

الأكاديمية العالمية في فلوريدا

الخططة الاستراتيجية لسياسات العافية التغذية والأنشطة البدنية 2025-2026

جدول المحتويات

3	المقدمة
3	رؤية المدرسة
4	الأهداف
4	I. تشكيل مجلس صحة المدرسة:
	II. تقييم جودة الغذاء والمشروبات المباعة في حرم المدرسة
5	
5	• مواعيد الوجبات وجدولها
6	• مشاركة الأطعمة والمشروبات
6	• الأطعمة التنافسية
6	• المتطلبات الغذائية العامة للأطعمة التنافسية
7	• معايير التغذية للأغذية التنافسية
7	• الإعفاءات
8	• معايير التغذية للمشروبات
8	• مشرف خدمة الطعام
8	• أنشطة جمع التبرعات
9	• الأغذية غير المباعة
9	• الاحتفالات
9	• الفعاليات التي ترعاها المدرسة
10	III. تعزيز العادات الغذائية السليمة وممارسة الأنشطة البدنية الآمنة بشكل متكرر
10	• التنقيف والترويج الغذائي
10	• دمج النشاط البدني في بيئة الفصل الدراسي
11	• التواصل مع أولياء الأمور
11	• تسويق الأغذية في المدارس
12	• أنشطة مدرسية أخرى
12	o المبادئ التوجيهية العامة
12	o بيئة الأكل
13	o إعادة التدوير
13	o صحة الموظفين
13	o الخدمات الصحية
13	o إدارة السلوك
13	IV. برنامج التربية البدنية

●	التربية البدنية اليومية (PE) من مرحلة رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر-----	13
●	الاستراحة اليومية-----	14
●	فرص النشاط البدني بعد المدرسة-----	14
●	استخدام مرافق المدرسة خارج ساعات الدراسة-----	15
V.	تقييم وتنفيذ سياسة العافية-----	14
●	إجراءات المساءلة-----	14
●	تقييم مستوى التنفيذ-----	14
●	تقييمات البرنامج الثلاثية-----	15
●	تقييم فعالية البرنامج-----	15
●	إعلام الجمهور-----	16
●	المشاركة المجتمعية-----	16
●	حفظ السجلات-----	17
	التعاريف-----	17

المقدمة

تلتزم أكاديمية فلوريدا العالمية بالتطوير الأمثل لكل طالب. نؤمن بأنه لكي يحظى الطلاب بفرصة تحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي والتنموي والاجتماعي، علينا تهيئة بيئات تعليمية إيجابية وآمنة ومعززة للصحة على جميع المستويات وفي جميع البيئات، طوال العام الدراسي.

تُحدد هذه السياسة نهجنا في ضمان توفير بيئات وفرص لجميع الطلاب لممارسة سلوكيات غذائية ونشاط بدني صحية طوال أيام الدراسة. وتحدد هذه السياسة، على وجه التحديد، أهدافًا وإجراءات لضمان ما يلي:

- يتيح للطلاب الوصول إلى الأطعمة الصحية طوال أيام الدراسة - سواء من خلال وجبات مدرسية قابلة للاسترداد أو أطعمة أخرى متوفرة في جميع أنحاء الحرم المدرسي - وفقًا لمعايير التغذية الفيدرالية والولائية

- يتلقى الطلاب تعليمًا غذائيًا عالي الجودة يساعدهم على تطوير سلوكيات الأكل الصحية مدى الحياة.
 - تتاح للطلاب فرص ممارسة النشاط البدني قبل المدرسة وأثناءها وبعدها.
 - الطلاب المنخرطون في التغذية والترويج للنشاط البدني والأنشطة الأخرى وتعزيز صحة الطلاب
 - يتم تشجيع موظفي المدرسة ودعم ممارسة السلوكيات الغذائية الصحية والنشاط البدني داخل المدرسة وخارجها.
 - ينخرط المجتمع في دعم وخلق الاستمرارية بين المدرسة وغيرها من المؤسسات ليتمكن الطلاب والموظفين من ممارسة عادات صحية مدى الحياة
- يقوم المجتمع والمدرسة بإنشاء وصيانة البنية التحتية للإدارة والإشراف والتنفيذ والتواصل بشأن السياسة والأهداف والأغراض المحددة ومراقبتها.

رؤية المدرسة

تقع على عاتق المؤسسات التعليمية من الروضة إلى الصف الثاني عشر مسؤولية كبيرة في توفير أعلى جودة حياة ممكنة للطلاب والموظفين. لذا، سيوفر الحرم المدرسي خيارات صحية من الأطعمة وفرصًا لممارسة النشاط البدني. ومع ترسيخ هذه الأنشطة في التقويم المدرسي، ستبذل جميع الأطراف المعنية جهودًا كبيرة لتشجيع نمط حياة صحي، مما يعزز تجربة تعليمية فعالة في بيئة إيجابية.

