

# سياسة العافية لإدارة التعليم بمدينة نيويورك

لعام 2017

## سياسة العافية لإدارة التعليم بمدينة نيويورك

### تمهيد

تلتزم إدارة التعليم بمدينة نيويورك (NYC DOE) بالعمل مع المدارس والأسر والمجتمع المحلي للتأكد من تخرج التلاميذ وهم على علم بكيفية العناية بعقولهم وأجسادهم وبمن حولهم.

ولكي يحصل التلاميذ على فرصة للنجاح على المستوى الشخصي والأكاديمي والتموي والاجتماعي، فإنهم يحتاجون إلى بيئات تعليمية إيجابية وداعمة تعزز الصحة الجيدة في جميع المستويات، وفي كل الوضعيات، طوال السنة الدراسية.

لقد أظهرت البحوث أن هناك علاقة وثيقة بين عنصرَي التغذية الجيدة والنشاط البدني قبل اليوم الدراسي وأثناءه، والنتائج الإيجابية للتلاميذ.

على سبيل المثال، هناك علاقة بين مشاركة التلاميذ في برنامج الفطور المدرسي التابع لإدارة الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية (USDA)، وتحصيل درجات عالية في الامتحانات الموحدة، وانخفاض معدلات التغيب، والأداء بشكل أفضل في المهام المعرفية 1,2,3,4,5,6,7. وخلافاً لذلك، فإن تناول بعض الأغذية بشكل غير كافي، بما في ذلك الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان، له ارتباط بالدرجات المنخفضة لدى التلاميذ 8,9,10. وبالإضافة إلى ذلك، فإن التلاميذ النشطين بدنياً — من خلال التنقل بنشاط من المدرسة وإليها؛ وخلال الاستراحة، وفواصل النشاط البدني، وبرنامج تربية بدنية عالي الجودة، والأنشطة الإضافية للمناهج الدراسية — يعملون بشكل أفضل أكاديمياً. 11,12,13,14

وتحدد هذه السياسة النهج الذي تتبعه إدارة التعليم بمدينة نيويورك لضمان تمكن المدارس من توفير برامج تدريس التربية البدنية والصحية للتلاميذ، وكذا البيئات والفرص التي تتيح لجميع التلاميذ ممارسة سلوكيات صحية طيلة اليوم الدراسي مع حد أدنى من التشويش التجاري.

وتقوم هذه السياسة تحديداً بوضع أهداف واستراتيجيات لضمان:

- توفر التلاميذ على برامج للتربية البدنية عالية الجودة وتستوفي متطلبات الولاية، وعلى فرص ليكونوا نشطين بدنياً قبل المدرسة وأثناءها و/أو بعدها؛
- حصول التلاميذ على برنامج تربية بدنية شامل يساعدهم على تطوير المعرفة والمهارات الضرورية لممارسة سلوكيات صحية لمدى الحياة؛
- تعلم التلاميذ كيفية الوصول إلى المعلومات والخدمات الصحية المتوفرة لهم داخل المدارس وخارجها؛
- تمكن التلاميذ من الحصول على أطعمة صحية خلال اليوم المدرسي — من خلال الوجبات المدرسية القابلة للسداد والأطعمة الأخرى المتوفرة في أرجاء الحرم المدرسي — وفقاً لمعايير التغذية في الولاية وفي الولايات المتحدة الأمريكية؛
- التزام الأغذية والمشروبات التي يتم بيعها أو تقديمها في المدرسة بمعايير غذائية صارمة؛
- أن الوجبات المدرسية تسمح للتلاميذ بتناول أطعمة صحية متنوعة، منخفضة التكلفة، وشهية توفر احتياجاتهم الغذائية والصحية؛
- أن إدارة التعليم بمدينة نيويورك تشارك في البرامج الفيدرالية للوجبات المدرسية المتوفرة (بما في ذلك برنامج الفطور المدرسي، والبرنامج الوطني للغذاء المدرسي) [بما في ذلك الوجبات الخفيفة في برنامج ما بعد الدوام

- الدراسي]، وبرنامج خدمات التغذية الصيفية، وبرنامج الوجبات الخفيفة من الخضروات والفواكه، وبرنامج الغذاء لرعاية الأطفال والبالغين [بما في ذلك وجبات العشاء]؛
- أن المدارس تعمل على التشجيع على التغذية والأنشطة البدنية وغير ذلك من الأنشطة التي تعزز عافية التلاميذ؛
  - أن المجتمع المحلي يشارك في دعم عمل إدارة التعليم بمدينة نيويورك في خلق الاستمرارية بين المدارس والمؤسسات الأخرى ليتمكن التلاميذ والموظفون من ممارسة عادات صحية مدى الحياة؛
  - أن المكاتب المركزية تتكلف بكل ما يتعلق بإدارة هذه السياسة، والإشراف عليها، وتنفيذها، والتواصل حولها، وكذا مراقبة السياسة وأهدافها وغاياتها المقررة.

وتنطبق هذه السياسة على جميع التلاميذ والموظفين والمدارس العامة التابعة لوزارة التعليم بمدينة نيويورك.

تجمع سياسة العافية لعموم المدينة بين المحتوى والخدمات الموصي بها في مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها [نموذج المدرسة بأكملها، والمجتمع بأكمله، والطفل بأكمله \(WSCC\)](#)، وتوسيع وتحديث نهج الصحة المدرسية المنسقة (CSH). وقد قام مكتب برامج العافية المدرسية في قسم العمليات بإدارة التعليم بمدينة نيويورك بصياغة هذه السياسة بالتعاون مع برامج ومبادرات ومكاتب ووكالات أخرى، بهدف ضمان توفر المدارس والمجتمع المحلي على سياسة أكثر تماسكا تحدد بوضوح الأوامر والتوصيات الفيدرالية وتلك الخاصة بالولاية وكذا المحلية، المتعلقة بكل مجال.

- التربية البدنية والنشاط البدني
- تربية صحية شاملة، بما في ذلك تعليم التغذية
- الخدمات الصحية
- الأطعمة المدرسية والترويج للتغذية
- أنشطة أخرى تدعم العافية

لترشيد السياسة الحالية، اجتمعت لجنة لمراجعة سياسة العافية مع لجنين فرعيين تركزان على التربية/الأنشطة البدنية والتربية الصحية الشاملة، في شهر يناير/ كانون الثاني 2017 وقاموا بمشاورات للتعرف على وجهات نظر المجتمع المدرسي لإدارة التعليم بمدينة نيويورك في سياق متطلبات الولاية والتوصيات الوطنية القائمة على الأدلة. وتسعى سياسة العافية الشاملة هذه إلى النهوض بأهدافنا الاستراتيجية لتحقيق ما يلي:

- إعادة التأكيد على التربية البدنية والصحية كما يجب، والمواضيع الأكاديمية الأساسية الضرورية لإنجازات التلاميذ؛
- تحسين التنسيق وبناء التفاهم بين المكاتب والإدارات والوكالات والمدارس؛
- تسليط الضوء على بيانات التقارير العامة على مستوى المدارس، والتي تحدد مستويات الامتثال لمختلف القوانين؛
- و
- تبني الاستمرارية.

## 1. الحوكمة

### المجلس الاستشاري للعافية للمنطقة التعليمية: الأدوار والعضوية

سوف يعين مكتب برامج العافية المدرسية مجلسا استشاريا يمثل في عموم المنطقة التعليمية ("المجلس الاستشاري")، وسيجتمع هذا المجلس على الأقل أربع مرات في السنة للتوصية بتنفيذ مراجعة ودعم السياسات والممارسات في عموم المدينة مع معالجة القضايا المتعلقة بالعافية التي تؤثر على صحة التلاميذ ورفاهيتهم، بما في ذلك وضع، وتنفيذ، ومراجعة، وتحديث سياسة العافية لعموم المدينة بشكل دوري ("سياسة العافية").

سوف تمثل عضوية المجلس الاستشاري جميع المستويات المدرسية (المدارس الابتدائية والثانوية)، وستشمل قدر الإمكان ما يلي دون الاقتصار عليه: الآباء ومقدمو الرعاية، والتلاميذ، وممثلي برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) (مثل مدير التغذية)، ومعلمو التربية البدنية، ومعلمو التربية الصحية، وأبطال مجلس الصحة المدرسية، واختصاصيو/ موظفو الصحة

المدرسية (مثل الممرضين، والأطباء، وأطباء الأسنان، ومعلمو التربية الصحية، وغيرهم من أخصائيي الصحة المتحالفين الذين يقدمون خدمات الصحة المدرسية، والصحة العقلية والخدمات الاجتماعية (مثل مستشاري المدارس، وعلماء النفس، والأخصائيين الاجتماعيين، والمشرفين والمديرين) وغيرهم من الشركاء المجتمعيين وأصحاب المصلحة. ويتألف المجلس الاستشاري من أعضاء يمثلون المجتمع المدرسي لمدينة نيويورك وينتمون له.

