

**ការអនុញ្ញាតផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភដល់កុមារ
ឡើងវិញ**

«មាត្រា ២០៤ នៃអាហារូបត្ថម្ភកុមារ និង ច្បាប់ឆ្នាំ ២០០៤នៃការអនុញ្ញាតឡើងវិញដល់ ស្ត្រី ទារក និង កុមារ (PL 108-265) បានចុះហត្ថលេខាចូលជាធរមានកាលពីថ្ងៃទី៣០ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០០៤ ដោយមានចែងពីបទបញ្ជាដែលតម្រូវឱ្យនាយកដ្ឋានអប់រំនៅតាមតំបន់ (LEA) ចូលរួមក្នុង កម្មវិធីអាហារថ្ងៃត្រង់ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹក កម្មវិធីទឹកដោះគោនៅពិសេស និង កម្មវិធីម្ហូបអាហារនាវេលាថ្ងៃ ដើម្បីបង្កើតច្បាប់សុខុមាលភាពសម្រាប់សាលានៅក្រោម LEA ។ ច្បាប់នេះត្រូវ បង្កើតឡើង និង អនុវត្ត មិនឱ្យយឺតជាងថ្ងៃដំបូងនៃឆ្នាំសិក្សាដែលចាប់ផ្តើមឡើងក្រោយថ្ងៃទី៣០ ខែមិថុនា ឆ្នាំ ២០០៦។»

**តើអ្នកណាជាអ្នកបង្កើតច្បាប់សុខុមាលភាពរបស់
ក្រសួង?**

នៅក្នុងខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៥ ក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅតាមសាលានៅការិយាល័យកណ្តាលរបស់ក្រសួង (CLSWC) ត្រូវបានគេផ្តល់ឱ្យនូវការទទួលខុសត្រូវក្នុងការ រៀបចំ និង បង្កើត ច្បាប់សុខុមាលភាពទូទាំងក្រសួង។ ក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅការិយាល័យកណ្តាល ត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងឆ្នាំ ២០០៤ ដោយមានសមាសភាពចូលរួមមកពី គណៈកម្មាធិការកែទម្រង់សាលារៀន រដ្ឋបាលរបស់ក្រសួង តំណាងសហជីព មាតាបិតា អង្គការសុខភាពនៅក្នុងតំបន់ និង អ្នកដឹកនាំនៅក្នុងសហគមន៍។ គោលបំណងចម្បងរបស់ក្រុមប្រឹក្សានេះគឺដើម្បី ពិនិត្យឡើងវិញ វាយតម្លៃ និង បង្កើតច្បាប់ ដោយការសហការគ្នាដែលអាចកែលម្អ សុខភាព និង សុខុមាលភាព របស់ក្រសួង។ CLSWC ផ្តល់ទំនាក់ទំនងដល់ក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅតាមសាលា ជាមួយរដ្ឋបាលកណ្តាល។

នៅ ថ្ងៃទី១៦ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០០៦ SRC បានអនុម័តច្បាប់សុខុមាលភាព លើកដំបូងរបស់ក្រសួង។ ច្បាប់នេះត្រូវបានគេស្គាល់រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះថាជា ច្បាប់ - ១៤៥។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖

ការិយាល័យ សុខភាព សុវត្ថិភាព អប់រំកាយ
www.philasd.org/healthphysed

Bettyann Creighton, នាយកប្រតិបត្តិ ផ្នែក ការិយាល័យ

សុខភាព សុវត្ថិភាព អប់រំកាយ
២១៥-៤០០-៦៨១៦
bcreighton@philasd.org

Judith Peters, អ្នកសម្របសម្រួលការអប់រំផ្នែកទប់ស្កាត់ការឆ្លង

ពេកអេដស៍
២១៥-៤០០-៦៨០៣
jrpeters@philasd.org

Eat Right Now, ការអប់រំផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភ

Lauren Nocito, ប្រធាន
២១៥-៤០០-៦៣១៨
lnocito@philasd.org

ប្រតិបត្តិការផ្តល់ស្បៀង

SHAPE
សុខភាពសង្គម និង ការអប់រំកាយ
www.shapeamerica.org

**មជ្ឈមណ្ឌលជាតិទប់ស្កាត់ជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ
និងការលើកកម្ពស់ សុខភាព / សុខភាពយុវវ័យ**
<http://www.cdc.gov/healthyouth>

មជ្ឈមណ្ឌល ច្បាប់ និង លើកកម្ពស់ អាហារូបត្ថម្ភ
<http://www.usda.gov/cnpp>

សកម្មភាព សម្រាប់សុខភាពកុមារ (AFHK)
Sean Wade
swade@actionforhealthykids.org

សមាគម អាហារូបត្ថម្ភនៅតាមសាលា
<http://www.schoolnutrition.org>

ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វ័រី



[HTTP://WWW.PHILASD.ORG/](http://www.philasd.org/)

