



Donner aux élèves les moyens d'être forts et en bonne santé : la politique de bien-être à l'école du NYCPS

Donner aux élèves les moyens d'être forts et en bonne santé : la politique de bien-être à l'école du Système des écoles publiques de la Ville de New York (New York City Public Schools - NYCPS), inspirée par les commentaires des familles et des élèves,[i] est la politique de bien-être écrite pour toutes les écoles publiques de NYC. Nous l'avons rédigée d'après votre point de vue pour vous aider à la comprendre et à l'utiliser. Elle explique ce que vous devez attendre de votre école, en rapport avec votre bien-être, selon les lois et politiques locales, fédérales et de l'État.

La recherche montre qu'une bonne alimentation et une bonne activité physique aident les élèves à réussir à l'école[ii]. Nous voulons que vous profitiez d'une nourriture savoureuse et saine et que vous vous amusiez tout en apprenant et en étant actifs. L'école peut vous apprendre des compétences qui vous permettront de vous sentir bien dans votre peau et dans vos relations avec les autres. Elle peut également vous connecter à votre communauté, notamment les rues, les parcs et les environnements qui vous entourent. Lorsque vous vous sentez nourris, pleins d'énergie, valorisés et en sécurité, cela vous aide à apprendre, à vous connecter et à réussir à l'école et en dehors de l'école. L'initiative « Donner aux élèves les moyens d'être forts et en bonne santé » décrit les moyens par lesquels nous pouvons travailler ensemble pour faire de votre bien-être une priorité pour que vous puissiez vous concentrer sur l'apprentissage.

Nous espérons que ces renseignements vous donnent les moyens d'agir, à vous et à vos familles, pour aider à faire de votre école une communauté plus active, plus nourrissante, plus solidaire, plus résiliente et plus collaborative. En vous donnant les moyens d'être forts et en bonne santé, nous créons une ville plus forte et plus saine.

Accès et supervision

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, j'ai accès à ce qui suit :

1. Une politique écrite de bien-être à l'école sur un [site Internet public](#). Je peux partager et lire cette politique avec les personnes qui s'occupent de moi et dans une langue que nous parlons à la maison. Par ailleurs, ma famille et moi pouvons en savoir plus grâce au site Internet du NYCPS sur [le bien-être à l'école](#), [les repas scolaires](#), [la santé scolaire](#) et [le développement durable](#).
2. L'enseignement, les services de santé et de restauration ainsi que d'autres programmes et activités en rapport avec ma santé et mon bien-être dans cette politique, qui :
 1. [M'intègrent et honorent qui je suis](#). Cela comprend sans s'y limiter ma race, ma culture, ma langue, mon statut socioéconomique, mon genre et mon orientation sexuelle.
 2. Sont ouverts pour moi [sans limites](#) dues à mon origine, mes capacités physiques ou mon état de santé.
 3. Sont assurés dans un [environnement sûr et favorable](#) où tous les élèves se sentent appréciés.
3. Informations sur la façon de rejoindre le [Conseil du bien-être](#) ou le club ou comité pertinent de mon école. Je peux également en savoir plus sur les [rôles du leadership de mon district et de l'ensemble de la ville](#) où ma voix et celles de mes pairs, de ma famille et de ma communauté scolaire peuvent aider à façonner et à améliorer les [politiques et les programmes de bien-être scolaire](#).
4. Les informations sur la manière dont les écoles publiques de NYC suivent [les recommandations de la politique de bien-être à l'école du NYCPS](#). Je peux également apprendre comment je peux, en collaborations avec [mes pairs et les autres membres de la communauté](#), participer à sa mise à jour tous les trois ans.
5. Les noms des administrateurs du NYCPS qui veillent à ce que toutes les écoles publiques suivent la politique conformément aux exigences locales, fédérales et de l'État. (Voir ci-dessous). Ces responsables travaillent avec les [superintendants](#), [les chefs d'établissement](#), [les responsables de la restauration scolaire](#), et d'autres membres du personnel afin de superviser la politique dans l'ensemble de la ville.



