



## Турбота про здоров'я та добробут учнів: Здоров'язбережувальна політика Державних шкіл міста Нью-Йорк (NYCPS)

*Турбота про здоров'я та добробут учнів: Політика здоров'я в державних школах Нью-Йорка (NYCPS)* – це письмовий документ[і], що встановлює вимоги до організації здорового способу життя для всіх Державних шкіл міста Нью-Йорк, під час створення якого всебічно враховувався зворотній зв'язок від учнів та їх сімей. Ми склали його у простій та зрозумілій формі, щоб ви змогли краще зрозуміти основні положення цієї політики та прийняти її як настанову до дій. У документі пояснено, які зобов'язання щодо забезпечення вашого здоров'я та благополуччя бере на себе ваша школа з урахуванням вимог положень федеральних, штатівських та місцевих законів та політик.

Дослідження показують, що правильне харчування та фізична активність допомагають дітям досягати успіхів у школі [ii]. Ми хочемо, щоб ви насолоджувалися смачною та здоровою їжею та отримували задоволення від навчання та активного життя. Школа допоможе вам прищепити навички самоповаги та позитивного ставлення до оточуючих. Вона також може допомогти вам зміцнити позитивний зв'язок зі своєю місцевою спільнотою та навколишнім середовищем міста, зокрема вулицями та парками. Хороше харчування, приплив енергії, повага з боку оточуючих та почуття безпеки допоможуть вам краще вчитися, підтримувати контакт та досягати успіху в школі та за її межами. У турботі про здоров'я та благополуччя учнів окреслені способи нашої спільної пріоритетної роботи щодо забезпечення вашого здоров'я та благополуччя, щоб дати вам можливість більш ефективно зосередитись на навчанні.

Ми сподіваємося, що ця інформація допоможе вам і вашій сім'ї зробити свій внесок в те, щоб ваша школа стала більш активною, злагодженою, доброзичливою та об'єднаною спільнотою. Ваше здоров'я та благополуччя – запорука здоров'я та благополуччя всього нашого міста.

### Доступ та контроль

Як учень державної школи міста Нью-Йорк, я маю доступ до таких послуг і ресурсів:

1. Письмова здоров'язбережувальна політика школи на [загальнодоступному веб-сайті](#). Я можу поділитись її змістом з батьками/опікунами мовою нашого домашнього спілкування. Ми також можемо дізнатися докладніше на веб-сайті NYCPS про [шкільні програми з забезпечення здоров'я та добробуту](#), [шкільне харчування](#), [шкільну охорону здоров'я](#) та [заходи щодо раціонального використання ресурсів](#).
2. Навчання, послуги охорони здоров'я та харчування, а також інші програми та заходи, пов'язані з моїм здоров'ям та добробутом в межах цієї політики, які:
  1. [ставляться до мене поважно як до особистості](#). Це, зокрема, стосується моєї раси, культури, мови, соціально-економічного статусу, статі та сексуальної орієнтації.
  2. відкриті для мене [без будь-яких обмежень](#), пов'язаних із моїм походженням, фізичними можливостями або станом здоров'я.
  3. надаються в [безпечному та сприятливому середовищі](#), де всі учні відчувають, що їх цінують.
3. Інформація про способи участі [у роботі Шкільної ради з питань здоров'я](#), відповідного клубу чи комітету. Я також можу більше дізнатися більше про лідерську діяльність у своєму шкільному окрузі та у [загальноміських радах](#), де мій голос і голоси моїх однолітків, моєї родини та шкільної спільноти зможуть допомогти у визначенні та покращенні [здоров'язбережувальної політики та програм школи](#).
4. Інформація про дотримання державними школами Нью-Йорка положень [здоров'язбережувальної політики NYCPS](#). Я також дізнаюся, як я, [разом зі своїми однолітками та іншими членами шкільного співтовариства](#), зможу взяти участь у внесенні до цієї політики змін та доповнень (кожні три роки).
5. Імена керівних співробітників NYCPS, які здійснюють контроль за дотриманням усіма державними школами цієї політики відповідно до федеральних, штатівських та місцевих вимог. (Див. нижче). Ці керівники спільно з [окружними інспекторами, директорами шкіл, менеджерами служби шкільного харчування та іншими співробітниками](#) забезпечують дотримання положень цієї політики у загальноміському масштабі.