تُحدد هذه السياسة نهج المدرسة لضمان توفير بيانات وفرص لجميع الطلاب لممارسة سلوكيات غذائية ونشاط بدني صحي طوال اليوم الدراسي، مع الحد من المشتتات التجارية. وتحدد هذه السياسة، على وجه التحديد، أهدافًا وإجراءات لضمان ما يلي:

- يتاح للطلاب في المدرسة إمكانية الوصول إلى الأطعمة الصحية طوال اليوم الدراسي - سواء من خلال وجبات مدرسية قابلة للاسترداد أو أطعمة أخرى متوفرة في جميع أنحاء الحرم المدرسي - وفقًا لمعايير التغذية الفيدرالية والولائية.
- يتلقى الطلاب تعليمًا غذائيًا عالي الجودة يساعدهم على تطوير سلوكيات الأكل الصحية مدى الحياة.
- تتاح للطلاب فرص ممارسة النشاط البدني قبل المدرسة وأثناءها وبعدها.
- تشارك المدارس في تعزيز التغذية والنشاط البدني وغيرها من الأنشطة التي تعزز صحة الطلاب.
- يتم تشجيع ودعم موظفي المدرسة لممارسة سلوكيات التغذية الصحية والنشاط البدني داخل المدرسة وخارجها.
- يشارك المجتمع في دعم عمل المدرسة في خلق الاستمرارية بين المدرسة وغيرها من الإعدادات للطلاب والموظفين لممارسة عادات صحية مدى الحياة.

أهداف

تعتمد سياسات العافية في أكاديمية فلوريدا العالمية على أهداف وغايات لا تتعارض بأي شكل من الأشكال مع الرؤية المذكورة أعلاه. وتتكون سياسة العافية من أربعة أهداف رئيسية:

1. تشكيل مجلس صحة المدرسة
2. تحديد جودة الأطعمة والمشروبات المباعة في حرم المدرسة
3. تعزيز العادات الغذائية السليمة وممارسة الأنشطة البدنية الآمنة بشكل متكرر
4. تطوير برنامج التربية البدنية الصارمة

أ. تشكيل مجلس الصحة المدرسية:

ستُنشئ أكاديمية فلوريدا العالمية مجلساً للصحة المدرسية، يُعرف أيضاً باسم "فريق المدرسة الصحية"، والذي سيجتمع مرتين سنوياً لتطوير سياسات التغذية والنشاط البدني في المدرسة وتنفيذها ومراقبتها ومراجعتها، وعند الضرورة، تنقيحها. كما سيُشكل المجلس مرجعاً للمدرسة لتنفيذ هذه السياسات. سيقود مجلس الصحة المدرسية مدير المدرسة أو مديرها، وقد يضم مجموعة من الأفراد الذين يمثلون مجتمع المدرسة: أولياء الأمور، والطلاب، وممثلين عن مُعدّي الطعام في المدرسة، وأعضاء مجلس إدارة المدرسة، وإداريي المدرسة، والمعلمين، والأخصائيين الصحيين. يتولى مجلس الصحة المدرسية، المعروف أيضاً باسم "فريق المدرسة الصحية"، مسؤولية ما يلي:

- o ضمان الامتثال للوائح الفيدرالية والولائية الخاصة بالمواد الغذائية والمشروبات التنافسية التي تباع في حرم المدرسة (CFR 210.11 7 و FAC 5P-2.002)؛
- o الحفاظ على تقييم مدرسي يحدد التواريخ التي ستقام فيها حملات جمع التبرعات الغذائية التنافسية المعفاة وفقاً للتردد المحدد في الفقرة (ج) من FAC 5P-2.002؛
- o والإبلاغ عن امتثال مدرستها للوائح إلى المدير / الإداري، وهو الشخص المسؤول عن ضمان الامتثال الشامل لسياسة العافية في أكاديمية فلوريدا العالمية.

ثانياً: تقييم جودة الأطعمة والمشروبات المباعة في حرم المدرسة

يمكن لأولياء أمور طلاب أكاديمية فلوريدا العالمية إرسال وجبات الغداء إلى المدرسة مع أطفالهم أو شرائها من خلال برنامج الغداء المدرسي. سيحصل الطلاب الذين يستوفون شروط الأهلية على وجبات غداء مجانية. تشمل الوجبات المقدمة في أكاديمية فلوريدا العالمية ما يلي:

- أن تكون جذابة وملفتة للأطفال.
- يتم تقديمها في أماكن نظيفة وممتعة.
- تقديم قائمة طعام متوازنة تتضمن مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.
- قدم الحليب قليل الدسم (1%) والحليب الخالي من الدسم.
- حد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نكهات اصطناعية، والهرمونات، والمبيدات الحشرية، والمواد الكيميائية الأخرى المستخدمة كمواد حافظة.

مواعيد الوجبات والجدولة: الأكاديمية العالمية في فلوريدا

- سيتم توفير للطلاب ما لا يقل عن 20 دقيقة من وقت تناول الطعام بعد الجلوس لتناول الغداء.
- سيتم جدولة فترات الوجبات في الأوقات المناسبة، بين الساعة 10:30 صباحاً و 1:15 ظهراً؛
- سيتم جدولة فترات الاستراحة / التربية البدنية بعد فترات الغداء (في المدارس الابتدائية)
- سيتم توفير للطلاب إمكانية غسل اليدين أو تعقيمهما قبل تناول وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة من خلال توفير معقمات اليدين و/أو الوصول إلى أحواض مرافق الحمامات.

مشاركة الأطعمة والمشروبات:

ستمنع الأكاديمية العالمية في فلوريدا الطلاب من مشاركة الأطعمة أو المشروبات مع بعضهم البعض أثناء تناول الوجبات أو الوجبات الخفيفة، نظراً للمخاوف بشأن الحساسية والقيود الأخرى على الأنظمة الغذائية لبعض الأطفال.

