



مضبوط اور صحت مند طلباء کو باختیار بنانا: نیویارک شہر پبلک اسکولز کی اسکول رفاہی (Wellness) پالیسی

مضبوط اور صحت مند طلباء کو باختیار بنانا: نیویارک شہر پبلک اسکولز (NYCPS) کی اسکول رفاہی پالیسی، خاندانوں اور طلباء کی رائے سے متاثر ہو کر مرتب کی گئی ہے، تمام NYC پبلک اسکولز کے لیے تحریری رفاہ پالیسی ہے۔ ہم نے اسے آپ کے نقطہ نظر سے تحریر کیا ہے تاکہ آپ اسے سمجھ اور استعمال کر سکیں۔ یہ وضاحت کرتی ہے کہ آپ کو اپنے اسکول سے اپنی رفاہ کے حوالے سے، وفاقی، ریاستی، اور مقامی قوانین اور پالیسیوں کی بنیاد پر، کیا توقع رکھنی چاہیے۔

تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ اچھی غذائیت اور جسمانی سرگرمیاں طلباء کو اسکول میں اچھی کارکردگی دکھانے میں مدد دیتی ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ لڈیڈ، صحت مند کھانوں کا لطف اٹھائیں اور سیکھنے اور فعال رہنے سے لطف اندوز ہوں۔ اسکول آپ کو وہ پُتر سکھا سکتا ہے جن کی مدد سے آپ اپنے اور دوسروں کے ساتھ اپنے تعلقات کے بارے میں اچھا محسوس کر سکیں۔ یہ آپ کی برادری سے آپ کے روابط کا باعث بن سکتا ہے، جس میں سڑکیں، پارک اور آپ کے ارد گرد کا ماحول شامل ہیں۔ جب آپ خود کو قوت بخش، توانائی سے بھرپور، قابل قدر اور محفوظ محسوس کرتے ہیں، تو یہ آپ کی سیکھنے، منسلک رہنے اور اسکول اور اسکول کے باہر کامیاب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ **Empowering Strong and Healthy Students** وہ طریقہ بیان کرتا ہے جن کے ذریعے ہم مل کر آپ کی رفاہ کو ترجیح بنا سکتے ہیں تاکہ آپ سیکھنے پر توجہ مرکوز رکھ سکیں۔

ہماری خواہش ہے کہ یہ معلومات آپ اور آپ کے خاندانوں کو باختیار بنائے تاکہ آپ اپنے اسکول کو ایک زیادہ فعال، قوت بخش، معاون، مضبوط اور باہمی تعاون کی برادری بنا سکیں۔ آپ کو مضبوط اور صحت مند بنانے سے ایک مضبوط اور صحت مند شہر بنتا ہے۔

رسائی اور نگرانی

نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، میرے پاس رسائی ہے:

