃的状态中享受乐趣。

学校可以教你一些技能，让你对自己和他人的关系感觉良好。学校还可以将你与你的社区联系起来，包括街道、公园和你周围的环境。当你感到受滋养、充满活力、受重视和安全时，这种状态有助于你在校内和校外学习、与他人建立良好关系和取得成功。《培养强健的学生》讲述了我们可以通过哪些方式共同努力，将你的健康作为优先事项，以便你可以专注于学习。

我们希望这些信息能赋予你和你的家人力量，让学校成为一个更活跃、滋养、支持、有复原力和协作的社区。培养你们变得强壮和健康，会让我们城市更强大、更健康。

## 可获取什么以及监管工作

作为纽约市公立学校的学生，我可以获取：

1. [公共网站](#)上的书面学校健康政策。我可以用在家讲的语言与我的照护者分享和阅读此政策。并且，我的家人和我可以在纽约市公校系统网站上更多地了解[学校福祉](#)、[学校膳食](#)、[学校健康](#)以及[可持续措施](#)。
2. 教学、健康和膳食服务，以及本政策中有关我的健康和福祉的其他计划和活动均会：
  1. [接纳我，并尊重我](#)。这包括但不限于我的种族、文化、语言、社会经济地位、性别和性取向。
  2. 向我开放，不会因为我的背景、体能或健康状况而有任何限制。
  3. 在所有学生都感到受重视的[安全和支持的环境](#)中提供。
3. 有关我如何加入自己[学校的健康理事会](#)或相关俱乐部或委员会的信息。我还可以更多地了解学区和[全市范围的领导职位](#)，我的声音以及同龄人、家庭及学校社区的声音可以帮助制定和改进[学校健康政策和计划](#)。
4. 关于纽约市公立学校如何遵守[纽约市公校系统学校健康政策所述内容](#)的信息。我还可以了解，我以及[我的同龄人和社区其他成员](#)如何参加每三年进行一次的健康政策更新。
5. 纽约市公校系统相关行政人员的姓名，他们确保所有公立学校按照联邦、州和本地要求遵守本政策。（见下方。）这些主任与[学监](#)、[校长](#)、[学校膳食经理及其他工作人员](#)合作，在全市范围监管本政策实施。



表 1 对全市健康政策进行监管的总部职员姓名、职务和联络信息

| 办公室     | 姓名                    | 职务          | 电子邮箱                                                                           |
|---------|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 学业政策及系统 | Katie Hansen          | 执行主任        | <a href="mailto:Khansen5@schools.nyc.gov">Khansen5@schools.nyc.gov</a>         |
| 能源和可持续  | Meredith McDermott    | 可持续和去碳化首席官员 | <a href="mailto:Mmcdermott10@schools.nyc.gov">Mmcdermott10@schools.nyc.gov</a> |
| 膳食和营养服务 | Christopher Tricarico | 高级执行主任      | <a href="mailto:Ctricar@schools.nyc.gov">Ctricar@schools.nyc.gov</a>           |
| 学校健康    | Gail Adman            | 副专员         | <a href="mailto:Gadman@schools.nyc.gov">Gadman@schools.nyc.gov</a>             |
| 学校健康计划  | Despina Zaharakis     | 高级执行主任      | <a href="mailto:Dzahara@schools.nyc.gov">Dzahara@schools.nyc.gov</a>           |
| 学校健康计划  | Alice Goodman         | 政策和合作高级主任   | <a href="mailto:Agoodman@schools.nyc.gov">Agoodman@schools.nyc.gov</a>         |

