

Sifatli Salomatlikni saqlash Ta'limi Sog'lom Talabalar Bilan Bog'liq

Oilalar va Jamoalar Uchun Manba



“Men salomatlik darsini yaxshi his qilyapman, chunki bu bizning tanamiz va ular qanday ishlashi va ularni qanday qilib sog'lom saqlashimiz va hayotimiz davomida sog'lom hayot kechirishimiz haqida bilishga yordam beradi.”

—NYC O'rta maktabi talaba

Bugungi yoshlar misli ko'rilmagan jismoniy va ruhiy salomatlik muammolariga duch kelishmoqda.^{1,2,3} Talabalarning sifatli Salomatlikni saqlash Ta'limi olishiga ishonch hosil qilish ushbu sog'liq ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi. Yaqinda New York City Public Schools (Nyu-York shahri Davlat maktablari) tomonidan olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, Salomatlikni saqlash Ta'limi ning ushbu to'rt jihatiga e'tibor qaratadigan o'rta va oliy maktablar sog'lom talabalarga ega:



Sog'liqni saqlash O'qituvchilarini Tayyorlash

Nyu-York shahar davlat maktablari butun shahar bo'ylab sog'liqni saqlash o'qituvchilari uchun treninglar taklif qiladi. Kamida bitta o'qituvchi yaqinda Salomatlikni saqlash Ta'limi treningiga borgan maktablar odatda sog'lom o'quvchilarga ega.



Salomatlik Ko'nikmalarini O'rgatish

Sifatli o'quv dasturi aloqa, qaror qabul qilish, stressni boshqarish va ishonchli sog'liqni saqlash resurslarini topish kabi bir qator salomatlik ko'nikmalarini qamrab oladi. Salomatlik darsida qanchalik ko'p ko'nikmalar o'rgatilgan bo'lsa, o'quvchilar sog'lomroq bo'ladi.



Sog'liqni saqlash O'qituvchisining Izchilligi

Ba'zi maktablarda sog'liqni saqlash o'qituvchilari yildan-yilga o'zgaradi. Bir xil odamlar kamida 2 yil ketma-ket salomatlik darsini o'rgatadigan maktablarda talabalar odatda sog'lomroq xatti-harakatlar haqida xabar berishadi.



Maktab Sog'lomlashtirish Kengashi moliyalashtirish

Maktab Sog'lomlashtirish Kengashi bu maktablarda sog'liqni saqlash siyosatini qo'llab-quvvatlash uchun maktab ma'muriyati bilan ishlaydigan ota-onalar, o'quvchilar, xodimlar va jamoatchilik a'zolari guruhi. Maktab Sog'lomlashtirish Kengashi uchun mablag' so'ragan va olgan maktab o'quvchilari odatda sog'lom xatti-harakatlar haqida xabar berishdi.

“Menimcha, [salomatlik darsi] haqiqatan ham muhim, chunki u aslida sizning haqiqiy hayotingizda sodir bo'ladigan mavzularga to'g'ri keladi, masalan, siz katta bo'lganingizda va bu shunchaki hayotingizda boshqa hech qachon ko'rmaydigan narsalar emas. Menimcha, bu juda muhim, chunki u kattalar bo'lganingizda vaziyatlarni qanday hal qilishni o'rgatadi.”

—NYC O'rta maktabi talaba

“[Salomatlik sinfida] men sog'lom munosabatlar nima ekanligini bilib oldim. Mening oilamda biz o'z his-tuyg'ularimiz haqida gapirmaymiz, shuning uchun men uchun sog'lom munosabatlar men uchun ko'nikmagan narsa edi.”

—NYC Oliy maktabi talaba





“Giyohvandlikning oldini olish bo'limi davomida o'qituvchimiz u bizga boshqa talabalar sizni giyohvand moddalar va boshqa narsalar bilan shug'ullanishingizga qanday bosim o'tkazishi va qanday qilib yo'q deb aytishingiz mumkin bo'lgan ijobiy usullardan foydalanishingiz haqida o'rgatdi.”

—NYC O'rta maktabi talaba

“[Maktabimizning Sog'lomlashtirish Kengashi-da], shuningdek, biz butun maktab hamjamiyatining Salomatlik va farovonlik ga e'tibor qaratdik. Ayniqsa, talabalarga, lekin o'qituvchilarga ham.”

