

نیو یارک شہر
محکمہ تعلیم
بہبود پالیسی،

2017

نیو یارک شہر محکمہ تعلیم بہبود پالیسی، 2017

تعارف

نیویارک شہر محکمہ تعلیم (NYC DOE) اس بات میں پُر عزم ہے کہ اپنے اسکولوں، خاندانوں اور برادری کے ساتھ ملکر اس بات کو یقینی بنائے کہ تمام گریجویٹ طلبا کو معلوم ہو کہ کس طرح اپنے ذہن، جسم اور قریب کے افراد کا خیال رکھا جا سکتا ہے۔ طلبا کو اپنے ذاتی، تعلیمی، ترقیاتی اور سماجی کامیابی کے مواقع کے لئے انہیں ہر سطح، ہر ترتیب، اور پورے اسکول سال مثبت، معاون اور صحت افزاء ماحول میسر ہونا چاہئے۔

تحقیق بتاتی ہے کہ دو عناصر، اچھی غذا اور جسمانی سرگرمیاں، اسکول کے دوران اور بعد از اسکول کے مثبت نتائج کا ایک دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق ہے مثال کے طور پر، طلبا کی امریکی محکمہ زراعت (USDA) اسکول ناشتہ پروگرام میں شرکت، اچھے گریڈز، معیاری امتحان کے اسکورز، کم سے کم غیر حاضری سے اور ذہنی مشغولیت کارکردگی سے منسلک ہیں۔ 7.6.5.4.3.2.1 اس کے برعکس، مخصوص غذاؤں کے معمول سے کم استعمال، بشمول پھل، سبزی اور دودھ سے بنی اشیاء کا تعلق طلبا کے برے گریڈز سے منسلک ہے۔ 10.9.8 اس کے علاوہ وہ طلبا جو جسمانی طور مستعد ہیں، جنہیں اسکول آنے جانے کی اچھی سہولیات میسر ہیں، آدھی چٹھی، جسمانی سرگرمی کیلئے وقفے، اعلیٰ معیار کی جسمانی تعلیم اور غیر نصابی سرگرمیاں میں حصہ لیتے ہیں، وہ تعلیمی طور پر بہتر کام کرتے ہیں۔ 14.13.12.11

یہ پالیسی NYC DOE کے اسکولوں سے متعلق اس بات کو یقینی بنانے کا احاطہ کرتی ہے کہ طلبا کو جسمانی اور صحتی ہدایات فراہم ہوں بلکہ ماحولیات اور کم از کم معاشی مسائل میں تمام اسکول دن میں طلبا کو صحتمندانہ کارکردگی دکھانے کی سہولیات میسر ہوں یہ پالیسی خصوصی طور پر اہداف کا تعین اور ان پر عمل پیرا ہونے کے طریقوں کی بنیاد فراہم کرتی ہے، تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ:

- طلبا کو معیاری جسمانی تعلیم کی ضروریات پوری ہوں اور اسکول سے پہلے، دوران اور بعد میں جسمانی سرگرمیوں کے مواقع فراہم ہوں؛
- طلبا کو جامع صحتی تعلیم حاصل ہو جو انہیں ایسا علم اور صلاحیتیں پیدا کرنے میں مدد دے جس کے ذریعے وہ زندگی بھر صحتمندانہ کردار ادا کر سکیں؛
- طلبا کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ کس طرح اسکول کے اندر اور باہر انہیں صحت کے بارے میں معلومات اور خدمات حاصل ہو سکتی ہیں؛
- طلبا کو اسکول دن کے دوران، ریاست نیو یارک کے غذائی معیار کے مطابق، صحتمند غذا کی فراہمی ممکن ہو دونوں، قابل واپسی اسکول کھانے یا دوسرے کھانے جو پورے کیمپس میں دستیاب ہیں؛
- کھانے پینے کی اشیاء جو اسکول میں بیچی یا دی جاتی ہیں لازماً غذائی معیار پر پوری اترتی ہونی چاہئے؛
- اسکول میں طعام کی وجہ سے طلبا کو مناسب قیمت پر غذائیت اور انواع قسم مزیدار کھانے کو ملتے ہیں جو انکی صحت اور غذائی ضروریات پوری کرتے ہیں؛
- NYC DOE ملنے والے وفاقی اسکول فوڈ پروگرام میں شرکت کرتا ہے (بشمول اسکول ناشتہ پروگرام، قومی اسکول دوپہر کا طعام پروگرام [بشمول بعد از اسکول بلکے پھلکے کھانے]، موسم گرما طعام خدمت پروگرام، پھل اور سبزی کے بلکے پھلکے کھانا پروگرام۔ اور بچہ اور بالغ نگہداشت طعام پروگرام [بشمول رات کا طعام پروگرام]؛
- اسکول ایسی غذائی اور جسمانی سرگرمی اور دیگر سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جن میں طالب علم کی بہبود ہو؛
- برادری NYC DOE کے کام میں اسکول اور دوسرے معاملات میں تسلسل قائم رکھنے میں اور طلبا اور عملے میں صحتمندانہ عادات اپنانے میں مددگار ہو اور،
- مرکزی دفاتر پالیسی کے تحت مقررہ اہداف اور مقاصد کو قائم کرنے، انتظام کرنے، عملدرآمد کرنے، رابطے اور نگرانی کے کام انجام دیتے ہیں۔

یہ پالیسی نیویارک شہر محکمہ تعلیم کے تمام طلبا، عملے اور پبلک اسکول کیلئے ہے۔

یہ شہرگیر بہبود پالیسی، بیماری سے بچاؤ اور احتیاطی تدابیر مراکز کے ذمے گئے مشوروں کے تحط مندرجات اور خدمات کے شعبوں کو ملاتی ہے تمام اسکول تمام برادری، بچے کا کل نمونہ (WSCC) اور مربوط اسکول صحت (CSH) میں توسیع اور جدد کا انداز دفتر برائے اسکول بہبود پروگرامز، NYC DOE کے عملدرآمد کے شعبے نے اس پالیسی کا مسودہ، دوسرے پروگراموں، ابتدائی اقدام، دفاتر اور ایجنسیز کے ساتھ ملکر اس مقصد کو سامنے رکھتے ہوئے بنائی گئی ہے کہ یقینی طور پر اسکولوں اور برادریوں کو ایک مربوط پالیسی دی جائے، جس میں صاف طور پر ہر علاقے کے وفاقی، ریاستی اور مقامی اختیارات اور مشورے بیان ہوں۔

- جسمانی تعلیم اور جسمانی سرگرمی
- جامع صحت کی تعلیم، بشمول غذائی تعلیم
- صحت خدمات
- اسکول کی غذا اور غذائیت کی ترغیب
- دیگر سرگرمیاں جن سے بہبود کی ترغیب ہو

موجودہ پالیسی کو بتانے کیلئے، ایک بہبود پالیسی جائزہ کمیٹی، دو ذیلی کمیٹیوں جو صرف جسمانی تعلیم / سرگرمی اور جامع صحت کی تعلیم کیلئے مخصوص ہیں، نے ملکر جنوری 2017 اجلاس منعقد کیا، جس میں نیویارک اسکول برادری کے تناظر کو ریاست کی ضروریات اور ثبوت کی بنیاد پر مبنی مشوروں کو سامنے رکھتے ہوئے اسکی نشاندہی کیلئے باہم مشورہ کیا گیا۔ اس جامع بہبود پالیسی کا مقصد ہماری حکمت عملی کے عزائم کو آگے بڑھانا ہے تاکہ:

- ضرورت کے مطابق جسمانی اور صحت کی تعلیم میں طالب علم کی کامیابی کیلئے ضروری بنیادی تعلیمی مضامین کو یقینی بنایا جا سکے؛
- رابطوں اور دفاتر، شعبوں، ایجنسیوں اور اسکول کے درمیان مفاہمت کو بہتر بنانا؛
- عوام میں اسکول کی سطح پر اعداد و شمار اجاگر کرنا تاکہ مختلف قوانین کی پاسداری قائم ہو
- اور بہتر استحکام حاصل ہو سکے

1. انتظام:

ضلعی بہبود مشاورتی کونسل: کام اور رکنیت

دفتر برائے اسکول بہبود پروگرامز ایک ضلع گیر بہبود مشاورتی کونسل تشکیل دیگی ("مشاورتی کونسل") جو مشورے، جائزے اور ضلع گیر پالیسیوں اور ان پہ عمل، بہبود کے متعلق معاملات، جس سے طالب علم کی صحت اور بہبود پر اثر پڑتا ہو بشمول ترقی کے، کیلئے اور اسکے نفاذ اور جائزہ لینے کیلئے، اس شہر گیر بہبود پالیسی ("بہبود پالیسی") کو جدید بنانے کیلئے سال میں کم از کم چار مرتبہ ملاقات کریگی۔

