



سياسة العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة

## التقرير السنوي

للعام الدراسي 2020-2021

إعداد مكتب الصحة والعافية لمدارس بوسطن العامة

لصالح مجلس العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة

مايو 2022

## استيفاء متطلبات الإبلاغ عن سياسة العافية

ينبغي على مدارس بوسطن العامة مدارس بوسطن العامة أن تجري كل سنة تقييمًا لمدى الامتثال لسياسة العافية في المنطقة ، بالتناوب بين التقييمات السنوية النوعية والتقييمات الكمية. يصف هذا التقرير النوعي التقدم المحرز في تحقيق أهداف خطة عمل العافية للعام السابق ، بما في ذلك المراجعة الكاملة والتحديث لسياسة العافية في المنطقة ، والأهداف والغايات للعام الدراسي التالي. يجب تقديم هذا التقرير السنوي إلى المشرف ولجنة المدارس ووزارة ماساتشوستس للتعليم الابتدائي والثانوي ، وسيتم إتاحتها للجمهور.

تم إعداد هذا التقرير لمصلحة مجلس العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة للاعام الدراسي 21-22:

الرؤساء المشاركون لمجلس العافية للمنطقة  
Maryka Lier  
Anne McHugh

الرؤساء المشاركون لمجلس العافية للمنطقة  
Jill Carter  
PJ McCann

أعضاء مجلس عافية المنطقة المعينون من قبل المشرف:

Jack Sinnott	Brian Marques	Jon Gay	Andria Amador
Nigel Smith	Myriam Ortiz	Yozmin Gay	Laura Benavidez
Cheryl Todisco	Jenna	Draper	Carmen Calderón
Caren Walker-	Parafinkcuz	Velma Glover	O'Hara
Gregory	Sonya Purvis	Jessica Greene	Casey Corcoran
Tommy Welch	Jeri Robinson	Faye Holder-	Angie Cradock
Erin Wholey	Myisha	Niles	Tony DaRocha
Tanya Woodard	Rodrigues	Jennifer José Lo	Brian Forde Jr.
	Geoff Rose	Djenny Lobo	Lopes

هذا التقرير من إعداد وتصنيف مكتب العافية والعافية:

مدير سياسة العافية والترقيات  
منسق دعم مجلس العافية

Maryka Lier  
Michelle Grohe

4	قائمة المحتويات
5	مقدمة
5	تقرير عن أنشطة مجلس عافية المنطقة
5	توصيات المجلس للعام الدراسي 21-22
6	أمثلة مدارس بوسطن العامة لتطبيق سياسة العافية
6	BLACKSTONE ACADEMY
7	COMMUNITY ACADEMY FOR SCIENCE AND HEALTH
8	COMMUNITY ACADEMY
8	COMMUNITY ACADEMY
9	LILLA G. FREDERICK PILOT MIDDLE SCHOOL
10	HORACE MANN SCHOOL FOR THE DEAF AND HARD OF HEARING
11	MADISON PARK VOCATIONAL HIGH SCHOOL
12	JAMES F.CONDON K-8
13	ELIOT K-8 INNOVATION SCHOOL
14	DAVID A. ELLIS ELEMENTARY SCHOOL
15	MARY LYON HIGH SCHOOL
16	HARVARD-KENT ELEMENTARY
16	JAMES W. HENNIGAN K-8
17	LILLA G. FREDERICK PILOT MIDDLE SCHOOL
18	MATTAHUNT ELEMENTARY SCHOOL
19	PAULINE A. SHAW ELEMENTARY SCHOOL
21	قائمة الملاحق
22	الملحق A
23	الملحق B
25	الملحق C

## ملخص

الهدف من هذا التقرير النوعي هو تقديم تقرير عن إدامة مجلس عافية المنطقة District Wellness Council ومشاركة سرديات المدارس النموذجية التي استمرت جهودها خلال العام الدراسي 2020-2021 في دعم تنفيذ سياسة العافية خلال فترة من الفترات الصعبة. حافظ مجلس العافية في منطقة مدارس بوسطن العامة (DWC) على جميع الأنشطة المطلوبة للعام الدراسي 2020-2021. تم تحديد الأعضاء المعينين من قبل المشرف وتم الإعلان عنهم على صفحة الويب. تم عقد جميع الاجتماعات الفصلية الأربعة وتم إتاحتها للجمهور. حدد مجلس عافية المنطقة DWC هدفين رئيسيين للعام الدراسي وأنجز جميع الأنشطة المتعلقة بالأهداف ، بما في ذلك إكمال التقرير السنوي الكمي للعام الدراسي 19-20 وتقديم التقرير إلى لجنة المدارس في 20 أغسطس 2021. تم تضمين السرديات النوعية لخمسة عشر مدرسة في هذا التقرير الذي يمثل عملاً نموذجياً في تنفيذ جميع مجالات السياسة.

## مقدمة

توفر سياسة العافية في مدارس بوسطن العامة (مدارس بوسطن العامة) (Appendix A) خارطة طريق لإيجاد بيئة مدرسية آمنة وصحية ومستدامة. كانت مدارس بوسطن العامة مدارس بوسطن العامة قد اعتمدت في البداية سياسة عافية للمنطقة في العام 2006. تم تحديث السياسة في يونيو 2013. تم تأسيس تطلب سياسة العافية الفيدرالية بموجب قانون إعادة اعتماد برنامج تغذية الأطفال والتغذية التكميلية الخاصة للنساء والرضع والأطفال (WIC) للعام 2004 و تم تعزيزه من خلال قانون الأطفال الأصحاء والمتحررين من الجوع لعام 2010 (HHFKA). يتطلب ذلك من كل منطقة مدرسية مشاركة في البرنامج الوطني للغذاء المدرسي و/أو برنامج الإفطار المدرسي لوضع سياسة للعافية. تعطي معايير ماساتشوستس للجان الاستشارية للعافية المدرسية (105 CMR 215) تفاصيل إضافية عن شروط تأسيس ووظائف مجلس عافية في المنطقة.

تم تأسيس سياسة العافية في منطقة مدارس بوسطن العامة مدارس بوسطن العامة لتتوافق مع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) ومع نموذج المدرسة الكاملة والمجتمع الكامل والطفل الكامل (WCSS)<sup>1</sup> التابع لجمعية تطوير المناهج والإشراف ASCD. مجالات المحتوى الثمانية للسياسة هي: (1) الكفاءة الثقافية ، (2) تعزيز الغذاء والتغذية في المدرسة ، (3) النشاط البدني الشامل والتربية البدنية ، (4) التنقيف الصحي الشامل ، (5) البيئات المدرسية الصحية ، (6) المدارس الآمنة والداعمة ، (7) الخدمات الصحية ، و(8) عافية الموظفين. تتطلب السياسة من المدارس تأسيس مجالس عافية مدرسية ، ومجموعات مسؤولة عن تقييم المدرسة بشأن تنفيذ سياسة العافية ، ووضع خطة عمل ، وتنفيذ خطة العمل. تسعى سياسة العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة إلى تعزيز صحة وعافية جميع الطلاب بشكل نشط لدعم نموهم الصحي واستعدادهم للتعلم.

كما تتطلب سياسة العافية للمنطقة أيضاً أن تحتفظ مدارس بوسطن العامة بمجلس عافية محلي معين من قبل المشرف (مجلس عافية المنطقة) ، (Appendix B). يقوم مجلس عافية المنطقة DWC بتطوير وتقديم التوصيات والمراجعة وتقديم المشورة بشأن تنفيذ سياسات المنطقة التعليمية التي تتناول عافية الطلاب والموظفين. يتألف المجلس من رؤساء أقسام المكتب المركزي في مدارس بوسطن العامة وموظفين من المدارس والإدارة وشركاء من المجتمع والطلاب وممثلي الأسر ، وجميعهم يقدمون خبراتهم في مختلف الجوانب الصحية التي تعالجها السياسة. العضوية العامة في مجلس عافية المنطقة مفتوحة لجميع أصحاب المصلحة وعامة الناس. تحدد سياسة العافية متطلبات تأسيس مجلس عافية للمنطقة ووظائفه ومراقبة السياسات وتقييمها وإعداد التقارير عنها.

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/healthyschools/wscc/index.htm>

مطلوب من مدارس بوسطن العامة تقديم تقرير سنوي عن الامتثال لسياسة عافية المنطقة ، بالتناوب بين تقييمات سنوية نوعية وتقييمات كمية. الهدف من هذا التقرير النوعي هو تقديم تقرير عن إدامة مجلس عافية المنطقة District Wellness Council ومشاركة سرديات المدارس النموذجية التي استمرت جهودها خلال العام الدراسي 2020-2021 في دعم تنفيذ سياسة العافية خلال فترة من الفترات الصعبة. عادةً ما يتم الانتهاء من تقرير أنشطة مجلس عافية المنطقة وتنفيذ سياسة العافية خلال العام الدراسي بحلول شهر يونيو من العام التالي. ستتم كتابة وتجميع تقرير العام الدراسي 2021-2022 خلال العام الدراسي الحالي وسيتم إكماله بحلول يونيو 2023. يقدم مجلس عافية المنطقة هذا التقرير إلى المشرف العام للمدارس ولجنة المدارس وفقاً لمتطلبات التقرير السنوي لمعايير ماساتشوستس لمجالس العافية المدرسية Massachusetts Standards for School Wellness Councils. سيتم تقديم هذا التقرير أيضاً إلى وزارة التعليم الابتدائي والثانوي (DESE) كجزء من متطلبات رفع التقارير حول التدقيق الذي تقوم به وزارة التعليم الابتدائي والثانوي DESE لإدارة خدمات الغذاء والتغذية Food and Nutrition Services Department في خريف 2022.

### تقرير عن أنشطة مجلس عافية المنطقة

في العام الدراسي 2020-21 (SY20-21) ، حافظ مجلس عافية المنطقة على اجتماعه الفصلي العادي لأعضاء مجلس عافية المنطقة المعينين. عقدت الاجتماعات افتراضياً وتم نشرها على تقويم المنطقة وتم فتحها للجمهور. نظراً لاستمرار الاستجابة الطارئة لجائحة COVID-19 وتأثيرها على المجتمع المدرسي ، فإن مجلس عافية المنطقة يركز على هدفين رئيسيين:

- ◀ **الهدف 1:** الحفاظ على التواصل بشأن السياسات والممارسات والبروتوكولات المتعلقة بالعافية بين ممثلي مجلس عافية المنطقة والحضور العام للاجتماعات ربع السنوية لمجلس عافية المنطقة من أجل تضخيم التواصل في المنطقة بشأن جائحة COVID-19 ، والتواصل عبر صوامع المنطقة ، وتأسيس تواصل في الاتجاهين بين الأطراف المعنية في المجتمع وصناع القرار وموظفي مدارس بوسطن العامة.
- ◀ **الهدف 2:** إجراء التقييم الكمي كل سنتين لسياسة العافية لمدارس بوسطن العامة للعام الدراسي 2019-2020 من خلال كل من اللجان الفرعية لمجلس عافية المنطقة وإعداد التقرير الذي سيتم تقديمه إلى المشرف العام وإلى لجنة المدارس ووزارة التعليم الابتدائي والثانوي

### أنشطة العام 20-21 للاجتماعات ربع السنوية لمجلس العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة

- A. توفير تحديثات لبيانات COVID الخاصة ببوسطن من هيئة بوسطن الصحية وكذلك إرشادات محدثة حول بروتوكول وتوصيات السلامة بخصوص COVID ، بما في ذلك معلومات اللقاحات عند توفرها.
- B. مشاركة معلومات المنطقة حول البرامج الزمنية لإعادة فتح المدارس وبروتوكولات السلامة المدرسية
- C. توفير الفرص لأعضاء مجلس عافية المنطقة لمشاركة الخدمات والمواد والموارد التي تقدم للمدارس والطلاب والأسر لدعم عافية ورعاية مجتمعات مدارس بوسطن العامة في كل مجال من مجالات سياسة العافية
- D. تقديم نتائج وتوصيات اللجان الفرعية لمجلس عافية المنطقة من التقرير السنوي للعام الدراسي 19-20 ومشاركة بيانات مسح سلوكيات الشباب في بوسطن

E. جمع تغذية راجعة من أعضاء مجلس عافية المنطقة حول الطرق التي يمكن من خلالها استخدام صندوق الإغاثة في حالات الطوارئ للمدارس الابتدائية والثانوية (ESSER) لدعم التعافي الجسدي والاجتماعي والعاطفي والعقلي للصحة والعافية للمجتمع المدرسي لمنطقة مدارس بوسطن العامة.

