



Kuchli, sog'lom o'quvchilarni kuchaytirish: NYCPS maktab salomatligi siyosati

Kuchli, sog'lom o'quvchilarni kuchaytirish: Oilalar va o'quvchilarning fikr-mulohazalari asosida ishlab chiqilgan Nyu-York shahri Davlat maktablari (NYCPS) maktab salomatligi siyosati [i] Nyu-Yorkdagi barcha davlat maktablari uchun yozma sog'lomlashtirish siyosatidir. Uni tushunish va ishlatishingizga yordam berish uchun uni sizning nuqtai nazarangizdan yozdik. Bu federal, shtat va mahalliy qonunlarga asoslanib, siz sog'lig'ingiz bo'yicha maktabingizdan nimani kutishingiz mumkinligini tushuntiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik o'quvchilarga maktabda yaxshi o'qishga yordam beradi[iii]. Sizning mazali va foydali taomlardan bahramand bo'lishingizni, o'rganishdan zavqlanishingizni va faol bo'lishingizni istaymiz. Maktab sizga o'zingiz va boshqalar bilan munosabatlaringizda o'zingizni yaxshi his qilishni o'rgatishi mumkin. U sizni hamjamiyatingiz, jumladan, ko'chalar, bog'lar va atrofdagi muhit bilan bog'lashi mumkin. Agar siz o'zingizni to'q, baquvvat, qadrlil va xavfsiz his qilsangiz, bu sizga maktabda va undan tashqarida o'rganish, bog'lanish va muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. *Kuchli, sog'lom o'quvchilarni kuchaytirish* o'rganishga e'tibor qaratishingiz uchun sizning sog'lig'ingizni birinchi o'ringa qo'yish uchun birgalikda ishlashimizni tavsiflaydi.

Umid qilamizki, bu ma'lumotlar sizga va oilangizga maktabingizni yanada faol, to'yimli, qo'llab-quvvatlovchi, mustahkam va hamkorlikka asoslangan jamiyatga aylantirishga yordam beradi. Sizning kuchli va sog'lom bo'lishingizga yordam berish orqali biz shaharni yanada kuchli va sog'lom qilamiz.

Kirish va nazorat

Nyu-Yorkdagi davlat maktabining o'quvchisi sifatida men quyidagilarga kirishim mumkin:

1. Joylashtirilgan maktabning sog'lomlashtirish siyosati [Umumiy foydalanishdagi saytda](#) topish mumkin. Men bu siyosatni vasiylarim bilan baham ko'rishim va uni uyda men gaplashadigan tilda ko'rib chiqishim mumkin. Bundan tashqari, oilam va men NYCPS saytida [maktab farovonligi](#), [maktabda ovqatlanish](#), [maktab salomatligi](#) va [barqarorligi](#) haqida ko'proq bilib olishimiz mumkin.
2. Ushbu siyosat doirasida mening sog'lig'im va farovonligim bilan bog'liq ko'rsatmalar, sog'liqni saqlash va ovqatlanish xizmatlari va boshqa dasturlar va tadbirlar:
 1. [o'z ichiga oladi va meni borligimcha hurmat qiladi](#). Bunga mening irqim, madaniyatim, tilim, ijtimoiy-iqtisodiy holatim, jinsim va jinsiy orientatsiyam kiradi, lekin ular bilan cheklanmaydi.
 2. mening kelib chiqishim, nogironligim yoki sog'lig'imga qarab [hech qanday cheklovlarisiz](#) meni qamrab oladi.
 3. darslar [xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi](#) muhitda o'tkaziladi, bu yerda barcha o'quvchilar o'zlarini qadrlil his qilishadi.
3. Tegishli klub yoki qo'mitaga qanday a'zo bo'lishim haqida ma'lumot va [Maktab sog'lomlashtirish kengashiga](#). Shuningdek, mening ovozim va tengdoshlarim, oilam va maktab hamjamiyatining ovozi [maktab sog'lomlashtirish siyosati va dasturlarini](#) shakllantirish va yaxshilashga yordam beradigan okrug va shahardagi [yetakchi sifatidagi rolim](#) haqida ko'proq bilib olishim mumkin.
4. Nyu-Yorkdagi davlat maktablari [NYCPS Maktab salomatligi siyosatini qanday amalga oshirayotgani](#) haqida ma'lumot. Shuningdek, men [tengdoshlarim va boshqa jamoa a'zolari](#) bilan birgalikda uni har uch yilda bir marta yangilashda qanday ishtirok etishim mumkinligini bilib olaman.
5. Barcha davlat maktablarining federal, shtat va mahalliy talablarga muvofiq siyosatga mos kelishini ta'minlaydigan NYCPS ma'murlarining nomlari. (Quyida keltirilgan). Ushbu direktorlar shahar bo'ylab siyosatni nazorat qilish uchun [rahbarlar, direktorlar, maktabda ovqatlanish bo'yicha mutasaddilar va boshqa xodimlar](#) bilan ishlaydi. (Pastga qarang.)