الأطعمة التنافسية:

- تعتبر جميع الأطعمة والمشروبات المباعة في حرم المدرسة للطلاب خارج وجبات المدرسة القابلة للاسترداد "أطعمة تنافسية"، ويجب أن تتوافق مع معايير التغذية للأطعمة التنافسية كما هو محدد ومطلوب في CFR 210.11.7.

- ويعني الحرم المدرسي، لغرض تنفيذ معايير الغذاء التنافسية، جميع مناطق الممتلكات الخاضعة لسلطة المدرسة والتي يمكن للطلاب الوصول إليها أثناء اليوم الدراسي.
- يعني اليوم الدراسي، لغرض تطبيق معايير الغذاء التنافسية، الفترة من منتصف الليل قبل نهاية اليوم الدراسي الرسمي إلى 30 دقيقة بعد انتهائه.
- تشمل الأطعمة التنافسية العناصر التي يتم بيعها حسب الطلب في الكافيتيريا، ومن آلات البيع، ومتاجر المدارس، ومحلات الوجبات الخفيفة، ولجمع التبرعات داخل المدرسة.
- ما لم يُباع من قبل برنامج خدمة الطعام في أكاديمية فلوريدا العالمية، يُحظر بيع أي منتج غذائي تنافسي للطلاب خلال اليوم الدراسي، وهو عبارة عن أطعمة جاهزة للأكل من اللحوم أو بدائل اللحوم ومنتجات الحبوب، كما هو مُعرّف في CFR 210.10.7 و 210.11.2 (FAC 5P-2.002).
- لكي يُسمح بها، يجب أن تفي جميع المواد الغذائية التنافسية التي تباع للطلاب بمتطلبات التغذية العامة والمعايير الغذائية.

المتطلبات الغذائية العامة للأطعمة التنافسية:

- أن يكون منتج حبوب يحتوي على 50 بالمائة أو أكثر من الحبوب الكاملة من حيث الوزن أو يحتوي على حبوب كاملة كمكون أول؛ أو
- يجب أن يحتوي المكون الأول على إحدى المجموعات الغذائية الرئيسية غير الحبوب: الفواكه، والخضروات، ومنتجات الألبان أو الأطعمة البروتينية (اللحوم، والفاصوليا، والدواجن، والمأكولات البحرية، والبيض، والمكسرات، والبقول، وما إلى ذلك)؛ أو
- كن طعاماً مركباً يحتوي على ربع كوب من الفاكهة و/أو الخضار.
- إذا كان الماء هو المكون الأول، فيجب أن يكون المكون الثاني واحداً مما سبق.

المعايير الغذائية للأغذية التنافسية:

عناصر المقبلات (بما في ذلك أي مرافقات مضافة)	وجبة خفيفة الأصناف والأطباق الجانبية (بما في ذلك أي مرافقات مضافة)	معايير المغذيات
350 سعرة حرارية أو أقل	200 سعرة حرارية أو أقل	سعرات حرارية
480 ملغ أو أقل	200 ملغ أو أقل	حدود الصوديوم
35% أو أقل من إجمالي السعرات الحرارية	35% أو أقل من إجمالي السعرات الحرارية	حدود إجمالي الدهون
أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية	أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية	الدهون المشبعة
0 جرام من الدهون المتحولة عند تقديمها (أقل من 0.5 جرام لكل حصة).	0 جرام من الدهون المتحولة عند تقديمها (أقل من 0.5 جرام لكل حصة).	الدهون المتحولة
35% من الوزن من إجمالي السكر كما تم تقديمه أو أقل	35% من الوزن من إجمالي السكر كما تم تقديمه أو أقل	سكر

الإعفاءات:

- يتم إعفاء أي عنصر رئيسي يتم تقديمه كجزء من برنامج الإفطار أو الغداء إذا تم تقديمه كطعام تنافسي في يوم الخدمة أو في اليوم التالي للخدمة في برنامج الإفطار أو الغداء.
- الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة بدون أي مكونات مضافة باستثناء الماء.
- فواكه معلبة بدون أي مكونات مضافة باستثناء الماء، معبأة في عصير 100%، أو شراب خفيف جدًا، أو شراب خفيف.
- خضراوات معلبة قليلة الصوديوم/ لا تحتوي على ملح مضاف ولا تحتوي على دهون مضافة.
- الجبن قليل الدسم، والمكسرات، والبذور، وزبدة المكسرات/البذور، وكذلك المأكولات البحرية والبيض الكامل بدون إضافة دهون، معفاة من معايير إجمالي الدهون والدهون المشبعة.

*يرجى الرجوع إلى معايير خدمة الأغذية التنافسية CFR 210.11 7 للحصول على إعفاءات إضافية.

المعايير الغذائية للمشروبات:

أحجام الحصص المذكورة هي الحد الأقصى الذي يمكن تقديمه.

