

مقدمة

بدانة الأطفال وباء يسود في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وينسب تضاعفت ثلاث مرات خلال الثلاثين سنة الماضية. وتعرف مدينة نيويورك نسبة أعلى من الأطفال الذين يعانون من البدانة وزيادة الوزن مقارنة بمناطق أخرى من البلاد. إن التشديد على أهمية هذه القضية لا يُمكن أن تُعتبر أمراً مغالى فيه. حيث أن البدانة في الطفولة آثار صحية فورية وطويلة الأمد في نفس الوقت. كما أن البدانة في الطفولة ترفع من احتمالات البدانة في سن الرشد، الأمر الذي له علاقة بالإصابة بمرض القلب والسرطان. كما تكشف الأبحاث الحديثة أن لمستويات اللياقة العالية علاقة بأداء أكاديمي أفضل. من أجل قراءة أحدث الأبحاث في المدارس العامة بمدينة نيويورك حول بدانة الأطفال في الطفولة ونتائجها، زوروا الموقع:
<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/survey/survey-2009fitnessgram.pdf>

لقد ارتفع اهتمام الرأي العام بآثار البدانة في الطفولة ارتفاعاً واضحاً منذ نشرت إدارة التعليم أول إصدار من سياساتها للمحافظة على الصحة الخاصة بالنشاط البدني والتغذية في عام 2006. ويرفع هذا الإصدار المُحدث لعام 2010 مستوى أهداف المدارس العامة بمدينة نيويورك. كما أن هذه السياسات تتماشى مع هدف إدارة أوباما في وضع حد لوباء بدانة الأطفال في غضون جيل واحد.

يتضمّن أسلوبنا الواسع النطاق للمحافظة على الصحة استراتيجيات منطقية مثل توفير أطعمة صحية في مدارسنا مع زيادة فرص النشاط البدني أمام التلاميذ. وإننا نهدف من خلال هذه الجهود لمساعدة التلاميذ على اعتماد خيارات صحية اليوم واكتساب عادات صحية تستمر مدى الحياة. وإننا نشجع جميع أفراد المجتمع المدرسي على مراجعة هذه السياسات وبدء التفكير الجدي في كيفية إدماج الصحة في التدريس والتعلم اليوميين فضلاً عن التوسع لتشمل حياة التلاميذ خارج المدرسة.

وتحدّد السيدة الأولى ميشيل أوباما، التي بدأت حملة "هيا نتحرّك" لمعالجة بدانة الأطفال، التطلّعات كما يلي: "في آخر المطاف، سوف يتطلب الأمر مشاركتنا جميعاً: المؤسسات التجارية والمؤسسات غير الهادفة للربح، المراكز المجتمعية والمراكز الصحية، المعلمون والقادة الدينيون، المدربون والآباء... جميعهم يعملون سوياً لمساعدة الأسر على تبني تغييرات منطقية حتى يصبح أطفالنا في صحة جيدة ويحافظون عليها." تدعو إدارة التعليم الآباء والتربويين وقادة المجتمع المحلي للمساعدة في جعل هذه الرؤيا حقيقة واقعة بالنسبة لمليون ومائة ألف طفل يدرسون بمدارس المدينة.

الخلفية

في تشريع تغذية الطفل وإعادة التفويض لتشريع التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال لعام 2004، وضع الكونغرس الأمريكي للمناطق التعليمية التي تشارك ببرامج فيدرالية للوجبات الغذائية المدرسية شرطاً بتطوير وتنفيذ سياسة للمحافظة على الصحة. ويجب أن تشمل هذه السياسة على أهداف خاصة بالتنوع بطرق التغذية والأنشطة البدنية، بالإضافة إلى توجيهات لتعزيز صحة الطلاب والحد من بدانة الأطفال.

تبين هذه الوثيقة سياسة المحافظة على الصحة الخاصة بإدارة التعليم بمدينة نيويورك. وتهدف هذه السياسة إلى تعزيز صحة الطلاب ورفاهيتهم، مع الأخذ في الاعتبار أولويات المنافسة وتوفير التمويل. وقامت إدارة التعليم ولا تزال بإشراك الطلاب والآباء والمدرسين ومهنيي خدمة الطعام والأخصائيين الصحيين وأفراد المجتمع الآخرين المهتمين بتطوير السياسة ومراجعتها.