1-jadval Shahar miqyosida sog'lomlashtirish siyosatini nazorat qiluvchi markaziy xodimlarning ismi(lar), lavozim(lar)i va aloqa ma'lumotlari

Ofislar	Ismi	Lavozimi	E-pochta manzili
Akademik siyosat va tizimlar	Katie Hansen	Ijrochi direktor	Khansen5@schools.nyc.gov
Energiya va barqarorlik	Meredith McDermott	Barqarorlik va dekarbonizatsiya bo'yicha bosh mutaxassis	Mmcdermott10@schools.nyc.gov
Oziq-ovqat va ovqatlanish xizmatlari	Christopher Tricarico	Katta Ijrochi Direktor	Ctricar@schools.nyc.gov
Maktab salomatligi	Gail Adman	Assistant Commissioner (Komissar yordamchisi)	Gadman@schools.nyc.gov
Maktab farovonlik dasturlari	Despina Zaharakis	Katta Ijrochi Direktor	Dzahara@schools.nyc.gov
Maktab farovonlik dasturlari	Alice Goodman	Siyosat & hamkorlik bo'yicha katta direktor	Agoodman@schools.nyc.gov

Jismoniy ta'lim (PE) va jismoniy mashg'ulotlar

Nyu-Yorkdagi davlat maktabi o'quvchisi sifatida men quyidagilarni qabul qilaman:

1. [Jismoniy ta'lim](#) (PE) mening yoshim va qobiliyatlarimga mos keladigan. PE o'qituvchilari malakali va muntazam kasbiy tayyorgarlikdan o'tishlari mumkin. (Sertifikatga ega PE o'qituvchisi jismoniy tarbiya bo'yicha eng malakali mutaxassis hisoblanadi.) Bundan tashqari, mening o'qituvchilarim turli xil mashg'ulotlarga (bu [jismoniy savodxonlik](#) deb ataladi) ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Ular butun umr davom etadigan sog'lom odatlarni shakllantirish uchun zarur bo'lgan jamoaviy ish va muloqot qobiliyatlarini rivojlantiradilar.
2. [Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har yili K-12](#), asoslangan kompleks jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq bo'ladi [milliy va shtat standartlariga](#). Bu menga jismoniy faol hayot tarzini olib borishga yordam beradi.
 1. Men 3-sinfda yoki pre-K da bo'lganimda, men bolalar bog'chasida PE ga tayyorgarlik ko'rish uchun harakat qilaman va o'ynayman.
 2. Boshlang'ich maktabda men haftasiga kamida 120 daqiqa PE mashg'ulotlarida qatnashaman, bu muntazam jismoniy PE mashg'ulotlari va [rivojlantiruvchi harakatlarni](#) o'z ichiga olishi mumkin.
 1. K-3 sinflarida men har kuni PE bilan shug'ullanaman.
 2. 4-5-sinflarda men haftasiga kamida uch marta PE da qatnashaman. Agar men K-6, K-8 yoki K-12 sinflari uchun maktabda 6-sinfda o'qisam, haftada 3 marta PE da qatnashaman.
 3. Men o'rta maktabda o'qiyotganimda, oddiy PE mashg'ulotlarida haftasiga kamida 90 daqiqa jismoniy tarbiya bilan shug'ullanaman. Agar men 6-8 yoki 6-12 sinflar uchun maktabning 6-sinfida o'qisam, menda haftasiga 90 daqiqa PE bo'ladi.
 4. Men o'rta maktabda o'qiyotganimda haftasiga 180 daqiqadan yetti davra yoki sakkiz davra uchun haftasiga 90 daqiqa PE darsiga qatnashaman. Maktabni tugatishim uchun ushbu mashg'ulotlar menga kerak.
 5. Har bir sinfda o'qituvchim va men [NYC FITNESSGRAM baholash](#) natijalarini [NYC Schools akkauntimda](#) yoki PE o'qituvchim orqali ko'rishimiz mumkin, bu menga jismoniy tayyorgarlik maqsadlarini belgilashga yordam beradi.