### مجالس العافية بالمدارس

تشجع جميع المدارس العامة في مدينة نيويورك بقوة على إنشاء و/أو الحفاظ على مجلس للصحة المدرسية. ويعمل مجلس الصحة المدرسية كفريق استشاري لفريق القيادة المدرسية والمدير الرئيسي من أجل مراجعة سياسات العافية ودعم تنفيذها في عموم المدينة؛ وتقييم العافية في البيئة المدرسية باستخدام بطاقة درجات العافية المدرسية على [بوابة العافية المدرسية](#)؛ ووضع وتنفيذ خطط عمل كجزء من مبادرات العافية بعموم المدرسة (مثل برامج النشاط البدني، و [جمع التبرعات الصحية](#)، [الاحتفالات بدون أغذية](#) والجوائز) و/أو دعم الأهداف التعليمية في خطط التعليم الشاملة. وينبغي لمجالس الصحة المدرسية أن يقوموا بالإعلان عن السياسات المتعلقة بالعافية كل سنة حتى يكون جميع الموظفين والآباء والتلاميذ على علم بتوجيهات السياسة ويقوموا باتباعها. وتقع المسؤولية النهائية لإدارة مجلس الصحة المدرسية وتنفيذ السياسات على عاتق المدير.

### قيادة إدارة التعليم لمدينة نيويورك

سوف يعقد الفريق التنفيذي لمكتب برامج العافية المدرسية التابع لشعبة العمليات في مدينة نيويورك اجتماع المجلس الاستشاري، وسوف يبسر تطوير وتحديث سياسة العافية المتعلقة بالتربية البدنية والصحية، وأيضاً برامج أخرى تتعلق بالعافية. وسوف ينسقون مع برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) وقيادة الصحة المدرسية بشأن تحديث أجزاء السياسة المتعلقة بالخدمات، مع قيادة هذه المكاتب وتحملها مسؤولية متطلبات المساءلة في مجالاتها. كما سيقوم مكتب السياسات والأنظمة الأكاديمية في شعبة التعليم والتعلم بإلقاء نظرة على عملية جمع البيانات الأكاديمية المتعلقة بالتربية البدنية والصحية والإبلاغ عنها، والإبلاغ بالسياسات الأكاديمية المرتبطة بها. وسوف يقوم مكتب خدمات الامتثال بمشاركة التقارير المناسبة مع المدارس، والمشرفين، ومراكز الدعم الميداني، كجزء من قائمة خطوات الامتثال لإدارة التعليم لمدينة نيويورك. يمكن الاطلاع على البيانات العامة المتعلقة بتوفير التعليم البدني والصحي وفقاً لتشريعات مجلس المدينة على [الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم للبيانات المفتوحة](#).

اسم ومنصب ومعلومات الاتصال الخاصة بهؤلاء الأشخاص:

الاسم	المنصب	عنوان البريد الإلكتروني
Lindsey Harr و Alice Goodman	المديرة التنفيذية ونائبة المديرة التنفيذية لمكتب برامج العافية بالمدارس	lharr@schools.nyc.gov agoodman@schools.nyc.gov
Armando Taddei	نائبة المديرة التنفيذية لمكتب التغذية المدرسية	ataddei@schools.nyc.gov
الدكتور / Roger Platt	القائد التنفيذي، مكتب الصحة المدرسية	rplatt@health.nyc.gov
Katie Hansen	المديرة التنفيذية لمكتب السياسات والأنظمة الأكاديمية	khansen5@schools.nyc.gov .
Arnold Ali	المدير التنفيذي لمكتب خدمات الامتثال	aali@schools.nyc.gov

## II. تنفيذ سياسة العافية، المراقبة، المسؤولية، والمشاركة المجتمعية

### الخطة التنفيذية

سوف يقوم المدير أو من ينوب عنه في كل مدرسة بالتأكد من الامتثال للأجزاء التوجيهية لسياسة العافية. ويشرف المديرون المراقبون على المديرين ويحرصون على التأكد من أن المديرين يوفرون جداول أعمال تعليمية قوية ومتوافقة لمدارسهم، مع

الأخذ بعين الاعتبار آراء الأسر والمجتمعات المحلية حول توفير التعليم. ويزود موظفو مركز الدعم الميداني المدارس بالموارد اللازمة لفهم وتطبيق المتطلبات التعليمية المبينة في دلائل السياسات الأكاديمية الخاصة بكل صف. سوف يعمل المديرين، أو من ينوب عنهم، على التأكد من استيفاء متطلبات برنامج التغذية المدرسية (مثل، لائحة تعليمات المستشار رقم (A-812) ومتطلبات الخدمات الصحية، حيثما ينطبق ذلك، وستبلغ كل مدرسة المدير المختص بإدارة التعليم لمدينة نيويورك بامثالها الفعلي. وبالإضافة إلى ذلك، سيقدم برنامج التغذية المدرسية الخدمات التالية:

- العمل مع إدارة الصحة المحلية، ومنظمات المناصرة المجتمعية، والمجتمع التعليمي لتقييم وتعزيز قبول التلاميذ لبرنامج الفطور المدرسي وعروض برنامج الفطور المدرسي والبرنامج الوطني للغذاء المدرسي.
- الاستمرار في استخدام برنامج معتمد لدى وزارة الزراعة لرصد امتثال قوائم الطعام الدورية وبرامج الوجبات الخفيفة مع السياسات والمعايير الفيدرالية، وسياسات الولاية، والسياسات المحلية.
- تجميع عناصر قائمة الطعام بشكل عشوائي وتحليلها وتقييم مدى امتثالها لمواصفات برنامج التغذية المدرسي.
- مواصلة المشاركة في عمليات المراقبة والمراجعات التي تجريها الوكالات المحلية والحكومية والفيدرالية.

سوف يزود مكتب برامج الصحة المدرسية المدارس بتوجيهات وموارد وبرامج لدعم التربية البدنية والصحية، والنشاط البدني، والمبادرات العامة للصحة المدرسية، بما في ذلك وضع خطط عمل مدرسية ومجالس العافية المدرسية. وتوصي إدارة التعليم لمدينة نيويورك بأن تسجل المدارس مجلس العافية المدرسية الخاص بها على بوابة العافية المدرسية، وأن تكمل بطاقة درجات العافية المدرسية من أجل وضع خطة عمل تعزز التنفيذ وترتبط بالموارد والمعلومات. يتوفر رابط [بوابة العافية المدرسية](#) على الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم بمدينة نيويورك.

#### الاحتفاظ بالسجلات

ستحتفظ المكاتب المركزية لإدارة التعليم بمدينة نيويورك (مثل مكتب السياسة الأكاديمية، والامتثال، والمواد المدرسية، وبرامج الصحة المدرسية) بسجلات لتوثيق الامتثال لمتطلبات سياسة العافية في شبكة الكمبيوتر المركزية لإدارة التعليم بمدينة نيويورك.

سوف تشمل الوثائق المحتفظ بها ما يلي ولكنها لا تقتصر عليه:

- سياسة العافية المدرسية؛
- الوثائق التي تبين الامتثال لمتطلبات المشاركة المجتمعية، بما في ذلك (1) الجهود الرامية إلى التماس عضوية المجلس الاستشاري بنشاط من مجموعات أصحاب المصلحة المطلوبة؛ و (2) مشاركة هذه المجموعات في وضع وتنفيذ ومراجعة وتحديث سياسة العافية بشكل دوري؛
- التقارير المحلية السنوية للتربية البدنية والتربية الصحية على مستوى المدارس (وفقاً لـ [تشريعات مجلس المدينة](#)).
- توثيق التقييم المرحلي الذي يجري كل ثلاث سنوات (انظر أدناه) للسياسة المتعلقة بكل مدرسة تخضع لها؛
- الوثائق التي تبين الامتثال لمتطلبات الإبلاغ العمومي، بما في ذلك: (1) الأساليب التي يتاح بها للعموم الاطلاع على سياسة العافية والتقارير المحلية السنوية والتقييمات التي تجري كل ثلاث سنوات؛ و (2) الجهود المبذولة لإخطار الأسر بشكل فعال بتوفر سياسة العافية.

