



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN



ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY HAKBANG SA TAMANG TUTUNGUHAN.

Ang mga mag-aaral, pamilya, at kawani sa San Diego Unified School District ay nahaharap sa dumaraming panganib sa kalusugan na nakakaapekta sa kanilang kagalingan, sa gayon nagbibigay ng hindi magandang ibubunga sa uri ng buhay at maaaring sa itatagal ng kanilang buhay. Ang distrito ay nakapangakong magkaloob ng isang kapaligiran kung saan ang mga mag-aaral at mga kawani ay sinusuportahan sa pagpili para sa mahabang buhay na kalusugan. Ang Balangkas para sa Kagalingan ay nabanghay para tugunan ang kagalingan ng mag-aaral, magulang, kawani at mamamayan at maglingkod sa pagdagdag ng kagalingan ng buong distrito.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Ang baw't paaralan sa distrito ay magsasagawa ng Pamalakad sa Kagalingan na ginagamit ang Balangkas para sa Kagalingan bilang isang gabay.

PAGTANGGAP

Ang Balangkas para sa Kagalingan ng San Diego Unified School District ay bunga ng pagkalinga ng mga kawani, mga mag-aaral, guro, pangasiwaan, at mga sangay ng pamahalaan, at mga samahan ng batay sa ngalan ng mga mag-aaral, paaralan, at mga kawani ng ating distrito. Itong Balangkas ay maaaring hindi maisasagawa kung wala ang pagbabago, pagsisikap at pagtutulongan ng baw't isa at samahang sumali. Ang aming taos pusong pasasalamat ay ibinibigay sa Wellness Committee, na ang mga kasapi ang nagsimula ng gawaing ito para sa distrito:

2012 – 2014 WELLNESS COMMITTEE

Alliance for a Healthier Generation

Stephanie Roberts

Healthy Schools Program Manager

American Cancer Society

Demy West

Community Health Initiatives Director

Lynda Barbour

Field Advocacy Director

California Project Lean

Deirdre Kleske

Project Coordinator

County of San Diego

Diane Bourque

Public Health Nurse

Karee Hopkins

Public Health Nurse

Pamela Smith

Director of Aging and Independence Services

Doug Dalay

Intern, Live Well San Diego

Family Health Centers of San Diego

Ben Avey

Director of Community and Government Relations

San Diego Unified School District

Employees

Auxiliary Services

Janet Whited

Rubbish and Recycling Specialist

College, Career, and Technical Education

Angela Croce

Program Manager, School to Career

Communications

Linda Zintz

Communications Director

Counseling and Guidance

Melissa Janak

Counseling and Guidance Director

Food Services



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Gary Petill
Jessica Keene
Ashley Cassat

Food Services Director
Menu Systems Development Dietician
Farm to School Specialist II/Nutrition Education and Community Outreach

Mental Health

Shirley Culver

Program Manager

Nursing and Wellness

Michelle Bell
Howard Taras, M.D.
Linda Greene
Patrice Breslow
Rachel Anticoli
Karen Kemper
Julieann Sparks

Program Manager
District Physician Consultant
Resource Nurse
Program Nurse
School Nurse
School Nurse
School Nurse

Physical Education

Bruce Ward
Lynn Barnes-Wallace

Director
Resource Teacher

Police Services

Rueben Littlejohn
Fernando Meza
Joseph Florentino
Ivan Picazo

Chief of Police
School Police
School Police
School Police

School Psychology

Lorraine Joseph

School Psychologist

Mga Paaralan

Christina Casillas
Richard Del Principe
Listy Gillingham
Thomas Liberto
Marceline Marques
Jerry Rice
Joel Spengler

High School Principal
Middle School Principal
High School Principal
Middle School Principal
Elementary School Principal
Middle School Teacher
Middle School Principal

Sexual Health Education

Rachel Miller
Kim Belasco

Resource Teacher/ Program Coordinator
Resource Teacher

Mga Magulang

Charlene Guillergan
Marta Patterson
Beth Winters



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Mga Mag-aaral

Ali Suebsene

Lincoln High School Student

Quanghuy Thai

Kearny High School Student

Brian Tran

Kearny High School Student

Sterlington Consulting, Inc.

Joanne D. Martin

Founder and President

University of California, San Diego

Kate McDevitt

Senior Manager, School Wellness Program

Shana Wright

Senior Manager, SNAP-Ed. School Wellness and Retail Program



LISTAHAN NG MGA NILALAMAN

1.	PA
GKAIN.....	9
2.	AR
ALIN SA PANGANGATAWAN AT AKTIBIDAD.....	15
3.	AR
ALIN SA KALUSUGAN.....	21
4.	M
GA PAGLILINGKOD SA KALUSUGAN.....	24
5.	M
ATIWASAY NA KAPALIGIRAN NG PAARALAN.....	27
6.	PA
KIKISALAMUHA-PANDAMDAMING KAGALINGAN	31
7.	KA
GALINGAN NG MGA KAWANI.....	34
8.	PA
GSALI NG PAMILYA/BAYAN	36
9.	PA
GKALAP NG PONDO.....	39
10.	PA
GSASAGAWA AT PAGTASA	39
11.	M
GA SANGGUNIAN.....	42



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

MGA NILALAMAN NG BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.



PAMUMUNO PARA SA PAGSASAGAWA NG MGA PALAKAD

Ang mga magulang/tagapag-alaga, mag-aaral at mga kasapi sa naglilingkod ng pagpapakain, mga guro ng aralin sa pangangatawan, mga dalubhasa sa kalusugan sa paaralan, mga miyembro ng board, mga tagapangasiwa sa paaralan, at mga miyembro ng bayan ay maaaring sumali sa pagbuo, pagsagawa, at panahunang pagsuri at pagbago ng mga pamalakad ng kagalingan ng



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

mag-aaral (42 USC 1758b). Upang magawa ito, ang tagapatnugot ng kalusugan at kagalingan ng distrito at ang Coordinated School Health Council ay tungkuling asikasuhin ang kalusugan at katiwasayan ng buong distrito. Upang isagawa ang pamalakad ng kagalingan, ang lahat ng paaralan ay kailangan ang pagtutok ng School Site Wellness Council sa mga kailangan ng kalusugan sa kanilang paaralan at matiyak ang maayos na pamaraan sa kagalingan at katiwasayan ng kanilang mga mag-aaral, magulang, kawani at bayan. Ang mga detalye ay ang sumusunod:

Tagapatnugot ng Kalusugan at Kagalingan

Ang tagapatnugot ng kalusugan at kagalingan ay tinitiyak ang nararapat na pakikipag-ugnayan sa pamalakad ng kagalingan at ang Balangkas para sa Kagalingan sa buong distrito. Ang tagapatnugot ay tungkuling suportahan ang District Coordinated School Health Council at ang mga paaralan. Ang katayuang ito ay sinusubaybayan din at iniuulat ang pagsulong ng distrito sa pagpapatupad ng mga adhikain ng pamalakad sa kagalingan. Gagawin ang taonang ulat sa unang tatlong taong paaralang taon at pagkatapos ay tuwing kalahating taon sa tagapamahala at Board of Education.

District Coordinated School Health Council (CSHC)

Ang sangguniang ito ay gagawa ng mahusay na pananda batay sa mga adhikain ng pamalakad sa kagalingan ng distrito, gayundin ang pagsubaybay at pag-ulat sa pagsulong sa tagapamahala o sa kahalili. Ang mga kasapi ng CSHC ay hinihirang ng tagapamahala o ang kahalili, at maaaring kabilang ang mga tagapangasiwa ng distrito, kawani, narses ng paaralan, tagapagturo ng kalusugan, mga guro sa aralin sa pangangatawan, mental health clinicians, tagapatnugot, dieticians, mga magulang, mga mag-aaral, at ibang grupo o mga tao; gaya ng direktor ng kurikulum, child development center at kawani ng preschool, kawani ng programang beforeandafterschool, community health practitioners, at/o ibang nais sumali sa mga usapin sa kalusugan sa paaralan. Gawain din nila ang pagbuo at pamalakad nang maayos ang School Site Wellness Councils. Ang CSHC ay nagpupulong sa bawa't semestre. Sa kapasiyahan ng tagapamahala o kahalili nito, ang mga tungkulin ng CSHC ay maaaring kabilang din ang ibang pagplano, pagsagawa, at pagtasa ng mga ginagawa sa pagtaguyod ng kalusugan sa paaralan o bayan.

School Site Wellness Councils (SSWC)

Ang School Site Wellness Councils sinusuri ang kapaligiran, mga programa, at mga pamalakad sa kalusugan ng distrito gayundin sa pagkilala ng mga pamaraan na mapalakad ang mga ito upang mapabuti ang kalusugan ng mga mag-aaral at kawani. Ang mga kasapi ng SSWC ay bubuo, magtataguyod, at titingnan ang kabuuang plano upang itaguyod ang kalusugan at kagalingan ng mga kawani (42 USC 1758b) sa pagtunghay sa pagsasagawa sa paaralan ng pamalakad ng distrito at sa pagkakaloob ng kurokuro sa tagapatnugot ng kalusugan at kagalingan sa distrito. Sa kabutihan, ang SSWC ay magkakaroon ng kasaping maging kinatawan sa mga kawaning classified at certificated gayundin ang ibang mga kasaping mamamayan. Lalo na, ang isang SSWC ay maaaring kabilang ang mga sumusunod: kahit isang magulang, isang mag-aaral, isang tagapangasiwa sa paaralan, nars ng paaralan, isang mental health clinician, ang school



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

psychologist, mga tagapayo, speech at language, occupational therapist at physical therapists at iba pa. Ang tagapangasiwa ng paaralan o ang kahalili ay maghihikayat din ng pagsali ng mga tagapagturo sa paaralan (guro, guro sa araling pangangatawan), kawani ng child nutrition/food services, kasaping namumuhunang mamamayan (hal., liwasang bayan at lugar ng libangan, mga pinuno ng publikong pangkalusutan). Ang isang SSWC ay maaaring mabuo mula sa alinmang grupo ng magulang/mamamayan/kawani o mag-aaral na nasa paaralan, halimbawa ang Foundation o PTA. Ang mga tungkulin ng SSWC ay matutupad sa pagiging bagay na pag-uusapan sa buwanang pulong sa paaralan. Ang mga tagapangasiwa sa paaralan ay titiyaking ang mga kaalaman tungkol sa pamalakad sa kagaligan ng distrito, ang Balangkas para sa Kagalingan, at ibang may kaugnayan sa patakaran ay dapat nakalaan sa lahat ng kawani ng paaralan at ipapatupad sa paaralan.

MGA PAGLILINGKOD SA PAGKAIN

Ang mga pagkain at inuming nakalaan para sa mga mag-aaral ay dapat susuporta sa kurikulum ng kalusugan, itaguyod ang lubos na kalusugan at magkaloob ng mga espesyal na pagkaing nararapat para sa pangangailangan ng mga mag-aaral. Ang mga ihahandang pagkain ay ang nararapat na magkakasamang pagkaing magtataguyod ng mabuting kalusugang kaugnay sa magpapabuti sa pag-aaral. Ang mga pamantayang pinagtibay ng distrito sa lahat ng pagkain at inuming ipagbibili sa mga mag-aaral, kabilang ang mga pagkain at inumin mula sa Food Services Department ng distrito, tindahan ng mga mag-aaral, vending machines, at mga kaganapan, o ibang lugar, ay dapat sumunod o lalabis pa sa mga pamantayan ng pagkain ng estado at pamahalaan. (AP 5500).

Mga Pamantayan ng Pagkain sa Paaralan

Ang mga pamantayan ng bansang pamahalaan at estado sa pagkain ay matatagpuan sa <http://www.fns.usda.gov/school-meals/child-nutrition-programs>. Ang pinakabagong mga pamantayan ay mahahanapan sa pagtawag sa Food Services Department ng distrito sa www.sandi.net/food. Ang mga pangalan ng pagkain ay sinusuri ng mga kawani ng Food Services upang matiyak ang pagtupad sa mga pagkaing iniaalok ng paaralan. Ang distrito ay nagkaloob ng mga pagkain na:

- Inihahain sa isang malinis na kapaligiran at kaayaayang paglilingkod.
- Tumutupad, kahit kaunti, ng mga pagkaing binanghay ng mga ipinatutupad at tuntunin ng bayan, estado, at pamahalaan.
- Nag-aalok ng maraming prutas at gulay na katakamtakam at nasa panahon kung maaari.
- Nag-aalok ng puro 100% katas ng prutas at/o gulay.
- Kabilang ang mababa sa taba (1%) at walang tabang gatas gayundin ang masagana o kahaliling hindi nakatatabang ipinahayag ng USDA. Ang gatas na walang taba ay ang ibibigay lamang na pagpipilian sa tanghalian (K-12)
- Kasama ang libreng, malinis na tubig.
- Kasama lamang ng mga pagkaing butil.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Mga Kapitalit

Ang Food Services ay inaayos ang mga pagkaing ihahanda upang matupad ang mga nararapat na pagkaing kailangan ng mga mag-aaral sa oras na natanggap ang nilagdaang papel mula sa lisensiyadong doktor na nagpapatunay sa kapansanan ng mag-aaral at pagkaing para dito. Kung maaari ang kapitalit na pagpipilian ay ipagkaloob.

Mga Programa sa Makakayanang Pagkain

Ang mga paaralan ng distrito ay sasali sa mga programa ng pamahalaan sa pagkain na kung maaari, kabilang ang National School Lunch (NSLP), School Breakfast Program (SBP), After School Snack Program, at Supper Program. Kapag pinagtibay ng California Department of Education, ang distrito ay magtataguyod ng Summer Meal Program. Ang mga pagkain at inumang nakalaan sa ganitong programa ay dapat tumupad o lumabis sa mga pamantayan sa pagkain ng bansang pamahalaan, estado, at distrito

Pamimigay ng mga Pagkain at Inumin

Ipinagbabawal ng mga paaralan sa mga mag-aaral ng pamimigay ng kanilang mga pagkain o inumin sa mga kamag-aral sa oras ng pagkain at miryenda, dahil sa mga alalahanin sa allergy at ibang maaaring ipinagbabawal na pagkain at bawasan ang maaaring pagkahawa ng nakakahawang sakit.

Pagbili mula sa Taniman para sa Paaralan

Ang distrito ay nagsisikap na bumili ng mga bunga ng tanim mula sa bayan ng San Diego, ng lalawigan at ng California. Ang aming adhikain ay makabili ng kahit 15% ng mga bunga mula sa bayan galing sa mga sumusunod:

- **San Diego Local:** Tanim/bunga mula sa 25 milya sa loob ng San Diego County.
- **Regional:** Tanim/bunga sa loob ng 250 milya ng San Diego Unified Food Services Distribution Center.
- **California Grown:** Tanim/bunga sa loob ng Estado ng California.