تمهيد

تلتزم إدارة التعليم بمدينة نيويورك بتوفير بيئة مدرسية تُنمّي وتحمي صحة الأطفال ورفاهيتهم وقدرتهم على التعلم من خلال دعمها للتغذية الصحية والنشاط البدني. لذلك، سوف تقوم إدارة التعليم بما يلي:

- دعم كل المدارس لتوفير فرص النشاط البدني لجميع الطلاب وتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم.
- ضمان بأن المأكولات والمشروبات المُقدّمة أو المُباعة في المدارس تتوافق مع توصيات التغذية المذكورة في تعليمات التغذية الصحية للأمريكيين (*U.S. Dietary Guidelines for Americans*).
- ضمان أن تنتج الوجبات الغذائية المدرسية للطلاب فرصة الحصول على تشكيلة متنوعة من الوجبات الشهية والمغذية ومقبولة السعر والتي تتوافق مع احتياجاتهم الصحية والغذائية.
- المشاركة في برامج الوجبات المدرسية الفيدرالية المتوفرة (بما في ذلك برنامج الإفطار المدرسي، والبرنامج القومي للغداء المدرسي، [يشمل الوجبات الخفيفة بعد المدرسة]، وخدمات برنامج الغذاء الصيفي، وبرنامج الوجبات الخفيفة من الفاكهة والخضروات، وبرنامج الرعاية الغذائية للأطفال والبالغين [يشمل وجبات العشاء]).
- توفير توعية بالتغذية الصحية والتربية البدنية لتنمية عادات أكل صحية ونشاط بدني طوال الحياة. إيجاد روابط بين التغذية الصحية وبرامج الوجبات المدرسية، ووكالات خدمة المجتمع الأخرى المعنية.

سياسات مُحدّدة

1. المجالس المدرسية للمحافظة على الصحة

تشجع إدارة التعليم المدارس على تكوين مجالس مدرسية للصحة أو العمل مع مجالس متواجدة لمراقبة برامج وممارسات التغذية المدرسية والنشاطات البدنية. يمكن أن تشمل المجالس على الآباء والطلاب وممثلين عن برنامج التغذية المدرسية وإداريي المدارس والأساتذة وأخصائيين صحيين وأفراداً من المجتمع (تشمل منظمات مجتمعية تعاونية). يكون دور المجلس استشارياً؛ وتبقى مسؤولية التنفيذ النهائية بيد مدير المدرسة.

2. الجودة الغذائية لوجبات برنامج التغذية المدرسية (SchoolFood)

تُقدم وجبات برنامج التغذية المدرسية وفقاً للبرنامج القومي للوجبات المدرسية

الوجبات التي يقدمها برنامج التغذية المدرسية من خلال البرنامج القومي للإفطار المدرسي، والبرنامج القومي للغداء المدرسي، وبرنامج الوجبات الخفيفة بعد الدوام المدرسي، وبرنامج العشاء، سوف تلتزم بما يلي:

- استيفاء المتطلبات المحلية والفيدرالية ومتطلبات الولاية لإعادة التسديد.
- الحد من مكونات الدهون بالوجبات كالتالي:
 - الحد من إجمالي الدهون في 30 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية طوال الأسبوع.
 - الحد من الدهون المشبعة في 10 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية طوال الأسبوع.
 - الحد من الزيوت المهدرجة جزئياً وفقاً لإرشادات التغذية الحالية.
- تقديم كميات محدودة من الصوديوم والكوليسترول.
- تقديم كميات محدودة من شراب الذرة الذي يحتوي على نسبة عالية من الفركتوز، بهدف التخلص من شراب الذرة المحتوي على نسبة عالية من الفركتوز من جميع المنتجات.
- تقديم وتشجيع استهلاك الفاكهة الطازجة والخضروات بشكل يومي.
- تقديم وتشجيع أطباق طعام رئيسية نباتية.
- تقديم ثلاثة أنواع من الحليب مخفض الدسم:
 - قليل الدسم (1%)؛
 - خالي من الدسم؛
 - حليب بالشوكولاتة خالي من الدسم.