تم إتاحة عضوية المجلس ، وحضور الاجتماعات ، ومحار الاجتماعات والعروض التقديمية للجمهور من خلال موقع مدارس بوسطن العامة وعبر قائمة النشر الخاصة بمجلس عافية المنطقة (Appendix C) DWC listserv. تم الانتهاء من التقرير السنوي للعام الدراسي 20-19 SY19-20 Annual Report بحلول يونيو وتم تقديمه إلى لجنة المدارس في 21 أغسطس 2021.

### توصيات المجلس للعام الدراسي 21-22

تمت مشاركة التوصيات التالية مع المشرف العام ولجنة المدارس خلال اجتماع لجنة المدارس في 21 أغسطس 2021. تم تخصيص أموال صندوق الإغاثة في حالات الطوارئ للمدارس الابتدائية والثانوية ESSER لدعم جميع التوصيات على مستوى البرنامج للتوصية الرابعة في القائمة.

1. الاستمرار في تحسين نشر السياسة والنتائج لقادة المنطقة والمدارس والطلاب والأسر.
  2. الاستمرار في تقوية مجلس عافية المنطقة واللجان الفرعية وتحسين أنظمة المعلومات لتقييم سياسة العافية.
  3. الاستمرار في تطوير الخطط الاستراتيجية والمعايير لإدارات المنطقة ذات الصلة بسياسة العافية؛ تأسيس هيكل داخلي لمدارس بوسطن العامة لدعم التعاون قبل الأقسام.
  4. تحسين تعليم الطفل الكامل لبناء المعرفة الصحية والبدنية للطلاب ودعم نموهم الاجتماعي والعاطفي
- a. زيادة عدد معلمي التنقيف الصحي المرخصين الذين يقومون بتدريس التنقيف الصحي المجتمعي CHE القائم على المهارات في الصفوف 6-12 وعدد المعلمين المدربين والمرخصين الذين يقومون بتدريس التنقيف الصحي المجتمعي CHE في الصفوف PreK-5.
- a. زيادة الوقت في الجدول الزمني لعطلة الصفوف المتوسطة ، بالإضافة إلى التدريب والموارد لدعم المدارس في إدارة العطلة لهذه الصفوف.
- b. تحسين خطة الجدول الزمني الرئيسية للمدارس ليشمل وقتاً للتنقيف الصحي.
- c. زيادة وقت العطلة في الجدول الزمني للصفوف المتوسطة ، وكذلك زيادة التدريب والموارد لدعم المدارس في إدارة العطلة لهذه الصفوف.
- d. زيادة عدد الموظفين في برنامج التربية البدنية في المدارس الثانوية وتحسين خطة الجدول الزمني الرئيسي للمدارس ليشمل وقتاً لبرنامج التربية البدنية في الصفوف 9-12.
- e. تعزيز الدعم الاجتماعي والعاطفي من المستوى الأول من خلال الاستثمار في التطوير المهني للتعليم الاجتماعي والعاطفي Transformative SEL ومدرسين تعليميين لزيادة الدعم للتعليم الاجتماعي والعاطفي SEL للبالغين ودمج لتعليم الاجتماعي والعاطفي في المواد الأكاديمية.
- f. تحسين التنسيق والمواءمة في جميع أقسام المكتب المركزي لتعزيز نهج المستوى الأول لنظام دعم متعدد المستويات MTSS من خلال خطة إستراتيجية للمنطقة للتعليم الاجتماعي والعاطفي SEL.

## أمثلة مدارس بوسطن العامة لتطبيق سياسة العافية

مطلوب من جميع مدارس منطقة مدارس بوسطن العامة تأسيس وإدامة مجلس عافية مدرسي: مجلس قيادة مشترك يقيم ويدعم تنفيذ سياسة العافية لمدارس بوسطن العامة في مدرسته. مجالس العافية مسؤولة عن تقييم المدرسة من ناحية تنفيذ سياسة عافية المنطقة ، ووضع خطة عمل للعافية ، وتنفيذ خطة عمل العافية. خطة عمل للعافية هي أداة ديناميكية لتوجيه العمل الصحي للمدرسة وهي مكون مطلوب من مكونات خطة تحسين جودة المدرسة (QSP). في العام الدراسي 20-21، قدمت 112 مدرسة خطة عمل كاملة للعافية ؛ 4 مدارس لديها خطط غير مكتملة و 7 مدارس لم تقدم خطط.

تصف السرديات التالية عمل المدارس في منطقة مدارس بوسطن العامة التي تقدمت للحصول على شهادات تقدير وتميز في School Wellness Awards وحصلت عليها للعامين الدراسيين 2019-2020 (6 مدارس) و 2021-2021 (9 مدارس). تتقدم المدارس بطلبات أو يتم ترشيحها بالنظر إلى العمل الذي قامت به في مجالات محددة من سياسة العافية. تهدف الجوائز إلى الاحتفال بنهج القيادة المبتكرة والتعاونية والمشاركة لإيجاد بيئات مدرسية مستدامة وصحية تعمل على النهوض بالنماء الصحي للطلاب واستعدادهم للتعليم. تتم مراجعة الترشيحات من قبل لجنة الجوائز ويتم إجراء مقابلة مع كل المدارس التي تصل للتصفيات النهائية من قبل منسق دعم مجلس العافية Coordinator Wellness Council Support. تُصاغ السرديات بهدف عرض العمل الجاد الذي بذلته كل مدرسة وإلهام المدارس الأخرى التي تتطلع إلى القيام بعمل مماثل.

## BLACKSTONE ELEMENTARY

### شهادة تقدير للجهود الناشئة في التنقيف الصحي الشامل 2020

عززت مدرسة Blackstone برنامجها للتنقيف الصحي الشامل من خلال دمج المزيد من التنقيف الغذائي داخل الغرفة الصفية وخارجها. وجدت المدرسة فرصة لتوسيع برنامجها للتنقيف الغذائي الحالي عندما دخلت في شراكة مع FoodCorps. لقد تقرر أن يتلقى طلاب الصف الخامس التنقيف الصحي مرة واحدة في الأسبوع لمدة فصل دراسي. قرروا أنهم سيستغلون هذا الوقت لتدريس ثلاث وحدات ، كل وحدة منها تتضمن حوالي ستة دروس. كانت الوحدات الثلاث هي وحدة الأجساد الصحية والأمنة ، والتعلم الاجتماعي العاطفي ، والتغذية.

في وحدة التغذية ، تعاون معلم التنقيف الصحي وموظف FoodCorps لإعطاء دروس تعليم تغذية تفاعلية وعملية في غرفة الصف. استخدمت الدرس الأول قصة "stone soup" لتيسير أحاديث يقوم الطلاب خلالها بمشاركة طعامهم المفضل مع الصف. كان أخذوا أيضًا درسًا حول "طعام جيد ، مزاج جيد" ، والذي استعرض العلاقة بين الطعام الذي تتناوله وشعورك. تضمن العديد من الحصص فحوصات التذوق والطهي ، وتمكن الطلاب من تعلم كيفية صنع البارفيه ، وكرات الطاقة ، والسالسا ، والعصائر ، وغيرها من الوصفات. تم إرسال كل وصفة صنعت في الصف إلى الأسر عائلات لعلهم أرادوا تجربتها في المنزل. كما تم توسيع جهود التنقيف التغذوي إلى المدرسة. على سبيل المثال ، أضافت المدرسة أربعة أحواض في الحديقة لزراعة مواد غذائية. لقد وجد الطلاب متعة في أخذ عينات من السبانخ المزروعة حديثًا من الحديقة ، وقد شعر بعض الطلاب بمتعة أكبر بكثير مما كانوا يعتقدون! تم تزويد الطلاب أيضًا بملصقات إذا جربوا طعامًا آخر في الكافيتريا. بالإضافة إلى ذلك ، قدمت FoodCorp و Revolution Foods ألبًا ممتعة تتعلق بالتغذية مع جوائز في ليلة العافية بالمدرسة التي تم فيها إشراك الأسر في التعلم أيضًا.

لم تدع Blackstone إغلاق المدارس يمنعهم من الاستمرار في تقديم التنقيف الغذائي. لقد قدموا حصصًا أسبوعية في التنقيف الغذائي مع طلاب من الصفين الرابع والخامس عبر التواصل بالفيديو. كما قاموا أيضًا بشراء وتوزيع 50 طقم تجهيزات

وصفات من Eat2Explore. تضمنت الأطقم مواد تعليمية والمكونات اللازمة لإعداد ثلاث وجبات برازيلية مختلفة ، وكذلك منتجات ومكونات طازجة أخرى من Daily Table و Revolution Foods. إلى جانب مجموعات التجهيزات من Eat2Explore ، قاموا بتوزيع أطقم زراعة بذور تضمنت بذورًا وتربة وكياسًا للنمو إذا كانت الأسر تريد زراعة منتجاتها في المنزل. أنشأ موظف FoodCorps مقطع فيديو لشرح كيفية طهي أحد خيارات الوجبات ولإعطي معلومات حول الطعام والثقافة البرازيلية. تم الإعلان عن المشروع على وسائل التواصل الاجتماعي ، ونشرت أسر صوراً لأنفسهم وهم يطهون ويأكلون الوجبات. لقد كانت طريقة عملية ساعدت الطلاب والأسر على مواصلة المشاركة في التنقيف الغذائي في المنازل. أرسلت Blackstone مؤخرًا نشرة إخبارية اشتملت على عرض موجز لخصت عام تحت المجهر: 3,375 دقيقة من التنقيف الغذائي. شارك فيه أكثر من 155 طالبًا ؛ 66 حصة أعطيت؛ تم توزيع 50 طقم من Eat2Explore ؛ 24 فحص تذوق في الصف ؛ 4 أحواض جديدة في الحديقة.

## COMMUNITY ACADEMY FOR SCIENCE AND HEALTH

### جائزة التميز في العافية المدرسية للتربية البدنية والنشاط البدني 2020

قامت أكاديمية المجتمع للعلوم والصحة (C.A.S.H) بتوسيع وتنويع فرص النشاط البدني التقليدية وغير التقليدية داخل مجتمع مدرستهم. استخدمت المدرسة شركاء من المجتمع وخطط مبتكرة لدروس التربية البدنية في كل من التربية البدنية والعروض اللامنهجية من أجل زيادة معرفة الطلاب للأنشطة البدنية.

أولاً ، تهدف CASH إلى توفير بيئة شاملة تتضمن ممارسات تعلم اجتماعي وعاطفي بحيث يمكن لجميع الطلاب المشاركة بشكل كامل في التربية البدنية وفرص الأنشطة البدنية. تبدأ حصص التربية البدنية بـ "لحظة يقظة ذهنية" حيث يلتقي طلاب الصف في دائرة ويُقرع جرس. يستمع الطلاب بهدوء إلى صوت الجرس ويرفعون أيديهم عندما لا يعودون يسمعون. يقدر الطلاب هذا الوقت الانتقالي الأبطأ والمخطط له في بداية كل حصة تربية بدنية. للتأكد من أن جميع الطلاب يمكنهم المشاركة في تربية بدنية عالية الجودة ، فإن حصص التربية البدنية العامة وحصص ABA لها منهج مماثل يتم تكييفه حسب احتياجات الطلاب. يجدون طرقًا لعبور حصص التربية البدنية العامة وحصص ABA بحيث يمكن لجميع الطلاب تجربة الأنشطة معًا.

