



Забота о здоровье и благополучии учащихся: здоровьесберегающая политика Муниципальных школ Нью-Йорка

Забота о здоровье и благополучии учащихся: Здоровьесберегающая политика Муниципальных школ Нью-Йорка (NYCPS) – это письменный документ, устанавливающий требования к организации здорового образа жизни для всех муниципальных школ Нью-Йорка, при выработке которого всесторонне учитывалось мнение учащихся и их семей. Его простой и понятный стиль призван помочь вам лучше понять основные положения этой политики и принять ее как руководство к действию. В нем объясняется, какие обязательства по обеспечению вашего здоровья и благополучия берет на себя ваша школа с учетом требований положений федеральных, штатовских и местных законов и политики.

Исследования показывают, что правильное питание и физическая активность помогают детям хорошо успевать в школе [ii]. Мы хотим, чтобы вы наслаждались вкусной и здоровой пищей и получали удовольствие от учебы и активной жизни. Школа поможет вам привить навыки самоуважения и позитивного отношения к окружающим. Она также может помочь вам укрепить позитивную связь со своим местным сообществом и окружающей вас средой города, включая улицы и парки. Хорошее питание, прилив энергии, уважение со стороны окружающих и чувство безопасности помогут вам лучше учиться, поддерживать общение и добиваться успеха в школе и за ее пределами. В *Заботе о здоровье и благополучии учащихся* намечены способы нашей совместной приоритетной работы по обеспечению вашего здоровья и благополучия, чтобы дать вам возможность более эффективно сосредоточиться на учебе.

Мы надеемся, что эта информация поможет вам и вашей семье внести свой вклад в сделать вашу школу более активным, слаженным, благожелательным и объединенным сообществом. Ваше здоровье и благополучие – залог здоровья и благополучия всего нашего города.

Доступ и контроль

Как учащийся Муниципальных школ Нью-Йорка, я имею доступ к следующим услугам и ресурсам:

1. Письменная здоровьесберегающая политика школы на [общедоступном веб-сайте](#). Я могу поделиться ее содержанием с родителями/опекунами на языке нашего домашнего общения. Мы также можем узнать подробнее на веб-сайте NYCPS о [школьных программах по обеспечению здоровья и благополучия](#), [школьном питании](#), [школьном здравоохранении](#) и [мерах по рациональному использованию ресурсов](#).
2. Обучение, услуги здравоохранения и питания, а также другие программы и мероприятия, связанные с моим здоровьем и благополучием в рамках этой политики, которые:
 1. [учитывают и уважают меня как личность](#). Это, в том числе, касается моей расы, культуры, языка, социально-экономического статуса, пола и сексуальной ориентации.
 2. открыты для меня [без каких-либо ограничений, связанных](#) с моим происхождением, физическими способностями или состоянием здоровья.
 3. предоставляются в [безопасной и благоприятной среде](#), где все учащиеся чувствуют уважение.
3. Информация о способах участия в работе [Школьного совета здоровья](#), соответствующего клуба или комитета. Я также могу больше узнать о лидерской деятельности в своем школьном округе и в [общегородских советах](#), где мой голос и голоса моих сверстников, моей семьи и школьного сообщества смогут помочь в определении и улучшении [здоровьесберегающей политики и программ школы](#).
4. Информация о соблюдении Муниципальными школами Нью-Йорка положений [Здоровьесберегающей политики NYCPS](#). Я также узнаю, как я, [вместе со своими сверстниками и другими членами школьного сообщества](#), смогу принять участие во внесении в эту политику изменений и дополнений (каждые три года).
5. Руководящие сотрудники NYCPS, которые осуществляют контроль за соблюдением всеми муниципальными школами этой политики в соответствии с федеральными, штатовскими и местными требованиями. (См. ниже). Эти руководители совместно с [окружными инспекторами, директорами школ, менеджерами службы школьного питания и другими сотрудниками](#) обеспечивают соблюдение положений этой политики в общегородском масштабе.



