# H-7700/Maayos na Kalusugan ng Mag-aaral

**KASAYSAYAN**

Ang "Child Nutrition" at "Women, Infants, and Children (WIC) Reauthorization Act of 2004" ay bumuo ng isang ipatutupad sa mga distritong paaralang gumawa ng isang pamalakad sa maayos na kalusugan sa lokal na paaralan. Ang "Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010,"na lalong nagpalakas na nasabing ipatutupad ay isa ring paraan sa pagpapalawak ng San Diego Unified School District's Wellness Policy. Ang ilang pangunahing sangkap sa pagbuo ng palakad sa maayos na kalusugan sa San Diego Unified ngayon ay: (a) ang hinahanap na pagsali ng mga kinakailangang mamumuhunan, (b) nararapat na mga layunin para sa mga patnubay sa nutrisiyon, (c) pag-aaral at promosiyon sa nutrisiyon, (d) araling pampisikal at mga gagawin, (e) pagbigay-alam sa publiko, at (f) ang malimit na pagsubaybay at pagtasa sa mga pamalakad sa maayos na kalusugan.

**LAYUNIN**

Tanggap ng distrito ang malakas na kaugnayan ng kalusugan at pag-aaral ng mga mag-aaral, nang sa gayon ang misyon ng distrito ay hindi matutupad kung wala ang tamang pagplano at suporta sa kalusugan at ang maayos na kalusugan ng mag-aaral. Itong Wellness Policy at ang katapat na Balangkas, ay pinalalawig ang pangangailangang mag-alok ng tunay na malawak kaugnay ng huwarang pangkalusugan sa paaralan. Ang pamaraang Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC), ay isang pinalawak na pinag-ugnay na huwarang pangkalusugan sa paaralang inihanay sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Kabilang sa sampung kabuuan ng WSCC ang: Nutrition Services; Physical Education and Activity; Health Education; Health Services; Safe Physical Environment; Safe Social at Emotional Climate; Counseling, Psychological and Social Services; Staff Wellness; Family Engagement, at Community Involvement.

Itong Wellness Policy at ang katapat na Balangkas ay nagsisilbing nag-uugnay sa maraming bahaging pangkalusugan sa paaralan sa tamang pamaraan. Ang Balangkas ay nagdaragdag at nagsisilbing isang huwaran para sa pagbuo ng mga kabuuang kailangan para sa pagsasagawa nitong malawak na pamalakad sa pangkalusugan at ang maayos na kalusugan sa distrito. Ang sampung kabuuan ay pagsasamasamahin ang lahat ng bahagi ng buhay sa paaralan at nakapaloob sa Balangkas na magsisilbing patubay sa pagtulong sa mga distritong paaralan at mga sangay sa pagsasagawa ng malawak na banghay sa maayos na kalusugan ng mga mag-aaral, pamilya at kawani.

## A. MGA KABUUAN AT ADHIKAIN

1. **Paglilingkod sa Pagkain:** Upang lubos ang kakayahan ng distrito na magkaloob ng masaganang pagkain at miryenda, lahat ng distritong paaralan ay magtutulungan sa nakalaang mga programa sa pampalusog sa pamahalaang paaralan. Ang mga layunin ng Sangay ng Naglilingkod ng Pagkain ay:

   - Maragdagan ang paggamit ng mag-aaral sa pampalusog na almusal at tanghalian.
   - Mabawasan ang nakikipagpaligsahang pagtinda ng pagkain upang lubos na magamit ang programa ng pagkain sa paaralan.
   - Hikayatin ang mga mag-aaral na kumain ng balanse at pampalusog na pagkain.
   - Bigyan ng sapat na oras ang mga mag-aaral na kunin at kainin ang kanilang pagkain.
   - Magkaroon ng libreng inuman para sa lahat ng mag-aaral.
   - Bumili ng mga pagkain at prutas na itinanim na walang pampataba sa San Diego at California kung maaari.
   - Hikayating gumamit ng hindi pagkaing panghimok bilang gantimpala, sa pagdiriwang, at fundraiser.
   - Magkaloob sa mga paaralan ng mga pagkukunan upang magbigay ng aralin sa pampalusog na pagkain at sumali sa mga itinataguyod na pampalusog.

