

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের ওয়েলনেস পলিসি

2017

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের ওয়েলনেস পলিসি

সূচনা

সকল শিক্ষার্থী তাদের মন, দেহ এবং পারিপার্শ্বিকতার কল্যাণ সাধনের উপায় সম্পর্কে শিক্ষালাভ করে গ্র্যাজুয়েট হতে পারবে, সেটা নিশ্চিত করার জন্য নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশন (NYC DOE) স্কুল, পরিবার, ও কমিউনিটির সাথে কাজ করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। শিক্ষার্থীরা যাতে ব্যক্তিগত, প্রাতিষ্ঠানিক, উন্নয়নগত, এবং সামাজিক সাফল্য অর্জন করতে পারে, সেজন্য তাদের প্রয়োজন রয়েছে প্রতিটি ব্যবস্থায়, সারা স্কুল বছর জুড়ে ইতিবাচক, সহায়ক এবং স্বাস্থ্য উন্নয়নমূলক শিক্ষণ পরিবেশ।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, স্কুল দিবসের আগে, স্কুল চলাকালে ও স্কুলের পরে, ভালো পুষ্টি ও শারীরিক কর্মকাণ্ড- এই দুইটি উপাদান ইতিবাচক শিক্ষার্থী সাফল্যের সাথে অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত। উদাহরণস্বরূপ, ইউএস ডিপার্টমেন্ট অভ এগ্রিকালচার (USDA)-এর স্কুল ব্রেকফাস্ট প্রোগ্রামে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীরা উচ্চতর গ্রেড ও প্রমিত পরীক্ষার স্কোর, নিম্ন অনুপস্থিতি, এবং জ্ঞানঅর্জনসংক্রান্ত বিষয়ে অধিকতর সাফল্যের সাথে সংশ্লিষ্ট।^{1,2,3,4,5,6,7} অপরপক্ষে, ফলমূল, শাকসব্জি, এবং দুগ্ধজাত নির্দিষ্ট কিছু খাবার গ্রহণে অপর্যাপ্ততার সাথে শিক্ষার্থীদের নিম্ন গ্রেড লাভের সম্পর্ক।^{8,9,10} তদুপরি, যেসব শিক্ষার্থী শারীরিক সক্রিয়- স্কুলে যাওয়া আসার কারণে; অবসর, শারীরিক কর্মকাণ্ড থেকে বিরতি, উচ্চ মানসম্পন্ন শরীরচর্চা শিক্ষা, এবং পাঠক্রম বহির্ভূত কর্মকাণ্ডের কারণে- প্রাতিষ্ঠানিকভাবে ভাল করে।^{11,12,13,14}

স্কুলগুলো শিক্ষার্থীদের শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষা নির্দেশনা নিশ্চিত করার পাশাপাশি, যেসব পরিবেশ ও সুযোগ-সুবিধা সকল শিক্ষার্থীকে পুরো স্কুল দিবস জুড়ে ন্যূনতম প্রতিবন্ধকতাসহ ভালো আচরণ বজায় রাখার সুযোগ প্রদান করে, স্কুলগুলো যাতে সেগুলো প্রদানের নিশ্চয়তা বিধান করতে পারে, সেজন্য এ পলিসি NYC DOE-এর কর্মপন্থার রূপরেখা প্রদান করে। বিশেষ করে, এই নীতি নিম্নলিখিত লক্ষ্য ও পদ্ধতিসমূহ প্রতিষ্ঠা করে যাতে নিশ্চিত করা যায় যে:

- শিক্ষার্থীরা মানসম্মত শরীরচর্চা শিক্ষা লাভ করছে যা স্টেটের শর্তসমূহ পূরণ করে, এবং স্কুল শুরুর আগে, স্কুল চলাকালে এবং/অথবা পরবর্তীতে শারীরিকভাবে ক্রিয়াশীল থাকার সুযোগ দেয়;
- শিক্ষার্থীরা সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষা লাভ করছে যা তাদেরকে সারা জীবনের প্রয়োজনীয় সদ-আচরণ অভ্যাস করার জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করে;
- স্কুল ও স্কুল কার্যামোর বাইরে তাদের জন্য লভ্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য ও পরিষেবা কীভাবে তারা লাভ করবে, সেটা তারা শিখছে;
- শিক্ষার্থীরা স্কুল দিবসে নিউ ইয়র্ক - ফেরতযোগ্য মূল্যে স্কুল খাবার ও অন্যান্য কর্মসূচি, উভয়ের মাধ্যমে স্কুল ক্যাম্পাসে স্টেটের পুষ্টির মান সংক্রান্ত শর্তের সাথে সামঞ্জস্য রেখে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার থা ওয়ার সুযোগ রয়েছে,
- স্কুলে যে খাবার ও পানীয় বিক্রি করা হয়, তা কঠোর পুষ্টির মান পূরণ করে;
- স্কুলের খাবার শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ধরনের মূল্যসাপ্রদায়ী, পুষ্টিকর ও মজাদার খাবার ব্যবস্থা করে যাতে তাদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির প্রয়োজন মিটে;
- NYC DOE লভ্য ফেডারেল স্কুল খাবার প্রোগ্রামে (এর অন্তর্ভুক্ত আছে স্কুল ব্রেকফাস্ট প্রোগ্রাম, ন্যাশন্যাল স্কুল লাঞ্চ প্রোগ্রাম [আফটার স্কুল স্ন্যাক্স অন্তর্ভুক্ত] সামার ফুড সার্ভিস প্রোগ্রাম, ফ্রুট অ্যান্ড ভেজিটেবল স্ন্যাক প্রোগ্রাম, এবং চাইল্ড অ্যান্ড অ্যাডাল্ট কেয়ার ফুড প্রোগ্রামে [রাতের খাবারসহ]) অংশগ্রহণ করে;
- স্কুলগুলো পুষ্টি ও শারীরিক কর্মকাণ্ডের প্রসারমূলক ও অন্যান্য কর্মকাণ্ড, যা শিক্ষার্থীদের সুস্থতা বাড়ায়, সেগুলোতে নিযুক্ত হয়;
- কমিউনিটি জীবনব্যাপী সু-অভ্যাস অনুশীলনের জন্য স্কুল ও অন্যান্য সংগঠনে অব্যাহতভাবে শিক্ষার্থী ও স্টাফদের মধ্যে NYC DOE-এর প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখার কাজে সমর্থন দানে নিযুক্ত আছে; এবং
- সেন্ট্রাল অফিসগুলো ব্যবস্থাপনা, তত্ত্বাবধান, বাস্তবায়ন, যোগাযোগ এবং নীতি ও প্রতিষ্ঠিত লক্ষ্যসমূহ ও উদ্দেশ্যসমূহের প্রতি নজরদারি করে ও বলবৎ রাখার কাজ সমন্বয় করে।

এই নীতি নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের সকল শিক্ষার্থী, স্টাফ এবং পাবলিক স্কুলসমূহের জন্য প্রযোজ্য।

এ ওয়েলনেস পলিসি সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের [হোল স্কুল](#), [হোল কমিউনিটি](#), [হোল চাইল্ড \(WSCC\)](#) [মডেলের](#) বিষয়বস্তু ও পরিষেবার ক্ষেত্রে প্রদত্ত সকল সুপারিশকে অন্তর্ভুক্ত করে। NYC DOE-এর অফিস অব স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম ডিভিশন অভ অপারেশন নীতিটির খসড়া তৈরি করেছে অন্যান্য প্রোগ্রাম, উদ্যোগ, অফিস, এবং এজেন্সিগুলোর সহযোগিতা নিয়ে এটা নিশ্চিত করার জন্য, যাতে স্কুল ও কমিউনিটি অধিকতর সংহত নীতি থাকে যা স্পষ্টভাবে সংশ্লিষ্ট সকল ক্ষেত্রে ফেডারেল, স্টেট, এবং স্থানীয় অভিমত ও সুপারিশকে সংগঠিত করে।

- শরীরচর্চা শিক্ষা ও শারীরিক কর্মকাণ্ড
- পুষ্টি শিক্ষাসহ সামগ্রিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
- স্বাস্থ্য পরিষেবা
- স্কুল খাদ্য ও পুষ্টি উন্নয়ন
- অন্যান্য কর্মকাণ্ড যা সুস্থতা বৃদ্ধি করে

চলমান নীতি জানানর জন্য শরীরচর্চা শিক্ষা/কর্মকাণ্ড ও সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রতি অভিনিবিষ্ট দুইটি সাবকমিটিসহ একটি ওয়েলনেস পলিসি রিভিউ কমিটি 2017 সালের জানুয়ারিতে মিলিত হয়েছিল এবং স্টেটের শর্ত ও প্রমাণভিত্তিক জাতীয় সুপারিশ প্রসঙ্গে নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুল কমিউনিটির দৃষ্টিভঙ্গী সনাক্ত করা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছিল। এই সমন্বিত ওয়েলনেস পলিসির উদ্দেশ্য আমাদের নিম্নলিখিত কৌশলগত লক্ষ্যসমূহকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া:

- প্রয়োজন অনুযায়ী শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার কথা পুনরাবৃত্তি করা, মূল প্রাতিষ্ঠানিক বিষয়গুলো শিক্ষার্থীদের সাফল্যের জন্য আবশ্যিক;
- বিভিন্ন অফিস, ডিপার্টমেন্ট, এজেন্সি ও স্কুলসমূহের মধ্যে সমন্বয় ও বোঝাপড়া বৃদ্ধি করা;
- উন্মুক্ত, স্কুল পর্যায়ের যেসব উপাত্ত বিভিন্ন প্রথা মেনে চলার ধাপসমূহকে প্রতিষ্ঠা করে, সেগুলোর গুরুত্ব তুলে ধরা; এবং
- স্থায়ী বৃদ্ধি করা।

I. পরিচালনা

ডিস্ট্রিক্ট ওয়েলনেস অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল: ভূমিকা ও সদস্যপদ

স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম অফিস ডিস্ট্রিক্টভিত্তিক প্রতিনিধিস্বমূলক ওয়েলনেস অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল (“অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল”) গঠন করবে যা সিটিভিত্তিক নীতি বাস্তবায়নের জন্য সুপারিশ, পর্যালোচনা ও সহায়তা দেওয়া এবং সুস্থতার সাথে সংশ্লিষ্ট সমস্যাসমূহ, যা উন্নয়ন, বাস্তবায়ন এবং পর্যায়ক্রমিক পর্যালোচনা ও সিটিভিত্তিক ওয়েলনেস পলিসি (“ওয়েলনেস পলিসি”) হালনাগাদ করাসহ শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য ও সুস্থতাকে প্রভাবিত করে, সেগুলো দূর করার জন্য বছরে কমপক্ষে চারবার মিলিত হবে।

অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল সকল স্কুল স্তরের (এলিমেন্টারি স্কুলের ও সেকেন্ডারি) প্রতিনিধিত্ব করবে, এবং যতটুকু সম্ভব, এতে নিচের বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকবে, তবে তা শুধু এর মধ্যেই সীমিত থাকবে না: পিতামাতা ও তত্ত্বাবধানকারী, শিক্ষার্থী, স্কুলফুড প্রতিনিধি (যেমন নিউট্রিশন ডিরেক্টর), ফিজিকেল এডুকেশন টিচার, হেলথ এডুকেশন টিচার, স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল চ্যাম্পিয়ন, স্কুল হেলথ প্রোফেশন্যাল/স্টাফ (যেমন নার্স, ফিজিশিয়ান, ডেন্টিস্ট, হেলথ এডুকেটর, এবং অন্যান্য সহযোগী স্বাস্থ্যকর্মী যারা স্কুল হেলথ সার্ভিস প্রদান করেন), মেন্টাল হেলথ ও সোশ্যাল সার্ভিস স্টাফ (যেমন স্কুল কাউন্সিলর, সাইকোলজিস্ট, সোশ্যাল ওয়ার্কার, বা সাইকিয়াট্রিস্ট), স্কুল অ্যাডমিনিস্ট্রেটর, এবং অন্যান্য কমিউনিটি পার্টনার বা স্বার্থসংশ্লিষ্ট পক্ষ। অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল সেসব প্রতিনিধি সদস্যদের নিয়ে গঠিত হবে যারা নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুল কমিউনিটির প্রতিনিধি ও অন্তর্গত কোন ব্যক্তি।

স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল

নিউ ইয়র্ক সিটির সকল পাবলিক স্কুলকে স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল গঠন ও পরিচালনার করতে অত্যন্ত উৎসাহিত করা হয়। সিটিওয়াইড ওয়েলনেস পলিসি পর্যালোচনা ও বাস্তবায়নের জন্য স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল স্কুল লিডারশিপ টিম ও

প্রিন্সিপ্যালের পরামর্শক টিম হিসেবে কাজ করে; [School Wellness Portal](#)-এর স্কুল ওয়েলনেস স্কোর কার্ড ব্যবহার করে স্কুলের পরিবেশ মূল্যায়ন করে; এবং স্কুল-ভিত্তিক সুস্থতা উদ্যোগের (যেমন শারীরিক কর্মকাণ্ডের কর্মসূচি, [healthy fundraisers](#), [non-food celebrations](#) এবং পুরস্কার) অংশ হিসেবে কর্মপরিকল্পনা তৈরি ও বাস্তবায়ন করে এবং/অথবা কম্প্রহেনসিভ এডুকেশন প্ল্যান-এর শিক্ষানির্দেশনাগত লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে। স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলগুলোকে ওয়েলনেস সংক্রান্ত নীতি সম্পর্কে জানাতে হবে যাতে সকল স্টাফ, পিতামাতা, এবং শিক্ষার্থী পলিসির রূপরেখা সম্পর্কে সচেতন হয়। স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলের পরিচালনা ও পলিসি বাস্তবায়নের সম্পর্কে চূড়ান্ত দায়বদ্ধতা প্রিন্সিপ্যালের উপর ন্যস্ত।

এনওয়াইসি ডিপার্টমেন্ট অভ এডুকেশন লিডারশিপ

NYC DOE-এর ডিভিশন অভ অপারেশন্স-এর অধীনস্থ স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রামের এক্সিকিউটিভ টিম অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল আহ্বান করবে এবং শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষা সংক্রান্ত ওয়েলনেস পলিসির পাশাপাশি অন্যান্য ওয়েলনেস সংক্রান্ত প্রোগ্রামিং তৈরি ও হালনাগাদ করবে। তারা স্কুলফুড ও স্কুল হেলথ লিডারশিপের সাথে পলিসির সার্ভিস সংক্রান্ত অংশ হালনাগাদ করা নিয়ে, এবং সংশ্লিষ্ট যেসব অফিস নিজ নিজ ক্ষেত্রে শর্ত পূরণের জন্য দায়বদ্ধ, তাদের নেতৃত্বের সাথে সমন্বয়সাধন করবে। অ্যাকাডেমিক পলিসি অফিস ও ডিভিশন অভ টিচিং অ্যান্ড লার্নিং শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষা সংক্রান্ত প্রাতিষ্ঠানিক উপাত্ত সংগ্রহ ও রিপোর্ট করার, এবং সম্পর্কযুক্ত প্রাতিষ্ঠানিক নীতি অবহিতকরণের বিষয়টি তত্ত্বাবধান করবে। অফিস অভ কমপ্লায়েন্স সার্ভিসেস NYC DOE-এর কমপ্লায়েন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী যথাযথ রিপোর্ট স্কুল, সুপারিনটেনডেন্ট এবং ফিল্ড সাপোর্ট সেন্টারসমূহে জমা দেবে। সিটি কাউন্সিলের আইন অনুযায়ী যথাযথ শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার উন্মুক্ত উপাত্ত [NYC OpenData website](#) ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

এসব ব্যক্তির নাম, পদবি, এবং যোগাযোগের তথ্য:

নাম	পদবি	ইমেইল ঠিকানা
Lindsey Harr and Alice Goodman	স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রামের এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর এবং ডেপুটি ডিরেক্টর	lharr@schools.nyc.gov agoodman@schools.nyc.gov
Armando Taddei	অফিস অব স্কুলফুড-এর ডেপুটি এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর	ataddei@schools.nyc.gov
Dr. Roger Platt	চিফ এক্সিকিউটিভ অফিসার, অফিস অব স্কুল হেলথ	rplatt@health.nyc.gov
Katie Hansen	অফিস অভ অ্যাকাডেমিক পলিসি অ্যান্ড সিস্টেম-এর এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর	khansen5@schools.nyc.gov
Arnold Ali	অফিস অভ কমপ্লায়েন্স সার্ভিসেস-এর এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর	aali@schools.nyc.gov

II. ওয়েলনেস পলিসি বাস্তবায়ন, তত্ত্বাবধান, দায়বদ্ধতা, এবং কমিউনিটি সংশ্লিষ্টতা

বাস্তবায়ন পরিকল্পনা

প্রতিটি স্কুলে প্রিন্সিপ্যাল বা ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তি এ ওয়েলনেস পলিসির শিক্ষানির্দেশনা সংক্রান্ত অংশের সামঞ্জস্যকরণ নিশ্চিত করবেন। প্রিন্সিপ্যালদের তত্ত্বাবধান করেন সুপারিনটেনডেন্টগণ, তারা শিক্ষানির্দেশনার নীতি সম্পর্কে পরিবার ও কমিউনিটির মতামত সংযোজন করে নিশ্চিত করেন যে, প্রিন্সিপ্যালগণ তাদের স্কুলের জন্য শক্তিশালী ও সামঞ্জস্যপূর্ণ শিক্ষানির্দেশনার বিষয়সূচি প্রদান করছেন। ফিল্ড সাপোর্ট সেন্টারের স্টাফগণ স্কুলগুলোকে গ্রেডভিত্তিক নির্দিষ্ট করা প্রাতিষ্ঠানিক নীতির রূপরেখায় দেওয়া শর্ত বোঝার ও প্রয়োগের জন্য উপকরণ প্রদান করেন। এছাড়াও প্রিন্সিপ্যাল বা ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তি নিশ্চিত করবেন যে, যথাযথোজ্য ক্ষেত্রে স্কুলফুডের শর্ত (যেমন

চ্যান্সলরের প্রবিধান A-812) এবং স্বাস্থ্য পরিষেবার শর্ত মেনে চলা হচ্ছে, এবং প্রতিটি স্কুল NYC DOE-এর সংশ্লিষ্ট ব্যবস্থাপকদের কাছে পরিচালনাগত সামঞ্জস্যবিধানের রিপোর্ট প্রদান করবে। তদুপরি, স্কুলফুড নিম্নলিখিত পরিষেবাসমূহ প্রদান করবে:

- স্কুল ব্রেকফাস্ট প্রোগ্রাম ও ন্যাশন্যাল স্কুল লাঞ্চ প্রোগ্রামে প্রদত্ত সুবিধা মূল্যায়ন ও শিক্ষার্থীদের মধ্যে জনপ্রিয় করার জন্য স্থানীয় হেলথ ডিপার্টমেন্ট, কমিউনিটি অ্যাডভোকেসি সংগঠন, এবং শিক্ষণ কমিউনিটির সাথে কাজ করবে।
- খাদ্যতালিকা-চক্র এবং স্ন্যাক প্রোগ্রাম ফেডারেল, স্টেট এবং স্থানীয় পুষ্টিসংক্রান্ত নীতি ও মান-এর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কি না, তা যাচাই করতে USDA-অনুমোদিত সফটওয়্যার ব্যবহার করা।
- কুলফুডের নমুনার সাথে তালিকাভুক্ত খাদ্যের সামঞ্জস্য যাচাইয়ের জন্য নির্বিচারে সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও মূল্যায়ন করা।
- স্থানীয়, স্টেট ও ফেডারেল এজেন্সিসমূহের অডিট ও পর্যালোচনায় অব্যাহতভাবে অংশগ্রহণ।

অফিস অভ স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম স্কুলগুলোকে শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষা, শারীরিক কর্মকাণ্ড, এবং স্কুলভিত্তিক কর্মপরিকল্পনা ও স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল গঠনসহ স্কুলের সার্বিক সুস্থতা উদ্যোগের জন্য গাইড্যান্স, উপকরণ, এবং কর্মসূচি প্রদান করবে। NYC DOE সুপারিশ করে, স্কুলগুলো যেন তাদের স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলকে স্কুল ওয়েলনেস পোর্টালে রেজিস্ট্রি করতে এবং বাস্তবায়ন জোরদার ও বিভিন্ন উপকরণ ও তথ্যের সাথে স্কুলের সংযোগ তৈরির লক্ষ্যে একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরির জন্য স্কুল ওয়েলনেস স্কোরকার্ড সম্পন্ন করে। NYC DOE-এর ওয়েবসাইটে [School Wellness Portal](#)-এর লিংক পাওয়া যাবে।

রেকর্ড সংরক্ষণ

NYC DOE-এর সেন্ট্রাল অফিসগুলো (যেমন অ্যাকাডেমিক পলিসি, কমপ্লায়েন্স, স্কুলফুড, স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম) NYC DOE-এর সেন্ট্রাল কম্পিউটার নেটওয়ার্কে ওয়েলনেস পলিসির নিয়মের সাথে সামঞ্জস্যবিধানের প্রমাণ সংরক্ষণ করবে। নিম্নলিখিত নথি সংরক্ষণ করা হবে, তবে তা শুধুগুণে সীমিত থাকবে না:

- লিখিত ওয়েলনেস পলিসি;
- প্রামাণিক নথিসমূহ যা (1) সংশ্লিষ্ট বাধ্যতামূলক পক্ষ থেকে অ্যাডভাইজরি কাউন্সিলের সদস্য করার সক্রিয় উদ্যোগ; এবং (2) ওয়েলনেস পলিসি তৈরি, বাস্তবায়ন এবং পর্যায়ক্রমিক পর্যালোচনা ও হালনাগাদ করণসহ কমিউনিটি সংশ্লিষ্টকরণের শর্তের সাথে এসব পক্ষের অংশগ্রহণসহ কমিউনিটির অংশগ্রহণের শর্ত মেনে চলার প্রমাণ দেয়;
- বার্ষিক স্কুল-পর্যায়ের শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার অগ্রগতির রিপোর্ট, ([City Council Legislation](#)-এর নীতি অনুসারে।)
- প্রতিটি কর্তৃত্বাধীন স্কুলের জন্য পলিসির ত্রিবার্ষিক অগ্রগতি মূল্যায়নের নথি (নিচে দেখুন) ;
- সরকারি বিপণ্ডিতকরণের শর্তের সাথে সামঞ্জস্যবিধানের প্রামাণ্য নথি, যার অন্তর্ভুক্ত আছে: (1) প্রক্রিয়াসমূহ, যার দ্বারা ওয়েলনেস পলিসি, বার্ষিক অগ্রগতির রিপোর্ট, এবং ত্রিবার্ষিক মূল্যায়ন জনসাধারণকে জানতে দেওয়া; এবং (2) ওয়েলনেস পলিসি যে সবার জন্য উন্মুক্ত, সকল পরিবারের কাছে সেটা জানাবার যথাযথ প্রচেষ্টা।