ثانيًا ، تمت إضافة وحدات جديدة للرماية واليوجا والحركات الإيقاعية إلى المنهج لتعريف الطلاب بمجموعة أكثر تنوعًا من المهارات. إن CASH هو واحدة من مدارس بوسطن العامة الوحيدة التي دخلت في شراكة مع البرنامج الوطني للرماية في المدارس (NASP). قامت NASP بتدريب معلمي التربية البدنية PE على كيفية تعليم الرماية لطلاب المدارس الثانوية وتوفير معدات الرماية. كان الطلاب متفاعلين للغاية ، وانضم بعض الموظفين إلى الدروس أيضًا! أظهر الطلاب تحسنًا هائلًا خلال وحدة الرماية ، وسأل العديد من الطلاب عن موعد إعادة المعدات بعد الانتهاء من الوحدة. CASH أرادت أيضًا تطوير مهارات الطلاب في اليقظة الذهنية ، حيث أظهرت الأدلة كيف يمكن لليقظة الذهنية أن تحسن التركيز والذاكرة والتنظيم العاطفي والاستعداد العام للتعلم. للقيام بذلك ، دخلوا في شراكة مع Ivy Child International لتقديم اثني عشر أسبوعًا من حصص اليوغا لصف التربية البدنية الأول. بالإضافة إلى ذلك ، تعاون معلمو التربية البدنية مع مدرب تعليمي للتربية البدنية في المنطقة لتطوير وحدة حركة إيقاعية جذابة. لقد أدركوا أن العديد من الطلاب يستمتعون بالإيقاع والرقص ، ولذا أرادوا دمج هذا الشغف في حصص التربية البدنية. تضمنت الوحدة أنشطة ممتعة للطلاب ، مثل تأسيس تصميم رقصات مكونة من ثماني ضربات مع عصي ودلاء. سنتم إضافة الوحدة المطورة إلى مكتبة تعلم التربية البدنية على مستوى المنطقة بحيث يتمكن معلمو التربية البدنية الثانوية الآخرين في المنطقة تنفيذ الوحدة في مدارسهم. استمتع الطلاب في حصص ABA بشكل خاص بـ حصص الرماية والإيقاع.



ثالثًا ، عززت CASH فرصهم لممارسة النشاط البدني خارج غرفة الصف أيضًا. واصلت المدرسة تقديم Sole Train ، وهو نادي للركض والمشي. تضاعفت مشاركة الطلاب هذا العام بفضل جهود التوظيف المعززة. كما شارك موظفو المدرسة بانتظام. يحب الطلاب والموظفون المشاركة في Sole Train ، ويستمتعون بدفع أنفسهم إلى ما وراء مناطق الراحة الخاصة بهم في بيئة داعمة غير تنافسية. بالإضافة إلى ذلك ، بدأت المدرسة شراكة مع Boston Youth Wrestling التي قدمت ورشتي عمل خلال اليوم الدراسي. كان طلاب ABA متحمسين أيضًا للمشاركة في ورشة المصارعة. كما دخلت CASH في شراكة مع YES Outreach لتوفير فرصة للطلاب للذهاب في رحلة للتزلج والتزلج على الجليد في عطلة نهاية الأسبوع ، وتأمين منحة حتى يتمكن الطلاب المهتمون من الذهاب دون أي تكلفة عليهم. أخيرًا ، بدأت المدرسة شراكة مع BOKS وقدمت جلسة واحدة في أوائل مارس. على الرغم من أنهم كانوا قادرين على استضافة جلسة واحدة فقط هذا العام ، تأمل CASH في مواصلة الشراكة مع BOKS في العام القادم.

## COMMUNITY ACADEMY

شهادة تقدير للجهود الناشئة في النشاط البدني 2020

أنشأت Community Academy غرفة تمرين داخل المدرسة لدعم صحة الطلاب البدنية والعقلية والعاطفية. أدركت المدرسة أن هناك صلة بين النشاط البدني والأداء المعرفي الأفضل والعافية العقلية. على أية حال ، لم يكن المبنى يحتوي على صالة للألعاب الرياضية. استكشفوا إمكانية الشراكة مع المنظمات المحلية أو المدارس الأخرى المجاورة لاستخدام مساحاتهم ، إلا أن الطلاب أرادوا الحصول على مساحة خاصة بهم في Community Academy. على الرغم من عدم وجود أموال كافية ، قرر مجلس العافية تحقيق ذلك. استوضحوا عن نوع معدات الصالة الرياضية التي يرغب الطلاب بوجودها في هذه الصالة الرياضية. خلال الصيف ، قام اثنان من أعضاء مجلس العافية بتصفح Facebook Marketplace و Craiglist بانتظام بحثًا عن معدات الصالات الرياضية. سافروا في جميع أنحاء ولاية ماساتشوستس للحصول على أنواع مختلفة من المعدات ، كان معظمها مجانيًا أو تم التبرع به.

حددت المدرسة غرفة صفية كبيرة يمكن تحويلها إلى غرفة مشتركة لدروس العافية والتمارين الرياضية. يشار إليها عادة باسم "غرفة العافية" لأنه يتم التأكيد على العافية الشاملة في الحيز. تم ترتيب الكراسي والطاولات بحيث تواجه السبورة وتم تركيب معدات الصالة الرياضية حول محيط الغرفة. تم دمج معدات الصالة الرياضية في دورة الصحة والعافية الخاصة بهم. كما أن مرشدهم المعتمد للصحة العقلية هو أيضًا مدرب شخصي معتمد. كل أسبوع في الدورة ، يشرح أولاً لمحة عامة عن الأجهزة التي سيستخدمونها في ذلك الأسبوع. أراد أن يتأكد أن الطلاب يدركون سبب استخدامهم لأجهزة معينة وما الذي تفعله لأجسادهم. كما أكد أن العقل والجسد مترابطان ، وأن العافية الجسدية يمكن أن تحسن العافية العقلية والعاطفية. كانت أجهزة الصالة الرياضية متاحة أيضًا للطلاب خارج أوقات الدراسة. طالما يوجد موظف في الغرفة يراقب استخدام الأجهزة ، يمكن للطلاب استخدام الأجهزة عندما لا تكون قيد الاستخدام لأحد الصفوف. استمتع الموظفون بغرفة التمرين وغالبًا ما يتدربون مع الطلاب. لم تعزز الغرفة العلاقات بين الطلاب والموظفين فحسب ، بل عززت أيضًا عافية الموظفين.

يفخر مجلس العافية بأنهم تمكنوا من التغلب على حواجز الموارد وتأسيس غرفة العافية. سرّ الطلاب كثيرًا بالحيز. يستمتعون بالتمرين أثناء التفاعل الإيجابي مع أقرانهم وموظفي المدرسة في مكان آمن مكرس لنموهم الشخصي. إنها مساحة في المدرسة حيث لا يمكن للطلاب ممارسة التمارين فيها فحسب ، بل يمكنهم أيضًا التواصل مع الآخرين ، والتنظيم الذاتي ، وتثبيت أنفسهم.

## COMMUNITY ACADEMY

شهادة تقدير للجهود الناشئة في مدارس آمنة وجاذبة 2020

نجحت COMMUNITY ACADEMY في تأسيس غرفة لحظات يقظة ذهنية للطلاب لممارسة أساليب اليقظة الذهنية والإدارة الذاتية وتخفيض التوتر. ظهرت فكرة تأسيس مساحة هادئة وحيز تيقظ قبل ثلاث سنوات. كانت المدرسة قد بدأت عملها الخاص بالتدخلات السلوكية الإيجابية والدعم (PBIS)، وشعرت أنه سيكون من المهم أن يكون هناك مساحة يمكن للطلاب من خلالها تأسيس أنفسهم. علاوة على ذلك، عانى العديد من طلابها من الصدمات، وبالتالي كان هناك حاجة لمساحة آمنة وغير منضبطة للتفكير والمعالجة العاطفية. للحصول على الإلهام حول كيفية تأسيس هذه الغرفة، نظر موظفو Community Academy إلى غرفة اليقظة الذهنية التي كان قد تم إنشاؤها في مدرسة أخرى من مدارس بوسطن العامة. كما استخدموا أبحاثاً موجودة حالياً حول العلاج السلوكي الجدلي (DBT) والتنظيم العاطفي لتعميق الفهم حول بيئة الغرفة، واستشاروا مركز Trinity Counseling Center. خطط مجلس العافية لخطوات العمل اللازمة لتأسيس غرفة لحظات اليقظة الذهنية باستخدام خطة عملهم الخاصة بالعافية. ساعد هذا في توجيه عمل مجلس العافية وموظفين آخرين داعمين من المدرسة للبقاء على المسار الصحيح للوصول إلى هدفهم.

أرادت COMMUNITY ACADEMY تأسيس مساحة مرحبة ومنظمة وجميلة. دخلت المدرسة في شراكة مع MassArt's Artward Bound لتصميم الغرفة ورسم جداريات بالتعاون مع الطلاب. لقد أنشأوا محطات في الغرفة بأدوات مختلفة لليقظة الذهنية وإدارة الذات، بما في ذلك الفنون والأعمال اليدوية والموسيقى والكتابة والعلاج بالروائح والأنشطة اليدوية (مثل المعجون والخياطة وأشغال الطين). أعد الإخصائي الاجتماعي المدرسي ومدير المدرسة والمتدربون من مستوى الدراسات العليا توقعات الغرفة وعملياتها. يمكن للطلاب استخدام الغرفة بشكل فردي لمدة تصل إلى 15 دقيقة، وأحياناً أطول بإذن من الموظفين. هناك موظف يتواجد دائماً في الغرفة، لكن لا يقوم الطبيب بتسيير استخدام الأدوات. كان قد تم تصميم الغرفة بحيث يتمكن الطلاب من التنقل في الغرفة بأنفسهم واستخدام الأدوات دون حاجة للمساعدة لتطوير مهارات التنظيم الذاتي. هناك أريكتان مجهزتان في الغرفة للاستخدام إذا شعر الطلاب بالحاجة إلى التحدث مع الموظف الموجود في الغرفة.

ثبت أن غرفة لحظة اليقظة الذهنية أنها مصدر ثمين في البناية. أحب الطلاب الغرفة ويستخدمونها بشكل متكرر، وهم يقدمون الغرفة بفخر للزوار. تم تزيين الجدران بالرسمات والكتابات التي نفذها الطلاب في الحيز. تستمر الغرفة في التطور مع تطويرهم للمحطات التي يجذب إليها الطلاب أكثر وأكثر. كما تعمل المدرسة أيضاً على تأسيس مساحات لليقظة الذهنية في كل رفة صف، حيث يمكن للطلاب مواصلة تطوير مهارات الإدارة الذاتية أثناء البقاء حاضرين في غرفة الصف. إدراكاً للصلة بين العافية العقلية والأداء الأكاديمي، تهدف إدارة المدرسة والموظفون إلى التضمين الكامل للتعلم العاطفي الاجتماعي واليقظة الذهنية في الثقافة المدرسية. لقد رأوا كيف يمكن أن تتحسن مشاركة الطلاب وتعلمهم عندما يكون لدى الطلاب مساحة آمنة لفك الضغط وإعادة التوسيط والعودة إلى الغرف الصفية كمتعلمين أكثر تماسكاً وتوازناً.

