



Bay elèv kapasite pou yo vin djanm ak ansante: Règleman sou byennèt lekòl NYCPS

Bay elèv kapasite pou yo vin djanm ak ansante: Règleman sou byennèt Lekòl Leta Vil Nouyòk (New York City Public Schools, NYCPS), ki enspire apati opinyon fanmi ak elèv,[i] se règleman sou byennèt yo ekri pou tout lekòl leta Vil Nouyòk yo. Nou te ekri li dapre pwendev w pou ede ou konprann li ak itilize li. Li eksplike kisa ou ta dwe atann de lekòl ou a, sou sa ki gen rapò avèk byennèt ou, dapre lwa ak règleman federal, eta ak lokal yo.

Rechèch montre bon nitrisyon ak aktivite fizik ede elèv travay byen lekòl[iii]. Nou vle ou jwi bon manje ki gen bon gou, manje nourisan epi pran plezi aprann ak rete aktif. Lekòl la ka anseye w konpetans pou santi w byen avèk tèt ou ak relasyon w genyen avèk lòt moun. Li kapab konekte w tou avèk kominote w la, tankou lari, pak, ak anviwònman ki ozalantou w. Lè ou santi w byen nouri, gen enèji, gen valè ak ansekirite, li ede ou aprann, konekte, ak reyisi andedan ak andeyò lekòl la. *Bay elèv kapasite pou yo vin djanm ak ansante* dekri fason nou ka travay ansanm pou fè byennèt ou yon priyorite pou w ka foki sou aprantisaj.

Nou espere enfòmasyon sa a ka pèmèt ou menm ak fanmi ou ede fè lekòl ou a vin yon kominote ki pi aktif, ankourajan, ki bay sipò, ki pi rezistan ak kolaboratif. Ba w kapasite pou w djanm ak ansante fè Vil la pi solid, pi ansante.

Aksè ak sipèvizyon

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, mwen gen aksè nan:

1. Yon règleman sou byennèt lekòl ki ekri sou yon [sit entènèt piblik](#). Mwen ka pataje epi li règleman sa a avèk moun k ap pran swen mwen yo nan lang nou pale lakay. Epitou, mwen menm ak fanmi mwen ka aprann plis sou sitwèb NYCPS la sou [byennèt lekòl](#), [manje nan lekòl](#), [sante nan lekòl](#), ak [rezistans](#).
2. Enstriksyon an, sèvis sante ak manje, ak lòt pwogram ak aktivite ki gen rapò avèk sante ak byennèt mwen nan règleman sa a, ki:
 1. [gen ladan ak onore ki moun mwen ye a](#). Sa gen ladan l, men se pa sèlman ras, kilti, lang, sitiyasyon sosyekonomik mwen, sèks ak oryantasyon seksyèl mwen.
 2. yo ouvri pou mwen [san okenn limit](#) akòz background mwen, kapasite fizik mwen, oswa eta sante mwen.
 3. yo bay yon [anviwònman ki ansekirite epi ki bay sipò](#). Kote tout elèv yo santi yo gen valè.
3. Enfòmasyon sou fason mwen ka manm [konsèy byennèt lekòl](#) mwen an, oswa nan klib oswa komite ki gen rapò avèk li. Mwen ka aprann plis tou sou [wòl lidèchip mwen nan distri ak nan tout vil la](#), kote opinyon mwen ak opinyon kanmarad mwen yo, fanmi mwen ak kominote lekòl mwen an ka ede fòme epi amelyore [règleman ak pwogram byennèt lekòl yo](#).
4. Enfòmasyon sou fason lekòl leta vil Nouyòk yo swiv [sa ki nan règleman sou byennèt lekòl NYCPS a](#). Mwen ka aprann tou kòman mwen menm, ansanm avèk [kanmarad mwen yo ak lòt manm nan kominote a](#), ka patisipe pou fè mizajou ladan chak twazan.
5. Non administratè NYCPS ki asire tout lekòl leta swiv règleman an dapre egzijans gouvènman federal, eta ak lokal. (Gade pi ba a.) Direktè sa yo travay avèk [sipèentandan, direktè, manadjè pou manje lekòl ak lòt estaf](#) pou sipèvize règleman nan vil la.