তদুপরি, শিক্ষার্থীর প্রাতিষ্ঠানিক কর্মসূচি ও লক্ষ ফলাফল, যেমনশিক্ষার্থীর **ড্রান্সক্রিপ্ট NYC DOE-এর দাপ্তরিক ডেটা-সিস্টেমের রেকর্ডে এবং অ্যাকাডেমিক রিপোর্টিং সিস্টেমস (STARS)**-এ সংগৃহীত হয়েছে। এসব সিস্টেমের ডেটা স্কুলের শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার নীতির সাথে নিউ ইয়র্ক স্টেট ও নিউ ইয়র্ক সিটির প্রাতিষ্ঠানিক নীতির সামঞ্জস্যবিধানের প্রতিফলন ঘটায়। STARS রক্ষণাবেক্ষণ করে NYC DOE-এর অফিস অভ অ্যাকাডেমিক পলিসি অ্যান্ড সিস্টেমস।

বার্ষিক প্রোগ্রস রিপোর্ট

ডিস্ট্রিক্ট ওয়েলনেস অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল NYC DOE-এর ওয়েলনেস পলিসির মৌলিক তথ্য জানানোর এবং ওয়েলনেস পলিসি বাস্তবায়নের সার্বিক অগ্রগতির রিপোর্ট প্রদানের জন্য একটি বার্ষিক রিপোর্ট সংগ্রহ ও প্রকাশ করবে। প্রতি বছর এই বার্ষিক রিপোর্ট প্রকাশ হবে মার্চ মাসের একই সময়ে, এবং এতে পূর্ববর্তী বছরের জন্য সিটিব্যাপী লভ্য সকল স্কুল-পর্যায়ের উপাত্ত সমন্বিত করা হবে। রিপোর্টে নিম্নলিখিত বিষয় অন্তর্ভুক্ত করা হবে, তবে তা শুধুগুণে সীমিত থাকবে না:

- ওয়েলনেস পলিসি এবং/অথবা জনসাধারণ কীভাবে ওয়েলনেস পলিসির কপি পেতে/দেখতে পারে, তার ওয়েবসাইটের ঠিকানা;
- ওয়েলনেস পলিসির লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে সিটির অগ্রগতি সম্পর্কিত একটি বর্ণনা;

- ওয়েলনেস পলিসি বাস্তবায়নের জন্য স্কুল এবং/অথবা সিটির কোন অনুষ্ঠান বা কর্মকাণ্ডের উল্লেখযোগ্য দিক;
- NYC DOE-এর নিযুক্ত নীতির দায়িত্বপ্রাপ্ত নেতৃত্বশীল ব্যক্তিদের নাম ও পদের টাইটেলদের সেকশন I-তে পরিচয় করিয়ে দিতে হবে; এবং
- একক ব্যক্তি ও জন্মাধারণ কীভাবে স্কুল ওয়েলনেস উদ্যোগের সাথে সংশ্লিষ্ট হতে পারেন;

দশটি ভাষায় অনূদিত বার্ষিক রিপোর্ট NYC DOE ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

ত্রিবার্ষিক অগ্রগতি মূল্যায়ন

প্রতি তিন বছরে কমপক্ষে একবার, কেন্দ্রীয় পর্যায়ের অফিসগুলোকে সমন্বিত করে NYC DOE-এর অধিভুক্ত স্কুলগুলো ওয়েলনেস পলিসির সাথে কতোটুকু সামঞ্জস্যবিধান করতে পেরেছে, সেটাসহ ওয়েলনেস পলিসির সিটিভিত্তিক বাস্তবায়নকে মূল্যায়ন করা হবে, এবং NYC DOE ওয়েলনেসে পলিসির লক্ষ্যমাত্রা অর্জনে কতোটুকু অগ্রগতি অর্জন করেছে, তার বর্ণনা দেবে। ত্রিবার্ষিক মূল্যায়ন ব্যবস্থাপনার জন্য দায়বদ্ধ ব্যক্তি হলেন জেরেমি ওয়াল্টার, jwalter2@schools.nyc.gov, স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রামের সিনিয়র ডিরেক্টর অভ অপারেশন্স অ্যান্ড কমিউনিটি ডেভেলপমেন্ট। জনসাধারণের দেখার জন্য ত্রিবার্ষিক প্রগ্রেস রিপোর্ট NYC DOE ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

পলিসি সংশোধন ও হালনাগাদকরণ

বার্ষিক প্রগ্রেস রিপোর্ট ও ত্রিবার্ষিক মূল্যায়নের এবং/অথবা NYC DOE-এর অগ্রাধিকার পরিবর্তন; ওয়েলনেস-এর লক্ষ্যমাত্রা অর্জিত হওয়া; নতুন স্বাস্থ্য বিজ্ঞান, তথ্য, এবং প্রযুক্তির উদ্ভাবনা, ও নতুন ফেডারেল বা স্টেট রুপরেখা বা মানদণ্ড জারি হওয়া, ইত্যাদির ভিত্তিতে ডিস্ট্রিক্ট ওয়েলনেস অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল ওয়েলনেস পলিসি হালনাগাদ বা সংশোধন করবে। কথা অনুযায়ী ওয়েলনেস পলিসি মূল্যায়ন ও হালনাগাদ করা হবে প্রতি তিন বছর অন্তর অন্তর, ত্রিবার্ষিক মূল্যায়নের পরে।

কমিউনিটি সংশ্লিষ্টকরণ, গণসংযোগ ও যোগাযোগ

NYC DOE কমিউনিটির মতামতের গুরুত্ব দিতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ যার সূচনা হয় ওয়েলনেস পলিসির প্রতি সচেতনতার মাধ্যমে। NYC DOE সক্রিয়ভাবে সেসব প্রক্রিয়ায় যোগাযোগ করবে, যেভাবে ডিস্ট্রিক্ট ওয়েলনেস অ্যাডভাইজরি কাউন্সিল এবং অন্য সবাই ওয়েলনেস পলিসি তৈরি, বাস্তবায়ন, এবং সাময়িক পর্যালোচনা ও হালনাগাদ করার প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করতে পারেন। এছাড়াও NYC DOE পিতামাতাদেরকে স্কুল খাদ্যে পরিবর্তন ও স্কুল খাদ্যের মান-এর সাথে সামঞ্জস্যবিধান, চাইল্ড নিউট্রিশন প্রোগ্রামের লভ্যতা এবং আবেদনপ্রক্রিয়া, এবং স্মার্ট স্ল্যাক্স স্কুল নিউট্রিশন স্ট্যান্ডার্ড-এর বর্ণনা ও সামঞ্জস্যবিধান সম্পর্কে অবহিত করবে। সকল পরিবারকে সক্রিয়ভাবে ওয়েলনেস পলিসির বিষয়বস্তু, তার বাস্তবায়ন, এবং হালনাগাদকরণ সম্পর্কে জানানোর পাশাপাশি পলিসির সাথে সংশ্লিষ্ট হওয়া ও সহযোগিতা দানের উপায় সম্পর্কে জানান হয়েছে, সেটা নিশ্চিত করতে NYC DOE ইলেক্ট্রনিক মেকানিজম, যেমন ইমেইল বা NYC DOE-এর ওয়েবসাইটে বিজ্ঞপ্তি প্রচারের প্রক্রিয়া ব্যবহার করবে। এছাড়া NYC DOE কমিউনিটিকে বার্ষিক ও ত্রিবার্ষিক রিপোর্টের লভ্যতার কথা জানাতে এসব মেকানিজম ব্যবহার করবে। সকল যোগাযোগ যে সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে উপযুক্ত, এবং তা ডিস্ট্রিক্ট ও স্কুলগুলো আলাদাভাবে যে প্রক্রিয়ায় পিতামাতাদের সাথে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য জানাতে যে প্রক্রিয়ায় যোগাযোগ করে, সেভাবেই করা হয়েছে, NYC DOE সেটা নিশ্চিত করবে।

NYC DOE জনসাধারণকে ন্যূনতম বছরে একবার ওয়েলনেস পলিসির বিষয়বস্তু বা হালনাগাদকরণ সম্পর্কে সক্রিয়ভাবে অবহিত করবে।

III. শরীরচর্চা শিক্ষা ও শারীরিক কর্মকাণ্ড

শরীরচর্চা শিক্ষা

একটি ছেলেমেয়ের পূর্ণাঙ্গ শিক্ষার আবশ্যিক অঙ্গ হলো ফিজিক্যাল এডুকেশন (শরীরচর্চা শিক্ষা, PE) ক্লাস। PE-এ শিক্ষার্থীরা তাদের দেহ, কীভাবে দেহের যত্ন নিতে হয়, সাথে সাথে সারা জীবনের জন্য যেসব সুঅভ্যাস শিখতে হবে, সেগুলো শিখে। শরীরচর্চা শিক্ষা একটি প্রাতিষ্ঠানিক বিষয় যা স্কুলে নিবিষ্ট থাকার ও সারাজীবন সুস্থতা বজায় রাখার জন্য শিক্ষার্থীর প্রয়োজন ও পাওয়া উচিত। NYC DOE-কে অবশ্যই শিক্ষার্থীকে [New York State Education Law 803](#) এবং কমিশনারের প্রবিধান 135 অনুযায়ী শরীরচর্চা শিক্ষা প্রদান করতে হবে। [New York State Commissioner's Regulations Part 135.4](#) অনুযায়ী সকল NYC DOE স্কুলকে K-12 গ্রেডের শিক্ষার্থীদেরকে অবশ্যই একটি শরীরচর্চা শিক্ষানির্দেশনা কর্মসূচি প্রদান করতে হবে যা [academic learning standards](#) অনুযায়ী প্রতিটি গ্রেডের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হয়, PE প্রোগ্রাম যেন নির্দিষ্ট শিক্ষানির্দেশনার মান অর্জিত বা অতিক্রান্ত হয়। NYC DOE স্কুলগুলোকে K-12 গ্রেডের সকল শিক্ষার্থীদের একটি বয়সোপযোগী, ক্রমানুবর্তী পাঠক্রম দিয়ে সহায়তা করার জন্য 2017-18 স্কুল বছরের K-12 ফিজিক্যাল এডুকেশন স্কেপ অ্যান্ড সিকোয়েন্স প্রকাশ করবে।

স্টাফ: এলিমেন্টারি স্কুল গ্রেড রয়েছে যেসব স্কুলে, সেগুলোকে স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী কমপক্ষে একজন PE-সার্টিফায়েড শিক্ষক থাকতে হবে। NYS কমিশনারের প্রবিধান 135.4 অনুযায়ী এলিমেন্টারি স্কুলে একজন NYC DOE ক্লাসরুম শিক্ষক একজন সার্টিফায়েড PE-শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে শিক্ষানির্দেশনা প্রদান করতে পারেন। মিডল ও হাই স্কুলে শুধু সার্টিফায়েড PE-শিক্ষক PE শিক্ষানির্দেশনা প্রদান করতে পারবেন। এলিমেন্টারি PE শিক্ষানির্দেশনা যাতে একজন সার্টিফায়েড PE-শিক্ষক প্রদান করেন, সেটা NYC DOE জোর সুপারিশ করে।