2. **Aralin sa Pangangatawan (Physical Education):** Ang lahat ng distritong paaralan ay tutuparin o lalampasan ang oras na ipinatutupad ng State of California at tutuparin at lalampasan ang California State Content and Performance Standards sa Physical Education. Ang mga layunin ng Physical Education ay:

   - Magkaloob ng mahusay na physical education, sa isang magkakasunod at malawak, masaya, ligtas, at matiwasay na kapaligiran ng pag-aaral.
   - Magkaroon ng sapat na lugar upang lubos ang pagsasanay ng bawa't mag-aaral.
   - Magkaroon ng sapat na kagamitan para sa lahat ng mag-aaral na masiglang sumasali sa mga aktibidad.
   - Tiyaking ang laki ng klase sa physical education ay kahambing sa ibang laki ng klase sa ibang paksang-aralin kung maaari.
   - Magkaloob ng sapat ng paghahanda ng mag-aaral para sa FITNESSGRAM, lahat ng nasa ika- 5, 7 at 9 na baitang ay dapat pumasok sa kursong Physical Education. Ang matagumpay na pagtatapos ang 5 sa 6 na maliliit na pagsusulit ay pahihintulutan para sa pinipiling pagkakataon pagkatapos ng ika-9 na baitang.
   - Magkaloob ng dalubhasang paglinang ng mga guro sa silid-aralan at physical education na kabilang ang: lawak at magkakasunod, nararapat na kaugalian, pagtasa sa nagagawa ng mag-aaral at nararapat na gawain sa pangangasiwa ng FITNESSGRAM.

3. **Gawaing Pampisikal:** Lahat ng mag-aaral ay pagkakalooban ng mga pagkakataong maging masigla sa pangangatawan tuwina. Ang layunin ng Gawaing Pampisikal ay:

- Anga gawaing pampisikal ay dapat pagsamahin sa oras ng pagtuturo.
- Gawing ang gawaing pampisikal na isang masigla at kaayaayang uri ng mabuting pamumuhay at sariling kagalingan.
- Magawang mag-alok ng mga programa sa karagdagang gagawin para sa mga mag-aaral sa elementarya, middle, at high school bago at pagkatapos ng klase sa mga samahang pampisikal o programang intramural, sa maraming aktibidad.
- Hikayatin ang mabuting pakikitungo sa pakikisalamuha sa kapuwa.
- Itaguyod ang gawaing pampisikal sa labas ng oras ng klase sa karagdagang hindi kukulangin na 60 minutong aktibidad na ang 20 minuto ay maliksing gawaing pampisikal at ang 40 minuto ay malumanay na gawaing pampisikal.

4. **Aralin sa Kalusugan:** Ang distrito ay magpapatibay ng ipinag-uutos na aralin sa kalusugan sa elementarya at mataas na paaralan at dalubhasang paglinang sa mga kawani. Ang kurikulum na ito ay ihahanay o lalampasan ang mga kailangan sa California Education Code at mga patnubay sa National Health Education Standards (CA Ed Code 51210 at 51210.4; 51930-51939; AP 4188, 6298). Ang mga adhikain para sa Aralin sa Kalusugan ay:

   - Ang distrito ay susuportahan ang isang pinagsamasamang kurikulum ng aralin sa kalusugan na nabalangkas upang mahikayat at tulungan ang mga mag-aaral na mapanatili at maitaguyod ang kanilang kalusugan, umiwas sa sakit at kapahamakan, at bawasan o maiwasan ang mga pag-uugaling magbibigay ng panganib sa kanilang kalusugan o kapahamakan.
   - Pakay ng distrito na magkaroon ng ganap na aralin sa kalusugang ituturo sa klase sa Aralin sa Kalusugan o nakapaloob sa maraming paksang aralin sa klase.
   - Susuportahan ng distrito ang paggamit ng mga kagamitan sa paaralan para sa paghahalaman sa paaralan na magtataguyod ng masaganang pag-aaral at gawaing pampisikal gayundin ang maghanap at gumawa ng pagsasamahan at/o magkasamang paggamit ng pagsasaayos kasama ang mga samahan sa labas na susuporta sa magpapanatili ng mga halamanan sa paaralan sa bawa't paaralan na nararapat. Ang pagtuturo sa paghahalaman ay isasama sa ibang pagksang aralin upang mapabuti ang natututunan ng mag-aaral.