اس مشاورتی کونسل کی رکنیت اسکول کی تمام سطح (بنیادی سے ثانوی اسکولوں تک) اور جہاں تک ممکن ہو مگر محدود نہ ہو: والدین، نگہداشت کرنے والے، طلباء، اسکول فوڈ کے نمائندے (مثلاً غذائیت ڈائریکٹر)، جسمانی تعلیم کے اساتذہ، صحت کی تعلیم کے اساتذہ، اسکول بہبود کونسل کے حمایتی، اسکول صحت پیشہ وران / عملہ (نرسس، ڈاکٹرز دندان ساز، صحت کے معلمین اور دیگر متعلقہ صحت سے وابستہ افراد جو اسکول میں صحت کی خدمات انجام دیتے ہیں)، ذہنی صحت اور سماجی خدمات عملہ (مثلاً مہتمم، پرنسپلز)، اور دیگر علاقائی شراکت دار اثر پزیر افراد شامل ہیں۔ مشاورتی کونسل کے ممبران اور نیویارک شہر اسکول برادری پر مشتمل ہونگے۔

اسکول بہبود کونسلیں

تمام نیویارک شہر پبلک اسکولوں کو اسکول بہبود کونسلز کے قیام اور / یا برقرار رکھنے کی پُر زور حوصلہ افزائی کی جائیگی۔ اسکول بہبود کونسل، اسکول قیادت ٹیم اور پرنسپلز کے لئیے ایک مشاورتی ٹیم کا کام کرتی ہے تاکہ اسکول بہبود اسکور کارڈ کو استعمال کر کے شہر گیر بہبود پالیسیوں کا جائزہ، تعاون اور نفاذ پر کام کیا جا سکے اسکول بہبود پورٹل؛ اور شہر گیر بہبود کے آغاز کیلئے حکمت عملی تیار کی جا سکے (مثلاً جسمانی سرگرمی پروگرامز صحتمندانہ عطیات جمع کرنے کی تقریب، کھانے بغیر تقریبات اور انعامات) اور / یا جامع تعلیمی منصوبوں میں تدریسی اہداف میں مدد کی جا سکے۔ اسکول بہبود کونسلز کو چاہیے کہ سالانہ بنیاد پر تمام عملے، والدین اور طلباء سے رابطہ کیا کریں تاکہ انہیں بہبود سے متعلق پالیسیوں کے سلسلے میں آگاہی ہو اور رانما اصولوں پر عمل کر سکیں۔ اسکول بہبود کونسل کے انتظام، اور پالیسی پر عملدرآمد کا حتمی اختیار پرنسپل کے پاس ہے۔

نیویارک شہر محکمہ تعلیمی قیادت

نیویارک شہر محکمہ تعلیم کے شعبہ عملدرآمد، میں تعلیم اسکول بہبود پروگرامز دفتر کی انتظامیہ، مشاورتی کونسل کا اجلاس منعقد کریگی اور جسمانی اور صحت کے متعلقہ اور دیگر بہبودی پروگراموں کے فروغ میں مدد کریگی۔ یہ اسکول فوڈ اور اسکول صحتی قیادت اور تمام اپنے شعبوں کے احتسابی ضروریات سے متعلقہ ذمہ دار دفاتر کے افسران کے ساتھ رابطہ کر کے پالیسی کے خدمات سے متعلق معاملات میں تازہ ترین معلومات بہم پہنچائیں گے۔ شعبہ برائے تعلیم و تدریس میں دفتر برائے تعلیمی پالیسی اور نظام کا کام، جسمانی اور صحت کی تعلیم اور تعلیمی پالیسیوں کو پہنچانے سے متعلق تعلیمی اعداد و شمار کو جمع کرنا اور مطلع کرنا ہے۔ دفتر برائے خدمات عملدرآمد، NYC DOE کے عملدرآمد جانچ کی فہرست کے مطابق موزوں رپورٹس، اسکولوں، مہتمم اور برموقع امدادی مراکز کو فراہم کریں گے۔ نیویارک ریاست قانون ساز ادارہ کے مطابق جسمانی اور صحتی تعلیم کے عوامی اعداد و شمار اس پر دستیاب ہیں۔ NYC OpenData website

ان افراد کے نام، عہدے، اور رابطے کی معلومات یہ ہیں۔

نام	عہدہ	ای - میل پتہ:
Lindsey Harr اور Alice Goodman	اسکول بہبود کونسل دفتر میں منتظم اعلیٰ اور نائب منتظم اعلیٰ	lharr@schools.nyc.gov agoodman@schools.nyc.gov
Armando Taddei	اسکول طعام کے دفتر نائب منتظم اعلیٰ	ataddei@schools.nyc.gov
Dr. Roger Platt	اسکول صحت دفتر کے منتظم اعلیٰ افسر	rplatt@health.nyc.gov
Katie Hansen	دفتر برائے تعلیمی پالیسی اور نظام کے منتظم اعلیٰ	khansen5@schools.nyc.gov
Arnold Ali	دفتر برائے خدمات عملدرآمد کے منتظم اعلیٰ	aali@schools.nyc.gov

II. بہبود پالیسی، عملدرآمد، نگرانی، احتساب، اور برادری شمولیت

عملدرآمد منصوبہ

ہر اسکول کا پرنسپل یا نامزد کردہ اس بات کو یقینی بنائے گا اس بہبود پالیسی کے ہدایتی حصے پر عملدرآمد ہو۔ پرنسپلز کی نگرانی مہتمم کریں گے اور اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ پرنسپلز خاندانوں سے ان ہدایات کے سلسلے میں معلومات حاصل کر کے اپنے اسکولوں میں پرزور عملدرآمد کریں گے۔ برموقع امدادی مرکز کا عملہ اسکولوں کو گریڈ مختص تعلیمی پالیسی کے راہ نمائی میں ہدایتی ضروریات کو سمجھنے اور عمل کرنے کے ذرائع فراہم کریں گے۔ پرنسپل یا نامزد کردہ اس کو بھی یقینی بنائیں گے کہ اسکول فوڈ کی ضروریات (مثلاً چانسلر کا قانون A-812) اور صحت خدمات کی ضروریات، جہاں ممکن ہو، پوری ہو رہی ہوں اور ہر اسکول اپنے عملدرآمد کے بارے میں موزوں NYC DOE مینیجر کو رپورٹ کریگا۔ اس کے علاوہ اسکول فوڈ ذیلی خدمات بھی انجام دیگا:

- طلبا میں اسکول ناشتہ پروگرام اور قومی اسکول لنچ پروگرام کی پیشکشوں کے فروغ اور اسکا جائزے کے لئیے مقامی محکمہ صحت، سماجی حمایتی انجمنیں اور تعلیمی برادری کے ساتھ مل کر کام کریگی۔
- USDA سے منظور شدہ سوٹ ویئر کے ذریعے سائیکل مینیو اور اسٹیک مینیو پر وفاقی، ریاستی اور مقامی غذائیت کی پالیسی اور معیارات عمل درآمد کروانا اور نگرانی کا تسلسل رکھنا۔
- اسکول فوڈ کے اصولوں پر عملدرآمد دیکھنے کیلئے غیر منتخب طریقے سے مینیو کے آئیٹمز کو جمع کرنا، تجزیہ کرنا اور نتیجہ اخذ کرنا۔
- علاقائی، ریاستی اور وفاقی ایجنسیوں کی جانب سے کی جانے والی جانچ پڑتال میں حصہ لیتے رہنا۔

دفتر برائے اسکول بہبود پروگرامز، اسکولوں کو رانمائی، ذرائع، اور پروگرامز فراہم کریگا تاکہ جسمانی اور صحت کی تعلیم، جسمانی سرگرمی، اسکول کی بحیثیت مجموعی آغا کار، بشمول اسکول کا عملی منصوبے اور اسکول بہبود کونسلز میں مدد کر سکے۔ NYC DOE تجویز کرتا ہے کہ اسکول اپنے اسکول بہبود کونسل کا اندراج اسکول بہبود پورٹل پر کرائے اور اسکول بہبود اسکور کارڈ مکمل کرے تاکہ ایک عملی منصوبہ تیار کیا جائے، جو عملدرآمد کو مستحکم کرے اور اسکولوں کو ذرائع اور معلومات سے ملا سکے۔ اس کا ایک لنک NYC DOE School Wellness Portal کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔

ریکارڈ رکھنا

مرکزی NYC DOE دفتر (مثلاً تعلیمی پالیسی، عملدرآمد، اسکول طعام، اسکول بہبود پروگرامز) اپنے ریکارڈز کو محفوظ رکھیں گے تاکہ NYC DOE کے مرکزی کمپیوٹر میں عملدرآمد اور ضروریات کو قلمبند کیا جا سکے۔ لکھی ہوئی دستاویز میں تحریری بہبود پالیسی شامل ہو گی مگر محدود نہیں؛

- تحریری بہبود پالیسی؛
- دستاویز جو عملدرآمد میں برادری کی ضروری شمولیت کو واضح کرے، بشمول (1) ضروری متعلقہ افراد کے گروپس کی رکنیت کے حصول کی پُرزور کوشش؛ اور (2) ان گروپس کے فروغ، عملدرآمد کا گاہے بہ گاہے جائزہ اور بہبود پالیسی میں تجدید میں شمولیت؛
- سالانہ اسکول کی سطح پر جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیم میں پیشرفت رپورٹ اس سے مطابق **شہری کونسل قوانین**
- زیر نگر ہر اسکول پالیسی کی تین سالہ پیشرفت کی جائزہ رپورٹ کی دستاویز (ذیل میں ملاحظہ کیجئے)؛
- دستاویز جو یہ بتائے کہ عوامی اطلاع کی ضروریات پر عملدرآمد کیا گیا، بشمول: (1) ایسے طریقے جس سے بہبود پالیسی، سالانہ پیش رفت رپورٹس اور تین سالہ جائزے عوام کو دستیاب ہو سکیں اور (2) بہبود پالیسی کی اطلاع خاندانوں تک پہنچانے کیلئے بھرپور کوشش۔