এছাড়াও [New York State Concussion Management and Awareness Act](#) অনুযায়ী সকল PE-শিক্ষক ও কোচদেরকে অবশ্যই প্রতি দুই বছর অন্তর অন্তর কংকাশন (মাথায় আঘাত) ট্রেনিং দিতে হবে। বিস্তারিত বিবরণ ও নির্দেশনার জন্য [Concussion Training & Verification Information webpage](#) দেখুন।

শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ: সকল শিক্ষার্থীকে শরীরচর্চা শিক্ষার ক্লাসে অংশগ্রহণের সমান সুযোগ দিতে হবে। সকল শিক্ষার্থী যাতে ন্যায্যসঙ্গত অধিকার লাভ করতে পারে, সেজন্য স্কুলগুলো তাদের শরীরচর্চা শিক্ষা সংস্কার করবে এবং ক্লাস ও যন্ত্রপাতিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অভিযোজন করবে। স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী শরীরচর্চা শিক্ষা ক্লাস থেকে জন্য ছাড়, ব্যতিক্রম বা বিকল্প ব্যবস্থা প্রদান করা অনুমোদিত নয়।

3-K এবং প্রি-K প্রোগ্রামে

- শিক্ষার্থীদেরকে যথাযথ সচলতা, স্বাস্থ্য, এবং শরীরচর্চা শিক্ষার সুযোগ দিতে হবে, যদিও PE প্রোগ্রাম নিউ ইয়র্ক স্টেটের জন্য বাধ্যতামূলক নয়।

এলিমেন্টারি স্কুলে

- সকল এলিমেন্টারি শিক্ষার্থী স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী শরীরচর্চা শিক্ষা পাবে, যাতে সুনির্দিষ্টভাবে উল্লেখ করা থাকবে যে K-5 গ্রেডের অংশগ্রহণকারীরা প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 120 মিনিট PE লাভ করবে:
 - K-3 গ্রেডের অংশগ্রহণকারীরা প্রতিদিন PE লাভ করবে।
 - 4-5 গ্রেডের অংশগ্রহণকারীরা সপ্তাহে তিনবারের কম PE লাভ করবে না। K-8 এবং K-12 স্কুলগুলোর ষষ্ঠ গ্রেডের শিক্ষার্থীরা 4 এবং 5 গ্রেডের শর্ত মেনে চলবে।

এলিমেন্টারি স্কুলগুলোকে সময় ও পুনরাবৃত্তির শর্ত মেনে চলায় সহায়তা করতে এবং ক্লাসরুমগুলোকে সক্রিয় শিক্ষাকেন্দ্রে পরিণত করতে সিটি NYC DOE-এর ক্লাসরুমভিত্তিক শরীরচর্চা কর্মকাণ্ড কর্মসূচি [মুভ-টু-ইমপ্রুভ](#) (উন্নয়নের জন্য সচলতা)-

এর জন্য প্রশিক্ষণের সুযোগ দেয়। মুভ-টু-ইমফ্রন্ট স্কুল শিক্ষকদেরকে 10-মিনিটের কর্মকাণ্ডের সুযোগ দেয় যা পাঠ্য বিষয়গুলোর সাথে সমন্বিত নিউ ইয়র্ক স্টেট ফিজিকেল এডুকেশন (PE) স্ট্যান্ডার্ড অর্জনে সহায়তা করে। একজন সার্টিফায়েড বা ভারপ্রাপ্ত PE শিক্ষকের নেতৃত্বে সমন্বিত PE প্রোগ্রাম আছে যেসব এলিমেন্টারি স্কুলে, সেগুলোর 85% যোগ্য শিক্ষক প্রশিক্ষণ গ্রহণের এবং নিয়মিত স্কুল দিবসের অংশ হিসেবে মুভ-টু-ইমফ্রন্ট মুভ বাস্তবায়ন করে মুভ-টু-ইমফ্রন্ট অল-স্টার স্কুলে পরিণত হতে পারে। অল-স্টার স্কুলগুলো প্রতি সপ্তাহে ক্লাসে শিক্ষানির্দেশনা সময়ের 40 মিনিট তাদের বিদ্যমান PE কর্মসূচির অতিরিক্ত মুভ-টু-ইমফ্রন্ট কর্মকাণ্ড পরিচালনার জন্য এবং তাদের 120 মিনিটের PE কর্মসূচির শর্ত পূরণে সহযোগিতা প্রদানের জন্য অনুমোদিত।

মিডল স্কুলে

- স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের প্রতি বছর PE গ্রহণ করতে হবে।
 - 6-8 গ্রেডের শিক্ষার্থী প্রতি সেমিস্টারে সপ্তাহে 90 মিনিটের বা তার সমান সময়ের PE কর্মসূচিতে অংশ নেবে, যার একত্রে হবে প্রতি সেমিস্টারে 27 ঘন্টার সমান।
 - স্কুলগুলো 3/2 সময়সূচি মডেল (এক সেমিস্টারে সপ্তাহে তিনবার, অন্য সপ্তাহে দুইবার PE) অনুসরণ করতে পারে বা অন্যভাবে সময়কে বিভাজিত করতে পারে।

হাই স্কুলে

- **PE ক্রেডিট গ্র্যাজুয়েশনের জন্য জন্য আবশ্যিক।** স্টেটের প্রবিধান প্রবিধান অনুযায়ী নিচের বিষয়গুলো বাধ্যতামূলক:
 - 9-12 গ্রেডের শিক্ষার্থীদের প্রতিদিন PE ক্লাস করতে হবে এবং সাত সেমিস্টারের জন্য প্রতিদিন ন্যূনতম 180 মিনিট করে অংশগ্রহণ করতে হবে; অথবা
 - শিক্ষার্থীকে প্রতি টার্মে সপ্তাহে ন্যূনতম 90 মিনিটের PE গ্রহণ করতে হবে, এক সেমিস্টারে সপ্তাহে তিন পিরিয়ডের এবং অন্য সেমিস্টারে সপ্তাহে দুই পিরিয়ডের সমসূচি করে (3/2) বন্টন করে বা অন্যভাবে ভাগ করে সমতুল্য সময় দিয়ে।

সিটির শরীরচর্চা শিক্ষা কর্মসূচি শারীরিক সুস্থতাকে উন্নত করে NYC FITNESSGRAM-এর মাধ্যমে ব্যক্তিক মূল্যায়ন করে, যা সকল যোগ K-12 শিক্ষার্থীদের জন্য আবশ্যিক এবং যা শিক্ষার্থীভেদে আলাদা আলাদা মানদণ্ডের ভিত্তিতে রিপোর্ট প্রদান করে। পিতামাতা ও অভিভাবকগণ তাদের ছেলেমেয়েদের বার্ষিক NYC FITNESSGRAM রিপোর্ট [NYC Schools Account](#)-এ দেখতে পারবেন।

শারীরিক কর্মকাণ্ড

বালক-বালিকা ও কিশোর-কিশোরীদেরকে [60 minutes of physical activity](#) কর্মকাণ্ডে প্রতিদিন অংশগ্রহণ করতে হবে। শরীরচর্চা শিক্ষার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের শারীরিক কর্মকাণ্ডের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ স্কুল কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে প্রদান করা হতে পারে, যার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে ক্লাসরুম-ভিত্তিক শারীরিক কর্মকাণ্ড, বিরতি, স্কুলে যাতায়াতকালে শারীরিক কর্মকাণ্ড, এবং স্কুল বহির্ভূত সময়ের কর্মকাণ্ড। এসব সুযোগ তৈরি করতে ও এতে সহায়তা দিতে NYC DOE প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। স্কুল এসব বর্ধিত কর্মকাণ্ডের সুযোগ নিশ্চিত করবে, এবং তা শরীরচর্চা শিক্ষার বিকল্প হিসেবে নয় (উপরে “শরীরচর্চা শিক্ষা” উপবিভাগে” বলা হয়েছে।)

যখন শিক্ষার্থীদের যখন মাঝে মাঝে শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে ও আড়মোড়া ভাঙতে বিরতি দেওয়া হয়, তখন তারা শেখার জন্য অধিকতর মনোযোগী ও প্রস্তুত হয় বলে NYC DOE মনে করে। সে অনুযায়ী NYC DOE আরও সুপারিশ করে, যেন সকল শিক্ষক ক্লাস চলাকালে ও দুই ক্লাসের অন্তর্বর্তী সময়ে সংক্ষিপ্ত (3-5 মিনিটের শারীরিক কর্মকাণ্ডের বিরতি প্রদান করেন। শরীরচর্চার বিরতি হবে বাড়তি সুযোগ, সেটা শরীরচর্চা শিক্ষার ক্লাস, বিরতি, এবং/অথবা ক্লাস পরিবর্তনের বিরতির বিকল্প হতে পারবে না। নিয়মিত, বিরতিকালের শরীরচর্চার সম্পর্কিত বিভিন্ন তথ্য-উপকরণ ও পরামর্শ লাভ করতে পারে [USDA](#) এবং [Alliance for a Healthier Generation](#)-এর মাধ্যমে।

কোন কারণে শাস্তি হিসেবে স্কুল দিবসকালে শরীরচর্চা কর্মকাণ্ড (এর অন্তর্ভুক্ত আছে বিতরি, শারীরিক কর্মকাণ্ডের বিরতি, আ শরীরচর্চা শিক্ষা, তবে তা এর মধ্য সীমিত হবে না) থেকে বিরত রাখা যাবে না, এমনকি কোন কারণে এটাকে শাস্তি হিসেবে ব্যবহার করা যাবে

না। এতে স্কুল-বহির্ভূত কর্মকাণ্ড বা স্কুলের খেলার টিমের কর্মকাণ্ড অন্তর্ভুক্ত হবে না, যার সুনির্দিষ্ট আইন-কানুন ও অংশগ্রহণের শর্ত থাকতে পারে।

বিরতি (এলিমেন্টারি): NYC DOE জোর সুপারিশ করে, যেন সকল এলিমেন্টারি স্কুল স্কুল বছরে প্রতিদিন অথবা অধিকাংশ দিন কমপক্ষে 20 মিনিটের বিরতি প্রদান করে এবং ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য ও কল্যাণ বৃদ্ধির জন্য স্কুলগুলো যেন একটি বিরতি পরিকল্পনা তৈরি করে। এছাড়াও, বিরতির সময়টি খাবার খেতে ব্যবহার করা যাবে না, স্কুলগুলোকে তাদের লাঞ্চার সময়সূচি করতে হবে যাতে শিক্ষার্থীরা আহবর করতে কমপক্ষে 20 মিনিটের সময় পায়।

