

屋崙聯合校區健康政策： 它對你有甚麼意義？



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT
Community Schools, Thriving Students

屋崙聯合校區健康政策

在屋崙聯合校區，全面服務學校社區的意思是指每間學校與其本地社區一起致力提供計劃與服務去協助使學校及社區能成為一個給學生、其家庭、和其他人士之一個安全及衛生的地方。

在 2014 年 5 月，屋崙聯合校區教育委員會通過最新及擴展的健康政策，它能夠支持我們的學校社區，如聯邦政府的健康、無饑餓兒童條例，這健康政策告訴有關我們的目標和我們在做些甚麼令我們學校更為安全和更加衛生給所有學生及職員。這政策覆蓋學前至十二年級學生，包括駐校的課後計劃。

這健康政策怎樣影響我子女的學校？

健康政策覆蓋範圍包括健康食物、體育、安全及正面的學校環境、醫療及社會服務、環境保護，和更多。

當一間學校跟隨這健康計劃的時候，這裏有一些東西你將會看見：

健康食物：

- 午餐及其他校餐（如早餐和課後小食）是健康、有吸引力、和符合良好營養標準的。盡可能的話，校餐食材都是本地農產品—從加州的農夫及生產商供應的。



- 學校可能會有一項給學生能夠種植和學習有關健康食物的菜園計劃。

- 學校可能會有每星期一次的農產品市場，讓家庭能夠購買本地出產的食物。
- 學校及家庭在學校活動、慶祝會、及籌款活動上會遵照校區的健康食物指引（請在第 5 頁中參閱這些指引細節）。

保持學生身體活躍

- 學校會提供規定的體育時段（詳情參閱第 3 頁）。此外，學校會提供其他方法給學生在休息及課後期間保持身體活躍。

一個安全及正面的學校環境：



- 會感到學校是歡迎人、安全、及可靠的地方。學生、職員、和家庭感到安全及得到尊重。
- 學生、家庭、及職員是能夠安全步行或騎自行車上學。

醫療及健康教育：

- 學生學習有關健康及營養。
- 學生獲得多方面的健康及行為健康服務。
- 學校讓學生及家庭認識有關醫療保險及社會服務計劃，並提供協助報名參加。

保護環境

- 減少垃圾、學校回收及食物渣滓堆肥。

你能夠怎樣協助？

下面有多種方法你能夠義務協助，使貴子女的學校更健康和更安全。若你希望當義工，可以向貴子女的學校查詢作起步。（若你需要任何幫助，請聯絡 Michelle Oppen，健康部計劃經理，電話：(510) 273-1676 或電郵 (michelle.oppen@ousd.k12.ca.us)）。

- 參加貴學校的健康委員會。
- 在校支持健康食物。例如，你可以在食堂義務協助沙律吧，你可以協助學校的農產品市場。



- 義務協助學校菜園，若貴子女的學校沒有菜園，你可以協助開始一個。
- 遵照學校指引，在學校活動及慶祝會上帶來健康食物，詳情請參閱指引的第 5 頁。
- 若你參與學校的籌款活動，提醒大家健康政策不允許籌款者銷售糖果或其他不健康食物。
- 協助步行上學天或其他支持安全路線上學的計劃。



- 義務參與學校作回收及堆肥的綠色手套計劃。

欲知更多有關健康政策對你有甚麼意義，請繼續閱讀下去

這傳單的其餘部分告訴更多有關屋峇聯合校區健康政策所覆蓋的不同範圍。最後，是校區對關於在學校活動、慶祝會、和籌款活動上健康食物的指引詳情。

你亦可以在我們網站的學校健康分頁上認識更多有關這健康政策：

(www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness)。

若你對健康政策有任何問題，請聯絡 Michelle Oppen，健康部計劃經理，電話 (510) 273-1676 或電郵 (michelle.oppen@ousd.k12.ca.us)。

學校幫助貴子女均衡飲食及保持健康



學校正在致力於製造健康食物給所有學生，並確保學生不會饑餓。

- 所有學校都提供午餐，和大部分學校都有額外校餐供應，如早餐及小食。有些學校會供應晚餐給符合資格的學生。
- 校餐是符合或超出州及聯邦的良好營養標準。
- 健康政策包括促進有好健康的食物指引，這些指引幫助去確保在學校活動和慶祝會上供應健康食物和飲料（參閱第 5 頁）。在校餐計劃外銷售的食物及飲料，包括籌款活動銷售的食物，必須符合營養指引及經學校行政批准。