Table 1. Nom(s), fonction(s) et coordonnées du personnel central assurant la supervision de la politique en matière de bien-être dans l'ensemble de la ville

Bureau de	Nom	Fonction	Adresse e-mail
Politique et systèmes pédagogiques	Katie Hansen	Directrice générale	Khansen5@schools.nyc.gov
Énergie et développement durable	Meredith McDermott	Responsable du développement durable et de la décarbonation	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Services d'alimentation et de nutrition	Christopher Tricarico	Directeur général	Ctricar@schools.nyc.gov
Santé scolaire	Gail Adman	Adjointe au commissaire	Gadman@schools.nyc.gov
Programmes de bien-être scolaire	Despina Zaharakis	Directrice générale	Dzahara@schools.nyc.gov
Programmes de bien-être scolaire	Alice Goodman	Directrice de la politique et des partenariats	Agoodman@schools.nyc.gov

Éducation physique (PE) et activité physique

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, je reçois ce qui suit :

1. [L'éducation physique](#) (PE) qui correspond à mon âge et à mes capacités. Les enseignants de la PE sont qualifiés et ont accès à une formation professionnelle régulière. (Les enseignants d'éducation physique certifiés sont les plus qualifiés pour enseigner l'éducation physique). Les enseignants m'aident également à me déplacer en toute confiance dans différentes activités (ce qu'on appelle [l'alphabetisation physique](#)). Ils développent mon travail d'équipe et mes compétences sociales pour des habitudes saines à vie.
2. [L'éducation physique chaque année, K-12](#), grâce à un programme d'éducation physique complet qui est basé sur [les normes nationales et de l'État](#). Cela m'aidera à développer un mode de vie physiquement actif.
 1. Quand je suis au 3-K ou au Pré-K, je bouge et je joue pour me préparer pour la PE au Kindergarten.
 2. Quand je suis à l'école primaire, je fais de la PE pendant au moins 120 minutes par semaine, ce qui comprend des cours de PE réguliers et peut comprendre des activités [Move-to-Improve](#).
 1. Aux grades K-3, je suis un cours de PE quotidiennement.
 2. Aux grades 4-5, je suis un cours PE au moins trois fois par semaine. Si je suis au 6^e grade dans une école accueillant les grades K-6, K-8, ou K-12, je fais 3 fois par semaine de PE.
 3. Quand je suis au collège, je fais au moins 90 minutes de PE par semaine dans des cours réguliers de PE. Si je suis au 6^e grade dans une école accueillant les grades 6-8 ou 6-12, je fais 90 minutes par semaine de PE.
 4. Au lycée, je fais 180 minutes par semaine de PE pendant sept semestres ou 90 minutes par semaine pendant huit semestres. Il me faut ces cours pour l'obtention du diplôme de fin d'études.
 5. Dans chaque grade, la personne en charge et moi pouvons consulter les résultats de mon [évaluation NYC FITNESSGRAM](#) sur mon [compte NYC Schools](#) ou avec mes enseignants de PE pour m'aider à définir des objectifs de remise en forme.
3. Les possibilités de participer à des [activités physiques modérées à intenses avant, pendant et après l'école](#) afin d'atteindre au moins [60 minutes d'activité](#) les jours d'école. Les activités comprennent :



1. [La récréation](#), qui est séparée de l'heure des repas et de la PE. Si je suis à l'école primaire, cela devrait durer au moins 20 minutes et à l'extérieur autant que possible.
2. Des [pauses](#) pour les activités physiques.
3. Des [Moyens actifs de transport](#), comme la marche et le vélo pour se rendre à l'école.
4. Des programmes, événements et opportunités d'activité physique parrainés par l'école, le district et la Ville. En savoir plus sur les programmes [CHAMPS et PSAL](#).
4. Des [occasions pour s'engager](#) aux activités physiques qui sont encouragées dans l'ensemble de l'école comme quelque chose d'amusant, d'important et de bénéfique pour mon bien-être. L'activité physique ne doit pas être utilisée comme une punition. De plus, les activités comme la récréation et les jeux en plein air pendant la journée scolaire ne devraient pas être refusées en guise de punition pour une conduite sans rapport.
5. [L'accès](#) à un [espace approprié pour des activités physiques sûres, l'apprentissage en plein air et le jeu](#), dans la mesure du possible. En savoir plus sur les conditions météorologiques extrêmes et les problèmes de qualité de l'air qui peuvent limiter le [temps passé à l'extérieur](#).

L'éducation à la santé, qui comprend l'éducation nutritionnelle et les services de santé

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, je reçois ce qui suit :