ច្បាប់សុខុមាលភាព - ១៤៥

ផ្តល់លទ្ធភាពដល់ សិស្ស គ្រូ និង បុគ្គលិក ឲ្យមាន «កាយសម្បទា ល្អ សុខភាពល្អ និងត្រូវមុខគ្នាជាស្របដើម្បីសិក្សា»

គណៈកម្មាធិការកែទម្រង់សាលារៀន

ប្រធាន

Joyce Wilkerson

គណៈកម្មការ

William J. Green
Farah Jimenez
Christopher McGinely, Ed.D.
Estelle Richman

ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វ័រី

អគ្គនាយក

William R. Hite Jr. Ed. D.

នាយិកា ការិយាល័យគាំទ្រការអប់រំ

Cheryl Logan Ed.D.

នាយកគ្រប់គ្រងលើសាលាទាំងអស់

Shawn Bird Ed. D.



ច្បាប់សុខុមាលភាព

គណៈកម្មការកែទម្រង់សាលារៀន (SRC) សហការជាមួយក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅការិយាល័យកណ្តាល កំពុងអនុវត្តច្បាប់សុខុមាលភាពទូទាំងក្រសួង ដែលបានតម្រូវដោយ សហព័ន្ធ និង ក្រសួងកសិកម្មនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ដែលគាំទ្រដល់សិស្សានុសិស្ស និង បុគ្គលិកដើម្បីឲ្យមាន «កាយសម្បទាល្អ មានសុខភាពល្អ និងត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីសិក្សា»។ តាមរយៈផែនការនៃការអនុវត្តច្បាប់សុខុមាលភាពនេះ សិស្ស បុគ្គលិក ក្រុមគ្រូសារ និង សហគមន៍ នឹងមានចំណេះដឹង និង ការប៉ិនប្រសប់ កាន់តែប្រសើរឡើង ក្នុងការជ្រើសរើសវិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីគាំទ្រដល់សុខុមាលភាព។

១. ក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅតាមសាលា

ជំហានដំបូងក្នុងការអនុវត្តច្បាប់សុខុមាលភាពនេះគឺ ការបង្កើតក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅតាមសាលានៅតាមតំបន់ (SWC) នៅសាលារបស់លោកអ្នក។ កិច្ចការនេះអាចធ្វើទៅបានយ៉ាងងាយស្រួលដោយរួមបញ្ចូលក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាពនៅតាមសាលា ទៅក្នុងក្រុមប្រឹក្សាសាលាដែលមានស្រាប់ (SAC) ។ សាលារដ្ឋនៃទីក្រុងហ្សឺណាដែលហ្សឺណាត្រូវបានគេលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើ CDC **គំរូនៃការរៀបចំសុខភាពនៅសាលា** (CSHM) ឬ «បញ្ជីត្រួតពិនិត្យបញ្ជីសារពើភណ្ឌ» របស់ សម្ព័ន្ធដើម្បីសុខភាពរបស់អ្នកជំនាន់ក្រោយ សម្រាប់ជាគំរូក្នុងការបង្កើត SWC។

SWC នីមួយៗ នឹងវាយតម្លៃសុខុមាលភាពរបស់សាលារៀនពួកគេដោយបំពេញ តារាងនៃការវាយតម្លៃសុខុមាលភាពនៅសាលា (SHI) របស់ CDC និង ការរៀបចំផែនការកែលម្អសុខភាព (HIP) ដើម្បីអនុវត្តក្នុងឆ្នាំសិក្សា។ អាចមើលឯកសារទាំងនេះនៅក្នុងវិបសៃ <http://www.cdc.gov/healthyyouth/> ឬ បើសិនជាលោកអ្នកមានសំណួរ ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការបង្កើតក្រុមប្រឹក្សាសុខុមាលភាព សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យ សុខភាព សុវត្ថិភាព និង ការអប់រំកាយ លេខ ២១៥-៤០០-៦៨១៤ ។

២. បទដ្ឋាននៃអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់អាហារទាំងអស់ ដែលមាននៅក្នុងសាលាក្នុងថ្ងៃសិក្សា

ទម្លាប់នៃការញ៉ាំអាហារនៅក្នុងជីវិតរបស់សិស្ស ទទួលបានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងពីប្រភេទនៃ ចំណីអាហារ និង ភេសជ្ជៈ ដែលមានសម្រាប់ពួកគេ។ ច្បាប់សុខុមាលភាព លើកឡើងពីបញ្ហាដូចជា ការណែនាំអំពីអាហារ និង ការកំណត់ពេលវេលាសម្រាប់ អាហារ និង ចំណី។ ច្បាប់ - ១៤៥ ស្របតាមបទដ្ឋាននៃ «ចំណីល្អ» របស់សហព័ន្ធ។