بالإضافة إلى ذلك، يتم تسجيل البرامج والنتائج الأكاديمية للتلاميذ في أنظمة البيانات الرسمية للسجلات لإدارة التعليم بمدينة نيويورك، مثل كشف درجات التلميذ ونظام تقارير الإنجاز (STARS). وتعكس البيانات التي تتضمنها هذه النظم أيضاً مواومة المدارس مع السياسات الأكاديمية لولاية نيويورك ومدينة نيويورك فيما يتعلق بالتربية البدنية والصحية. ويشرف مكتب السياسات والأنظمة الأكاديمية بإدارة التعليم لمدينة نيويورك على نظام تقارير الإنجاز (STARS).

#### تقارير التقدم السنوية

سيقوم المجلس الاستشاري للعافية بالمنطقة التعليمية بتجميع ونشر تقرير سنوي لمشاركة المعلومات الأساسية حول سياسة العافية وتقرير عن التقدم العام الذي أحرزته إدارة التعليم بمدينة نيويورك في تنفيذ أهداف برنامج العافية. وسوف ينشر هذا التقرير السنوي في نفس الوقت تقريباً في شهر مارس/ آذار من كل عام، وسيجمع البيانات المتاحة في مستوى المدرسة في عموم المدينة في السنة الدراسية السابقة.

سيشمل هذا التقرير ما يلي ولكنه لا يقتصر عليه:

- عنوان الموقع الإلكتروني لسياسة العافية و/أو كيف يمكن للعامة أن يحصلوا على/الوصول إلى نسخة من سياسة العافية؛
- نبذة عن تقدم المدينة في تحقيق أهداف سياسة العافية؛
- يسلط الضوء على أحداث المدارس و/أو المدن أو الأنشطة المتعلقة بتنفيذ سياسة العافية؛
- اسم ومنصب قائد سياسة إدارة التعليم المعين والمحدد في الجزء الأول؛ و
- معلومات عن الكيفية التي يمكن بها للأفراد وللعامة أن يشاركوا في جهود برنامج العافية المدرسية.

سوف يكون التقرير السنوي متوفراً بعشر لغات على الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم بمدينة نيويورك.

### تقييمات التقدم المحرز كل ثلاث سنوات

سوف يقوم تنسيق مكاتب المستوى المركزي بتقييم التقدم الذي تحرزته سياسة العافية لتقييم التنفيذ في عموم المدينة، بما في ذلك مدى امتثال المدارس التابعة لسلطة إدارة التعليم لسياسة العافية، وتقديم وصف للتقدم المحرز في تحقيق أهداف سياسة العافية لإدارة التعليم بمدينة نيويورك.

الشخص المسؤول عن الإشراف عن التقييم الذي يجري كل ثلاث سنوات هو السيد/ Jeremy Walter، مدير عام العمليات والتنمية المجتمعية في برنامج العافية المدرسية، [jwalter2@schools.nyc.gov](mailto:jwalter2@schools.nyc.gov). سوف يكون التقرير المرحلي الذي يصدر كل ثلاث سنوات للعموم متوفراً على الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم بمدينة نيويورك.

### تنقيح السياسة وتحديثها

سوف يقوم المجلس الاستشاري لبرنامج العافية بالمنطقة التعليمية بتحديث أو تعديل سياسة العافية استناداً إلى نتائج التقارير المرحلية السنوية والتقييمات التي تجري كل ثلاث سنوات، و/أو تغيير أولويات إدارة التعليم بمدينة نيويورك؛ تغيير احتياجات المجتمع المحلي؛ وتحقيق أهداف برنامج العافية؛ وظهور علوم صحية وتكنولوجية جديدة؛ وإصدار توجيهات أو معايير جديدة من طرف الدولة أو الولاية. وسيجري تقييم سياسة العافية وتحديثها على النحو المشار إليه كل ثلاث سنوات على الأقل، بعد التقييم الذي يجري كل 3 أعوام.

### المشاركة المجتمعية والتوعية والاتصالات

تلتزم إدارة التعليم بمدينة نيويورك بالاستجابة للمداخلات المجتمعية، التي تبدأ بالوعي بسياسة العافية. وستقوم بشكل فعال بالإبلاغ عن الطرق التي يمكن بها لممثلي المجلس الاستشاري لبرنامج العافية بالمنطقة التعليمية وغيرهم أن يشاركوا في وضع وتنفيذ واستعراض وتحديث سياسة العافية بصورة دورية. وستقوم إدارة التعليم بمدينة نيويورك أيضاً بإبلاغ الآباء بالتغييرات التي تم إدخالها على الوجبات المدرسية والامتنال لمعايير الوجبات المدرسية، وبتوفر برامج تغذية الأطفال وكيفية تطبيقها، وبوصف الوجبات الخفيفة الذكية ومدى امتثالها لمعايير التغذية المدرسية. سوف تستخدم إدارة التعليم بمدينة نيويورك آليات إلكترونية، مثل رسائل البريد الإلكتروني أو الإشعارات المعروضة على الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم بمدينة نيويورك، لضمان إبلاغ جميع الأسر بشكل فعال بمضمون سياسة العافية وبتنفيذها وتحديثها، فضلاً عن كيفية المشاركة في هذه السياسة ودعمها. وسوف تقوم إدارة التعليم بمدينة نيويورك أيضاً باستخدام هذه الآليات لإطلاع المجتمع المحلي على توفر التقارير السنوية والتقارير التي يتم تحضيرها كل ثلاث سنوات. سوف تعمل إدارة التعليم بمدينة نيويورك على التأكد من أن الاتصالات ملائمة ثقافياً ولغوياً للمجتمع المحلي وأنها تتم من خلال وسائل مماثلة لتلك التي تتبناها مدارس المنطقة التعليمية والمدارس الفردية لإبلاغ الآباء بالمعلومات المدرسية الهامة. وسوف تقوم إدارة التعليم بمدينة نيويورك بإخطار الجمهور سنوياً على الأقل وبشكل فعال بمحتوى سياسة العافية أو أي تحديثات لها.

## III. التربية البدنية والأنشطة البدنية

### التربية البدنية

يمثل فصل التربية البدنية (PE) عنصراً أساسياً لتعليم الطفل إجمالاً. ويدرس الأطفال في فصل (PE) حول أجسادهم، وكيفية الاعتناء بها، وكيفية التحرك، فضلاً عن مهارات الانخراط في عادات صحية مدى الحياة. وتعتبر التربية البدنية موضوعاً أكاديمياً يحتاج إليه التلاميذ ويستحقونه من أجل الحفاظ على التركيز في المدرسة وتطوير عادات صحية طيلة الحياة. ويجب على إدارة التعليم بمدينة نيويورك أن تزود التلاميذ بالتربية البدنية بموجب [قانون التعليم للولاية رقم 803](#)، وبموجب

القواعد المنصوص عليها في تعليمات المفوض رقم 135. وبموجب [تعليمات مفوض مدينة نيويورك رقم 135.4](#)، يجب على جميع المدارس المستقلة في مدينة نيويورك أن تقدم للتلاميذ من صف الروضة إلى الصف 12 برنامجاً تعليمياً للتربية البدنية يتماشى مع [معايير التعليم الأكاديمي](#) في كل صف، وينبغي أن تستوفي برامج PE المتطلبات التعليمية المحددة أو أن تتجاوزها. سوف تقوم إدارة التعليم لمدينة نيويورك بنشر نطاق وتسلسل برنامج التربية البدنية في الصفوف من الروضة إلى الصف 12 في السنة الدراسية 2017-18 لمساعدة المدارس على توفير مناهج دراسية متعاقبة ومناسبة لسن جميع التلاميذ من صف الروضة إلى الصف 12.

**طاقم العاملين:** بموجب تعليمات الولاية، فإنه يجب على كل مدارس التعليم الابتدائي أن تتوفر على معلم معتمد واحد على الأقل لمادة التربية البدنية. وبموجب البند رقم 135.4 من تعليمات مفوض ولاية نيويورك، يجوز لمعلم الفصل الدراسي في مدينة نيويورك أن يدرس بتوجيه من معلم معتمد للتعليم في المدارس الابتدائية. ويجب تدريس التربية البدنية في المدرسة المتوسطة والثانوية بواسطة معلم معتمد لمادة التربية البدنية. وتوصي إدارة التعليم بمدينة نيويورك بأن تدرس جميع برامج التربية البدنية في المدارس الابتدائية بواسطة مدرس مرخص ومعتمد في التربية البدنية.