اس کے علاوہ NYC DOE کا سرکاری اعداد و شمار ریکارڈ کرنے کا نظام سے طلبا کے تعلیمی پروگرام اور نتائج حاصل کر لیتا ہے جیسے طلبا کے دستاویزات اور تعلیمی ریپورٹنگ کا نظام (STARS)۔ ان اعداد و شمار سے نیویارک ریاست اور نیویارک شہر کی جسمانی تعلیم اور صحت کی تعلیمی پالیسی میں ہم آہنگی کی عکاسی ہوتی ہے۔ STARS کا انتظام NYC DOE کے تعلیمی پالیسی اور نظام دفتر کے پاس ہے۔

سالانہ تعلیمی پیشرفت رپورٹ

ضلعی بہبود مشاورتی کونسل NYC DOE کی بہبودی اہداف کے عملدرآمد پر مجموعی پیشرفت پر ایک سادہ معلوماتی سالانہ رپورٹ جمع کر کے شائع کریگی۔ یہ سالانہ رپورٹ ہر سال اسی وقت مارچ میں چھپے گی اور شہر بھر اسکول کے پچھلے سال سطح کے مجموعی اعداد و شمار فراہم کریگی۔ رپورٹ میں شامل ہو گی مگر یہیں تک محدود نہیں بلکہ:

- بہبود پالیسی کی ویب سائٹ اور / یا کس طرح عوام بہبود پالیسی کی نقل حاصل / تک رسائی کر سکتے ہیں؛
- بہبود پالیسی کے اہداف کے حصول کے بارے میں شہر کی پیشرفت پر بیانیہ؛
- شہر کی بہبود پالیسی پر عملدرآمد سے متعلق واقعات اور سرگرمیوں کو نمایاں کرنا؛
- سیکشن 1 میں کے مطابق NYC DOE کت نامزد کردہ پالیسی لیڈر (ران) کے نام اور عہدے؛
- اور کس طرح عوام اسکول بہبود پالیسی کی کوششوں میں شامل ہو سکتے ہیں کے بارے میں معلومات کی فراہمی۔

یہ سالانہ رپورٹ NYC DOE ویب سائٹ پر دس زبانوں میں دستیاب ہونگی۔

تین سالہ پیشرفت کے جائزے

تین سال میں کم از کم ایک مرتبہ مرکزی سطح دفاتر بہبود پالیسی کی پیشرفت کا احاطہ کریں گے تاکہ شہرگیر عملدرآمد کا جائزہ بشمول اسکول کے NYC DOE کے زیر انتظام کون سے اسکول بہبود پالیسی کی تکمیل کر رہے ہیں اور NYC DOE بہبود پالیسی کے اہداف کے حصول میں پیشرفت فراہم کریں گے۔ اس سے سالہ جائزے کے انتظام کی ذمہداری **Jeremy Walter** سینینئر ڈائریکٹر برائے عملدرآمد اور سماجی ترقی، کی ہو گی، walter2@schools.nyc.gov۔ یہ سالہ جائزہ NYC DOE ویب سائٹ پر عوام کیلئے دستیاب ہوگا۔

پالیسی پر نظر ثانی اور تجدید

ضلعی بہبود مشاورتی کونسل سالانہ رپورٹس، اور سے سالہ جائزوں اور / یا NYC DOE کی تبدیلی کی ترجیحات؛ سماجی ضروریات میں تبدیلی؛ بہبود کے اہداف کا حصول؛ نئی صحت کی سائنس، معلومات، اور ٹیکنالوجی کی آمد اور نئے وفاق اور ریاست کے گاری کردہ مشورے اور معیار پر مبنی تجدید اور ترامیم کرے گی۔ جیسا کہ نشانہ کی گئی ہے کہ بہبود پالیسی کی تجدید کم از کم تین سال میں ہو گی، جس کے بعد سے سالہ جائزہ لیا جائیگا۔

سماجی شمولیت، آگے بڑھنا اور رابطے

NYC DOE علاقائی مدد جو بہبود کی پالیسی سے آگاہی سے شروع ہوتی ہے، کی مثبت جوابدہی کے کیلئے پر عزم ہے۔ NYC DOE انتہائی بھرپور انداز میں ضلعی بہبود مشاورتی کونسل کے اراکین اور دوسروں کے ساتھ ملکر بہبود پالیسی کی تشکیل، تجدید عمل پیرا اور معینہ وقفوں سے جائزہ لیتی رہے گی۔ NYC DOE والدین کو بھی اسکول کے کھانوں میں تبدیلی اور اسکول کھانوں کے معیار پر عملدرآمد کے سلسلے میں معلومات، بچوں کی غذائی پروگراموں کی دستیابی، درخواست کے طریقے اور اسکول میں سمارٹ اسٹیک کے معیار پر عمل درآمد پر معلومات فراہم کریگی۔ NYC DOE برقیاتی طریقے جیسے ای میل یا NYC DOE کی ویب سائٹ پر اطلاع دیکر یہ یقینی بنائے گا کہ تمام خاندانوں کو بہبود پالیسی کے متن، عملدرآمد اور تجدید کی بروقت خبر ہو اور یہ بھی کہ وہ کس طرح اس پالیسی میں مدد کر سکتے ہیں۔ NYC DOE ان طریقوں کے استعمال سے برادری کو سالانہ اور سے سالہ رپورٹس بھی فراہم کریگی۔ NYC DOE اس بات کو یقینی بنائے گی کہ رابطے، معاشرتی اور لسانی طور پر برادری کے لئیے موزوں ہوں اور وہی طریقوں ہوں جس کے ذریعے سے ضلع اور اسکول اپنے اہم پیغامات والدین کو بھیجتے ہیں۔

NYC DOE بھرپور طریقے سے عوام کو بہبود پالیسی کی کسی تجدید کے بارے میں کم از کم سال میں ایک بار مطلع کریگی۔

III. جسمانی تعلیم اور جسمانی سرگرمی

جسمانی تعلیم

جسمانی تعلیم (PE) بچے کی تعلیم کا ایک ضروری حصہ ہے۔ (PE) میں بچے اپنے جسم کے بارے میں سیکھتے ہیں کہ کس طرح اس کا خیال رکھنا چاہیے، کس طرح حرکت دینی چاہیے اور زندگی بھر کے لئیے اچھی صلاحیتوں کی عادت بنانی چاہیے۔ جسمانی تعلیم ایک تعلیمی موضوع ہے جسکا ہر طالب علم مستحق ہے تاکہ اسکول میں مسلسل اپنے آپ کو مرکوز رکھ سکے اور زندگی بھر کے لئیے اچھی عادات بنائے۔ NYC DOE کو اپنے طلبا کو جسمانی تعلیم کی اس قانون کے تحت فراہم کرنی ہے **نیویارک ریاستی قانون 803** اور کمشنر کا ضابطہ 135 میں دیئے گئے قوانین کے تحت۔ **نیویارک ریاستی کمشنر حصہ 135.4**، تمام NYC DOE کے اسکولز کو اپنے K-12 کے طلبا کو ایک تدریسی جسمانی تعلیم کا پروگرام فراہم کرنا ہے جو ہم آہنگ ہو **تعلیمی حصول علم کے معیار**، ہر گریڈ میں اور PE پروگرامز مخصوص تدریسی ضروریات کو یا تو پوری کرتے ہوں یا اس سے تجاوز کریں NYC DOE اسکول سال 2017-18 میں ایک K-12 کے بارے میں جسمانی تعلیم گنجائش اور ترتیب شائع کریگا تاکہ اسکولوں کو تمام طلبا کیلئے عمر کی مناسبت سے ایک موزوں PE نصاب فراہم کرنے میں مدد حاصل ہو۔

عملہ کی تعیناتی: ہر وہ اسکول جو بنیادی اسکول گریڈز فراہم کر رہا ہے انکے لئیے ضروری ہے کہ ریاستی ضابطوں کے حساب سے کم از کم ایک PE سنڈیفاتھ استاد موجود ہو۔ NYS کمشنر کے ضابطہ 135.4، ایک NYC DOE کے بنیادی اسکول کے کلاس روم میں استاد ایک PE سنڈیفاتھ استاد کے مشورے سے تعلیم دے سکتا ہے مڈل اور ہائی اسکول میں PE صرف ایک PE سنڈیفاتھ استاد ہی دے سکتا ہے NYC DOE زیادہ تجویز یہ کرتی ہے کہ تمام بنیادی PE کی تعلیم ایک PE سنڈیفاتھ، لائسنس یافتہ استاد دے۔