Таблица 1. Имена, должности и контактная информация сотрудников центрального офиса, ответственных за реализацию общегородской здоровьесберегающей политики

Отдел	Имя и фамилия	Должность	Адрес имейла
Академическая политика и системы	Katie Hansen	Исполнительный директор	Khansen5@schools.nyc.gov
Энергоэффективность и ресурсосбережение	Meredith McDermott	Главный специалист по энергоэффективности и декарбонизации	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Школьное питание	Christopher Tricarico	Старший исполнительный директор	Ctricar@schools.nyc.gov
Школьное здравоохранение	Gail Adman	Заместитель руководителя Департамента здравоохранения	Gadman@schools.nyc.gov
Школьные программы здоровья	Despina Zaharakis	Старший исполнительный директор	Dzahara@schools.nyc.gov
Школьные программы здоровья	Alice Goodman	Старший директор по вопросам политики и партнерства	Agoodman@schools.nyc.gov

Физическое воспитание (PE) и физическая активность

Мне, как учащемуся Муниципальных школ Нью-Йорка, предоставлены следующие возможности:

1. [Физическое воспитание \(PE\)](#), соответствующее моему возрасту и способностям. Учителя физвоспитания квалифицированы и имеют доступ к профессиональному обучению на регулярной основе. (Для преподавания физвоспитания наиболее квалифицированным специалистом является сертифицированный учитель PE). Кроме того, учителя помогают мне чувствовать себя более уверенно при участии в различных занятиях (это называется [физической грамотностью](#)). Они развивают у меня навыки совместной работы и социальные навыки для формирования здоровых привычек на всю жизнь.
2. [Ежегодное физическое воспитание, классы K-12](#), с использованием комплексной учебной программы по физическому воспитанию, основанной [на национальных и штатовских стандартах](#). Это поможет мне выработать физически активный образ жизни.
 1. В 3-К или предподготовительном (pre-K) классе я двигаюсь и играю, чтобы подготовиться к занятиям физвоспитанием в подготовительном (kindergarten) классе.
 2. В начальной школе я занимаюсь физкультурой не менее 120 минут в неделю, куда входят обычные уроки физвоспитания и могут быть включены занятия программы [«Движение к достижениям»](#).
 1. В классах K-3 у меня ежедневные уроки физвоспитания.
 2. В 4-5 классах у меня уроки физвоспитания не менее трех раз в неделю. В 6 классе (в школе с классами K-6, K-8 или K-12) у меня уроки физвоспитания три раза в неделю.
 3. В промежуточной школе у меня как минимум 90 минут занятий физкультурой в неделю на обычных уроках физвоспитания. В 6 классе (в школе с классами K-6, K-8 или K-12) у меня 90 минут занятий физкультурой в неделю.
 4. В средней школе у меня 180 минут занятий физкультурой в неделю в течение семи семестров или 90 минут в неделю в течение восьми семестров. Посещение этих занятий мне требуется для окончания школы.
 5. В каждом классе я и мой родитель/опекун можем ознакомиться с результатами [оценки физического состояния NYC FITNESSGRAM](#) в моем [аккаунте NYC Schools](#) или у моего учителя физвоспитания, чтобы помочь мне наметить фитнес-цели.



3. Возможности для участия в занятиях средней и высокой интенсивности [физической активностью до, во время и после учебного дня](#), чтобы в учебные дни у меня было не менее [60 минут такой активности](#). Занятия физической активностью включают:
 1. [Перемена](#), для которой предусмотрено время, отдельное от времени приема пищи и занятий физкультурой. В начальной школе она должна быть не менее 20 минут и по возможности на открытом воздухе.
 2. [Перерывы](#) для физической активности.
 3. [Активные способы передвижения](#) – это, например, ходьба и езда на велосипеде при следовании в школу.
 4. Программы, мероприятия и возможности для занятий физической активностью, спонсируемые школами, округами и городом. Узнайте подробнее о программах [CHAMPS](#) и [PSAL](#).
4. [Возможности для физической активности](#), которые пропагандируются в школе как что-то увлекательное, важное и полезное для моего здоровья. Физическая активность не должна использоваться в качестве наказания. Также в качестве наказания за неподобающее поведение нельзя запрещать участие в перемене и играх на свежем воздухе в течение учебного дня.
5. [Доступ к соответствующему пространству для безопасной физической активности, обучения и игр на открытом воздухе](#), когда это возможно. Подробнее об экстремальных погодных условиях и уровне загрязнения воздуха, которые могут ограничивать [время пребывания на открытом воздухе](#).