1. Une [éducation à la santé basée sur les compétences](#) et adaptée à mon âge et à mes capacités. Les enseignants de l'éducation à la santé sont qualifiés et ont accès à une formation professionnelle régulière pour m'aider à acquérir des comportements sains tout au long de ma vie. Elle comprend la santé mentale et la connexion entre la santé physique et mentale.
2. [L'éducation à la santé](#) qui m'aide à développer ma compréhension, mes attitudes et mes comportements qui favorisent la santé, le bien-être et la dignité humaine, grâce à un programme qui est régulièrement révisé pour s'assurer qu'il :
 1. soit basé sur [les normes nationales et de l'État](#) ;
 2. suive les [caractéristiques d'un programme d'études efficace](#) selon les experts en santé publique ;
 3. soit médicalement juste, adapté à mon âge et tienne compte de ma culture ;
 4. comprenne des sujets [exigés par l'État de New York](#) et qui soient importants pour ma santé, comme par exemple la santé mentale, la prévention de la toxicomanie et la prévention des préjudices.
3. [L'éducation à la santé](#) à chaque niveau de grade. Aux niveaux du collège et du lycée, l'éducation à la santé comprend des cours sur la santé sexuelle, y compris la contraception et la prévention du VIH. La personne qui s'occupe de moi peut choisir de [m'exclure de certaines leçons relatives aux méthodes de prévention](#).
 1. Lorsque je suis à l'école primaire,
 1. j'ai l'éducation à la santé chaque année, de préférence au moins une période de cours (45 minutes) par semaine, y compris l'éducation à la santé mentale.
 2. Dans les grades K-6, j'ai cinq leçons en matière de la prévention du VIH chaque année.
 2. Lorsque je suis au collège,
 1. j'ai un cours de 54 heures, de préférence au 6^e grade, qui doit inclure la santé mentale et la santé sexuelle qui inclut les personnes LGBTQ+.
 2. Dans le grade 6, j'ai cinq leçons en matière de la prévention du VIH chaque année.
 3. Dans les grades 7 et 8, j'ai six leçons en matière de prévention du VIH chaque année.
 3. Lorsque je suis au lycée,
 1. j'ai un cours de 54 heures qui est obligatoire pour l'obtention du diplôme, de préférence au grade 9.
 2. Mon cours d'éducation à la santé doit comprendre la santé mentale et la santé sexuelle incluant les LGBTQ+ et comprendre des présentations sur l'utilisation des préservatifs.
 3. Dans les grades 9-12, j'ai six leçons en matière de la prévention du VIH chaque année.
4. La possibilité de mettre en pratique les [compétences que matière d'éducation à la santé](#) que j'acquiers - comme les compétences sociales et émotionnelles ; la définition d'objectifs ; la recherche et l'utilisation de services de santé ; l'évolution dans les relations ; l'analyse d'informations et les



compétences en matière de communication — grâce à des [programmes](#), des [services](#) et des [activités](#) connexes en dehors de la classe.

5. Accès à une variété de [services et d'informations en matière de la santé](#) fournis par des professionnels qualifiés, notamment l'accès au personnel infirmier, aux médecins, aux enseignants en éducation à la santé sur place, aux [programmes de santé mentale](#) et aux [examens visuels et dentaires](#). Également,
 1. Si je suis aux grades 4-12, j'ai droit à [la gratuité de produits menstruels et d'informations pertinentes](#).
 2. Si je suis aux grades 6-12, dans le cadre de l'éducation sur le VIH, j'ai le droit de recevoir des informations et des orientations en matière de santé adaptées à mon âge dans les salles de ressources de santé à l'école. Dans les lycées, j'ai [accès aux préservatifs](#) (à moins que la personne qui s'occupe de moi choisisse de m'en exclure).

Aliments et boissons servis dans le cadre des programmes des repas scolaires

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, j'ai le droit à ce qui suit :

1. Profiter d'un [petit-déjeuner, d'un déjeuner, de snacks après l'école et de repas d'été](#) gratuits, délicieux et riches en nutriments qui répondent à mes [besoins de santé et nutritionnels](#), et qui répondent aux [normes et exigences nutritionnelles locales, de l'État ou fédérales](#). Les services de repas comprennent :
 1. Une variété de fruits frais et une variété de légumes quotidiennement.
 2. Restriction de la teneur en matières grasses des repas (limitation du total de matières grasses à 35 % du total des calories au cours de la semaine et limitation des graisses saturées à moins de 10 % du total des calories au cours de la semaine).
 3. Limitation du niveau de sodium.
 4. Réduction des sucres ajoutés dans les produits et les menus (moins de 10 % des calories totales au cours de la semaine).
 5. Proposition de trois variétés de lait (lait faible en gras (1 %), sans matière grasse, lait au chocolat sans matière grasse, à l'exception de certaines populations particulières qui peuvent recevoir du lait entier).
 6. Proposition d'eau potable gratuite, y compris à partir de jets d'eau réfrigérés, où les repas sont servis.
 7. Suivi pour limiter ou interdire les ingrédients potentiellement nocifs pour moi.
2. [Différents modèles de services](#), basés sur l'environnement unique de mon école, qui m'encouragent à bien me nourrir, comme le petit-déjeuner gratuit à emporter, le petit-déjeuner gratuit en classe, les expériences améliorées à la cafétéria et d'autres modèles de services.
3. Recevoir des repas scolaires du [personnel professionnel des services d'alimentation et de nutrition](#) qui reçoivent une formation annuelle conformément aux normes professionnelles de l'USDA et sont des membres appréciés de ma communauté scolaire.
4. En savoir plus sur les [menus et le service](#) (par le biais de sites Internet, d'annonces scolaires, d'applications), tels que les options culturellement appropriées, les aliments de saison et produits localement, les [entrées à base de plantes](#), le jardinage de la ferme à l'école, et les moyens pour moi de participer à l'élaboration des menus (par exemple, tests de goût, enquêtes) et à la réduction des déchets alimentaires ([tables partagées et dons](#), audits sur les déchets alimentaires).