5. **Mga Paglilingkod sa Kalusugan:** Ang programang Paglilingkod sa Kalusugan ay nabanghay upang magtaguyod at sumuporta sa kalusugan at katauhan ng lahat ng mag-aaral at kawani. Ang adhikain ng Paglilingkod sa Kalusugan ay:

   - Magkaloob ng pag-alaga sa maliliit na karamdaman, paglilingkod sa biglaang pangangailangan, at sa malubhang kalagayan, kung kinakailangan upang itaguyod ang lubos na kalusugan ng mga mag-aaral at kawani.
   - Lubusin ang maagang pagkilala sa mga problema sa kaisipan at kalusugang pampisikal ng lahat ng kawani na nakikisalamuha sa mga mag-aaral. Samantalang

ang mga kawani ay hindi tungkulin ang kumilala o hanapin ang mga problema sa kalusugan, ang adhikain ay ang lubusin ang pagkakataong ang mga kawani ay marunong tumugon kung may nakitang sintomas tungkol sa kanila.
- Maragdagan ang pagtulong sa mga mag-aaral at sa kanilang pamilya, kabilang ang pakikipag-ugnayan sa mga sangay na panlipunan at kalusugan ng bayan at magkaloob ng kaalaman sa makakayang seguro sa kalusugan.

6. **Ligtas na Kapaligiran ng Paaralan:** Ang distrito ay nagkakaloob ng isang ligtas at matiwasay na kapaligiran ng pag-aaral para sa lahat ng mag-aaral at kawani. Ang adhikain para sa isang Ligtas na Kapaligiran ng Paaralan ay:

- Mapanatili ang matiwasay at malusog na mga paaralan para sa lahat ng mag-aaral.
- Ang mga kawani ay kaagad magsusumbong ng mga alalahanin sa katiwasayan ng kapaligiran.
- Ang kapaligiran ng paaralan ay nakahanay na magkaloob ng magandang pag-uugali.

7. **Mabuting Pakikipagkapuwa:** Ang distrito ay magkakaloob sa mga mag-aaral at kawani na mga pagkukuhanang magpapabuti sa kanilang pakikipagkapuwa. Ang mga adhikain sa pakikipagkapuwa ay:

- Magkaloob sa mga mag-aaral ng mga paraang malinang ang mabuting pamumuhay.
- Ang mga paaralan ay magkakaroon ng mga pamaraan at patakaran sa pagpili at maagang pagkilala ng mga problema sa pag-uugali.

8. **Kapakanan ng mga Kawani:** Kikilalanin ng distrito na lahat ng mga kawani ay nakikipagtulungan na ipamulat ang kultura at tono ng proseso sa pag-aaral. Ang mga adhikain ng Kapakanan ng Kawani ay:

- Mapabuti ang kapakanan ng mga kawani upang mahikayat ang bawa't kawaning pagbutihin ang kanilang sariling kalusugan.
- Makipagtulungan sa Voluntary Employee Benefits Association Program (VEBA) at/o mga nagkakaloob ng seguro sa kalusugan tungkol sa mga pagkakataong nakalaan para mapabuti ang kalusugan sa katawan at kaisipan ng kawani.

9. **Pagtutulungan ng Pamilya/Bayan:** Hihikayating ng distrito ang patuloy na pahayag tungkol sa kalusugan at kapakanan sa bahay at sa kapaligiran ng paaralan. Ang mga adhikain para sa Pagtutulungan ng Pamilya/Bayan ay:

- Maghikayat ng mga magulang na magkaloob ng pampalusog na pagkain at itaguyod ang mga gawaing pampisikal para sa kanilang mga anak.
- Gumawa at panatilihin ang pakikipag-ugnayan sa mga kasamahan sa bayan.

- Makipagtulungan sa mga kasamahan sa bayang magkaloob ng mga kaalaman tungkol sa nakalaang mga pagkakataon at paglilingkod sa loob ng bayan na sumusuporta sa malusog na pamumuhay para sa mga mag-aaral, kawani, at magulang.