استثناء: بعض الفئات الخاصة (أي تلاميذ التعليم لذوي الاحتياجات الخاصة) قد تحصل على حليب كامل الدسم.

تتوفر المكونات الغذائية لقوائم الطعام والوجبات الخفيفة اليومية على الموقع الإلكتروني لبرنامج التغذية المدرسية على

العنوان: <http://www.opt-osfns.org/osfns>

خدمات البرنامج

الإفطار – لسد احتياجات الطالب الغذائية وتأكيد أهمية وجبة الإفطار الصحية، فإن برنامج التغذية المدرسية يشجع الطالب على المشاركة ببرنامج وجبة الإفطار المدرسية.

- سوف يستمر تقديم وجبة الإفطار مجاناً لطلاب جميع المدارس العامة بمدينة نيويورك.
- يتوفر خيار برنامج الإفطار السريع "Grab-and-Go" أو الإفطار في داخل الفصول لدى المدارس التي تبحث عن طرق بديلة لتزويد الطالب بوجبة صحية لبدء اليوم المدرسي.

الغذاء – يقدم برنامج التغذية المدرسية للطلاب قوائم متنوعة من طعام الغداء مصممة بشكل متوافق مع المعايير الغذائية.

- يعمل برنامج التغذية المدرسية على تطوير عناصر غذائية صحية جديدة للاستخدام في قوائم الطعام.

قوائم الطعام – يتم تقييم أطعمة جديدة وعناصر جديدة في قائمة الطعام لتحديد الخيارات الصحية والشهية:

- تقييم المواد في المطبخ الاختباري لبرنامج التغذية المدرسية قبل استخدامها في المدارس.
- اختبار المواد في عدة مدارس مختارة والحصول على معلومات مرتدة من الطلبة المستهلكين لها قبل تسويق المنتج على نطاق أوسع.
- مراجعة الأصناف التي يفضلها التلاميذ وتلك التي لا يفضلونها بناء على سجلات الإنتاج.

يتم إعلان قوائم طعام شهرية في غرفة الطعام المدرسية وعلى الموقع الإلكتروني لبرنامج التغذية المدرسية:

<http://www.opt-osfns.org/osfns>

الأطعمة والمشروبات المباعة/المقدمة خارج البرنامج القومي للإفطار المدرسي والبرنامج القومي للغذاء المدرسي (ماكينات بيع الأطعمة، الوجبات الخفيفة الجاهزة حسب الطلب، الأطعمة المباعة بالمتاجر المدرسية، المطابخ المدرسية وغيرها).

بداية من شهر فبراير/ شباط 2010، يسمح فقط ببيع الأطعمة والمشروبات المتوافقة مع مواصفات برنامج (SchoolFood) للتغذية المدرسية التابع لإدارة التعليم، خلال ساعات الدوام الدراسي. ولن تتضمن قوائم الطعام الخاصة ببرنامج التغذية المدرسية أية عناصر ممنوعة طبقاً للقانون الفيدرالي و/ أو قانون الولاية.

تتوفر المعلومات عن منتجات الوجبات الخفيفة المعتمدة من برنامج التغذية المدرسية ومكوناتها وأحجامها ومعلومات أخرى على الموقع الإلكتروني لبرنامج التغذية المدرسية: <http://www.opt-osfns.org/osfns>

معايير المناطق المسموح لأطفال المدارس بالوصول إليها

المدارس الابتدائية والمتوسطة

أماكن ماكينات البيع	المنتجات المسموح بها	حدود السرعات الحرارية	حدود الحجم المسموح به
الأماكن المسموح للتلاميذ بالوصول إليها	الماء	لا ينطبق	لا يوجد
	مشروبات منخفضة السرعات الحرارية وبدون منكهات أو ألوان صناعية	10 سرعات حرارية لكل 8 أونصات من المشروب	لا يوجد

المدارس الثانوية

أماكن ماكينات البيع	المنتجات المسموح بها	حدود السرعات الحرارية	حدود الحجم المسموح به
الأماكن المسموح للتلاميذ بالوصول إليها	الماء	لا ينطبق	لا يوجد
	مشروبات منخفضة السرعات الحرارية وبدون منكهات أو ألوان صناعية	25 سرعات حرارية لكل 8 أونصات من المشروب	لا يوجد

