

Chính sách Mạnh giỏi của OUSD: Nó có ý nghĩa gì với Quý vị?



OAKLAND UNIFIED
SCHOOL DISTRICT

Community Schools, Thriving Students

Chính sách Mạnh giỏi của OUSD

Ở OUSD, Các trường cộng đồng có đủ dịch vụ có nghĩa là mỗi trường làm việc với cộng đồng địa phương để cung cấp các chương trình và dịch vụ hầu giúp làm cho trường và cộng đồng thành một nơi an toàn và lành mạnh cho học sinh, gia đình và những người khác.

Trong tháng 5 năm 2014, Hội Đồng Giáo Dục OUSD đã thông qua một chính sách Mạnh giỏi cập nhật và mở rộng hỗ trợ trường cộng đồng có đủ dịch vụ của chúng tôi. Theo yêu cầu của Đạo luật Trẻ lành mạnh, không bị đối của chính phủ liên bang thì chính sách Lành mạnh nói về mục tiêu của chúng tôi và những gì chúng tôi đang làm để làm cho các trường học của chúng tôi an toàn hơn và lành mạnh hơn cho tất cả học sinh và nhân viên. Chính sách này bao gồm học sinh Pre-K đến 12, trong đó có các chương trình sau giờ học.

Chính sách Mạnh giỏi ảnh hưởng trường của con quý vị như thế nào?

Chính sách Mạnh giỏi bao gồm các lĩnh vực thực phẩm lành mạnh, thể dục, giáo dục y tế, một khung cảnh học đường an toàn và tích cực, dịch vụ chăm sóc sức khỏe và xã hội, bảo vệ môi trường và nhiều thứ nữa.

Khi một trường đi theo Chính sách Mạnh giỏi thì quý vị sẽ thấy những điều sau đây:

Thực phẩm lành mạnh:

- Bữa ăn trưa và bữa ăn khác ở trường (chẳng hạn như bữa ăn sáng và ăn nhẹ sau giờ học) lành mạnh, hấp dẫn, và đáp ứng các tiêu chuẩn về dinh dưỡng tốt. Càng nhiều càng tốt, các bữa ăn được làm từ thực phẩm địa phương - từ người trồng và sản xuất ở California.



- Trường có thể có một chương trình vườn trường nơi mà học sinh có thể làm việc với cây cối và học hỏi về thực phẩm lành mạnh.
- Trường có thể có một cái chợ thực phẩm hàng tuần nơi mà gia đình có thể mua thực phẩm được trồng tại địa phương.
- Trường và gia đình làm theo hướng dẫn của Học khu về thực phẩm lành mạnh ở các hoạt động của trường, các buổi lễ và gây quỹ (về chi tiết những hướng dẫn này, xem trang 5).

Học sinh vận động tích cực

- Trường học cung cấp một số thời gian cho thể dục (về chi tiết, xem trang 3). Ngoài ra, trường cung cấp những cách khác cho học sinh hoạt động trong giờ nghỉ giải lao và sau giờ học.

Một Khung cảnh học đường an toàn và tích cực:



- Trường cảm thấy hân hoan, an toàn và an ninh. Học sinh, nhân viên và gia đình cảm thấy an toàn và được tôn trọng.
- Học sinh, gia đình và nhân viên có thể đi bộ hay xe đạp lui tới trường an toàn.

Chăm sóc sức khỏe và Giáo dục sức khỏe:

- Học sinh học hỏi về sức khỏe và dinh dưỡng.
- Học sinh có nhận nhiều dịch vụ sức khỏe và sức khỏe tâm thần.
- Trường cho học sinh và gia đình biết về bảo hiểm y tế và các chương trình dịch vụ xã hội. Trường giúp việc đăng nhập.

Bảo vệ môi trường

- Để giảm bớt phí phạm, trường thực hiện tái sinh và làm thành phân bón các thức ăn thừa.

Quý vị có thể giúp bằng cách nào?

Dưới đây là những cách mà quý vị có thể tình nguyện để giúp làm cho trường của con quý vị lành mạnh hơn và an toàn hơn. **Nếu quý vị muốn tình nguyện, hãy bắt đầu bằng cách hỏi trường của con quý vị.** (Nếu quý vị cần giúp đỡ, hãy liên hệ Michelle Oppen, Quản lý Chương trình Mạnh giỏi, số (510) 273-1676 hay bằng email (michelle.oppen@ousd.k12.ca.us)).

- Hãy gia nhập hội đồng Mạnh giỏi ở trường quý vị.
- Hỗ trợ thực phẩm lành mạnh ở trường. Ví dụ, quý vị có thể giúp với quầy sà lách trong phòng ăn của trường. Quý vị có thể giúp với chợ sản phẩm trường.