স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী বিরতির সময় শরীরচর্চা শিক্ষার জন্য আবশ্যিক করা যাবে না, তবে তা শরীরচর্চা শিক্ষার ক্লাসের বিকল্প হিসেবে নয়, বাড়তি হিসেবে ব্যবহার করা যাবে। বিরতি মনিটরকারী বা শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে সক্রিয় হতে উত্সাহিত করবেন, এবং তারা সম্ভাব্যক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের পাশাপাশি শারীরিকভাবে সক্রিয় হয়ে শক্তিশালী অনুসরণকারী চরিত্রে পরিণত হতে পারেন। যেহেতু শিক্ষার্থীরা কঠোর শরীরচর্চা থেকে লাভবান হয়, সেহেতু সম্ভব হলে তাদেরকে বাইরে খেলাধুলার সুযোগ দেওয়া উচিত। যদি স্নো না পড়ে বা খেলার মাঠে বরফ না থাকে, বাইরে খেলার জন্য তাপমাত্রা কোন প্রতিবন্ধক নয়, যদি ছেলেমেয়েরা উপযুক্ত পোশাক পরিধান করে। নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন প্রিন্সিপ্যালদের জোর সুপারিশ করে, যেন তারা অধিকাংশ শীতের দিনগুলোতে উন্মুক্ত মাঠে খেলাধুলার ব্যবস্থা রাখেন। NYC DOE সুপারিশ করে যে, যখন স্কুলগুলোকে বাধ্য হয়ে স্কুল ভবনের ভেতরে বিরতির ব্যবস্থা করতে হয়, শিক্ষক ও স্টাফদেরকে তখন একটি অভ্যন্তরীণ বিরতি পরিকল্পনা অনুসরণ করতে হবে যা শিক্ষার্থীদের যথাসম্ভব অধিক শারীরিক কর্মকাণ্ডে উত্সাহিত করে। বিরতিকালের পরামর্শ ও তথ্যউপকরণ এখানে পাওয়া যাবে [Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America](#)।

স্কুল শুরুর পূর্বের ও পর্বের কর্মসূচি: NYC DOE শিক্ষার্থীদের শারীরিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণের জন্য স্কুল শুরুর আগে ও স্কুল দিবস শুরুর পরে যেসব সুযোগ দেয়, সেগুলোর মধ্যে আছে: CHAMPS স্পোর্টস অ্যান্ড ফিটনেস প্রোগ্রাম (এলিমেন্টারি এবং মিডল স্কুল), পাবলিক স্কুল অ্যাথলেটিক লিগ (PSAL) প্রোগ্রাম (হাই স্কুল), স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল গ্রান্ট অর্থায়িত কর্মকাণ্ড, এবং NYC DOE-এর সংস্কৃত কর্মসূচির অংশীদারিত্বে পরিচালিত কর্মসূচি। [New York State Concussion Management and Awareness Act](#) অনুসারে, সকল কোচদেরকে, যার অন্তর্ভুক্ত আছেন পাবলিক স্কুলস অ্যাথলেটিক লিগ এবং CHAMPS কোচগণ, অবশ্যই প্রতি দুই বছর অন্তর অন্তর কংকাশন (মাথা সজোরে আঘাত) প্রশিক্ষণ নিতে হবে। বিস্তারিত বিবরণ ও নির্দেশনার জন্য [Concussion Training & Verification Information webpage](#) দেখুন।

অডাকটিভ ডিজাইন NYC DOE স্কুলগুলোকে এমন একটি পরিবেশ তৈরিতে উৎসাহ দেন যা শিক্ষার্থী, স্টাফ ও কমিউনিটির সুস্থতা ও কল্যাণ সাধনের জন্য শারীরিক কর্মকাণ্ড বৃদ্ধিতে অনুপ্রাণিত করে। NYC DOE স্কুলগুলোর জন্য দুটি তথ্য-সঙ্গতির সুপারিশ করে:

- নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন, NYC DOE, এবং নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ ট্রান্সপোর্টেশন পার্টনারশিপ ফর এ হেলদিয়ার নিউ ইয়র্ক সিটি-এর সাথে যৌথভাবে [The Active Design Toolkit for Schools](#) তৈরি করেছে। এটি শরীরচর্চা সমন্বিত বিনোদন, সৌন্দর্যায়ন, স্বাস্থ্যসম্মত খাবার ও পানীয় বেছে নেওয়ার সবিস্তার বর্ণনা ও কৌশল এবং স্কুলে যাতায়াতে ক্রিয়াশীলতাকে অন্তর্ভুক্ত করার সুযোগ এবং দৃষ্টান্ত প্রদান করে।
- [The Active Design Playbook for Early Childhood Settings](#) কিছুসংখ্যক অংশীদারদের অভিমত এবং সিন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (CDC)-এর অর্থায়নে পার্টনারশিপ টু ইমপ্রুভ কমিউনিটি হেলথ-এর সহায়তা নিয়ে নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন-এর 'হেলদি লিভিং'-এর ডিজাইন ইউনিট দ্বারা এটি তৈরি করেছে। NYC-এর আরলি চাইল্ডহুড সেন্টারগুলোতে শেখায় সহায়তা দিতে কিভাবে প্রকৃতিতে 'অ্যাকটিভ প্লে' ও সময় সংযোজিত করা যায়, সে বিষয়ে এটি কৌশল ও ধারণা প্রদান করে।

IV. সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষা

শিক্ষার্থীদের নিজেদের দেহের যত্ন নেওয়া এবং সুস্বাস্থ্যের অনুকূল সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধিতে স্বাস্থ্য শিক্ষা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। স্বাস্থ্য শিক্ষা যুবসমাজকে প্রয়োজনীয় যোগ্যতা অর্জন, যেমন লক্ষ্য নির্ধারণ, আত্মপক্ষ সমর্থন, যোগাযোগ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, প্রভাব বিশ্লেষণ, সহায়-সঙ্গতি লাভ, এবং সুস্বাস্থ্য গঠনে সহায়ক আচরণে অভ্যস্ত হওয়ার সুযোগ প্রদান করে যা তাদেরকে স্কুলে ও জীবনে সফল হতে সহায়তা দেবে।

NYC DOE-কে অবশ্যই শিক্ষার্থীকে নিউ ইয়র্ক স্টেট এডুকেশন ল-এর ধারা 804 অনুযায়ী এবং [Commissioner's Regulations 135](#)-এর অধীনে শিক্ষার্থীকে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করতে হবে। নিউ ইয়র্ক স্টেট কমিশনারের প্রবিধানের পার্ট 135.3 অনুযায়ী, NYC DOE এলিমেন্টারি, মিডল, ও হাই স্কুলে ডাক্তারি মতে সঠিক, বয়স ও পরিপক্বতা অনুযায়ী উপযোগী, সাংস্কৃতিক দিক দিয়ে অন্তর্ভুক্তিমূলক, এবং যা প্রদান করা হয় একটি নিরাপদ ও সহায়ক শিক্ষণ পরিবেশে যেখানে সকল শিক্ষার্থী নিজেদেরকে মূল্যবান ভাবে পারে, এমন একটি মান-ভিত্তিক সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষা বাধ্যতামূলক করেছে।

নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুলগুলোকে বিভিন্ন ধরনের বিষয়, যেমন তামাক, মাদক, এবং ড্রাগ অপব্যবহার; স্বাস্থ্যসম্মত আহার/পুষ্টি; মানসিক ও আবেগগত সুস্থতা; ব্যক্তিগত সুস্থতা ও কল্যাণ; শারীরিক কর্মকাণ্ড; নিরাপত্তা ও আঘাত প্রতিরোধ; এবং হিংস্রতা প্রতিরোধ বিষয়ে ব্যবস্থা নেয়, সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষার জন্য তেমন একটি দক্ষতাভিত্তিক প্রক্রিয়া বেছে নিতে হবে। মাধ্যমিক পর্যায়ে স্বাস্থ্য শিক্ষায় অবশ্যই যৌন স্বাস্থ্য শিক্ষা ও LGBTQ অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে।

সম্ভাব্য ক্ষেত্রে স্কুলে ও স্কুলের আশেপাশে পুষ্টি উন্নয়নমূলক অনুষ্ঠান ও কর্মকাণ্ড, যেমন- স্কুলফুড টেস্টিং, স্কুলের বাগান ও গার্ডেন-টু-ক্যাফে কর্মকাণ্ড, কমিউনিটি ফারমার্স মার্কেটস, এবং স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল হেলদি কুकिং/ইটিং অনুষ্ঠান- ইত্যাদির উল্লেখ থাকতে হবে এবং/অথবা সমন্বিত শিক্ষা পাঠক্রমের অংশ হিসেবে পুষ্টির অনুশীলনীর সাথে সমন্বয় করতে হবে।

এছাড়া ও নিউ ইয়র্ক স্টেট K-12 গ্রেডের সকল শিক্ষার্থীর জন্য HIV/AIDS-এর প্রকৃতি, সংক্রমণ ও প্রতিরোধের পদ্ধতি বিষয়ে কিছু সংখ্যক পাঠ গ্রহণ করা বাধ্যতামূলক করে দিয়েছে।

পিতামাতাগণ তাদের সন্তানকে গর্ভসঞ্চার এবং/অথবা যৌনবাহিত সংক্রমণ (STI) “প্রতিরোধ” অনুশীলনী প্রক্রিয়া থেকে প্রত্যাহার করে নিতে পারবেন, পরিহারমূলক পাঠ এর অন্তর্ভুক্ত হবে না। পিতামাতাদের বিস্তারিতকরণ এবং HIV পাঠ ও কিছু যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পাঠ থেকে প্রত্যাহারের নীতি সম্পর্কিত বাড়তি তথ্য পাওয়া যাবে [NYC DOE website](#) ওয়েবসাইটে।

এলিমেন্টারি স্কুলে

- শিক্ষার্থীদেরকে প্রতি বছর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শিক্ষা লাভ করতে হবে।
- K-6 গ্রেডের প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে প্রতি বছর NYC DOE HIV/AIDS পাঠক্রম থেকে পাঁচটি HIV/AIDS পাঠ গ্রহণ করতে হবে।
- সার্টিফিকেড হেলথ এডুকেশন শিক্ষক বা ক্লাসরুম শিক্ষক হেলথ এডুকেশন ও HIV/AIDS পাঠ প্রদান করতে পারবেন।

মিডল স্কুলে

- শিক্ষার্থীদেরকে অবশ্যই একটি 54 ঘন্টার বা সমমানের সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষা কোর্স গ্রহণ করতে হবে।
- যৌন স্বাস্থ্য শিক্ষা যেন সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষায় অন্তর্ভুক্ত হয়, NYC DOE সেটাকে আবশ্যিক করেছে এবং 6 এবং 7 গ্রেডে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদানের জোর সুপারিশ করেছে।
 - পিতামাতা তাদের সন্তানকে প্রতিরোধ বিষয়ক কিছু যৌন স্বাস্থ্য পাঠ থেকে প্রত্যাহার করতে পারবেন।

- প্রতিটি শিক্ষার্থীকে অবশ্যই NYC DOE HIV/AIDS পাঠক্রম, 6 গ্রেডের জন্য বার্ষিক পাঁচটি পাঠ এবং 7 এবং 8 গ্রেডের জন্য বার্ষিক ছয়টি পাঠ, গ্রহণ করতে হবে।
- নিউ ইয়র্ক স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী একজন সার্টিফায়ড স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষককে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করতে হবে।