ملحوظة: سوف يُسمح ببيع المشروبات المحتوية على الكافيين في المدارس الثانوية. سوف يُسمح ببيع المشروبات الغازية في المدارس الثانوية والمدارس المتوسطة (تشمل المدارس ذات الصفوف من الـ6 إلى الـ8، والصفوف من الـ6 إلى الـ12). لا يُسمح ببيع المنتجات المحتوية على الكافيين والمنتجات الغازية في المدارس الابتدائية (تشمل المدارس ذات الصفوف من الروضة إلى الـ5، ومن الروضة إلى الـ8، ومن الروضة إلى الـ12). يُسمح ببيع المشروبات الغازية (المحتوية على الكربون) إذا كانت مدرجة على قائمة الاستثناءات الخاصة بوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) للمشروبات الغازية المسموح باستخدامها في برامج التغذية المدرسية. تُدرج الوصلة أدناه جميع المشروبات المدرجة حالياً على هذه القائمة. إذا كان المُصنع يعتقد بأن منتجته يستوفي معايير وزارة الزراعة الأمريكية، فعليه الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية لإضافة هذا المنتج إلى قائمة الاستثناءات.

<http://portal.nysed.gov/portal/page/pref/CNKC/IntDocs/Exemptions%20Under%20the%20Competitive%20Food%20Regulation%20List.pdf>

المعايير الخاصة بالمناطق غير المسموح لأطفال المدارس دخولها (أي حجرات المعلمين والمكاتب الإدارية)

يتعين أن تتوافق ماكينات بيع المشروبات الموجودة بالمكاتب الإدارية والمناطق الخاصة بالمعلمين (مثل حجرة المعلمين وغيرها من الأماكن غير المسموح للتلاميذ بدخولها) مع معايير عموم المدينة الخاصة بماكينات بيع المشروبات للبالغين، والتي يمكن تعديلها من وقت إلى آخر حسب قرار المدينة المستقل.

إرشادات بيع المواد الغذائية وأصناف الوجبات الخفيفة

يهدف برنامج التغذية المدرسية إلى تشجيع الطلاب على تنمية عادات غذائية صحية من خلال التقليل أو التخلص الكامل من مكونات الوجبات الخفيفة من الدهون الكاملة والدهون المشبعة والدهون المتحولة والكوليسترول والصوديوم. العديد من الوجبات الخفيفة المشهورة تم إعادة تشكيل مكوناتها لكي تتوافق مع المعايير الغذائية المحسنة.

تعليمات المستشار الخاصة بالأطعمة التنافسية (CR A-812) متوفرة بالوصلة التالية:

<http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/381F4607-7841-4D28-B7D5-0F30DDB77DFA/78296/A812FINAL.pdf>

الأصناف المُعتمدة – يمكن فقط عرض المنتجات المُعتمدة للبيع للتلاميذ عبر ماكينات بيع الأطعمة والمشروبات، و/ أو الكانتينات المدرسية، و/ أو أنشطة جمع التبرعات التي تتم خارج أوقات تناول الطعام بالمدرسة، والتي تمتد من بداية اليوم الدراسي وحتى الساعة 6:00 مساءً خلال أيام الأسبوع، مع وجود استثناء واحد يتعلق بحملات جمع التبرعات الخاصة بجمعيات الآباء وجمعيات الآباء والمعلمين (راجع تعليمات المستشار رقم (A-812)، القسم 1، الفقرة "H"). وسوف يُسمح ببيع حملات التلاميذ لجمع الأموال لأصناف مُعتمدة طوال اليوم الدراسي خارج الكافيتيريا (راجع تعليمات المستشار رقم (A-812)، القسم 1، الفقرة "G"). ويمكن بيع المشروبات المُعتمدة طوال اليوم.

ملحوظة: لا يجوز استخدام ماكينات بيع الوجبات الخفيفة في أي مدارس تخدم مستويات الصفوف من صف ما قبل الروضة إلى الصف الخامس (5).