اس کے علاوہ اس کے تحت **نیویارک دماغی صدمہ انتظام اور آگاہی ایکٹ**، تمام PE اساتذہ اور کوچز کو ہر دو سال میں دماغی صدمہ کی تربیت مکمل کرنی ہوگی۔ مزید معلومات کے لئیے دیکھنیے [Concussion Training & Verification Information webpage](#)۔

طالب علم کی شراکت طلبا کو جسمانی تعلیم کلاس میں حصہ لینے کا برابر موقع دیا جائیگا۔ تمام اسکولز تمام طلبا کیلئے ایک جیسی سہولیات کی فراہمی کیلئے مناسب جگہ کا بندوبست کریں گے اور ضرورت کے مطابق جسمانی تعلیم کلاسوں کیلئے ضروری ساز و سامان کا انتظام کریں گے ریاست کے ضابطے کے مطابق جسمانی تعلیم کلاس میں چھوٹ، استثناء یا متبادل انتظام کی اجازت نہیں ہے۔

K-3 اور پری K پروگراموں میں

- حالانکہ ان پروگراموں میں نیویارک ریاست کی طرف سے PE کی ضروری نہیں ہے، مگر طلبا کیلئے موزوں حرکات و سکنات صحت اور جسمانی تعلیم کیلئے مناسب جگہ موجود ہونی چاہیے۔

ایلمنٹری اسکولوں میں

- تمام بنیادی اسکولوں کے طلبا کیلئے ریاست کے ضوابط کے تحت جسمانی تعلیم فراہم ہو گی جس کے تحت K-5 کے طلبا کو PE میں ہر ہفتے کم از کم 120 منٹ حصہ لینے کا موقع ملیگا۔
 - K-3 کے طلبا روزانہ PE میں حصہ لیں گے۔
 - K-4-5 کے بچے ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ حصہ لیں گے۔ K-8 اور K-12 اسکولوں کیلئے 6 گریڈز، کو گریڈ 4 اور 5 کی ضروریات کی سہولت ملے گی۔

ایلمنٹری اسکولوں کو اوقات اور تعداد کی ضروریات کو پورا کرنے اور کمروں کو عملی ماحول بنانے کیلئے **شہر تربیت اور مدد فراہم کرتی ہے** [Move-to-Improve](#) پروگرام کے کمرے جسمانی سرگرمی پروگرام پر مبنی ہوتے ہیں۔ Move-to- NYC DOE Improve (حرکت میں برکت) ایلمنٹری اسکولوں کے اساتذہ کو نیویارک ریاستی تعلیمی معیار (PE) تعلیمی معیار کو موجود جگہ میں 10 منٹ کی سرگرمی فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے ایلمنٹری اسکولز جن کے پاس سند یافتہ یا نامزد PE استاد کی قیادت میں وسیع تر PE پروگرام ہیں، اپنے 85% اہل اساتذہ کو تربیت دلا کر اس Move-to-Improve پروگرام پر روزانہ معمول کے طور عمل درآمد کر کے، Move-to- Improve All-Star school بن سکتے ہیں۔ All-Star schools کو ہفتے میں 40 منٹ کلاس میں تدریسی وقت کے دوران Move-to- Improve کرنے کی اجازت ہے، موجودہ PE پروگرام کے ساتھ ملکر PE پروگرام کے ضروری 120 منٹ پورے کریں گے۔

مڈل اسکول میں

- ریاستی ضوابط کے تحت طلبا کو ہر سال PE ملنی چاہیے۔
 - 6-8 گریڈز کے طلبا ہر سمیسٹر میں ہر ہفتے یا اس کے متبادل 90 منٹ شرکت کریں گے تاکہ ہر سمیسٹر میں 27 گھنٹے پورے کر سکیں۔
 - اسکولز اپنا پرانے 2/3 کا انداز کا نمونہ (ایک سمیسٹر میں ہر ہفتے تین بار اور دوسرے سمیسٹر میں ہر ہفتے 2 بار) یا کوئی اور انداز میں وقت کو تقسیم کر دیں۔

ہائی اسکول میں

- گریجویٹیشن کیلئے چار PE درکار ہیں۔ ریاستی ضوابط کو درکار ہے:
 - 9-12 گریڈز کے طلباء کو روزانہ PE کلاس لینے ہے اور سات سمیسٹرز میں ہفتے میں کم از کم 180 منٹ؛ یا
 - طلباء ہر ہفتہ ہر سمیسٹر میں کم از کم 90 منٹ PE حاصل کریں اس طرح کہ پہلے سمیسٹر میں ہر ہفتہ تین پیرنڈیز اور دوسرے سمیسٹر میں (2/3) یا اکوئی اور انداز میں وقت کو تقسیم کر دیں۔

شہر کے جسمانی تعلیم پروگرام، NYC FITNESSGRAM کو انفرادی تشخیص کے ذریعے جسمانی تندرستی کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ جس کے تحت تمام K-12 کے اہل طلباء کو ہر ایک کے ضرورت کے مطابق مہیا ہو۔ والدین اور سرپرست اپنے طلباء کی سالانہ NYC FITNESSGRAM رپورٹ اس سے حاصل کر سکتے ہیں [NYC Schools Account](#)

جسمانی سرگرمی

بچے اور نوجوانوں کو ہر ہفتہ 60 منٹ کی جسمانی سرگرمی میں شامل ہونا چاہئے جسمانی تعلیم کے ساتھ طلباء کی بڑی تعداد کو کلاس روم، وقفے کے دوران، اسکول بس میں اسکول جاتے ہوئے باعمل، اور اسکول کے بعد کے اوقات میں اسکول کی سرگرمیوں کے ذریعے فراہم کی جا سکتی ہے۔ NYC DOE ان مواقع میں مدد اور حوصلہ افزائی کرنے میں پُر عزم ہے۔ اسکول اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ یہ سرگرمیاں الگ ہیں اور تعلیمی سرگرمیوں کا بدل نہیں ہیں (جیسا کہ اوپر جسمانی تعلیم سب سیکشن میں بتایا گیا ہے)

NYC DOE اس بات کو جانتی ہے اگر طلباء کو جسمانی سرگرمی یا ہلکی ورزش کے لئیے مخصوص وقفوں میں ملتی رہے تو وہ زیادہ بہتر طور پر سیکھنے کیلئے مستعد ہو جاتے ہیں NYC DOE کے مشورے کے مطابق اساتذہ کو کلاس روم میں چھوٹی (3-5 منٹ) جسمانی سرگرمی کے وقفے طلباء کو دینے چاہئے۔ جسمانی سرگرمی کے وقفے ان جسمانی تعلیم کلاسوں، آدھی چھٹی، اور / یا دو کلاسوں کے درمیان وقت کے علاوہ ہوں، متبادل نہ ہوں۔ باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے نفاذ کیلئے ذرائع اور خیالات [USDA](#) اور [Alliance for a Healthier Generation](#) سے مل سکتے ہیں۔

اسکول دن کے دوران جسمانی سرگرمی (بشمول مگر محدود نہیں وقفے، جسمانی سرگرمی وقفے، یا جسمانی) کسی بھی وجہ سے سزا کے لئیے روکا نہیں جائیگا اور نہ ہی کسی وجہ سے سزا کیلئے استعمال ہو گا اس میں اسکول سے باہر سرگرمیوں میں حصہ لینا یا اسکول کی ٹیمیں جن کی شرکت کے اپنے مخصوص قوانین اور ضروریات ہوتے ہیں شامل نہیں ہیں۔

وقفہ (ایلمینٹری): NYC DOE پرزور مشورہ دیتی ہے کہ تمام ایلمینٹری اسکولز سال میں تمام یا زیادہ تر دنوں میں 20 منٹ کا وقفہ دیا کریں اور اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ اس وقفہ کے دوران بچوں کو بچوں کے صحت اور بہبود کیلئے بڑھانے کا طریقہ نکالیں۔ اس کے علاوہ وقفہ کو کھانے کے وقت کے لئیے استعمال نہیں کرنا چاہئے، اور اسکول لنچ پیرنڈ کو ایسا رکھیں کہ طلباء کم از کم 20 منٹ میں اپنا کھانا کھا سکیں۔

ریاستی ضوابط کے تحت وقفہ کو جسمانی تعلیم کی ضروریات میں نہیں گنا جا سکتا مگر جسمانی تعلیمی کلاس اس کے علاوہ ہو سکتی ہے متبادل نہیں۔ وقفہ کے مانیٹرز کو چاہئے کہ خود کو جب مناسب سمجھیں طلباء کے ساتھ ساتھ ایک اچھے ماٹل کی طرح مصروف رکھ کر طلباء کی حوصلہ افزائی کریں کیونکہ اچھی ورزش سے بچوں کو فائدہ ہوتا ہے، انہیں جب بھی ممکن ہو باہر کھیلنے کا موقع دیا جانا چاہئے۔ جب برف پڑ رہی ہو یا کھیل کے میدان پر برف جمی ہو، جب تک بچے مناسب لباس پہنتے رہیں، کم درجہ حرارت کو باہر کھیلنے میں رکاوٹ پیدا نہیں کرنی چاہئے۔ نیویارک شہر محکمہ برائے صحت اور ذہنی حفظان صحت پرنسپلوں کی بھرپور حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ سردی میں زیادہ دنوں میں باہر کھیلنے کے پیرنڈیز رکھیں جائیں۔ NYC DOE تجویز کرتا ہے کہ اگر اسکول کو وقفہ اندر کرنا ضروری ہو جائے، اساتذہ اور عملے کو چاہئے جہاں تک ممکن ہو سکے، کہ وقفہ کا ایسا منصوبہ بنائیں کہ جس سے طلباء کی جسمانی سرگرمیوں کو فرغ ملے۔ وقفہ کیلئے مشورے اور ذرائع اس پر مل سکتے ہیں [Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America](#)۔