عالي	وسط	ابتدائي	المشروبات
غير محدود	غير محدود	غير محدود	ماء عادي
12 أونصة سائلة	12 أونصة سائلة	8 أونصة سائلة	حليب قليل الدسم بدون نكهة
12 أونصة سائلة	12 أونصة سائلة	8 أونصة سائلة	حليب خالي الدسم بدون نكهة أو منكه
12 أونصة سائلة	12 أونصة سائلة	8 أونصة سائلة	عصير فواكه أو خضراوات 100%
12 أونصة سائلة	12 أونصة سائلة	8 أونصة سائلة	عصير فاكهة أو خضراوات 100% مخفف بالماء ولكن بدون محليات مضافة
20 أونصة سائلة	غير مسموح به	غير مسموح به	المشروبات المنكهة و/أو الغازية الأخرى التي تحمل علامة تحتوي على 5 درجات حرارية أو أقل لكل 8 أونصة سائلة، أو 10 درجات حرارية أو أقل لكل 20 أونصة سائلة.
12 أونصة سائلة	غير مسموح به	غير مسموح به	المشروبات المنكهة و/أو الغازية الأخرى التي تحمل علامة تحتوي على 40 درجة حرارية أو أقل لكل 8 أونصة سائلة أو 60 درجة حرارية أو أقل لكل 12 أونصة سائلة

لطلاب المرحلة الابتدائية والمتوسطة: يجب أن تكون الأطعمة والمشروبات خالية من الكافيين، باستثناء كميات ضئيلة من الكافيين الطبيعي. قد تحتوي أطعمة ومشروبات طلاب المرحلة الثانوية على الكافيين.

يجب على مشرف خدمة الطعام الموافقة على جميع مبيعات الأطعمة والمشروبات والوجبات الخفيفة المقدمة للطلاب في حرم المدرسة خلال ساعات العمل، بما في ذلك حملات جمع التبرعات. سيتم تزويد الموظفين ولجان جمع التبرعات بقائمة معتمدة من هذه الأصناف.

أنشطة جمع التبرعات: لدعم جهود صحة الأطفال وتعليم التغذية المدرسية، ستتبع جميع أنشطة جمع التبرعات المدرسية مثل مبيعات المخبوزات برنامج Smart الوجبات الخفيفة في معايير التغذية المدرسية وسيتم أيضاً توفير قائمة معتمدة لجميع العناصر.

- وستدعم جهود جمع التبرعات الأكل الصحي من خلال الالتزام بجميع اللوائح والمعايير الغذائية المعمول بها للأطعمة التنافسية مع التركيز أيضاً على بيع المواد غير الغذائية.
- لن يتم تنظيم أي جمع تبرعات يتضمن بيع مواد غذائية إلا بعد مرور ثلاثين (30) دقيقة من انتهاء فترة تقديم الوجبة المحددة الأخيرة.
- يجوز لمجلس المدرسة منح إعفاء خاص من معايير الأطعمة التنافسية المحددة أعلاه لغرض إجراء جمعيات تبرعات غير متكررة برعاية المدرسة، لا تتجاوز الحد الأقصى لعدد أيام الدراسة لكل حرم مدرسي في كل عام دراسي.

نوع المدرسة	الحد الأقصى لعدد أيام الدراسة لإجراء حملات جمع التبرعات المعفاة
المدارس الابتدائية	5 أيام
المدارس المتوسطة/الإعدادية	10 أيام
المدارس الثانوية العليا	15 يوماً
المدارس المشتركة	10 أيام

- سيحتفظ فريق المدرسة الصحية بكل مدرسة بتقويم مدرسي يحدد تواريخ فعاليات جمع التبرعات الغذائية التنافسية المعفاة من الضرائب. (FAC 5P-2.002)

الأغذية غير المباعة: ستساهم الوجبات الخفيفة والأطعمة المجانية المقدمة خلال اليوم الدراسي أو في برامج الرعاية أو الإثراء بعد الدوام المدرسي إسهاماً إيجابياً في تحسين نظام الأطفال الغذائي وصحتهم، مع التركيز على تقديم الفواكه والخضراوات كوجبات خفيفة أساسية والماء كمشروب أساسي. تُقيم المدارس موعد تقديم الوجبات الخفيفة بناءً على توقيت الوجبات المدرسية، واحتياجات الأطفال الغذائية، وأعمارهم، واعتبارات أخرى. ويجوز للمعلمين منع الطالب من تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على سكريات فقط ولا قيمة غذائية لها. ويتطلب هذا الإجراء إخطاراً أولياء أمور الطالب.

الاحتفالات: ستُحدد الفصول الاحتفالات التي تتضمن طعاماً خلال اليوم الدراسي بحفلة واحدة فقط لكل فصل دراسي في الفصل الدراسي الواحد. يجب أن تتضمن كل حفلة أطعمة خالية من السكر، بما يتناسب مع كمية الحلويات. إذا كانت الحفلة تقتصر على الوجبات الخفيفة والحلويات، فيجب أن تكون بعد وقت الغداء ليتمكن الصف من تنظيم الحفلة.

الفعاليات التي ترعاها المدرسة: يجب أن تفي الأطعمة والمشروبات المقدمة أو المباعة في الفعاليات التي ترعاها المدرسة خارج اليوم الدراسي بمعايير التغذية للوجبات أو للأطعمة والمشروبات المباعة بشكل فردي (انظر أعلاه). إذا كانت مبيعات المواد الغذائية لا تفي بالإرشادات الغذائية، فلا يمكن توفيرها إلا قبل ثلاثين دقيقة أو بعد خدمة الغداء.