## LILLA G. FREDERICK PILOT MIDDLE SCHOOL

جائزة التميز في عافية المدرسة لعافية الموظفين 2020

تعاون مجلس العافية لمدرسة Lilla G. Frederick Middle School بشكل فعال معاً لإعطاء الأولوية لعافية الموظفين في مدرستهم. سمع مجلس العافية من موظفي المدرسة أنهم يرغبون في زيادة التركيز على عافية الموظفين. على الرغم من وجود

بعض أنشطة الموظفين في مكانها الصحيح ، أراد الموظفون مبادرات تركز على العافية تم دمجها على مدار العام الدراسي. أرسل المجلس استطلاعات رأي إلى الموظفين في بداية العام الدراسي ليفهم أفضل أنواع المبادرات التي تثير اهتمام الموظفين. أظهر الاستطلاع أن العديد من الموظفين يرغبون في وجود مساحة استرخاء في المدرسة تخصص للموظفين فقط. يرغب العديد من الموظفين أيضًا في أن يروا مبادرة على مستوى المدرسة تتعلق بصحتهم وتشجع على النشاط البدني. بناءً على هذه التغذية الراجعة ، قرر المجلس تأسيس صالة للموظفين وتسهيل بعض مبادرات النشاط البدني. لقد أدخلوا هدفهم إلى خطة عمل العافية وبدأوا العمل!

بالتعاون مع إدارة المدرسة ، حدد مجلس العافية غرفة صافية في المبنى يمكن تحويلها إلى صالة كبيرة للموظفين. مع تأمين المساحة ، أرسل المجلس رسالة بالبريد الإلكتروني إلى موظفي المدرسة طالبًا تبرعات للمساعدة في تجهيز الغرفة. استجاب الموظفون بحماس وتبرعوا بالعديد من المواد ، بما في ذلك ثلاثيات صغيرة وماكينات صناعة القهوة من نوع Keurig وأباريق شاي كهربائية وسلع ورقية وكتب وجهاز ميكروويف ومواد ديكور. عملوا بعد ذلك على جعل المساحة تعطي الإحساس بأنها منزلية وشخصية بشكل أكبر. قاموا بتأسيس جدار مشاهير ووضع كل موظف الصورة المفضلة له من الصيف ، ونشروا على الجدار خريطة لجميع الأماكن التي سافروا إليها الموظفون. تحتوي صالة الموظفين على ركن للقراءة وفيه لوحة لاقتراحات الكتب ، وهناك لوحة إعلانات لنشر آخر أخبار الموظفين والأحداث القادمة. لقد أصبح الموظفون قادرين على استخدام الصالة للاحتفالات والوجبات والاستراحة خلال النهار. إنهم يقدرون وجود مساحة يمكنهم الذهاب لتخفيف الضغط.

قام مجلس العافية بتيسير مسابقة Biggest Mover لتشجيع النشاط البدني بين الموظفين. نظم المجلس فرقًا بناءً على الممرات وقام بتأسيس جدول بيانات Excel حيث يمكن للموظفين تتبع خطواتهم الأسبوعية. تم تحفيز المشاركة والمنافسة الودية من خلال تقديم جائزة للممر والفرد صاحبي أعلى معدل خطوات. بدأت المسابقة في أوائل شهر مارس وكان من المقترض أصلاً أن تكون مدتها ثلاثة أسابيع ، لكنهم قرروا مواصلة المنافسة بعد إغلاق المدارس. بعد ثمانية أسابيع من المنافسة ، حقق الفائز الفردي متوسط 76,937 خطوة في الأسبوع بإجمالي 549,307 خطوات أو 245 ميلاً! كما صاغها المجلس ، "كان من الممكن أن تمشي من LGF إلى مدينة نيويورك ، وتواصل السير!" بالإضافة إلى ذلك ، شجع المجلس النشاط البدني أثناء الحجر الصحي من خلال تحدي 20for20 على صفحات المدرسة على Instagram و Facebook. نشر أعضاء المجلس والموظفون الآخرون ومسؤولو المدرسة مقاطع فيديو لأنفسهم وهم يقومون بتمارين من 20 حركة أو لمدة 20 ثانية وتحذوا الطلاب على فعل الشيء نفسه. ألهم تحدي الشهر ونصف الشهر النشاط البدني على مستوى المدرسة وصداقة حميمة ومرح!

قامت مدرسة Lilla G. Frederick بتحسين عافية الموظفين بشكل كبير في غضون عام واحد فقط بفضل مجلس العافية الفعال وأعضاء المجلس المتفانين ودعم إدارة المدرسة والموظفين. حتى أن مجلس العافية تلقى إشادات في المذكرات الأسبوعية للموظفين تشكرهم على عملهم الرائع.

## HORACE MANN SCHOOL FOR THE DEAF AND HARD OF HEARING

### جائزة التميز في عافية المدرسة للتربية البدنية والنشاط البدني 2020

تسعى مدرسة HORACE MANN للصم وضعاف السمع جاهدة لتوفير التربية البدنية الشاملة وفرص النشاط البدني التي تعرّض طلابها لتجارب جديدة ومثيرة. توفر HORACE MANN التربية البدنية لجميع الطلاب في الصفوف من رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر ، وكل شخص لديه حصة تربية بدنية مرتين في الأسبوع على الأقل.

يضمن معلم التربية البدنية أن تكون الأنشطة التي تقدم في متناول جميع الطلاب. عند التخطيط للدروس ، فإنه يأخذ الوقت الكافي للنظر في احتياجات كل طالب بحيث يمكن تكيف الدروس أو تعديلها لتلبية الاحتياجات الحركية الإجمالية للطلاب أو غيرها من التحديات المتعلقة بالإعاقة. لقد أنشأ مساحة آمنة تشجع الطلاب على تجربة أشياء جديدة مرة واحدة على الأقل ، حتى لو كانت غير مألوفة ولا يعرفون ما إذا كانوا سيبرعون فيها أم لا. يعزز هذا المناخ تقدير الذات والثقة بين الطلاب. نظرًا لأنه يتم تشجيع الطلاب على استكشاف أنشطة جديدة وتجربتها ، فإنهم يكتشفون أحيانًا نقاط قوة لم يكونوا يعرفوا أنهم يتمتعون بها. تتعكس البيئة الجذابة والشاملة التي تم إنشاؤها في حصص التربية البدنية في حقيقة أن الطلاب يظهرون دائمًا متحمسين للذهاب إلى حصص التربية البدنية!

عمل معلم التربية البدنية مع مدرب تعليمي للتربية البدنية من مكتب الصحة والعافية لتوفير تربية بدنية عالية الجودة باستمرار ، حتى عندما تكون المساحة المادية محدودة في بعض الأحيان. كما سمحت مكتبة The District's PE Lending Library لمدرسة HORACE MANN بتتبع الأنشطة التي تقدمها بشكل كبير. مع القدرة على الوصول إلى المزيد من المصادر ، غالبًا ما يُنشئ معلم التربية البدنية محطات دوارة بأنشطة مختلفة أثناء حصص التربية البدنية. بعد أن ينتقل الطلاب بين جميع المحطات ، يمكنهم في بعض الأحيان اختيار المحطة التي يرغبون في العودة إليها مرة أخرى. يسمح هذا الترتيب للطلاب بتجربة أنشطة مختلفة وتحديد الأنشطة الجديدة التي يستمتعون بها.

إلى جانب التربية البدنية ، عمل مجلس مدرسة HORACE MANN للعافية على توسيع عروض الأنشطة البدنية الأخرى على مدى السنوات القليلة الماضية. ناقش مجلس العافية أفكارًا لتوفير فرص نشاط بدني جديدة ومثيرة لطلابهم الذين قد لا تتاح لهم هذه الفرصة خارج المدرسة. حدد المجلس الموارد المتاحة داخل مدارس بوسطن العامة وكذلك داخل مجتمع Allston / Brighton. دخلت مدرسة HORACE MANN في شراكة مع برنامج Boston Bikes Program و Community Rowing in Watertown. أتاح برنامج Boston Bikes لبعض الطلاب فرصة تجربة ركوب الدراجات لأول مرة! أتاحت الفرصة للطلاب أيضًا للتزلج على الجليد في حلبة Warrior في Allston ، وقدم أحد موظفي Horace Mann دروسًا في اليوغا في المدرسة. شارك جميع الطلاب في واحدة على الأقل من فرص النشاط البدني المتاحة. يتعاون مجلس العافية طوال العام الدراسي لمواصلة التحسين للأنشطة المعروضة وطرح أفكار لأنشطة جديدة.

## MADISON PARK VOCATIONAL HIGH SCHOOL

جائزة التميز في العافية المدرسية للتثقيف الصحي الشامل 2020

نجحت مدرسة MADISON PARK في تقديم دروس تعليم صحي قائمة بذاتها للطلاب الجدد باستخدام مناهج معتمدة من المنطقة. كانت MADISON PARK قد قدمت بعض التثقيف الصحي للطلاب خلال السنوات الدراسية السابقة ، ولكن لم يتم تقديم التثقيف الصحي كصف منظم خاص به. كان التثقيف الصحي يقدم خلال حصص التربية البدنية الأسبوعية ، حيث كانوا يجمعون الطلاب من أربعة صفوف ويجلسونهم في مدرجات صالة الألعاب الرياضية. حقق فريق التربية البدنية أقصى استفادة من هذا الموقف غير المثالي واعتبره عملية تعلم ونقطة انطلاق لتحسينها. عرفت MADISON PARK منذ زمن طويل أنهم يريدون توفير تعليم صحي أكثر شمولاً لطلابهم. من أجل التحضير لتقديم دروس تعليم صحي قائمة بذاتها ، عمل مدرس التربية البدنية على أن يصبحوا معلمين تعليم صحي معتمدين من MTEL خلال السنوات الثلاث الماضية. بالإضافة إلى ذلك ، على مدار العامين الماضيين ، حضر معلمو التربية البدنية تدريبًا على مناهج التثقيف الصحي المعتمدة من المنطقة والتي قدمها مكتب الصحة والعافية. استخدم مجلس العافية أيضًا خطة عمل العافية في نهاية العام الدراسي 1-19 لعداد الخطوات اللازمة لتنفيذ التثقيف الصحي للعام الدراسي المقبل.

بالنسبة للعام الدراسي 19-20 ، تم إعداد الجدول بحيث يتلقى جميع الطلاب الجدد التربية البدنية في فصلين دراسيين ، والسباحة لفصل واحد ، والتثقيف الصحي لفصل واحد. تلقى الطلاب 22 جلسة تثقيف صحي للفصل. إدراكًا لصعوبة التركيز على الطلاب في صالة الألعاب الرياضية ، حددت المدرسة مساحات أخرى في الغرف الصفية في المدرسة حيث يمكن عقد جلسات. ساعدت تدرّيس التثقيف الصحي في غرفة صف بدلاً من صالة الألعاب الرياضية الطلاب على اكتساب العقلية الصحيحة للتعليم. كما حصل معلمو التربية البدنية على دعم من مكتب الصحة والعافية لضمان تنفيذ تعليم صحي عالي الجودة.

يفخر مجلس العافية وفريق التربية البدنية بالعمل الذي أنجزوه. إنهم ينسبون الفضل إلى عقلية فريق المدرسة وقادة المدارس الداعمين للوصول إلى هدفهم المتمثل في توفير تعليم صحي شامل. إنهم فريق متماسك وحيوي عملوا معًا لتلبية حاجة رآوها في المدرسة. تتطلع المدرسة إلى مواصلة العمل على هذا لنموذج في العام الدراسي القادم.