پہلے اور بعد کے اسکول پروگرامز: NYC DOE مختلف پروگراموں کے ذریعے طلباء کو جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کیلئے اسکول دن سے پہلے اور / یا بعد مواقع فراہم کرتا ہے: CHAMPS کھیل اور فٹنس پروگرام (ایلمینٹری اور مڈل اسکول)، پبلک اسکول اٹھیلٹک لیگ (PSAL) پروگرامز (ہائی اسکول)، اسکول بہبود کونسل کے طرف سے عطیات سے چلنے والی سرگرمیاں، اور NYC DOE کے ساتھ شراکت میں چلنے والے پروگرامز۔ اس کے علاوہ نیویارک دماغی صدمہ انتظام اور آگاہی ایکٹ، کے تحت تمام PE اساتذہ اور کوچز کو ہر دو سال میں دماغی صدمہ کی تربیت مکمل کرنی ہوگی۔ مزید معلومات کے لئیے دیکھئے [Concussion Training & Verification Information webpage](#)۔

مستعد خاکے: NYC DOE چاہتا ہے کہ اسکول ایسا ماحول بنائیں جس سے صحت کیلئے جسمانی سرگرمی اور طلباء، عملے اور برادری کی بہبود ہوتی ہو۔ NYC DOE اسکولوں کو دو ذرائع تجویز کرتا ہے:

- **اسکولوں کیلئے مستعد ڈیزائن ٹول کٹ** کو صحت مند میویارک کیلئے نیویارک شہر محکمہ برائے صحت اور ذہنی حفظان صحت، NYC DOE اور نیویارک شہر محکمہ نقل و حمل کے تعاون سے بنایا گیا ہے۔ اس میں تفصیل کے ساتھ مثالوں کے ذریعے حکمت عملیاں بیان کی گئی ہیں کہ کس طرح تفریح، سجاوٹ، صحتمندانہ غذا اور مشروبات کے انتخاب کے ذریعے اور مستعد ذرائع نقل و حمل سے اسکولوں کا ماحول بنایا جا سکتا ہے۔

- **ابتدائی طفلی سہولت کیلئے مستعد ڈیزائن کھیلنے کی کتاب** کو نیویارک شہر محکمہ صحت اور دماغی صحت کے صحت مند زندگی منصوبہ یونٹ نے بنایا، اور ان کی مدد میں کئی شریک ہیں اور شراکت میں تعاون، شراکت برائے سماجی بہتر صحت، کا ملکر کام کرنے کا معاہدہ جسے سینٹر آف ڈیزیز کنٹرول (CDC) اور حفاظت کے خرچے سے تشکیل دیا گیا، نے کیا ہے۔ NYC ابتدائی بچپن مراکز کو قدرتی ماحول میں مستعد عملی کھیل اور وقت گزارنے کی حکمت عملیاں اور خیالات فراہم کرتا ہے۔

IV. جامع طبی تعلیم

انکے جسموں کا خیال رکھنے اور صحت مندانہ فیصلے کرنے کی صلاحیت حاصل کرنے کیلئے صحت کی تعلیم، ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ صحت کی تعلیم نوجوانوں کو اپنی اسکول اور زندگی میں کامیابی کیلئے ضروری صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے جیسے اہداف کا تعین، اپنی وکالت، رابطے، فیصلہ سازی اثرات کا جائزہ ذرائع کی تشخیص اور عملی صحت بڑھانے کی عادات۔

NYC DOE کو اپنے طلبا کو جسمانی تعلیم کی اس قانون کے تحت فراہم کرنی ہے جو نیویارک ریاستی قانون 804 اور ان قوانین میں دینے گئیے ہیں **کمشنر کا ضابطہ 135**۔ نیویارک ریاستی کمشنر کے ضابطہ حصہ کے تحت 135.3، NYC DOE پابند ہے کہ معیار کی بنیاد پر جامع صحت کی تعلیم ایلیمنٹری، مڈل اور ہائی اسکول میں فراہم کرے جو طبی طور پر درست، عمر اور نشو و نما میں موزوں، معاشرت کو شامل رکھتے ہوئے، محفوظ اور معاون ماحول میں اس طرح مہیا کرے کہ سب طلبا اپنی اہمیت محسوس کریں۔

نیویارک شہر اسکولوں کو چاہئے کہ جامع صحت کی تعلیم، بنر مندی کی بنیاد پر اس انداز میں دیں کہ جس میں مختلف عنوانات، جیسے تمباکو، الکحل، منشیات، صحت مندانہ غذا / غذائیت؛ ذہنی اور جذباتی صحت؛ ذاتی صحت اور بہبود؛ جسمانی سرگرمی؛ حفاظت اور چوٹ سے بچاؤ؛ اور تشدد سے بچاؤ پر بات ہو سکے۔ ثانوی سطح پر صحت کی تعلیم میں جنسی صحت جس میں LGBTQ بھی شامل ہو۔

جب کبھی ممکن ہو، غذائیت کو اجاگر کرنے والے معاملات اور سرگرمیاں، اسکول کے اندر یا اطراف میں مثلاً SchoolFood چکھنے، اسکول کا باغ اور باغ سے کیے تک کی سرگرمیاں، علاقائی کسان مارکٹس، اور اسکول بہبود کونسل کے صحت مند پکانے / کھانے پروگرامز۔ غذائی تعلیم کے ساتھ منسلک اور / یا جامع صحت کی تعلیم کے حصہ سے مربوط ہوں۔

نیویارک ریاست تقاضہ کرتی ہے کہ تمام K-12 کے طلبا کو سال میں چند خاص مرتبہ، قدرت، منتقلی کے طریقے اور HIV/AIDS سے بچنے کے طریقوں پر تعلیم دی جائے۔

والدین اپنے بچوں کو حاملہ ہونے سے بچاؤ اور / یا جنسی امراض سے بچاؤ (STIs) جس میں کھانے پینے کے پریزیز شامل نہیں ہیں، کی تعلیمات سے الگ کروا سکتے ہیں۔ والدین کو مطلع کرنے اور HIV کلاسوں اور مخصوص جنسی تعلیم سے الگ ہونے کی پالیسی سے متعلق اضافی معلومات کیلئے اس پر جائیے NYC DOE website۔

الیمینٹری اسکولوں میں

- طلبا کو ہر سال صحت کی تعلیم ملنی چاہئے۔
- K-6 کے ہر طالب علم کو ہر سال NYC DOE HIV/AIDS کے نصاب سے پانچ HIV/AIDS کی کلاسیں ملنی چاہئے۔
- سندھیافتہ صحتی تعلیم اساتذہ یا کلاس روم اساتذہ HIV/AIDS کی تعلیم دے سکتے ہیں۔

مڈل اسکول میں

- طلبا کو 54 گھنٹے کے مساوی جامع صحت کی تعلیم ملنی چاہئے۔
- NYC DOE تقاضہ کرتی ہے کہ جنسی تعلیم کے جامع صحت کی تعلیم کے کورس میں شامل ہونا چاہئے اور پرزور تجویز کرتی ہے کہ 6 اور 7 گریڈ میں صحت کی تعلیم دی جائے۔
 - والدین اپنے بچوں کو صحت کی تعلیمات میں سے جنسی بچاؤ کے طریقے والے حصے سے الگ کروا سکتے ہیں۔
- ہر طالب علم کو ہر سال NYC DOE HIV/AIDS کے نصاب سے HIV/AIDS کی پانچ اور 6 گریڈ کو سالانہ چھ کلاسیں ملنی چاہئے۔
- NYC DOE ضابطے تقاضہ کرتے ہیں کہ صحت کی تعلیم ایک سندھیافتہ صحتی تعلیم استاد دے۔

ہائی اسکول میں

- طلبا کو 54 گھنٹے کے مساوی جامع صحت کی تعلیم ملنی چاہئے۔
- ایک کریڈٹ کی جامع صحت کی تعلیم گریجویٹس کے لئے ضروری ہے۔
- NYC DOE تقاضہ کرتی ہے کہ جنسی تعلیم کو جامع صحت کی تعلیم کے کورس میں شامل ہونا چاہئے اور پرزور تجویز کرتی ہے کہ 6 اور 7 گریڈ می
 - والدین اپنے بچوں کو صحت کی تعلیمات میں سے جنسی بچاؤ کے طریقے والے حصے سے الگ کروا سکتے ہیں۔
 - ہائی اسکول میں صحت کی تعلیم میں کونڈم کی استعمال سکھانے کی اجازت ہے۔