Tablo 1. Non (yo), tit (yo), ak enfòmasyon pou kontakte estaf santral k ap sipèvize règleman byennèt vil la

Biwo	Non	Tit	Adrès imèl
Règleman ak sistèm akademik	Katie Hansen	Direktè egzekitif	Khansen5@schools.nyc.gov
Enèji ak dirabilite	Meredith McDermott	Ofisye anchèf dirabilite ak dekarbonizasyon	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Sèvis manje ak nitrasyon	Christopher Tricarico	Direktè egzekitif anchèf	Ctricar@schools.nyc.gov
Sante lekòl	Gail Adman	Asistan Komisè	Gadman@schools.nyc.gov
Pwogram byennèt nan lekòl	Despina Zaharakis	Direktè egzekitif anchèf	Dzahara@schools.nyc.gov
Pwogram byennèt nan lekòl	Alice Goodman	Direktè anchèf pou règleman ak patenarya	Agoodman@schools.nyc.gov

Edikasyon fizik (Physical education, PE) ak aktivite fizik

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, mwen gen aksè nan:

1. [Edikasyon fizik](#) (Physical education, PE) ki koresponn ak laj ak kapasite mwen. Pwofesè PE yo kalifye epi yo gen aksè nan aprantisaj pwofesyonèl regilye. (Yon pwofesè PE sètifye se moun ki pi kalifye pou anseye edukasyon fizik.) Epi tou, pwofesè yo ede m fè mouvman avèk konfyans nan diferan aktivite (ki rele [fòmasyon \(literacy\) fizik](#)). Yo devlope kapasite travay ann ekip mwen ak konpetans sosyal mwen pou bon jan abitud pou lavi.
2. [Edikasyon fizik chak ane, K-12](#), sèvi avèk yon kourikoulòm edukasyon fizik konplè ki baze sou [nòm nasyonal ak Eta a](#). Sa ap ede m devlope yon mòd vi ki aktif onivo aktif.
 1. Lè mwen nan 3-K oswa pre-K, mwen fè mouvman ak jwe pou mwen ka prepare pou klas PE nan kindergarten.
 2. Lè mwen nan lekòl primè, mwen gen kou PE pou omwen 120 minit pa semèn, ki gen ladan klas regilye PE epi ki ka gen ladan aktivite [Move-to-Improve](#) (fè mouvman pou santi w pi byen).
 1. Nan kindergarten-3yèm ane, mwen gen PE chak jou.
 2. Nan klas 4yèm-5yèm ane, mwen gen PE omwen twa fwa pa semèn. Si mwen nan 6yèm ane nan yon lekòl pou klas K-6yèm ane, K-8yèm ane, oswa K-12yèm ane, mwen fè PE 3 fwa pa semèn.
 3. Lè mwen nan lekòl presegondè, mwen gen omwen 90 minit PE pa semèn nan klas regilye PE. Si mwen nan 6yèm ane nan yon lekòl pou klas 6yèm-8yèm ane, oswa 6yèm-12yèm ane, mwen gen 90 minit PE pa semèn.



