

# Galena Park High School

2019

El Programa de Bienestar de Galena Park High School esta diseñado para guiar a estudiantes y adultos a hacer decisiones mas informadas y educadas sobre la salud y el bienestar fisico. Esto incluye aumentar sus niveles de ejercicio y educarse a cerca de la nutricion adecuada.

Los siguientes programas son ejemplos de las opciones que ofrecemos. Periodicamente agregamos programas o actividades que pueden beneficiar a nuestros estudiantes.

- Pista abierta para correr y caminar. Disponible para estudiantes, maestros, y la comunidad. (Los dias y las horas que esta disponible la pista son variadas).
- Examen de capacidad fisica para estudiantes es implementado cada año
- Carteles educativos relacionados a los peligros de abuso de alcohol, drogas, la obesidad, diabetes, enfermedad de Corazon y ejemplos de alimentacion saludable son mostrados alrededor de la escuela
- Estudiantes participant en la creacion de cartels que educan las personas sobre una nutricion adecuada. Este año escolar la clase de Nutricion participo en crear cartels con recetas de liquados de frutas y verdura's saludables.
- Hay cartels informativos sobre la importancia de una dieta bien balanceada
- Anuncios sobre consejos de salud son hechos por el personal de la clinica de la escuela
- Bocadillos saludables son permitidos ser tomados por los estudiantes para merendar entre comidas. Estaciones de desayuno estan disponibles en cada entrada por las mañanas.
- Los estudiantes de HOSA y las enfermeras de la escuela ofrecen tomar Lectura de la presion arterial para estudiantes y maestros
- Gimnasio abierto es disponible para estudiantes (despues de la temporada de deportes) de 2:30pm-4:30pm – supervisada por entrenadores.
- Nuestro departamento de Nutricion planifica y implementa actividades para educar estudiantes sobre habitos mas saludables. Cada año anuncian un tema con el objetivo de alentar estudiantes que eligan comidas mas saludables. Usan carteles, voletos, y globos para mostrar mensajes sobre opciones de alimentos saludables. Estudiantes participan in juegos con preguntas sobre Buena nutricion, son permitidos probar nuevas comidas en la cafeteria, y durante la semana de "Desayuno escolar" participan en la promocion de comer un desayuno bien balanceado.
- Nuestra organizacion de PTA ha ofrecido varias oportunidades para que nuestros padres asistan juntas donde oradores invitados presentan educacion sobre la nutricion, diabetes, obesidad y importancia de el ejercicio.
- Actividades en la escuela incluyen estimulo para que estudiantes participen en actividades fisicas. Cada año estudiantes y maestros participan en juegos de voleibol, dodgeball, y baloncesto para recaudar fondos en varias organizaciones.

El departamento de Nutricion liderado por Sonia Ledezma toma parte en educar los estudiantes sobre la importancia de comer un desayuno saludable. Desde el inicio de esta campaña, el numero de estudiantes comiendo desayuno subio de 200 a 550 dentro de unos meses.