—NYC O'rta maktab o'qituvchisi

Nyu-York shahrida sog'liqni saqlash bo'yicha ta'limni qanday qo'llab-quvvatlashingiz mumkin:

New York City Public Schools (Nyu-York shahar davlat maktablari) da sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim haqida ko'proq bilib oling

- **Sog'liqni saqlash ta'limi talablari**
- **New York City Public Schools Citywide Wellness Policy (Nyu-Yorkdagi Davlat Maktablari Shahar Bo'ylab Sog'lomlashtirish Siyosati)**
- Siz bilgan yosh yigitdan maktabda olgan Salomatlikni saqlash Ta'limi haqida so'rang: Ular qanchalik tez-tez sog'liqni saqlash sinfiga ega? Ularning ishonadigan ustozlari bormi?
- Maktabingizdagi sog'liqni saqlash o'qituvchisi va direktori bilan gaplashing: Maktab qanday Salomatlikni saqlash Ta'limi o'quv dasturidan foydalanadi? Darslarni kim o'qitadi? Nima uchun bu siz uchun muhimligini ularga ayting.

Ishtirok et

- Maktab yig'ilishlarida qatnashish va ovozingizni eshittiring. Qanday qilib **Oila imkoniyatlarini Kengaytirish** imkoniyatlari orqali ishtirok etishingiz mumkinligini bilib oling.
- Siz bilan bog'laning **Oilani Qo'llab-quvvatlash Bo'yicha Tuman Koordinator yoki Etakchilik Koordinator**.

Tadqiqot haqida ko'proq o'qing

- **Sog'liqni saqlash Ta'limi Bo'yicha O'rganish: Texnik Hisobot**

Savollar bormi? Aloqa wellness@schools.nyc.gov

2021-2023 yillarda New York City Public Schools (Nyu-York shahar davlat maktablari) ning Maktab farovonlik dasturlari idorasi Salomatlikni saqlash Ta'limi amaliyotlarining talabalar natijalariga ta'sirini o'rgandi. Baholashda samarali Salomatlikni saqlash Ta'limi amaliyotlari va ularning O'rta va oliy maktab talabalari o'rtasida sog'liq uchun xavfli xatti-harakatlarga ta'sirini o'rganish uchun talabalar, o'qituvchilar va ma'murlarning statistik ma'lumotlari va shaxsiy tajribalaridan foydalanildi. Ushbu hujjatda keltirilgan xulosalar ushbu barcha ma'lumotlarga asoslanadi. Amaldagi usullar haqida qo'shimcha ma'lumot olish uchun yuqorida havola qilingan texnik hisobotga qarang.

Ushbu loyiha qisman Nyu-York Jamoatchilik tresti tomonidan Davlat Maktablari jamg'armasiga ajratilgan grant tufayli amalga oshirildi. Tadqiqotlar maktab Sog'lomlashtirish dasturi idorasi tomonidan Sharp Insight, LLC bilan hamkorlikda o'tkazildi. Ishtirokchi maktablar, talabalar, o'qituvchilar va ma'murlarga o'z hikoyalarni baham ko'rganlari uchun rahmat.

¹Radhakrishnan L, Leeb RT, Bitsko RH, et al. Bolalar Shoshilinch Tibbiy Yordam Bo'limiga COVID-19 Pandemiyasidan Oldingi va Davridagi ruhiy Salomatlik Holati Bilan bog'liq tashriflar—Qo'shma Shtatlar, 2019 yil Yanvar - 2022 yil Yanvar. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2022;71:319–324. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7108e2>

²Office of the Surgeon General (Bosh Jarroh Idorasi) (OSG), U.S. Department of Health and Human Services (AQSh Sog'liqni saqlash va inson xizmatlari departamenti). Yoshlar ruhiy salomatligini himoya qilish: AQSh Bosh Jarrohining tavsiyasi. 2021. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>

³American Academy of Pediatrics (Amerika Pediatriya Akademiyasi) (AAP). Sog'liqni saqlash tashkilotlari Bayden ma'muriyatini bolalarning ruhiy salomatligi bo'yicha federal milliy favqulodda holat e'lon qilishga chaqirmoqda. 2022. <https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2022/health-organizations-urge-the-biden-administration-to-declare-a-federal-national-emergency-in-childrens-mental-health/>