**B. MGA KAILANGANG GAGAWING HAKBANG PARA SA MGA PAARALAN**

- Lahat ng paaralan ay tutupad sa mga batas ng pamahalaan, estado, at bayan upang mapanatili ang pagtupad sa mga pamatnubay sa kalusugan at mga gawaing fundraising.
- Ang mga inihahandang pagkain sa paaralan ay tutupad o lalabis sa huwaran at regulasiyon ng lokal, estado, at pamahalaan sa tamang pagkain.
- Magkaloob ng ganap at tamang programa sa mga araling pampisikal para sa mga mag-aaral sa Baitang 9-12 kabilang ang walong pangunahing lawak na sinasakop na inilalarawan sa California Code of Regulations, Title 5 Section 10060.
- Ang pagtuturo sa araling pampisikal sa elementarya ay bubuuin ng hindi kukulanging 200 minuto ng pagtuturo sa bawa't sampung araw ng pasok (EC 51210) para sa lahat ng mag-aaral, kabilang ang mga mag-aaral na may kapansanan, espesyal na pangangailangan sa kalusugan at mga may kakaibang kalagayan sa pag-aaral.
- Ang pagtuturo sa araling pampisikal sa mataas na paaralan ay binubuo ng hindi kukulanging 400 minuto ng pagtuturo sa bawa't 10 araw ng pasok para sa lahat ng mag-aaral sa Baitang 6-12 na hindi karapatdapat na hindi mapabilang, kabilang ang mga mag-aaral na may kapansanan, espesyal na pangangailangan sa kalusugan at mga may kakaibang kalagayan sa pag-aaral (EC 51222).
- Ang pagsusulit sa physical performance na FITNESSGRAM ay ibibigay sa baitang 5, 7, at 9 ng isang gurong may kredensiyal sa pinagtibay ng distritong pagsusulit (EC 60800). Ang hindi pagsali sa mga kurso sa araling pampisikal ay ipagkakaloob para sa dalawang taon sa anumang panahon sa Baitang 10-12 matapos maipasa ang 5 sa 6 na maliliit na pagsusulit ng FITNESSGRAM.
- Tuparin ang California Ed Code 32280, tungkol sa paghahanda ng “Safe School Plans.”
- Pag-aralan ang Framework for Wellness, na binuo ng District Coordinated School Health Council (CSHC).
- Magsimula ng School Site Wellness Council (SSWC). Ang komiteng ito ay dapat magkaroon ng kinatawang mula sa mga kawani ng paaralan, classified at certificated, na may kinalaman sa pampisikal, pangdamdamin, kalusugan, at pag-aaral ng mag-aaral.
- Ang School Site Wellness Councils ay bubuuin ang pagtasa sa buong paaralan, at batay sa kinalabasan, lilinang at magsasagawa ng banghay ng mga gawaomg may kaugnayan sa kalusugan at kabutihang pangangailangan ng kanilang paaralan.

## C. PAGSASAGAWA AT PAGTASA

Ang bawa't paaralan sa distrito ay ipatutupad ang Wellness Policy sa paggamit ng Framework for Wellness bilang gabay. Ang bawa't School Site Wellness Council ay magkakaroon ng taonang pag-aaral sa pagsulong ng sariling paaralan at iulat ang resulta sa District Coordinated School Health Council. Ang District Coordinated School Health Council, sa pakikipagtulungan ng Health and Wellness Coordinator, ay pag-aaralan at gagamitin ang datus na ipinagkaloob ng the School Site Wellness Councils at ang ibang datus na kasalukuyang nakalap ng distrito para sa pagtasa. Ang mga datus ay maaaring kabilang ang ulat sa pagpasok, pagdalaw sa tanggapan ng kalusugan, mga pamagitan sa pagdisiplina, resulta ng pagsusulit sa araling pampisikal, at datus mula sa tanggapan ng kainan.