হাই স্কুলে

- শিক্ষার্থীদেরকে অবশ্যই একটি 54 ঘন্টার সমমানের এক ক্রেডিট স্বাস্থ্য শিক্ষা কোর্স গ্রহণ করতে হবে।
- স্বাস্থ্য শিক্ষার এক ক্রেডিট অর্জন করা গ্র্যাজুয়েশনের বাধ্যবাধকতা।
- যৌন স্বাস্থ্য শিক্ষা যেন সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষায় অন্তর্ভুক্ত হয়, NYC DOE সেটাকে আবশ্যিক করেছে এবং 9 ও 10 গ্রেডে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদানের জোর সুপারিশ করেছে।
 - পিতামাতা তাদের সন্তানকে প্রতিরোধ বিষয়ক কিছু যৌন স্বাস্থ্য পাঠ থেকে প্রত্যাহার করতে পারবেন।
 - হাই স্কুলের স্বাস্থ্য শিক্ষার ক্লাসে কনডম প্রদর্শন করা অনুমোদিত।
- 9-12 গ্রেডের প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে প্রতি বছর NYC DOE HIV/AIDS পাঠক্রম থেকে ছয়টি HIV/AIDS পাঠ গ্রহণ করতে হবে।
- নিউ ইয়র্ক স্টেটের প্রবিধান অনুযায়ী একজন সার্টিফায়ড স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষককে স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদান করতে হবে।

সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষা শিক্ষার্থীদের সামাজিক-মানসিক শিক্ষণ দক্ষতা ও অধ্যবসায়ের শিক্ষা দিয়ে সুস্থ জীবনযাপনের অভ্যাস হওয়া, সুস্থ মেলামেশা, এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সাক্ষরতা জোরদার করে। স্কুলগুলোকে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শিক্ষা প্রদানের ব্যাপারে সহায়তা করার জন্য NYC DOE এলেমেন্টারি, মিডল ও হাই স্কুল পর্যায়ে গবেষণাভিত্তিক, সুপারিশকৃত পাঠক্রম প্রদান করে এবং শিক্ষকদের জন্য সারা বছর ফ্রি প্রশিক্ষণের সুযোগ দেয়। যদি কোন স্কুল অন্য কোন স্বাস্থ্য শিক্ষা পাঠক্রম বেছে নেয়, সেটাকে ন্যাশন্যাল এডুকেশন স্ট্যান্ডার্ড ও ন্যাশন্যাল সেক্সুয়ালিটি এডুকেশন স্ট্যান্ডার্ড-এর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে, এবং অবশ্যই সেটাকে স্টেটের ও স্থানীয় স্বাস্থ্য শিক্ষার শর্ত পূরণ করতে হবে। স্কুলগুলোকে একটি অনুক্রম অনুবর্তী, দক্ষতা-ভিত্তিক এবং বয়সোপযোগী স্বাস্থ্য শিক্ষা প্রদানে সহায়তা দেওয়ার জন্য একটি 2017-18 স্কুল বছরের 'K-12 হেলথ এডুকেশন স্কোপ অ্যান্ড সিকোয়েন্স' প্রকাশ করবে।

V. স্বাস্থ্য পরিষেবা

ছেলেমেয়েদের স্বাস্থ্য ভালো হলে তারা অধিক শেখার এবং সাফল্যের সাথে স্কুলে আকৃষ্ট হওয়ার অধিক সম্ভাবনা। লভ্যতা নিশ্চিত করে শেখা এবং/অথবা প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিষেবার সুপারিশ করে, সমন্বিত মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে, স্কুল চলাকালে স্থায়ী অসুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করে, অসুস্থতা ও আঘাতজনিত অসুস্থতার জন্য জরুরি চিকিৎসা দিয়ে, ছোঁয়াচে রোগ সনাক্ত করে, এবং সকল শিক্ষার্থীর পরিপক্বতা অনুযায়ী গুরুত্বপূর্ণ তথ্য-উপকরণ ও পরিষেবা লাভের প্রাথমিক অনুশীলনী ও ব্যবস্থা আছে, সেটা নিশ্চিত করে সুস্থতার প্রতিবন্ধকতা দূর করতে স্কুলের নিজস্ব স্বাস্থ্য পরিষেবা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

NYC DOE শিক্ষার্থীদের কল্যাণ ও প্রাতিষ্ঠানিক সাফল্যের জন্য বহুসংখ্যক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে, যার মধ্যে আছে:

- স্কুলে উপস্থিত নার্স, ডাক্তার ও স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক;
- স্কুল-বেজড হেলথ সেন্টার;
- মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচি, চোখ পরীক্ষা, এবং প্রজনন স্বাস্থ্য পরিষেবা।

শিক্ষার্থীদের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য-উপকরণ সম্পর্কে জানায় সহায়তা দিতে ও শিক্ষাকে সক্রিয় রাখতে লভ্য স্বাস্থ্য পরিষেবায় অংশগ্রহণ করতে এবং শিক্ষানির্দেশনার ক্ষেত্রগুলোর সাথে, বিশেষ করে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শিক্ষা ও স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে সংযোগ দৃঢ় করে, NYC DOE সকল স্কুলকে অংশগ্রহণ বাড়াতে জোর সুপারিশ করে। স্কুল নার্স, স্কুল-বেজড হেলথ সেন্টার স্টাফ, এবং স্কুল কমিউনিটির অন্যান্যরা স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিলের সদস্য হওয়ার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

কনডম এভেইলিবিলাটি প্রোগ্রাম (CAP)

NYC DOE HIV/AIDS প্রতিরোধ কর্মসূচির অংশ হিসেবে এবং [NYS Commissioner's Regulation 135.3 \(c\) \(2-ii\)](#)-এর সাথে সামঞ্জস্যবিধান করে, নিউ ইয়র্ক সিটির হাই স্কুলগুলোকে অবশ্যই হেলথ রিসোর্স রুমের ব্যবস্থা করতে হবে যেখানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্টাফ 9-12 গ্রেডের শিক্ষার্থীদের ফ্রি কনডম, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য, এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সুপারিশ প্রদান করবেন। অফিস অভ স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম স্কুল স্টাফদের ফ্রি CAP প্রশিক্ষণ; এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য উপকরণ দেয়। পিতামাতা ও আইনগত অভিভাবক তাদের সন্তানকে কনডম গ্রহণ থেকে প্রত্যাহার করতে পারবেন; তবে সকল শিক্ষার্থীর অধিকার রয়েছে তথ্য ও স্বাস্থ্য পরিষেবায় সুপারিশ লাভের। সকল হাই স্কুলের CAP-কে অবশ্যই:

- কমপক্ষে একজন করে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পুরুষ ও নারী স্টাফ থাকতে হবে;
- পুরো স্কুল বছর যাবৎ সপ্তাহে কমপক্ষে দশ পিরিয়ড যাবৎ উপস্থিত থাকতে হবে;
- সকল শিক্ষার্থীর কাছে চিঠি এবং পোস্টারের মাধ্যমে হেলথ রিসোর্স রুমের সময়সূচি ও অবস্থান স্পষ্টভাবে প্রচার করতে হবে;
- ভর্তির সময় সকল নতুন শিক্ষার্থীদের পিতামাতাকে প্রত্যাহার সম্পর্কিত চিঠি দিতে হবে;
- নাম প্রত্যাহারকৃতদের একটি গোপনীয় তালিকা সংরক্ষণ করবে এবং তালিকাটি সকল CAP স্টাফকে দেখতে দেওয়া হবে (নাম প্রত্যাহারকৃত শিক্ষার্থী তালিকায় শিক্ষার্থীদের আইডি নম্বর অনুযায়ী পরিচিত করা হবে; তাদের নাম ব্যবহার করা যাবে না);
- চিকিৎসার জন্য সুপারিশ করবে;
- নিশ্চিত করবে যে হেলথ রিসোর্স রুম নিরাপদ, সহায়তাপ্রদানকারী, এবং এটি সকল শিক্ষার্থীদের জন্য উন্মুক্ত;
- শিক্ষার্থীদের গোপনীয়তা রক্ষা করবে।

VI. স্কুলফুড-এর পুষ্টি ও প্রচার

ভাল শিক্ষার জন্য ভালো পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষার্থী যখন পুষ্টিকর খাবার পাবে, সেটা ক্লাসের সময় তাদের মনোযোগ ও বোধগম্যতা বৃদ্ধি করবে। স্কুলফুড প্রতিদিন পুষ্টিকর, সুস্বাদু খাবার সরবরাহ করে স্কুলে উৎকর্ষ লাভের জন্য যা শিক্ষার্থীদের প্রয়োজনীয় জ্বালানির যোগান দেয়। স্কুলগুলোকে জোর সুপারিশ করা হয় যেন তারা ঘোষণার সময়, নিউজলেটারে, কমিউনিটি সভায়, এবং পুষ্টি শিক্ষার অনুশীলনীতে জানিয়ে দেয় যে, লাঞ্চরুমে কি পরিবেশন করা হচ্ছে। এর ফলে শিক্ষার্থীরা পুষ্টিকর খাবার বেছে নেবার উপকারীতা ও মূল্য বুঝতে পারবে।

স্কুল ব্রেকফাস্ট প্রোগ্রাম (SBP), ন্যাশন্যাল স্কুল লাঞ্চ প্রোগ্রাম (NSLP), আফটার স্কুল স্ন্যাক্স, এবং সাপার প্রোগ্রাম নিম্নলিখিত শর্ত মেনে চলে:

- স্থানীয়, স্টেটের, ও ফেডারেল অর্থ ফেরত প্রদানের শর্ত মেনে চলে।
- খাদ্যে চর্বিজাতীয় উপকরণ নিচের বর্ণনা অনুযায়ী নিষিদ্ধকরণ:
 - সপ্তাহে মোট চর্বিজাতীয় উপাদান মোট ক্যালোরির 30 পার্সেন্টে সীমিতকরণ করে।
 - সপ্তাহে মোট দ্রবীভূত চর্বিজাতীয় উপাদান মোট ক্যালোরির 10 পার্সেন্টে সীমিতকরণ করে।
- সীমিত ও প্রত্যাশিত পরিমাণ লবণ প্রদান করে।
- প্রতিদিন তাজা ফলমূল ও বিভিন্ন ধরনের সব্জি খেতে দিয়ে ও খেতে উৎসাহিত করে।
- উদ্ভিদজাত মূল খাদ্য খেতে দিয়ে ও খেতে উৎসাহিত করে।
- মৌশুমী ও স্থানীয় কৃষিজাত খাবার মেনুতে সংযুক্ত করে।
- ক্যাফেটেরিয়াতে হিমায়িত পানির পিচকারির ব্যবস্থা রেখে।
- তিন ধরনের দুধের ব্যবস্থা রেখে।
 - লো-ফ্যাট (1%)
 - ফ্যাট-ফ্রি
 - ফ্যাট-ফ্রি চকলেট মিষ্ক
 - *ব্যতিক্রম*: কিছু বিশেষ জনগোষ্ঠী ফুলক্রিম দুধ পেতে পারে।

স্কুলফুড শিশুদের বেড়ে ওঠার জন্য আমাদের মেন্যুতে ক্ষতিকর উপাদানবিশিষ্ট কিছু পণ্যের উপর নিষেধাজ্ঞা অব্যাহতভাবে চালু রাখবে।

মাসিক মেন্যু স্কুলের ডাইনিং রুমে দেওয়া হবে এবং NYC DOE-এর [SchoolFood website](#) ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে। ওয়েবসাইটে প্রাত্যহিক মেন্যু আইটেমগুলোর পুষ্টি-উপকরণ অন্তর্ভুক্ত থাকবে। এছাড়াও মেন্যুর তথ্য এবং ফুড রিভিউ করার সুযোগসম্পন্নিত [website](#) ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা যাবে।