1. اسکول کی تحریری رفاہ پالیسی جو [عوامی ویب سائٹ](#) پر دستیاب ہے، میں اس پالیسی کا اشتراک اپنے نگہداشت کنندگان کے ساتھ ایک ایسی زبان میں کر اور پڑھ سکتا ہوں جو ہم گھر پر بولتے ہیں۔ اس کے علاوہ، میں اور میری فیملی NYCPS کی ویب سائٹ پر [اسکول تندرستی](#)، [اسکول کی غذا](#)، [اسکول صحت](#) اور [استحکام](#) کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
2. اس پالیسی میں میری صحت اور رفاہ سے متعلق ہدایات، صحت اور کھانے کی خدمات، اور دیگر پروگرامز اور سرگرمیاں شامل ہیں، جس میں:
1. [میری شناخت اور اس کا احترام شامل ہے](#)۔ اس میں شامل لیکن صرف اس تک محدود نہیں ہے، میری نسل، ثقافت، زبان، سماجی و اقتصادی حیثیت، جنس، اور جنسی رجحان۔
2. میرا پس منظر، جسمانی صلاحیتوں، یا صحت کی صورتحال کی وجہ سے یہ میرے لیے [بغیر کسی پابندی](#) کے دستیاب ہیں۔
3. یہ ایک [محفوظ اور معاون ماحول](#) میں فراہم کی جاتی ہیں جہاں تمام طلباء خود کو قابل قدر محسوس کرتے ہیں۔
3. معلومات کہ میں اپنے [اسکول کی رفاہی کونسل](#)، یا متعلقہ کلب یا کمیٹی میں کیسے شامل ہو سکتا ہوں۔ میں اپنے ضلع اور [شہر بھر کی قیادت کے کرداروں](#) کے بارے میں بھی مزید معلومات حاصل کر سکتا ہوں، جہاں میری اور میرے ساتھیوں، خاندان اور اسکول برادری کی آوازیں [اسکول کی رفاہی پالیسی اور پروگرامز](#) کی تشکیل اور بہتری میں مدد کر سکتی ہیں۔
4. معلومات کہ نیو یارک شہر پبلک اسکولز NYCPS [اسکول رفاہی پالیسی](#) میں درج قواعد پر کس طرح عمل کرتے ہیں۔ میں یہ معلومات بھی حاصل کر سکتا ہوں کہ میں [اپنے ہم جماعتوں اور برادری کے دیگر اراکین کے ساتھ](#) ہر تین سال بعد، کس طرح اس کی تجدید کرنے میں شامل ہو سکتا ہوں۔
5. نیویارک شہر پبلک اسکولز کی انتظامیہ کے نام جو اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ تمام پبلک اسکولز وفاقی، ریاستی، اور مقامی تقاضوں کے مطابق پالیسی پر عمل کریں۔ (ذیل میں دیکھیں۔) یہ ڈائریکٹرز [نگران](#)، [پرنسپلز](#)، [اسکول کے غذائی مینیجرز اور دیگر عملے](#) کے ساتھ مل کر شہر بھر میں اس پالیسی کے نفاذ کی نگرانی کرتے ہیں۔



ٹیبل 1 شہر بھر میں رفاه پالیسی کی نگرانی فراہم کرنے والے مرکزی عملے کے نام، عہدے اور رابطے کی معلومات۔

دفاتر	نام	عہدہ	ای میل پتہ
تعلیمی پالیسی اور نظام	Katie Hansen	منتظم اعلیٰ	Khansen5@schools.nyc.gov
توانائی اور استحکام	Meredith McDermott	چیف افسر برائے انسدادِ کاربن اور استحکام	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
غذا اور غذائیت خدمات	Christopher Tricarico	اعلیٰ تنظیمی ڈائریکٹر	Ctricar@schools.nyc.gov
اسکول کی صحت	Gail Adman	نائب کمشنر	Gadman@schools.nyc.gov
اسکول رفاهی پروگرامز	Despina Zaharakis	اعلیٰ تنظیمی ڈائریکٹر	Dzahara@schools.nyc.gov
اسکول رفاهی پروگرامز	Alice Goodman	سینیئر ڈائریکٹر برائے پالیسی اور شراکت داری	Agoodman@schools.nyc.gov

جسمانی تعلیم (PE) اور جسمانی سرگرمی

نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، مجھے فراہم کیا گیا ہے:

1. **جسمانی تعلیم (PE)** جو میری عمر اور صلاحیتوں سے ہم آہنگ ہو۔ PE اساتذہ تربیت یافتہ ہیں اور انہیں باقاعدہ پیشہ ورانہ تعلیم تک رسائی حاصل ہے۔ (ایک تصدیق شدہ PE ٹیچر جسمانی تعلیم دینے کے لیے سب سے زیادہ اہل ہوتا ہے۔) اس کے علاوہ، اساتذہ میری مدد کرتے ہیں تاکہ میں مختلف سرگرمیوں میں اعتماد کے ساتھ آگے بڑھ سکوں (جسے **جسمانی خواندگی** کہا جاتا ہے)۔ وہ میرے ٹیم ورک اور سماجی صلاحیتوں کو زندگی بھر کی صحت مند عادات کے لیے فروغ دیتے ہیں۔
2. **جسمانی تعلیم ہر سال، K-12** فراہم کی جاتی ہے، جس میں ایک جامع جسمانی تعلیم کا نصاب استعمال کیا جاتا ہے جو **قومی اور ریاستی معیار** پر مبنی ہوتا ہے۔ یہ مجھے جسمانی طور پر فعال طرزِ زندگی اختیار کرنے میں مدد دے گا۔
1. جب میں 3K یا پری کنڈرگارٹن میں ہوتا ہوں، تو میں جسمانی طور پر متحرک رہتا ہوں اور کھیلتا ہوں تاکہ کنڈرگارٹن کی جسمانی تعلیم کے لیے تیار ہو سکوں۔
2. جب میں ایلیمینٹری اسکول میں ہوتا ہوں، تو مجھے ہر ہفتے کم از کم 120 منٹ کی جسمانی تعلیم ملتی ہے، جس میں باقاعدہ PE کلاسز شامل ہوتی ہیں اور اس میں **Move-to-Improve** سرگرمیاں بھی شامل ہو سکتی ہیں۔
1. گریڈ 3K میں، مجھے روزانہ جسمانی تعلیم (PE) دی جاتی ہے۔
2. گریڈ 4-5 میں، مجھے ہر ہفتے کم از کم تین بار جسمانی تعلیم دی جاتی ہے۔ اگر میں 6th گریڈ میں کسی ایسے اسکول میں ہوں جو K-8، K-6، یا K-12 تک ہو، تو مجھے ہفتے میں 3 بار جسمانی تعلیم دی جاتی ہے۔
3. جب میں مڈل اسکول میں آتا ہوں، تو مجھے باقاعدہ PE کلاسز میں ہر ہفتے کم از کم 90 منٹ جسمانی تعلیم دی جاتی ہے۔ اگر میں 6th گریڈ میں کسی ایسے اسکول میں ہوں جو 6-8 یا 6-12 تک ہو، تو مجھے ہر ہفتے 90 منٹ جسمانی تعلیم دی جاتی ہے۔
4. جب میں ہائی اسکول میں آتا ہوں، تو مجھے سات سمسٹرز کے لیے ہر ہفتے 180 منٹ جسمانی تعلیم دی جاتی ہے یا آٹھ سمسٹرز کے لیے ہر ہفتے 90 منٹ جسمانی تعلیم ملتی ہے۔ سند یافتہ ہونے کے لیے مجھے یہ کلاسز درکار ہیں۔



5. ہر گریڈ میں، میرے نگہداشت فراہم کنندہ اور میں اپنے [NYC FITNESSGRAM](#) جانچ کے نتائج میرے [NYC اسکول اکاؤنٹ](#) پر یا اپنے PE ٹیچر کے پاس دیکھ سکتے ہیں تاکہ میں جسمانی طور پر چاق و چوبند رہنے کے اہداف مقرر کر سکوں۔
3. [اسکول کے دوران، اسکول سے پہلے اور بعد میں معتدل سے شدید جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مواقع تاکہ میں اسکول کے دنوں میں کم از کم 60 منٹ کی سرگرمی حاصل کر سکوں۔](#) سرگرمیوں میں شامل ہیں:
 1. [وقفہ](#)، جو کھانے کے وقت اور جسمانی تعلیم (PE) سے الگ ہوتا ہے۔ اگر میں ایلیمینٹری اسکول میں ہوں، تو یہ کم از کم 20 منٹ کا ہونا چاہیے اور جب ممکن ہو، کمروں سے باہر ہونا چاہیے۔
 2. [جسمانی سرگرمی وقفہ](#)۔
 3. [متحرک آمد و رفت](#)، جیسے اسکول تک پیدل جانا اور سائیکل پر جانا۔
 4. [اسکول، ضلع، اور شہر کے تعاون سے پیش کردہ جسمانی سرگرمی کے پروگرامز، تقریبات، اور مواقع۔](#) [CHAMPS and PSAL](#) پروگرامز کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔
4. [جسمانی سرگرمیوں کے مواقع](#) جو اسکول بھر میں اس طرح فروغ دیئے جاتے ہیں کہ یہ بطور تفریح، اہم، اور میری رفاہ کے لیے فائدہ مند ہوں۔ جسمانی سرگرمی کو سزا کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ اس کے علاوہ، اسکول کے دن کے دوران وقفہ اور باہر کھیلنے جیسی سرگرمیاں غیر متعلقہ روپے کی سزا کے طور پر نہیں روکی جانی چاہئیں۔
5. جب بھی ممکن ہو، [محفوظ جسمانی سرگرمی، باہر جا کر سیکھنے، اور کھیلنے](#) کے لیے مناسب جگہ تک [رسانی](#) شدید موسم کی صورتحال اور ہوا کے معیار سے متعلق خدشات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں جن کی وجہ سے [بایں وقت گزارنے](#) میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔

صحت کی تعلیم، جس میں غذائیت کی تعلیم اور صحت کی خدمات شامل ہیں۔

- نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، مجھے فراہم کیا گیا ہے:
1. [مہارت پر مبنی صحت کی تعلیم](#) جو میری عمر اور صلاحیتوں سے ہم آہنگ ہو۔ صحت کی تعلیم کے اساتذہ تربیت یافتہ ہیں اور وہ باقاعدہ پیشہ ورانہ تربیت تک رسائی رکھتے ہیں تاکہ مجھے زندگی بھر کے لیے صحت مند روپے سکھا سکیں۔ اس میں ذہنی صحت اور جسمانی و ذہنی صحت کے مابین تعلق بھی شامل ہے۔
 2. [صحت کی تعلیم](#) جو میرے فہم، رویوں اور برتاؤ کو فروغ دیتی ہے جو صحت، فلاح و بہبود، اور انسانی وقار کو ایک ایسے نصاب کا استعمال کرتے ہوئے بڑھاتی ہے جس کا باقاعدگی سے جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ:
 1. [یہ قومی اور ریاستی معیار پر مبنی ہے؛](#)
 2. [یہ عوامی صحت کے ماہرین کے مطابق ایک مؤثر نصاب کی خصوصیات کی پیروی کرتا ہے؛](#)
 3. [یہ طبی طور پر درست، میری عمر کے لیے مناسب، اور میری ثقافت کے مطابق ہے۔](#)
 4. [اس میں نیو یارک ریاست کی طرف سے ضروری موضوعات شامل ہوں جو میری صحت کے لیے اہم ہوں، جیسے ذہنی صحت، منشیات کے استعمال اور نقصان کی روک تھام۔](#)
 3. ہر گریڈ کی سطح پر [صحت کی تعلیم](#) مڈل اور ہائی اسکول گریڈز میں، صحت کی تعلیم میں جنسی صحت کی تعلیم شامل ہے، جس میں ضبط تولید اور ایچ آئی وی (HIV) کی روک تھام کی تعلیم شامل ہے۔ میرے نگہداشت فراہم کنندہ میرے لیے [روک تھام کے طریقوں سے متعلق مخصوص تعلیم سے باہر نکلنے](#) کا انتخاب کر سکتے ہیں۔
 1. جب میں ایلیمینٹری اسکول میں آتا ہوں،
 1. مجھے ہر سال صحت کی تعلیم دی جاتی ہے، ترجیحاً ہر ہفتے کم از کم ایک کلاس کا دورانیہ (45 منٹ)، جس میں دماغی صحت کی تعلیم بھی شامل ہے۔
 2. گریڈ K-6 میں، مجھے ہر سال HIV کی روک تھام کے پانچ اسباق ملتے ہیں۔
 2. جب میں مڈل اسکول میں آتا ہوں،
 1. مجھے ایک 54 گھنٹے کا کورس ملتا ہے، ترجیحاً گریڈ 6 میں، جس میں دماغی صحت اور جنسی صحت شامل ہونی چاہیے جس LGBTQ+ بھی شامل ہے۔
 2. گریڈ 6 میں، مجھے ہر سال HIV کی روک تھام کے پانچ اسباق ملتے ہیں۔
 3. گریڈ 7 اور 8 میں، مجھے ہر سال HIV کی روک تھام کے چھ اسباق ملتے ہیں۔
 3. جب میں ہائی اسکول میں آتا ہوں،
 1. مجھے ایک 54 گھنٹے کا کورس ملتا ہے جو سند یافتگی سے مشروط ہوتا ہے، ترجیحاً گریڈ 9 میں۔
 2. میرا صحت کی تعلیم کا کورس دماغی صحت اور جنسی صحت پر مشتمل ہونا چاہیے جس میں LGBTQ+ اور کاندوم کا مظاہرہ بھی شامل ہو۔
 3. گریڈ 9-12 میں، مجھے ہر سال HIV کی روک تھام کے چھ اسباق ملتے ہیں۔