Oras ng Pagkain

Elementarya: Kung maaari, ang mga mag-aaral sa elementarya ay pagkakaloob ng kahit 10 minutong kumain pagkatapos na maupo para mag-agahan at kahit na 20 minuto pagkatapos maupong kumain ng tanghalian. Hinihikayat na ang mga paaralan ay magtakda ng tanghalian pagkatapos ng reses sa mga elementarya upang magkaroon ng panahong kumain at maiwasan na maaksaya ang pagkain.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Mataas na Paaralan: Maraming oras ng tanghalian ang susuportahan para sa mataas na paaralan kung kinakailangan. Kung maaari, ang mga mag-aaral sa mataas na paaralan ay bibigyan ng kahit na 20 minutong kumain ng kanilang pagkain pagkatapos maibigay.

Kapaligiran ng Kainan, Lugar ng Paghahandaan ng Pagkain at Kaligtasan sa Pagkain

Kapaligiran ng Kainan: Ang mga kainan sa paaralan ay dapat kaakit-akit at maayos na may sapat na lugar na may lilim para kumain. Ang mga mag-aaral ay dapat may lugar na hugasan.

Lugar ng Paghahandaan ng Pagkain: Ang distrito ay dapat magkaroon ng paghahandaan at paglilingkod ng pagkain na kayang maghanda at magsilbe ng maraming pagakin kung kailangan upang maibigay ang pangangailangan ng karamihan, kabilang ang oras para sa bawa't mag-aaral na kumain pagkatapos maihain.

Kaligtasan sa Pagkain: Ang pagbigay ng ligtas na pagkain ay ang batayan sa pagkakaloob ng mabuting pagkain sa ating mga mag-aaral. Ang mga kawani ng Food Services ay nakapangakong sumunod sa estriktong malinis na kaugalian at tamang paghahanda, pagluluto, at pag-imbak ng ligtas na pagkain.

Tubig: Ang pagkakaroon at pag-inom ng tubig ay nakalaan sa buong araw. Pinahihintulutan ang mga mag-aaral na magdala ng iinum sa silid-aralan hangga't ang lalagyan ay may sarahan, gaya ng nasa inuulit gamiting bote. Ang lalagyang ito ay hindi dapat ibahagi sa ibang mag-aaral..

Mga Katangian ng mga Kawani ng Food Services

Ang mga karapatdapat na mga dalubhasan ang nangangasiwa ng mga programa ng pagkain sa paaralan. Bilang bahagi ng katungkulan ng paaralang distrito na mangasiwa ng programa sa pagkain sa paaralan, sila ay nagkakaloob ng nagpapatuloy na dalubhasang paglinang para sa lahat ng dalubhasa sa mga paaralan. Ang mga programa sa dalubhasang paglinang ng mga kawani ay kabilang ang nararapat na pagpapatunay at/o mga programa sa pagsasanay para sa mga direktor sa pagkain ng mga bata, mga nangangasiwa ng pagkain sa paaralan, at mga trabahador sa kapeterya batay sa kanilang mga tungkulin at antas ng katungkulan

Mga Pamantayan sa mga Kapakipakinabang na mga Pagkain

Ang “Kapakipakinabang na mga Pagkain” ay mga pagkain at inuming ipinagbibili ng tingi sa labas ng programa sa pagkain sa paaralan mula sa hatinggabi hanggang kalahating oras pagkatapos ng pagpasok, kabilang ang mga maikling araw. Kabilang dito ang mga pagkaing ipinagbibili sa a la carte/pinipilahan, vending machines, tindahan ng mag-aaral, o mga fundraising. Ang distrito ay gagawa at/o babaguhin ang mga pangasiwaang patakaran sa pagkain at inumin sa labas ng programa ng pagkain sa paaralan upang matiyak ang pagtupad sa lahat ng ipinatutupad ng bayan, estado at bansang pamahalaan (APs 5153, 2265, 2270). Ang pagbawas ng pagtinda ng mga kapakipakinabang na mga pagkain ay magbubunsod sa lubos na pagtaas ng



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

programa sa pagkain ng paaralan. Mahalagang ang mga mag-aaral ay bumibili ng tamang pagkain, sa tamang oras, kabilang ang lahat ng uri ng pagkain at mga masustansiya para sa kalusugan ng mag-aaral. Isang buod ng mga pamantayan ng kapakipakinabang na mga pagkain at inumin ay matatagpuan sa websayt ng Food Services Department ng distrito na:

<http://www.sandi.net/food> at ang sumusunod na link sa AP 2270:

<http://www.sandi.net/cms/lib/CA01001235/Centricity/Domain/85/Competitive%20Foods/AP%202270.pdf>



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Mga Gantimpala, Pagdiriwang, at Fundraising

Mga Gantimpala: Malakas na hinihikayat ng distrito ang paggamit sa pagganyak ng hindi pagkain sa mga nagagawa, naaabot, o pag-uugali sa silid-aralan ng mga mag-aaral o para sa mga pagdiriwang sa silid-aralan. (APs 5153, 2265, 2270).

Mga Pagdiriwang: Sa pagkakataong hindi maiiwasan ang pagkain sa mga pagdiriwang, ang mga dapat magdala ng pagkain sa mga pagdiriwang (ito man ay kawani ng paaralan, mga magulang/tagapag-alaga, nagkukusang loob) ay sinasabihan na pumili ng mga bagay na sumusunod sa patakarang nakalahad sa "Pinahihintulutang Pagkain" sa ibaba. Ang mga kawani ng paaralan at mga magulang ay bibigyan ng hindi pagkain at pampalusog na meryenda para sa mga pagdiriwang. Mabuting sanayin para sa mga pagdiriwang na idaos pagkatapos ng tanghalian.

Pinahihintulutang Pagkain: Ang mga pagkain ay dapat sumunod sa mga Pamantayan sa mga Kapakipakinabang na mga Pagkain na matatagpuan sa www.sandi.net/food. Ang pagkaing dala sa paaralan ng mga magulang/tagapag-alaga, mga nagkukusang loob o kawani ng paaralan para sa mga pagdiriwang ng mga mag-aaral ay dapat binili sa tindahan at nakabalot na nakasulat ang mga sangkap upang ang mga mag-aaral at ibang may alalahanin sa kalusugan ay mabigyang kaalaman. Walang niluto sa bahay at pinapayagang ihain para sa mga mag-aaral upang maiiwasan ang pagkakaroon ng karamdaman at allergy. Maaaring hindi kasali ang buong prutas na babalatan, gaya ng orange, saging, at kiwi. Mas gusto ang mga biniling nakapaketeng prutas at gulay.

Idaraos na Fundraising: Upang masuportahan ang kalusugan at maitaguyod ang mabuting pagkain sa paaralan, ang mga fundraising ay dapat pahintulutan ang pagkakaroon ng pagkain at inumin o mga bagay na hindi pagkain. Pakiusap na sumangguni sa nasa itaas, "Pinahihintulutang Pagkain". Ang mga Gantimpala ay iginagawad para sa mga nagtataguyod ng fundraising ay hindi pagkain o tumutugon sa pinahihintulutang pagkain. Sa karagdagan, hinihikayat ng distrito ang mga fundraising na nagtataguyod ng mga aktibidad sa katawan.

Ang mga samahan ng mag-aaral lamang ang maaaring magtinda ng pagkain o inumin sa mga mag-aaral sa paaralan mula hatinggabi hanggang kalahating oras pagkatapos ng pasukan kabilang ang mga maiikling araw (AP 2270). Walang samahan ng mga magulang o mamamayan, pribadong mga tao o tindahan sa labas ang maaaring magtinda ng pagkain sa mga mag-aaral sa paaralan sa mga oras na ito. Ito ay kabilang, subali't hindi hahangga sa PTA, PTSA o booster clubs.

Mga Kaganapan sa Gabi at ng Bayan: Ang distrito ay nagtataguyod ng nakalaang masustansiyang mga meryenda sa gabi at mga kaganapan ng bayan sa loob ng paaralan. Ito ay kabilang, subali't hindi hahangga, sa mga konsesyon at mga palaro, pasayaw, at pagtatanghal.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Aralin sa Pagkain

Ang mga paaralan ay nagsisikap na magkaloob ng mga kaalaman tungkol sa pagkain at nagtataguyod ng mabuting pagkain. Ang adhikain ay para sa lahat ng mag-aaral na magkaroon ng kaalaman at kakayahang kailangan sa pagpili ng masustansiyang pagkain. Ang mga aralin sa pagkain ay iaalok sa araw ng pasukan gayundin sa mga programa bago at pagkatapos ng pasukan. Ang mga kawani ng paaralan ay nakikipag-ayos sa ibang mga sangay at grupo sa bayan na magkaloob ng mga pagkakataon para sa aralin sa pagkain at mga gagawin na may kinalaman sa mabuting pagkain.

Kurikulum sa Pagkain: Ang kurikulum sa aralin sa pagkain sa distrito ay batay sa mga katibayan at nakahanay sa California Health Education Content Standards at, kung nararapat, sa Common Core Standards. Ang distrito ay nagtataguyod ng mga paksang may kinalaman sa mga aralin sa tamang pagkain sa loob ng malawak na kurikulum na itinuturo sa bawa't antas na baitang (K-12). Ang adhikain ay ang magkaroon ng tamang dalawang oras ng pagtuturo bawa't buwan para sa edukasyon sa kalusugan, na kasama ang tamang pagkain sa kurikulum (tunghayan sa bahaging Health Education).

Dalubhasang Paglinang: Ang distrito ay magkakaroon ng mga pagsasanay para sa mga kawani ng paaralan upang pagkaloob sila ng mga kagamitan sa pagsasagawa ng kurikulum sa tamang pagkain sa lahat ng antas. Ang dalubhasang paglinang ay kabilang ang karunungan sa tamang pagkain kasama sa mga gawain, mga paraan ng pagtuturo at pamaraang nakabanghay na baguhin ang pag-uugali at asal ng mga mag-aaral.

Pagtuturo ng Halamanan sa Paaralan: Ang distrito ay sumusuporta sa paggamit ng mga gamit ng paaralan para sa halamanan ng paaralan na nagtataguyod sa pag-aaral ng tamang pagkain at aktibidad sa pangangatawan. Ang mga paaralan ay hinihikayat na magkaroon ng pakikisama at/o magkasamang paggamit ng kaayusan sa mga samahan sa labas upang suportahan ang kahalagahan ng kanilang halamanan sa paaralan. Ang mga halamanan sa pagtuturo ay kalimitang pinagsasama sa ibang paksang aralin upang pagbutihin ang pag-aaral ng mag-aaral.

Paglilingkod sa Pagkain: Ang Food Services ay nagsusuporta sa pag-aaral ng tamang pagkain sa malawakang paaralang bayan sa pamamagitan ng pagtikim ng mga pagkain, mga programa sa silid-aralan at kapiterya, at sa mga kaganapan sa paaralan gayundin ang mga katunayan sa mga halamanan sa paaralan sa paghahanda ng pagkain sa paaralan ng mga nakuha sa halamanan. Ang Food Services ay nagbibigay ng kaalaman sa mga magulang at mag-aaral sa mga pagkain at inuming inihahanda sa paaralan. Ang kaalamang ito ay matatagpuan sa websayt ng Food Services ng distrito sa www.sandi.net/food. Ang mga pamilya ay inaanyayahan sa mga idaraos sa paaralan na nagkaloob ng mga aralin sa tamang pagkain sa labas ng kapaligiran ng paaralan.

Mga Programang Culinary Art: Ang mga programang College, Career, and Technical Education (CCTE) ng distrito ay nagkaloob ng mga pagkakataong matuto ang mga mag-aaral sa tamang paglilinis, paghahanda, pag-imbak ng pagkain. Ang CCTE ay nagkaloob din sa mga mag-aaral ng karunungan sa mga pagpili ng tamang pagkain, usaping espesyal na



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

pangdiyeta, at pampalusog. Ang mga pagkaing inihahanda ng mga mag-aaral sa klase ay hindi ititinda.

Pagtinda ng Pagkain: Ang pagtitinda ay ginagamit upang hikayating ang mga mag-aaral na pumili ng balanse at masustansiyang pagkain kasama ang mga bagay sa a la carte. Ang mga pagtinda sa paaralan ay kaugnay sa pag-aaral ng tamang pagkain at magtataguyod sa kalusugan. Ang distrito ay nagtataguyod ng pampalusog na mga pagkain at inumin bago, sa oras, at pagkatapos ng pasok sa pamamagitan ng mga poster, sulat, at websayt ng food service, mga programa sa paghanda ng pagkain at sa silid-aralan.

Ang distrito ay nagbabawal ng pagtinda at pagpaskil ng mga pagkain at inumin na hindi tumutugon sa mga pamantayan sa pagkain ng pamahalaan, estado o distrito. Ito ay kabilang ang nakapaskil sa harap ng vending machine, mga logo, scoreboard, gamit sa pag-aaral, ipinapaskil sa mga pahayagan ng paaralan, mga kopon o mga programang panghikayat, libreng pamigay, mga fundraising at iba pang paraan. Ang District Coordinated School Health Council, o kahalili, ay pinahihintulatang magtinda at magpaskil ng mga pagkain at inumin.

Mga Kawani bilang Huwaran: Ang mga kawani ng paaralan ay magiging huwaran sa pagkain ng pampalusog na pagkain at inumin sa silid-aralan at iwasan ang mga pagkain at inumin na hindi sumusunod sa mga palakad ng kalusugan.

ARALIN SA PANGANGATAWAN

Mahalaga para sa ating distritong paaralan na magbunsod at magkaloob ng tamang mga programa sa mga aralin sa pangangatawan. Ang Physical Education ay ang isa lamang paksang aralin na kinikilala ng California Education Code na kinakailangan ang maraming oras ng pagtuturo. Tungkulin nating tiyakin na ang pagtuturong ibinibigay ay tumutupad sa ipinag-uutos ng estado at pamahalaan sa mga aralin sa pangangatawan. Ang Physical Education ay nakatutok sa paglinang nga mga kakayahan sa pagkilos at paggalaw na kailangan para sa habangbuhay na kalusugan at nagbibigay ng mga gawaing pangangatawan. Ang mga guro at ibang mga pinuno ng paaralan at bayan ay hindi gagamit ng gawaing pampisikal (hal. mahabang pagtakbo, push-up) o iwasan ang mga pagkakataon para sa gawaing pampisikal (reses, physical education) bilang parusa (AP 4179, 4770).