وأيضاً، بموجب [قانون التوعية والوقاية مع الارتجاج](#)، فإنه يتعين على جميع المعلمين والمدربين في التعليم العام أن يجروا تدريب الارتجاج في كل سنتين. للاطلاع على التفاصيل والإرشادات، زوروا [الصفحة الإلكترونية لمعلومات التحقق من الارتجاج وتدريب الوقاية منه](#).

**مشاركة التلاميذ:** سوف تتاح الفرصة لجميع التلاميذ بشكل متساوي للمشاركة في فصول التربية البدنية. وستقوم المدارس بتوفير التسهيلات المناسبة لإتاحة مشاركة عادلة لجميع التلاميذ، وستقوم بتكليف صفوف ومعدات التربية البدنية حسب الاقتضاء.

وبمقتضى تعليمات الولاية، لا يسمح بالاستثناء أو الاستبدال أو الإعفاء من فصول التربية البدنية.

### في برامج (K-3) و (pre-K)

- ينبغي منح فرص للتلاميذ من أجل الحركات والتربية البدنية والصحية المناسبة، على الرغم من أن التربية البدنية غير مطلوبة من قبل ولاية نيويورك في هذه البرامج.

### في المدارس الابتدائية

- سوف يتلقى جميع تلاميذ المدرسة الابتدائية مادة التربية البدنية وفقاً لتعليمات الولاية التي تنص على مشاركة جميع التلاميذ من صف الروضة إلى الصف 5 في التربية البدنية لمدة لا تقل عن 120 دقيقة في الأسبوع:
  - ويشارك تلاميذ الصفوف من الروضة إلى الصف 3 في التربية البدنية بشكل يومي.
  - بينما يشارك تلاميذ الصفوف 4 و 5 في التربية البدنية لما يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل. ويخضع تلاميذ الصف 6 في المدارس التي تقدم مستويات دراسية من صف الروضة إلى الصف 8 ومن صف الروضة إلى الصف 12، إلى متطلبات الصفين 4 و 5.

ولمساعدة المدارس الابتدائية على تلبية متطلبات الوقت وتيرة مزاولة الأنشطة البدنية، ولجعل الفصول الدراسية بيئة تعليمية فعالة، تقدم مدينة نيويورك التدريب والدعم لبرنامج [Move-to-Improve](#) ويساعد برنامج (Move-to-Improve) معلمي المدارس الابتدائية على تقديم أنشطة مدتها 10 دقائق تدعم معايير التربية البدنية في ولاية نيويورك والتي تتكامل مع معايير التعلم في مجال المحتوى. وقد تحصل المدارس الابتدائية التي بها برنامج شامل للتربية البدنية يقوده مدرس معتمد أو معين لمادة التربية البدنية، على لقب مدارس (Move-to-Improve All-Star school) من خلال تدريب ما لا يقل عن 85% من المعلمين المؤهلين في البرنامج وتنفيذ برنامج (Move-to-Improve) كجزء من اليوم الدراسي. ويسمح لمدارس (All-Star schools) باستخدام ما يصل إلى 40 دقيقة في الأسبوع من أنشطة برنامج (Move-to-Improve) خلال الوقت التعليمي للفصول الدراسية لاستكمال برنامج التربية البدنية الحالي والمساعدة في استيفاء 120 دقيقة المطلوبة من التربية البدنية.



## في المدارس المتوسطة

- وتقضي تعليمات الولاية بأن يتلقى جميع التلاميذ التربية البدنية كل سنة:
  - ويشارك تلاميذ الصفوف 6-8 في التربية البدنية خلال كل دورة دراسية لمدة 90 دقيقة في الأسبوع أو ما يعادلها، لما مجموعه 27 ساعة في الدورة الدراسية.
  - قد تتبع المدارس نموذج الجدولة التقليدية 2/3 (حصة التربية البدنية (PE) ثلاث مرات في الأسبوع في دورة دراسية ومرتين في الأسبوع في دورة دراسية أخرى)، أو قد تقوم بتوزيع الوقت بأنماط أخرى.

## في المدارس الثانوية

- **الوحدات الدراسية لمادة التربية البدنية (PE) ضرورية من أجل التخرج.** وتقضي تعليمات الولاية ما يلي:
  - أن يتلقى تلاميذ الصفوف 9-12 حصة التربية البدنية لمدة لا تقل عن 180 دقيقة في الأسبوع لسبع دورات دراسية؛ أو
  - يتلقى التلاميذ حصة التربية البدنية لمدة لا تقل عن 90 دقيقة في الأسبوع في كل دورة دراسية، بحيث تكون مجدولة ثلاث مرات في الأسبوع خلال دورة دراسية واحدة ومرتين في الأسبوع في دورة دراسية أخرى (2/3) أو توزع بأنماط أخرى لوقت مماثل.

ويعزز برنامج مدينة نيويورك للتربية البدنية اللياقة البدنية من خلال تقييمات فردية بواسطة برنامج (NYC FITNESSGRAM)، وهو أمر ضروري لجميع التلاميذ المؤهلين من صف الروضة إلى الصف 12 ويستخدم التقارير المستندة إلى المعايير لكل تلميذ.

يمكن للوالدين وأولياء الأمور الوصول إلى التقرير السنوي لبرنامج (NYC FITNESSGRAM) على [حساب مدارس مدينة نيويورك](#).

## الأنشطة البدنية

ينبغي أن يشارك الأطفال والمراهقون في **60 دقيقة من الأنشطة البدنية** كل يوم. والى جانب التربية البدنية، يمكن توفير نسبة كبيرة من النشاط البدني للتلاميذ من خلال الأنشطة المدرسية، بما في ذلك النشاط البدني الذي يقومون به داخل الفصل الدراسي، وخلال فترة الاستراحة، وعند الذهاب إلى المدرسة، والأنشطة التي يقومون بها خارج وقت الدراسة. تلتزم إدارة التعليم بمدينة نيويورك بتعزيز هذه الفرص ودعمها. وسوف تعمل المدارس على التأكد من أن فرص النشاط هذه تمثل إضافة إلى التربية البدنية وليست بديلاً عنها (مذكورة في قسم "التربية البدنية" أعلاه). وتعترف إدارة التعليم بمدينة نيويورك بأن التلاميذ أكثر يقظة واستعداداً للتعلم عندما تكون لديهم استراحات دورية ليكونوا نشيطين بدنياً أو للتمدد. وبناء على ذلك، توصي إدارة التعليم بمدينة نيويورك أيضاً بأن يقدم المدرسون استراحات قصيرة (3-5 دقائق) للنشاط البدني للتلاميذ أثناء انعقاد الفصول الدراسية وفيما بينها. وينبغي أن تكمل استراحات النشاط البدني فصل التربية البدنية وأن لا تكون بديلة له، أو فترة الاستراحة، و/أو وقت التنقل بين الفصول.

تتوفر الموارد والأفكار التي تساعد على تنفيذ استراحات منتظمة من النشاط البدني على الموقع الإلكتروني لإدارة الزراعة بالولايات المتحدة الأمريكية [USDA](#) وعلى موقع مؤسسة [Alliance for a Healthier Generation](#).

ولن يتم منع النشاط البدني خلال اليوم الدراسي (بما في ذلك مثلاً الاستراحة، أو فواصل النشاط البدني، أو التربية البدنية) كعقاب لأي سبب من الأسباب، كما أنه لن يستخدم كعقاب لأي سبب من الأسباب. ولا يشمل ذلك المشاركة في الأنشطة التي تجري خارج المدرسة أو الفرق الرياضية المدرسية، التي قد تكون لها قواعد ومتطلبات محددة للمشاركة.

**الاستراحة (المدارس الابتدائية):** توصي إدارة التعليم بمدينة نيويورك بشدة بأن تقدم جميع المدارس الابتدائية استراحة لا تقل مدتها عن 20 دقيقة في جميع أيام السنة الدراسية أو معظمها، وتشجع المدارس على وضع خطة للاستراحة للاستفادة إلى أقصى حد ممكن من هذه الفترة من أجل صحة الأطفال ورفاهيتهم. وينبغي أيضاً عدم استخدام فترة الاستراحة كوقت لتناول الطعام، حيث ينبغي للمدارس أن تحدد مواعيد الغداء بحيث يكون لدى التلاميذ 20 دقيقة على الأقل لتناول وجباتهم الغذائية.