بداية من شهر فبراير/ شباط 2010، سوف تكون معايير التغذية المتبعة لاعتماد الأطعمة الخفيفة والمشروبات كما يلي:

- المستوى الأقصى للدهن هو 35 في المائة من إجمالي السعرات الحرارية. (باستثناء المكسرات وزبدة المكسرات)
- أقل من نسبة 10 في المائة من السعرات الحرارية من الدهون المُشبعة
- 0.5 جرام من الدهون المتحولة أو أقل
- أقل من 35 في المائة من السعرات الحرارية من السكر (باستثناء منتجات الفاكهة التي لم تتم إضافة السكر إليها)
- أقل من 200 سعر حراري إجمالي
- يجب ألا تتجاوز كمية الصوديوم 200 ملغرام للقطعة
- يجب أن تحتوي منتجات الحبوب على 2 غرامات على الأقل من الألياف بالقطعة
- المنتجات المشكلة من فواكه مجففة ومكسرات مستنثاة من معيار إجمالي محتوى الدهون

يُمكن اقتراح إدخال أصناف جديدة على قائمة الوجبات الخفيفة المُعتمدة بالاتصال بمكتب التغذية المدرسية على العنوان:

SchoolFood, Food Support Unit, NYC Department of Education, Attn: Ms. Lorraine Burke, 44-36 Vernon Blvd – Room 413, L.I.C., NYC 11101

هاتف: 718-707-4249 بريد إلكتروني: Lburke@schools.nyc.gov

الأصناف الممنوعة – غير مسموح بتوفير الأصناف التالية للبيع للتلاميذ عبر ماكينات بيع الأطعمة والمشروبات، و/ أو الكانتينات المدرسية، و/ أو حملات جمع التبرعات للتلاميذ، و/ أو الأنشطة الأخرى لجمع التبرعات التي تتم خارج أوقات تناول الطعام بالمدرسة، والتي تمتد من بداية اليوم الدراسي وحتى الساعة 6:00 مساءً خلال أيام الأسبوع.

- اللبان أو العلكة
- الحلوى (وتشمل الحلوى الصلبة، وحلوى الجيلي، واللبان أو العلكة، وحلوى المارشميلو، والـ"فوندو"، وعرق السوس، والحلوى المجدولة، والفشار المغطى بالحلوى)
- المتلجات المانية التي لا تحتوي على فواكه أو عصائر فواكه
- المُحليات الاصطناعية

تتوفر قائمة بالوجبات الخفيفة التي تتوافق مع معايير إدارة التعليم بمدينة نيويورك على الموقع الإلكتروني لبرنامج التغذية المدرسية: <http://www.opt-osfns.org/osfns>. لمزيد من المعلومات، راجع تعليمات مستشار التعليم رقم (A-812).

3. التربية الغذائية والترويج لها

سيعمل برنامج التغذية المدرسية في جميع المدارس العامة بمدينة نيويورك لتطوير والمحافظة على شراكة فاعلة بين البرنامج وأعضاء المجتمع المدرسي. سوف يناقش برنامج التغذية المدرسية في اجتماعات الشراكة مواضيع متعلقة بالتغذية وبرنامج خدمة الطعام في المدرسة. وسوف يقدم معلومات عن أي جانب يتعلق ببرنامج التغذية المدرسية حسب الطلب. سوف يُشجع برنامج التغذية المدرسية المدراء على دعوة الطلاب من مختلف الفصول، ومدير المدرسة أو من ينوب عنه، ومنسق شؤون الآباء، وممرض المدرسة، ومدير التغذية المدرسية، للمشاركة في اجتماعات للشراكة. وسيعمل الأعضاء الشركاء سوياً لتعزيز التواصل بين برنامج التغذية المدرسية والمجتمع المدرسي.

سوف تعمل المجالس الصحية الموجودة مع الجهات الشريكة لبرنامج التغذية المدرسية لتشجيع ومراقبة سياسات وبرامج التغذية والنشاط البدني في المدارس المعنيين بها. سوف تكون هذه المجموعات بمثابة مصدر لإدارة المدرسة في تنفيذ هذه السياسات.