Mga Paraang Ginagamit sa Pagtaguyod ng Kagalingan

Ang adhikain ng distrito ay para sa lahat ng mag-aaral na maranasan ang mahusay na physical education sa maayos at malawak na paraan at sa isang nakakawili, ligtas, at matiwasay na kapaligiran ng pag-aaral. Ang lubos, mahusay na programa sa physical education at aktibidad ay mayroong, subali't hindi hahangga, ang mga sumusunod:

- Sapat na lugar at kagamitan upang lubusin ang mga pagkakataon sa pag-aaral. Magkakaroon ng pantay na paggamit sa mga aralin, kagamitan at maayos na mga gusali na hindi tinitingnan ang kakayahan at kasarian.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- Dalubhasang paglinang na ipagkaloob para sa mga guro sa silid-aralan at physical education na kabilang ang: kabuuan at magkakasanod, nararapat na kaugalian, pagtasa sa mga magagawa ng mag-aaral at ang dapat gawin sa pangangasiwa ng FITNESSGRAM.
- Ang klase sa physical education na hindi bababa sa 50% ng panahong igugugol sa mahinay tungo sa mabilis na aktibidad sa pangangatawan.
- Ang kinalabasan sa FITNESSGRAM ay ipapaskil sa School Accountability Report Cards ng distrito at sa bawa't paaralan (EC51223).
- Ang laki ng klase ng physical education ay kasinlaki ng klase sa ibang paksang aralin.
- Itataas ang kaalaman at pang-unawa ng mag-aaral sa katawan ng tao at ang kaniyang kabuuan, gamit, galaw, at kahalagahan ng paggalaw sa katawan. Nagtataguyod ito ng masinop at mabisang mga kakayahan sa paggalaw at ang pag-unawa sa mga prinsipyong kinabibilangan dito.
- Nagtataguyod ng mga gawaing pampisikal sa labas ng araw ng pasukan ng karagdagang hindi lalampas na animnapung minuto ng aktibidad kung saan ang dalawampung minuto ay mabilis na paggalaw at ang apatnapung minuto ay malumanay na paggalaw
- Tinuturuan ang mga mag-aaral kung papaanong mapanatili ang pinakamabuting antas ng paggalaw at pinahahalagahan kung papaanong ang tamang pangangatawan ay nakakatulong na maabot ang mga kailangan ng isang mabuting pamumuhay at handa sa anumang kalagayan sa biglang pangangailangan.
- Nanghihikayat ng mabuting ugali sa pakikisalamuha sa iba at sumasali ang mga mag-aaral sa pakikisama, nakikipagpaligsahan, at makahulugang gawaing magpapabuti sa kanilang pangangatawan, kaisipan, damdamin, at pakikipapuwa.
- Maipakitang ang pagkilos ay isang masigla at nakakawiling bahagi ng pamumuhay at kabutihan ng isang tao.

Aralin sa Pangangatawan sa Elementarya

Itaguyod ang panghabangbuhay na kaugalian nang maaga sa buhay, ang mga guro ay ipinagagawang mamili ng karapatdapat na mga gawain para sa mga mag-aaral sa elementarya. Ang mga sumusunod ay mahahalagang bahagi ng programa ng aralin sa pangangatawan sa elementarya:

- Ang mga mag-aaral sa Baitang K-6 ay kailangang magkaroon ng kahit hindi lalabis na 200 minuto sa physical education sa bawa't sampung araw ng pagpasok (EC 51210).
- Ang mga mag-aaral sa Baitang 5, 7, at 9 ay magkakaroon ng pagsubok sa FITNESSGRAM na ibibigay ng karapatdapat na kawani (EC 60800).
- Tatanggapin ng mga mag-aaral ang resulta ng kanilang pagsubok. Ang resulta ng kanilang pagsubok ay ipapaskil sa school accountability report card at ilalagay sa kanilang cumulative folder.
- Inirerekomenda na isang gurong may kredensyal sa isang paksang aralin sa physical education ang magbibigay ng pagtuturo sa physical education sa mga mag-aaral ng TK-12 ng distrito. Sa elementary, ang bilang ng isang gurong may kredensyal sa physical education ay 300 bilang ng mag-aaral.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Reses: Ang reses na ligtas at nasusubaybayan ay nag-aalay ng masagana, nakikisalamuha, maramdamin at pampisikal na kapakinabangan. Ito ay nagsisilbing panghagod sa maraming paghamong nangyayari sa silid-aralan. Ang mga sumusunod ay mahalagang bahagi ng reses:

- Dalawampung minuto sa isang araw ng sinusubaybayang reses kung saan may malumanay tungo sa mabilis na gawain na pampisikal (MVPA) ay hinihikayat.
- Ang mga guro at ibang pinuno ng paaralan at bayan ay hindi gagamit ng gawaing pampisikal (hal., pagtakbo, push-up) o iwasan ang mga oras para sa gawaing pampisikal (rese, physical education) bilang parusa.
- Hinihikayat ng distrito na magtakda ng reses bago ang tanghalian sa Baitang K-5. .
- Ang mga guro ay magbibigay ng paminsan-minsang pagkilos sa mahabang oras na walang ginagawa. Baitang K-5: walang ginagawang pagkilos ng labis sa isang oras at baitang 6-12: walang ginagawang pagkilos ng labis sa dalawang oras.
- Sumusuportang kapaligiran ng mga mag-aaral at humihikayat na paglinang sa isang masiglang pansariling kaisipan.
- Magkaloob ng mga pagkakataon para sa pagpapasiya ng mag-aaral at nagbibigay ng malikhain at nakikisamang pag-aaral.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Physical Education Sa Mataas na Paaralan

Ang mga sumusunod ay mahalagang bahagi ng programa sa physical education sa mataas na paaralan:

- Ang mga mag-aaral sa Baitang Grades 7- 12 ay kailangang magkaroon ng hindi bababang 400 minutong physical education sa bawa't sampung araw ng pagpasok (EC51222).
- Inirerekomenda na isang gurong may kredensiyal ng isang paksang-aralin ang magbibigay ng isang mahusay na pagtuturo ng physical education sa mga mag-aaral sa baitang TK-12 ng distrito.
- Ang middle school physical education classes ay inirerekomendang maliwanag na nakasaad sa antas na baitang at sa mataas na baitang kung maaari upang matiyak na bawa't mag-aaral ay tatanggap ng nilalaman sa CCR Title 5.
- Ang mga aralin sa physical education ay ituturo sa paraang co-educational. (Title IX; 5CCR4930.4931; ECs 200, 201, 220, 221.5, 235, 260).
- Ang mga mag-aaral ay kailangang kumuha ng apat na taong aralin sa physical education. Ang mga mag-aaral sa Baitang 9 ay dapat pumasok sa klase sa physical education.
- Sa pagpuntos ng lima sa anim ng pagsubok sa FITNESSGRAM ng Healthy Fitness Zone sa anumang taon pagkatapos ng ika-9 na baitang, ang mga mag-aaral ay maaari nang pumili sa listahan ng napagtibay na mga pagkakataong pagpipilian na tutupad sa mga ipinakuhanang physical education hanggang ang kabuuang apat na taon ay natapos. Ito ay maaaring kabilang ang klaseng physical education o elective, interscholastic athletics, marching band, ROTC, o ibang pinagtibay na kurso.
- Ang Lawak ng Kabahaginan ng Physical Education ay kabilang: Indak at sayaw, aralin sa labas, larong isahan at dalawahan, mga bunga ng gawaing pampisikal, galaw sa tubig, gymnastic, grupong palaro, paligsahan (sariling pagdepensa), tumbling, at mga paggalaw ng katawan.
- Ang mga mag-aaral ay magpapakitang gilas sa physical education sa pamamagitan ng paggamit ng karunungan, kakayahan, at pagsasanay.
- Ang laki ng klase ay patuloy sa mga hinahanap sa mabuting pagtuturo at kaligtasan at dapat tumbas sa silid-aralan o sa gurong may lawak ang kaalaman.
- Ang mga takdang aralin sa labas ng paaralan ay iniaaalo upang suportahan ang pag-aaral, pagsasanay, at magbigay ng panghabangbuhay na kaugalian.
- Tatanggapin ng mga mag-aaral ang kanilang sariling pagsubok sa fitness. Ang resulta sa kanilang pagsubok ay nakapaskil school accountability report card at ilalagay sa kanilang cumulative folder.

GAWAING PAMPISIKAL

Ang mga mag-aaral ay pagkakalooban ng mga pagkakataong maging masigla sa pangangatawan sa tuwina. Samantalang ang mga mag-aaral ay magawang magkaroon ng gawaing pampisikal sa



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

pamamagitan ng kurikulum ng physical education, mahalagang sila ay pagkalooban ng sapat na mga gawaing pampisikal bago at pagkatapos ng pagpasok, gayundin sa silid-aralan, upang mapabuti ang pakikinig, matandain at suporta sa ibang mga kakayahan. Ang programa para sa lubos na gawaing pampisikal ay kabilang ang sumusunod:

- Dalubhasang paglinang na ipagkakaloob sa mga guro sa lahat ng antas, gulang at disiplina, upang ang mga gawaing pangangatawan ay kayang gawin ng mga mag-aaral tuwina sa oras ng pagtuturo na isasama sa kanilang kurikulum sa pagtuturo. Ang “*Action Based Learning*” (ABL) ay isang halimbawa ng kurikulum na nabibili na gagabay sa mga guro kung papaanong mapanatiling masigla at lubos na kayang gawin sa oras ng klase.
- Ang mga guro ay magbibigay ng oras ng pagkilos sa mga mag-aaral kapag matagal nang walang ginagawa. Ang Baitang K-5: kapag walang pagkilos ng higit sa isang oras at Baitang 6-12: walang pagkilos ng higit sa dalawang oras.
- Magbibigay ang mga paaralanan ng hindi bababa sa tatlong minuto o higit pa ng malumanay tungkol sa mabilis na pagkilos sa buong araw ng pagpasok. Ito ay kabilang subali't hindi hahangga sa klase ng physical education, reses, mga programang pang-atletika, intramural sports, ROTC, nagmamartsang banda o anumang ibang aktibidad hangga't tumutupad sa mga patnubay sa malumanay tungo sa mabilis na pagkilos.
- Ang mga gagawing pampisikal ay mas hindi nakakapagod o ipagpaliban kung masama ang panahon (AP 4032).
- Hinihikayat ang mga tagapangasiwa sa paaralan at grupo ng mga magulang na magbigay ng pagkain para sa mga atleta kapag ang mga mag-aaral ay may mga laro pagkatapos ng pagpasok. Hinihikayat ang mga paaralan na makipagtulungan sa Food Services Department ng distrito na magkaloob ng nakapagpapalusog na mga pagkain o manguha ng listahan ng mga pagpipiliang nakapagpapalusog na pagkain. Ang mga pagkaing ito ay maaaring kainin bago o pagkatapos ng palaro depende sa oras ng laro.

Pagsasanay ng mga Kawani: Ang mga superbisor ng reses at tanghalian, gayundin ang mga guro, ay sasanayin sa ligtas, mga pagpipiliang gawaing pampisikal sa nararapat na gulang para sa mga mag-aaral.

Ligtas na Daanan tungo sa Paaralan: Hinihikayat ng distrito na ang bawa't paaralan ay mag-ayos at magsagawa ng mga paraan na gumawa ng ligtas na daanan tungo sa paaralan upang ang mga mag-aaral ay makapaglakad o sumakay sa kanilang bisekleta araw-araw. Ito ay magbibigay rin ng aralin sa ligtas na paglalakad, pagsakay sa bisekleta, skateboarding at iba pang pagpasok.

Gawaing Pangangatawan at Parusa: Hinihikayat ang mga mag-aaral na sumali sa panghabangbuhay na mabuting pangangatawan at gawaing pampisikal na hindi maling karanasang pagpaparusa. Sa gayon, walang mag-aaral ang gagamitan ng gawaing pampisikal ang gagamiting parusa kabilang ang hindi pagkakaroon ng reses, physical education o gawaing pampisikal.

Magkasamang Paggamit: Ang distrito ay maaaring pumasok sa isang magkasamang paggamit ng isang kasunduang gawin ang mga gusali o lugar para sa libangan, lugar ng paglalaro, mga



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

gawaing pagpapalaro sa labas ng araw ng pasukan o para sa magkasamang paggamit ng halamanan ng paaralan/bayan. Ang distrito ay maaaring pumasok sa isang kasunduan ang paggamit ng mga gusali ng bayan upang mapalawak ang paggamit ng mga mag-aaral sa gawaing pampisikal (APs 5153, 9205, 9225). Ang mga sangay na sumasali sa magkasamang paggamit sa distrito ay susunod sa lahat ng ipinatutupad kabilang ang mga pamalakad sa kagalingan. Hinihikayat ang mga paaralang maghanap ng mga pagkakataong pahihintulutan ang mga magulang, kawani at mamamayang gumamit ng mga gusali ng paaralan para sa mga gawaing pampisikal sa pamamagitan ng programang pangkabataan at pangmatanda.



ARALIN SA KALUSUGAN

Ang pagsisikap sa araling pangkalusugan ng distrito ay kabilang ang pagtutulugan ng Counseling and Guidance Department, Nursing and Wellness Department, at ng Sexual Health Education Program ng Physical Education, Health ang Athletics Department. Ang mga sangay na ito ay tungkulin para sa pagsasaayos at pamamahala ng ipinag-uutos na araling pangkalusugan at dalubhasang paglinang.

Ang mga kurikulum ng araling pangkalusugan at kaligtasan na magkakasunod at kabilang ang mahahalagang karunungan at kakayahang kaugnay sa mga tuwirang mga paksa ay higit na mabisa sa pagbabago ng mga pag-uugali sa kalusugan at kaligtasan sa mga mag-aaral kaysa sa mga paminsanminsang mga programa sa kalusugan sa isahang paksa sa kalusugan at kaligtasan. Kung gayon, ang distrito ay gagawa tungo sa pagkakaroon ng ganap na aralin sa kalusugan na ituturo sa mga klase o klaseng kasali sa maraming paksang-aralin. .

Ang pinagsamasamang kurikulum sa pangkalusugan ng distrito ay nabanghay upang mahikayat at matulungan ang mga mag-aaral na mapanatili ang kanilang kalusugan, iwasan ang mga sakit at sakuna, at mabawasan o maaalis ang mga ugali na magdadala ng kanilang kalusugan o kaligtasan sa panganib. Ang pangkalahatang adhikain ay ang makamit ng mga mag-aaral ang karunungan sa pangkalusugan na lubos na maging dalubhasa ang karunungan, kakayahan at pag-uugali sa mga sumusunod na lawak na mahalaga sa malusog na pamumuhay:

- Pagtanggap sa pansariling pananagutan sa panghabangbuhay na kalusugan.
- Ang pang-unawa sa paraan ng paglaki at paglinang.
- Paggalang para at pagtaguyod sa kalusugan ng iba.
- Karunungan sa paggamit ng mga kaalamang kaugnay sa kalusugan, mga produkto, at paglilingkod.

Mga Paraan ng Paggamit sa Pagtaguyod ng Kagalingan

Mga Ipinag-uutos

Magtitibay ang distrito ng ipinag-uutos na araling pangkalusugang batay sa antas na baitang sa elementarya at mataas na paaralan at dalubhasang paglinang para sa mga kawani. Ang kurikulum ay nakabanghay o lumalampas sa mga hinahanap sa California Education Code at mga patunubay ng National Health Education Standards (CA Ed Codes 51210 and 51210.4; 51930-51939; APs 4188, 6298).