وفقاً لتعليمات الولاية، فإن الاستراحة لا تحتسب تجاه استيفاء متطلبات التربية البدنية، بل ينبغي أن تكون مكاملة وغير بديلة لفصل التربية البدنية.



وينبغي للمشرفين على الاستراحة أو المعلمين أن يشجعوا التلاميذ على أن يكونوا نشطين، ويمكن أن يكونوا قودة كبيرة من خلال مزاوله أنشطة بدنية إلى جانب التلاميذ كلما كان ذلك ممكناً. وبما أن الأطفال يستفيدون من التمرينات النشطة، يجب إعطاؤهم الفرصة للعب في الخارج كلما أمكن. وطالما ليست هناك تساقطات ثلجية وليس هناك جليد على أرضية الملعب، فلا يجب أن تحول درجات الحرارة المنخفضة دون اللعب في الخارج، ما دام الأطفال يرتدون ملابس مناسبة. تشجع إدارة الصحة العامة والصحة العقلية لمدينة نيويورك مدرء المدارس بشدة على الاستمرار في إتاحة فترات الاستراحة بالخارج في معظم أيام الشتاء. وتوصي إدارة التعليم بمدينة نيويورك بأنه في حالة توجب على المدرسة أن تجري الاستراحة بالداخل، فإنه يتعين على المعلمين والموظفين وضع واتباع خطة للاستراحة داخل المدرسة تعزز النشاط البدني للطلبة، بالفدر الممكن عملياً. ويمكن الحصول علي توصيات وموارد الاستراحة من مراكز (Centers for Disease Control and Prevention) و (SHAPE America).

**برامج ما قبل وما بعد المدرسة:** تتيح إدارة التعليم لمدينة نيويورك للتلاميذ فرصاً للمشاركة في الأنشطة البدنية قبل و/أو بعد اليوم الدراسي من خلال مجموعة متنوعة من البرامج، منها: برنامج (CHAMPS Sports and Fitness Programs) (المدرسة الابتدائية والمتوسطة)، وبرنامج الاتحاد الرياضي للمدارس العامة (PSAL) (المدرسة الثانوية)، والأنشطة الممولة بواسطة برنامج (School Wellness Council)، والشراكات مع البرامج التابعة لإدارة التعليم بمدينة نيويورك.

وفقاً لـ **قانون ولاية نيويورك للتوعية والوقاية من الارتجاج**، فإنه يجب على جميع المدربين، بما في ذلك مدربي برنامج الاتحاد الرياضي للمدارس العامة ومدربي برنامج (CHAMPS)، أن يقوموا بتدريب الارتجاج في كل سنتين. للاطلاع على التفاصيل والإرشادات، زوروا **الصفحة الإلكترونية لمعلومات التحقق من الارتجاج وتدريب الوقاية منه**.

**التصميم النشط:** تشجع إدارة التعليم بمدينة نيويورك المدارس على تهيئة بيئات تعزز النشاط البدني من أجل صحة ورفاهية التلاميذ والموظفين والمجتمع المحلي.

وتوصي إدارة التعليم لمدينة نيويورك بتوفير موردين لتوجيه المدارس:

- لقد تم تطوير **مجموعة أدوات التصميم الفعال للمدارس** من طرف منظمة (Partnership for a Healthier New York City) بالتعاون مع إدارة الصحة العامة والصحة العقلية لمدينة نيويورك، وإدارة التعليم بمدينة نيويورك، وإدارة النقل بمدينة نيويورك. وهي تقدم تفاصيل واستراتيجيات وأمثلة لإدماج الترفيه الفعال، والتجميل، والخيارات الصحية للأطعمة والمشروبات، والنقل الفعال في البيئات المدرسية.
- لقد تم تطوير **دليل أدوات التصميم الفعال في مؤسسات الطفولة المبكرة** من قبل وحدة (Healthy Living by Design Unit) في إدارة الصحة العامة والصحة العقلية لمدينة نيويورك مع إسهام مجموعة من الشركاء وبدعم من منظمة الشراكة التعاونية (Partnership to Improve Community Health) الذي تموله مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). وهو يقدم استراتيجيات وأفكاراً لكيفية دمج اللعب النشط والوقت في الطبيعة لدعم التعلم في مراكز الطفولة المبكرة في مدينة نيويورك.

#### IV. تربية صحية شاملة

تلعب التربية الصحية دوراً حاسماً في مساعدة التلاميذ على تطوير المعارف والمهارات التي يحتاجونها لرعاية أجسادهم واتخاذ القرارات الصحية. وتنتج التربية الصحية الفرصة للشباب الصغار من أجل تطوير الكفاءات الأساسية، مثل تحديد الأهداف، ومناصرة الذات، والتواصل، وصنع القرار، وتحليل المؤثرات، والحصول على الموارد، وممارسة سلوكيات تحسّن الصحة التي من شأنها أن تساعدهم على النجاح في المدرسة والحياة.

ويجب على إدارة التعليم بمدينة نيويورك أن تزود التلاميذ بالتربية الصحية وفقاً لقانون التعليم بولاية نيويورك رقم 804، وبموجب القواعد المنصوص عليها في **تعليمات المفوض رقم 135**. ووفقاً للجزء رقم 135.3 من تعليمات مفوض ولاية نيويورك، فإن إدارة التعليم بمدينة نيويورك تفرض برنامجاً شاملاً في التربية البدنية، قائماً على المعايير المعتمدة في المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية، ودقيقاً من الناحية الطبية وملئاً للعمر والنمو، وملماً بالثقافات، ويقدم في بيئة تعليمية آمنة وداعمة حيث يشعر جميع التلاميذ بالتقدير.

وينبغي أن تتبع مدارس مدينة نيويورك نهجا قائما على المهارات لتدريس برنامج شامل في التربية البدنية يتناول مجموعة متنوعة من المواضيع، مثل التدخين والكحول وتعاطي المخدرات؛ والأكل/ التغذية الصحية؛ والصحة العقلية والعاطفية؛ والصحة الشخصية والعافية؛ والنشاط البدني؛ والسلامة والوقاية من الإصابات؛ ومنع العنف. وفي المرحلة الثانوية، يجب أن يشمل برنامج التربية البدنية الصحة الجنسية بما في ذلك لدى المثليات، والمثليين، ومزدوجي الجنس، والمتحولين جنسياً، ومن لم يقرروا ميولهم الجنسية بعد.

وينبغي قدر الإمكان أن تكون الفعاليات والأنشطة التي تعزز التغذية داخل المدرسة وحولها -مثل تذوق الأطعمة المدرسية، وأنشطة (Garden to Café) التي تجري داخل حديقة المدرسة، وأسواق المزارعين المحليين، وفعاليات الطهي/ الأكل الصحي بإشراف مجلس العافية المدرسية - مستندة إلى ومتسقة مع دروس تعليم التغذية التي تقدم كجزء من برنامج التربية الصحية الشامل.

وتتطلب ولاية نيويورك أيضاً أن يتلقى جميع التلاميذ من صف الروضة إلى الصف 12 عدداً معيناً من الدروس سنوياً عن طبيعة فيروس نقص المناعة/ الإيدز، وطرق انتقاله، وأساليب الوقاية منه.

يمكن لأباء التلاميذ أن يختاروا إعفاء أطفالهم من دروس "الوقاية" التي لها علاقة بأساليب منع الحمل و/أو الأمراض التي تنتقل جنسياً (STI)، ولا يشمل ذلك دروس التجنب. يمكن الاطلاع على معلومات إضافية عن إشعارات الآباء وسياسات الإعفاء من حضور بعض الدروس المتعلقة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) وبعض دروس التربية الجنسية على [الموقع الإلكتروني لإدارة التعليم بمدينة نيويورك](#).

#### في المدارس الابتدائية

- يجب أن يتلقى التلاميذ التربية الصحية كل عام.
- ويجب أن يتلقى كل تلميذ من صف الروضة إلى الصف 6 خمسة دروس خاصة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)/الإيدز (AIDS) من المنهج الدراسي لمرض نقص المناعة البشرية (HIV)/الإيدز (AIDS) كل عام.
- ويمكن لمعلمي التربية الصحية المعتمدين أو مدرسي الفصول الدراسية تدريس التربية الصحية الصحي ودروس فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

#### في المدارس المتوسطة

- ويجب أن يحصل التلاميذ على ما يعادل 54 ساعة من دروس التربية الصحية الشاملة.
- وتتطلب إدارة التعليم لمدينة نيويورك أن يتم إدراج تعليم الصحة الجنسية في الدورة الشاملة للتربية الصحية، وتوصي بشدة بتقديم التربية الصحية في الصف السادس أو السابع.
  - ويجوز للآباء اختيار إعفاء طفلهم من حضور دروس الصحة الجنسية التي لها علاقة بأساليب الوقاية.
- ويجب أن يتلقى كل تلميذ دروساً سنوية عن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز من المنهج الدراسي المخصص لهذا البرنامج؛ وهناك خمسة دروس مطلوبة سنوياً للصف السادس وستة دروس مطلوبة سنوياً للصفين 7 و 8.
- وتقضي تعليمات ولاية نيويورك بأن يتم تدريس التربية الصحية من قبل مدرس معتمد للتربية الصحية.

