



Wellness Policy Summary

Global Village Academy is committed to the development of every student. GVA believes that for students to have the opportunity to achieve personal, academic, developmental, and social success, we need to create a positive, safe, and health-promoting learning environment. Below is a summary highlighting the main points of GVA's Wellness Policy that establishes goals and procedures ensuring a healthy environment for our students.

ï School Food

- GVA participates in the National School Lunch Program (NSLP) and the School Breakfast Program (SBP). School meals adhere to all federal and state nutrition standards, ensuring that students have access to healthy foods throughout the school day.
- Food of minimal nutritional value (pastries, soda, chips, candy, etc.) are not permitted to be sold or distributed during the academic day.
- **Do NOT pack pop, soda, energy drinks, sweet tea, or flavored energy water for your child's lunches or snacks.**
- **NO candy is permitted at school.**
- When your child is scheduled to buy lunch at school, do **NOT** send food from home.

ï Water

- Free, safe, unflavored drinking water is available to all students throughout the school day.
- **Student must bring a refillable water bottle daily**, for gym classes as well as for drinking water throughout the day. GVA does not provide water bottles.

ï Celebrations and Rewards

- Foods and beverages will not be used as a reward, or withheld as punishment for any reason, such as for performance or behavior.
- **Students may NOT bring food for birthdays or school parties.**
 - Birthdays will be recognized in each class and students are welcome to bring a small gift to share with their classmates, **but no food** (EX: stickers, bookmarks, erasers, a board game, or book for the classroom, etc.)

ï Fundraising

- GVA will use only non-food fundraisers and encourage those promoting physical activity (such as walk-a-thons, Jump Rope for Heart, fun runs, etc.).

ï Nutrition Education

- Students will receive quality nutrition education as a part of gym/wellness class that helps them develop lifelong healthy eating behaviors.

ï Physical Activity

- Students have opportunities to be physically active during the school day.
- Physical activity during the school day **will not be withheld** as punishment for any reason.
- **Outdoor recess will be required daily** if the weather is above 32 °F with or without wind chill, and the heat index is 90 °F or below.
 - Students must come to school dressed and prepared to go outside.
 - If students wear boots to school, they must bring a change of shoes to wear inside during the school day.

ï Sleep

- Children 6 to 12 years of age should sleep **9 to 12 hours** per 24 hours.
- Teenagers 13 to 18 years of age should sleep **8 to 10 hours** per 24 hours.

ï Screen Time

- Limit screen time: The American Academy of Pediatrics recommends **only one hour per day** of screen time for children 2 to 12, and only **two hours per day** for teens and adults.
- This includes telephones, tablets, computers, and TV



Підсумки Політики Оздоровлення

Global Village Academy прагне до розвитку кожного учня. GVA вважає, що для того, щоб учні мали можливість досягти особистого та академічного розвитку й соціального успіху, ми повинні створити позитивне, безпечне та сприяюче здоров'ю навчальне середовище. Нижче наведено стислий виклад основних положень Політики Оздоровлення GVA, яка встановлює цілі та процедури, що забезпечують здорове середовище для наших учнів.

ї Шкільне харчування

- GVA бере участь у Національній програмі шкільних обідів (NSLP) і Програмі шкільних сніданків (SBP). Шкільне харчування відповідає всім федеральним і державним стандартам харчування, що забезпечує учням доступ до здорової їжі протягом усього навчального дня.
- Упродовж навчального дня заборонено продавати та роздавати продукти харчування з мінімальною харчовою цінністю (випічка, газувана вода, чіпси, цукерки тощо).
- **НЕ беріть в обід або перекус вашої дитини алкогольні напої, газовані напої, енергетичні напої, солодкий чай або ароматизовану енергетичну воду.**
- **Цукерки в школі заборонені.**
- Коли ваша дитина має купити обід у школі, **НЕ** надсилайте їжу з дому.

ї Вода

- Безкоштовна, безпечна, неароматизована питна вода доступна для всіх учнів протягом усього навчального дня.
- **Учень повинен щодня приносити пляшку води багаторазового використання** для занять у спортзалі, а також для питної води протягом дня. GVA не надає пляшки з водою.

ї Святкування та нагородження

- Їжа та напої не використовуватимуться як винагорода чи утримання як покарання з будь-якої причини, наприклад, за продуктивність чи поведінку.
- **Учням НЕ можна приносити їжу на дні народження чи шкільні вечірки.**
 - Дні народження відзначатимуться в кожному класі, і учні можуть принести невеликий подарунок, щоб поділитися зі своїми однокласниками, **але не їжу** (НАПРИКЛАД: наклейки, закладки, гумки, настільну гру або книгу для класу тощо)

ї Збір коштів

- GVA використовуватиме лише непродовольчі збори коштів і підтримуватиме лише ті, що сприяють фізичній активності (наприклад, прогулянки, стрибки на скакалці для серця, веселі пробіжки тощо).

ї Освіта з питань харчування

- Учні отримають якісну освіту з питань харчування в рамках занять у спортзалі/ під час уроку оздоровлення, що допоможе їм розвинути поведінку здорового харчування протягом усього життя.

ї Фізична активність

- Учні мають можливість бути фізично активними протягом навчального дня.
- Фізична активність протягом шкільного дня **не буде відмінатися** як міра покарання з будь-якої причини.
- **Відпочинок на свіжому повітрі буде потрібним щодня**, якщо погода вище 32 °F з холодним вітром або без нього, а індекс тепла становить 90 °F або нижче.
 - Учні повинні приходити до школи одягненими та підготовленими до виходу на вулицю.
 - Якщо учні ходять до школи в черевиках, вони повинні взяти з собою змінне взуття, щоб носити їх упродовж навчального дня.

ї Сон

- Діти від 6 до 12 років повинні спати **9-12 годин** на 24 години.
- Підлітки від 13 до 18 років повинні спати **8-10 годин** на 24 години.

ї Час екрану

- Обмежте час перед екраном: Американська академія педіатрії рекомендує **лише одну годину на день** для дітей віком від 2 до 12 років і лише **дві години на день** для підлітків і дорослих.
- Це включає телефони, планшети, комп'ютери та телевізори.