Kurikulum

Ang kabuuan ng kurikulum ay kabilang ang gawaing pampisikal; kaligtasan (kabilang ang kasuutang pananggalang, proteksiyon sa araw, tamang pag-imbak at pagtago, kakayahan sa



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

kaligtasan kaugnay ng gawain, kaligtasan sa medya); pagkain, tulog, paglaki, paglinang sa pangangatawan at kalusugan sa kasarian; alkohol, tabako at ibang sangkap; kalusugan sa ngipin, kalusugang kaisipan/pandamdamin at kalusugan sa pakikisalamuha; kalusugang pansarili/mamamayan; at ibubunga ng maling pagkain at masamang sangkap na nakamamatay. Ang mga mag-aaral ay pinagkakalooban din ng mga pagkakataong masuri kung papaanong ang pamilya, kababata, kultura, medya, teknolohiya, at ibang mga bagay na nakakaapekto sa paglinang ng kanilang sariling pag-uugali, paniniwala, kapakinabangan at ugali. Ang kurikulum na ipagkakaloob ay babanghayin, magkakasunod-sunod, at malawak at nakahanay sa Health Education Content Standards para sa California Public Schools K-12, na pinagtibay ng California State Board of Education. Ang pagtuturo ay kabilang ang pamaraang nagtuturo, sumasali batay sa katibayan at nakatutok sa karunungan may kinalaman sa pagkamit ng may kaugnayang kakayahan. Maraming pamaraan ang gagamitin sa pagtasa sa magagawa ng mag-aaral sa kalusugan at matiwasay na pag-aaral. Adhikain ng distrito na sukatin at iulat ang pagsulong ng mga mag-aaral sa pamaraang ginamit sa pagsukat at pag-ulat ng pagsulong ng ibang mga pangunahing paksang-aralin.

CPR: Sa karagdagang, bago ang pagtatapos, ang mga paaralan ay dapat magkaloob ng mga pagkakataon para sa mga mag-aaral na kumuha ng kurso sa CPR sa pamamagitan ng programa o pagsasamahan ng samahang batay sa distrito at bayan na pinahintulutan ng koordinator ng kalusugan at kagalingan o ng kahalili. Ang bawa't paaralan ay aalamin kung papaanong ang pagkakataong ito ay maiaalok.

Mga Kawani

Hinihikayat na magkaroon ng dalawang maghaponing Certified Health Education Specialists (CHES). Ang kanilang tungkulin ay ang kilalanin ang kurikulum sa pangkalusugan, sumangguni sa at suportahan ang mga gurong nagbibigay ng mga araling pangkalusugan. Ang mga puweston ito ay maaaring ilagay ang mga kasalukuyang kawani na may sertipikadong CHES.

Pagsasanay ng Kawani

Mga pagsasanay sa mga ipinatutupad na mga paksa (Blood Borne Pathogens, Child Welfare/Protective Services, at FirstAid) ay ibinibigay sa lahat ng kawaning may kinalaman sa lahat ng lawak sa katauhan ng mag-aaral. Ang pagsasanay sa pagbigay ng gamot sa biglang pangangailangan ay ibinibigay para sa itinakdang kawani sa bawa't paaralan. Ang mga pagsasanay ay ibibigay ng may karunungan at pinagtibay na kawani ng distrito (APs 6370, 6371, 7071). Ang bawa't kawani ng distrito ay may pagkakataong kumuha ng kurso sa CPR sa pamamagitan ng programa ng distrito o sa pagsasamahan ng sangay ng bayan na pinahintulutan ng koordinator ng kalusugan at kagalingan o ng kahalili.

Pagtutulungan

Ang distrito ay bumubuo at nagpapanatili ng kaugnayan sa mga sangay ng bayan na nag-aalok ng patuloy na pangangampanya ng karagdagang pag-aaral para sa kalusugan, matiwasay na paaralan at HIV/AIDS na kasama ang malimit na pagtasa sa mga mahuhusay na kaugalian sa



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

mga paglilingkod sa mga paaralan at mag-aaral. Hinihikayat ang mga paaralan na ipagpatuloy ang mga pamaraan sa pagsama ng karagdagang pag-aaral sa tamang pagkain at mga pagkukuhanang pagtaguyod sa aktibidad pampisikal mula sa pamahalaan at mga kasamahang sangay, gaya ng Dairy Council of California, American Cancer Society, American Heart Association, American Diabetes Association and Alliance for a Healthier Generation, at iba pa. Ang mga pakikipag-ugnayan ay pagsasamahang magsasagawa ng ugnayan sa dapat pag-iingat sa baw't paaralan. Ang mga kawani at pinuno ay hinihikayat na magtaguyod ng paggamit sa mga gusaling pangkalusugan at pangkagalingan ng distrito.



MGA PAGLILINGKOD SA KALUSUGAN

Kinikilala ng distrito na ang mabuting kalusugan sa mga kawani at bayang paaralan ay tumutulong na mapabuti ang pagpasok ng mag-aaral, nagtataguyod na mahusay na kultura ng paaralan at lubos na bumubuti ang magagawa ng mag-aaral. Ang pagkakaroon ng mga paglilingkod sa kalusugan (kabilang ang madikal, dental, paningin, at kalusugan sa kaisipan) ay isang mahalagang alalahanin, lalung-lalo na kapag ang mga mag-aaral ay kulang sa pangangailangang mahusay na pag-aalaga sa kalusugan. Ang distrito ay magpapatuloy na dagdagan ang pagkakaroon ng mga paglilingkod sa pangangalaga sa kalusugan at bigyang-diin ang ang pag-aaral sa kalusugan sa mga mag-aaral, kawani, at pamilya. Ang mga pinuno sa pangkalusugan sa paaralan kabilang ang mga rehistradong narses na may kredensyal sa paaralan, health technicians, special education health technicians, at ibang walang lisensyadong katulong na mga kawani ay magbibigay ng pangangalaga kung kinakailangan, pag-alaga sa hindi malubhang sakit at sakuna, iwasan ang mga nakahahawang sakit at ang pagbuntis, gayundin ang mga pag-asikaso sa mga tumatagal at paminsan-minsang sakit. Ang pagkakaroon ng mga paglilingkod na ito ay magbibigay ng lubos na kalusugan ng mag-aaral, na magpapatuloy sa pagpasok at pag-aaral ng mag-aaral.

Mga Pamaraang Ginagamit sa Pagtaguyod ng Kagalingan

Mga Kawani

Ang adhikain ay ang magkaroon ng 100% na paglilingkod sa kalusugan araw-araw sa paaralan at ang baw't paaralan ay magkakaloob ng isang nars o department paraprofessiona. Ang paglalagay ng kawani para sa isang matiwasay na kapaligiran ng paaralan, sa panig ng mga paglilingkod sa kalusugan, ay kabilang ang mga sumusunod (APs 4585, 6340, 7223):

Registered Credentialed School Nurses: Ang baw't paaralang may isang registered credentialed school nurse na itinakda at tungkulin para sa mga usaping pangkalusugan sa paaralan. Ang nars ng paaralan ay naglilingkod bilang tagapagtaguyod at tagapag-ugnayan sa mga manggagamot at pamilya na bubuo ng mga plano sa kalusugan na mag-aalaga sa mga mag-aaral na may problema sa kalusugan na maging ligtas sa paaralan at makapag-aral ng kanilang buong kakayahan.

Health Technician/Special Education Health Technicians: Ang mga health technicians at special education health technicians sa paaralan ay sinusubaybayan at sinasanay sa ilalim ng patnubay ng health and wellness department at ang kahalili sa departamento, na sa kalimitan ay ang nars sa paaralan at cluster. Ang pagtasa sa health technicians and special education health technicians ay ang katungkulan ng sangay ng administrasyon ng pangkalusugan at kagalingan.

Unlicensed Assistive Personnel (UAP): Lahat ng pinagsanay ng kawaning hindi pangkalusugan, may kredensyal at classified, gayundin ang mga administrador na nakakasama



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

ang mga bata, ay binibigyang kaalaman ng mga mag-aaral sa kanilang paaralan na may kakaibang pangangailangan sa kalusugan. Kapag wala ang sinanay na kawani sa kalusugan, ang mga mag-aaral ay maaaring kailangang subaybayan o sumagot sa mga sintomas o palatandaan ng mga alalahanin sa kalusugan. Kung gayon, samantalang hindi tungkulin ng kawani na kilalanin o kilatisin ang problema sa kalusugan, ang adhikain ay ang lubosang pagkakataong malaman ng kawani kung papaano ang gagawin kung nakakitaan ng mga sintomas na nakakagambala. Sasabihan ang mga kawani sa oras na sila ay natanggap, at taonang pagkatapos, na sila ay makikibahagi sa tungkuling ligtas ang mag-aaral, kabilang ang mga may maraming pangangailangan sa kalusugan.

Pagsasanay ng Kawani

Ang mga paglilingkod sa paaralan ay iniaalok sa mga kawani ng nars na may kakayahan, may kredensyal, lisensyado sa pangangasiwa sa biglang pangangailangan, araw-araw at sa mga gamot na nabibili sa tindahan, CPR/AED, first aid, blood-borne pathogens, at isinumbong na pang-aabuso sa bata. Sa karagdagan, ang mga pinuno ng pangangalaga sa kalusugan sa paaralan, lalong lalo na ang mga narses, ay laging handang tumutlong sa mga kawani hindi pangkalusugan upang kilalanin ang mga palatandaan at sintomas ng problema ng kalusugan sa kaisipan at pangangatawan at ipakita ang kahalagahan ng paglahad ng mga tamang problema sa kalusugan sa nars ng paaralan. Ang maagang pagkilala sa mga problema sa kaisipan at pangangatawan ay may kinalaman sa mabuting ibubunga at mas kakaunti ang nakaugnay sa mga problema sa pag-aaral.

Ipinag-uutos ng Estado

Pagtasa sa Kalusugan: Ang lubos na may kakayahan at may kredensyal na mga pinuno ng paaralan ay nagkakaloob ng mga pagtasa sa kalusugan sa oras ng pasukan. Ang ipinag-uutos na pagsuri ay kabilang paningin, pandinig at scoliosis. Kapag may nakitang kapansanan sa kalusugan o kagalingan, ang pinuno ng paaralan ay gagawa ng nararapat na pagsangguni sa medikal, psychological, paglilingkod sa panlipunan, at sa ngipin para sa mga mag-aaral (APs6370, 6371).

Child Health and Disability Prevention Program (CHDP) at Oral Health Assessments (OHA): Ang baw't batang pumapasok sa kindergarten ay kailangan ng buong kasaysayan ng medikal, pagsusuri sa pangangatawan at sa ngipin na kasama ang baw't detalye at kaalamang nakabanghay sa programa ng pagsusuring CHDP ng State of California. Ang mga kaalaman sa mga programang ito ay makukuha ng mga magulang sa www.sandi.net at ang nakasulat na form kapag hiningi (AP 6345).

Bakuna: Ang mga mag-aaral na mababa sa gulang na 18 taon, prekindergarten hanggang baitang 12, ay magkakaroon ng kanilang mga bakuna na titingnan sa pagpalista sa paaralan. Ang mga kaalaman sa bakuna ay malalaman ng mga magulang/tagapag-alaga sa websayt na www.sandi.net at sa nakasulat kapag hiningi. Ang mga bakuna ng mag-aaral ay ipapasok sa San Diego Immunization Registry ng isang nararapat na pinagsanay na kawani. Isusumite ng paaralan ang mga kinakailangang ipinag-uutos na ulat ng mga bakuna (Baitang K-7) sa pagtupad



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

sa ipinagagawa ng estado. Ang mga kasalukuyan at mga pinakahuling bakuna ay malakas na inirerekomenda para sa mga kawani. (APs 6120, 6355).

Bago ang Pagsali sa Pagsusuri sa Pangangatawan para sa mga Manlalaro: Ang bawa't mag-aaral sa Baitang 9 hanggang 12 na nagbabalak na sumali sa interscholastic athletic o ilang auxiliary units ay dapat pumasa sa isang malawak na pagsusuri sa pangangatawan tuwing taon ng isang lisinsiyadong manggagamot na tumutupad sa kasalukuyang mga pamalakad ng distrito. Ang pagsusuring ito ay maaaring gawin ng mga senter sa pangkalusugan sa paaralan.

Nakakahawang Sakit

Ang mga mag-aaral at kawani ay pagkakalooban ng mga kaalaman sa mga nakakahawang sakit at ang pag-iwas sa websayt ng distrito o sa nakasulat na kaalaman kapag hiningi (AP 6360). Sa kasalukuyan matibay ang pagsasamahan ng Nursing and Wellness Department ng distrito at ng San Diego Public Health Department. Ang pagtutulungan ito ay nagbibigay ng pagpalitan ng kaalaman ng dalawang sangay tungkol sa mga nakakahawang sakit. Ang distrito, mga tagapamahala, kawani, mag-aaral ay pamilya ay binibigyang kaalaman tungkol sa mga paraan ng pag-iwas, at sinasabihan kapag may lumalabas na sakit at ang pangangasiwaan ng anumang nangyayaring salot.

Mga Paglilingkod sa Kalusugan Para sa mga Mag-aaral sa Special Education

Tinitiyak ng distrito na ang mga mag-aaral na may malubhang kalagayan - gaya ng asthma, diyabetes, malubhang allergy, seizure disorders, ibang problema sa kalusugan, at emotional disorder - ay magkaroon ng pagkuha sa kanilang isinangguning gamot, kakaibang diyeta, panggagamot, pagkalinga sa biglang pangangailangan kapag kailangan sa oras ng pasok. Ito ay kabilang ang pagtasa sa kalusugan at ang paggagamot sa mga mag-aaral na may kapansanan, na nakalahad sa Individualized Education Program (IEP) ng mag-aaral. Ang ibang mga dalubhasa sa kalusugan sa loob ng Student Services Branch ay maaaring makasali sa pagtasa sa kalusugan ng special education, gayundin ang nasabing paggamot. Ang paglilingkod na case management para sa mga mag-aaral na may napakalubhang kalagayan sa medikal o mental ay lubos na isasaayos sa lahat ng tugmang kawani ng paaralan, magulang, at mga kasamahang mamamayan.

