

# Sở Giáo dục Tiểu bang Hawaii

## Hướng dẫn Chăm sóc Sức khỏe

Thực hiện Chính sách Giáo dục Tiểu bang Hawaii 103-1 và Đạo luật Trẻ em Khỏe mạnh Không bị đối năm 2010 của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ

<b>Ủy ban Chăm sóc Sức khỏe (WC)</b>
WC1: Nhà trường có điều phối viên chăm sóc sức khỏe riêng.
WC2: Nhà trường có một ủy ban chăm sóc sức khỏe bao gồm các thành viên của cộng đồng nhà trường <sup>1</sup> và/hoặc công chúng nói chung (ví dụ: đại diện của các tổ chức cộng đồng, các cơ quan đoàn thể hoặc các quan chức được bầu địa phương).
WC3: Ủy ban chăm sóc sức khỏe của trường đáp ứng ít nhất ba lần chăm sóc mỗi năm học.
WC4: Ủy ban chăm sóc sức khỏe sử dụng Chỉ số Sức khỏe Trường học hoặc các nguồn dữ liệu khác (ví dụ: dữ liệu Khảo sát về Hành vi tiềm ẩn Nguy cơ của Thanh thiếu niên) để xác định các khu vực ưu tiên và theo dõi sự cải thiện trong các khu vực đó hàng năm.
WC5: Các khu vực ưu tiên cho chăm sóc sức khỏe được đưa vào Kế hoạch Học tập và/hoặc Tài chính của trường.
WC6: Cộng đồng nhà trường <sup>1</sup> được thông báo về chính sách chăm sóc sức khỏe và cung cấp thông tin liên lạc cho điều phối viên chăm sóc sức khỏe vào đầu mỗi năm học.
WC7: Trường khuyến khích các gia đình học sinh hỗ trợ việc chăm sóc sức khỏe ở trường và ở nhà thông qua nhiều phương thức phù hợp về văn hóa và ngôn ngữ khác nhau (ví dụ: trực tuyến, tờ rơi, thuyết trình).
WC8: Hiệu trưởng hoặc điều phối viên chăm sóc sức khỏe của trường thực hiện hoạt động Khảo sát về An toàn và Sức khỏe hàng năm.
<b>Hướng dẫn Chế độ Dinh dưỡng (NG)</b>
NG1: Tất cả các bữa ăn và đồ ăn nhẹ có thể hoàn lại chi phí đều đáp ứng các tiêu chuẩn về dinh dưỡng của USDA.
NG2: Tất cả <u>thực phẩm</u> được bán hoặc cung cấp (ví dụ: bán hàng theo kiểu gọi món, gậy quỳ, cửa hàng học sinh, máy bán hàng tự động và tiệt) tại khuôn viên trường <sup>2</sup> trong ngày học <sup>3</sup> đều đáp ứng các yêu cầu về hình thức bữa ăn của USDA hoặc Tiêu chuẩn Đồ ăn nhẹ Thông minh.
NG3: Tất cả <u>đồ uống</u> được bán hoặc cung cấp (ví dụ: bán hàng theo kiểu gọi món, gậy quỳ, cửa hàng học sinh, máy bán hàng tự động và tiệt) trong khuôn viên trường <sup>2</sup> đáp ứng các tiêu chí sau trong ngày học <sup>3</sup> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Không có caffein, không có màu nhân tạo và không có hương vị nhân tạo</li> <li>• Phục vụ tối đa 8 oz., ngoại trừ nước, không có giới hạn về lượng <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nước – Sạch (có hoặc không có cacbonat)</li> <li>○ Sữa – Không có hương vị, 1% hoặc không có chất béo; có hương vị không chất béo; các thực phẩm thay thế sữa được Chương trình Ăn trưa/Ăn sáng Quốc gia cho phép; với lượng đường ≤ 22 gram mỗi lần phục vụ 8 oz.</li> <li>○ 100% nước ép trái cây hoặc rau quả không có chất tạo ngọt bổ sung</li> <li>○ 100% nước ép trái cây hoặc rau quả pha loãng với nước và không có chất tạo ngọt bổ sung</li> </ul> </li> </ul>
NG4: Các hoạt động gậy quỳ khuyến khích hoạt động thể chất, các mặt hàng phi thực phẩm hoặc thực phẩm lành mạnh dựa trên các tiêu chuẩn Đồ ăn nhẹ Thông minh được khuyến khích.
NG5: Các bữa ăn và đồ ăn nhẹ bao gồm trái cây và rau quả tươi và được trồng tại địa phương khi có thể.
NG6: Học sinh được phép có ít nhất 20 phút để ăn trưa sau khi được phục vụ.
NG7: Học sinh được uống nước miễn phí trong giờ ăn và trong suốt ngày học tại nhiều địa điểm trong khuôn viên trường.
NG8: Thức ăn không được dùng làm phần thưởng hoặc hình phạt cho học sinh.