#### في المدارس الثانوية

- يجب أن يحصل التلاميذ على برنامج التربية الصحية في دورة دراسية تعادل 54 ساعة ووحدة كريديت واحدة.
- وتعتبر وحدة الكريديت في التربية الصحية من متطلبات التخرج.
- وتتطلب إدارة التعليم لمدينة نيويورك إدراج تعليم الصحة الجنسية في البرنامج الشامل للتربية الصحية، وتوصي بشدة بتقديم برنامج الصحة الجنسية في الصف 9 أو 10.
  - ويجوز للآباء اختيار إعفاء طفلهم من حضور دروس الصحة الجنسية التي لها علاقة بأساليب الوقاية.
  - ويسمح بعروض كيفية استخدام الواقي الذكري في صفوف التربية الصحية في المدارس الثانوية.
- ويجب أن يتلقى كل تلميذ الصفوف 9-12 ستة دروس عن فيروس نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز من المنهج الدراسي الخاص بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز كل عام.
- وتقضي تعليمات ولاية نيويورك بأن يتم تدريس التربية الصحية من قبل مدرس معتمد للتربية الصحية.

يعزز البرنامج الشامل للتربية الصحية عادات الحياة الصحية، والعلاقات الصحية، وتعليم أساسيات الصحة لجميع التلاميذ من خلال تطوير ومرونة مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية التعليمية. ولمساعدة المدارس على تقديم برنامج التربية الصحية، توفر إدارة التعليم لمدينة نيويورك منهجاً دراسياً قائماً على البحوث موصى به للمستوى الابتدائي والمتوسط والثانوي، وتوفر للمدرسين تدريباً مجانياً طوال السنة.

وإذا اختارت إحدى المدارس منهجاً آخر لتعليم التربية الصحية، فينبغي له أن يتلاءم مع المعايير الوطنية للتربية الصحية، والمعايير الوطنية للتربية الجنسية، ويجب أن يستوفي متطلبات التربية الصحية المحلية وللولاية.

سوف تقوم إدارة التعليم لمدينة نيويورك بنشر نطاق وتسلسل برنامج التربية الصحية للصفوف من صف الروضة إلى الصف 12 في السنة الدراسية 2017-18 لمساعدة المدارس على توفير برنامج تربية صحية متسلسل، يستند للمهارات، ومناسب للعمر.

## V. الخدمات الصحية

عندما يكون الأطفال أصحاء، فمن الأرجح أنهم سيتعلمون وينخرطون بنجاح في المدرسة. ويمكن أن تؤدي الخدمات الصحية في المدارس دوراً حيوياً في إزالة العقبات الصحية التي تحول دون التعلم، وذلك بضمان الوصول و/أو الإحالة إلى خدمات الرعاية الصحية الأولية، وتوفير خدمات مكتملة في الصحة العقلية، والتعامل مع حالات الأمراض المزمنة خلال ساعات الدراسة، وتوفير خدمات العناية الطارئة في حالات الأمراض أو الإصابات، وتحديد الأمراض المعدية، وسنّ الممارسات والنظم لضمان حصول جميع التلاميذ على الموارد والخدمات الرئيسية الملائمة للتنمية.

توفر إدارة التعليم لمدينة نيويورك مجموعة من الخدمات الصحية لدعم رفاهية التلاميذ ونجاحهم الأكاديمي، بما في ذلك:

- ممرضات وطبيبات ومعلمات للتربية الصحية في مقر المدرسة؛
- مراكز الصحة المدرسية؛
- برامج الصحة العقلية، وفحص البصر، وفحص الأسنان، وخدمات الصحة التناسلية.

وتشجع إدارة التعليم لمدينة نيويورك بقوة جميع المدارس على تعزيز المشاركة في الخدمات الصحية المتاحة وتعزيز الروابط بين المجالات التعليمية، ولا سيما بين التربية الصحية والخدمات الصحية، لمساعدة التلاميذ على الوصول إلى الموارد الصحية وتفعيل التعلم. إن ممرضتي المدرسة، وموظفي المراكز الصحية المدرسية، وغيرهم أعضاء مهمون في المجتمع المدرسي ليتم ضمهم لمجالس العافية المدرسية.

### برنامج توفر الواقي الذكري (CAP)

يتعين على المدارس الثانوية بمدينة نيويورك أن تقوم بتوفير غرف للموارد الصحية حيث لمسؤولي الصحة المدرسين توفير الواقي الذكري مجاناً، والمعلومات الصحية، الإحالات لتلاميذ الصفوف 9-12، كجزء من برنامج الوقاية من فيروس نقص المناعة المكتسبة/الإيدز لإدارة التعليم لمدينة نيويورك، وتماشياً مع [البند رقم \(2-ii\) \(c\)](#) من تعليمات مفوض ولاية نيويورك رقم 135.3. يوفر مكتب برامج العافية المدرسية لموظفي المدارس تدريباً مجانياً لطريقة استخدام الواقي الذكري ((CAP)؛ والواقيات الذكرية وأدوات المعلومات الصحية. ويجوز للأباء والأوصياء القانونيين أن يختاروا عدم تقديم الواقي الذكري لأطفالهم؛ ومع ذلك، يحق لجميع التلاميذ تلقي المعلومات والإحالات إلى الخدمات الصحية. يجب على كل برنامج للتدريب على استخدام الواقي الذكري (CAP) بالمدرسة الثانوية:

- أن يتوفر على موظفين على الأقل، ذكر وأنثى، حاصلين على تدريب؛
- أن يكون متاحاً لما يقل عن عشر فترات في الأسبوع طيلة السنة الدراسية؛
- الإعلان بوضوح عن غرفة الموارد الصحية الوقت والمكان لجميع التلاميذ عن طريق رسالة التلميذ والملصقات؛
- إرسال رسائل لأباء جميع التلاميذ الجدد عند الالتحاق بالمدارس؛
- الاحتفاظ بقائمة سرية لجميع التلاميذ الذين اختاروا عدم المشاركة، وإتاحة هذه القائمة لجميع موظفي برنامج (CAP) (سيتم تحديد التلاميذ المدرجين في قائمة الإعفاء بواسطة أرقام الهوية فقط؛ ولن تستخدم أسماءهم)؛
- تقديم الإحالات الصحية؛

- التأكد من أن غرفة الموارد الصحية مكان آمن وداعم وشامل لجميع التلاميذ؛
- الحفاظ على سرية التلاميذ.

## VI. التغذية المدرسية والنجاح

إن التغذية الجيدة أساسية لتعليم جيد. عندما يتبع التلاميذ نظاماً غذائياً صحياً، فإنه يعزز انتباههم وفهمهم أثناء الفصل الدراسي. ويقدم برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) وجبات مغذية وكاملة يومياً تزود التلاميذ بالوقود الذي تحتاج إليه أدمغتهم من أجل النجاح في المدرسة. وتشجع المدارس بقوة على تسليط الضوء على ما يتم تقديمه في غرفة الطعام أثناء الإعلانات، وفي الرسائل الاخبارية، وأثناء الاجتماعات المجتمعية، وكجزء من دروس التربية الغذائية. إن القيام بذلك سيسمح للتلاميذ بالتعرف على فوائد وقيمة الاختيارات الصحية.