3. Maktab kunlarida kamida [60 daqiqa mashq qilishim](#) uchun maktabdan oldin, [dars paytida va undan keyin](#) o'rtacha va kuchli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkoniyatlari. Mashg'ulotlarga quyidagilar kiradi:
 1. [Tanaffus](#) – ovqatlanish va jismoniy tarbiyadan alohida bo'lgan. Agar men boshlang'ich maktabda bo'lsam, u kamida 20 daqiqa va iloji bo'lsa, ochiq havoda davom etishi kerak.
 2. Jismoniy mashg'ulot [tanaffuslari](#).
 3. [Faol mashg'ulotlar](#) – maktabgacha piyoda va velosipedda borish kabi.
 4. Maktablar, okruglar va shaharlar tomonidan taqdim etiladigan jismoniy mashg'ulot dasturlari, tadbirlari va imkoniyatlari. Haqida ko'proq bilib oling – [CHAMPS va PSAL](#) dasturlari.
4. [Jismoniy mashg'ulot imkoniyatlari](#) – maktabda qiziqarli, muhim va salomatlik uchun foydali deb targ'ib qilinadigan. Jismoniy mashg'ulot jazo sifatida ishlatilmasligi kerak. Bundan tashqari, maktab kunidagi tanaffus va ochiq havoda o'ynash kabi mashg'ulotlar akademik bo'lmagan xatti-harakatlar uchun jazo sifatida saqlanishi kerak emas.
5. [Kirish](#): tegishli [xavfsiz jismoniy mashg'ulot](#), [ochiq havoda o'rganish va o'yin](#), Iloji boricha. Haqida ko'proq bilib oling – [ochiq havoda vaqtingizni](#) cheklashi mumkin bo'lgan ekstremal ob-havo va havo sifati muammolari.

Ovqatlanish ta'limi va sog'liqni saqlash xizmatlarini o'z ichiga olgan salomatlik ta'limi.

Nyu-Yorkdagi davlat maktabining o'quvchisi sifatida menga quyidagilar taqdim etiladi:

1. [Ko'nikmalarga asoslangan salomatlik ta'limi](#) – mening yoshim va qobiliyatlarimga mos keladigan. Salomatlik ta'limi o'qituvchilari malakali va menga umrbod sog'lom xulq-atvorni o'rganishga yordam berish uchun muntazam ravishda malaka oshirish treninglaridan foydalanishlari mumkin. Bunga ruhiy salomatlik hamda jismoniy va ruhiy salomatlik qanday bog'liqligi kiradi.
2. [Salomatlik ta'limi](#) – quyidagilarni ta'minlash uchun muntazam ravishda ko'rib chiqiladigan o'quv dasturidan foydalangan holda, salomatlik, farovonlik va inson qadr-qimmatini rag'batlantiradigan tushuncha, munosabat va xatti-harakatlarni rivojlantirishga yordam beradigan:
 1. ga asoslanadi [milliy va davlat standartlari](#);
 2. sog'liqni saqlash bo'yicha mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan [samarali o'quv dasturining xususiyatlariga](#) javob beradi;
 3. tibbiy jihatdan to'g'ri, yoshga mos va madaniyatga mos.
 4. ruhiy salomatlik, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishning oldini olish va sog'liqqa zarar yetkazishning oldini olish kabi sog'ligim uchun muhim bo'lgan [Nyu-York shtati tomonidan talab qilinadigan](#) mavzularni o'z ichiga oladi.
3. [Salomatlik ta'limi](#) – har bir sinfda. O'rta va yuqori maktablarda salomatlik ta'limi jinsiy salomatlik, jumladan, tug'ilishni nazorat qilish va OIV ning oldini olish darslarini o'z ichiga oladi. Mening vasiyim [profilaktika usullari bilan bog'liq ba'zi darslarni rad qilishi](#) mumkin.
 1. Boshlang'ich maktabda o'qiyotganimda,
 1. Men har yili salomatlik bo'yicha dars olaman, eng yaxshi holatda haftasiga kamida bitta mashg'ulot (45 daqiqa), shu jumladan ruhiy salomatlik bo'yicha.
 2. K-6 sinflarida men yiliga OIV profilaktikasi bo'yicha beshta dars o'tkazaman.
 2. Men yuqori maktabda o'qiyotganimda,
 1. Menda bitta 54 soatlik kurs bo'ladi, yaxshi holatda 6-sinfda, ruhiy va jinsiy salomatlik masalalari, jumladan unda LGBTQ+ masalalari ham bo'lishi kerak.
 2. 6-sinfda menda yiliga OIV profilaktikasi bo'yicha beshta dars bo'ladi.
 3. 7 va 8-sinflarda men yiliga OIV ning oldini olish bo'yicha oltita darsga qatnashaman.
 3. Yuqori maktabda o'qiyotganimda,
 1. Menda bitta 54 soatlik kurs bo'ladi, u bitiruvchilar uchun majburiydir, yaxshi holatda 9-sinfda.
 2. Mening sog'liqni saqlash bo'yicha kursim aqliy va jinsiy salomatlik muammolarini, jumladan LGBTQ+ muammolarini va prezervativ namoyishini o'z ichiga olishi kerak.
 3. 9 va -12-sinflarda men yiliga OIV ning oldini olish bo'yicha oltita darsga qatnashaman.
4. Imkoniyatlar – [sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim ko'nikmalarini](#) qo'llash Men ijtimoiy va emotsional qobiliyatlar; maqsadni belgilash; sog'liqni saqlash xizmatlarini izlash va ulardan foydalanish;



munosabatlarni o'rnatish; ma'lumotlarni tahlil qilish; va muloqot qobiliyatlari kabi ko'nikmalarni - tegishli [dasturlar](#), [xizmatlar](#) va sinfdan tashqari [mashg'ulotlar](#) orqali o'rganaman.

5. O'qitilgan mutaxassislarning turli xil [sog'liqni saqlash xizmatlari va ma'lumotlaridan](#) foydalanish, jumladan, hamshiralar, shifokorlar va tibbiyot o'qituvchilaridan joyida, [ruhiy salomatlik dasturlari](#), [ko'rish bilan bog'liq](#) va [stomatologik tekshiruvlar](#). Bundan tashqari,
 1. Agar men 4-12-sinfda bo'lsam, [hayz sikliga oid mahsulotlar va ular haqida ma'lumotni](#) bepul olish huquqiga egaman.
 2. Agar men 6-12-sinflarda o'qisam, OIV bo'yicha ta'lim olishimning bir qismi sifatida maktabdagi salomatlik xonalarida yoshga mos salomatlik haqida ma'lumot va maslahatlar olish huquqiga egaman. Yuqori maktabda men prezervativlardan [foydalanishim](#) mumkin (agar o'qituvchim ularni rad qilmasa).