- Tình nguyện giúp trong vườn trường. Nếu trường con quý vị không có vườn trường, quý vị có thể giúp lập một vườn.
- Theo hướng dẫn của trường bằng cách đem thức ăn lành mạnh tới các hoạt động và buổi lễ của trường. Muốn biết chi tiết về hướng dẫn này, xem trang 5.
- Nếu quý vị có trong ban gây quỹ cho trường, thì hãy nhắc nhở những người khác rằng Chính sách Mạnh giỏi không cho phép người gây quỹ bán kẹo hay những thức ăn không lành mạnh khác.
- Hãy giúp với Ngày đi bộ tới trường hay những chương trình khác mà hỗ trợ con đường an toàn tới trường.



- Tình nguyện với chương trình Green Gloves của trường, tái sinh và làm phân bón thức ăn thừa.

Muốn biết thêm về Chính sách Mạnh giỏi có ý nghĩa gì đối với quý vị, hãy tiếp tục đọc

Phần còn lại của tờ này cho biết thêm về các lãnh vực khác nhau có trong chính sách Mạnh giỏi của OUSD. Cuối cùng, nó cho biết các chi tiết về hướng dẫn của học khu cho thực phẩm lành mạnh tại các hoạt động của trường học, các lễ kỷ niệm, và các buổi gây quỹ.

Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về các chính sách Mạnh giỏi tại trang web của chúng tôi về sự mạnh giỏi ở trường học (www.ousd.k12.ca.us/schoolwellness).

Nếu quý vị có thắc mắc về chính sách Mạnh giỏi vui lòng liên hệ Michelle oppen, Giám đốc chương trình của sức khỏe, tại (510) 273-1676 hoặc qua email (michelle.oppen@ousd.k12.ca.us).

Trường học giúp con quý vị ăn tốt và giữ gìn được sức khỏe



Trường học đang làm việc để làm cho thức ăn lành mạnh có sẵn cho mọi học sinh và bảo đảm không có học sinh nào bị đói.

- Tất cả các trường phục vụ bữa trưa và hầu hết trong số họ có các chương trình để cung cấp các bữa ăn bổ sung như bữa ăn sáng và ăn nhẹ. Một số trường phục vụ bữa ăn tối cho các học sinh đủ điều kiện.
- Các bữa ăn tại trường học đáp ứng hoặc vượt quá tiêu chuẩn của tiểu bang và liên bang cho dinh dưỡng tốt.
- Chính sách Mạnh giỏi bao gồm hướng dẫn thực phẩm tăng cường sức khỏe. Những hướng dẫn này giúp đảm bảo rằng thực phẩm và đồ uống lành mạnh được phục vụ tại các hoạt động và lễ kỷ niệm trường (xem trang 5). Thực phẩm và đồ uống bán ngoài chương trình bữa ăn của trường, bao gồm cả những người bán với mục đích gây quỹ, phải đáp ứng các nguyên tắc dinh dưỡng và được sự chấp thuận của giám hiệu trường.
- Các trường cung cấp nước trong bữa ăn tại trường và làm cho nước có sẵn trong suốt cả ngày học và tại các hoạt động của trường.



- Các trường giảng dạy học sinh về dinh dưỡng tốt. Nhà trường cũng đang sử dụng nhiều cách khác nhau để khuyến khích ăn uống lành mạnh cho học sinh và gia đình của họ, chẳng hạn như có chợ sản phẩm và quầy xà lách trong nhà trường và có vườn trường.
- Nếu quý vị muốn giúp đỡ với các chương trình dinh dưỡng, hãy hỏi nhà trường.

Trường học dùng vườn trường như là lớp học ngoài trời



- Các chương trình vườn trường là một cách tuyệt vời để làm cho những người trẻ tuổi ăn thức ăn lành mạnh và tìm hiểu thông tin dinh dưỡng quan trọng.
- Tại tất cả các cấp lớp, trường học đang sử dụng các khu vườn trường làm lớp học ngoài trời, nơi học sinh học nhiều môn khoa học, toán học, nghệ thuật, nấu ăn, và ngữ văn.
- Nhiều trường đã có vườn trường, và các chính sách Mạnh giỏi kêu gọi mở rộng các chương trình giáo dục vườn trong học khu. Chính sách Mạnh giỏi bao gồm một chính sách thực vật có hướng dẫn cho các khu vườn bao gồm các quy định về những gì có thể được trồng, làm thế nào loài gây hại vườn và chất thải được quản lý, vv.
- Nếu quý vị muốn giúp đỡ với chương trình vườn trường, hãy hỏi trường.