تخضع وجبات الطعام التي يقدمها برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) من خلال برنامج الإفطار في المدرسة (SBP)، والبرنامج الوطني للغذاء المدرسي (NSLP)، والوجبات الخفيفة التي تقدم في برنامج ما بعد الدوام المدرسي، وبرامج العشاء، للمتطلبات التالية:

- استيفاء الاحتياجات المحلية واحتياجات الولاية، والاحتياجات الفيدرالية لسداد التكاليف.
- تقييد المحتوى الدسم في الوجبات كما يلي:
  - سوف يقتصر إجمالي الدهون على 30 في المئة من إجمالي السعرات الحرارية على مدار الأسبوع.
  - سوف تقتصر الدهون المشبعة على 10 في المئة من مجموع السعرات الحرارية على مدار الأسبوع.
- توفير كميات محدودة ومحددة الهدف من الصوديوم.
- تقديم الفواكه الطازجة ومجموعة متنوعة من الخضروات يومياً والتشجيع على استهلاكها.
- تقديم أطباق رئيسية تحتوي بشكل أساسي على نباتات.
- إدراج الأطعمة الموسمية والمنتجة محلياً في قوائم الطعام.
- توفير ثلاجات الماء البارد في الكافيتريات.
- تقديم ثلاثة أصناف من اللبن:
  - منخفض الدسم (1%)
  - خالٍ من الدسم
  - حليب الشوكولا منخفض الدسم
  - استثناء: قد يحصل البعض على لبن كامل الدسم.

سوف يستمر برنامج التغذية المدرسية في حظر المكونات المضرة للأطفال في طور النمو والتي قد تكون في المنتجات الموجودة ضمن قوائم الطعام لدينا.

سوف يتم نشر قوائم الطعام الشهرية في غرف الطعام في المدرسة وعلى [الموقع الإلكتروني لبرنامج التغذية المدرسية](#). ويتضمن الموقع الإلكتروني المحتوى الغذائي للأصناف الموجودة على قائمة الطعام اليومية. ويمكن أيضاً تنزيل تطبيق على الهاتف المحمول للاطلاع على معلومات قائمة الطعام واختيارات التعليق على الأطعمة من [الموقع الإلكتروني](#).

### وجبة الفطور

لتلبية الاحتياجات الغذائية للتلاميذ والتأكيد على فوائد وجبة الفطور الصحية، يشجع برنامج التغذية المدرسية التلاميذ على المشاركة في برنامج الفطور المدرسي (SBP).

- يتم تقديم وجبة الفطور مجاناً لجميع تلاميذ المدارس العامة بمدينة نيويورك.

- وسوف يستمر برنامج الفطور داخل الفصول الدراسية في جميع المدارس الابتدائية في مدينه نيويورك من أجل تزويد التلاميذ بوجبة صحية لبدء اليوم الدراسي.

### وجبة الغداء

يقدم برنامج التغذية المدرسية للتلاميذ قائمة طعام متنوعة ومصممة بشكل يستوفي المعايير الغذائية، ويعمل مع التلاميذ لتطوير عناصر مبتكرة وصحية للاستخدام في القوائم.

ويتم اختبار عناصر جديدة من قائمة الطعام لتحديد الاختيارات الصحية والجذابة. يقوم بهذا:

- موظفو برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) والتلاميذ في مطبخ اختبار التغذية المدرسية (SchoolFood).
- مراجعة ما يعجب التلاميذ وما لا يعجبهم استناداً إلى البيانات المترية لقائمة الطعام، واستبيانات تطبيقات الهاتف، واجتماعات الشراكة المدرسية.
- اختبار العناصر الغذائية لقائمة الطعام في مدارس محددة والتوصل برودود التلاميذ قبل تسويق المنتج على نطاق أوسع.

### أطعمة تنافسية: الأطعمة والمشروبات المباعة/المقدمة خارج برنامج الفطور المدرسي والبرنامج الوطني للغداء المدرسي

"الأطعمة التنافسية" تشير إلى الأطعمة والمشروبات التي تباع للتلاميذ بواسطة آلات بيع المنتجات الغذائية، والوجبات الخفيفة المختارة محددة السعر، والمتاجر المدرسية، وحملات جمع التبرعات في المدارس، والمطابخ المدرسية. وتخضع الأغذية والمشروبات في هذه الأماكن لتعليمات المستشار حول الأطعمة التنافسية (CR A-812).

اعتباراً من شهر فبراير/ شباط 2010، سوف تعرض للبيع فقط الأطعمة والمشروبات التي تستوفي المبادئ التوجيهية للأغذية المدرسية. ولن تشمل قائمة الطعام المدرسي العناصر المحظورة بموجب القانون الفيدرالي و/أو قانون ولاية نيويورك.

توجد معلومات حول منتجات الوجبات الخفيفة التي وافق عليها برنامج التغذية المدرسية، والمكونات، والحجم، وغيرها من المعلومات المتاحة على [SchoolFood website](http://SchoolFood website).

معايير المشروبات في الأماكن التي يمكن لأطفال المدارس الوصول إليها

المدارس الابتدائية (من صف الروضة إلى الصف 5، ومن صف الروضة إلى الصف 8، وصف الروضة للصف 12)			
مواقع ماكينات بيع المشروبات	المنتجات المسموح بها	حدود السرعات الحرارية	محددات حجم الحصص الغذائية
الأماكن المسموح بها للتلميذ	الماء	لا يوجد (N/A)	لا شيء
	مشروبات منخفضة السرعات الحرارية بدون ألوان أو نكهات صناعية	10 سرعات حرارية لعبوة سعة 8 أونصات.	لا شيء
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن لا تحتوي المشروبات على السكر المصنّع، وغيرها من السكريات الطبيعية غير المغذية أو السكر ذي سرعات حرارية منخفضة جداً (مثل stevia، و erythritol، والنكهات أو الألوان الاصطناعية).</li> <li>• ولا يسمح بالمنتجات الغازية والمواد المنزوعة الكافيين.</li> </ul>			

المدارس المتوسطة (الصفوف العاملة 6-8 و 6-12)			
محددات حجم الحصص الغذائية	حدود السرعات الحرارية	المنتجات المسموح بها	مواقع ماكينات بيع المشروبات
لا شيء	لا يوجد (N/A)	الماء	الأماكن المسموح بها للتلميذ
لا شيء	10 سرعات حرارية لعبوة سعة 8 أونصات.	مشروبات منخفضة السرعات الحرارية بدون ألوان أو نكهات صناعية	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن لا تحتوي المشروبات على السكر المصنّع، وغيرها من السكريات الطبيعية غير المغذية أو السكر ذي سرعات حرارية منخفضة جدا (مثل stevia و erythritol)، والنكهات أو الألوان الاصطناعية.</li> <li>• لا يسمح بالمنتجات التي تحتوي على كافيين؛ بينما يسمح بالمنتجات الغازية.</li> <li>• يجب نشر معلومات السرعات الحرارية لكل المشروبات، كما هو على العبوة.</li> <li>• لا يسمح بإعلانات المشروبات عالية السرعات الحرارية المتواجدة في ماكينات بيع المشروبات.</li> </ul>			

المدارس الثانوية (خدمة الصفوف 9-12)			
محددات حجم الحصص الغذائية	حدود السرعات الحرارية	المنتجات المسموح بها	مواقع ماكينات بيع المشروبات
لا شيء	لا يوجد (N/A)	الماء	الأماكن المسموح بها للتلميذ
لا شيء	25 سرعات حرارية لعبوة سعة 8 أونصات.	مشروبات منخفضة السرعات الحرارية بدون ألوان أو نكهات صناعية	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن لا تحتوي المشروبات على السكر المصنّع، وغيرها من السكريات الطبيعية غير المغذية أو السكر ذي سرعات حرارية منخفضة جدا (مثل stevia و erythritol)، والنكهات أو الألوان الاصطناعية.</li> <li>• يسمح بالمنتجات التي تحتوي على كافيين والمنتجات الغازية.</li> <li>• يجب نشر معلومات السرعات الحرارية لكل المشروبات، كما هو على العبوة.</li> <li>• لا يسمح بإعلانات المشروبات عالية السرعات الحرارية المتواجدة في ماكينات بيع المشروبات.</li> </ul>			

معايير المشروبات للأماكن التي لا يمكن لأطفال المدارس الوصول إليها (مثل صالات المعلمين والمكاتب الإدارية)

يجب أن تمتثل آلات بيع المشروبات في المكاتب الإدارية والمناطق التي يمكن للمعلمين الوصول إليها (مثل صالة المعلمين وغيرها من الأماكن التي لا يستطيع التلاميذ الوصول إليها) بمعايير المدينة لآلات بيع المشروبات للبالغين، والتي يمكن تحديثها من حين لآخر من قبل المدينة بحسب تقديرها الفردي.