سوف يُكَمَّل مكتب برامج الصحة المدرسية (Office of School Wellness Programs) مكتب اللياقة البدنية والتربية الصحية (Office of Fitness and Health Education) سابقاً، هذه الجهود بمعالجة أمور التوعية الغذائية الصحية من خلال تدريبات تطوير مهني تخص المنهج الشامل للتربية الصحية لإدارة التعليم: برنامج (HealthTeacher) (لتلاميذ الصفوف من الروضة إلى الخامس)، وبرنامج (HealthSmart) (لتلاميذ الصفوف من السادس إلى الثاني عشر).

التواصل مع الآباء

تشجع إدارة التعليم المدارس على دعم جهود الآباء في توفير نظام غذائي صحي ونشاط بدني يومي لأطفالهم. يمكن أن تقدم المدارس نوات خاصة بالتغذية الصحية للآباء وتقوم بإرسال معلومات حول التغذية إلى المنازل وتضع معلومات خاصة بالتغذية على موقع المدرسة الإلكتروني وتقدم تحليلاً غذائياً لقوائم الطعام في المدرسة. يمكن للمدارس أن تشجع الآباء على تزويد أطفالهم بالغذاء الصحي والوجبات الخفيفة الصحية والابتعاد عن تناول المشروبات والأطعمة التي لا تتوافق مع معايير التغذية أعلاه بخصوص الأطعمة والمشروبات المحددة. يمكن أن تقدم المدرسة للآباء قائمة طعام تتوافق مع معايير إدارة التعليم للوجبات الخفيفة وكذلك أفكاراً لحفلات/ احتفالات صحية وجوائز ونشاطات لجمع التبرعات. كذلك، فقد توفر المدرسة فرصاً للآباء بمشاركة ممارساتهم الغذائية الصحية مع آخرين في المجتمع المدرسي.

المكافأة بالأطعمة

يجب أن لا يستخدم المعلمون الأطعمة أو المشروبات، وخاصة تلك التي لا تستوفي معايير التغذية لبرنامج التغذية المدرسية (الموصوفة أعلاه)، كمكافآت عن الأداء الأكاديمي أو السلوك الحسن.

4. فرص النشاط البدني والتربية البدنية

التربية البدنية اليومية من صفوف الروضة إلى الصف 12

تشجع إدارة التعليم مدراء المدارس على توفير تربية بدنية يومية (أو جدول بديل يتوافق مع متطلبات ولاية نيويورك) للطلاب في الصفوف من الروضة إلى الصف الثاني عشر، بما في ذلك الطلاب أصحاب الإعاقات و/أو ذوي الاحتياجات الخاصة للرعاية الصحية، وأولئك المتواجدين في بيئات تعليمية بديلة. وبداية من العام الدراسي 2007-2008، أصبح استيفاء متطلبات إدارة التعليم لولاية نيويورك الخاصة بالتربية البدنية جزءاً من قائمة التزامات مدراء المدارس. وبالمقدار الممكن، سيتم تدريس التربية البدنية بواسطة معلم مؤهل أو معلم متخصص في التربية البدنية. يجب أن يقضي الطلاب على الأقل 50 بالمائة من وقتهم المخصص لحصة التربية البدنية بالمشاركة في نشاطات بدنية تتراوح بين معتدلة وقوية.

المنهج – تلتزم إدارة التعليم باستخدام منهج صحي للياقة البدنية، مثل منهج (Physical Best)، في جميع مدارسها.

التقييم – تتبنى إدارة التعليم برنامج (NYC FITNESSGRAM) (القائم على أساس برنامج Cooper Institute's FITNESSGRAM) كوسيلة قياسية لتقييم لياقة الطلاب الصحية. ويتوقع من جميع المدارس أن تقوم بدمج برنامج (NYC FITNESSGRAM) ضمن برنامجها للتربية البدنية. وبداية من العام الدراسي 2007-2008، تعتبر المشاركة في برنامج (NYC FITNESSGRAM) جزءاً من قائمة التزامات مدراء المدارس.

سيحصل الطلاب وأبواؤهم على تقارير مطبوعة عن أداء الطلاب في مقياس برنامج (NYC FITNESSGRAM).