## 体育（PE）和体育活动

作为纽约市公立学校的学生，当局向我提供：

- 与我的年龄和能力相符的[体育（PE）](#)课。体育老师均具备资格并可接受定期的专业培训。（持证体育老师是最有资格教授体育的。）并且，老师帮助我在不同活动中自信地运动（叫做[体育知识](#)）。他们培养我的团队合作精神和社交技能，让我养成贯穿一生的健康习惯。
- [从幼儿园（K）至 12 年级每年开设的体育课](#)，使用基于[国家和州标准](#)的综合体育课程大纲。这将帮助我养成身体活跃的生活方式。
  - 当我在 3 岁幼稚班（3-K）或学前班（pre-K），我活动和玩耍，这样我可以为幼儿园（kindergarten）的体育课做好准备。
  - 当我上小学时，我每周至少有 120 分钟的体育课，其中包括常规体育课，还可以包括[“运动有助提高”（Move to Improve）](#)活动。
    - 在幼儿园（K）至 3 年级，我每天都有体育课。
    - 在 4 年级至 5 年级，我一周至少有三次体育课。如果我在一所幼稚园至 6 年级、幼稚园至 8 年级，或者幼稚园至 12 年级的学校中就读 6 年级，那么我每周有三次体育课。
  - 我在初中时，我每周至少有 90 分钟的常规体育班的体育课。如果我在一所 6 年级至 8 年级或 6 年级至 12 年级的学校就读 6 年级，那么我每周有 90 分钟的体育课。
  - 我在高中时，每周上 180 分钟体育课，为期七个学期，或每周上 90 分钟体育课，为期八个学期。我需要上这些课才能毕业。
  - 在每个年级，我的照护者和我可在我的[纽约市学校账户](#)上或与我的体育老师一起查看我的[纽约市体能测试结果](#)，以帮助我设定健康目标。
- 在课前、上课期间和课后参与中等强度到高强度的[体育活动](#)，这样我可以在上学日达到每天至少[60 分钟的活动时间](#)。活动包括：



1. [课间休息](#)，不同于用餐时间和体育课。如果我在上小学，那么每天应该至少有 20 分钟休息时间，并且尽可能在户外进行。
2. 体育活动 [休息](#)。
3. [积极的交通方式](#)，如步行上学和骑车上学。
4. 学校、学区和市主办的体育活动时间、活动和机会。进一步了解 [“合作、健康、活跃、上进和积极的学生”（CHAMPS）以及公立学校体育联盟（PSAL）](#) 计划。
4. 在学校大力推广的[体育活动机会](#)，这些活动有趣、重要，也有益于我的健康。体育活动不应被用作惩罚。此外，上学日的课间休息和户外玩耍时间等活动不应作为对无关行为的惩罚而被取消。
5. 合适的[空间](#)，在尽可能的情况下学生在此[进行安全体育活动](#)、[户外学习和玩耍](#)。进一步了解可能会限制[户外时间](#)的极端天气情况和空气质量问题。

## 健康教育，包括营养教育和健康服务

作为纽约市公立学校的学生，当局向我提供：

1. 与我的年龄和能力相符的[基于技能的健康教育](#)课。健康教育老师具备资格并可接受定期的专业培训，协助我学习贯穿一生的健康行为。这包括心理健康，以及身体健康和心理健康如何相互关联。
2. [健康教育](#)，帮助我建立促进健康、福祉和做人尊严的理念、态度和行为，使用定期审查的课程大纲，确保它：
  1. 基于[国家和州的标准](#)；
  2. 遵循公共健康专家所认为的[有效课程大纲特征](#)；
  3. 从医学角度而言是精确的，与我的年龄相符，并且考虑到我的文化。
  4. 包含[纽约州所要求的](#)主题，和对我的健康十分重要的主题（如心理健康、防止药物滥用和危害预防）。
3. 每个年级的[健康教育](#)。在初中和高中年级，健康教育包括性健康课，包括避孕，以及预防艾滋病课。我的照护者可以选择[不让我参加某些与预防方法有关的课程](#)。
  1. 我在小学时，
    1. 我每年都有健康教育课，最好每周至少有 1 个课节（45 分钟），包括心理健康教育。
    2. 在幼稚园至 6 年级，我每年都有 5 节艾滋病预防课程。
  2. 我在初中时，
    1. 我有一门 54 小时的课程，最好是在 6 年级开设，必须包括心理健康和对 LGBTQ+包容的性健康教育。
    2. 在 6 年级，我每年都有 5 节艾滋病预防课程。
    3. 在 7 年级和 8 年级，我每年都有 6 节艾滋病预防课程。
  3. 我在高中时，
    1. 我有一门属于毕业要求的 54 小时课程，最好在 9 年级修读。



2. 我的健康教育课程必须包括心理健康，和对 LGBTQ+包容的性健康教育，以及包括安全套示范。
3. 在 9 年级至 12 年级，我每年都有 6 节艾滋病预防课程。
4. 通过课外相关[计划](#)、[服务](#)和[活动](#)练习我所学的[健康教育技能](#)（如社交和情绪技能、设定目标、找到和使用健康服务、处理人际关系、分析信息，以及沟通技能）的机会。
5. 从训练有素的专业人员那里获得各种[健康服务和信息](#)，包括可以接触驻校护士、医生及健康教师，可以获取[心理健康计划](#)以及[视力](#)和[牙科筛查](#)。同时，
  1. 如果我是 4 年级至 12 年级学生，我有权获得[免费的月经用品和信息](#)。
  2. 如果我是 6 年级至 12 年级学生，作为艾滋病教育的一部分，我有权在学校健康资源室获得适合年龄的健康信息和转介。在高中，我可以[获得安全套](#)（除非我的照护者选择将我排除在外）。