4. Lè mwen nan lekòl segondè, mwen gen 180 minit PE pa semèn pou sèt semès oswa 90 minit pa semèn pou uit semès. Mwen bezwen klas sa yo pou mwen gradye.
5. Nan chak nivo klas, mwen menm ak moun k ap pran swen mwen kapab wè rezilta [evalyasyon NYC FITNESSGRAM](#), mwen an sou [kont lekòl NYC](#) mwen an oswa avèk pwofesè PE mwen an pou ede m fikse objektif kondisyon fizik mwen.
3. Opòtinite pou m patisipe nan aktivite fizik modere ak solid [avan, pandan ak apre lekòl](#) pou m ka reyalize omwen [60 minit aktivite](#) nan jou lekòl. Pami aktivite yo genyen :
 1. [Poz](#), ki separe ak lè manje midi ak PE. Si mwen nan lekòl primè, li ta dwe omwen 20 minit ak deyò depi sa posib.
 2. Pòz pou aktivite [fizik](#).
 3. [Transpò aktif](#), tankou mache ak monte bisiklèt pou ale lekòl.
 4. Pwogram aktivite fizik lekòl, evènman ak opòtinite lekòl, distri, ak vil la esponsorize. Jwenn plis enfòmasyon sou pwogram [CHAMPS ak PSAL](#) .
4. [Opòtinite pou aktivite fizik](#) ki fè pwomosyon nan tout lekòl kòm yon bagay ki amizan, enpòtan, ak pou byennèt avantaj mwen. Yo pa dwe itilize aktivite fizik kòm pinisyon. Epi, yo pa dwe itilize aktivite tankou rekreyasyon ak jwe nan lakou pandan jounen lekòl la kòm pinisyon pou konduit ki pa gen rapò.
5. [Aksè](#) nan espas [apwopriye pou aktivite fizik ki ansekirite](#), [aprantisaj ak jwèt deyò](#), depi sa posib. Plis enfòmasyon sou kondisyon tan ki move ak pwoblèm kalite lè ki ka limite [tan sou lakou](#) .

Edikasyon sante, ki gen ladan edukasyon sou nitrisyon ak sèvis sante

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, mwen gen aksè nan:

1. [Edikasyon sante ki baze sou konpetans](#) ki koresponn ak laj ak kapasite mwen. Pwofesè edukasyon sante yo kalifye epi yo gen aksè nan aprentisaj pwofesyonèl regilye pou ede m aprann konpòtman ki bon pou tout lavi. Sa a gen ladan sante mantal epi kòman sante fizik ak sante mantal konekte.
2. [Edikasyon sante](#) ki ede m devlope konpreyansyon mwen, atitid mwen ak konpòtman ki ankouraje sante, byennèt ak diyite moun, sèvi avèk yon kourikoulòm yo revize regilyèman pou asire li:
 1. baze sou [nòm nasyonal ak nòm Eta](#);
 2. swiv [karakteristik yon kourikoulòm efikas](#) dapre ekspè sante piblik;
 3. li egzat onivo medikal, apwopriye pou laj mwen, ak enklizif nan kilti mwen an.
 4. gen ladan sijè [Eta Nouyòk egzijè](#) epi ki enpòtan pou sante mwen, tankou sante mantal, prevansyon move itilizasyon sibstans, ak prevansyon domaj.
3. [Edikasyon sante](#) nan chak nivo klas. Nan klas presegondè ak segondè, edukasyon sante gen ladan kou sou sante seksyèl, planin, ak kou sou prevansyon VIH. Moun k ap ban mwen swen an ka chwazi pou mwen [pa patisipe nan kèk kou ki gen rapò avèk metòd prevansyon](#).
 1. Lè mwen nan lekòl primè,
 1. Mwen gen edukasyon Sante chak ane, pandan omwen yon peryòd kou (45 minit) pa semèn, ki gen ladan edukasyon sou sante mantal.
 2. Nan klas K-6yèm, mwen gen senk kou sou prevansyon VIH chak ane.
 2. Lè mwen nan lekòl presegondè,
 1. Mwen gen yon kou 54 èdtan, nan klas 6yèm ane, ki dwe gen ladan sante mantal ak sante seksyèl ki gen ladan LGBTQ+.
 2. Nan klas 6yèm ane, mwen gen senk kou sou prevansyon VIH chak ane.