النشاط البدني

تضمين النشاط البدني في قاعة الدرس – لكي يحصل الطلاب على 60 دقيقة من النشاط البدني الموصى به يومياً على المستوى الوطني، فإنهم يحتاجون إلى فرص لنشاط بدني خارج حصة التربية البدنية. ولتحقيق هذه الغاية، فإننا نشجع مدراء المدارس على القيام بالآتي:

- تقديم تربية صحية داخل قاعة الدرس تُكْمَل التربية الرياضية من خلال تقوية المعرفة ومهارات الإدارة الذاتية اللازمة للحفاظ على نمط حياتي نشط بدنياً وللتقليل من الزمن الذي يقضونه في النشاطات غير الحركية، مثل مشاهدة التلفزيون.
- توفير فرص للنشاط البدني كجزء من مواضيع مواد دراسية أخرى.
- الطلب من معلمي الصفوف تقديم فترات قصيرة من النشاط البدني بين الدروس أو الحصص، وحسب ما هو ملائم.

يقوم مكتب برامج الصحة المدرسية بتوفير فرص مستمرة للتنمية المهنية لتدريب معلمي الفصول على تضمين الأنشطة البدنية في التدريس اليومي.

الفسحة اليومية – بالإضافة للوقت الصفي المخصص للتربية البدنية، تشجّع إدارة التعليم مدراء المدارس على منح طلاب المدرسة الابتدائية مدة 20 دقيقة على الأقل يومياً كفسحة تحت الإشراف، يفضل أن تكون في الهواء الطلق، يقوم خلالها الطاقم بالتشجيع على القيام بنشاط بدني يتراوح من معتدل إلى قوي، وتوفير المكان والتجهيز المناسبين. تشير سياسة إدارة التعليم إلى أن اللعب في الهواء الطلق مسموح به بغض النظر عن درجات الحرارة ما دامت الظروف الجوية مناسبة.

فرص النشاط البدني قبل الدوام المدرسي وبعده – تشجع إدارة التعليم جميع المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية على تقديم برامج للنشاط البدني خارج المنهج المدرسي، مثل أندية ممارسة النشاط البدني والمسابقات الرياضية الداخلية. كما يتم أيضاً تشجيع جميع المدارس الثانوية والمتوسطة على تقديم برامج رياضية مع مدارس أخرى. توصي إدارة التعليم المدارس بتقديم نطاق من الأنشطة البدنية التي تُلبي احتياجات واهتمامات وقدرات جميع الطلاب، بما فيهم الأولاد والبنات والطلاب ذوي الإعاقات والطلاب الذين يحتاجون لرعاية صحية خاصة.

كما يتعين على برامج رعاية الأطفال فيما بعد الدوام الدراسي، والبرامج الإثرائية، أن تشجع جميع المشاركين على قضاء فترات يومية في النشاط البدني المعتدل إلى القوي حسب الإمكان.

النشاط البدني والعقاب – لا يتعين مطلقاً على المعلمين وأفراد أطقم المدرسة الآخرين أو أفراد المجتمع، أن يستخدموا النشاط البدني (مثل الركض وحركات دفع الجسم لأعلى) أو الحرمان من فرص النشاط البدني (مثل الفسح، حصص التربية البدنية) كوسيلة للعقاب.

استخدام المرافق المدرسية خارج ساعات الدوام المدرسي

يتم تشجيع مدراء المدارس على السماح باستخدام الساحات والمرافق المدرسية المتوفرة لمصلحة النشاطات التي تدعمها المدرسة والتي تحفز على اللياقة لدى طلابها خارج ساعات الدوام المدرسي. وحسب ما تسمح به الظروف، ستشجع إدارة التعليم المدارس على السماح باستخدام هذه الساحات والمرافق من قبل وكالات ومنظمات مجتمعية تقدم نشاطات بدنية وبرنامج تغذية وتكون على استعداد للدفع مقابل كلفة الحراسة والسلامة. ستطبق سياسات المدارس الخاصة بالسلامة في جميع الأوقات. ومن المطلوب الالتزام بتعليمات المستشار رقم (D-180) حول "الاستخدام المُطوّل للمُنشآت المدرسية".

