

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 <u>школьных программах по обеспечению здоровья и благополучия, школьном питании, школьном здравоохранении и мерах по рациональному использованию ресурсов.</u>
- 2. Обучение, услуги здравоохранения и питания, а также другие программы и мероприятия, связанные с моим здоровьем и благополучием в рамках этой политики, которые:
 - 1. <u>учитывают и уважают меня как личность.</u> 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 <u>безопасной и благоприятной среде</u>, где все учащиеся чувствуют уважение.
- 3. Информация о способах участия в работе <u>Школьного совета здоровья</u>, соответствующего клуба или комитета. Я также могу больше узнать больше о лидерской деятельности в своем школьном округе и в <u>общегородских советах</u>, где мой голос и голоса моих сверстников, моей семьи и школьного сообщества смогут помочь в определении и улучшении <u>здоровьесберегающей политики и программ школы</u>.
- 4. Информация о соблюдении Муниципальными школами Нью-Йорка положений <u>Здоровьесберегающей политики NYCPS</u>. Я также узнаю, как я, <u>вместе со своими сверстниками и другими членами школьного сообщества</u>, 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.



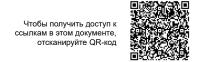


Таблица 1. Имена, должности и контактная информация сотрудников центрального офиса, ответственных за реализацию общегородской здоровьесберегающей политики

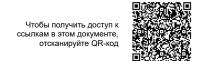
Отдел	Имя и фамилия	Должность	Адрес имейла
Академическая политика и системы	Katie Hansen	Исполнительный директор	Khansen5@schools.nyc.gov
Энергоэффективность и ресурсосбережение	Meredith McDermott	Главный специалист по энергоэффективности и декарбонизации	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Школьное питание	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 (РЕ) и физическая активность

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

- 1. <u>Физическое воспитание</u> (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. <u>Ежегодное физическое воспитание, классы К-12</u>, с использованием комплексной учебной программы по физическому воспитанию, основанной <u>на национальных и штатовских стандартах.</u> 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 К-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 К-6, К-8 или К-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 К-6, К-8 или К-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 <u>оценки</u> <u>физического состояния NYC FITNESSGRAM</u> в моем <u>аккаунте NYC Schools</u> или у моего учителя физвоспитания, чтобы помочь мне наметить фитнес-цели.





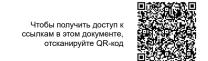
- 3. Возможности для участия в занятиях средней и высокой интенсивности физической активностью до, во время и после учебного дня, чтобы в учебные дни у меня было не менее 60 минут такой активности . Занятия физической активностью включают:
 - 1. <u>Перемена,</u> для которой предусмотрено время, отдельное 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. <u>Активные способы передвижения</u> это, например, ходьба и езда на велосипеде при следовании в школу.
 - Программы, мероприятия и возможности для занятий физической активностью, спонсируемые школами, округами и городом. Узнайте подробнее о программах <u>CHAMPS</u> и <u>PSAL</u>.
- 4. <u>Возможности для физической активности</u>, 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. <u>Доступ к соответствующему пространству для безопасной физической активности, обучения и игр на открытом воздухе</u>, 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.
- 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 <u>характеристик эффективной учебной программы</u>, согласно мнению экспертов в области общественного здравоохранения.
 - 3. точность с медицинской точки зрения, соответствие моему возрасту и учет особенностей моей культуры.
 - 4. включение тем, <u>требуемых штатом Нью-Йорк</u> и важных для моего здоровья, таких как психическое здоровье, профилактика употребления наркотических веществ и предотвращение причинения вреда.
- 3. <u>Санитарное просвещение</u> 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 <u>отказаться от некоторых уроков, связанных с методами профилактики</u>.
 - 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 К-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 <u>навыки санитарного просвещения</u> 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 <u>бесплатные средства женской гигиены и информацию</u>.
 - 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 <u>завтраки, ланчи, послеурочные снеки и летнее питание,</u> которые отвечают моим <u>физическим и пищевым потребностям</u> и соответствуют <u>местным,</u> 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. <u>Различные модели обслуживания</u>, 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 <u>профессиональными сотрудниками службы школьного питания</u>, 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:

- 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, <u>стандартам Smart Snack</u>) 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 <u>Распоряжении директора</u> 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. <u>Совет здоровья моей школы</u> или связанный с ним комитет или клуб, чтобы обеспечить мне возможность участия в <u>программах популяризации правильного питания и пищевого образования</u> 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 <u>благополучия</u> моей школы и сообщества, а также 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 <u>садоводство, энергосбережение, обучение на открытом воздухе</u> и других <u>проектах по борьбе с изменением климата.</u> Участие в этих мероприятиях поможет мне понять, что такое устойчивая окружающая среда, которая поддерживает мое здоровье, благополучие и успех.

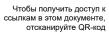
Более подробное руководство *Забота* о *здоровье* и *благополучии учащихся: здоровьесберегающая политика Муниципальных школ Нью-Йорка* доступно на <u>InfoHub</u>.

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

[іі] Примечания

- NYC.gov/OneNYC. ONE NYC 2050. Equity and Excellence in Education: Volume 6 of 9.
- 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









- Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. Current Nutrition and Food Science. 2007; 3:3–36
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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