3. Nan klas 7yèm ak 8yèm ane, mwen gen sis kou sou prevansyon VIH chak ane.
3. Lè mwen nan lekòl segondè,
 1. Mwen gen yon kou 54 èdtan ki se yon kondisyon pou gradyasyon, nan klas 9yèm ane.
 2. Kou edikasyon sante mwen an dwe gen ladan sante mantal, ak sante seksyèl ki gen ladan LGBTQ+ ak demonstrasyon pou itilize kapòt.
 3. Nan klas 9yèm-12yèm ane, mwen gen sis kou sou prevansyon VIH chak ane.
4. Opòtinite pou pratike [konpetans edikasyon sante](#) a, mwen aprann--tankou konpetans sosyal ak emosyonèl; tabli objektif; jwenn ak itilize sèvis sante; navige nan relasyon; analize enfòmasyon; epi, teknik kominikasyon— atravè [pwogram](#), [sèvis](#), ak [aktivite](#) andeyò klas la.
5. Gen aksè nan divès [sèvis sante ak enfòmasyon](#) nan men pwofesyonèl ki resevwa fòmasyon, tankou aksè pou jwenn enfimyè, doktè, ak pwofesè sante sou plas, [pwogram sante mantal](#), ak egzamen [je](#) ak [dan](#). Epi,
 1. Si mwen nan klas 4yèm-12yèm ane, mwen gen dwa pou jwenn [pwodui ak enfòmasyon gratis sou manstriyasyon](#).
 2. Si mwen nan klas 6yèm-12yèm ane, nan kad edikasyon sou VIH, mwen gen dwa pou jwenn enfòmasyon ak rekòmandasyon sou sante ki apwopriye pou laj nan sal resous sante nan lekòl la. Nan lekòl segondè, mwen [gen aksè pou jwenn kapòt](#) (sòf si moun k ap ban mwen swen an pa dakò mwen pran).

Manje ak bwason yo bay atravè pwogram manje lekòl

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, mwen gen dwa pou:

1. Bon [manje maten](#), [manje midi](#), [ti goute apre lekòl](#), [ak repa ete gratis](#) ki gratis, gen bon gou, gen anpil eleman nitritif ki satisfè [bezwen sante ak nitrisyonèl mwen](#), epi ki satisfè [nòm ak egzijans nitrisyon lokal, eta, federal](#). Sèvis manje gen ladan:
 1. Yon varyete fwi ki fre ak plizyè kalite legim chak jou.
 2. Mete restriksyon sou kantite grès nan manje (grès total limite a 35 pousan nan kalori total pandan semèn lan, ak grès satire limite a mwens pase 10 pousan nan kalori total pandan semèn lan).
 3. Diminye kantite sèl.
 4. Diminye kantite sik yo ajoute nan pwodui ak meni (mwens pase 10 pousan kalori total pandan semèn lan).
 5. Òf twa kalite lèt (ki pa gen anpil grès (1%), san grès, lèt chokola san grès, avèk yon eksepsyon kote kèk moun espesyal ka resevwa lèt antye).
 6. Bay dlo pou bwè gratis, tankou dlo glase nan wobinè, kote yo sèvi manje.
 7. Kontwòl pou limite oswa entèdi engredyan ki ka reprezante danje pou mwen.
2. [Modèl divès sèvis](#), ki baze sou anviwònman inik lekòl mwen an, ki ankouraje m rete byen nourri, tankou manje maten ki tou anbwate gratis, manje maten gratis nan salklas la, amelyore eksperyans kafeterya, ak lòt modèl sèvis.
3. Resevwa manje lekòl nan men [estaf pwofesyonèl manje ak nitrisyon](#) ki resevwa fòmasyon chak ane dapre Nòm Pwofesyonèl USDA epi se manm ki gen valè nan kominote lekòl mwen an.
4. Jwenn plis enfòmasyon sou [meni ak sèvis](#) (atravè sit entènèt, anons lekòl, apps), tankou opsyon kiltirèl ki apwopriye, manje sezonye ak pwodui lokal, [manje ki fèt avèk plant](#), jadinaj fèm nan lekòl, ak fason pou m patisipe nan devlopman meni (pa egzanp: goute



manje, sondaj) ak diminye gaspiyay manje ([shared tables and donations](#), fè odit sou gaspiyay manje).