Санитарное просвещение, которое включает в себя уроки правильного питания и медицинские услуги

Мне, как учащемуся Муниципальных школ Нью-Йорка, предоставлены следующие возможности:

1. [Основанное на навыках санитарное просвещение](#), соответствующее моему возрасту и способностям. Учителя санпросвещения квалифицированы и имеют доступ к профессиональному обучению на регулярной основе, чтобы помочь мне привить навыки здорового образа жизни. Это включает в себя психическое здоровье и его взаимосвязь с физическим здоровьем.
2. [Санитарное просвещение](#), которое помогает мне сформировать понимание, отношение и поведение, способствующие здоровью, благополучию и человеческому достоинству, с использованием учебной программы, в которую регулярно вносятся обновления, чтобы обеспечить:
 1. ее соответствие [национальным и штатовским стандартам](#);
 2. наличие [характеристик эффективной учебной программы](#), согласно мнению экспертов в области общественного здравоохранения,
 3. точность с медицинской точки зрения, соответствие моему возрасту и учет особенностей моей культуры.
 4. включение тем, [требуемых штатом Нью-Йорк](#) и важных для моего здоровья, таких как психическое здоровье, профилактика употребления наркотических веществ и предотвращение причинения вреда.
3. [Санитарное просвещение](#) на каждом учебном уровне (классе). В промежуточной и средней школе курс санпросвещения включают в себя уроки сексуального здоровья, включая контрацепцию и профилактику ВИЧ. Мой опекун может [отказаться от некоторых уроков, связанных с методами профилактики](#).
 1. В начальной школе
 1. уроки санитарного просвещения у меня ежегодно, как правило, не менее одного урока (45 минут) в неделю, включая посвященные тематике психического здоровья.
 2. В классах K-6 у меня ежегодно по пять уроков по профилактике ВИЧ.
 2. В промежуточной школе
 1. у меня один 54-часовой курс, как правило, в 6 классе, который должен включать тематику психического и сексуального здоровья и являться инклюзивным для школьников ЛГБТК+.
 2. В 6 классе у меня пять уроков по профилактике ВИЧ.
 3. В 7 и 8 классах у меня по шесть уроков по профилактике ВИЧ.
 3. В средней школе



1. у меня один 54-часовой курс, который является обязательным для окончания школы, как правило, в 9 классе.
2. Мой курс санпросвещения должен включать в себя психическое и сексуальное здоровье, являться инклюзивным для школьников ЛГБТК+ и включать демонстрацию презервативов.
3. В 9-12 классах у меня ежегодно по шесть уроков по профилактике ВИЧ.
4. Возможность применять на практике [навыки санитарного просвещения](#) – такие как социальные и эмоциональные навыки, постановка целей, поиск и получение медицинских услуг, умение устанавливать и поддерживать взаимоотношения, анализ информации и навыки коммуникации – в рамках соответствующих [программ](#), [услуг](#) и [мероприятий](#) за пределами класса.
5. Доступ к различным [медицинским услугам и поддержке](#) квалифицированных специалистов, включая школьных медсестер, врачей и учителей санпросвещения, а также к [программам психического здоровья](#), проверке [зрения](#) и [стоматологическому осмотру](#). Также,
 1. в 4-12 классах у меня есть право на [бесплатные средства женской гигиены и информацию](#).
 2. В 6-12 классах то в рамках занятий по профилактике ВИЧ я имею право на соответствующую возрасту информацию о здоровье и услуги школьного ресурсного кабинета (Health Resource Room, HRR). В средней школе у меня есть [доступ к презервативам](#) (если только мой опекун не решит отказаться от их получения мною).

Продукты и напитки, предоставляемые в рамках программ школьного питания

Как учащийся Муниципальных школ Нью-Йорка, я имею право на:

1. Бесплатные, вкусные, питательные [завтраки, ланчи, послеурочные снеки и летнее питание](#), которые отвечают моим [физическим и пищевым потребностям](#) и соответствуют [местным, штатовским и федеральным требованиям и стандартам питания](#). Услуги питания включают:
 1. Разнообразные свежие фрукты и овощи ежедневно.
 2. Ограничение содержания жиров в блюдах (общее количество жиров не должно превышать 35% от общего количества калорий в течение недели, а содержание насыщенных жиров должно составлять менее 10% от общего количества калорий в течение недели).
 3. Ограничение количества соли.
 4. Сокращение количества добавленного сахара в продуктах и блюдах меню (менее 10 процентов от общего количества калорий в течение недели).
 5. Три вида молока (с низким содержанием жира (1%), обезжиренное, обезжиренное шоколадное молоко, за исключением возможности получения рядом особых категорий учащихся цельного молока).
 6. Доступ к бесплатной питьевой воде, в том числе из установок с охлажденной водой в столовых.
 7. Обеспечение ограничения или запрета ингредиентов, потенциально вредных для меня.
2. [Различные модели обслуживания](#), учитывающие уникальную среду моей школы, которые обеспечивают меня энергией на весь учебный день, например, бесплатные завтраки «на ходу», «в классе», программа улучшения школьных столовых Cafeteria Enhancement Experience и др.
3. Блюда школьного питания, приготовленные [профессиональными сотрудниками службы школьного питания](#), которые проходят ежегодное обучение в соответствии с профессиональными стандартами USDA и являются ценными членами моего школьного сообщества.
4. Подробнее о [меню и услугах](#) можно узнать на веб-сайтах, в школьных объявлениях, в мобильных приложениях, в т.ч. о блюдах, соответствующих культурным особенностям, сезонных и местных продуктах, [вегетарианских блюдах](#), школьных садах Farm to School, а также о способах моего участия в разработке меню (например, дегустации, опросы) и сокращении пищевых отходов ([программа Shared Table](#), контроль пищевых отходов).



Закуски и напитки, доступные в школе и рядом с ней

Как учащийся Муниципальных школ Нью-Йорка, я имею право на:

1. [Здоровый выбор](#) еды и напитков, которые продаются в школе вне рамок школьного питания (так называемые «коммерческие продукты»).
 1. Закуски и напитки соответствуют строгим стандартам питания (например, [стандартам Smart Snack](#)) и не содержат тех или иных вредных ингредиентов (например, в напитках нет искусственных красителей и кофеина).
 2. Школы прилагают все усилия, чтобы ограничить рекламу продуктов питания и напитков, например, на торговых автоматах, школьном оборудовании, в учебных материалах или через школьные медиа.
 3. Дополнительная информация об ограничениях в [Распоряжении директора Департамента A-812](#).
2. Доступ к бесплатной питьевой воде в течение учебного дня.

Популяризация правильного питания в школе и рядом с ней

Как учащийся Муниципальных школ Нью-Йорка, я имею доступ к следующим услугам и ресурсам:

1. Эффективная общешкольная политика и практические меры, соответствующая идеям санитарного просвещения. Политика и практические меры, пропагандирующие здоровое питание и здоровую среду, что может включать отказ от использования продуктов питания в качестве стимула или награды, а также проведение по возможности [праздников и мероприятий по сбору средств без угощений](#). Подробнее о сборе средств см. в [Распоряжении директора Департамента A-812](#).
2. [«Пищевое образование»](#), которое является интерактивным и включено, помимо санитарного просвещения, в тематику многих предметов. [Пищевое образование рассказывает](#) о продовольственной системе в целом, начиная с процесса выращивания продуктов питания (фермерство и сельское хозяйство) и заканчивая утилизацией пищевых отходов, и каким образом эти процессы оказывают влияние на окружающую среду, экономику, общество, здравоохранение и многое другое.
3. [Совет здоровья](#) моей [школы](#) или связанный с ним комитет или клуб, чтобы обеспечить мне возможность участия в [программах популяризации правильного питания и пищевого образования](#) и мероприятиях, направленных на улучшение здорового образа жизни в школе.

Связь между благополучием и ресурсосбережением

Мне, как учащемуся Муниципальных школ Нью-Йорка, предоставлены следующие возможности:

1. Учиться и жить в среде, нацеленной на сбережение ресурсов и на обеспечение [благополучия моей школы и сообщества](#), а также моего собственного, и которая поощряет меня:
 1. участвовать в [таких мероприятиях по сокращению отходов, как переработка, компостирование, программа Shared Table, контроль пищевых отходов](#);
 2. участвовать в «зеленых» инициативах, таких как [садоводство, энергосбережение, обучение на открытом воздухе](#) и других [проектах по борьбе с изменением климата](#). Участие в этих мероприятиях поможет мне понять, что такое устойчивая окружающая среда, которая поддерживает мое здоровье, благополучие и успех.

Более подробное руководство *Забота о здоровье и благополучии учащихся: здоровьесберегающая политика Муниципальных школ Нью-Йорка* доступно на [InfoHub](#).

[i] 2022-23 and 2023-24 Citywide Wellness Advisory Councils and Student Wellness Advocates committees.

[ii] Примечания

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