ব্রেকফাস্ট

শিক্ষার্থীর প্রয়োজনীয় পুষ্টি জোগান ও স্বাস্থ্যসম্মত ব্রেকফাস্টের উপর গুরুত্ব দিতে স্কুলফুড শিক্ষার্থীদেরকে স্কুল ব্রেকফাস্ট প্রোগ্রামে অংশ নিতে উৎসাহিত করে।

- NYC-এর সকল পাবলিক স্কুলের শিক্ষার্থীদের জন্য ব্রেকফাস্ট ফ্রি পরিবেশন করা হয়।
- দিনের শুরুতে শিক্ষার্থীদেরকে একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাবার প্রদান করার জন্য NYC-এর সকল এলিমেন্টারি স্কুলে ব্রেকফাস্ট ইন দা ক্লাসরুম সম্প্রসারিত হওয়া অব্যাহত থাকবে।

লাঞ্চ

পুষ্টিমান নিশ্চিত করার জন্য স্কুলফুড শিক্ষার্থীদেরকে বিভিন্ন ধরনের খাবার সমাহারে লাঞ্চ মেন্যু থেকে বাছাইয়ের সুযোগ দেয় এবং উদ্ভাবনামূলক ও সুস্বাদু খাবারের জন্য শিক্ষার্থীদের নিয়ে কাজ করে।

নতুন খাবার ও মেন্যু আইটেম স্বাস্থ্যসম্মত ও মজাদার কি না, পরীক্ষা করা হয়। এটা যারা করেন:

- স্কুলফুড টেস্ট কিচেনে স্কুলফুড স্টাফ ও শিক্ষার্থী।
- মেন্যু ছক থেকে প্রাপ্ত ডেটা, মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন সার্ভে, এবং স্কুল পার্টনারশিপ সভার পছন্দকারী ও অপছন্দকারী শিক্ষার্থী উপাত্ত পর্যালোচনার মাধ্যমে।
- নির্বাচিত স্কুলে আইটেমগুলো যাচাই করে এবং অধিকতর বিস্তৃতভাবে বাজারজাত করার আগে শিক্ষার্থীদের অভিমত জেনে।

প্রতিযোগিতামূলক খাবার: স্কুল ব্রেকফাস্ট প্রোগ্রাম ও ন্যাশন্যাল স্কুল লাঞ্চ প্রোগ্রাম-বহির্ভূত খাবার ও পানীয় বিক্রি/পরিবেশন

“প্রতিযোগিতামূলক খাবার” বলতে বুঝায় খাবার ও পানীয় যা শিক্ষার্থীদের কাছে ভেন্ডিং মেশিন, আ লা কার্ট স্ন্যাকস, স্কুল স্টোর, স্কুল ফান্ডরেইজার, এবং স্কুল-বেজড কিচেনের মাধ্যমে যা পরিবেশন করা হয়। এসব আয়োজনে খাদ্য ও পানীয় নিয়ন্ত্রিত হয়

Chancellor's Regulation on Competitive Foods (CR A-812)-এর দ্বারা।

ফেব্রুয়ারি 2010 থেকে কার্যকর, শুধু যেসব খাদ্য ও পানীয় নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের গাইডলাইন স্কুলফুডের রূপরেখা মেনে চলবে, সেগুলোই স্কুল চলাকালে ব্যবহার করা যাবে। স্কুলফুড তালিকায় ফেডারেল এবং/অথবা নিউ ইয়র্ক স্টেটের আইনে নিষিদ্ধ খাদ্য অন্তর্ভুক্ত হতে পারবে না।

স্কুলফুড অনুমোদিত স্ন্যাক পণ্য, উপকরণ, পরিমাণ এবং অন্যান্য তথ্য পাওয়া যাবে NYC DOE [SchoolFood website](#)-এর এই ওয়েবসাইটে।

স্কুলের ছেলেমেয়েদের নাগালে বিদ্যমান পানীয়ের মান

এলেমেন্টারি স্কুল (যেগুলোতে K-5, K-8 এবং K-12 গ্রেড আছে)			
মেশিনের অবস্থান	অনুমোদিত পণ্য	ক্যালোরির সীমা	খাদ্যের পরিমাণ
শিক্ষার্থীদের নাগালে থাকা এলাকা	পানি	প্র/ন	কিছুই না
	কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা রং ছাড়া নিম্ন ক্যালোরির পানীয়	10 ক্যালোরি প্রতি 8 আউন্সে	কিছুই না
<ul style="list-style-type: none"> পানীয়তে কোন কৃত্রিম চিনি, অন্য কোন প্রাকৃতিক পুষ্টিমানহীন বা খুব নিম্ন ক্যালোরির চিনি (যেমন স্টিভিয়া,এরিত্রিটল), কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা কৃত্রিম রং কার্বোনেটেড পানীয়জাত পণ্য অনুমোদিত নয়। 			

মিডল স্কুল (6-8 এবং 6-12 গ্রেড)			
মেশিনের অবস্থান	অনুমোদিত পণ্য	ক্যালোরির সীমা	খাদ্যের পরিমাণ
শিক্ষার্থীদের নাগালে থাকা এলাকা	পানি	প্র/ন	কিছুই না
	কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা রং ছাড়া নিম্ন ক্যালোরির পানীয়	10 ক্যালোরি প্রতি 8 আউন্সে	কিছুই না
<ul style="list-style-type: none"> পানীয়তে কোন কৃত্রিম চিনি, অন্য কোন প্রাকৃতিক পুষ্টিমানহীন বা খুব নিম্ন ক্যালোরির চিনি (যেমন স্টিভিয়া,এরিত্রিটল), কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা কৃত্রিম রং ক্যাফেইনযুক্ত পণ্য অনুমোদিত নয়; কার্বোনেটেড পণ্য অনুমোদিত। ক্যালোরির তথ্য অবশ্যই প্রতিটি পানীয়তে, প্যাকেটে থাকতে হবে। উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত পানীয়ের বিজ্ঞাপন ভেস্তিং মেশিনে নিষিদ্ধ। 			

হাই স্কুল (9-12 গ্রেড)			
মেশিনের অবস্থান	অনুমোদিত পণ্য	ক্যালোরির সীমা	খাদ্যের পরিমাণ
শিক্ষার্থীদের নাগালে থাকা এলাকা	পানি	প্র/ন	কিছুই না
	কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা রং ছাড়া নিম্ন ক্যালোরির পানীয়	25 ক্যালোরি প্রতি 8 আউন্সে	কিছুই না
<ul style="list-style-type: none"> পানীয়তে কোন কৃত্রিম চিনি, অন্য কোন প্রাকৃতিক পুষ্টিমানহীন বা খুব নিম্ন ক্যালোরির চিনি (যেমন স্টিভিয়া,এরিত্রিটল), কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা কৃত্রিম রং ক্যাফেইন ও কার্বোনযুক্ত পণ্য অনুমোদিত। ক্যালোরির তথ্য অবশ্যই প্রতিটি পানীয়তে, প্যাকেটে থাকতে হবে। উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত পানীয়ের বিজ্ঞাপন ভেস্তিং মেশিনে নিষিদ্ধ। 			

যেসব এলাকা স্কুলের ছেলেমেয়েদের নাগালের মধ্যে নয় (যেমন শিক্ষক লাউঞ্জ এ প্রশাসকদের অফিস)

প্রশাসকদের অফিসে এবং শিক্ষকদের নাগালের মধ্যস্থিত এলাকার (যেমন টিচার্স লাউঞ্জ এবং অন্যান্য স্থান যেখানে শিক্ষার্থীদের যাতায়াত নেই) ভেন্ডিং মেশিনসমূহকে বয়স্কদের জন্য সিটিভিত্তিক ভেন্ডিং মেশিনে বিক্রিত পানীয়ের মানদণ্ড অনুসরণ করতে হবে, যা সিটির একক মর্জি অনুযায়ী সময় সময় পরিবর্তনসাপেক্ষ।

স্কুলের ছেলেমেয়েদের নাগালে বিদ্যমান স্ন্যাক-এর মান

খাবার ও স্ন্যাক পণ্য বিক্রির রূপরেখা: স্কুলফুডের লক্ষ্য শিক্ষার্থীদের মধ্যে মোট চর্বি, দ্রবীভূত চর্বি, কোলেস্টেরল, সীমিতকরণ বা বর্জনের ও স্ন্যাক পণ্যে লবনের পরিমাণে স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা। যেসব কুলে রি-কিন্ডারগার্টেন (“PK”) থেকে পঞ্চম (5) গ্রেড পর্যন্ত আছে, সেগুলোতে স্ন্যাক বিক্রির জন্য ভেন্ডিং মেশিন ব্যবহার করা যাবে না। সেগুলো মিডিল ও হাই স্কুলসমূহে থাকতে পারবে (নিচের মানদণ্ড দেখুন)।

অনেক জনপ্রিয় স্ন্যাক পণ্যকে বর্ধিত পুষ্টিমূল্যের মানসম্মলিত হওয়ার জন্য পরিবর্তনসাধন করতে হয়েছে। [Chancellor's Regulation on Competitive Foods \(CR A-812\)](#) খাবার ও স্ন্যাক পণ্য বিক্রির নিয়ম এখানে দেওয়া আছে।

স্কুল দিবস জুড়ে অনুমোদিত স্টুডেন্ট ফান্ডরেইজিং সেল আইটেমগুলো ক্যাফেটেরিয়ার বা রে বিক্রি করা যাবে (চ্যান্সেলরের প্রবিধান A-812, সেকশন I, প্যারাগ্রাফ-G)।

শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের নাগালের অন্তর্ভুক্ত এলাকায় ভেন্ডিং মেশিনে স্ন্যাকস (শুধু মিডল ও হাই স্কুল)

- সকল পণ্য অবশ্যই একটি একটি করে প্যাকেটজাত করতে হবে।
- কোন পণ্যে কৃত্রিম ও পুষ্টিহীন চিনি দেওয়া যাবে না।
- কোন পণ্য প্রতিটিতে 200 ক্যালোরির বেশি থাকতে পারবে না।
- কোন পণ্য প্রতিটিতে 200 mg-এর বেশি সোডিয়াম থাকতে পারবে না।
- পণ্যগুলোতে দ্রবীভূত চর্বি থেকে ক্যালোরি থাকতে হবে মোট 10% পারসেন্টের কম।
- পণ্যে চর্বি থেকে 35%-এর অধিক মোট ক্যালোরি থাকতে পারবে না (বাদাম, ও বাদামজাত মাখন অন্তর্ভুক্ত নয়)।
- শুকনো ফলমূল ও বাদামের মিশ্রণকৃত পণ্য মোট চর্বির মানদণ্ড থেকে ছাড় পাবে।
- পণ্যে 0.5 গ্রাম-এর কম প্রাণিজ চর্বি প্রতি সার্ভিংয়ে থাকতে হবে।
- পণ্যে সংযোজিত চিনি থেকে 35%-এর অধিক মোট ক্যালোরি থাকতে পারবে না (চিনি যুক্ত না করা ফলমূল জাতীয় পণ্য ছাড় পাবে)।
- শস্যদানা-ভিত্তিক পণ্যে সার্ভিং প্রতি অবশ্যই কমপক্ষে 2 গ্রাম ফাইবার থাকতে হবে।
- সকল তাজা ফল ও শাকসব্জি গ্রহণযোগ্য।
তদুপরি প্রতি 4 আউন্স দধিতে অবশ্যই ≤ 15 গ্রাম-এর কম চিনি থাকতে হবে এবং কৃত্রিম ঘ্রাণবর্ধক বা রং থাকতে পারবে না।