ثالثاً: تعزيز العادات الغذائية السليمة وممارسة الأنشطة البدنية الآمنة بانتظام

ستقوم الأكاديمية العالمية في فلوريدا بمراجعة ودراسة الاستراتيجيات والتقنيات القائمة على الأدلة في تحديد أهداف تعزيز التغذية والتعليم والنشاط البدني وغيرها من الأنشطة المدرسية التي تعزز صحة الطلاب لتشمل، على الأقل، مراجعة أدوات وتقنيات Smarter Lunchroom.

التثقيف والترويج الغذائي: تهدف أكاديمية فلوريدا العالمية إلى تعليم الطلاب عادات الأكل الصحية وتشجيعهم عليها ودعمها. سيتلقى الطلاب تعليمًا غذائيًا ويشاركون في حملة ترويجية غذائية تهدف إلى:

- يتم تقديمه في كل مستوى دراسي كجزء من برنامج متسلسل وشامل قائم على المعايير مصمم لتزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لتعزيز صحتهم وحمايتهم.
- تتضمن أنشطة ممتعة ومناسبة للنمو وذات صلة ثقافية، مثل أيام الطعام الثقافية.
- يتضمن التدريب السنوي للمعلمين وغيرهم من الموظفين.

التثقيف الغذائي:

- يعد جزءاً ليس فقط من الفصول التعليمية الصحية، ولكن أيضاً من التعليم الصفي كل أسبوعين في مواد مثل الرياضيات والعلوم والفنون اللغوية والدراسات الاجتماعية والمواد الاختيارية باستخدام نهج تكاملي قائم على الموضوع:

- يؤكد على التوازن الحراري بين تناول الطعام ونفقات الطاقة (النشاط البدني / التمارين الرياضية).
- يقوم بتدريس محو الأمية الإعلامية مع التركيز على تسويق الأغذية.

- سوف يفهم الطلاب كيفية وصول الطعام إلى المائدة والآثار المترتبة على صحتهم ومستقبلهم.

دمج النشاط البدني في بيئة الفصل الدراسي: لكي يحصل الطلاب على الكمية الموصى بها وطنياً من النشاط البدني ولكي يتبنى الطلاب النشاط البدني المنتظم بشكل كامل كسلوك شخصي، يحتاج الطلاب إلى فرص للنشاط البدني خارج فصول التربية البدنية.

ونتيجة لذلك، فيما يلي إرشادات لدمج الأنشطة المختلفة في الفصول الدراسية من مرحلة ما قبل الروضة وحتى الصف الخامس:

- وسوف يكمل التعليم الصحي في الفصول الدراسية التربية البدنية من خلال تعزيز المعرفة ومهارات الإدارة الذاتية اللازمة للحفاظ على نمط حياة نشط بدنياً وتقليل الوقت الذي يقضيه الطلاب في الأنشطة المستقرة، مثل مشاهدة التلفزيون.
- سيتم دمج فرص النشاط البدني في دروس المواد الأخرى مثل التمارين الصباحية (اليوجا، وتقنيات التنفس، والتمدد) والاستراحة (20 دقيقة على الأقل يومياً).
- سيقوم معلمو الفصول الدراسية بتوفير فترات راحة قصيرة للنشاط البدني كل أسبوعين بين الدروس أو الفصول الدراسية، حسب الاقتضاء.

ستحاول جامعة ألاباما فيربانكس تأمين التمويل اللازم لإنشاء مسار للمشاة بالإضافة إلى منشأة ألعاب القوى حول ملعب كرة القدم لصالح الطلاب والمجتمع ككل.

التواصل مع أولياء الأمور: ستدعم جامعة ألاباما فيرجينيا جهود أولياء الأمور لتوفير نظام غذائي صحي ونشاط بدني يومي لأطفالهم. ستقدم الجامعة ندوة حول التغذية الصحية لأولياء الأمور كجزء من برنامج تعليمي مستمر عامًا كاملاً، وسترسل معلومات غذائية إلى المنازل، وتنتشر نصائح غذائية على مواقع المدرسة الإلكترونية، وتقدم تحليلاً غذائياً لقوائم

الطعام المدرسية. ستشجع الجامعة أولياء الأمور على تجهيز وجبات غداء ووجبات خفيفة صحية، والامتناع عن تضمين المشروبات والأطعمة التي لا تستوفي المعايير الغذائية المذكورة أعلاه في كل نوع من الأطعمة والمشروبات. ستزود الجامعة أولياء الأمور بقائمة بالأطعمة التي تستوفي معايير الوجبات الخفيفة المدرسية، وأفكارًا للاحتفالات والحفلات الصحية، والمكافآت، وأنشطة جمع التبرعات.

ستوفر جامعة ألاباما في أركنساس معلومات حول التربية البدنية وفرص الأنشطة البدنية المدرسية الأخرى قبل اليوم الدراسي وأثناءه وبعده، وستدعم جهود أولياء الأمور لتوفير فرص النشاط البدني لأبنائهم خارج المدرسة. يشمل هذا الدعم مشاركة المعلومات حول النشاط البدني والتربية البدنية من خلال موقع إلكتروني، أو نشرة إخبارية، أو مواد تعليمية أخرى، أو فعاليات خاصة، أو واجبات التربية البدنية.

تسويق الأغذية في المدارس: سيتوافق التسويق المدرسي مع التثقيف الغذائي والترويج الصحي. وبناءً عليه، ستقتصر المدرسة على تسويق الأطعمة والمشروبات فقط.