- 9-12 کے ہر طالب علم کو ہر سال NYC DOE HIV/AIDS کے نصاب سے چھ HIV/AIDS کی کلاسیں ضرور ملنی چاہئیں۔
- NYC DOE ضابطے تقاضہ کرتے ہیں کہ صحت کی تعلیم ایک سنڈیاقہ صحتی تعلیم استاد دے۔

تمام طلبا کے سماجی-جذباتی سیکھنے کی صلاحیتوں اور برداشت کو جامع صحت کی تعلیم، صحت مند زندگی گزارنے، صحت مند تعلقات، اور صحت مند تعلیم حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ NYC DOE اہلینٹری، مڈل اور ہائی اسکول میں تحقیق پر مبنی، تجویز کردہ نصاب کے ذریعے صحت کی تعلیم میں تعاون فراہم کرنا اور اسٹڈ کو سال بھر مفت تربیت دیتا ہے۔ اگر اسکول کوئی اور صحت کی تعلیم کا نصاب منتخب کرتا ہے تو اسے قومی صحت تعلیمی معیار، اور قومی جنسیتی تعلیمی معیار اور ریاستی اور علاقائی صحت کی ضروریات پر پورا اترنا ہوگا۔ NYC DOE اسکول سال 2017-18 میں ایک K-12 کے بارے میں صحت تعلیمی گنجائش اور ترتیب شائع کریگا تاکہ اسکولوں کو تمام طلبا کیلئے عمر کی مناسبت سے ایک موزوں PE نصاب فراہم کرنے میں مدد ہو۔

V. صحت خدمات

جب بچے صحت مند ہوتے ہیں تو زیادہ سیکھنے کے قابل ہوتے ہیں اور اسکول میں کامیابی سے شامل رہتے ہیں۔ اسکول میں اسکول کے دوران، صحت کی خدمات، صحت کے مسائل دور کرنے میں بنیادی صحت کی خدمات تک رسائی یا حوالوں، مربوط دماغی صحت کی خدمات، دائمی امراض کا انتظام، بیماری اور چوٹ کی ہنگامی بنیاد مدد کی فراہمی، چھوٹ کی بیماریوں کی نشاندہی کو یقینی بنانے میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں اور ایسے عمل اور نظام کا نفاذ کرنا جس سے یہ یقینی بنایا جائے کہ تمام طلبا کی اہم ذرائع تک رسائی اور خدمات جو انکے نشو و نما کو لئیے مناسب ہوں، میسر ہوں۔

NYC DOE طلبا کے بہبود اور تعلیمی کامیابی کے لئیے صحت کی وسیع خدمات فراہم کرتی ہے، جن میں یہ شامل ہے:

- موقع پر اسکول نرسس، ڈاکٹرز اور صحت کے تعلیم دینے والے؛
- اسکول میں قائم دماغی صحت مراکز؛
- دماغی صحت پروگراموں بینائی کی تشخیص، دانتوں کی تشخیص، اور تولیدی صحت کی خدمات؛

NYC DOE پرزور حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ اسکول موجود صحتی خدمات میں حصہ لیں اور تدریسی معاملات میں خصوصاً صحتی تعلیم اور صحتی خدمات کے آپس میں تعلق کو مضبوط کریں، طلبا کو صحت کے ذرائع تک رسائی ہو اور ان معلومات پر عمل کر سکیں۔ اسکول نرسس، اسکول میں متعین صحت مرکز کا عملہ اور اسکول برادری کے دیگر افراد اسکول بہبود کونسلوں کے اہم اراکین ہیں۔

کونڈم دستیابی پروگرام (CAP)

NYC DOE HIV/AIDS بچاؤ پروگرام کے حصے اور نیویارک ریاست کمشنر ضابطہ (2-ii) (c) 135.3 سے ہم آہنگ نیویارک شہر ہائی اسکولوں کو ایسے صحت کمروں کا انتظام کرنا ہے جہاں تربیت یافتہ عملہ 9-12 گریڈز کے طلبا کو مفت کونڈم، صحت مند معلومات اور اس سے متعلق حوالے (referrals) فراہم کریگا۔ دفتر برائے اسکول بہبود پروگرامز، اسکول کے عملے کو مفت CAP کی تربیت اور کونڈم اور صحت سے متعلق معلومات اور مواد دیتا ہے والدین اور قانونی سرپرست بچے کو کونڈم کی فراہمی پروگرام سے الگ ہو سکتے ہیں مگر تمام طلبا کا یہ حق ہے کہ انہیں اس صحتیاتی خدمات کی معلومات اور حوالے مل سکیں۔ ہر ہائی اسکول کے پاس لازماً CAP ہونا چاہئیں؛

- کم از کم ایک تربیت یافتہ مرد اور ایک تربیت یافتہ عورت کا عملہ ہونا چاہئیں؛
- تمام اسکول سال، ہفتہ میں کم از کم 10 پیرنٹیڈ دستیاب ہوں؛
- کمرہ برائے صحت کے اوقات اور مقام، واضح طور پر تمام طلبا کیلئے بذریعہ خطوط اور پوسٹرز مشہر کیا جانا چاہئیں؛
- والدین کے علیحدگی خطوط نئے آنے والے طلبا کو اندرج پر فراہم ہونے چاہئیں؛
- ان تمام طلبا کے ناموں کی فہرست کو صیغہ راز میں رکھنا جنہوں نے اس سے علیحدگی اختیار کی ہے اور یہ فہرست CAP کے تمام عملے کے پاس ہوگی (اس علیحدگی فہرست میں طلبا کی نشادہی صرف ID نمبر سے کی جائیگی؛ نام کا کہیں استعمال نہیں ہوگا)؛
- صحت کے حوالے (referral) فراہم کرنا؛
- اس بات کو یقینی بنانا کہ کمرہ برائے صحت، ایک محفوظ، معاون اور تمام طلبا کیلئے میسر ہو؛
- طالب علم کی رازداری برقرار رکھنا۔

VI. اسکول غذا اور غذائیت ترغیب

اچھی غذائیت بہترین تعلیم کیلئے بڑی اہم ہے۔ جب طلبا کو صحت مند غذا ملتی ہے تو اس سے کلاس میں انکی توجہ اور سمجھ بڑھتی ہے۔ SchoolFood روزانہ غذائیت سے بھرپور مکمل غذا پیش کرتا ہے جب دماغ میں ایندھن ہو اسکول میں کامیاب ہونا ہی ہے۔ اسکولوں کی پرزور حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ لنچ روم میں دیے جانے والے کھانوں کو اعلانات، خبری خطوط کے ذریعہ، علاقائی ملاقاتوں میں اور غذائی تعلیم کے دوران نمایاں کریں۔ اس طرح کرنے سے طلبا کو فوائد اور صحت مند غذا کی اہمیت معلوم ہوگی۔

اسکول ناشتہ پروگرام (SBP) قومی اسکول لنچ پروگرام (NSLP) بعد از اسکول اسنیک، اور رات کا کھانے کے پروگراموں ذریعے دیا جانے والے SchoolFood کھانے ذیل کی ضروریات کے تحت دیے جاتے ہیں

- گوشت، مقامی، ریاستی، اور وفاقی مطلوبات برائے بازا دانیگی
- کھانوں میں چکنائی کی مقدار کو محدود کرنے طریقے حزب ذیل ہیں:

- ہفتہ کے تمام کھانوں کو ملا کر جتنی کیلوریز بنے، اسکا 30% کی حد تک چکنائی کی مقدار ہو۔
- ہفتہ کے تمام کھانوں کو ملا کر جتنی کیلوریز بنے، اسکا 10% کی حد تک چکنائی کی مقدار ہو۔
- سوڈیم کی مقدار محدود اور نہی تلی ہو۔
- روزانہ تازہ پھل اور مختلف اقسام کی سبزیاں فراہم کر کے اسکی حوصلہ افزائی کیجئے۔
- نباتاتی کھانے فراہم کر کے اسکی حوصلہ افزائی کیجئے۔
- اپنے مینیو میں موسمی اور علاقائی کھانے شامل کیجئے۔
- کیفیٹیریا میں ٹھنڈے پانی کا پینے کا فوارہ فراہم کیجئے۔
- تین قسم کے دودھ رکھئے:
- کم چکنائی (1%)
- بغیر چکنائی
- بغیر چکنائی کا چاکلیٹ دودھ
- استثنات: چند خاص لوگ پوری چکنائی والا دودھ لے سکتے ہیں۔

اسکول فوڈ مینیو میں ایسی اشیاء کی مسلسل ممانعت رکھے گا جو بچوں کی نشو و نما کے لئے مضر ہیں۔

ماہانہ مینیو کی فہرست اسکول کی طعام گاہ اور NYC DOE کے SchoolFood website پر مشتمل کی جائیگی روزانہ ویب سائٹ پر مینیو میں شامل غذائیت کی مقدار موجود ہو گی۔ اسی طرح فون کے ذریعے مینیو کی معلومات اور کھانوں کا جائزہ لینا اسکو ڈاؤن لوڈ کر کے ممکن ہے۔