Oziq-ovqat va ichimliklar maktab ovqatlanish dasturlari orqali taqdim etiladi.

Nyu-Yorkdagi davlat maktabining o'quvchisi sifatida men quyidagi huquqlarga egaman:

1. Bepul, mazali, to'yimli [nonushta](#), [tushlik](#), [maktabdan keyingi sneklar va yozgi ovqatlar](#) mening [sog'ligim va ovqatlanish ehtiyojlarimga](#) javob berishi va [mahalliy, shtat va federal ovqatlanish standartlari va talablariga](#) javob berishiga. Ovqat xizmatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:
 1. Har kuni turli xil yangi meva va sabzavotlarni iste'mol qilish.
 2. Ovqatlar tarkibidagi yog'ni cheklash (jami yog' haftasiga umumiy kaloriyalarning 35 foizidan oshmasligi kerak, to'yingan yog'lar esa haftada umumiy kaloriyalarning 10 foizidan oshmasligi kerak).
 3. Natriy miqdorini cheklash.
 4. Oziq-ovqatlar va menyuda shakar miqdorini kamaytirish (haftada umumiy kaloriyalarning 10 foizidan kam).
 5. Sutning uch turi taklif etiladi (kam yog'li (1%), yog'siz sut va yog'siz shokoladli sut, bundan mustasno tarzda ayrim guruhlar yog'i olinmagan sut olishlari mumkin).
 6. Bepul ichimlik suvi, shu jumladan ovqat saqlanadigan muzlatgich kamerasidan.
 7. Men uchun potensial zararli bo'lgan mahsulotlar cheklangan yoki taqiqlanganligini ta'minlash.
2. Maktabimdagi o'ziga xos muhitga asoslangan [turli xizmat modellari](#), ular menga to'laqonli bo'lishga yordam beradi, masalan, bepul nonushta, sinfdan bepul nonushta, kengaytirilgan kafeteriya imkoniyatlari va boshqa xizmat modellari.
3. Har yili USDA professional standartlari bo'yicha o'qitilgan va maktab hamjamiyatimning hurmatli a'zolari bo'lgan [professional ovqatlanish xizmati xodimlaridan](#) maktab taomlarini olish.
4. Madaniy taomlar, mavsumiy va mahalliy mahsulotlar, [o'simlikka asoslangan ovqatlar](#), fermada va maktabda bog'dorchilik kabi [menyular va xizmat](#) ko'rsatish (saytlar, maktab e'lonlari, ilovalari orqali) va menyuni ishlab chiqishda (masalan, tatib ko'rish, so'rovnomalar) va oziq-ovqat chiqindilarini kamaytirishda ([stol almashish va xayriyalar](#), oziq-ovqat chiqindilarini tekshirish) qanday ishtirok etishim mumkinligi haqida ko'proq bilib olish.

Snek va ichimliklar maktab ichida va atrofida mavjud bo'ladi.

Nyu-Yorkdagi davlat maktabining o'quvchisi sifatida men quyidagi huquqlarga egaman:

1. [Sog'lom tanlovi](#) maktabdan tashqarida sotiladigan ("raqobatbardosh oziq-ovqatlar" deb ataladi), shuningdek, maktab binolarida sotiladi oziq-ovqat va ichimliklarning.
 1. Sneklar va ichimliklar qat'iy ovqatlanish standartlariga javob beradi (masalan, [Aqlii snek standartlari](#)) va ba'zi zararli tarkibiy qismlardan (masalan, sun'iy ranglar yoki kofein) tozalanadi.
 2. Maktablar oziq-ovqat va ichimliklar, masalan, avtomatlar, maktab jihozlari, o'quv materiallari yoki maktab ommaviy axborot vositalari orqali sotilishini cheklash uchun barcha sa'y-harakatlarni amalga oshiradilar.
 3. Ruxsat etilgan va ruxsat etilmagan narsalar haqida ko'proq ma'lumot olish uchun [Kanslerning A-812 Nizomiga](#) qarang.
2. Kun davomida bepul ichimlik suvidan foydalanish imkoniyati.



Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish va maktab ichida va tashqarisida tajriba almashish.

Nyu-Yorkdagi davlat maktabining o'quvchisi sifatida men quyidagilarga kirishim mumkin:

1. Salomatlik va ovqatlanish ta'limi tamoyillariga mos keladigan maktabda sog'lom turmush tarzi siyosati va amaliyotlari. Sog'lom ovqatlanish va atrof-muhitni muhofaza qilishni targ'ib qiluvchi siyosat va amaliyotlar, jumladan, oziq-ovqatdan rag'batlantirish yoki mukofot sifatida foydalanishdan qochish va iloji bo'lsa, [nooziq-ovqat bayramlari va mablag' yig'ish](#) tadbirlarini o'tkazish. Mablag' yig'ish tadbirlari haqida ko'proq ma'lumot olish uchun [Kanslarning A-812 Nizomiga](#) qarang.
2. [Ovqatlanish ta'limi](#) – salomatlik ta'limidan tashqari ko'plab mavzularni o'z ichiga olgan interaktiv. [Ovqatlanish ta'limi](#) oziq-ovqatning qanday yetishtirilishidan (femalarda) tortib, uni iste'mol qilgandan keyin nima sodir bo'lishi va bu jarayonlarning atrof-muhit, iqtisodiyot, jamiyat, salomatlik va boshqalar bilan o'zaro ta'sirigacha bo'lgan butun oziq-ovqat tizimini qamrab oladi.
3. Men [ovqatlanishni targ'ib qilish va ovqatlanish ta'lim dasturlari](#), mashg'ulotlar, tajribalar va maktabda salomatlikni yaxshilashga yordam beradigan maktab siyosatida qatnashishimga imkon beradigan mening [maktabimdagi sog'lomlashtirish kengashi](#) yoki tegishli qo'mita yoki klub.

Sog'lomlik va barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik

Nyu-Yorkdagi davlat maktabi o'quvchisi sifatida menga quyidagi imkoniyatlar taqdim etiladi:

1. O'zimning salomatligimga yordam beradigan barqaror muhitda o'rganish va yashash, [mening maktabim va hamjamiyatim](#), va bu meni quyidagilarga undaydi:
 1. ishtirok etish – [gayta ishlash, kompostlash, oziq-ovqat almashinuvi stoli va xayr-ehsonlar qilish va oziq-ovqat chiqindilarini tekshirish kabi chiqindilarni kamaytirish bo'yicha tadbirlarda](#);
 2. kabi ekologik tashabbuslarda ishtirok etish – [bog'dorchilik, energiya tejash, ochiq havoda o'rganish](#) va [iqlim o'zgarishi bo'yicha boshqa loyihalar](#). Bu mashg'ulotlar menga sog'ligim va farovonligimni qo'llab-quvvatlaydigan va rivojlanishimga imkon beruvchi barqaror muhitni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

*Kuchli, sog'lom o'quvchilarni kuchaytirish bo'yicha batafsil maktab yo'riqnomasini olish uchun quyidagi manzilga tashrif buyurish: **NYCPS maktab salomatligi siyosati** foydalanish uchun quyidagi havolada mavjud [InfoHub](#).*

[i] 2022-23 va 2023-24 yillar shahar bo'ylab sog'lomlashtirish bo'yicha maslahat kengashlari va o'quvchilar salomatligini himoya qilish qo'mitalari.

[ii] Eslatmalar

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