- لن يُسمح للمدارس بتسويق والإعلان إلا عن الأطعمة والمشروبات التي تلبّي أو تتجاوز معايير التغذية الخاصة بالوجبات الخفيفة الذكية في المدارس التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية.
- تشجع الأنشطة التسويقية التي تشجع على السلوكيات الصحية. من الأمثلة على ذلك: أغذية آلات البيع التي تُروّج للمياه، وهايكال التسعير التي تُروّج للخيارات الصحية في قوائم الطعام أو آلات البيع، وبيع الفاكهة لجمع التبرعات، وقسائم الاشتراك في الصالات الرياضية المخفضة.
- ستعمل أكاديمية فلوريدا العالمية على تعزيز بيئة الكافيتريا التي تشجع على تناول الطعام الصحي، بما في ذلك دمج الأطعمة الطازجة المزروعة محليًا في وجبات الطلاب.
- ستعكس قرارات الاستبدال والشراء الخاصة بقسم التغذية في الأكاديمية العالمية في فلوريدا الإرشادات التسويقية المذكورة أعلاه.

أنشطة مدرسية أخرى

ستدمج أكاديمية فلوريدا العالمية أنشطة الصحة والعافية في جميع أنحاء المدرسة. ستشمل هذه المبادرات التغذية والنشاط البدني وعناصر الصحة والعافية الأخرى، بحيث تصب جميع الجهود في تحقيق الأهداف والغايات نفسها المستخدمة لتعزيز صحة الطلاب ونموهم الأمثل وتحقيق نتائج تعليمية متميزة.

المبادئ التوجيهية العامة:

- يجب على الأكاديمية العالمية في فلوريدا أن تأخذ في الاعتبار مكونات نموذج مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (WSCC) في إنشاء أنشطة مدرسية أخرى تعمل على تعزيز العافية.
- سيتم أخذ الأهداف المحددة في سياسة العافية في الاعتبار عند التخطيط لجميع الأنشطة المدرسية (مثل الفعاليات المدرسية والرحلات الميدانية والرقصات والتجمعات).
- بعد المدرسة ستشجع البرامج على تناول الوجبات الخفيفة الصحية والنشاط البدني.
- ستعمل الأكاديمية العالمية في فلوريدا بشكل نشط على تطوير ودعم مشاركة الطلاب والأسر والموظفين في الأنشطة والفعاليات التي تعزز الصحة المجتمعية في المدرسة أو في جميع أنحاء المجتمع.
- يجب أن تلتزم كل مدرسة داخل أكاديمية فلوريدا العالمية باللوائح الخاصة بالخلو من المخدرات والكحول والتبغ والسياسات.

بيئة الأكل:

- سيتم توفير الوقت الكافي للطلاب لتناول وجباتهم بما لا يقل عن 20 دقيقة بعد استلام طعامهم من الخط.

- ستوفر كل مدرسة طعامًا مغذيًا طازجًا مزروعًا محليًا يعكس الحصاد الوفير في فلوريدا.
- ستعمل خدمة الأغذية المدرسية مع أقسام المدارس والشركاء المجتمعيين ومجلس صحة الطلاب لتسهيل فهم الطلاب للأطعمة الطازجة والمحلية المزروعة بشكل مستدام.
- سيكون من السهل الوصول إلى مرافق غسل اليدين ونظافة الفم أثناء فترات تناول الوجبات.

إعادة التدوير:

- يجب على كل مدرسة أن تعمل على تقليل النفايات إلى أقصى حد عن طريق إعادة التدوير وإعادة الاستخدام والتسميد وشراء المنتجات المعاد تدويرها.

صحة الموظفين: تُقدّر جامعة ألاباما في أركنساس (UAF) بشدة صحة وسلامة جميع موظفيها، وستخطط وتنفذ أنشطة وسياسات تدعم جهودهم الشخصية للحفاظ على نمط حياة صحي. وينبغي على اللجنة الفرعية لصحة الموظفين توزيع خطتها على مجلس الصحة المدرسية سنويًا.

- سيعمل مجلس صحة الموظفين في الأكاديمية العالمية في فلوريدا لجنة فرعية لصحة الموظفين تركز على قضايا صحة الموظفين وتحدد موارد الصحة وتوزعها وتؤدي وظائف أخرى تدعم صحة الموظفين بالتنسيق مع موظفي الموارد البشرية.
- سيتم توفير الفرص لجميع الموظفين للمشاركة في الأنشطة البدنية وبرامج الأكل الصحي التي يمكن الوصول إليها مجانًا أو بتكلفة منخفضة.

الخدمات الصحية:

- يجب توفير برنامج منسق للخدمات الصحية المتاحة للطلاب والموظفين ويشمل، على سبيل المثال لا الحصر، الوقاية من العنف، وسلامة المدرسة، والوقاية من الأمراض المعدية، والفحص الصحي، بما في ذلك مؤشر كتلة الجسم، والإحالات الصحية المجتمعية، والتطعيمات، ومهارات الأبوة والأمومة، والتدريب على الإسعافات الأولية / الإنعاش القلبي الرئوي.

إدارة السلوك:

- التزمت الأكاديمية العالمية في فلوريدا بمنع استخدام الطعام كمكافأة، ما لم يتم دمجها في نشاط يعزز الرسائل الغذائية الإيجابية (مثل طاهٍ ضيف أو رحلة ميدانية إلى مزرعة).
- لا يجوز للمعلمين وغيرهم من موظفي المدرسة منع أو طلب النشاط البدني كوسيلة للعقاب.