معايير الوجبات الخفيفة في الأماكن التي يمكن لأطفال المدارس الوصول إليها

**إرشادات بيع الأطعمة والمأكولات الخفيفة:** إن هدف برنامج التغذية المدرسة هو تشجيع التلاميذ على اكتساب عادات تغذية صحية عن طريق تقليل أو منع مكونات الأطعمة الخفيفة التي تحتوي على الدهون الكاملة، والدهون المشبعة، والدهون التي تنتقل للجسم، والكوليسترول، والصوديوم. ولا يسمح باستخدام آلات لبيع المأكولات الخفيفة في أي مدرسة تخدم الصفوف من صف ما قبل الروضة إلى الصف الخامس (5). ويمكن استخدامها في المدارس المتوسطة والمدارس الثانوية (راجعوا المعايير أدناه).

لقد تمت إعادة صياغة العديد من الأطعمة الخفيفة الشهيرة لتلبية المعايير المعدلة للتغذية. تعليمات المستشار الخاصة بالأطعمة التنافسية (CR A-812) تبين شروط بيع الأطعمة والوجبات الخفيفة.

سوف يسمح ببيع المواد التي تمت الموافقة عليها لجمع التبرعات للطلبة طوال اليوم الدراسي خارج الكافيتريا (تعليمات المستشار رقم A-812، الجزء 1، الفقرة -خ).

#### الوجبات الخفيفة الموجودة في آلات بيع الأغذية التي يستخدمها التلاميذ والمعلمون (المدارس الإعدادية والثانوية فقط)

- يجب أن تكون كافة المنتجات عبارة عن حصة فردية.
- لا يسمح بالمنتجات التي تحتوي على أي سكريات اصطناعية وغير مغذية.
- يجب ألا تتعدى السرعات الحرارية في كل المنتجات 200 درجة حرارية كحد أقصى.
- يجب ألا تزيد نسبة الصوديوم عن 200 ملغ في كل منتج.
- يجب أن تحتوي المنتجات على أقل من 10 ٪ من مجموع السرعات الحرارية من الدهون المشبعة.
- يجب ألا تحتوي المنتجات على أكثر من 35 ٪ من مجموع السرعات الحرارية الدهنية (باستثناء المكسرات، وزبدة المكسرات).
- وتستنثى المنتجات المشككة التي تحتوي على الفواكه المجففة والمكسرات من معيار الدهون الإجمالية.
- المنتجات التي تحتوي على أقل من 0.5 جرام من الدهون المشبعة لكل حصة.
- المنتجات التي لا تحتوي على أكثر من 35 ٪ من مجموع السرعات الحرارية من السكريات المضافة (باستثناء منتجات الفاكهة التي لا تحتوي على سكر مضاف).

- يجب أن تحتوي المنتجات المكونة من الحبوب على ما لا يقل عن 2 جرام من الألياف لكل حصة.
- يسمح بجميع الفواكه والخضروات الطازجة.
- وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن يحتوي اللبن الزبادي على 15 جرام أو أقل من السكر في كل 4 أونصات. ولا يسمح أن يحتوي على نكهات أو ملونات اصطناعية.

الأشياء المسموح بها: يمكن عرض الأطعمة التي تمت الموافقة عليها فقط للبيع للتلاميذ بواسطة آلات بيع المنتجات الغذائية، والمتاجر المدرسية، و/أو أنشطة جمع الأموال في المدارس خارج ساعات وجبات الطعام من بداية اليوم الدراسي إلى الساعة 6:00 مساءً، خلال أيام الأسبوع، باستثناء جمعية الآباء وجمعية الآباء والمعلمين فقط (تعليمات المستشار رقم A-812، الجزء 1، الفقرة ح).

الأشياء الممنوعة: لا يجوز عرض الأصناف التالية للبيع للتلاميذ بواسطة آلات بيع المنتجات الغذائية، والمتاجر المدرسية، وحملات جمع التبرعات للتلاميذ، و/أو غيرها من أنشطة جمع الأموال في المدارس من بداية اليوم الدراسي إلى الساعة 6:00 مساءً، خلال أيام الأسبوع:

- مضغ العلكة
- الحلوى (بما في ذلك الحلوى الصلبة، والهلامية، والعلكة، وحلوى المارشملو، والمكسرات، والعجينة السكرية، والعرقسوس، ونسيج الحلوى، والفشار المغلف بالحلوى)
- المياه المتلجة التي لا تحتوي على الفاكهة أو عصير الفاكهة
- السكريات الاصطناعية

تتوفر قائمة للوجبات الخفيفة التي تستوفي معايير إدارة التعليم بمدينة نيويورك على [الموقع الإلكتروني لبرنامج التغذية المدرسية \(SchoolFood\)](#). راجعوا تعليمات المستشار رقم (A-812) للمزيد من المعلومات.



يمكن اقتراح عناصر جديدة لإدراجها في قائمة الوجبات الخفيفة الموافق عليها عن طريق الاتصال ببرنامج التغذية المدرسية (SchoolFood), على: SchoolFood, Food Support Unit, NYC Department of Education, Attn: Ivan Moreno, 44-36 Vernon Blvd – Room 412, L.I.C., NYC 11101; telephone (718) 707-4268; e-mail [imoreno2@schools.nyc.gov](mailto:imoreno2@schools.nyc.gov).

## تدريس التغذية والترويج لها

يعمل برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) في جميع المدارس العامة التابعة لمدينة نيويورك لتطوير ومواصلة الشراكات المدرسية الفعالة مع أعضاء المجتمع المدرسي. ويشجع برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) المديرين على دعوة التلاميذ والآباء إلى العمل معا لتعزيز التواصل بين المدرسة والمجتمع المدرسي.

يمكن لمجالس العافية المدرسية أن تعمل مع شراكات برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood) لتعزيز ورصد سياسات وبرامج النشاط الغذائي والبدني في مدارسها.

ويمكن لهذه المجموعات أن تكون بمثابة مورد للإدارة المدرسية من أجل تنفيذ تلك السياسات.

سوف يكمل مكتب برامج العافية المدرسية هذه الجهود بمعالجة تعليم التغذية في فرص التعلم المهني للمدرسين الذين يستخدمون منهج التعليم الصحي الشامل الذي توصي به إدارة التعليم لمدينة نيويورك، وكذلك في التربية البدنية والتعليم الصحي ووثائق التسلسل.

## VII. أنشطة أخرى تدعم عافية التلميذ(ة)

تشجع إدارة التعليم بمدينة نيويورك المدارس على دمج أنشطة العافية في عموم المدرسة، ليس فقط في الكافتيريا، وغيرها من أماكن تواجد الأطعمة والمشروبات، ومرافق الأنشطة البدنية.

سوف تسعى إدارة التعليم لمدينة نيويورك إلى تنسيق وإدماج المبادرات الأخرى التي تتعلق بالنشاط البدني والتربية البدنية والتغذية وغير ذلك من عناصر العافية بحيث تتكامل الجهود ولا تكون مزدوجة.

سوف تعمل إدارة التعليم لمدينة نيويورك لتحقيق نفس مجموعة الأهداف والغايات التي تعزز رفاهية التلاميذ، والنمو المثالي، والنتائج التعليمية القوية.

### الشراكات المجتمعية

سوف تواصل إدارة التعليم لمدينة نيويورك في تطوير علاقاتها مع الشركاء المجتمعيين وأصحاب المصلحة لدعم لتنفيذ سياسة العافية هذه.

سوف يتم تقييم الشراكات المجتمعية والرعاية القائمة والجديدة لضمان اتساقها مع سياسة العافية وأهدافها.

### تعزيز الصحة المجتمعية والمشاركة فيها

سوف تواصل إدارة التعليم لمدينة نيويورك العمل مع المدارس لدعم جهودها الرامية إلى تشجيع الآباء/مقدمي الرعاية، والأسر، والمجتمع العام، على فوائد ونهج الأكل الصحي والنشاط البدني طوال السنة الدراسية.

ويمكن للأنشطة التي ترعاها المدارس، وكذلك الأنشطة على مستوى المناطق التعليمية، أن تساعد على إشراك الأسر في فهم أهمية التربية البدنية، والتعليم الصحي، والتغذية الجيدة، والنشاط البدني المنتظم، والحصول على الخدمات الصحية.

- 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):532–523.
- Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*. 1989; 123(10):1239–1234.
- Murphy JM. Breakfast and learning: an updated review. *Current Nutrition & Food Science*. 2007; 3(3):36–33.
- 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):907–899.
- 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, Metzler JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005; 105(5):760–743.
- Taras, H. Nutrition and student performance at school. *Journal of School Health*. 2005; 75(6):213–199.
- MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008; 69(3):144–141.
- 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):20–12.
- Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine*. 1996; 25(5):505–497.
- 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.
- Singh A, Uijtendewilligne 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.
- 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.
- 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.