<sup>1</sup> Cộng đồng nhà trường bao gồm các nhân viên hành chính, giáo viên về Giáo dục thể chất (PE) và các giáo viên khác, chuyên gia y tế, nhân viên quán ăn, học sinh và gia đình của họ.

<sup>2</sup> Khuôn viên trường được xác định là tất cả các khu vực tài sản thuộc thẩm quyền của trường mà học sinh có thể đến trong ngày học.

<sup>3</sup> Ngày học được định nghĩa là khoảng thời gian từ nửa đêm đến 30 phút sau khi kết thúc ngày học hoặc chương trình ăn nhẹ ngoài giờ học của USDA nếu tham gia.

<b>Giáo dục Sức khỏe (HE) và Nâng cao Dinh dưỡng</b>
HE1: Nội dung giảng dạy của các lớp giáo dục sức khỏe tập trung vào kiến thức và kỹ năng hỗ trợ việc ăn uống lành mạnh và phù hợp với Tiêu chuẩn Hawaii DOE về giáo dục sức khỏe.
HE2: Giáo dục sức khỏe được cung cấp cho học sinh ở các lớp tiểu học ít nhất 45 phút mỗi tuần và các lớp trung học ít nhất 200 phút mỗi tuần được tính theo thời gian trong khóa học, được tích hợp vào nhiều lĩnh vực nội dung hoặc qua các đơn vị liên ngành.
HE3: Giáo dục dinh dưỡng bao gồm các hoạt động liên quan đến văn hóa, đó là hoạt động giáo dục về môi trường và thực hành, chẳng hạn như chuẩn bị thức ăn, ném thử, thăm nông trại và vườn trường.
HE4: Tất cả các hoạt động tiếp thị thực phẩm và đồ uống liên quan đến trường học phải đáp ứng các Hướng dẫn Chế độ Dinh dưỡng. Điều này bao gồm nhưng không giới hạn ở ấn phẩm trường học, phần bên ngoài của máy bán hàng tự động, áp phích, biểu ngữ, truyền hình trong trường học và bảng điểm.
<b>Giáo dục Thể chất (PE)</b>
PE1: Nội dung giảng dạy của các lớp giáo dục thể chất phù hợp với Tiêu chuẩn Hawaii DOE về giáo dục thể chất.
PE2: Giáo dục thể chất được cung cấp cho học sinh ở các lớp tiểu học ít nhất 45 phút mỗi tuần và các lớp trung học ít nhất 200 phút mỗi tuần.
PE3: Ít nhất 50% thời gian học tập thể chất là dành riêng cho hoạt động thể chất từ mức độ vừa phải đến mức độ mạnh.
PE4: Các lớp giáo dục thể chất được các giáo viên giáo dục thể chất có chứng nhận của tiểu bang giảng dạy.
PE5: Các lớp giáo dục thể chất có tỷ lệ học sinh/giáo viên tương tự như các lớp khác.
PE6: Giáo dục thể chất ở các lớp 5, 7 và 9 bao gồm hoạt động đánh giá thể trạng học sinh liên quan đến sức khỏe (ví dụ: FitnessGram).
<b>Hoạt động Thể chất (PA)</b>
PA1: Học sinh có ít nhất 20 phút mỗi ngày nghỉ giải lao bao gồm các cơ hội tham gia vào các hoạt động thể chất từ mức độ vừa phải đến mức độ mạnh.
PA2: Ít nhất cứ sau 60 phút, học sinh được tham gia các hoạt động thể chất một lần.
PA3: Nhà trường không sử dụng hoặc tổ chức hoạt động thể chất (ví dụ: giải lao hoặc PE) dưới dạng tiêu cực.
PA4: Nhà trường ủng hộ hoạt động đi lại tích cực thông qua việc khuyến khích học sinh và nhân viên đi bộ và/hoặc đi xe đạp đến trường nếu đủ an toàn.
PA5: Nhà trường cung cấp giá đỗ xe đạp cho học sinh và nhân viên.
PA6: Nhân viên nhà trường, học sinh, gia đình và thành viên cộng đồng có quyền vào sân trường và cơ sở vật chất trường học để hoạt động thể chất trong thời gian không giảng dạy (ví dụ: trước và sau giờ học, cuối tuần và ngày lễ).
<b>Phát triển Chuyên môn (PD)</b>
PD1: Nhân viên nhà trường được đào tạo chuyên môn về các hướng dẫn chăm sóc sức khỏe hàng năm.
PD2: Nhân viên nhà trường được khuyến khích làm gương về chăm sóc sức khỏe (ví dụ: ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, không có thuốc lá và quản lý sự căng thẳng).

## **Nguồn lực**

### Sở Giáo dục

Hướng dẫn Chăm sóc Sức khỏe Trực tuyến - <http://bit.ly/HIDOEWellness>

Chi nhánh Dịch vụ Thực phẩm Trường học - 733-8400

Chương trình Giáo dục Sức khỏe và Thể chất - 305-9712

### Sở Y tế

Chương trình Sức khỏe Trường học - 586-4609