رابعًا: برنامج التربية البدنية

التربية البدنية اليومية (PE) من مرحلة رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر: سيتلقى جميع طلاب الصفوف من الروضة إلى الصف الثاني عشر، بمن فيهم الطلاب ذوو الإعاقات، وذوو الاحتياجات الصحية الخاصة، وفي بيئات تعليمية بديلة، حصصًا يومية للتربية البدنية (أو ما يعادلها بواقع 150 دقيقة أسبوعيًا لطلاب المرحلة الابتدائية، وما يعادل نصف ساعة معتمدة لطلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية) كل عام دراسي. لا تُغني مشاركة الطلاب في أنشطة أخرى تتضمن نشاطًا بدنيًا (مثل الرياضات المدرسية أو الرياضية داخل المدرسة) عن استيفاء متطلبات التربية البدنية. سيقضي الطلاب ما لا يقل عن 50% من وقت حصة التربية البدنية في ممارسة أنشطة بدنية متوسطة إلى شديدة.

الاستراحة اليومية: يجب أن يحصل جميع طلاب المدارس الابتدائية على 20 دقيقة على الأقل يوميًا من الاستراحة الخاضعة للإشراف، ويفضل أن تكون في الهواء الطلق، حيث يجب على المدارس تشجيع النشاط البدني المعتدل إلى القوي لفظيًا ومن خلال توفير المساحة والمعدات.

سيُنتهي المعلمون عن فترات الخمول الطويلة (أي فترات ساعتين أو أكثر). عندما تُلزم أنشطة، مثل الاختبارات الإلزامية على مستوى المدرسة، الطلاب بالبقاء في منازلهم لفترات طويلة، تُمنح جامعة ألاباما فيرفاكس (UAF) الطلاب فترات راحة دورية تُشجعهم خلالها على الوقوف وممارسة نشاط معتدل.

فرص النشاط البدني بعد المدرسة: ستقدم الأكاديمية العالمية في فلوريدا برامج الأنشطة البدنية اللامنهجية، مثل نوادي الأنشطة البدنية أو البرامج الداخلية والأنشطة الرياضية التي تقدمها البرامج المهنية خارج الحرم الجامعي. ستعمل برامج رعاية الأطفال وبرامج الإثراء بعد المدرسة على توفير وتشجيع - شفهيًا ومن خلال توفير المساحة والمعدات والأنشطة - فترات يومية من النشاط البدني المعتدل إلى القوي لجميع المشاركين.

استخدام مرافق المدرسة خارج ساعات الدراسة: يجب أن تكون المساحات والمرافق المدرسية متاحة للطلاب والموظفين وأفراد المجتمع المحلي قبل اليوم الدراسي وأثناءه وبعده، وفي عطلات نهاية الأسبوع، وخلال العطلات المدرسية. كما يجب أن تكون هذه المساحات والمرافق متاحة للوكالات والمنظمات المجتمعية التي تقدم برامج النشاط البدني والتغذية. وتُطبق سياسات المدرسة المتعلقة بالسلامة دائمًا. يجب أن يكون الطلاب دائمًا برفقة شخص بالغ أو معلم راعٍ في الحرم الجامعي.

.V. تقييم وتنفيذ سياسة العافية

إجراءات المساءلة: يجب أن تتم الموافقة على سياسة العافية الخاصة بالأكاديمية العالمية في فلوريدا من قبل مجلس الأمناء ويجب أن يكون لديها طرق لتقييم مستوى تنفيذ السياسة ومستوى فعالية السياسة على سكان المدرسة.

تقييم مستوى التنفيذ:

تقع على عاتق مجلس الصحة والعافية بالمدرسة تحت إشراف مدير المدرسة ومساعدته مسؤولية ضمان التنفيذ السليم لسياسة الصحة والعافية.

سيقوم مجلس الصحة المدرسية في أكاديمية فلوريدا العالمية بتحديث سياسة الصحة المدرسية وتعديلها بناءً على نتائج المراجعة السنوية والتقييمات الثلاثية، أو مع تغير الأولويات المحلية، وتغير احتياجات المجتمع، وتحقيق أهداف الصحة المدرسية، وظهور معلومات وتقنيات صحية جديدة، وإصدار إرشادات أو معايير فيدرالية أو ولائية جديدة. وسيتم تقييم سياسة الصحة المدرسية وفقًا لما هو موضح كل ثلاث سنوات على الأقل بعد التقييم الثلاثي.

تقييمات التقدم الثلاثية:

ستقوم أكاديمية فلوريدا العالمية بتقييم سياسة الصحة المدرسية المحلية لقياس مدى التزامها بها مرة واحدة على الأقل كل ثلاث سنوات. سيقاس هذا التقييم مدى تطبيق سياسة الصحة المدرسية المحلية، ويشمل:

- مدى امتثال أكاديمية فلوريدا العالمية لسياسة العافية المدرسية المحلية؛
- مدى مقارنة سياسة العافية المدرسية المحلية بسياسات العافية المدرسية النموذجية المحلية؛ و
- وصف للتقدم المحرز في تحقيق أهداف سياسة العافية المدرسية المحلية.