অনুমোদিত সামগ্রী: শুধু অনুমোদিত খাবার শিক্ষার্থীদের কাছে ভেন্ডিং মেশিনে, স্কুলের স্টোরে, এবং/অথবা *খাবার সময় ছাড়া* স্কুল দিবসের শুরু থেকে সন্ধ্যা 6:00 টা পর্যন্ত, কর্মদিবসগুলোতে, স্কুলের ফান্ডরেইজারের মাধ্যমে বিক্রির সুযোগ দেওয়া যেতে পারে, এর একটি ব্যতিক্রম হলো PA/PTA ফান্ডরেইজিং (চ্যান্সেলরের প্রবিধান A-812, সেকশন I, প্যারাগ্রাফ -H)।

নিষিদ্ধ সামগ্রী: নিম্নলিখিত সামগ্রী ভেন্ডিং মেশিনে, স্কুলের স্টোরে, স্টুডেন্ট ফান্ড রেইজিংয়ে, এবং/অথবা স্কুল দিবসের শুরু থেকে সন্ধ্যা 6:00 টা পর্যন্ত, কর্মদিবসগুলোতে, স্কুলের ফান্ডরেইজিং কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে বিক্রির সুযোগ দেওয়া বিক্রির সুযোগ দেওয়া হবে না:

- চিউয়িং গাম
- ক্যান্ডি এর অন্তর্ভুক্ত আছে শক্ত ক্যান্ডি, জেলি, গাম, মার্শম্যালো ক্যান্ডি, ফনডান্ট, লিকোরিশ, স্পান ক্যান্ডি, এবং ক্যান্ডি লাগানো পপকর্ন)
- পানির আইস যাতে ফল বা ফলের রস নেই
- কুগ্রিম চিনি

NYC ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের মানদণ্ডের সাথে মানানসই স্ন্যাকস- এর একটি তালিকা পাওয়া যাবে NYC DOE-এর [SchoolFood website](#)এর ওয়েবসাইটে। আরও তথ্যের জন্য চ্যান্সেলরের প্রবিধান A-812 দেখুন।

নিচের ঠিকানায় যোগাযোগ করে অনুমোদিত স্ন্যাকস-এর তালিকায় নতুন সামগ্রীর প্রস্তাব দেওয়া যেতে পারে : 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.

পুষ্টি শিক্ষা ও প্রচার

কার্যকর স্কুলফুড পার্টনারশিপ গড়ে তোলা ও বজার রাখার জন্য স্কুলফুড NYC DOE-এর সকল পাবলিক স্কুলসমূহের সাথে এবং স্কুল কমিউনিটির সদস্যদের সাথে কাজ করে। স্কুলফুড শিক্ষার্থী ও পিতামাতাদের আমন্ত্রণ জানাতে প্রিন্সিপ্যালদের উৎসাহিত করে যাতে স্কুলফুড ও স্কুল কমিউনিটির মধ্যে সংযোগ বৃদ্ধি করা ও একযোগে কাজ করা যায়।

স্কুল ওয়েলনেস কাউন্সিল নিজ নিজ স্কুলে পুষ্টি ও শারীরিক কর্মকাণ্ডের নীতি ও কর্মসূচি শক্তিশালী করতে ও তত্ত্বাবধান করতে স্কুলফুডের সাথে একযোগে কাজ করতে পারে। সেসব নীতি বাস্তবায়নের জন্য স্কুল প্রশাসনের কাছে এসব গ্রুপ সহায়ক সূত্র হিসেবে কাজ করতে পারে।

অফিস অভ স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম NYC DOE-সুপারিশকৃত সমন্বিত স্বাস্থ্য শিক্ষা পার্টক্রমের পাশাপাশি শরীরচর্চা শিক্ষার পরিধি ও ধারাক্রমের নথি ব্যবহার করে শিক্ষকদের জন্য পুষ্টি শিক্ষায় পেশাদারিত্ব অর্জনের সুযোগ দিয়ে এসব উদ্যোগকে জোরদার করতে পারে।

VII. অন্যান্য কর্মকাণ্ড যা শিক্ষার্থীদের সুস্থতা বৃদ্ধি করে

NYC DOE স্কুলগুলোকে ওয়েলনেস কর্মকাণ্ড শুধু ক্যাফেটেরিয়া, অন্যান্য খাদ্য ও পানীয় বিক্রির স্থান, এবং শারীরিক কর্মকাণ্ডে ব্যবহৃত এলাকায় নয়, পুরো স্কুল ব্যবস্থা জুড়ে অন্তর্ভুক্ত করতে উৎসাহিত করে ও সাহায্য করে। NYC DOE চেষ্টা করবে শারীরিক কর্মকাণ্ড, শরীরচর্চা শিক্ষা, পুষ্টি, এবং অন্যান্য সুস্থতা সম্পর্কিত বিষয়ের সাথে জড়িত অন্যান্য উদ্যোগগুলোকে সমন্বিত ও একীভূত করতে, যাতে উদ্যোগগুলো পরস্পরের হোবহো না হয়ে সহায়ক হয়। NYC DOE শিক্ষার্থীদের কল্যাণ বৃদ্ধি, সম্ভাব্য সর্বোচ্চ উন্নয়ন, এবং শক্তিশালী শিক্ষাগত সাফল্যের জন্য একই লক্ষ্যগুচ্ছ ও উদ্দেশ্য নিয়ে কাজ করবে।

কমিউনিটি পার্টনারশিপ

NYC DOE এই ওয়েলনেস পলিসি বাস্তবায়নের জন্য কমিউনিটি অংশীদার ও স্বার্থসংশ্লিষ্ট পক্ষগুলোর সাথে সম্পর্ক উন্নয়ন অব্যাহত রাখবে। বিদ্যমান ও নতুন কমিউনিটি পার্টনারশিপ ও স্পন্সরশিপকে মূল্যায়ন করা হবে যাতে নিশ্চিত করা যায় যে, সেগুলো ওয়েলনেস পলিসি ও তার লক্ষ্যসমূহের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

কম্যুনিটির স্বাস্থ্যসচেতনতা ও সংশ্লিষ্টকরণ

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস ও সারা বছর জুড়ে শারীরিক কর্মকাণ্ডের সুবিধা ও প্রক্রিয়াসমূহ পিতামাতা/তত্ত্বাবধানকারী, পরিবার, এবং সাধারণ কম্যুনিটিতে প্রচারের উদ্যোগে স্কুলসমূহকে সহায়তা দিতে NYC DOE স্কুলগুলোর সাথে অব্যাহতভাবে কাজ করবে। স্কুল-স্পন্দরকৃত কর্মকাণ্ড, সাথে সাথে ডিস্ট্রিক্ট পর্যায়ের কর্মকাণ্ড পরিবারসমূহকে শরীরচর্চা শিক্ষা, স্বাস্থ্য শিক্ষা, ভালু পুষ্টি, নিয়মিত শারীরিক কর্মকাণ্ড, এবং স্বাস্থ্য পরিষেবার গুরুত্ব অনুধাবনমূলক কাজে নিয়োজিত হতে সহায়তা করতে পারে।

নোট

- ¹ Bradley, B, Green, AC. যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্য ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলো প্রাতিষ্ঠানিক মাফল্য ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত দায়দায়িত্ব পালন করে? এ রিভিউ অন্ত 25 ইয়ার্স অন্ত এভিইডেন্স অ্যাভাউট দা রিলেশনশিপ অন্ত অ্যাডোলসেন্টস' অ্যাকাডেমিক অ্যাচিভমেন্ট অ্যান্ড হেলথ বিহেভিয়ার্স, জার্নাল অন্ত অ্যাডোলসেন্ট হেলথ। 2013; 52(5):523–532.
- ² Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. School breakfast program and school performance. আমেরিকান জার্নাল অন্ত ডিজিসেস অন্ত চিল্ড্রেন। 1989;143(10):1234–1239.
- ³ Murphy JM. ব্রেকফাস্ট অ্যান্ড লার্নিং: অ্যান আপডেটেড রিভিউ। কারেন্ট নিউট্রিশন অ্যান্ড ফুড সায়েন্স 2007; 3:3–36.
- ⁴ Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. দি রিলেশনশিপ অন্ত স্কুল ব্রেকফাস্ট টু সাইকোসোশ্যাল অ্যান্ড অ্যাকাডেমিক ফাংশনিং: ক্রস-সেকশন্যাল অ্যান্ড লংগিটিউডিন্যাল অবজারভেশনস ইন অ্যান ইনার-সিটি স্কুল স্যাম্পল। আর্কাইভস অন্ত পিডিয়াট্রিক্স অ্যান্ড অ্যাডোলসেন্ট মেডিসিন। 1998;152(9):899–907.
- ⁵ Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. আমেরিকান জার্নাল অন্ত ক্লিনিকেল নিউট্রিশন 1998; 67(4), 804S–813S.
- ⁶ Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. ব্রেকফাস্ট হ্যাবিটস, নিউট্রিশনাল স্ট্যাটাস, বডি ওয়েট, অ্যান্ড অ্যাকাডেমিক পারফরম্যান্স ইন চিল্ড্রেন অ্যান অ্যাডোলসেন্টস জার্নাল অন্ত দা আমেরিকান ডায়েটিক অ্যাসোসিয়েশন 2005;105(5):743–760, quiz 761–762.
- ⁷ Taras, H. Nutrition and student performance at school. জার্নাল অন্ত স্কুল হেলথ 2005;75(6):199–213.
- ⁸ MacLellan D, Taylor J, Wood K. Food intake and academic performance among adolescents. কানাডিয়ান জার্নাল অন্ত ডায়েটিক প্র্যাকটিস অ্যান্ড রিসার্চ 2008;69(3):141–144.
- ⁹ Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. কোরিলেটস অন্ত ইনঅ্যাডিকোয়েট কনসাম্পশন অন্ত ডেয়ারি প্রডাক্টস অ্যামং অ্যাডোলসেন্টস জার্নাল অন্ত নিউট্রিশন এডুকেশন 1997;29(1):12–20.
- ¹⁰ Neumark-Sztainer D, Story M, Resnick MD, Blum RW. কোরিলেটস অন্ত ইনঅ্যাডিকোয়েট ফুট অ্যান্ড ভেজিটেবল কনসাম্পশন অ্যামং অ্যাডোলসেন্টস প্রিন্সিপাল মেডিসিন। 1996;25(5):497–505.
- ¹¹ Centers for Disease Control and Prevention. দি অ্যাসোসিয়েশন বিটুইন স্কুল-বেজড ফিজিকেল অ্যাকটিভিটি, ইনক্লুডিং ফিজিকেল এডুকেশন, অ্যান্ড অ্যাকাডেমিক পারফরমেন্স। আটলান্টা, GA: ইউএস ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস 2010
- ¹² Singh A, Uijtendewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. *Physical activity and performance at school: এ সিস্টেমটিক রিভিউ অন্ত দা লীটারেচার ইনক্লুডিং এ, এখডলজিকেল কোয়ালিটি অ্যাসেসমেন্ট* Arch Pediatr Adolesc Med, 2012; 166(1):49–55.
- ¹³ 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.
- ¹⁴ 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.