JAMES F. CONDON K-8

جائزة التثقيف الصحي الشامل 2021

عملت مدرسة CONDON على توفير تعليم صحي شامل مبتكر وشخصي لتعزيز الدعم من المستوى 1 لطلابها. قررت المدرسة أن توفير التثقيف الصحي الشامل من شأنه أن يحوّل دعمها من وضعية رد الفعل إلى وضعية أكثر استباقية ومنهجية. لهذا السبب ، وظفت مدرسة CONDON معلمًا للتثقيف الصحي بدوام كامل منذ عامين. في غضون عامين قصيرين ، استكشفت إحصائية التثقيف الصحي باستمرار أفكارًا وأساليب جديدة في التعليم. إنها تعمل بتفكير عميق لصياغة تجارب تعليمية أصيلة تشرك كل طالب في تجارب صفية هادفة وقائمة على المعايير. يتم تكييف الدروس لتلبية نقاط القوة لكل طالب حتى يتمكن جميع الطلاب من تحقيق النجاح داخل الصف وخارجه.

استكشف معلم التثقيف الصحي العديد من المنصات التعليمية للتحضير لمشاركة الطلاب الناجحة في غرفة الصف البعيدة. أدى بحثها إلى اكتشاف وتنفيذ نهج غرفة الصف الحديثة ، وهو نموذج يركز على الطالب ويستند إلى مبادئ التقدير القائم على الإتيقان والتعلم المدمج والتحكم الذاتي المنظم بالمسير. يساعد النموذج على مقابلة الطلاب أينما كانوا والعمل وفقًا للراحة التي يريدونها. كان النموذج أيضًا رائعًا لمنح الطلاب حرية الاختيار. في بداية كل وحدة ، تسأل معلمة التثقيف الصحي الطلاب عن الأسئلة التي يفكرون بها حول موضوع معين وما هو أكثر ما يهتمون به لتكييف النطاق والتسلسل وفقًا للاحتياجات الطلاب. كما أنها تمنح الطلاب فرصًا منتظمة لتقديم تغذية راجعة حتى تتمكن من تحسين تجاربهم في الصف باستمرار. باستخدام نموذج Modern Classroom ، تمكن الطلاب من الغوص العميق في موضوعات متعددة ، مثل الصحة الجنسية ، والمواطنة الرقمية ، واحترام الذات ، والكحول ، والتبغ ، والمخدرات الأخرى ، والمساواة الصحية.

تدرك معلمة التثقيف الصحي أن وجود علاقات قوية مع طلابها هو أمر أساسي لتوفير تعليم صحي فعال وجذاب. تعمل على التأكد من أن الطلاب يعرفون أنهم في مكان يمكنهم فيه أن يكونوا صادقين ويتحدثون عن مشاعرهم. إنها تسعى لأن تكون حليلة لطلابها وتساعدهم على تفعيل القيادة والتأثير على عالمهم كوكلاء مبدعين للتغيير. إنها مكرسة لأهمية تحقيق الذات لدى الطلاب وهي تهتم حقًا بكل طالب وعافيتهم الشخصية. علاوة على ذلك ، تعطي المدرسة الأولوية لإشراك الأسر في عملية التثقيف الصحي. لقد أجروا مراجعة لوحدة الصحة الجنسية للأسرة لإيجاد مساحة يمكن للأسر أن تعرف فيها ما سيتعلمه أطفالهم في التربية الجنسية ومشاركة أسئلتهم أو مخاوفهم. عملت معلمة التثقيف الصحي والمرمضة أيضًا معًا لرفع مستوى الوعي ببرنامج الوصول إلى الدورة الشهرية في المدرسة ، وفي يونيو ، ستشرك طلاب الصفين الرابع والخامس في حدث ليلة

بلوغ Puberty Night. تنفذ مدرسة Condon التثقيف الصحي الذي يمكن الشباب من دمج المهارات والمواقف والسلوكيات اللازمة لتقدير صحتهم ، وتطوير وممارسة عادات نمط الحياة الإيجابية ، واتخاذ قرارات آمنة من أجل عافيتهم وعافية المجتمع الأكبر.

## ELIOT K-8 INNOVATION SCHOOL جائزة دعم الصحة الاجتماعية والعاطفية والعقلية 2021

سعت إدارة مدرسة Eliot إلى الاهتمام بطلابها وأسرهم وموظفيها أثناء الوباء. وأرادت المدرسة أن تصبح مركزًا يشعر فيه الموظفون والطلبة بالدعم والأمان. كما سعت المدرسة إلى ضمان حصول جميع الطلبة والأسر على تواصل واضح ومنسق أثناء التعلم عن بعد يدعم العافية الاجتماعية والعاطفية، بالإضافة إلى وجود اتصال ثنائي الاتجاه. بعد بدء التعلم عن بعد ، أنشأ فريق مدرسة Eliot أنظمة للتواصل مع الأسر والطلبة من أجل دعم الخدمة الاجتماعية والأكاديمية بالإضافة إلى لمعلومات الصحية. تم الاتصال بجميع الأسر من قبل موظف واحد على الأقل لمعرفة أداء الأسرة والطلبة وتحديد الدعم الذي يحتاجون إليه. وقاموا بتحضير استطلاعات رأي أسبوعية حول التعلم عن بعد. وقاموا ببناءً على هذه الاستطلاعات بإجراء التعديلات الملائمة بالإضافة إلى متابعة فردية مع الأسر لتلبية اهتماماتها. أنشأت المدرسة أيضًا موقعًا إلكترونيًا صحيًا في غضون أسبوع من الإغلاق يحتوي على معلومات متعلقة بـ COVID-19 مترجم إلى عدة لغات. كما قدمت ممرضات المدرسة ساعات أسبوعية افتراضية لدعم الأسر في أوقات مختلفة على مدار الأسبوع.

قبل أن يبدأ دوام المدرسة مرة أخرى في شهر أيلول ، قام مدرسو الصفوف والموظفون الآخرون بالتواصل مع كل أسرة مرة أخرى من خلال تطبيق Zoom وكذلك تم التواصل مع الأسر التي لا يمكنها استخدام هذا التطبيق. وقد أتاحت عمليات التواصل هذه معلومات أساسية ومفيدة حول الطلبة بهدف دعم كل منهم بشكل أفضل بمجرد بدء الفصل الدراسي. وتلقى كل طالب أيضًا مجموعة أدوات تعليمية تضمنت لوازم مدرسية وملاحظات شخصية من معلمهم. خلال هذا العام الدراسي ، قامت الإدارة المدرسية بتعميم نشرة إخبارية أسبوعية سلطت الضوء من خلالها على الأخبار السارة والمصادر المختارة بعناية والتحديثات المشتركة حول معلومات الصحة والسلامة العامة والأحداث الجارية. أجرت المدرسة أيضًا تعديلات لتوفير خدمات الدعم والمصادر من المستويين 2 و 3. كما أنشأ المرشد النفسي في المدرسة موقعًا لتقديم المشورة يحتوي على أنشطة ومصادر للمعلمين ومزودي الرعاية والطلبة. وقد تلقى جميع الطلبة الذين يتضمن برنامج التعليم المفرد (IEP) استشارات مدرسية ما يلزمهم من الرعاية والمشورة، بالإضافة إلى مواد أخرى شخصية للمساعدة في الحفاظ على الوئام والاتصال أثناء التعلم عن بعد. كما قامت المدرسة بإحالة العديد من الطلبة والأسر إلى خدمات العيادات الخارجية في مجتمعهم.

عندما عادت المدارس إلى التعلم الوجيه، استضافت مدرسة Eliot ندوات عبر الإنترنت للأسر على مستوى الصف لمناقشة العملية التعليمية. وعقدت الممرضات أيضًا جلسات عائلية على مستوى الصف حول إجراءات السلامة الوقائية. أرادت المدرسة أن يشعر الموظفون بالأمان والدعم أيضًا. وقاموا بالتعاون مع شركاء المجتمع، مثل Northend Waterfront Health، لتوفير فحص COVID-19 مبكرًا للموظفين. كما قاموا لاحقًا بتوفير المطاعيم اللازمة من خلال هذه الشراكات.

تشعر إدارة مدرسة Eliot أن الإحساس بالانتماء للمجتمع في المدرسة قد تعزز أثناء الوباء ولم يتداعى. وعلى الرغم من صعوبة العام الدراسي، ظل الطلبة والموظفون ملتزمين بتعزيز الكفاءة الثقافية والشمولية وحل المشكلات بشكل تعاوني. ومن أجل المضي قدمًا، أرادوا التفكير مليا فيما تعلموه في العام الماضي لإعادة تصور جذري لمستقبل التعلم. تفخر المدرسة بصمود المجتمع وتكاتفه مع بعضه البعض بشكل جيد وسريع.

## DAVID A. ELLIS ELEMENTARY SCHOOL

### الأمنة والداعمة: جائزة التعلم العاطفي الاجتماعي 2021

أنشأت مدرسة Ellis الابتدائية خطة مستدامة وفعالة على مستوى المدرسة للتعلم الاجتماعي العاطفي. وقد شاركت على مدى السنوات الخمس الماضية لتنفيذ منهج واضح حول التعلم العاطفي الاجتماعي، ودمجه في التعليم الأكاديمي، كما استخدمت الممارسات الشائعة لهذا المنهج في المباني والأماكن الأخرى على مستوى المدرسة. وتهدف المدرسة إلى إيجاد بيئة مدرسية آمنة ومرحبة بالجميع، بما في ذلك الطلبة والموظفين والأسر والأطراف الفاعلة. ولتحقيق هذه الغاية، تم التفكير في التعلم العاطفي الاجتماعي من خلال ثلاث فئات متداخلة: التعلم الاجتماعي العاطفي للطلاب، والتعلم الاجتماعي العاطفي للبالغين، والتعلم الاجتماعي العاطفي على مستوى المدرسة.

تستخدم مدرسة Ellis الابتدائية المرحلة الثانية Second Step لمنهج التعلم الاجتماعي العاطفي الخاص بهم. هم الآن في السنة الثالثة من استخدام المنهج، وهو مدرج في الجدول الرئيسي، وفي كل فصل دراسي هناك مجموعة واحدة من المرحلة الثانية Second Step في كل أسبوع. يوجد أيضًا وقت مخصص في الجدول الزمني للصفوف خلال فترة الصباح من خلال الدوائر الصباحية وعند نهاية الدوام يتم فيه تعزيز المهارات التي يتم تدريسها في التعلم الاجتماعي العاطفي الأسبوعية. وتؤمن إدارة المدرسة أيضًا أن التعلم الاجتماعي العاطفي ليس منفصلاً عن العمل الأكاديمي، ويجب أن يتم غرسه على مدار اليوم. تم اطلاع المعلمين على بروتوكول مراقبة التعليم المستجيب للثقافة في الصيف الماضي. استعرضوا من خلاله ركائز هذا النظام وحددوا كيف يمكنهم تغيير الممارسات الصفية وتعزيز بيئة صفية مستجيبة ثقافيًا.

تستخدم ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي الثلاثة في جميع اجتماعات الموظفين كإستراتيجية أساسية لدعم التعلم الاجتماعي العاطفي للكبار. وأصبحت هذه الممارسات مكونًا رئيسيًا ومتوقعًا في جداول أعمال الاجتماعات كلها. أبدى الموظفون إعجابهم واستمتاعهم بالتعرف على الموظفين الآخرين بشكل أفضل من خلال هذه الممارسات في الاجتماعات. كما تم إعادة تصميم صالة الموظفين لأخذ قسط من الراحة فيها. وتم استخدامها لإعطاء جلسات يوغا للموظفين واستخدمت كذلك لعقد اللقاءات ومعالجة السلوكيات غير المرغوب بها واكتشاف الأضرار والاحتياجات من خلال دوائر العدالة التصالحية للموظفين بهدف تحسين عافيتهم.