## 通过学校膳食计划提供的食物和饮料

作为纽约市公立学校的学生，我有权：

1. 享用免费、美味、营养丰富的[早餐、午餐、课后零食，以及暑期餐](#)，它们满足我的[健康和营养需求](#)，并且达到[本地、州、联邦的营养标准和要求](#)。膳食服务包括：
  1. 每日提供新鲜水果和各种蔬菜。
  2. 限制餐中脂肪含量（一周内总脂肪限制在卡路里总量的 35%以内，饱和脂肪限制在卡路里总量的 10%以下）。
  3. 限制钠的含量。
  4. 减少产品和菜单中的添加糖（低于一周内摄取的卡路里总量的 10%）。
  5. 提供三种牛奶（低脂-1%、脱脂、脱脂巧克力牛奶，但某些特别学生群体可以选择全脂牛奶）。
  6. 在供应餐饮的地方提供免费饮用水，包括冷冻喷流饮用水。
  7. 监控以限制或禁止对我有潜在危险的成分。
2. 基于我学校的独特环境，为鼓励我有足够营养，提供[不同的服务模式](#)，如即拿即走的早餐、教室内的免费早餐、提升食堂进食体验，以及其他服务模式。
3. 从[专业的膳食和营养服务工作人员](#)那里获得学校膳食，这些工作人员根据美国农业部职业标准获得年度培训并且是我学校社区的宝贵成员。
4. 进一步了解[菜单和服务](#)（通过网站、学校公告、应用程序），如在文化上适当的选项、应季和本地产的食物、[以植物为本的主菜](#)、“从园圃到学校”式种植、我可参与菜单制定的方式（如品尝、问卷调查），以及减少食物浪费（[食物分享桌和捐赠](#)、食物浪费审计）。

## 学校内外提供的小吃和饮料

作为纽约市公立学校的学生，我有权：

1. 食用符合[健康选择](#)的出售食物，健康选择针对的是，在学校用餐时间之外出售和供应的食品和饮料（称为“竞争性食品”）以及在学校大楼出售的食品和饮料。



1. 零食和饮料达到严格的营养标准（如[明智零食的标准](#)），不包含有害成分（如饮料不含人工色素或咖啡因）。
  2. 学校尽最大努力限制食品和饮料营销，例如透过自动贩卖机、学校设备、教育材料或透过学校媒体。
  3. 从[总监条例 A-812](#) 查看更多有关准许和不准许内容的信息。
2. 全天可获免费饮用水。

## 学校内外的食品宣传和学习体验

作为纽约市公立学校的学生，我可以接触：

1. 与健康 and 营养教育信息一致的学校健康政策和做法。促进健康食品选择和环境的政策和做法，可包括：不要使用食物作为激励或奖励，以及尽可能进行[无食物庆祝活动和筹款活动](#)。有关筹款活动的更多信息，请参看 [总监条例 A-812](#)。
2. 互动的、在健康教育以外的多学科中进行的[食物教育](#)。[食品教育所讲授的是](#)更大的食物系统，从如何种植食物（农场种植和农业）到食物被食用之后会发生什么，以及这些过程如何与环境、经济、社区、公共健康等互动。
3. 我的[学校健康理事会](#)或相关的委员会或俱乐部，让我可以参与[营养宣传和食物教育课程](#)、活动、体验，以及可以促进学校福祉的学校政策。

## 健康和可持续性的关联

作为纽约市公立学校的学生，当局向我提供以下机会：

1. 学习和生活在一个可持续的环境中，这个环境促进[我的学校和社区的健康](#)以及我自己的健康，它鼓励我：
  1. 参与[减少废物的方法，如回收垃圾、堆肥、食物分享桌，以及捐赠和食物浪费审计](#)；
  2. 参与绿色行动计划，如[园艺、能源节约、户外学习](#)，以及其他的[气候行动项目](#)。这些活动将促进我对可持续、有复原力的环境的理解，这个环境支持我的健康和福祉，使我茁壮成长。

有关《[培养强健的学生：纽约市公校系统学校健康政策](#)》的更详细的学校指南列于网站：[InfoHub](#)。

[i] 2022-23 学年和 2023-24 学年全市健康咨询理事会和倡导学生福祉委员会。

[ii] 注释：

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, 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