التواصل مع الآباء

تشجع إدارة التعليم المدارس على تقديم معلومات حول التربية البدنية وأنشطة بدنية مدرسية أخرى تُعقد قبل الدوام المدرسي وبعده وخلالها؛ وتدعم جهود الآباء في تزويد أطفالهم بفرص للنشاط البدني خارج المدرسة. ويمكن أن يشمل هذا الدعم نشر

معلومات حول النشاط البدني والتربية البدنية من خلال موقع إلكتروني أو نشرة إخبارية أو منشورات أخرى يمكن أخذها إلى المنزل، أو فعاليات خاصة، أو التكليف بواجبات في التربية البدنية.

5. صحة طاقم العاملين

تشجع إدارة التعليم طاقمها على الحفاظ على نمط حياتي صحي. يُشجّع كل مدير على العمل مع مجموعة من الطاقم لإعداد وتعزيز والإشراف على خطة متعددة الجوانب للترويج لصحة الطاقم وعافيته. يجب أن تبين الخطة طرق تشجيع العادات الصحية للأكل والنشاط البدني وعناصر أخرى لأسلوب حياة صحي.

6. المراقبة ومراجعة السياسة

في كل مدرسة، سيضمن مدير المدرسة أو من ينوب عنه الالتزام بهذه السياسة حول الصحة وكذلك بتعليمات المستشار رقم (A-812)، وسوف يبلغ المدير المناسب بإدارة التعليم عن التزام هذه المدرسة. إضافة إلى ذلك، سيقدّم برنامج التغذية المدرسية، ومكتب برامج الصحة المدرسية الخدمات التالية:

- سيعمل برنامج التغذية المدرسية مع إدارة الصحة المحلية، ومنظمات الدفاع عن المجتمع، والمجتمع التعليمي على تقييم وتشجيع قبول الطلاب لبرامج البرنامج القومي للإفطار المدرسي والبرنامج القومي للغداء المدرسي.
- سيواصل برنامج التغذية المدرسية استخدام برمجيات الكمبيوتر الموافق عليها من قبل وزارة الزراعة الأمريكية لمراقبة تماشى قوائم الطعام الدورية وبرامج الوجبات الخفيفة مع السياسات والمعايير الغذائية الفيدرالية والمحلية والخاصة بالولاية.
- سيتم جمع مواد قوائم الطعام عشوائياً وتحليلها وتقييمها من حيث مطابقتها لمواصفات التغذية المدرسية.
- سيواصل برنامج التغذية المدرسية مشاركته في مبادرة الوجبات المدرسية ولمرة واحدة على الأقل كل خمس سنوات أو حسب ما تحدده إدارة التعليم بولاية نيويورك.
- سيقوم المكتب المركزي لبرامج الصحة المدرسية لإدارة التعليم، بالتعاون مع مكتب خدمات الالتزام، بمتابعة المشاركة في النشاطات الموصى بها وفقاً لإرشادات اللياقة والتربية البدنية، وسيقدم تقريراً عن مشاركة المدارس إلى مستشار التعليم وهيئة السياسات التعليمية. وسيقدم المكتب المركزي لبرامج الصحة المدرسية لإدارة التعليم مساعدة تقنية إضافية ودعمًا للمدارس في زيادة مستوى مشاركتها في النشاطات الموصى بها وفقاً لإرشادات اللياقة والتربية البدنية.

مراجعة السياسة

سوف تقوم إدارة التعليم، في العام الدراسي 2010-2011، بوضع تقرير مُفصّل عن برامجها الحالية للتغذية والأنشطة البدنية. وسوف يتم استخدام بيانات هذا التقرير للتوصية بتغييرات في سياسة المحافظة على الصحة، وسوف يستخدم كنقطة انطلاق للجهود المستقبلية. ستصدر هذه التقارير كل ثلاث سنوات، وسوف تسمح بإعادة تقييم قيمة السياسات الحالية، وتحديد النواحي التي تتطلب جهوداً إضافية في التطبيق.

الاستفسارات

يتعين توجيه الاستفسارات الخاصة بسياسة الصحة العامة إلى العنوان التالي:

Office of School Health
2 Lafayette Street, 22nd Floor CN-25
New York, NY 10007
(الهاتف) 212-442-3357
(الفاكس) 212-513-0207

Wellness@schools.nyc.gov