يعتبر التعلم الاجتماعي العاطفي جزءاً من الثقافة على مستوى المدرسة. لقد قامت المدرسة بدمج هذا البرنامج في مجالات المدرسة الأخرى بحيث يمارس الطلبة ما تعلموه في Second Step بغض النظر عن مكان وجودهم في المدرسة. على سبيل المثال، قاموا بتدريب مراقبي الغذاء المدرسي على التعلم الاجتماعي العاطفي. كما يساهم شركاء المدرسة، ومنهم City Year و Boston Scores في تعزيز مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي. ولتعزيز التعلم الهادف والفعال للطلاب في المجتمع، قامت المدرسة بتنظيم نوادي أسبوعية خلال اليوم الدراسي. يختار الطلبة بأنفسهم أحد الأندية التي تجذب اهتمامهم وتتاح لهم الفرصة للتواصل مع طلاب آخرين وموظفين لا يتواجدون في غرفهم. كما أنشأت المدرسة أيضًا ركنًا للمناخ والثقافة في رسالتها الإخبارية الأسبوعية.

تواصل إدارة مدرسة Ellis العمل على إيجاد بيئة آمنة وداعمة، حيث بدأت بعمل مجموعات تقارب، ويتاح لكل معلم ومساعد فني فرصة القراءة الصيفية وكذلك مناقشة أمور الإدارة المنصفة للصفوف. سيبدأ مجلس الطلبة العمل قريبًا بالاستماع إلى آراء الطلبة والاستجابة لها. كما تقوم إدارة المدرسة بتطوير كتيب "How to Lion" الذي سيؤطر سياسة المدرسة وإجراءاتها من منظور التعلم الاجتماعي العاطفي. ويدرك الموظفون أن هذا العمل مهم وسيحدث تأثيرًا يولد لديهم شعورًا بالرغبة في

الاستمرار في تحديد أولويات التعلم الاجتماعي العاطفي. كما تظهر الجهود المبذولة لدعم وتعزيز الهوية والانتماء في المدرسة من خلال الجداريات والأنظمة والممارسات التعليمية على مستوى المدرسة.

## MARY LYON HIGH SCHOOL

الأمانة والداعمة: جائزة التعلم العاطفي الاجتماعي 2021

استخدمت مدرسة MARY LYON الثانوية وقت التخطيط المشترك الأسبوعي لتحديد أولويات التعلم العاطفي الاجتماعي والأعمال المناهضة للعنصرية. وبدايةً من شهر شباط، بدأت المدرسة بتنظيم سلسلة تطوير مهني مناهض للعنصرية تقام كل أسبوعين خلال وقت التخطيط المشترك الأسبوعي. يتطوع من خلالها الموظفون ويشتركون في إيجاد وتيسير مواضيع مختلفة لمكافحة العنصرية. وقد شارك 14 موظفًا من مختلف الإدارات في التخطيط والتيسير حتى الآن، ما يخلق شعورًا بأن سلسلة التطوير المهني ملك للجميع.

و بالتناوب مع سلسلة التطوير المهني لمكافحة العنصرية، قدمت المدرسة تدريباً على التعلم الاجتماعي العاطفي. كان لدى المدرسة تركيز على التعلم الاجتماعي العاطفي قبل هذا العام، لكنهم أرادوا تحسين دمجهم في عملية التدريس والتركيز أكثر على المناخ المدرسي ودمج المزيد من الممارسات الواعية لفهم كيفية تأثير الصدمة على التعلم والسلوك. تم استخدام بروتوكول التغذية الراجعة من الأقران حول تنفيذ التعلم الاجتماعي العاطفي كأحدى الطرق الإبداعية للتأكد من ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي الخاصة بهم خلال هذا العام. ضم هذا البروتوكول فرقاً على مستوى الصف تقوم في البداية باختيار إستراتيجية من قائمة "MLS Layer Cake of Love and Learn Protocols" للتركيز عليها وتخصيصها وفقاً لمستوى الصف. تحتوي القائمة على روابط لمزيد من البروتوكولات والموارد، وتوفر نقاط وصول مختلفة لدمج التعلم الاجتماعي العاطفي. كان المعلمون يسجلون أداءهم وهم ينفذون إستراتيجية ما أثناء التدريس، ثم يشاركون هذا التسجيل مع أقرانهم. وبعد ذلك يشاهد أعضاء الفريق تلك التسجيلات لتقديم التغذية الراجعة والتعلم من بعضهم البعض. ستستمر هذه العملية بشكل دوري لتوفير فرصة مستمرة للتحسين والتغذية الراجعة. كما ستشارك الفرق على مستوى الصف ما تعلمته مع مستويات الصف الأخرى، بحيث لا يتم اختيار كل صف للتركيز على نفس الاستراتيجيات. ساعدت دورة نمذجة الأقران والتغذية الراجعة المعلمين على إنشاء منظومة تعلم مشترك مع بعضهم البعض. وشهد المعلمون ممارسات لم يكونوا ليلاحظوها لولا تلك النمذجة، ويستفيد الطلبة من تجربة التعلم المشترك عندما يقوم معلمهم بتنفيذ هذه الممارسات في غرفهم الصفية.

لم يقتصر تطبيق المدرسة لممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي على الطلبة فقط، ولكن تعداه إلى الموظفين أيضاً. حيث يقومون بتمثيل الممارسات التي يطلبوا من المعلمين استخدامها في الغرف الصفية. كما يستخدمون ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي الثلاثة في اجتماعات الموظفين والتطوير المهني. على سبيل المثال، استخدموا غرف استراحة Zoom أثناء اجتماعات الموظفين حتى يتمكن الموظفون من اختيار نشاط بدني يرغبون في ممارسته. تم إبراز نجاحات الموظفين حتى يستفيد منها الجميع، وهناك جائزة "موظف الشهر". كما يتوفر في المدرسة دوائر العدالة التصالحية لكل من الموظفين والطلبة.

تفخر مدرسة Mary Lyon الثانوية بأن تنفيذ ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي ومناهضة العنصرية كانت جهداً جماعياً. وكان هناك تحول من التركيز على الفرد إلى إتباع نهج "الطفل الكامل". أصبح الموظفون أكثر دراية بممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي وإيماناً بأهميتها، وهم متحمسون لمعرفة المزيد. لقد رأت المدرسة أن ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي أبقّت الطلبة مشاركين وفعالين طوال فترة التعلم عن بعد وعززت لديهم الإحساس بالمجتمع المدرسي.



HARVARD-KENT ELEMENTARY  
جائزة التربية البدنية الشاملة والنشاط البدني 2021

استضافت مدرسة HARVARD-KENT "أسبوع العافية" الافتراضي الناجح وقدمت تعليمًا بدنيًا عالي الجودة عن بُعد لتعزيز النشاط البدني أثناء الجائحة. تواجد في مدرسة HARVARD-KENT أكثر من 100 أسرة تحضر ليلة العافية السنوية الخاصة بهم خلال السنوات السابقة. أراد مجلس العافية اكتشاف طريقة لتكييف التقليد حتى يصبح حدثًا افتراضيًا، وعليه، قرر توزيع الأنشطة على مدار أسبوع كامل بدلاً من ليلة واحدة. كما قام المجلس بتبادل الأفكار حول أسبوع العافية والتخطيط للحدث خلال اجتماعاتهم نصف الشهرية. تمكن موظفو HARVARD-KENT بالتعاون مع شركاء من المجتمع من التخطيط للأحداث اليومية خلال أسبوع العافية. أعلنت المدرسة عن أسبوع العافية باستخدام طرق مختلفة لتشجيع الحضور. وأعدت منشورات بلغات مختلفة تمت مشاركتها ورقياً وإلكترونياً. نشر المعلمون الأحداث على SeeSaw و Google Classroom ، وسيعلن المدير عن الأحداث في بداية ونهاية كل يوم دراسي في ذلك الأسبوع.

شكل أسبوع العافية نجاحًا كبيرًا وتضمنت فعالياته ما يلي: Family Dance Party مع Dj G (أحد معلمي التربية البدنية)؛ Family Zumba مع Family Yoga؛ Community Music Center of Boston؛ Fitness challenge مع مدير المدرسة؛ جلسة معلومات عن التطعيم للأسر بدعم من MGH / معهد المهن الصحية؛ و"احتفال راقص" على مستوى المدرسة قدمته جمعية اتحاد الآباء في HARVARD-KENT. وقد حظيت كل فعالية بحضور جيد تجاوز 100 مشارك على مدار الأسبوع. غالبًا ما يأتي الطلبة مع أسرهم، ويقضون وقتًا ممتعًا. ومع نهاية كل حدث، تم الاقتراح لاختيار الفائزين بجوائز السحب. بالإضافة إلى ذلك، تلقت كل أسرة بطاقتي هدايا بقيمة 10 دولارات من Star Market.

كما قدمت مدرسة Harvard-Kent أيضًا دروسًا في التربية البدنية عالية الجودة وجاهيا وعن بعد على مدار العام. وقد ارتقى معلمو التربية البدنية إلى مستوى التحدي وقاموا بتكييف دروسهم للتأكد من أنها كانت جذابة وآمنة وشاملة للطلاب في مختلف مستويات اللياقة البدنية. استطاع الطلبة المشاركة من خلال عدة طرق باستخدام أدوات التكنولوجيا مثل Google Forms و Fitnessgram و padlet و Sworkit. تمت إضافة أنشطة التطوير المهني أيضًا إلى SeeSaw حتى يتمكن الطلبة من ممارسة النشاط البدني بمفردهم. بالنسبة للتعليم الشخصي، حرص الموظفون على تضمين أنشطة ممتعة وجذابة، مثل الأنشطة المتعلقة بألعاب الفيديو أو إصدار التربية البدنية من Press Your Luck. كما كانوا قادرين على ضمان إعداد الدروس الشخصية مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي. تفخر مدرسة HARVARD-KENT بأن مدرستهم كانت قادرة على تقديم التربية البدنية بشكل مبتكر من خلال أسبوع العافية لتعزيز النشاط البدني باستمرار خلال هذا العام.

JAMES W. HENNIGAN K-8  
جائزة العافية للطلاب والموظفين والأسر 2021

نظمت مدرسة HENNIGAN طريقة عملهم تجاه العافية في المدرسة من خلال التفكير في ثلوث الدعم المكون من: الطلبة والموظفين والأسر. تكون فريق الثقافة والمناخ بالمدرسة من ثلاث لجان فرعية من الموظفين والطلبة ومشاركة الأسرة. وقد قرروا سوية إنشاء كيان لمبادراتهم من خلال تنظيم شهري للأحداث والمواضيع التالية:

مسيرة يقظة ذهنية Mindful March: قام معلم التعلم الاجتماعي العاطفي واليقظة الذهنية بتسهيل سلسلة Mindful March لمدة أربعة أسابيع وأرسل أنشطة أسبوعية يمكن للمعلمين القيام بها مع طلابهم. كما أدارت المدرسة عددًا من أحداث اليقظة

الذهنية للطلاب والأسر. وتم تنفيذ أنشطة اليقظة الذهنية في صفوف التربية البدنية، وتم تزويد الموظفين بمصادر اليقظة الذهنية التي يمكنهم استخدامها بأنفسهم.

**Active April:** وهي مسابقة على مستوى المدرسة تحفز كلاً من الموظفين والطلبة على التحرك. تتنافس الصفوف ضد بعضها البعض من خلال الانخراط في مسابقات جسدية وعقلية لكسب "الميداليات". تضمنت المصادر التي تم توفيرها لهذا الشهر لعبة مخاطر النشاط البدني الخاصة بـ Hennigan ومجموعة شرائح النشاط البدني. يمكن للموظفين كسب الميداليات في عطلة نهاية الأسبوع من خلال المشاركة في مسابقة **Weekend Warrior**، حيث يمكنهم كسب ميدالية لكل 10 دقائق يمضونها في التمرين. شارك كل من الموظفين والطلبة بحماس في المنافسة، وتم منح أفضل الصفوف والموظفين جوائز في نهاية الشهر. لإشراك الأسر في فعالية **Active April**، نسق فريق عمل الأسرة مجموعة من الأحداث العائلية عن بُعد بعنوان **"Let's Get Moving"** بقيادة مدرب **Playworks** في المدرسة.