School Based Health Centers (SBHC)

Sinusuportahan ng distrito ang pagpapanatili at patuloy na pag-ayos ng mga gusaling nasa paaralan. Ang SBHC ay naglilingkod na palakasin ang kasalukuyang programa ng kalusugan sa paaralan, subali't hindi pinapalitan para sa paglilingkod ng nursing at wellness ng paaralan. Ang mga ito ay pinangangasiwaan ng mga tagapagkaloob ng bayang klinika at nag-aalok ng kombenyenteng tahananang medical para sa mga mag-aaral, at sa ilang pagkakataon para sa kanilang mga pamilya, sa kanilang paaralan. Sa pagkakaroon ng SBHC sa paaralan, ang paaralang nars matitingnan ang mga mag-aaral nang mabuti kung kinakailangan. Ang SBHC ay nagkaloob ng pangangalaga ng kalusugan sa medikal at kaisipan, at nag-aalok ng paglilingkod sa ngipin sa ilang paaralan. Ang kanilang paglilingkod ay kabilang ang ipinag-uutos ng estado kalusugan gaya ng pagsusuri sa pangangatawan at mga bakuna. Ang ipinagkaloob na pag-



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

alaga sa kalusugan sa SBHC ay pinahihintulutan ang mga mag-aaral na bumalik sa silid-aralan kaagad, na magpapabuti ng kanilang pagpasok at nang sa gayun makagagawa ng higit na kakayahan. Ang SBHC ay nagkakaloob din ng mga pagkakataong magturo sa mga pamilya kung papaanong malaman ang mga lugar ng karaniwang pag-aalaga ng kalusugan, upang kapag ang mga mag-aaral ay magtapos sa mataas na antas o magpalit ng paaralan, makapagpapatuloy sila ng pagpunta rito.

Pagkakaroon ng Seguro sa Kalusugan

Ang mga kawani ng distrito ay nagkakaloob sa mga mag-aaral at kanilang pamilya ng kaalaman at teknikal na suporta na magpalista sa walang bayad o mababang bayad na seguro sa kalusugan, kabilang ang Medi-Cal. Sa karagdagan, ang Healthy Start Program ay nagkakaloob ng mga tagapayo sa pagsali upang suportahan ang mga pamilya ng distrito.

Suporta ng Bayan sa Kalusugan

Ang nars ng paaralan, school psychologist, school counselor at mga tagapangasiwa sa paaralan ay naghahanap ng mga pagkukunan para sa mga mag-aaral na kinakailangan ang paglilingkod. Kabilang dito ang:

Mga Sangay ng Publikong Kalusugan: Ang San Diego County Healthlink ay matutulungan ang mga mag-aaral at kanilang mga pamilya sa mga sangay ng publikong kalusugan kabilang subali't hindi hahangga sa Child Welfare Services/Child Protection Services, California Children Services, Epidemiology, Immunizations, Disaster Preparedness, at Share the Care Oral Health Initiative. Ang mga sangay na ito ay tutulungan ng Health and Wellness Coordinator o ang kahalili. Ang mga kawani ay bibigyan ng mga kaalamang tatawagan upang matawagan ang mga tagapagkaloob ng paglilingkod.

Mga Sangay ng Bayan/Labas ng Distritong Kasamahan: Ito ay maaaring kabilang ang mga sangay gaya ng mga klinika ng bayan, Planned Parenthood, WIC, o mga sangay ng kalusugan sa kaisipan. Maaari silang magkaloob ng maraming paglilingkod sa kalusugan at/o mga aralin kabilang ang mental, pangangatawan, paningin at pag-aalaga sa ngipin. Ang alinmang sangay ng ayan ya ibinibilang na kasamahan ng distrito sa paglilingkod ay nangangailangan ng pinagtibay ng Board of Education na Memorandum of Understanding.

MATIWASAY NA KAPALIGIRAN NG PAARALAN

Ang distrito ay nakapangakong magkaloob sa mga paaralan at mga sangay ng masiglang kapaligiran na nakatutok sa matiwasay, nagtuturo, natututo, at nakikipag-ugnayang pagkikisama na magpapabuti sa mga kawani at katauhan ng mag-aaral. Ang mga pangyayaring marahas at ibang mga dahilang kaugnay sa kalagayan ng paaralan ay maaaring magbubunga ng hindi mabuti sa mag-aaral at kawani na hindi palagay na ligtas at sa pagsali sa kanilang bayang paaralan. Ang bawa't mag-aaral at kawani ay may karapatan sa isang kapaligirang matiwasay, iginagalang, kumakaibigan at waang nang-aabala at sagabal sa maayos na pag-aaral at pagtuturo.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Mga Paraang Ginamit sa Pagtaguyod ng Kagalingan

Ang tagal ng pagsasama ng mga mag-aaral at kawani sa paaralan ay may tuwirang kinalaman sa kanilang pagsali at pakikisama sa paaralang bayan. Ang mga mag-aaral at kawaning damdam na ligtas at katiwasayan sa paaralan ay higit na nakapag-aaral. Ang isang ligtas na kapaligiran ay kabilang ang parehong pangangatawan at damdaming pakikisalamuhang katangian. Ang sumusunod ay mga mahalagang bahagi ng matiwasay na kapaligiran ng paaralan:

Mga Alergy at Nakakayamot: Mga pamalakad na magbabawas sa mga alergy at mga nakakayamot sa labas at loob ng gusali para sa mga mag-aaral at kawani ay sinusuportahan. Sa mga araw na marami ang nakakabulabog na polen at usok, ang mga kawani ay magbigay ng mga gawain pampisikal para sa sensitibong mga pangangatawan sa loob ng paaralan. Upang mabawasan ito sa mga looban, ang Physical Plant Operations ay tungkuling magkaloob ng mahusay na pansala sa hangin. Ang paaralan ay gumagamit ng pinagtibay ng distritong karpeta at alpombra upang bawasan ang alikabok, amag, at nakakairitang kemikal at maiwasan ang hindi kailangang pagkakaroon ng kalat sa silid-aralan at daanan na nangungulekta ng alikabok at amag.

Mga Hayop/Alaga: Inaamin ng distrito na mayroong tamang dahilang magkaroon ng hayop sa paaralan. Ang anumang hayop sa silid-aralan ay naroon para sa mga aralin o paglilingkod at ito ay nasa pagtibay ng pangasiwaan ng paaralan. Kapag mayroong tamang dahilan para sa pagkakaroon ng hayop at/o hayop na pang-therapy sa paaralan, ang tagapangasiwa at nars ay kailangang makipag-ugnayan sa Nursing and Wellness Department upang malaman kung papaanong mapagbigyan itong mga mag-aaral na hindi makasasama sa kalusugan at kaligtasan ng ibang naroroon sa silid-aralan. Inirekomenda na ang tagapangangasiwa, guro at nars na magtulungang makilala at magplano para sa mga mag-aaral na may alergy at asma bago ang pagdala ng hayop sa silid-aralan. Ang pagkakaroon ng hayop sa silid-aralan ay panandalian lamang upang maiwasang magkaroon ng alergy at pathogens ng mga mag-aaral sa hayop

Insekto/Peste: Palakad ng distrito na magkaloob ng pinakaligtas at mababang pangani sa pagkontrol ng peste (hal., daga, ipis, langaw, lamok). Ang Safety Office ng distrito ay tumutupad sa Healthy Schools Act of 2000, na nagpapatupad ng paggamit ng mabisa at mababang nakakalasang paglagan ng peste. Gumagamit sila ng integrated pest management methods kabilang ang pag-iingat sa panggagalingan ng pagkain, halumigmig, at paggamit ng pamatay insekto kung nararapat. Ang mga magulang o tagapag-alaga ng pumapasok sa paaralang mag-aaral ay binibigyan ng taonang pagbibigay-alam na listahan ng lahat ng pamatay insekto sa kanilang paaralan. Ang mga pangalan ng magulang na nasa listahan ay bibigyang kaalaman ng hindi bababang 72 oras bago ang paglagay ng gamot. Kapag kinakailangan ang kaagad na paglapat ng pamatay insekto, bibigyang alam ang paaralan at maglalagay ng mga karatula o paunawa.

Paaralang Bawal ang Tabako/Nikotino at Bawal Manigarilyo/Paglanghap: Sa pagkilala sa mga masamang ibubunga sa kalusugan ang paninigarilyo/paglanghap at paggamit ng tabako/nikotino, ang distrito ay nagbabawal ng pagkakaroon, paggamit o pagtinda ng anumang tabako/nikotino anumang oras sa lugar ng distrito o mga gusaling inuupahan ng distrito, sa



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

looban ng distrito at sa sasakyang pangdistrito. Ang paninigarilyo/paglanghap o paggamit ng anumang tabako/nikotino at ang pagtapon ng anumang may kinalaman sa tabako/nikotino ay ipinagbabawal sa loob ng 25 talampakan saanmang palaruan, maliban sa publikong daanang nasa loob ng 25 talampakan ng palaruan (Health and Safety Code 104495). Ang pagbabawal ng tabako/nikotino ay kabilang subali't hindi hahangga: mga panindang may tabako o nikotino, sigarilyo, walang usok na tabako, sinisinghot, nginunguya, at pinulbos na tabako. Ang mga ipinagbabawal na ipamimigay na mga produkto ay kabilang subali't hindi hahangga sa sigarilyong elektronik, electronic hookahs, sinisinghot na mga kagamitan na mayroon o walang nikotino.

Ang pagbabawal na ito ay para sa lahat ng mga kawani, mag-aaral, at panauhin sa alinmang programa ng pagtuturo, o mga palarong idinaraos. (Health and Safety Codes 104420, 119405; Labor Code 6404.5; 20 USC 6083; AP 0220). Ang anumang nakasulat na kasunduang paggamit ng mga gusali o lugar dapat kasama ang pagbigay alam ng pamalakad ng distrito sa walang tabako/nikotino sa mga paaralan at ang mga parusa sa paglabag sa pamalakad.

Paunawa: Sa pagsisikap na itaguyod ang kapakinabangan sa kalusugan ng pagtigil sa paninigarilyo, ang pagbabawal ay hindi kasali ang pagkakaroon ng mga produktong inihatol ng manggagamot, o ibang mga gamit sa pagpigil na pinagtibay ng FDA gaya ng nicotine patches o nicotine gum. Ang paggamit ng mag-aaral o kawani ng gayong produkto ay dapat tumupad sa ipinag-uutos na paggamit ng batas at pagkakaroon ng gamot sa loob ng paaralan.

Luntiang Paaralan: Sinusuportahan ng distrito ang mga gawain at programa ng distrito na naghihikayat ng pagbawas ng basuro, ulit na ginagamit, recycling, at pagbawas sa kalat, at paggamit sa hindi nakakalasang panlinis sa mga distritong paaralan at gusali upang magtaguyod ng malusog, malinis na mga paaralan at bayan. Ito ay kabilang ang pagtataguyod ng:

- **Mga Programa:** Ang layunin ng distrito ay gumawa ng mga programang nabanghay na magdagdag ng pagsali ng mga mag-aaral at kawani sa pagbawas ng basura sa paaralan at mga gawaing pag-recycle, kabilang ang mga pamaraang Zero Waste na nagtataguyod ng paggamit ulit ng lalagyan at kagamitan sa pagkain at inumin sa pagkain at pag-inom sa halip na itapon at gamiting ulit sa silid-aralan, tanggapan, at lugar ng pananghalian.
- **Lalagyan ng Pagkain:** Inaalis ng Food Services Department ang pagtapon ng pagkain sa polystyrene (Styrofoam) trays.
- **Pagtapon:** Itinataguyod ng distrito ang paghikayat sa pagkolekta ng natirang pagkain sa pagbasura/pagbulok para sa paggamit sa School Garden Programs o pagdala sa labas ng paaralan.
- **Malinis na mga Paaralan:** Ang distrito ay nagtataguyod ng mga programa na naghihikayat sa mga kawani at mag-aaral na panatilihin malinis ang mga paaralan at luntian sa pamamagitan ng mga pagdaraos ng paglilinis at araw-araw na pagpulot ng kalat.
- **Mga Gamit sa Paglilinis:** Ang distrito ay maghahanap ng paggamit ng hindi nakakasakit na gamit sa paglilinis ng mga gusali. Ang mga paaralan ng distrito ay dapat magkaroon ng mga pinagtibay na gamit sa paglilinis kasama ang "material safety data sheets" (MSDS) sa taguan.
- **Pangasiwa at Kaayusan ng Paaralan:** Ang distrito ay nagsusuporta sa mga programa sa tamang paggamit ng tubig at nagtataguyod ng tamang paggamit sa enerhiya ng paaralan sa



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

mga mag-aaral, kawani, at sa mga pangasiwaan ng mga gusali. (G-3100, AP 5005, AP 4032, Site Operation Circular 1021).

Ligtas na Pagpasok sa Paaralan: Ang distrito ay tinitignan ang maayos na pagpasok at pinagbubuti ang higit na ligtas at maayos para sa mga mag-aaral na maglakad, sumakay ng bisikleta o gumamit ng ibang paraang maayos na pagpasok sa paaralan araw-araw. Maghahanap din ang distrito ng pagkakaroon ng pondo na ilalagay sa pagpapabuti ng "ligtas na daanan tungo sa paaralan". Ang pagsisikap na ito ay nangangailangan ng grupo (pangasiwaan, transportation, ground maintenance, at school police) na magtulungan sa mga sangay ng San Diego City, public works ng bayan, public safety, sangay ng pulis at ibang grupo ng bayan sa pagsusuri at pagsisikap ng pagpapabuti.

Sa karagdagan, sinusupportahan ng distrito ang pagsisikap ng School Police Department na magkaloob ng mga programa sa kaligtasan sa paaralan at kapaligiran upang ang mga mag-aaral ay sumali sa masiglang pagpasok. Ang mga programang ito ay kabilang, subali't hindi hahangga sa; workshop sa ligtas na pagsakay sa bisikleta, pag-iwas sa masamang barkada, Safe School Zones, and School Watch program, at pagtutulongan sa mga nagpapa-iral sa mga batas upang malaman ang mga ligtas na lugar. Ang baw't paaralan ay nagpapatupad ng mga pamalakad para sa ligtas na paggamit ng mga sasakyang panglibangan sa looban ng paaralan, kaya ng bisikleta, skateboards, skates, at scooters. Ang mga palakad ay kabilang ang paggamit ng pangangalang na kasuutan at ang malinaw na patutunguhan at nakapaskil na itinakdang lugar na maaaring gumamit.