**Таблиця 1: Імена, посади та контактна інформація співробітників центрального офісу, які здійснюють нагляд за реалізацію загальноміської здоров'язбережувальної політики**

| Відділ                                  | Ім'я та прізвище      | Посада                                                           | Адреса електронної пошти                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Академічна політика та системи          | Katie Hansen          | Виконавчий директор                                              | <a href="mailto:Khansen5@schools.nyc.gov">Khansen5@schools.nyc.gov</a>         |
| Енергоефективність та ресурсозбереження | Meredith McDermott    | Головний спеціаліст з питань ресурсозбереження та декарбонізації | <a href="mailto:Mmcdermott10@schools.nyc.gov">Mmcdermott10@schools.nyc.gov</a> |
| Шкільне продовольство та харчування     | Christopher Tricarico | Старший виконавчий директор                                      | <a href="mailto:Ctricar@schools.nyc.gov">Ctricar@schools.nyc.gov</a>           |
| Шкільна охорона здоров'я                | Gail Adman            | Заступник комісара                                               | <a href="mailto:Gadman@schools.nyc.gov">Gadman@schools.nyc.gov</a>             |
| Шкільні оздоровчі програми              | Despina Zaharakis     | Старший виконавчий директор                                      | <a href="mailto:Dzahara@schools.nyc.gov">Dzahara@schools.nyc.gov</a>           |
| Шкільні оздоровчі програми              | Alice Goodman         | Старший директор з питань політики та партнерства                | <a href="mailto:Agoodman@schools.nyc.gov">Agoodman@schools.nyc.gov</a>         |

## Фізичне виховання (ФВ) та фізична активність

Як учень державної школи Нью-Йорка, я маю право на такі можливості:

1. **Фізичне виховання (ФВ)**, що відповідає моєму віку та здібностям. Вчителі фізвиховання кваліфіковані та мають доступ до професійного навчання на регулярній основі. (Для викладання фізичного виховання найбільш кваліфікованим спеціалістом є сертифікований вчитель ФВ). Крім того, вчителі допомагають мені почуватися впевненіше за участю в різних заняттях (це називають **фізичною грамотністю**). Вони розвивають у мене навички спільної роботи та соціальні навички для формування здорових звичок на все життя.
2. **Щорічне фізичне виховання (класи К-12)** в межах комплексної програми фізичного виховання, що ґрунтується на **національних і штатівських стандартах**. Це допоможе мені дотримуватися фізично активного способу життя.
  1. У класі 3-К або передпідготовчому (pre-K) класі я рухаюся і граю, щоб підготуватися до занять з ФВ у підготовчому (kindergarten) класі.
  2. У початковій школі я займаюся фізкультурою не менше 120 хвилин на тиждень, куди входять звичайні уроки фізичного виховання і можуть бути включені заняття програми **«Рух до досягнень»**.
    1. У класах К-3 у мене щодня уроки ФВ.
    2. У 4-5 класах у мене уроки ФВ принаймні тричі на тиждень. Якщо я навчаюся в 6 класі (в школі для учнів класів К-6, К-8 або К-12), у мене уроки ФВ 3 рази на тиждень.
  3. У середній школі у мене щонайменше 90 хвилин занять ФВ на тиждень на звичайних уроках ФВ. У 6 класі (у школі з класами 6-8 або 6-12) маю 90 хвилин занять ФВ на тиждень.
  4. У старшій школі маю 180 хвилин занять ФВ на тиждень протягом семи семестрів або 90 хвилин на тиждень протягом восьми семестрів. Відвідування цих занять мені потрібне для закінчення школи.
  5. У кожному класі мої батьки/опікуни і я можемо ознайомитися з **результати оцінювання мого фізичного стану NYC FITNESSGRAM** через мій **обліковий запис в системі NYC Schools** або у мого вчителя ФВ, щоб допомогти мені встановити цілі щодо фізичної форми.



3. Можливості брати участь у помірній та інтенсивній [фізичній активності до, під час занять і після школи](#), щоб у шкільні дні в мене було щонайменше [60 хвилин активності](#). До занять фізичною активністю належать:
  1. [Перерва](#), для якої передбачений час, окремий від часу приймання їжі та занять ФВ. У початковій школі вона має тривати щонайменше 20 хвилин і на відкритому повітрі, якщо це можливо.
  2. Перерви для фізичної [активності](#).
  3. [Активні засоби пересування](#) – це, наприклад, ходьба та їзда на велосипеді на шляху до школи.
  4. Програми, заходи та можливості для занять фізичною активністю, спонсоровані школами, округами та містом. Дізнайтеся більше про [програми CHAMPS та PSAL](#).
4. [Можливості для фізичної активності](#), які пропагуються в школі як щось веселе, важливе і корисне для мого самопочуття. Фізичну активність не можна використовувати як покарання. Також як покарання за неналежну поведінку не можна забороняти йти на перерву або грати на свіжому повітрі протягом навчального дня.
5. [Доступ](#) до відповідного [простору для безпечної фізичної активності](#), [навчання та ігор](#) на відкритому повітрі, коли це можливо. Докладніше про екстремальні погодні умови та рівень забруднення повітря, які можуть обмежувати [час перебування на відкритому повітрі](#).