Ti goute ak bwason ki disponib nan lekòl la ak ozalantou lekòl la

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, mwen gen dwa pou:

1. [Bon chwa](#) pou manje ak bwason yo vann ak sèvi deyò lekòl nan lè manje (yo rele "manje konpetitif"), ak vann nan bilding lekòl la.
 1. Ti goute ak bwason ki satisfè nòm estrik nitrisyonèl (pa egzanp: [Smart Snack standards](#)) epi yo pa genyen sèten engredyan ki danjere (pa egzanp: pa gen koulè atifisyèl oswa kafeyin nan bwason yo).
 2. Lekòl fè tout efò pou limite piblisite pou manje ak bwason, tankou nan *vending machines*, ekipman lekòl, materyèl edikasyon, oswa atravè medya lekòl.
 3. Gade plis enfòmasyon konsènan sa yo ak sa yo pa vle nan [règleman A-812 Chanselye a](#).
2. Aksè nan dlo pou bwè gratis pandan tout jounen an.

Pwomosyon pou manje ak eksperyans aprantisaj nan lekòl ak azalantou lekòl la

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, mwen gen aksè nan:

1. Règleman ak pratik ki sen nan tout lekòl la ki konsistan avèk mesaj edikasyon sou sante ak nitrisyon. Règleman ak pratik ki ankouraje chwa ak anviwònman manje ki bon pou sante, ki ka gen ladan règleman pou pa itilize manje kòm yon ankourajman oswa rekonpans, epi òganize [selebrasyon ki pa gen manje ak maraton \(fundraising\)](#) depi sa posib. Pou plis enfòmasyon sou fundraising, gade [règleman A-812 Chanselye a](#).
2. [Edikasyon sou manje \(Food education\)](#) tki entèaktif epi ki fèt nan plizyè matyè anplis edikasyon sante. [Food education bay entriksyon](#) sou pi gwo sistèm manje a, soti nan fason yo plante manje (nan fèm ak agrikilti) rive nan sa k ap pase apre yo fin konsome li, ak fason pwosesis sa yo entèaji avèk anviwònman an, ekonomi, kominote, sante piblik, ak plis ankò.
3. [Konsèy byennèt lekòl mwen an](#), oswa komite oswa klib ki gen rapò avè l, pou m ka patisipe nan [pwogram pwomosyon sou nitrisyon ak sou edikasyon manje](#), aktivite, eksperyans, ak règleman lekòl ki ka amelyore byennèt lekòl la.

Lyen ant byennèt ak rezistans

Antanke yon elèv lekòl leta Vil Nouyòk, yo ban mwen opòtinite pou:

1. Aprann epi viv nan yon anviwònman dirab ki ankouraje [byennèt lekòl ak kominote mwen an](#), ansanm avèk byennèt mwen an, epi ki ankouraje m pou:
 1. patisipe nan [pratik pou redui fatra tankou resiklaj, konpostaj, tab pataj manje ak don, epi fè odit sou gaspiyay manje](#);
 2. patisipe nan pwojè vèt tankou [jadinaj, konsèvasyon enèji, aprantisaj deyò](#), ak lòt [pwojè sou aksyon klima](#). Aktivite sa yo pral konstwi konpreyansyon mwen sou anviwònman dirab, djanm ki sipòte sante ak byennèt mwen, epi ki pèmèt mwen pwospere.

Yon gid lekòl ki pi detaye pou *devlope kapasite elèv ki solid ak ansante: Règleman sou byennèt lekòl NYCPS* disponib sou [InfoHub](#).

[i] 2022-23 ak 2023-24 Konsèy Konsiltatif Byennèt nan Vil la ak komite Defansè Byennèt Elèv.

[ii] Mesaj



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, 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