Kahandaan sa Biglang Pangangailangan/Kaligtasan sa Paaralan: Ang distrito ay nagkaloob ng isang ligtas at matiwasay ng paaralan para sa lahat ng mag-aaral, kawani, mga panauhin at mga nagkukusang tumulong (APs4595, 5000, 5100, 5105, 9375, Emergency Procedures 2, 9, 16). Ang mga paaralan ay pinagkalooban ng mga pamaraan sa katiwasayan at suporta sa biglang pangangailangan mula sa distrito. Ang mga sumusunod ay mahalagang mga kabuuan ng kahandaan sa biglang pangangailangan at katiwasayan sa paaralan:

- Ang mga paaralan ay tutupad o hihigitan ang mga ipinatutupad ng distrito tungkol sa Emergency Preparedness and School Site Safety Plans. Ang mga publikong paaralan sa California ay dapat tumupad sa California Education Code Section 35294, tungkol sa paghahanda sa "mga banghay sa ligtas na paaralan".
- Ang School Police Department ay nakikipag-ugnay at sumusuporta sa mga gawain sa biglang pangangailangan at nagsusuri ng mga ipinag-uutos na pagsasanay. Nagkaloob sila ng tulong at pagsasanay para sa mga mag-aaral, kawani, magulang, at mga nagkukusang tumulong para sa mga programa ng ligtas na paaralan at kapaligiran. Kabilang sa mga programa ay ang Stranger Danger Awareness, School Watch, Workplace Violence Awareness, at Active Shooter procedures.
- Naglalagay ang distrito ng isang automated external defibrillator (AED) liaison upang magkaloob ng taonang ipinatutupad na kaalaman sa pagpapanatili, paggamit, at ang lugar ng pinondohan ng distritong AED. Ang AED ay dapat pumunta sa mga idinaraos na kaganapan ng distrito.
- Ang mga kawani ng paaralan ay magsusuot ng kasalukuyang tsapang pangilala, lumagda sa pagbisita sa paaralan at matagumpay na tapusin ang pinatatutupad na fingerprinting.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- Ipinatutupad ng distrito na ang mga nagkukusang tumulong ay sumunod sa mga patakaran ng Volunteer Screening Requirement. Ang mga pinagtibay na kusang tumulong ay dapat: lumagda sa tanggapan ng paaralan; dapat pinagtibay ng paaralan o kawani ng distrito; may kasalukuyang governmental identification; may suot na volunteer badge. Ang mga nagkukusang tumulong ay taonang pinoproseso sa baw't paaralan ng volunteer coordinator, o ang kahalili, na kumikilala kung anong kategorya ang nararapat sa nagkukusang tumulong.
- Ipinagagawa ng distrito na ang mga bisita ay magbigay alam ng kanilang pagdalaw sa tanggapan ng paaralan at kumuha ng tsapa ng pagkilanlan. Sasabihan ng kawani ng distrito ang punong-guro o ang kahalili ng sinumang hindi nakikilala sa looban ng paaralan.

PAKIKISALAMUHA-PANDAMDAMING KAGALINGAN

Ang distrito ay nagkakaloob sa mga mag-aaral at kawani ng pagkukunan para sa ikabubuti ng kanilang kagalingan sa pakikitungo at pandamdamin. Ang kagalingang pandamdamin sa pakikisalamuha ay mahalagang hindi sumasagabal sa katauhan ng mag-aaral. Ang masiglang pananaw ng mag-aaral sa sarili at ang kanilang kakayahang masiglang makitungo sa mga kababata, sa matatanda at sa bayan ay mayroong tuwirang kinalaman sa kanilang katauhan at magagawa sa pag-aaral. Inaamin ng distrito ang kahalagahan ng pagtuturo sa mga mag-aaral ay parehong pagiging masigla sa pangangatawan at kaisipan at ang paglikha at pagpanatili sa kapaligiran ng paaralan ang pagtaguyod sa pag-aaral at tumutulong na panatilihin ang malusog na bayan. .

Ang lahat ng sangay sa Student Services ay nagtutulungan, gayundin ang ang mga sangay sa labas, na magkaloob sa mga mag-aaral sa mga kasangkapang magkaroon ng mga kakayahan sa buhay na tulong sila sa pagbuo ng mabuting pagpasiya tungkol sa kanilang kalusugan. Ito ay kabilang subali't hindi hahangga sa pag-iwas sa mga karahasan, alkohol, droga, at paggamit ng tabako/nikotino. Ang Mental Health Resource Center (MHRC) ay nagkakaloob ng malalawak na mga programa para sa mga paglilingkod sa kalusugan sa kaisipan ng mga bata at kabataan. Ang MHRC ay nakatutok sa maagang pagkilala at pamagitan sa mga usaping kalusugan sa kaisipan upang mabawasan ang dahas, mabawasan ang mga palatandaang emosyonal, at mapabuti ang ugali. Parehong ang Counseling and Guidance Department at MHRC ay nagsisikap na suportahan ang mga mag-aaral sa madalas na pagpasok, pagtutok at pag-angat ng magagawa.

Mga Paraang Ginamit sa Pagtaguyod ng Kagalingan

Upang itaguyod ang kagalingan sa kalusugan sa pakikitungo-emosyonal at sa kaisipan, ang mga paaralan ay nagsisikap na magkaroon ng maayos na paaralan kung saan ang mga kasapi sa paaralan ng bayan ay tinitingala sa mataas na inaasahan. Mahalagang ang mga mag-aaral at pamilya na nararamdamang sila ay tinatanggap at kabilang upang sila ay magtagumpay. Ang mga mag-aaral na damdam na sila ay bahagi ng paaralang bayan ay higit na sumasali sa pag-aaral at kadalasan ay higit ang pag-unawa sa kaugnayan ng pag-aaral at kanilang kinabukasan. Ang mga sumusunod ay mahalagang kabuuan sa pagbuo ng sistema sa edukasyon na matiwasay, tumatanggap, at sumusuporta sa mga mag-aaral at kawani:



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- Bumuo ng isang kultura na ang mga kasapi ng paaralang bayan ay mataas na tinitingala inaasahan at malinaw na nakikipag-ugnayan sa mga inaasahan.
- Ang mga tuntunin ng paaralan ay dapat malinaw na binuo, ipinahayag at isinagawa.
- Ang mga paaralan ay dapat magkaroon ng mga paraan at patakaran sa pagpili at maagang pagkilala sa mga problema sa pag-uugali ng mga mag-aaral.
- Hikayatin ang mga kawani na asahang ang mga mag-aaral ay taglay ang kakayahang magtagumpay. Tungkulin ng lahat ng kasapi ng bayang paaralan na magtaguyod ng kagalingan ng mga mag-aaral at tulungan sila sa pagbuo ng sariling kagalingan.
- Makitungo sa mga kawani bilang mga dalubhasa asahang ang mga kawani na tuparin ang mataas na pamantayan para sa kanilang propesyon.
- Magkaloob ng dalubhasang paglinang sa mga tagapagturo at suportahan ang mga nagkaloob ng paglilingkod sa ibubunga ng mga paghamon sa emosyonal na pakikisalamuha sa magagawang pag-aaral at pag-uugali.
- Tulungan ang mga kawaning maging mapagmasid sa mga kalagayan sa pag-uugali at kalusugan na maaaring mangailangan ng pamagitan at/o suporta.
- Gamitin ang oras ng dalubhasang paglinang na pag-usapan ang mga pag-aaral, pakikisalamuha, at emosyonal na pangangailangan ng mag-aaral sa lahat ng antas ng baitang at sa paglipat sa mga paaralan upang tiyaking nasa ayos ang suporta.
- Gumawa ng mga pagkakataon para sa baw't mag-aaral na magkaroon ng makahulugang pakikipag-ugnayan sa mga nakatatanda sa paaralan.
- Gumawa ng mga pagkakataon para sa lahat ng mag-aaral na sumali sa mga aktibidad sa paaralan.
- Makilala, itaguyod at gantimpalaan ang mga mabuting naibabahagi ng mag-aaral.
- Tulungang maunawaan ng mga mag-aaral ang ugnayan ng mabuting pangangatawan, kaugalian sa magandang kalusugan, masiglang katawan, at paggalang sa sarili.
- Pagsamahin ang mga pagkakataong magkaroon ng mga kakayahan sa emosyonal na pakikisalamuha sa ilalim ng mga pangunahing kurikulum.
- Panatilihin ang 'isang grupo ng tagadisiplina na tungkuling kilalanin ang mga mag-aaral na nangangailangan ng suporta, bumuo ng mga pamaraang pamagitan, pagsubaybay, pagsasagawa ng mga pagkukuhanan sa paaralan at bayan, at pagsuri ng kabutihan ng mga sumusuportang paglilingkod. .
- Tiyaking ang mga pinuno ng paglilingkod na sumusuporta ay may sapat na oras na makipag-ugnayan at makipagtulangang makilala ang higit na dapat na paglilingkod para sa mga mag-aaral.
- Hikayatin at alagaan ang pagsali ng mga magulang sa pag-aaral ng kanilang anak.
- Magkaloob sa mga magulang at mag-aaral ng mga pagkakataong makuha ang mga kaalaman, at karunungan sa mga kawani ng paaralan para sa layuning malinang ang plano sa karera, bokasyonal at/o kolehiyo sa upang mapanatiling nakatutok, nagsisikap, at magkahilig.
- Gamitin ang mga pagkukunan sa bayan na magdaragdag sa mga suportang paglilingkod ng mag-aaral na magtataguyod sa kagalingan ng mag-aaral. Ang pagsimula ng pagsasamahan sa bayan ay mahalaga upang maisaayos ang mga paglilingkod at magkaloob ng suporta sa mga mag-aaral.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- Gamitin ang kasalukuyang pinakukunang pondo, kabilang ang Local Control Funding Formula (LCFF), upang itaguyod at palawakin ang mga programa at paglilingkod sa kalusugan at kalusugan sa pag-iisip.

Karagdagang mga Paglilingkod na Suporta sa Mag-aaral

Mga Paglilingkod at Sanggunian: Ang distrito ay nagkakaloob na magamit ang mga paglilingkod sa pagpayo, psychological, pulis sa paaralan at pakikisalamuha upang bumuti ang kalusugan sa kaisipan, emosyonal, at pakikisalamuha ng mag-aaral. Ang mga mag-aaral na nangangailang nitong mga paglilingkod ay iniaalok ng isahan o grupong pagtasa, pamagitan, at/o pagsangguni. Nararapat at nabanghay sa batas ng California, ang mga magulang at/o tagapag-alaga ay bibigyang alam kapag ang mga paglilingkod at pagsangguni ay handa na.

Pagpigil sa Tangkang Magpakamatay: Bawa't taon sa bawa't paaralan, ang mga kawani ay pinagsasanay ng kaalaman at paghadlang sa maaaring gawang tangkang magpakamatay at magkaroon ng balangkas upang ang sinumang mag-aaral na tangkang magpakamatay ay maisangguni sa mga paglilingkod na pamagitan at paghadlang.

Pambubuli, Pagtatangi, at Pangungutya: Ang distrito ay may mga programa sa pagbabawal ng bullying na ginagamitan ng mga pamaraan batay sa katibayan. Ang mga paaralan ay ipinag-uutos na gumawa at magsagawa ng mga palakad na nagbabawal ng bullying, hazing, panunukso, pagtatangi, pananakot at pangungutya batay sa hindi tinitingnan na kasarian, pagkilala sa kasarian, pananampalataya o anumang ibang dahilan(AP 6381).

Tungkulin ng mga Paaralan: Hinihikayat ang mga paaralan na gumawa ng mga programang nagtuturo ng mga kababata na magbabawas ng pag-aaway, magkaroon ng mga kakayahang maglutas ng mga problema, magtaguyod ng mabubuting pakikipag-ugnayan. Ang mga paaralan ay gagawa at magsasagawa ng mga pamalakad na nagbabawal ng bullying, hazing, panunukso, pangungutya, at pagtatangi. Sa bawa't paaralan, ang mga kawani ng paaralan ay sasanayin sa paghadlang ng pambubuli at pagtugon sa mga pambubuli.

Pulis ng Paaralan: Sinusuportahan ng distrito ang pagtutulungan ng San Diego Unified School District Police Department at ng San Diego Police Department sa pagkaloob ng mga workshop para sa mga mag-aaral na may kinalaman sa pambubuli, pagpigil ng droga, paghadlang ng dahas, at pagbigay aralin sa mga mag-aaral.

Mga Pamaraan sa Pagpigil ng Karahasan: Ang mga paaralan ay magpapakalat ng mga tuntunin ng pagbabawal ng marahas at walang galang na pag-uugali, magkaroon ng tamang sumbungan ng mga marahas na pangyayari, magkaroon ng mga pamaraang nakatago na kikalala sa mga mag-aaral na palaging nasasangkot sa karahasan.

Lupon sa Pagtugon sa Krisis: Kapag mayroong malubhang nangyari sa (mga) paaralan, ang Crisis Response Team (CRT) ang ipadadala sa paaralan na nakalahad sa Administrative Procedure 5135. Ang mga kawani ng CRT ang susuporta sa pagsasaayos na magkaloob ng mga pamagitan at tutulong sa katahimikan para sa mga nasangkot sa pangyayari. Ang grupong ito ay



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

kabilang subali't hindi hahangga sa mga pinagsanay na kawani (tagapayo, psychologist, clinician at narses sa paaralan).

Pagdisiplina sa Napatalsik/Nasuspende

Mga Hakbang sa Pagdisiplina: Ang distrito ay gagamit lamang ng mga hakbang sa pagdisiplina na hindi mapapahamak ang kalusugan o kaligtasan ng mag-aaral, na hindi masasangkot ang katauhan ng mag-aaral, na hindi magagambala ang mga gawain sa pangangatawan o ibang mga pag-uugali sa kalusugan, na nabalangkas sa pagpapabuti ng pag-uugali.

Mahahalagang Dahilan: Ang mga paaralan ay magkakaroon ng plano sa pagtasa sa mga mag-aaral na malimit gumamit ng paglilingkod sa kalusugan, ng mga nasuspende o napatalsik, o ang mga nakikitaan ng kakaibang pag-uugali. Ang mga paaralan ay gumagamit ng kanilang lupon nagtatasa sa paaralan (hal., lupon ng nagsisipag-aral, response to intervention (RTI), lupon lumulutas ng problema) upang tasahan para sa kakayahan sa pag-aaral, mga problema sa emosyonal, medikal, at kalusugan sa pangangatawan na nakasalalay sa mga pag-uugali at bigyan ng pagsanguni sa nararapat na mga dalubhasa sa bayan para sa pagtasa.

KAGALINGAN NG MGA KAWANI

Kinikilala ng distrito na ang mga pinuno ng paaralan, ang mga kawani, at lahat ng ibang kawaning kasama sa proseso ng pag-aaral ang gumagawa ng kultura at kalagayan ng kapaligiran ng pag-aaral. Ang distrito ay magsisikap na itaguyod ang malusog na pamumuhay para sa mga kawani at mag-aaral. Ang distrito ay inaaming upang maitaguyod ang kagalingan ng mag-aaral, ang kagalingan ng mga kawani ay dapat maibigay at dapat na magkaroon ng layunin para sa buong pag-aaral ng bayan. Sa pagsisikap na mapabuti ang kagalingan ng mga kawani, ang pagsisikap na ito ay dapat na bumaba ang bayad sa kalusugan, maragdagan ang produkto, bawasan ang bayad ng mga trabahador, at ang halaga ng pagretiro dahil sa kapansanan. Ang distrito ay nagpapatakbo ng Health and Welfare Committee upang suportahan ang kalusugan ng mga kawani. Sa karagdagan, ang Voluntary Employee Beneficiary Association (VEBA) Board ay nagkaroon ng maliit na lupon sa kalusugan at kagalingan kung saan ang Nursing and Wellness Office ay magkakaroon ng kasaling kasapi.