**Meet Me in May:** تركز النشاط خلال هذا الشهر على توفير المساحة و المصادر للموظفين من أجل التأمل في الهوية الذاتية وممارسة الرعاية الذاتية. لقد قاموا بإنشاء لوحة اختيار افتراضية تضمنت الوصفات وممارسات اليقظة الذهنية والمدونات الصوتية وأنشطة الاسترخاء وغيرها الكثير.

تختتم الأحداث و المواضيع الشهرية مع **Jovial June**، حيث تحتفل المدرسة بمناسبة نهاية العام الدراسي. بالإضافة إلى الأحداث الشهرية، دمجت **Hennigan** ممارسات العافية طوال العام الدراسي. تستخدم المدرسة ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي الثلاثة في الغرفة الصفية وأثناء اجتماعات الموظفين. وقد تم إرسال مصادر حول استراحات الحركة إلى المعلمين على مدار العام الدراسي لتشجيع الحركة في الغرفة الصفية. قاموا أيضًا بمشاركة موقع إلكتروني خاص بعافية الطلاب الطلبة ومكتبة حول استراحات الحركة مع جميع الأسر لتشجيع النشاط البدني والعافية في المنزل. كما تم دعم البرنامج الخاص بعافية الموظفين عبر أنشطة اجتماعية للموظفين (مثل غرفة هروب افتراضية) وإنشاء موقع ويب خاص بعافية الموظفين. تقدر مدرسة **Hennigan** بأنها اجتمعت بكامل كوادرها وانخرطت في دعم رفاهية الموظفين والطلبة والأسر.

## LILLA G. FREDERICK MIDDLE SCHOOL

### جائزة مجلس العافية 2021

تمتلك مدرسة **Frederick** الإحصائية مجلساً قوياً للعافية تم تكريسه لتحسين العافية البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية لجميع الطلبة والأسر والموظفين. وعلى مدى السنوات القليلة الماضية، تطور هذا المجلس ليصبح مجموعة راسخة وتأسيسية داخل المدرسة. يجتمع مجلس العافية لمدة ساعتين على الأقل بحضور ما يقارب اثني عشر عضواً. وقد تضافرت جهود مجلس العافية لتنفيذ المبادرات التالية:

مسابقات العطلة: كانت هذه هي السنة الأولى التي تعطل فيها المدرسة. في كل أسبوع بدءاً من شهر آذار، تواجه الطلبة مجموعة من الألعاب الرياضية والتحديات المختلفة للمشاركة فيها (مثل رياضة الوثب الطويل، العدو لمسافة 50 مترًا). يمكن للطلاب الفوز بجوائز مثل كرة سلة أو كرة قدم. بالنسبة للطلاب الذين لا يرغبون في المشاركة في الألعاب التنافسية، يمكنهم المشاركة بالمشي في جولات حول ملعب المدرسة. قاموا بتتبع عدد الدورات المكتملة وصنعوا لوحة إعلانات تظهر المسافة التي قطعها الطلاب على خريطة الولايات المتحدة. من خلال هذه المسابقات شارك المزيد من الطلبة في النشاط البدني خلال فترة العطلة، وارتفعت معنوياتهم وزادت ثقتهم بأنفسهم.

التطوير المهني لعافية الموظفين: استضاف مجلس العافية أربع جلسات للتطوير المهني، تضم كل منها جوانب الصحة الجسدية والاجتماعية والعاطفية. تعقد الجلسات في غرف استراحة الحركة حيث يمكن للموظفين الاختيار بين رياضة اليوغا، المشي والتحدث التي تعزز العلاقة بين الصحة العقلية والجسدية، الملاكمة وزومبا وغيرها. بعد مراسم الترحيب، سيغطي فريق

التطوير المهني مجموعة من استراتيجيات العافية والرعاية الذاتية بالإضافة إلى مراجعة المبادرات والموارد الصحية الحالية على مستوى المدرسة. وقد شارك الموظفون خبراتهم لإيجاد التعاطف والرحمة بشكل أفضل. قاموا أيضًا بإشراك الطلبة من خلال تصويرهم وهم يعطون أرائهم و ملاحظاتهم حول كيفية دعم الموظفين لعافيتهم. علاوة على ذلك، غالبًا ما يتضمن برنامج التطوير المهني تمارين يقظة ذهنية وأنشطة ترفيحية أخرى. استمتع الموظفون بالتطوير المهني وتلقى مجلس العافية ردود فعل إيجابية للغاية.

شهر التغذية الوطني: في كل أسبوع من شهر آذار، كان رئيس مجلس العافية يرسل مذكرة مع مسابقة الأسبوع على مستوى المدرسة، وتحدي على المستوى الفردي، وقراءات يمكن للمدرسين مناقشتها مع الطلبة. على سبيل المثال، في احد الأسابيع كان هناك مسابقة "أكثر الأطباق الملونة". تم تحدي الطلبة والموظفين لالتقاط صورة ومشاركة الأطباق المليئة بالأطعمة الملونة والصحية. لا تركز المسابقات والتحديات على التغذية فحسب، بل تركز أيضًا على جوانب أخرى من العافية. وقد ركزت التحديات الأسبوعية على مستوى الفرد في الحصول على قسط كافٍ من النوم، وشرب الكثير من الماء، وممارسة الرياضة، وما إلى ذلك، واختتموا الشهر بالأسبوع الروحي للمدرسة، والذي تضمن موضوعات وأنشطة يومية لدعم وبناء التواصل بين كل من الموظفين والطلبة.

مجموعة بطاقات الحركة على مستوى المدرسة: أنشأ مجلس العافية مجموعة بطاقات حركة إلكترونية تضمنت أنشطة للحث على الحركة. وتمت مشاركة هذه البطاقات مع الموظفين والأسر لتشجيع الجميع على الحركة والنشاط البدني، وكانت الأنشطة في متناول جميع الطلبة من مختلف المستويات والقدرات.

بالإضافة إلى هذه المبادرات، فإن الإنجاز الملحوظ هو أن مدرسة FREDERICK قامت بتشكيل مجلس عافية الطلبة في مدرستهم وذلك للاستماع لأرائهم! تم دعم عشرة من أعضاء مجلس الطلبة في تحديد أهداف العافية، وفي أن يصبحوا قادة في المجلس للدفاع عن الأشياء التي يهتمون بها. يفخر مجلس العافية في مدرسة Frederick بأنهم جعلوا العافية أولوية مدرسية خلال عام مليء بالتحديات، وإنهم يتطلعون إلى ابتكار طرق أكثر إبداعًا لإشراك الموظفين والطلبة والأسر في برنامج العافية.

## MATTAHUNT ELEMENTARY SCHOOL

### جائزة مجلس العافية 2021

نفذت مدرسة Mattahunt العديد من مبادرات العافية لدعم الطلبة والأسر والموظفين. يجتمع مجلس العافية شهريًا ويضم مجموعة متنوعة من المعنيين، بما في ذلك الآباء. وضع مجلس العافية أهدافًا محددة ضمن خطة العمل الخاصة بهم والتي أرادوا التركيز عليها في هذا العام الدراسي، وفي كل اجتماع كانوا يقومون بمراجعة الخطط والتقدم المنجز نحو الأهداف.

كان أحد الأهداف التي ركز عليها مجلس العافية إنشاء مجموعة دعم الوالدين. فقد قام المجلس بعقد اجتماعات شهرية وناقش مواضيع مثل آثار الوباء، القيم الأساسية، تقنيات الرعاية الذاتية، التردد والمخاوف بشأن إعادة فتح المدارس. وقاموا بالترويج لمجموعة الدعم باستخدام النشرات الإعلانية و ClassDojo ووسائل التواصل الاجتماعي و SeeSaw والبريد الإلكتروني والرسائل النصية. تم توفير مترجمين فوريين للغة الإسبانية والكريولية خلال الدورة. كانت الاجتماعات عبارة عن منصة تربط الآباء بالمجتمع حتى لا يشعروا بالوحدة. أفاد أحد الوالدين أنه كان من المفيد وجود أعضاء من المجتمع المدرسي للاعتماد عليهم في الأوقات الصعبة. وأضاف أن مدرسة Mattahunt تجعل الآباء يشعرون بأنهم مشاهدون وصوتهم مسموع.

ركز مجلس العافية كذلك على عافية الموظفين. حيث استضافت مدرسة Mattahunt وتحت رعاية قائد برنامج العافية، ثلاثة إلى أربعة أحداث شهرية لدعم عافية الموظفين. كل أسبوعين كانت هناك ساعة اجتماعية غير مبرمجة، ثم حدث أو حدثان

ميرمجان في الشهر، بما في ذلك أنشطة متعلقة بالفنون، صناعة الخبز، الألعاب والتناوب على غناء الأغاني الشعبية. قام المجلس بتنسيق عرض الأفلام في شهر أيار، بالإضافة إلى نزهة في مشتل Arnold و لقاء في الهواء الطلق. بالإضافة إلى ما ذكر، ابتكرت مدرسة Mattahunt طرقاً تمكن الموظفين من الوصول إلى أنشطة وموارد الصحة، حيث قاموا بإنشاء موقع إلكتروني يتضمن تقويماً لفعاليات عافية الموظفين، والتدريبات، والوصفات، والموسيقى الملهمة، وروابط للرحلات الميدانية الافتراضية، وموارد الرعاية الذاتية. كما تشتمل الساحة الأمامية للمدرسة على لوحة إعلانات لمشاركة المزيد من المعلومات.

قاد مدرس التربية البدنية أهداف النشاط البدني لمجلس العافية وذلك للترويج لمدرسة اليوغا. في الصيف الماضي، جمع الأموال لتزويد 200 طالب بحصائر وسجاد خاص باليوغا حتى يتمكنوا من استخدامها في المنزل. وقام بعدها بتطبيق دروس اليوغا على فصوله الثلاثين بعد توزيع حصائر اليوغا عليهم. تعلم الطلبة 20 وضعية يوجا وقاموا بأكثر من 1000 دقيقة يوجا فعالة يمكن القيام بها بسهولة من المنزل. بالإضافة إلى ذلك، كانت اليوجا فعالة خارج فترة اللياقة البدنية، حيث رأى موظفو المدرسة الطلبة يستخدمون اليوجا في الغرف الصفية عندما يشعرون بالضغط أو الحاجة إلى التمدد. لمواصل الترويج لليوغا، يعمل معلم التربية البدنية على إنشاء قائمة رقمية لليوغا تحتوي على صور لطلاب مدرسة Mattahunt وهم يقومون بعرض وضعيات يوغا.

بالإضافة إلى مبادرات مجلس العافية، عملت مدرسة Mattahunt على الحفاظ على الدعم والمجتمع وتعزيزهما أثناء الجائحة. على سبيل المثال، أطلقت المدرسة قناتها الخاصة على YouTube بعد إغلاق المدارس. تضمنت مقاطع الفيديو مشاريع فنية وتجارب علمية ويوغا وحركة وقراءة كتب بصوت عالٍ وأنشطة أخرى يمكن للطلاب التفاعل معها في المنزل. حتى الآن، حصلت هذه القناة على ما يقرب من 150000 مشاهدة وكانت طريقة ممتعة ومبتكرة لإشراك طلاب المدرسة. يفخر مجتمع مدرسة Mattahunt بأن معلمهم ساعد في بناء حس الشعور بالمجتمع وثقافة الدفاء والحب والرعاية الصادقة للآخرين في مدرستهم.