៣. ការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

គោលបំណងចម្បងនៃការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ គឺដើម្បីជះឥទ្ធិពលលើទម្លាប់នៃការបរិភោគរបស់សិស្ស។

សិស្សថ្នាក់មុនមត្តេយ្យ ដល់ថ្នាក់ទី ១២ ទទួលបានការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ (NE) ដែលមានលក្ខណៈឆ្លងឆ្លើយគ្នា និង បង្រៀនពីចំណេះដឹង ដែលពួកគេត្រូវការធ្វើតាមដើម្បីឲ្យមានទម្លាប់សម្រាប់សុខភាពល្អ។ កម្មវិធីនេះរួមបញ្ចូលទាំងភាពសប្បាយរីករាយ ការអភិវឌ្ឍន៍ដែលសមស្រប ទាក់ទងទៅនឹងវប្បធម៌ប្រពៃណី សកម្មភាពចូលរួម ដូចជា ការប្រកួត ការផ្សព្វផ្សាយ ការភ្លក់រសជាតិ ការទៅមើល កសិដ្ឋាន និង សួនដំណាំរបស់សាលា។

៤. សុខភាព និង ការអប់រំកាយ

សិស្សទាំងអស់ដែលបានចុះឈ្មោះចូលរៀនថ្នាក់ មត្តេយ្យ ដល់ថ្នាក់ទី១២ នឹងបានរៀនក្នុងកម្មវិធី សុខភាព និង ការអប់រំកាយ ច្រើនវគ្គ ទូលំទូលាយ និងតាមបទដ្ឋាន ដែលបង្រៀនដោយគ្រូដែលមានវិញ្ញាប័ណ្ណប័ត្រផ្នែក សុខភាព និង ការអប់រំកាយ។ ច្បាប់នេះលើកឡើងពីបញ្ហានានាដូចជា ការវាយតម្លៃកាយសម្បទារបស់សិស្ស និង ភាគរយនៃពេលវេលាដែលសិស្សត្រូវធ្វើកាយហត្ថកម្ម នៅក្នុងថ្នាក់អប់រំកាយ។ សិស្សក៏ទទួលបានកម្មវិធីសិក្សាអំពី ការដើរ និង ការជិះកង់ ដោយសុវត្ថិភាព ផងដែរ។ ការអប់រំកាយត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការរបស់ក្មេងទាំងអស់ (ស្លាហាប និង មិនស្លាហាប) សកម្មភាពដែលធ្វើរួមគ្នានិងសកម្មភាពប្រកួតប្រជែង និងផ្តោតទៅលើការយល់ដឹងនិងភាពម្ចាស់ការលើ កាយសម្បទា និង សុខភាព ផ្ទាល់ខ្លួនសម្រាប់ជីវិតរស់នៅ។ ការអប់រំសុខភាពរួមបញ្ចូល កម្មវិធីសិក្សាដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បី លើកកម្ពស់ការទប់ស្កាត់ និង ការសម្រេចចិត្ត ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។



៥. សកម្មភាពរាងកាយ

គោលចំណងចម្បងសម្រាប់សកម្មភាពរបស់សាលា គឺដើម្បីផ្តល់ឱកាសដល់សិស្សគ្រប់រូបក្នុងការបង្កើតចំណេះដឹងនិងការប៉ិនប្រសប់សម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ រក្សាកាយសម្បទា ចូលរួមយ៉ាងទៀងទាត់ក្នុងសកម្មភាពរាងកាយ និង យល់ពីអត្ថប្រយោជន៍រយៈពេលខ្លីនិងរយៈពេលវែងនៃសកម្មភាពរាងកាយ និង ជីវភាពរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ រួមបញ្ចូលនៅក្នុងច្បាប់ផ្នែកសកម្មភាពរាងកាយនេះ គឺអនុសាសន៍សម្រាប់ ការចេញលេងដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់សាលារៀនបឋមសិក្សា និង ការសម្រាកដើម្បីធ្វើចលនានៅពេលថ្ងៃ។



៦. សកម្មភាពផ្សេងៗទៀត នៅតាមសាលា

បង្កើតបរិយាកាសសាលារៀនដែលផ្តល់នូវការយកចិត្តទុកដាក់ដល់សុខុមាលភាព និង មានលក្ខណៈអំណោយផលដល់សុខភាពទូទៅដូចជា៖

- សុខុមាលភាពល្អ ដោយការសហការណ៍ជាមួយសហគ្រាស និង អ្នកផ្តល់ការធានារ៉ាប់រងសុខភាព
- ផ្តល់ការពិនិត្យសម្រាប់សិស្ស
- យកចិត្តទុកដាក់លើជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- បរិស្ថានដែលមាន សុវត្ថិភាព ស្អាត និង អនាម័យ នៅគ្រប់សាលារៀនទាំងអស់