Mga Paraang Ginagamit upang Itaguyod ang Kagalingan

Paraan ng Kagalingan sa Trabaho

Upang ang distrito ay itaguyod ang kagalingan, ang kagalingan ng kawani ay dapat bigyang halaga. Bibigyang alam ng distrito ang mga kawani tungkol sa nakalaang mga kaalaman ng kagalingan, mga paglilingkod sa pag-alaga ng kalusugan at mga aktibidad, gaya ng sumusunod:

- Mayroong mga pagkakataon para sa mga kawani upang mapabuti ang kanilang



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

pangangatawan at kaisipan sa pamamagitan ng Voluntary Employee Beneficiary Association (VEBA) at/o seguro sa kalusugan o ibang kalagayan. Ito ay kabilang ang pagtasa ng kalusugan, aralin sa kalusugan, kaganapan tungkol sa kalusugan, bakuna at mga pagkakataon para sa malumanay tungo sa mabilis na aktibidad sa pangangatawan sa buong araw ng trabaho, gayundin ang paggamit ng ibang programa sa mabuting pangangatawan sa labas ng oras ng trabaho.

- Pinapayo ng distrito sa mga paaralang kilalanin at pagyamanin ang mga programang nakatutok sa kaalaman at bigyang linaw ang mga kawani sa mga aktibidad sa kagalingan. Sa karagdagan, ang mga paaralan ay hinihikayat na gumawa ng isang kapaligirang nagpapahintulot sa mga kawani na maramdaman ang panghihikayat, pakikipag-ugnayan at pinahahalagahan. Ang lahat ng panitikan, kagamitan o mga kagamitang may kinalaman sa publiko ay dapat pinagtibay ng punong-guro o kahalili. Ang mga kriterya sa pagpatibay ay dapat na sinusuportahan ang mga layunin ng distrito sa pag-aaral at magtaguyod ng kalusugan at kagalingan ng mga kawani at mag-aaral.
- Ang distrito ay nagkakaloob ng mga pinuno/guro at kawani ng mga pagkakataon para sa malumanay tungo sa mabilis na aktibidad sa pangangatawan.
- Ang mga paaralan ay magkakaroon ng mga gusali at/o kagamitan na magpapaubaya sa mga pinuno/guro at kawani na gamitin ang mga pagkukuhanan, kung nakalaan.
- Ang distrito ay nagkakaloob ng pangangailangan para sa pagtago ng pagkain at paghanda sa distrito/ paaralan upang ang mga kawani/guro ay makapagdala ng pampalusog na pagkain at meryenda sa gawain. Ang mga kawani ay hinihikayat na sumunod sa mga pamantayan ng tamang pagkain sa harap ng mga mag-aaral sa oras ng aralin.
- Kapag ang pagkain ay ipinagkaloob sa anumang may kinalaman sa mga pulong o workshop, ang punong-guro, tagapangasiwa at mga namumuno sa pulong ay magkakaloob ng pampalusog na pagkain at inumin. Ang prutas at gulay ay ihahanda kapag ibang pangkain ay inialok o itinida.

Pagpapasuso

Kinikilala ng distrito ang tamang kasulatan sa ikabubuti ng pagpapasuso sa mga sanggol at ang paaralan ay dapat magkaloob ng tamang kapaligran para sa mga magulang sa pagpapasuso at sumunod sa mga batas ng estado at pamahalaan sa pagpapasuso. Ang mga kawani ay pagkakalooban ng makatuwirang oras sa pagbigay ng gatas sa malinis, pribado, hindi banyong lugar.

Kalusugan sa Pakikisalamuha/Emosyonal

Ang distrito ay nagkakaloob ng paggamit ng paglilingkod sa pagpayo, psychological at pakikisalamuha upang mapabuti ang pangkalusugang kaisipan, emosyonal, at pakikisalamuha sa pamamagitan ng mga sumusunod: :

- **Voluntary Employee Benefits Association Program (VEBA):** Ang VEBA ay nagkakaloob sa mga kawani (at mga retirado) ng kapakinabangan sa pag-aalaga sa kalusugan, kagalingan,



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

at pagtaguyod. Ang mga kawaning kailangan ng mga paglilingkod na ito ay maaaring makipag-ugnayan sa vebaonline.com.

- **Mga Programa sa Sariling Pag-aalaga:** Ang distrito ay nagkakaloob ng tuwing ikaapat na buwang mga paglilingkod at/o in-service upang malaman ang pag-aalaga ng sarili, kabilang subali't hindi hahangga sa pagtigil sa tabako/nikotino, taonang pagtasa sa kalusugan, at pangangasiwa ng pagkabalisa.
- **Employee Assistance Programs (EAP):** Ang EAP ay isang pinagkakatiwaliang paglilingkod na nakabanghay upang tulungan ang mga kasaping lutasin ang mga pansarili at mga paghamon sa lugar ng trabaho. Ang mga kawani at pamilya na nakapalista sa medical plan ng distrito ay kusang kasapi sa EAP. Ang programang ito ay nagkakaloob ng limang pagdalaw sa bawa't pangyayari ng lisensiyadong sertipikadong kasaping therapist.

Ang kaalaman ay maibabahagi sa mga kawani sa pamamagitan ng sumusunod na paraan:

- District Benefits Office
- District Wellness Website
- Health Care Providers
- VEBA

PAGSALI NG PAMILYA/BAYAN

Kinikilala ng distrito ang kahalagahan ng pagsali ng magulang sa pag-aaral at kagalingan ng anak. Kapag ang mga magulang ay sumasali, ang mga mag-aaral ay laging pumapasok sa paaralan, tapos ang takdang aralin, at masigla ang pag-uugali sa pag-aaral. Inaamin ng distrito na ang mga paaralan ay bahagi ng isang higit na malaking bayan. Ang mga paaralan ay hindi kayang sarilinin ang usaping pangkalusugan at karahasan, at ito ay mahalagang sa pamamagitan ng pagtulong ng bayan, ang pagtutulongan ng mga paaralan at magulang na suportahan ang mga bata sa kanilang paglaki na maging malusog, responsable, at masipag na kasapi ng lipunan.

Mga Paraan sa Pagtaguyod ng Kagalingan

Access to Health Insurance and Health Services

Ang mga paaralan ay nagkakaloob ng mga kaalaman tungkol sa walang bayad at mababang bayad na seguro sa kalusugan sa mga magulang upang tiyaking ang mga mag-aaral ay magkaroon ng tuwinang pangkalusugang pagsusuri, mga kinakailangan bakuna at iba pang mga paglilingkod sa kalusugan. .

Pakikipag-ugnayan

Upang mahikayat ang tuwinang mensahe sa kalusugan sa tahanan at paaralan, ang tagapamahala o kahalili nito ay magbibigay ng mga kaalaman sa kalusugan at pamalakad sa kagalingan ng mag-aaral sa mga magulang/tagapag-alaga sa pamamagitan ng pahayagan ng distrito o paaralan,



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

sulat, sa mga pulong ng magulang/tagapag-alaga, sa websayt ng distrito at paaralan, at ibang paraan ng pakikipag-ugnayan:

- Maaaring makuha ng mga magulang ang mga kaalaman tungkol sa mga pagkakataong pagkukusang tumulong at ng aralin sa kalusugan. Ang mga kaalaman ito ay makukuha sa websayt, flyer, sulat, pahayagan, at sa nakasulat kapag hiningi. Maaaring kabilang ang mga pagkakataon para sa mga magulang na maging kasapi ng SSWC, PTA, Foundation, o ibang programang itinataguyod ng paaralan at/o mga proyekto.
- Hinihikayat ang mga magulang at mag-aaral na magbigay ng mga kurokuro sa pamamagitan ng surbey ng paaralan, paglagay ng mungkahi sa kahong nasa paaralan, hindi sinadyang napiling magulang sa surbey sa telepono, at/o grupo ng mga magulang/guro.
- Hinihikayat ng paaralan ang mga magulang na maging bahagi sa pagpapasiya tungkol sa mga programa sa mga gawaing pangkalusugan - mga plano sa biglang pangangailangan/kapamahakan - at mga programa sa pagkain..
- Hinihikayat ang mga paaralang magtayo ng parent resource center na nakatutok sa mga iba't-ibang usapin sa kalusugan, kaligtasan at pakikisalamuha sa paaralan.
- Ang distrito ay magkakaroon ng pangangampanya sa soial marketing upang itaguyod ang kalagayan ng bayan na nagtataguyod ng mabuting pakikipag-ugnayan at magandang kapaligiran ng paaralan.
- Ang anumang sangay ng bayan, o mga bagay mula sa sangay ng bayan, na dinala sa paaralan para sa mga kawani, mag-aaral, o magulang ay kailangang pinagtibay ng CHSC o ng kinatawan nito.

Pagsuporta sa Malusog na Diyeta: Ang suporta ng magulang/tagapag-alaga ay mahalaga sa lubos na tagumpay sa kalusugan at pag-aaral ng mga mag-aaral. Nagkakaloob ang distrito sa mga magulang at kawani ng listahan ng mga pagkain at inuming tumutugon sa mga pamantayan at gabay ng miryenda, pagdiriwang, at fundraising ng distrito sa pamamagitan ng websayt ng Food Services Department o ng websayt ng Wellness www.sandi.net/wellness o sa nakasulat na porma kapag hiningi. Ang distrito ay nagkakaloob ng listahan ng mga luto sa pagsuri ng tamang pagkain ng paaralan sa pamamagitan ng websayt ng Food Services Department sa www.sandi.net/food o sa nakasulat na porma kapag hiningi. Sa karagdagan, ang mga paaralan ay pinapayuhang makisama sa mga magulang sa mga sumumunod na paraan tungkol sa malusog na pagkain:

- Hikayatin ang mga magulang na maghanda ng tanghalian at miryendang pampalusog at iwasang magbigay ng mga inumin at pagkaing hindi tumutugon sa mga pamantayan ng tamang pagkain na nabanggit sa bahaging Nutrition Services.
- Magbigay sa mga magulang ng mga kaisipang hindi pagkain at pampalusog na miryenda paa sa mga pagdiriwang.
- Magkaroon ng mga workshop ng magulang at pamilya na nauugnay sa tamang pagkain at mga mungkahi kung papaanong maghanda ng pampalusog na luto para sa pamilya.
- Magsimula at magkaroon ng halamanan sa paaralan sa suporta at pagsali ng mga magulang at mga anak.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Paghikayat sa mga Aktibidad sa Pangangatawan: Sinusuportahan ng mga paaralan ang pagsisikap ng mga magulang na magkaloob ng araw-araw na physical activity para sa kanilang anak sa labas ng paaralan. Ang gayong suporta ay kabilang ang pagbibigay ng kaalaman tungkol sa gawaing pangangatawan at physical education sa pamamagitan ng websayt, pahayagan, o mga inuuwing mga gamit, espesyal na pagdaraos, gawaing bahay sa physical education, o sa pag-alok ng mga pagkakataon para sa kanilang paglingkod sa kapulungan ng kagalingan ng paaralan. Hinihikayat ng distrito ang pagkakaroon ng lugar/gusaling nakalaan para sa mga samahan ng bayan na magagamit ng mga mag-aaral at magulang pagkatapos ng oras ng klase.

Pagsali ng Bayan: Ang distrito ay sinusuportahan ang mga paaralan bilang mga pusod ng bayan ay maaaring magkaroon ng kasunduan ng mga pagsasamahan ng bayan na nag-aalok ng maraming suporta at paglilingkod. Ito ay tumitiyak na ang mga magulang, kawani, at mag-aaral ay nalalaman ang tungkol sa mga pagkakataong ibinibigay sa bayan na sumusuporta sa kalusugan. Itong mga kaalaman ay maaaring ipamahagi sa flyer, sa websayt, ibang pamaraan (hal., telecommunication). Isasangguni ng distrito ang mga magulang, mag-aaral, at kawani sa mga sangay at pagkukuhanan ng bayan kung saan ang distrito ay may kasunduan at/o kasulatang pag-unawa. Sinusubaybayan ng distrito ang mga sangay ng bayan upang matiyak ang mahusay na paglilingkod ay ipinakakaloob sa kasunduan o MOU.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

PAGKALAP NG PONDO

Karamihan ng distritong paaralan ay gumagamit ng ilang uri ng pagkalap ng pondo upang itaas kalagayan ng paaralan at magkaloob ng suportang pondo sa maraming gawaing nagpapabuti sa mga karanasan sa paaralan para sa kaniyang mga mag-aaral. Ang pagkalap ng pondo ay magagawa ng mga samahan ng mag-aaral (kabilang ang school clubs), ng PTA, pinagtibay ng grupo ng mga magulang, o booster club. Ang mga gabay para sa mga gawaing pagkalap ng pondo ay ang sumusunod:

- Ang mga gawaing pagkalap ng pondo ay dapat gumamit ng mga pinahihintulatang pagkain at inumin o mga bagay na hindi nakakain. Pakiusap na sumangguni sa bahaging Nutrition Services sa “Allowable Foods” o sa websayt ng Food Services Department.
- Ang mga gantimpalang ibinibigay sa mga nangangalap ng poondo ay dapat ding maaaring hindi pagkain o katumbas ng mga pinahihintulatang pagkaing nakalista sa bahaging Nutrition Services o sa websayt ng Food Services Department.
- Sa paaralang middle at mataas na paaralan, ang mga samahan ng mag-aaral lamang ang maaaring magtinda ng pagkain o inumin sa mga mag-aaral sa paaraan mula hatinggabi hanggang kalahating oras pagkatapos ng oras ng pasukan kabilang ang maikling araw (AP 2270). Walang samahan ng magulang o bayan, pribadong tao o mga sangay ng nagtitinda ang maaaring magtinda ng pagkain sa mga mag-aaral sa paaralan sa mga oras na nabanggit. Ito ay kabilang, subali't hindi hahangga sa PTA, PTSA o booster clubs.
- Hinihikayat ng distrito ang mga gawaing pagkalap ng pondo na magtataguyod ng mga gawaing pampisikal.
- Ang mga gawaing pagkalap ng pondo na gagawin sa labas ng paaralan, gaya ng pagtinda ng tinapay, ay hindi kasama sa mga pamantayan ng tamang pagkain. Ang pagbigay ng mga order form ng pagkain o inuming hindi para kainin sa paaralan ay maaaring ipagpatuloy.

PAGSAGAWA AT PAGTASA SA PALAKAD NG KAGALINGAN

Ang bawa't paaralan ng distrito ay nagsasagawa ng palakad ng kagalingan na ginagamit ang Balangkas para sa Kagalingan bilang isang gabay. Sa bawa't paaralan, ang punong-guro o kahalili ay tumitiyak na tumutupad sa palakad at sinusubaybayan ang pagsasagawa ng palakad. Sa pagsimula ng pagsasagawa ng palakad, ang bawa't paaralan ay kailangang magsimulaa ng isang School Site Wellness Council.

Ang pagsasagawa ng palakad ng kagalingan ay kailangan ng anim na hakbang: (1) ang pagtibay sa palakad ng Board of Education, (2) pagsimula ng buletin, (3) palugit para sa pagsasagawa, (4) pagsasanay sa palakad, (5) pagtupad ng mga paaralan, at (6) pagtasa sa ibubunga ng palakad.