ناشتہ

- طلبا کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے اور ایک صحتمند ناشتہ کے فوائد کو اجاگر کرنے کیلئے اسکول فوڈ طلبا کی اسکول ناشتہ پروگرام میں شرکت کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- نیویارک شہر پبلک اسکول کے طلبا ناشتہ بلا قیمت دیا جاتا ہے۔
- نیویارک شہر کلاس روم میں ناشتہ تمام ایلیمنٹری اسکولوں میں جاری رہے گا تاکہ طلبا اپنا اسکول دن کی شروعات صحتمند کھانے سے کریں۔

دوپہر کا کھانا (لنچ)

اسکول فوڈ دوپہر کے کھانے مختلف قسم کے کھانے پیش کرتا ہے تاکہ طلبا کی غذائیت کی ضروریات پوری ہوں اور انکے ساتھ ملکر انواع اور صحتمند کھانوں کو مینیو میں شامل کیا جا سکے۔

نئے کھانے اور مینیو میں موجود اشیاء کی جانچ کی جاتی ہے تاکہ صحتمند اور مزیدار انتخابات کی نشاندہی ہو سکے۔ یہ اس طرح ممکن ہے کہ:

- اسکول فوڈ کا عملہ اور طلبا باورچی خانے جا کر۔
- مینیو میں اعداد و شمار، موبائل کے ذریعے جائزہ اور اسکول شراکت اجلاس میں طلبا کے پسند نا پسند کا جائزہ لیں۔
- منتخب اسکولوں میں اشیاء کی جانچ کریں اور اشیاء کو زیادہ بہتر بنانے سے پہلے طلبا سے اسکے بارے میں معلومات کریں۔

مقابلہ جاتی کھانے: کھانے اور مشروبات جو اسکول سے باہر بیچے / دیئے جاتے ہیں ناشہ پروگرام اور قومی اسکول لنچ پروگرام

"مقابلہ جاتی کھانے" ان کھانوں اور مشروبات سے متعلق ہیں جو طلبا کو ویڈنگ مشین، مختلف اسپنکس، اسکول اسٹور، اسکول عطیہ جمع کرنے کی تقریب اور اسکول میں موجود باورچی خانے کے ذریعے بیچے جاتے ہیں، ان جگہوں پر کھانے اور مشروبات اس **مقابلہ جاتی کھانوں پرچانسلر کا ضابطہ (CR A-812)** کے تحت بیچے جائینگے

فروری 2010 سے موثر، اسکول میں صرف وہی کھانے اور مشروبات بیچے جا سکتے ہیں جو نیویارک شہر محکمہ تعلیم اسکول فوڈ کے راہنما اصولوں کی پابندی کریں گے۔ اسکول فوڈ ایسی کوئی چیز اپنی فہرست میں شامل نہیں کریگا جسکی وفاق اور / یا نیویارک ریاستی قانون میں ممانعت ہو۔

اسکول فوڈ کی منظور شدہ اسٹیک کی اشیاء کی معلومات، اجزائے ترکیبی، ناپ اور دیگر معلومات NYC DOE کے SchoolFood website پر دستیاب ہیں

ان جگہوں پر مشروبات کا معیار، جہاں اسکول کے بچوں کی رسائی ہو۔

ایلیمنٹری اسکول (K-5، K-8 اور K-12)			
مشین کی جگہ	منظور شدہ اشیاء	کیلوری کی حد	ناپ تول
طلبا کے رسائی کی جگہیں	پانی	ناقابل اطلاق	کوئی نہیں
	مصنوعی مزے اور رنگ کے بغیر کم کیلوریز کے مشروبات	10 کیلوریز پر 8 اؤنز	کوئی نہیں
<ul style="list-style-type: none"> • مشروبات میں مصنوعی میٹھا کرنے کی اشیاء، دیگر قدرتی بغیر غذائیت یا بہت کم کیلوریز (مثلاً اسٹیویا، ایریتھرٹول)، مصنوعی مزے یا مصنوعی رنگ ممنوع ہیں۔ • کاربن بھری اور کیفین بھری اشیاء ممنوع ہیں۔ 			

مڈل اسکول (6-8 اور 6-12 گریڈز)			
مشین کی جگہ	منظور شدہ اشیاء	کیلوری کی حد	ناپ تول
طلبا کے رسائی کی جگہیں	پانی	ناقابل اطلاق	کوئی نہیں
	مصنوعی مزے اور رنگ کے بغیر کم کیلوریز کے مشروبات	10 کیلوریز پر 8 اؤنز	کوئی نہیں
<ul style="list-style-type: none"> • مشروبات میں مصنوعی میٹھا کرنے کی اشیاء، دیگر قدرتی بغیر غذائیت یا بہت کم کیلوریز (مثلاً اسٹیویا، ایریتھرٹول)، مصنوعی مزے یا مصنوعی رنگ ممنوع ہیں۔ • اور کیفین بھری اشیاء ممنوع ہیں؛ کاربن بھری اشیاء کی اجازت ہے۔ • ہر پیکنگ پر کیلوریز کی معلومات درج ہونی چاہئیں • ویڈنگ مشینوں پر زیادہ کیلوریز کا مشہر کرنا منع ہے۔ 			

ہائی اسکول (گریڈ 9-12)			
مشین کی جگہ	منظور شدہ اشیاء	کیلوری کی حد	ناپ تول
طلبا کے رسائی کی جگہیں	پانی	ناقابل اطلاق	کوئی نہیں
	مصنوعی ذائقہ یا رنگ کے بغیر کم کیلوریز کے مشروبات	25 کیلوریز پر 8 اؤنز	کوئی نہیں
<ul style="list-style-type: none"> • مشروبات میں مصنوعی میٹھا کرنے کی اشیاء، دیگر قدرتی بغیر غذائیت یا بہت کم کیلوریز (مثلاً اسٹیویا، ایریتھرٹول)، مصنوعی ذائقہ یا مصنوعی رنگ ممنوع ہیں۔ • کاربن بھری اور کیفین بھری اشیاء کی اجازت ہے۔ • ہر پیکنگ پر کیلوریز کی معلومات درج ہونی چاہئیں • ویڈنگ مشینوں پر زیادہ کیلوریز کو مشہر کرنا منع ہے۔ 			

ان جگہوں پر مشروبات کا معیار، جہاں اسکول کے بچوں کی رسائی نہ ہو۔

(مثلاً، اساتذہ کی آرامگاہ اور انتظامی دفاتر)

اساتذہ کیے قابل رسائی جگہیں اور انتظامی دفاتر (مثلاً اساتذہ کی آرامگاہ اور ایسی جگہیں جہاں طلبا کی رسائی نہ ہو) میں مشروبات کی ویڈنگ مشینیں رکھی جا سکتی ہیں اور ان پر شہرگیر مشروبات کی ویڈنگ مشینیں برائے بالغان جو وقتاً فوقتاً بدلتا رہتا ہے جسکا شہر کو اختیار بھی ہے، کا معیار لاگو ہوگا

ان جگہوں پر اسنیک کا معیار، جہاں اسکول کے بچوں کی رسائی ہو۔

کھانے اور اسنیک اشیاء کے رہنما اصول اسکول فوڈ کا ہدف یہ ہے کہ طلبا میں چکنائی، سیر شدہ چکنائی، کسی بھی قسم کی چکنائی، کولیستروول اور سوڈیم کو کم کر کے یا ختم کر کے صحت مند کھانوں کی عادت ڈالی جائے۔ کسی پری کنڈرگارڈن ("PK") سے لیکر (5) گریڈ والے اسکولوں میں اسنیک ویڈنگ مشینیں استعمال نہیں ہو سکتی ہیں۔ ان کا استعمال مڈل اور ہائی اسکولوں میں ہو سکتا ہے (ذیل میں معیار دیکھئے)۔

اعلیٰ غذائیت معیار کی ضروریات پوری کرنے کیلئے کئی مشہور اسنیکس اشیاء کو دوسرے طریقے سے بنایا گیا ہے **مقابلہ جاتی کھانوں پرچانسلر کا ضابطہ (CR A-812)** کھانے اور اسنیکس اشیاء کیلئے قوانین فراہم کرتا ہے۔

(چانسلر کا ضابطہ A-812 سیکشن I پیراگراف G) کے تحت طلبا کا عطیات جمع کرنے کی تقریب میں کیفے ٹیریا سے باہر منظور شدہ اشیاء فروخت کی جا سکتی ہیں۔

طلبا اور اساتذہ کے لئے قابل رسائی مشینوں میں اسنیکس (صرف مڈل اور ہائی اسکول میں)

- ساری اشیاء ایک وقتی استعمال کی ہونی چاہئے۔
- اشیاء میں کوئی مصنوعی اور غیر غذائی شکر نہیں ہونی چاہئے۔
- اشیاء میں ایک وقت میں 200 کیلوریز سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔
- اشیاء میں ایک وقت میں سوڈیم 200 ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔
- سیر شدہ چکنائی میں 10% سے کم کل کیلوریز ہونی چاہئے۔
- اشیاء میں چکنائی میں 35% سے کم کل کیلوریز ہونی چاہئے (مغزیات اور اس سے بنے مکھن مستثنیٰ ہیں)
- خشک میوے اور مغزیات سے بنی اشیاء کل کیلوریز مستثنیٰ ہیں۔
- اشیاء میں ایک وقت میں کسی بھی قسم کی چکنائی 0.5 گرام سے کم ہونی چاہئے۔
- شکر کے الگ سے ملائے جانے میں کل کیلوریز کی مقدار 35% سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے (پھل سے بنی اشیاء جن میں الگ سے شکر ملائی گئی ہو، اس سے مستثنیٰ ہیں)
- اناج سے بنی اشیاء میں ایک وقت میں کم از کم 2 گرام فائبر موجود ہونا چاہئے۔
- ہر قسم کے پھل اور سبزیاں قابل استعمال ہیں۔
- اس کے علاوہ دہی میں ہر 4 اونز میں کم یا برابر 15 گرامز شکر ضرور ہونی چاہئے اور مصنوعی ذائقہ یا رنگ نہیں ہونا چاہئے۔