بالإضافة إلى تقييمات التقدم الثلاثية، سيقوم مجلس صحة المدرسة بتقييم:

- الإشراف على الطلبات الأسبوعية والشهرية للمواد الغذائية التي سيتم تقديمها وبيعها للطلاب.

- زيارة الكافتيريا بشكل دوري، وملاحظة مشتريات الطلاب واستهلاكهم، وذلك بأخذ عينات عشوائية، وتوثيق النتائج.

تقييم فعالية البرنامج:

تقع على عاتق مجلس الصحة المدرسية، تحت إشراف المدير ومساعدته، مسؤولية ضمان فعالية سياسة الصحة المدرسية. ويتم ذلك من خلال:

- مراقبة وتوثيق اختيارات الطلاب الغذائية عند شراء العناصر من قائمة الطعام؛ و
- إجراء مقابلات مع الطلاب والموظفين لتحديد مستوى فهمهم لسياسة العافية في المدرسة والأساس المنطقي وراء ذلك.

إعلام الجمهور:

ستضمن أكاديمية فلوريدا العالمية إتاحة سياسة الصحة والسلامة وأحدث تقييم ثلاثي سنوي للجمهور. كما ستُخطر أكاديمية فلوريدا العالمية الأسر سنوياً بأي تحديثات تُجرى على سياسة الصحة والسلامة ونتائج التقييم الثلاثي، بالإضافة إلى توفير معلومات للمجتمع حول بيئة التغذية المدرسية.

- ستضمن الأكاديمية العالمية في فلوريدا أن تكون النسخة الأكثر تحديثاً لسياسة العافية والتقييمات الثلاثية متاحة دائماً على موقع المدرسة على الويب ليتمكن الجمهور من مشاهدتها.
- ستقوم الأكاديمية العالمية في فلوريدا بتقديم تحديثات سياسة العافية، حسب الاقتضاء، أثناء الاجتماعات مع جمعية/منظمة أولياء الأمور والمعلمين، ومجلس المدرسة، ومدير المنطقة، ولجنة الصحة والعافية وغيرها من المجموعات أو أصحاب المصلحة المهتمين.
- سيتم توفير تحديثات العافية للطلاب وأولياء الأمور والموظفين، حسب الاقتضاء، في شكل مطبوعات وموقع أكاديمية فلوريدا العالمية والمقالات والنشرة الإخبارية لكل مدرسة، لضمان إعلام المجتمع وتشجيع المساهمة العامة.
- ستقوم كل مدرسة بتزويد جميع الآباء بنسخة كاملة من سياسة العافية المدرسية المحلية في بداية العام الدراسي.

1. المشاركة المجتمعية:

تلتزم أكاديمية يونيفرسال في فلوريدا بالاستجابة لمدخلات المجتمع، والتي تبدأ بالتوعية بسياسة الصحة والسلامة. ستعمل أكاديمية يونيفرسال في فلوريدا بنشاط على التواصل بطرق تُمكن أولياء الأمور والطلاب وممثلي هيئة الغذاء المدرسية ومعلمي التربية البدنية وأخصائيي الصحة المدرسية ومجلس إدارة المدرسة وإدارتها وممثلي المجتمع الزراعي المحلي وأخصائيي الأغذية والتغذية والجمهور من المشاركة في تطوير سياسة الصحة والسلامة المدرسية المحلية وتنفيذها ومراجعتها السنوية من خلال مجموعة متنوعة من الوسائل، بما في ذلك:

- ستراعي أكاديمية فلوريدا العالمية احتياجات الطلاب عند التخطيط لبيئة تغذية صحية. سيطلب من الطلاب تقديم آرائهم وملاحظاتهم عبر الاستبيانات، وسيتم الاهتمام بتعليقاتهم.
- ستستخدم الأكاديمية العالمية في فلوريدا آليات إلكترونية، مثل البريد الإلكتروني أو عرض الإشعارات على موقع الأكاديمية العالمية في فلوريدا، بالإضافة إلى آليات غير إلكترونية، مثل النشرات الإخبارية والعروض التقديمية للآباء أو إرسال المعلومات إلى المنزل للآباء، لضمان إخطار جميع الأسر بشكل نشط بأي تحديثات لسياسة العافية، بالإضافة إلى كيفية المشاركة ودعم السياسة.

حفظ السجلات:

ستتضمن السجلات التي توثق الامتثال لمتطلبات سياسة العافية المدرسية المحلية، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- سياسة الصحة المدرسية المحلية المكتوبة؛
- الوثائق التي تثبت الامتثال لمتطلبات مشاركة المجتمع، بما في ذلك متطلبات جعل سياسة العافية المدرسية المحلية والتقييمات الثلاثية متاحة للجمهور بما يتفق مع القسم الخاص بإعلام الجمهور وتحديثه؛ و
- توثيق التقييم الثلاثي لسياسة الصحة المدرسية المحلية.

التعاريف:

يوم دراسي - من منتصف الليل في الليلة السابقة إلى 30 دقيقة بعد انتهاء اليوم الدراسي.

يوم دراسي ممتد - الوقت بعد المدرسة عندما تحدث أنشطة مثل الرياضات الداخلية وكرة القدم والتايكوندو والدروس الخصوصية

الحرم المدرسي - المناطق المملوكة أو المستأجرة من قبل المدرسة والتي تستخدم في أي وقت للأنشطة المتعلقة بالمدرسة.

هذه المؤسسة توفر فرص متساوية.