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

Pagsasagawa ng Palugit

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

Taong Ikalawa: Ang lahat ng paaralan ay magsasagawa ng sampung mga kailangang bahagi ng pamalakad sa kagalingan at tapusin ang paggamit ng pagtasa.

Taong Ikatlo: Ang mga paaralan ay gagawa ng banghay na gagawin batay sa kanilang resulta mula sa pagtasa at sisimulan ang pagsasagawa nitong planong mga hakbang. Ang planong gagawain ay maaaring isama sa kanilang Single Plan for Student Achievement.

Taonan: Susundin ng mga paaralang ang kanilang planong mga hakbang at baguhin ang mga ito, sa pagsangguni na nakalaan sa District Coordinated School Health Council, at batay sa kinalabasan ng kanilang kasalukuyang proseso ng pagtasa.

Pagtasa

Tungkulin ng School Site Wellness Councils na mangasiwa ng isang taonang pagg-aaral ng progreso ng kanilang paaralan at iulat ang resulta sa District Coordinated School Health Council. Ang District Coordinated School Health Council, sa tulong ng health and wellness coordinator, ay pag-aaralan at gagamitin ang mga datus na ipinagkaloob ng School Site Wellness Councils gayundin ng ibang datus na kasalukuyang nakolekta ng distrito para sa pagtasa.

Ang pagtasang Formal Student Wellness Policy and Framework for Wellness ay gagawin tuwing tatlong taon. Ang pag-aaral ay kabilang ang pagtasa sa kinalabasan ng pamalakad, at ibinunga sa mga mag-aaral at kawani. Ito ay maaaring gawin sa paggamit ng mga surbey at kaalamang nakolekta mula sa mga pagbisita sa mga paaralan. Ang pagbabago sa pamalakad ng kagalingan ay gagawin kung nararapat.

Ang ilang adhikain sa palakad sa kagalingan ay naabot na sa maraming paaralan, gaya ng walang naninigarilyong paaralan, samantalang ang iba ay nangangailangan ng higit na pagpapalano at pagkukuhanan gaya ng malawak na programa sa araling pangkalusugan sa K-12. Ang pagtasa ay mahalagang proseso sa mga adhikain at sa paggawa ng nararapat na mga planong hakbang sa pagpatuloy ng pagsulong sa mga adhikaing hindi pa natutupad.

Paggamit sa mga Nakalaang Datus: Ang distrito ay nakakolekta na ng mga datus na maaaring magamit ng tagapamahalaan o ng kahalili, ang tagapangasiwa ng kalusugan at kagalingan, District Coordinated School Health Council at School Site Wellness Councils na magtatasa ng pagsasagawa ng mga pamalakad sa kagalingan at ang ibinunga. Ang kasalukuyang datos na nakolekta na ay kabilang:

- Mga ulat ng pangyayari ng mag-aaral
- Listahan ng pagpunta sa tanggapan ng pangkalusugan



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- Pagsangguning Pagdisiplina
- Hindi pagsali sa physical education
- Kinalabasan ng FITNESSGRAM
- Mga ulat ng pagliban
- Surbey sa mga kawani (hal., site administrator, school nurse, food service worker, mga guro, mga magulang, mga mag-aaral atbp.)
- Hindi sinasadyang pagdalaw sa paaralan

Ang tagapamahala o ang kahalili nito ay kadalasang magbibigay-alam at ibibigay ang huling kaalaman sa publiko, kabilang ang mga magulang/tagapag-alaga, mga mag-aaral, kasaping mamamayan, at ng Board of Education ng resulta ng pagtasa sa palakad. Ang tagapamahala o kahalili nito ay kadalasan ding ilaan sa publiko: (1) pagtasa sa kung saang lawak ang mga distritong paaralan ay nakatupad sa mga palakad, (2) ang lawak ng pagtasa kung saan ang palakad ay inihahambing sa huwarang palakad ng kagalingang nakalaan sa ibang mga sangay gaya ng U.S. Department of Agriculture, at (3) paglalarawan ng progresong nakagawa sa pag-abot ng mga adhikain sa palakad ng kagalingan (42 USC 1758b). Ang resulta ng pagtawa at ang kurokuro ng paaralan at kalawakang bayan ay maaaring magamit sa pagbabago ng palakad ng kagalingan, kung nararapat. Ang tagapamahala ay pumipili ng isa o higit na kawani ng distrito o paaralan, kung nararapat, upang matiyak na ang baw't paaralan ay tumutupad sa mga palakad. (42 USC 1758b).

****Paunawa:** Kahit na ang mga sumusunod na adhikain sa kagalingan ay nailahad sa sampung bahaginan para sa kabutihan, hindi ito nag-iisa. Maraming adhikain ang maaaring mailapat sa higit na kategorya. At isa pa, upang mabisang maisagawa, ang mga adhikain ay kailangang maisagawa sa isa't isa.*



10. MGA SANGGUNIAN

10.1 LEGAL:

Education Code

33350-33354 CDE responsibilities re: physical education
48900 Grounds for suspension/expulsion
48901 Prohibition against tobacco use by students
49430-49436 Pupil Nutrition, Health, and Achievement Act of 2001
49490-49494 School breakfast and lunch programs
49500-49505 School meals
49510-49520 Nutrition
49530-49536 Child Nutrition Act
49540-49546 Child care food program
49547-49548.3 Comprehensive nutrition services
49550-49561 Meals for needy students
49565-49565.8 California Fresh Start pilot programs
49570 National School Lunch Act
51210 Course of study, Grades 1-6
51210.4 Course of study
51220 Course of study, Grades 7-12
51222 Physical education
51223 Physical education, elementary schools
51225.3 High school graduation requirement
51795-51796.5 School instructional gardens
51880-51921 Comprehensive health education

HEALTH AND SAFETY CODES

104420 Tobacco
104495 Tobacco
119405 Tobacco

CODE OF REGULATIONS, TITLE 5

15500-15501 Pagtinda ng pagkain ng mga samahan ng mag-aaral
15510 Ipinag-uutos na pagkain para sa nangangailangang mag-aaral
15530-15535 Aralin sa tamang pagkain
15550-15565 Mga programa sa tanghalian at agahan sa paaralan

UNITED STATES CODE, TITLE 20

6083 Palakad sa paglilingkod sa bawal manigarilyong mga bata
7100-7117 Safe and Drug Free Schools and Communities Act



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

UNITED STATES CODE, TITLE 42

1751-1769 National School Lunch Program, especially:
1758b Local wellness policy
1771-1791 Child Nutrition Act, including:
1773 School Breakfast Program
1779 Rules and regulations, 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 Unlawful sale of cigarettes and smokeless tobacco to minors

10.2 PANGASIWAAN:

California Department of Education, Alcohol, Tobacco, and Other Drug Prevention

California Department of Education, Tobacco-Free School District Certification

California Department of Public Health, Tobacco Control

CSBA PUBLICATIONS

Building Healthy Communities: A School Leader's Guide to Collaboration and Community Engagement, 2009

Safe Routes to School: Program and Policy Strategies for School Districts, Policy Brief, 2009

Monitoring for Success: Student Wellness Policy Implementation Monitoring Report and Guide, 2007

Nutrition Standards for Schools: Implications for Student Wellness, Policy Brief, rev. October 2007

Occupational Safety and Health Standards Board

Physical Education and California Schools, Policy Brief, rev. October 2007

Student Wellness: A Healthy Food and Physical Activity Policy Resource Guide, rev. April 2006

School-Based Marketing of Foods and Beverages: Policy Implications for School Boards, Policy Brief, March 2006

CALIFORNIA DEPARTMENT OF EDUCATION PUBLICATIONS

Physical Education Framework for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve, 2009

Healthy Children Ready to Learn: A White Paper on Health, Nutrition, and Physical Education, January 2005

Health Framework for California Public Schools, Kindergarten Through Grade Twelve, 2003



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

CALIFORNIA PROJECT LEAN PUBLICATIONS

Policy in Action: A Guide to Implementing Your Local School Wellness Policy, October 2006

CENTER FOR COLLABORATIVE SOLUTIONS

Changing Lives, Saving Lives: A Step-by-Step Guide to Developing Exemplary Practices in Healthy Eating, Physical Activity and Food Security in Afterschool Programs, March 2010

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION PUBLICATIONS

School Health Index for Physical Activity and Healthy Eating: A Self-Assessment and Planning Guide, 2005

NATIONAL ASSOCIATION OF STATE BOARDS OF EDUCATION PUBLICATIONS

Fit, Healthy and Ready to Learn, 2000

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE PUBLICATIONS

Dietary Guidelines for Americans, 2005

Changing the Scene, Improving the School Nutrition Environment: A Guide to Local Action, 2000

10.3 MGA WEBSAYT:

CSBA: <http://www.csba.org>

Action for Healthy Kids: <http://www.actionforhealthykids.org>

California Department of Education, Nutrition Services Division:

<http://www.cde.ca.gov/ls/nu>

California Department of Public Health: <http://www.cdph.ca.gov>

California Healthy Kids Resource Center: <http://www.californiahealthykids.org>

California Project LEAN (Leaders Encouraging Activity and Nutrition):

<http://www.californiaprojectlean.org>

California School Nutrition Association: <http://www.calsna.org>

Center for Collaborative Solutions: <http://www.ccscenter.org>

Centers for Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov>

Dairy Council of California: <http://www.dairycouncilofca.org>

National Alliance for Nutrition and Activity:

<http://www.cspinet.org/nutritionpolicy/nana.html>

National Association of State Boards of Education: <http://www.nasbe.org>

National School Boards Association: <http://www.nsba.org>

School Nutrition Association: <http://www.schoolnutrition.org>

Society for Nutrition Education: <http://www.sne.org>

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, Wellness Policy:

<http://www.fns.usda.gov/tn/Healthy/wellnesspolicy.html>

<http://www.fns.usda.gov/school-meals/child-nutrition-programs>



10.4 SAN DIEGO UNIFIED SCHOOL DISTRICT:

MGA PALAKAD:

- A-3000 (School district/legal)
- A-3500 (School district/nondiscrimination)
- A-3700 (School district/nondiscrimination)
- B-6000 (Board of education/communication)
- B-7000 (Board of education/legislation)
- C-2200 (General administration/superintendent)C-7100 (General administration/reports communication)D-3000 (Fiscal management/funding)D-4010 (Fiscal management/associated student body)D-6300 (Fiscal management/beverages)
- E-2050 (Facilities/vision)
- E-2350 (Facilities/joint use)
- E-2400 (Facilities/maintenance and modernization)
- E-2500 (Facilities/long term plan)
- F-2100 (Instruction/race relations)
- F-2150 (Instruction/race relations)
- F-2350 (Instruction/health physical education)
- F-2860 (Instruction/curriculum design)
- F-3600 (Instruction/curriculum design)
- F-3800 (Instruction/curriculum design)
- F-7800 (Instruction/academic achievement)
- G-1000 (Support services/security)
- G-2000(Support services/ safety program)G-3200 (Support services/building, grounds, equipment management)
- G-3100 (Support services/ building, grounds, equipment management)
- G-4800 (Support services/material resources)
- G-6000 (Support services/food services)
- H-3000 (Students/attendance)
- H-6940 (Students/discipline) – *To be revised upon Board adoption of the Student Wellness Policy and Wellness Frameworks*
- H-6950 (Students/discipline)
- H-7400 (Students/welfare)
- H-7500 (Students/welfare)
- H-7600 (Students/welfare)
- H-7700 (Students/welfare)
- H-7900 (Students/welfare)
- H-7920 (Students/welfare)
- H-8650 (Students/gifts and solicitations)
- I-1210 (Personnel/general health and safety)
- I-1350 (Personnel/general staff ethics)
- I-1360 (Personnel/general health and safety)
- I-1370 (Personnel/general health and safety)– *To be revised upon Board adoption of the Student Wellness Policy and Wellness Frameworks*
- I-1450 (Personnel/general drug free workplace)



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- I-1900 (Personnel/general insurance)
- I-1920 (Personnel/general insurance)
- I-1960 (Personnel/general insurance)
- I-2100 (Personnel/general insurance)
- K-1000 (Community relations/goals)
- K-1500 (Community relations/public information)
- K-2100 (Community relations/public information)
- K-4000 (Community relations/use of facilities)
- K-4010 (Community relations/use of facilities)
- K-6500 (Community relations/advertising in schools)– *To be revised upon Board adoption of the Student Wellness Policy and Wellness Frameworks*
- K-7000 (Community relations/visitors to school)
- K-8000 (Community relations/public complaints)
- K-9500 (Community relations/community-district programs)

MGA PANGASIWAANG PATAKARAN

- 0112 (School district, nondiscrimination)
- 0220 (School district, philosophy) – *To be revised upon Board adoption of the Student Wellness Policy and Wellness Frameworks*
- 2265 (Fiscal Management, associated student body)
- 2270 (Fiscal management, associated student body)
- 4022 (Instruction, school day)
- 4032 (Instruction, school day)
- 4179 (Instruction, curriculum design)
- 4188 (Instruction, basic programs)
- 4770 (Instruction, academic achievement)
- 4585 (Instruction, community resources)
- 4595 (Partnerships in education program)
- 5000 (Support services)
- 5005 (Support services, security services)
- 5100 (Support services, safety program)
- 5105 (Support services, safety program)
- 5140 (Support services, health and safety)
- 5150 (Support services, safety program)
- 5153 (Support services, safety program)
- 5157 (Support services, safety program)
- 5500 (Support services, food services)
- 6120 (Students, admission/withdrawal)
- 6240 (Students, rights and responsibilities)
- 6298 (Students, discipline)– *To be revised upon Board adoption of the Student Wellness Policy and Wellness Frameworks*
- 6340 (Students, welfare)
- 6342 (Students, wellness)
- 6345 (Students, welfare)
- 6350 (Students, welfare)



BALANGKAS PARA SA KAGALINGAN: ANG BAWA'T MAGALING NA HAKBANG AY ISANG HAKBANG SA TAMANG PATUTUNGUHAN.

- 6355 (Students, welfare)
- 6360 (Students, welfare)
- 6370 (Students, welfare)
- 6371 (Students, welfare)
- 6372 (Students, welfare)
- 6381 (Students, welfare)
- 6515 (Students, records)
- 7046 (Personnel, staff ethics)
- 7071 (Personnel, orientation/in-service)
- 7075 (Personnel, training)
- 7223 (Personnel, certificated staff)
- 9050 (Community relations)
- 9055 (Community relations)
- 9060 (Community relations)
- 9205 (Community relations)
- 9225 (Community relations)
- 9325 (Community and public)
- 9375 (Community relations)

MGA PATAKARAN SA BIGLANG PANGANGAILANGAN

- EP 2 Fire
- EP 9 Lockdowns and shelter in place
- EP 16 Site emergency preparedness plans/drills

PAMPANGASIWAANG CIRCULAR

- September 7, 2010 Circular 8, Labor Code – Lactation accommodation

CIRCULAR SA PANGSIWAAN NG PAARALAN

- March 20, 2012 Circular 1021, Utilities conservation measures