4. **صحت کی تعلیم کی مہارت** کی مشق کرنے کے جو مواقع میں سیکھتا ہوں، جیسے سماجی اور جذباتی مہارتیں، اہداف کا تعین، صحت کی خدمات کا استعمال، تعلقات کا فروغ، معلومات کا تجزیہ، اور مواصلاتی مہارت، کلاس کے باہر متعلقہ **پروگراموں**، خدمات، اور سرگرمیوں کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔
5. **صحت کی خدمات اور معلومات** تک رسائی، جو تربیت یافتہ پیشہ ور افراد سے حاصل کی جاتی ہے، جن میں اسکول میں موجود نرسوں، ڈاکٹروں، اور صحت کے اساتذہ تک رسائی، **دماغی صحت کے پروگرامز**، اور **بینائی** اور **دانتوں کا معائنہ** شامل ہیں۔ اس کے علاوہ،

1. اگر میں 4-12 گریڈ میں ہوں، تو مجھے **مابواری کے مخصوص ایام سے متعلق مصنوعات اور معلومات** **بلامعاوضہ** حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔
2. اگر میں 6-12 گریڈ میں ہوں، تو HIV تعلیم کے حصے کے طور پر، مجھے عمر کے مطابق صحت کی معلومات اور اسکول کے صحت وسائل کمروں (Health Resource Rooms) میں رہنمائی حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔
- پائی اسکولوں میں، مجھے **کنڈومز تک رسائی** حاصل ہے (جب تک کہ میرا نگہداشت فراہم کنندہ مجھے اس سے مستثنیٰ نہ کرے)۔