Snacks et boissons disponibles à l'école et aux alentours

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, j'ai le droit à ce qui suit :

1. [Des choix sains](#) pour les aliments et les boissons qui sont vendus et servis en dehors des pauses repas (appelés « aliments concurrentiels »), et qui sont en vente dans le bâtiment scolaire.
 1. Les snacks et les boissons répondent à des normes nutritionnelles strictes (p. ex., les [normes Smart Snack](#)) et ne contiennent pas certains ingrédients nocifs (p. ex., sans colorants artificiels ou de caféine dans les boissons).
 2. Les écoles font tout leur possible pour limiter le marketing des aliments et des boissons, par exemple sur les distributeurs automatiques, sur les équipements scolaires, sur le matériel pédagogique ou dans les médias scolaires.
 3. Consulter la [Disposition réglementaire A-812 de la chancelière](#) pour en savoir plus sur ce qui est permis et ce qui n'est pas permis.
2. Accès à de l'eau potable gratuite tout au long de la journée.



Éducation en matière d'alimentation et des expériences d'apprentissage à l'école et aux alentours.

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, j'ai accès à ce qui suit :

1. Politiques et pratiques saines dans l'ensemble des écoles, cohérentes avec les messages d'éducation à la santé et à la nutrition. Politiques et pratiques qui favorisent des choix alimentaires et des environnements sains, ce qui peut inclure le fait de ne pas utiliser la nourriture comme incitatif ou récompense, et d'organiser des [célébrations non alimentaires et des collectes de fonds](#) chaque fois que possible. Pour en savoir plus sur les collectes de fonds, voir la [Disposition réglementaire A-812 de la chancellerie](#).
2. [L'éducation alimentaire](#) est interactive et s'applique à de nombreux sujets au-delà de l'éducation à la santé. [L'éducation alimentaire enseigne](#) le système alimentaire dans son ensemble, depuis la façon dont les aliments sont cultivés (agriculture) jusqu'à ce qui se passe après leur consommation, et comment ces processus interagissent avec l'environnement, l'économie, la communauté, la santé publique, et bien plus.
3. Le [Conseil de bien-être à mon école](#), ou un comité ou club connexe, afin que je puisse participer à des programmes de promotion de la [nutrition et d'éducation alimentaire](#), à des événements, à des expériences et à des politiques scolaires qui peuvent améliorer le bien-être à l'école.

Liens entre le bien-être et le développement durable

En tant qu'élève du Système des écoles publiques de la Ville de New York, j'ai les opportunités suivantes :

1. Apprendre et vivre dans un environnement au développement durable qui favorise le [bien-être de mon école et de ma communauté](#), ainsi que le mien, et qui m'encourage à :
 1. participer à [des pratiques de réduction des déchets telles que le recyclage, le compostage, les tables de partage de nourriture et les dons, ainsi que les audits sur les déchets alimentaires](#) ;
 2. participer à des initiatives écologiques telles que le [jardinage, la conservation de l'énergie, l'apprentissage en plein air](#) et d'autres [projets d'action climatique](#). Ces activités me permettront de mieux comprendre les environnements au développement durable et résilients qui soutiennent ma santé et mon bien-être, et me permettent de m'épanouir.

Un guide scolaire plus détaillé intitulé *Donner aux élèves les moyens d'être forts et en bonne santé : La politique de bien-être à l'école du NYCPS* est disponible sur le site [InfoHub](#).

[i] Conseils consultatifs de la Ville sur le bien-être et Comités des parties intéressées pour le bien-être des élèves de 2022-2023 et 2023-2024.

[ii] Remarques

1. NYC.gov/OneNYC. ONE NYC 2050. Equity and Excellence in Education: Volume 6 sur 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, 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. Effets des essais aléatoires FITKids sur le contrôle exécutif du cerveau et la fonction cérébrale
Effects of the FITKids randomized control trial on executive control and brain function. *Pediatrics* 2014; 134(4): e1063-1071