- 學校在校餐期間供應清水飲用，並在整天上學時間及學校活動上有清水供應。



- 學校會教導學生有關好的營養，學校亦會使用多種方法鼓勵學生及其家庭飲食健康，如在校有農產品市場及沙律吧，和有學校菜園。
- 若你喜歡在營養計劃上提供協助，請向貴學校查詢。

學校使用其學校菜園作為戶外課室



- 菜園計劃是一個極好的方法令年輕人有健康飲食和學習重要的營養資料。
- 在所有年級程度，學校會使用學校菜園作為戶外課室，讓學生在多個科目上學習—科學、數學、美術、烹飪、和語文藝術。
- 很多學校已經有學校菜園，而健康政策呼籲在校區內去擴展這菜園教育計劃，這健康政策包括蔬菜政策作為菜園指引，包括關於可以種植些甚麼植物、怎樣管理菜園的害蟲和廢物，等等的規則。

- 若你喜歡協助菜園計劃，請向貴學校查詢。

學校之規定和計劃幫助所有學生保持身體活躍。



- 研究顯示當兒童身體健康，他們在校會更加專心，在州考試上會做得更好，逗留在校的時間會更長。
- 不計算小息時間在內，學生應該有多少的體育時間：1-6 年級學生，最少在一星期要有 100 分鐘；7-12 年級，最少在一星期要有 200 分鐘。體育課程必須由文憑老師教導（這是加州教育法規設立的規定）。
- 若學生有身體、精神、或其他健康限制而影響他們體育上的參與，校區將會找出法子讓他們能夠參與，使用適合活動及設備。
- 加州體能測試是給所有在 5 年級、7 年級、和 9 年級學生應考的，每個春季，學校需要義工協助這體能測試。若你希望在這體能測試上提供協助，請向貴學校查詢。

屋崙聯合校區在改善其健康教育計劃

- 健康政策呼籲要為所有學前至 12 年級學生有一個綜合健康教育計劃。
- 作為修改及擴展校區健康課程的一部分，屋崙聯合校區正在編制處理程序去審查需要覆蓋甚麼題材及使用那些教材。

要專注學習，學生必須有一個安全而正面的學校環境



- 屋崙聯合校區承諾學校是沒有欺凌、歧視、及性騷擾。健康政策包括政策及計劃去幫助確保學校是一個安全而尊重學習的地方。
- 取代把學生停學，健康政策呼籲使用其他類型紀律處分，當有可能，把學生保留在校內上課。

屋崙聯合校區會協助學生及家庭獲取醫療及社會服務

- 屋崙聯合校區提供多項醫療服務，包括護理服務。很多學校都有駐校健康中心，和學生健康教育服務。在一些中心裏，家庭亦能夠獲取這些服務。
- 屋崙聯合校區讓學生、家庭、和其他社區人士更容易地登記醫療保險和社會服務計劃。屋崙聯合校區中央家庭資源中心全年都會協助住在亞拉米達縣的居民報名獲取醫療保險及食物援助，請致電：(510) 273-1516。
- 屋崙聯合校區間中會在學校提供某健康服務計劃。例如，今年有一項名為“Shoo the Flu”的新計劃，它將會在校提供學前至5年級學生免費注射流行性感冒疫苗。
- 有社區夥伴的協助，屋崙聯合校區提供校內輔導及其他精神健康服務。

屋崙聯合校區致力於環保及維持我們的建築物及操場安全衛生

- 要促進安全，健康政策規定學校要有學校安全計劃及學校安全規則。
- 有市及縣政府機構和其他機構的協助，學校正致力於去確保有安全的路線可以步行及騎自行車回校上學。
- 要減少在環境中的健康風險，屋崙聯合校區有政策及計劃去幫助預防呼吸問題。校區及其學校亦有害蟲管理及廢物管理計劃。
- 綠色手套環保計劃致力於減少屋崙學校的“環境足跡”。這計劃讓學生參與親自著手的學習和認識到現實社會問題。它給予學生能力去幫助保護他們的健康，及節省我們學校及社區的資源及金錢。**若你希望協助這環保計劃**，請向貴學校查詢。

屋崙聯合校區注重職員的健康



- 健康政策呼籲提供安全及有支持性的工作環境給我們的職員。
- 我們的職員是我們學生的榜樣，他們是改善屋崙聯合校區學生身體與健康的關鍵。