اسکول کے کھانے کے پروگراموں کے ذریعے پیش کیے جانے والے کھانے اور مشروبات۔

- نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، مجھے حق حاصل ہے:
1. **بلامعاوضہ**، لذیذ، غذائیت سے بھرپور **ناشتہ**، **دوپہر کا کھانا**، **بعد از اسکول اسنیکس**، اور **موسم گرما کے کھانوں** سے لطف اندوز ہوں جو میری **صحت اور غذائی ضروریات** کو پورا کرتے ہیں اور **مقامی، ریاستی، اور وفاقی غذائی معیارات اور تقاضوں** پر پورا اترتے ہیں۔ کھانے کی خدمات میں شامل ہیں:
 1. روزانہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مختلف اقسام۔
 2. کھانوں میں چکنائی کی مقدار کو محدود کرنا (کل کیلوریز کا 35 فیصد سے زیادہ چکنائی نہ ہو، اور saturated چکنائی کل کیلوریز کے 10 فیصد سے کم ہو، پورے ہفتے کے دوران)۔
 3. نمک کی محدود مقدار۔
 4. غذا اور مینیو میں اضافی چینی کی مقدار کو کم کرنا (ہفتے بھر میں کل کیلوریز کا 10 فیصد سے کم)۔
 5. دودھ کی تین اقسام پیش کرنا (کم چکنائی والا 1٪)، بغیر چکنائی والا، اور بغیر چکنائی والا چاکلیٹ دودھ، سوائے اس کے کہ بعض خاص گروپوں کو مکمل چکنائی والا دودھ دیا جاسکتا ہے)۔
 6. کھانے کے اوقات میں پینے کے پانی کی فراہمی، بشمول ٹھنڈے پانی کے جیسٹس سے، جہاں کھانے پیش کیے جاتے ہیں۔
 7. میرے لیے ممکنہ طور پر نقصان دہ اجزاء کی حد بندی یا ممانعت کے لیے نگرانی۔
 2. میرے اسکول کے منفرد ماحول کی بنیاد پر **مختلف سروس ماڈلز** جو مجھے قوت بخش رہنے کی ترغیب دیتے ہیں، جیسے بلا معاوضہ گریپ اینڈ گو (grab-and-go) ناشتہ، کلاس روم میں بلا معاوضہ ناشتہ، کیفے ٹیریا کی بہتر تجربات، اور دیگر سروس ماڈلز۔
 3. **پیشہ ورانہ خوراک اور غذائیت خدمات کے عملے** کے تیار کردہ اسکول کے کھانے حاصل کرنا، جو ہر سال USDA کے پیشہ ورانہ معیار کے مطابق تربیت حاصل کرتے ہیں اور میرے اسکول کی برادری کا ایک اہم حصہ ہیں۔
 4. **مینیو اور خدمات** کے بارے میں مزید جاننے کے لیے (ویب سائٹس، اسکول کے اعلانات، ایپس کے ذریعے)، جیسے ثقافتی لحاظ سے موزوں انتخابات، موسمی اور مقامی طور پر پیدا ہونے والی غذائیں، **نباتی کھانے**، فارم ٹو اسکول گارڈننگ، اور میرے لیے مینیو کی تیاری میں حصہ لینے کے طریقے (جیسے، ذائقے کے تجربات، سروے) اور خوراک کے ضیاع کو کم کرنے کے اقدامات (**مشترکہ ٹبلز اور عطیات**، خوراک کے ضیاع کا تجزیہ)۔

اسکول کے اندر اور اطراف میں دستیاب ناشتہ اور مشروبات

- نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، مجھے حق حاصل ہے:
1. کھانے اور مشروبات کے **صحت بخش انتخاب** کا جو اسکول کے کھانے کے اوقات کے علاوہ فروخت اور پیش کیے جاتے ہیں (جنہیں "مسابقتی خوراک" کہا جاتا ہے) اور اسکول کی عمارت میں خریدنے کے لیے دستیاب ہوتے ہیں۔
 1. ناشتے اور مشروبات کڑے غذائی معیار پر پورا اترتے ہیں (جیسے کہ **اسمارٹ اسنیک معیار** اور ان میں مضر صحت اجزاء نہیں ہوتے) (جیسے کہ مشروبات میں مصنوعی رنگ یا کیفین نہیں ہوتی)۔
 2. اسکول کھانے اور مشروبات کی تشہیر کو محدود کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں، جیسے کہ وینڈنگ مشینوں، اسکول کا ساز و سامان، تعلیمی مواد، یا اسکول میڈیا کے ذریعے تشہیر۔



3. کس چیز کی اجازت ہے اور کیا ممنوع ہے، اس بارے میں مزید معلومات کا جائزہ چانسلر کے [ضابطہ A-812](#) میں لیں۔
2. دن بھر بلا معاوضہ پینے کے پانی تک رسائی۔

اسکول کے اندر اور اطراف میں خوراک کی تشہیر اور سیکھنے کے تجربات۔

نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، میرے پاس رسائی ہے:

1. صحت اور غذائیت کی تعلیم کے پیغامات سے ہم آپنگ صحت مند اسکول گیر پالیسیوں اور طریقہ کار تک۔ ایسی پالیسیاں اور طریقے جو صحت مند کھانے کے انتخاب اور ماحول کو فروغ دیتے ہیں، جن میں کھانے کو انعام یا ترغیب کے طور پر استعمال نہ کرنا اور جہاں تک ممکن ہو [بغیر کھانے والی تقریبات اور چندہ جمع کرنے کی سرگرمیاں](#) رکھنا شامل ہو سکتا ہے۔ چندہ جمع کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [چانسلر کا ضابطہ A-812](#) ملاحظہ کریں۔
2. [غذائی تعلیم](#) جو دلچسپ ہو اور صحت کی تعلیم کے علاوہ دوسرے مضامین میں بھی ہو۔ [غذائی تعلیم](#) خوراک کے وسیع نظام کے بارے میں سکھاتی ہے، کہ خوراک کیسے آگائی جاتی ہے (زراعت اور کھیتی باڑی) اور اس کے بعد کیا ہوتا ہے، اور یہ عمل کس طرح ماحول، معیشت، برادری، عوامی صحت اور دیگر شعبوں کے ساتھ آپس میں منسلک ہیں۔
3. [مائی اسکولز کی رفاہی کونسل](#)، یا متعلقہ کمیٹی یا کلب، تاکہ میں [غذائیت کے فروغ اور غذا کی تعلیم کے پروگراموں](#)، تقریبات، تجربات اور اسکول پر مبنی پالیسیوں میں حصہ لے سکوں جو اسکول کی فلاح کو بہتر بنا سکتی ہیں۔

تندرستی اور استحکام کے مابین تعلق

نیویارک شہر پبلک اسکول کے طالب علم کے طور پر، مجھے مواقع فراہم کیے گئے ہیں:

1. ایک مستحکم ماحول میں سیکھوں اور رہوں جو [میرے اسکول اور برادری](#) کے ساتھ میری اپنی فلاح و بہبود کو بھی فروغ دے، اور جو میری حوصلہ افزائی کرے کہ میں:
1. [فضلہ کو کم کرنے والی مشقوں میں حصہ لوں جیسے ری سائیکلنگ، کمپوسٹنگ، کھانے کے شیئرنگ ٹیبلز اور عطیات، اور کھانے کے ضیاع کے آڈٹ](#)
2. سبز ماحولیاتی اقدامات میں حصہ لوں جیسے کہ [باغبانی، توانائی کی بچت، باہر کے ماحول میں سیکھنا](#)، اور دیگر [موسمیاتی عمل کے منصوبے](#)۔ یہ سرگرمیاں میرے اندر مستحکم، مضبوط ماحول کا ادراک پیدا کریں گی جو میری صحت اور خوشحالی میں معاون ثابت ہوں گی اور مجھے کامیاب ہونے کا موقع فراہم کریں گی۔

مضبوط اور صحت مند طلباء کو [بااختیار بنانا](#): اسکول کی جانب سے تفصیلی رہنمائی NYCPS اسکول رفاہی پالیسی یہاں دستیاب ہے۔ [انفو بیب](#)

[i] 2022-23 اور 2023-24 شہر گیر رفاہی مشاورتی کونسلز اور طلباء رفاہ وکلاء کمیٹیاں۔
[ii] نوٹس:

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 532–523:(5)52 ;2013 .
3. Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance .American Journal of Diseases of Children 1239–1234:(10)143;1989 .
4. Murphy JM .Breakfast and learning: an updated review .Current Nutrition and Food Science . 36–3:3 ;2007
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 . 907–899:(9)152;1998
6. Pollitt E, Mathews R. Breakfast, and cognition: an integrative summary .American Journal of Clinical Nutrition ,(4)67 ;1998 .804S–813S



7. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J, JD .Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents .Journal of the American Dietetic Association ,760–743:(5)105;2005 .quiz 761–762
8. Taras, H. Nutrition, and student performance at school .Journal of School Health . 213–199:(6)75;2005
9. MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents . Canadian Journal of Dietetic Practice and Research144–141:(3)69;2008 .
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 . 20–12:(1)29;1997
11. Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW .Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents .Preventive Medicine 505–497:(5)25;1996 .
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