Các chương trình và yêu cầu của nhà trường giúp tất cả học sinh hoạt động



- Nghiên cứu cho thấy khi có thể chất phù hợp, các em chú ý nhiều hơn ở trường, làm tốt hơn trong các kỳ thi quốc gia, và ở lại trường lâu hơn.
- Không tính giờ ra chơi, đây là cách nhiều học sinh nhận giáo dục thể chất: Trong lớp 1-6, ít nhất 100 phút mỗi tuần; từ lớp 7-12, ít nhất 200 phút mỗi tuần. Giáo dục thể chất phải được giảng dạy bởi một người có chứng nhận giảng dạy. (Những yêu cầu này được thiết lập bởi Luật Giáo Dục California.)
- Nếu học sinh có thể chất, tâm thần, hoặc những hạn chế khác về sức khỏe có ảnh hưởng đến sự tham gia của các em trong giáo dục thể chất, học khu sẽ tìm cách để thích ứng với các hoạt động và thiết bị để các em có thể tham gia.
- Kiểm tra thể chất California được thực hiện cho tất cả học sinh trong các lớp 5, 7, và lớp 9. Mỗi mùa xuân, trường học cần tình nguyện viên để giúp đỡ kiểm tra thể dục. Nếu quý vị muốn giúp đỡ kiểm tra thể dục, hãy hỏi tại trường.

OUSD đang cải tiến chương trình giáo dục sức khỏe

- Chính sách Mạnh giỏi kêu gọi một chương trình giáo dục sức khỏe toàn diện cho tất cả các học sinh từ lớp pre- K-12.
- Là một phần của việc sửa đổi và mở rộng các học trình y tế của học khu, OUSD đang phát triển một quá trình xem xét những gì sẽ được bao gồm và tài liệu giảng dạy mà sẽ được sử dụng.

Đề chú trọng vào học hành, học sinh phải có một khung cảnh học đường an toàn và tích cực



- OUSD cam kết trường học không có bắt nạt, phân biệt đối xử và quấy rối tình dục. Chính sách Mạnh giỏi bao gồm các chính sách và chương trình nhằm giúp đảm bảo rằng trường học là nơi an toàn và tôn trọng cho việc học tập.
- Thay vì đình chỉ học tập học sinh, chính sách Mạnh giỏi kêu gọi sử dụng các loại kỷ luật, bất cứ khi nào có thể, để giữ cho học sinh ở trong trường.

OUSD giúp học sinh và gia đình nhận chăm sóc sức khỏe và dịch vụ xã hội

- OUSD cung cấp nhiều dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bao gồm cả dịch vụ điều dưỡng. Nhiều trường có Trung tâm Y tế Trường cung cấp y tế, sức khỏe tâm thần, và các dịch vụ giáo dục sức khỏe cho học sinh. Tại một số trung tâm, gia đình cũng có thể nhận được các dịch vụ này.
- OUSD giúp làm cho nó dễ dàng hơn cho học sinh, gia đình, và những người khác trong cộng đồng ghi danh vào các chương trình bảo hiểm y tế và các dịch vụ xã hội. Quanh năm, Trung tâm hướng dẫn gia đình OUSD giúp mọi người cư dân của Quận Alameda được đăng ký bảo hiểm y tế và trợ cấp thực phẩm (để biết chi tiết, xin gọi (510) 273-1516).
- Thỉnh thoảng, OUSD có chương trình cung cấp dịch vụ y tế nào đó ở trường. Ví dụ, năm nay

một chương trình mới được gọi là "Xua đuổi bệnh cúm". "Xua đuổi bệnh cúm" sẽ có chủng ngừa cúm miễn phí ở trường cho học sinh lớp Pre-K tới lớp 5.

- Với sự giúp đỡ của đối tác cộng đồng, OUSD có dịch vụ cố vấn và sức khỏe tâm thần khác ở trong trường.

OUSD đang làm việc để bảo vệ môi trường và giữ cho các tòa nhà và sân bãi được an toàn và lành mạnh

- Để tăng cường an toàn, chính sách Mạnh giỏi đòi hỏi các trường phải có kế hoạch an toàn trường và các quy tắc an toàn trường.
- Với sự giúp đỡ từ thành phố, các cơ quan quận hạt, và những người khác, các trường học đang làm việc để đảm bảo rằng có những tuyến đường an toàn đến trường để đi bộ và đi xe đạp.
- Để giảm thiểu rủi ro sức khỏe trong môi trường, OUSD có những chính sách và chương trình nhằm giúp ngăn ngừa các vấn đề về hô hấp. Học khu và trường học của học khu cũng có quản lý dịch hại và các chương trình quản lý chất thải.
- Chương trình Găng tay xanh đang làm việc để làm giảm "dấu ấn môi trường" của các trường tại Oakland. Găng tay xanh làm cho học sinh tham gia vào thực hành học tập và thực tế giải quyết vấn đề. Nó trao quyền cho học sinh, giúp bảo vệ sức khỏe, và tiết kiệm tài nguyên và tiền bạc cho các trường học và cộng đồng. **Nếu quý vị muốn giúp đỡ với chương trình Găng tay xanh**, thì xin liên hệ trường của con quý vị.

OUSD chú ý sự mạnh giỏi của nhân viên



- Chính sách Mạnh giỏi kêu gọi cung cấp điều kiện làm việc an toàn và hỗ trợ cho các nhân viên của chúng ta.
- Nhân viên của chúng tôi là hình mẫu cho các học sinh của chúng tôi và là chìa khóa để cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của học sinh OUSD