Ang "Wellness Policy" at ang katumbas na "Framework" ay tatasahin tuwing ikatlong taon. Ang pag-aaral at pagtasa ay itututok sa ibinunga at kinalabasan ng pamalakad. Ang mga gagamitin sa pagtasa ay kabilang ang mga surbey gayundin ang mga pagmamasid at pagtatanong mula sa mga distritong paaralan. Ang mga pagbabago sa "Wellness Policy" at "Framework" ay gagawin kung nararapat.

## D. PANAHON NG PAGSASAGAWA

**Unang Taon:** Ang District Coordinated School Health Council ay gagawa/kikilala ng gagamiting pagtasa ng mga paaralan sa pagsubaybay ng kanilang pagsisikap na mapabuti ang mga mag-aaral at kawani.

**Ikalawang Taon:** Ang lahat ng paaralan ay magsasagawa ng lahat ng ipinatutupad na gagamitin ng pamalakad sa kalusugan at tapusin ang pagtasa.

**Ikatlong Taon:** Ang mga paaralan ay gagawa ng banghay ng gagawin batay sa kanilang resulta mula sa ginamit na pagtasa at simulang isagawa ang planong hakbang. Ang planong hakbang ay maaaring isama sa kanilang Single Plan for Student Achievement or Safe School Plan.

**Taonan:** Susundin ng mga paaralan ang kanilang mga planong hakbang at baguhin ang mga ito, sa pagsasangguning nakalaan mula sa District Coordinated School Health Council, at batay sa kinalabasan ng kanilang kasalukuyang proseso ng pagtasa.

**Legal na Sanggunian:**

<u>Pananda sa Pag-aaral</u>
32280 Comprehensive School Safety Plans
33350-33354 Tungkulin ng CDE tungkol: physical education
48900 Mga dahilan ng suspensiyon/pagpatalsik
48901 Pagbabawal sa paglabag ng paggamit ng sigarilyo ng mga mag-aaral
49430-49436 Pupil Nutrition, Health, and Achievement Act of 2001

49490-49494 Mga programa sa agahan at tanggalian sa paaralan
49500-49505 Pagkain sa paaralan
49510-49520 Nutrisiyon
49530-49536 Child Nutrition Act
49540-49546 Programa sa pangangalaga ng pagkain ng bata
49547-49548.3 Mga paglilingkod sa ganap na nutrisiyon
49550-49561 Mga pagkain ng nangangailangang mag-aaral
49565-49565.8 Programang California Fresh Start pilot
49570 National School Lunch Act
51210 Course of study, Baitang 1-6
51210 Instructional Minutes para Baitang 1-6
51210.4 Course of study
51220 Course of study, Baitang 7-12
51222 Physical education
51223 Physical education, sa mga paaralang elementarya
51225.3 Mga kailangan sa pagtatapos ng High school
51795-51796.5 School instructional gardens
51880-51921 Comprehensive health education
51930-51939 Sexual health education
60800 Physical Performance Testing
Pananda sa Kalusugan at Katiwasayan
104420 Tobako
104495 Tobako
119405 Tobako
Mga Pananda ng Regulasiyon, Title 5
10060 Physical Education
15500-15501 Pagtinda ng pagkain ng mga samahan ng mag-aaral
15510 Ipinag-uutos na mga pagkain para sa nangangailangan mag-aaral
15530-15535 Pag-aaral ng nutrisiyon
15550-15565 Mga programa sa tanghalian at agahan sa paaralan
Pananda ng Estados Unidos, Title 20
6083 Pamalakad sa hindi naninigarilyo para sa paglilingkod sa mga bata
7100-7117 Safe and Drug Free Schools and Communities Act
Pananda ng Estados Unidos, Title 42
1751-1769 Programa ng Tanghalian sa Pambansang Paaralan, lalong-lalo:
1758b Local wellness policy
1771-1791 Child Nutrition Act, including:
1773 Programa sa Agahan sa Paaralan
1779 Mga tuntunin at regulasiyon, Child Nutrition Act
Code of Federal Regulations, Title 7
210.1-210.31 National School Lunch Program
220.1-220.21 National School Breakfast Program
Court Decisions
Frazer v. Dixon Unified School District, (1993) 18 Cal.App.4th 781

Code of Federal Regulations, Title 21
1140.1-1140.34 Labag sa batas na pagtinda ng sigarilyo at walang usok na tabako sa mga bata