



**Salud y Bien Estar dentro de la Escuela Tice Elementary**  
Plan de Bienestar de la escuela  
**2018-2019**

**Nuestra Misión:**

Galena Park I.S.D. será encargado de preparar, adoptar, e implementar un plan comprensivo para promover alimentación saludable y actividad física para así preparar estudiantes que puedan ser ciudadanos saludables y aprendices de por vida.

**Educación sobre nutrición**

- Maestras serán motivadas para integrar educación nutricional a través de currículo.
- La facultad motivará a los estudiantes que traigan meriendas saludables y que participen en actividades físicas.
- El programa “CATCH” será implementada en las siguientes áreas: salud, educación física y nutrición.
- Boletines de nutrición serán mandadas a casa vía los menús escolares.
- Impartir información sobre salud y nutrición durante clases de enriquecimiento.
- Utilizando el programa “Brighter Bites” las maestras darán instrucción sobre vidas saludables.

**Educación física**

- Actividad física no se usará como castigo (ejemplos: correr y hacer lagartijas)
- Maestras de educación física continuaran con el monitorear la salud de los estudiantes y promover el conocimiento de vidas saludables.
- Los estudiantes serán motivados para hacer algún tipo de actividad física todos los días después de escuela por 20 minutos.
- Implementar actividades de educación físicas del programa “CATCH”.
- Los estudiantes en grados 3-5 completarán el examen/evaluación “Fitness Gram”

**Normas Nutricionales**

- La escuela proveerá gratuitamente el almuerzo, lonche y cuando se aplique meriendas en el programa de después de escuela.
- Nuestra facultad será el modelo de comer saludablemente y mostrará conducta apropiada en la cafetería.
- Nuestra facultad promoverá y motivará las prácticas de comer saludablemente como no compartir las comidas ni las bebidas.
- Repasar el menú de lonche a diario con los estudiantes y discutir los beneficios saludables.
- La cafetería ofrecerá a diario una selección de frutas, vegetales, lácteos, granos y proteínas.

**Otras actividades escolares relacionadas**

- “PTA” incorporara ideas de familias sanas entre sus agendas.
- Nuestra escuela tendrá día de vacunas para combatir la gripa.
- Maestras recordarán los estudiantes de métodos adecuados para lavar manos, destornudar y toser.
- La consejera discutirá nutrición en juntas para padres.
- Nuestra escuela tendrá feria de salud anualmente.
- Ejercicio “Boot camp” será disponible para cada miembro de la facultad dos veces por semana.
- Ofrecer programas gratuitos de vista y dental a nuestros estudiantes.
- Celebraciones de clases serán limitados a dos fiestas por año académico. (Navidad y San Valentín)