### **Санітарна просвіта, яка передбачає уроки правильного харчування та медичні послуги**

Як учень державної школи Нью-Йорка я маю право отримати такі можливості:

1. [Санітарна просвіта, що ґрунтується на навичках](#) і відповідає моєму віку та здібностям. Вчителі з питань санітарної просвіти кваліфіковані та мають доступ до професійного навчання на регулярній основі, щоб допомогти мені прищепити навички здорового способу життя. Це стосується психічного здоров'я та його взаємозв'язку з фізичним.
2. [Санітарна просвіта](#), яка допомагає мені сформувати розуміння, ставлення та поведінку, що сприяють здоров'ю, добробуту та людській гідності, з використанням регулярно оновлюваної навчальної програми, щоб забезпечити:
  1. її відповідність [національним та штатівським стандартам](#);
  2. наявність [характеристик ефективної навчальної програми](#), що відповідатимуть висновкам експертів у галузі охорони здоров'я,
  3. медичну точність, відповідність моєму віку та врахування особливостей моєї культури.
  4. вирішення питань, [які є обов'язковими на думку штату Нью-Йорк](#) і важливими для мого здоров'я, як-от психічне здоров'я, профілактика зловживання психоактивними речовинами та запобігання заподіяння шкоди.
3. [Санітарна просвіта](#) на кожному навчальному рівні (класі). У середній та старшій школі курс санітарної просвіти становить частину уроків сексуального здоров'я, в межах якого, зокрема, розглядають питання контрацепції та профілактики ВІЛ. Мої батьки/опікуни мають право [відмовитися від деяких уроків, пов'язаних із методами профілактики](#).
  1. В початковій школі
    1. уроки санітарної освіти в мене щорічно і, зазвичай, це щонайменше один урок (45 хвилин) на тиждень; зокрема, вони присвячені тематиці психічного здоров'я.
    2. У класах K-6 у мене щороку по п'ять уроків із профілактики ВІЛ.
  2. В середній школі
    1. у мене – зазвичай у 6 класі – один 54-годинний курс, який має бути пов'язаний з темами психічного та сексуального здоров'я і бути інклюзивним для школярів ЛГБТК+.
    2. У 6 класі маю п'ять уроків з профілактики ВІЛ.
    3. У 7 та 8 класах у мене по шість уроків з профілактики ВІЛ.
  3. В старшій школі
    1. у мене один 54-годинний курс, який є обов'язковим для закінчення школи (зазвичай викладають у 9 класі).



2. Мій курс санітарної освіти має стосуватися питань психічного і сексуального здоров'я, бути інклюзивним для школярів ЛГБТК+ і передбачати демонстрацію презервативів.
3. У 9-12 класах у мене щороку по шість уроків із профілактики ВІЛ.
4. Можливість застосовувати на практиці [навички, отримані в межах санітарної просвіти](#), – як-от соціальні та емоційні навички, постановка цілей, пошук та отримання медичних послуг, вміння встановлювати та підтримувати взаємини, аналіз інформації та навички комунікації – [в межах відповідних програм, послуг та заходів](#) за межами класу.
5. Доступ до різних [медичних послуг та підтримки](#) кваліфікованих фахівців, зокрема шкільних медпрацівників, лікарів та вчителів санітарної просвіти, а також до [програм психічного здоров'я, перевірки зору та стоматологічного огляду](#). Також,
  1. якщо я навчаюся в 4-12 класах, я маю право на [безкоштовні засоби жіночої гігієни та інформацію](#).
  2. якщо я навчаюся в 6-12 класах, в межах занять з профілактики ВІЛ я маю право на відповідну віку інформацію про здоров'я та послуги шкільного ресурсного кабінету (Health Resource Room, HRR). У старшій школі я маю право на [отримання презервативів](#) (якщо тільки мої батьки/опікуни не вирішать відмовитися від їх отримання мною).

## Продукти та напої в межах програм шкільного харчування

Як учень державної школи міста Нью-Йорк, я маю право на:

1. Безкоштовні, смачні, поживні [сніданки, ланчі, післяурочні перекуски та літнє харчування](#), які відповідають моїм [фізичним та харчовим потребам](#) та відповідають [місцевим, штатівським і федеральним вимогам та стандартам харчування](#). Послуги харчування передбачають:
  1. Різноманітні свіжі фрукти та овочі щодня.
  2. Обмеження вмісту жирів у стравах (загальна кількість жирів не може перевищувати 35% від загальної кількості калорій, спожитих протягом тижня, а вміст насичених жирів має становити менше 10% від загальної кількості калорій, спожитих протягом тижня).
  3. Обмеження кількості солі.
  4. Скорочення кількості доданого цукру у продуктах та стравах меню (менше 10 відсотків від загальної кількості калорій, спожитих протягом тижня).
  5. Три види молока (з низьким вмістом жиру (1%), знежирене, знежирене шоколадне молоко, за винятком можливості одержання низкою особливих категорій учнів незбираного молока).
  6. Доступ до безкоштовної питної води, зокрема з установок з охолодженою водою у їдальнях.
  7. Забезпечення обмеження або заборони інгредієнтів, які є потенційно шкідливими для мене.
2. [Різні моделі обслуговування](#), що враховують унікальне середовище моєї школи, які забезпечують мене енергією на весь навчальний день, наприклад, безкоштовні сніданки «на ходу», «в класі», програма покращення шкільних їдалень «Cafeteria Enhancement Experience» тощо.
3. Страви шкільного харчування, приготовані [професійними співробітниками служби шкільного харчування](#), які проходять щорічне навчання відповідно до професійних стандартів Міністерства сільськогосподарства США (USDA) та є цінними членами моєї шкільної спільноти.
4. Докладніше про [меню та послуги](#) можна дізнатися на веб-сайтах, в шкільних оголошеннях, мобільних додатках, зокрема про страви, що відповідають культурним особливостям, сезонні та місцеві продукти, [вегетаріанські страви](#), шкільні сади «Farm to School», а також про способи моєї участі у розробці меню (наприклад, дегустації, опитування) та скорочення харчових відходів (програма [Shared Table](#), контроль харчових відходів).



## Перекуси та напої, доступні в школі та поблизу неї

Як учень державної школи міста Нью-Йорк, я маю право на:

1. [Здоровий вибір](#) їжі та напоїв, що продаються у школі поза межами шкільного харчування (так звані «комерційні продукти»).
  1. Те, щоб перекуси та напої відповідають суворим стандартам щодо продуктів харчування (наприклад, [стандартам «Smart Snack»](#)) та не містять тих чи інших шкідливих інгредієнтів (наприклад, у напоях немає штучних барвників та кофеїну).
  2. Те, щоб школи докладали усіх можливих зусиль для обмеження реклами продуктів харчування та напоїв, наприклад, на торгових автоматах, шкільному устаткуванні, у навчальних матеріалах чи через шкільні медіа.
  3. Ознайомитися з додатковою інформацією про обмеження, визначені у [Розпорядженні канцлера A-812](#).
2. Доступ до безкоштовної питної води протягом дня.

## Популяризація здорового харчування та навчальні заходи в школі і поза її межами

Як учень державної школи міста Нью-Йорк, я маю доступ до таких послуг і ресурсів:

1. Ефективні шкільні політики та практики, що відповідають ідеям охорони здоров'я та здорового харчування. Політика та практичні заходи, що пропагують здорове харчування та здорове середовище, що може передбачати відмову від використання продуктів харчування як стимулу або нагороди, а також проведення – якщо можливо – [свят та заходів щодо збирання коштів без частування](#). Докладніше про збирання коштів див. [Розпорядження канцлера A-812](#).
2. [«Харчова просвіта»](#), яка є інтерактивною і на додаток санітарної просвіти є частиною тем багатьох предметів. [Харчова просвіта](#) роз'яснює питання, пов'язані з про продовольчою системою загалом, починаючи з процесу вирощування продуктів харчування (фермерство та сільське господарство) і закінчуючи утилізацією харчових відходів, а також те, яким чином ці процеси впливають на довкілля, економіку, суспільство, охорону здоров'я та багато іншого.
3. Шкільна [рада з питань добробуту](#) у моїй школі або пов'язаний з нею комітет чи клуб, які забезпечують мені можливість участі у [програмах популяризації здорового харчування та харчової просвіти](#) і заходах, спрямованих на покращення здорового способу життя у школі.

## Зв'язок між добробутом та ресурсозбереженням

Як учень державної школи Нью-Йорка, я маю право:

1. Вчитися і жити в середовищі, що передбачає заощадження ресурсів і забезпечення [добробуту моєї школи та спільноти](#), а також мого власного добробуту, і яке заохочує мене:
  1. брати участь у [таких заходах щодо скорочення відходів, як переробка, компостування, програма «Shared Table», контроль харчових відходів](#);
  2. брати участь у «зелених» ініціативах, як-от [садівництво, енергозбереження, навчання на відкритому повітрі](#) та інших [проєктах боротьби зі зміною клімату](#). Участь у цих заходах допоможе мені зрозуміти, що таке стале довкілля, яке забезпечує моє здоров'я, добробут та успіх.

Більш детальна настанова *Турбота про здоров'я та благополуччя учнів: Здоров'язберігаюча політика Державних шкіл міста Нью-Йорка* доступна на [InfoHub](#).

---

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

[ii] Примітки

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, Castell 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