منظور شدہ اشیاء: طلبا کو ویڈنگ مشینوں، اسکولوں، اسکول اسٹورز اور / یا اسکول کے عطیات جمع کرنے کی سرگرمیوں کے ذریعے کھانے کے اوقات کے علاوہ اسکول دن کے شروع سے لیکر 6 بجے شام تک، دوران ہفتہ سوائے ایک استثناء کے PA/PTA عطیات جمع کے وقت (چانسلر کا ضابطہ A-812 حصہ I پیراگراف H) صرف منظور شدہ کھانے بیچے جا سکتے ہیں

ممنوع اشیاء: ذیل کی اشیاء طلبا کو ویڈنگ مشینوں، اسکول اسٹورز، عطیات جمع کرنے اور / یا دیگر اسکول کی عطیات جمع کرنے کی سرگرمیوں میں اسکول دن کے شروع سے 6 بجے شام تک دوران ہفتہ نہیں بیچے جا سکتے۔

- چیونگم
- کینڈی (بشمول سخت کینڈی جیلیز، گمز۔ مارش میلووز، فوڈنٹ، لائیکورانس، اسپن کینڈی اور کینڈی کوٹڈ پوپکورن)
- برف جس میں پھل یا پھلوں کا رس نہ ہو
- مصنوعی میٹھا کرنے کی اشیاء،

نیویارک شہر محکمہ تعلیم کے معیار پر اترنے والی اسنیک کی فہرست اس پہ دستیاب ہے SchoolFood website. NYC DOE مزید تفصیلات کیلئے چانسلر کا ضابطہ A-812، ملاحظہ کریں:

منظور شدہ فہرست میں نئی اشیاء کے اندراج کیلئے یہاں رابطہ کریں: اسکول فوڈ، فوڈ سپورٹ یونٹ، نیویارک شہر محکمہ تعلیم، توجہ: Ivan Moreno, 44-36 Vernon Blvd – Room 412, L.I.C., NYC 11101; ٹیلیفون 707-4268 (718)؛ ای میل imoreno2@schools.nyc.gov.

غذائیت کی تعلیم اور فروغ

اسکول فوڈ نیویارک شہر پبلک اسکول کے ماتحت کام کرتا ہے اور برادری کے افراد کے ساتھ ملکر موثر شراکت برقرار رکھتا ہے۔ اسکول فوڈ اس بات کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ پرنسپل حضرات طلبا اور والدین کو بلا کر اسکول فوڈ اور برادری میں آپس میں مضبوط رابطہ قائم کریں۔

اسکول بہبود کونسل، اسکول فوڈ کے ساتھ ملکر غذائیت اور جسمانی سرگرمیوں کی پالیسیوں اور پروگراموں کو اپنے اسکولوں میں فروغ دیں اور جائزہ لیتے رہیں۔ یہ گروپس اسکول انتظامیہ کے لئے پالیسیوں کے نفاذ کیلئے ایک وسیلہ بن سکتے ہیں۔

دفتر برائے اسکول بہبود پروگرامز میں اساتذہ کی پیشہ ورانہ تربیت میں، غذائی تعلیم پر NYC DOE کی مجوزہ جامع صحت کی تعلیم کے نصاب اور جسمانی تعلیم، صحت کی تعلیم اور اسکا دائرہ اور دستاویزات کے تسلسل کے ذریعے توجہ دیگی

VII. دیگر سرگرمیاں جن سے طلبا کی بہبود کی ترغیب ہو

NYC DOE اس بات کی حوصلہ افزائی اور مدد کرتی ہے کہ اسکول اپنے بہبود کی سرگرمیوں کو اپنے پورے اسکول میں شامل کریں، صرف کیفے ٹیریا یا دیگر کھانے اور مشروبات کی جگہوں اور جسمانی سرگرمیوں کی سہولتوں تک محدود نہ ہوں۔ NYC DOE اس کی کوشش کریگی کہ جسمانی سرگرمیوں، جسمانی تعلیم، غذائیت اور دیگر بہبود سے متعلق عناصر کو مربوط کرے تاکہ اس محنت کو فائدہ ہو دوہرا نہ جائے۔ NYC DOE بھی انہی اہداف اور مقاصد پر کام کریگی جس سے طلبا کے بہبود، اعلیٰ نشوونما، اور مضبوط تعلیمی نتائج برآمد ہوں۔

برادری کی واضح شراکت

NYC DOE برادری کے شرکاء اور متعلقہ افراد سے تعلقات بڑھاتی رہے گی تاکہ بہبود پالیسی کے نفاذ میں مدد مل سکے۔ موجودہ اور نئے برادری تعلقات اور کفالتوں کا جائزہ لیا جائے گا تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ بہبود پالیسی اور اہداف سے یکسانیت رکھتی ہوں۔

برادری کی صحت کا فروغ اور شمولیت

NYC DOE اسکولوں کے ساتھ ملکر انکی والدین / نگہداشت کرنے والے، خاندان، اور عام لوگوں کا صحت مند کھانے کا انداز اور جسمانی سرگرمیوں کو پورے سال آگے بڑھانے میں انکی مدد کرتی رہے گی۔ اسکول کی طرف سے کی گئی سرگرمیاں یا ضلعی سطح پر سرگرمیاں خاندانوں جسمانی تعلیم، صحت کی تعلیم اچھی غذا متواتر جسمانی سرگرمیاں اور صحت کی خدمات تک رسائی کی اہمیت سمجھنے میں مددگار ثابت ہونگی۔

- Bradley, B, Green, AC. ¹ کیا امریکہ میں صحت اور تعلیمی ایجنسیاں، تعلیمی کامیابی اور صحت میں اپنی ذمہ داری ادا کر رہی ہیں؟ *Journal of Adolescent Health* نوجوانوں کی صحت جرنل میں، نوجوانوں کی تعلیمی کامیابی اور صحتی کارکردگی کے درمیان تعلق کا 25 سالہ جائزہ 523-532 (5) 2013; 52
- Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H ² اسکول ناشتہ پروگرام اور اسکول میں کارکردگی. *American Journal of Diseases of Children* 1989;143(10):1234-1239
- Murphy JM. ³ اور حصول تعلیم ایک جدید جائزہ موجودہ غذائیت اور کھانے کی سائنس. 2007; 3:3-36
- Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. ⁴ تعلیمی سرگرمی میں تعلق: ایک اندرون شہر اسکول کے بغور مشاہدات کی مثال ادویات برائے اطفال اور نوجوان کی محفوظات 899 1392 : 1998; 152 (9)
- Pollitt E, Mathews R. ⁵ اور ذہانت: ایک زیر تکمیل سمری. 1998; 67(4), 804S-813S. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. ⁶ اور تعلیمی کارکردگی ، ، غذائیت اور نوجوانوں میں ناشتے کی عادات، غذائیت کی حیثیت جسم کا وزن اور تعلیمی کارکردگی ، - 761-762 *Journal of the American Dietetic Association*. 2005;105(5):743-760, quiz
- Taras, H⁷ . غذائیت اور طلبا کی اسکول میں کارکردگی. 2005;75(6):199-213. *Journal of School Health*.
- MacLellan D, Taylor J, Wood K ⁸ نوجوانوں میں کھانے کی خوراک اور تعلیمی کارکردگی. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 2008;69(3):141-144
- Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. ⁹ نوجوانوں میں دودھ کی اشیاء کا کم استعمال کا تعلق *Journal of Nutrition Education*. 1997;29(1):12-20
- Neumark-Sztainer D, Story M, Dixon LB, Resnick MD, Blum RW. ¹⁰ نوجوانوں میں پھل اور سبزی کا کم استعمال کا تعلق احتیاطی ادویات 1996;25(5):497-505
- Centers for Disease Control and Prevention. ¹¹ سرگرمیاں بشمول جسمانی تعلیم، اور تعلیمی کارکردگی میں ملاپ Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2010.
- Singh A, Uijtdewilligne L, Twisk J, van Mechelen W, Chinapaw M. ¹² اسکول میں جسمانی سرگرمی اور کارکردگی ادب بشمول ایک طریقاتی معیاری تشخیص کا منظم جائزہ. 166(1):49-55. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2012;
- Haapala E, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen P, Laaksonen D, Lindi V, Lakka T. ¹³ Association of physical activity and sedentary behavior with academic skills *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. ¹⁴ منتخب نگران آزمائش، منظم استعداد اور ذہنی اعمال پر اسکا اثرات. طب اطفال. 2014; 134(4): e1063-1071..