## PAULINE A. SHAW ELEMENTARY SCHOOL

### جائزة صحة الموظفين 2021

عمل مجلس Shaw للعافية على مساعدة الموظفين في تعزيز العلاقات الوثيقة والحفاظ عليها وإدارة التوتر والحد منه والعناية بصحتهم الجسدية والعقلية. وأجرى المجلس استبانة وزعها على الموظفين لمعرفة المزيد حول ما يريدون تطبيقه من أجل صحتهم وعافيتهم. كان معظمهم يبحث عن وقت للتواصل مع الموظفين الآخرين خارج المجال المهني. وأفاد العديد منهم أيضاً أنهم يريدون إعطاء الأولوية لعافية الموظفين ومأسستها خلال اليوم الدراسي. وعمل مجلس العافية على دمج ممارسات العافية للموظفين ضمن ثقافة المدرسة.

قامت مدرسة Shaw بدمج ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي الثلاثة أثناء وقت التطوير المهني الأسبوعي من أجل مأسسة عافية الموظفين خلال اليوم الدراسي. قبل هذا العام، كانت عمليات التطوير المهني تبدأ دون مراسم ترحيب. ثم تم تغيير هذا الإجراء عن طريق بدء كل اجتماع للموظفين بعبارة "أوقات في الردهة". وهي جمل تبعث على المرح ومن ثم يتم وضع الموظفين في غرف الاستراحة. يقوم الموظفون بالتسجيل والالتحاق بالمجموعة. تم إيجاد مساحة آمنة للجميع لمشاركة ما يفعلونه شخصياً ومهنيًا. في منتصف الاجتماع، يقود مدرس التربية البدنية استراحة للنشاط البدني مدتها 10-15 دقيقة. تختتم الاجتماعات بإغلاق متفائل، مثل دوائر الامتنان حيث يتبادل المشاركون تقديرهم وامتنانهم لبعضهم البعض. بالإضافة إلى ممارسات التعلم الاجتماعي العاطفي الثلاثة، تم إضافة عبارتي "اعتني بنفسك، اعتني بالآخرين" إلى معايير الاجتماع لتعكس احتياجات الموظفين والتأكيد على أن يدعم بعضهم بعضاً.

قام مجلس العافية بتنسيق أحداث أخرى لتوفير مساحات للموظفين من اجل الاسترخاء والتواصل. يتم تقديم جلسات علاج بالفن شهرياً، حيث يقوم معلم الفن بمساعدة الموظفين من خلال الرسم الإرشادي. وشملت الأحداث الشهرية الأخرى جلسات ريكي ويوغا ويقظة ذهنية. كانت إحدى الفعاليات الشعبية هي ليلة ترفيه للموظفين، حيث حضر الجميع وامضوا مع بعضهم أوقات مرحة. من ضمن ليلة الترفيه كان هناك أسئلة عامة متعلقة بأعضاء هيئة التدريس بالمدرسة، لذلك كان لابد للموظفين من معرفة المزيد عن بعضهم البعض. ويأمل الموظفون أن يكون هذا حدثاً متكرراً! بالإضافة إلى هذه الأحداث الشهرية ، قامت المدرسة بتنظيم نادي كتاب الموظفين وذلك كل أسبوعين بقيادة أمين مكتبة المدرسة. لقيت المجموعة استقبلاً جيداً بحضور كبير (حتى الأشخاص الذين لم يقرأوا الكتاب انضموا إلى المجموعة لأنه حان وقت التعارف و الاختلاط بالآخرين). تسمح الطبيعة المفتوحة والمتدفقة لنادي الكتاب للموظفين بالترابط وزيادة الثقة بينهم. وقد ابدى الموظفون حماساً لمواصلة نادي الكتاب في العام الدراسي القادم.

تم تشجيع فريق عمل العافية في مدرسة Shaw بطرق أخرى أيضاً. فقد تمت مشاركة المصادر بشكل دوري مع موظفي المدرسة، بما في ذلك مصادر التعلم الاجتماعي والعاطفي وتطبيقات اليقظة الذهنية والحركة. كما أضافوا قسمًا لتقدير الموظفين في نشرة المدرسة الأسبوعية. يخطط مجلس العافية لإجراء استطلاع لآراء الموظفين في نهاية العام لمعرفة ما الذي نجح بشكل جيد وما الذي يمكن تحسينه. يفخر مجلس المدرسة بكل ما تم انجازه ويفخروا كذلك بسماع زملائهم يقولون إنهم يشعرون بالتقدير خلال عام مليء بالتحديات. ساهم الجميع في دعم الموظفين من خلال رعاية أنفسهم ورعاية بعضهم البعض.

## قائمة الملاحق

- A. قائمة أعضاء مجلس عافية المنطقة والرؤساء المشاركين للجان الفرعية للعام الدراسي 20-21
- B. سياسة العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة
- C. سجلات الاجتماعات الفصلية لمجلس العافية للمنطقة للعام الدراسي 20-21

**الملحق A:** سياسة العافية لمنطقة مدارس بوسطن العامة  
إن سياسة العافية للمنطقة منشورة على موقع مدارس بوسطن العامة في قسم السياسات والإجراءات: صفحة تعاميم المشرف.  
يمكن العثور عليها في مجلد Health & Wellness ، الرقم الدائري HWD-01 ، مترجمًا إلى اللغات التسع الرئيسية.

عنوان الموقع الإلكتروني:

<https://drive.google.com/file/d/16vKj8rSnkBjmDOWrxaPdiQbccnDxTjv2/view?usp=sharing>

**الملحق B: قائمة أعضاء مجلس عافية المنطقة والرؤساء المشاركين للجان الفرعية للعام الدراسي 20-21**

الاسم	الوظيفة	المؤسسة / المنظمة / المدرسة / الإدارة
Andria Amador	مدير خدمات الصحة السلوكية	مدارس بوسطن العامة
Angie Cradock	عالم أبحاث رئيسي	مدرسة Harvard TH Chan للصحة العامة
Ann Malone	ممثل مجلس الآباء	مجلس الآباء على مستوى المدينة
Anne McHugh	مدير مكتب مجلس الرعاية الصحية ذات الجودة الميسرة	لجنة بوسطن للصحة العامة
Brian Marques	كبير المديرين	قسم فرص الشباب في مدارس بوسطن
Casey Corcoran	مدير التربية الوقائية	مركز أزمات الاغتصاب في منطقة بوسطن
Cheryl Todisco	مدير التثقيف الصحي	مدارس بوسطن العامة
Djenny Lobo Lopes	مدير أول للخدمات الصحية	قسم الخدمات الصحية في مدارس بوسطن العامة
Dr. Caren Walker Gregory	مدير مدرسة	أكاديمية إدوارد إم كينيدي للمهن الصحية EMK
Erin Wholey, RD, LDN	مدير صحة الشباب	معمل ألبان New England
Eva Mitchell	نائب الرئيس	العدالة والإستراتيجية
Faye Holder-Niles MD, MPH	المدير الطبي للرعاية الأولية المجتمعية	مستشفى بوسطن للأطفال
Harold L. Miller, Jr.	مشرف مساعد مؤقت	مكتب فجوات الفرص في مدارس بوسطن العامة
Ilyitch Nahiely Tábora	مساعد المشرف، تأثير الطلبة والمجتمع	قسم المساواة في مدارس بوسطن العامة
Irvienne Goldson	نائب مدير إدارة الخدمات الصحية	تنمية مجتمع بوسطن
Jack Sinnott	عضو المجلس الاستشاري لأولياء أمور التربية الخاصة	المجلس الاستشاري لأولياء الأمور للتربية الخاصة التابع لمدارس بوسطن العامة
Dr. Jennifer Lo,	المدير الطبي	لجنة بوسطن للصحة العامة
Jeri Robinson	عضو لجنة مدارس بوسطن العامة	مدارس بوسطن العامة
Jessica Greene	مدير التربية البدنية	مدارس بوسطن العامة
Jill Carter, Co-Chair	المدير التنفيذي للصحة والعافية	مدارس بوسطن العامة
Jon Gay	المدير التنفيذي	الألعاب
Laura Benavidez	مدير خدمات الطعام والتغذية السابق	إدارة مدارس بوسطن العامة
Myriam Ortiz	مدير المشاركة المجتمعية	النهوض بالطالب والأسرة والمجتمع
Nigel Smith	معلم	مدرسة الابتدائية Conley
Rae Catchings	نائب رئيس الموارد البشرية	الدائرة المالية في مدارس بوسطن العامة



اللجنة الاستشارية لتعلمي اللغة الإنجليزية في مدارس بوسطن العامة	أخصائي موارد الأسرة	Rainelda Borrero
مدرسة James W Hennigan	مديرة مدرسة	Tanya M Woodard
مدارس بوسطن العامة	مشرف مدرسة ابتدائية	Tommy Welch
مدارس بوسطن العامة	مدرس تربية بدنية	Tony DaRocha
الخدمات الصحية ومدرسة Mattahunt الابتدائية	ممرضة مدرسية	Velma Glover
أكاديمية بوسطن الدولية للوافدين الجدد	تم حجب الاسم بناءً على طلب الطالب ، ممثل المجلس الاستشاري لطلاب بوسطن	
طالب ثانوية شرق بوسطن	تم حجب الاسم بناءً على طلب الطالب ، ممثل المجلس الاستشاري لطلاب بوسطن	

الرؤساء المشاركون للجان الفرعية لمجلس العافية في المنطقة (يتم تعيينهم من قبل الرؤساء المشاركين في مجلس العافية)	
Dannielle Alli ، مدير تنفيذي في مدارس بوسطن العامة ، المساواة والاستراتيجيات وفجوات الفرص	الكفاءة الثقافية
Stephani Harvey EdD ، مساعد مدير برنامج الشراكة في مبادرة التعلم العاطفي الاجتماعي في مدارس بوسطن العامة	
Cheryl Todisco, مدير الصحة ، مكتب الصحة والعافية في مدارس بوسطن العامة	التثقيف الصحي الشامل
Maria Melchondia, المدير التنفيذي لجمعية الصحة والتربية البدنية والترفيه والرقص	
Jessica Greene, مدير التربية البدنية ، مكتب الصحة والعافية في مدارس بوسطن العامة	النشاط البدني الشامل والتربية البدنية
Angie Cradock, كبير علماء البحث ، مركز أبحاث الوقاية بجامعة هارفارد	
Jenny Lobo Lopes, مدير الخدمات الصحية	خدمات صحية
Sonya Purvis, مدير الخدمات السريرية ، مكتب الرعاية الصحية الأولية ، قسم صحة الأطفال والمراهقين	
لم يتم إنشاء لجنة فرعية لهذا العام	بيئة مدرسية صحية
Andria Amador, مدير خدمات الصحة السلوكية	مدارس آمنة وداعمة
John Riordan, مدير صحة المجتمع ، مستشفى بوسطن للأطفال	
Kelly Thompson, مدير التغذية ، خدمات الطعام والتغذية في مدارس بوسطن العامة	الترويج للأغذية المدرسية والتغذية
Sonia Carter مدير برنامج التغذية والعافية ، مكتب الرعاية الصحية الأولية للوقاية من الأمراض المزمنة ومكافحتها	
لم يتم إنشاء لجنة فرعية لهذا العام	عافية الموظفين

**الملحق C: سجلات الاجتماعات الفصلية لمجلس العافية للمنطقة للعام الدراسي 20-21**

1. 28 أكتوبر 2020: سجلات الاجتماع 1
2. 27 يناير 2021: سجلات الاجتماع 2
3. 24 مارس 2021: سجلات الاجتماع 3
4. 26 مايو 2021: سجلات الاجتماع 4

الملحق D: روابط للتقرير السنوي لسياسة العافية في المنطقة للعام الدراسي 20-19

[SY19-20 Annual Report](#)

[Wellness Report SY19-20 Executive Summary](#)

- [العربية/ Arabic](#) ●
- [Cabo Verdean/Caboverdeano](#) ●
- [French/Français Chinese/中文](#) ●
- [Haitian/Kreyòl Ayisyen](#) ●
- [Portuguese/Português](#) ●
- [Somali/ Soomaali](#) ●
- [Spanish/español](#) ●
- [Vietnamese/Tiếng Việt](#) ●