

## Plan de Bienestar del Campus: Escuela Secundaria North Shore

2022-2023

**La Ley Pública Federal (PL 108.265 Sección 204)** establece que todas las escuelas deben desarrollar una política de bienestar local que involucre a los padres, estudiantes, un representante de la Autoridad de Alimentos Escolares, la junta escolar, los administradores escolares y el público. La Autoridad de Educación Local (LEA) establecerá un plan para medir la implementación de la política de bienestar local.

### **Estado de la misión:**

North Shore Middle School\_ preparará, adoptará e implementará un plan integral para fomentar la alimentación saludable y la actividad física a fin de preparar a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos saludables y productivos y en aprendices de por vida.

### **Promoción y Educación Nutricional.**

- El personal alentará a los estudiantes a traer refrigerios saludables y a participar en actividades físicas y no utilizará la comida y la actividad física como recompensa o castigo.
- Se fomentará la educación sobre nutrición en la cafetería y en el salón de clases a través de una variedad de actividades (p. ej., carteles, videos, juegos y estímulo de los adultos). Opciones de alimentos saludables en la cafetería.
- El equipo de administración del campus se asegurará de que los mensajes de nutrición saludable se comuniquen mensualmente en la cafetería ya la comunidad escolar a través de una variedad de medios.
- El campus comunicará información sobre los programas de alimentación y nutrición del campus a las familias y la comunidad. Los patrones de alimentación saludables son elementos esenciales para alcanzar los estándares académicos, lograr el crecimiento físico y mental y mantener el bienestar de por vida.
- Los padres y el personal alentarán a los estudiantes a traer almuerzos saludables para aquellos que decidan traer un almuerzo durante todo el año escolar.
- El campus ofrece a los estudiantes y al personal la oportunidad de participar en el Programa Nacional de Desayuno, Almuerzo y Merienda Escolar para brindar una nutrición saludable y de calidad. Se ofrecerán comidas nutritivas gratuitas, a precio reducido o de bajo costo razonable durante el almuerzo para todos los estudiantes, el personal y los padres. Se entregará desayuno gratis a todos los grados de los estudiantes, 7-8, durante el año escolar.
- Se administrará un entorno agradable para comer a todos los estudiantes, el personal y los padres al no retener los alimentos como recompensa o castigo, programar suficiente tiempo para que los estudiantes consuman las comidas: 10 minutos para el desayuno y 20 minutos para el almuerzo, al no ofrecer tutorías, reuniones de motivación, reuniones de clubes/organizaciones y otras actividades durante el consumo de comidas.
- Se alentará a los estudiantes a socializar mientras se implementa una conducta adecuada y niveles de voz en la cafetería.

- Los estudiantes podrán comer al aire libre, en mesas de picnic cubiertas con sombrillas, para cenar al aire libre.

### **Actividad Física/Educación**

- Los maestros de educación física y los maestros de aula continuarán monitoreando el bienestar de los estudiantes y promoverán la conciencia sobre la salud y el tiempo de actividad durante el tiempo de clase.
- Se alentará a los estudiantes y profesores a caminar o hacer algún tipo de actividad física todos los días después de la escuela durante 20 minutos.
- Se administrará Educación Física a todos los grados 7-8 con un mínimo de 150 minutos por semana.
- La actividad física no se utilizará como castigo (por ejemplo, correr vueltas o flexiones)
- El personal, los estudiantes y los padres recibirán educación sobre temas relacionados con la salud presentados durante el año escolar y la importancia de complementar la educación sobre salud y nutrición con estilos de vida físicamente activos al ofrecer actividad física apropiada para la edad de los estudiantes de 7 a 8 años.
- Todos los atletas de 7º grado participarán en una evaluación del corazón realizada por entrenadores.
- Los estudiantes participarán en educación física, atletismo y tiempo de juego estructurado. Los estudiantes recibirán 225 minutos de educación física por semana. El PE. El departamento seguirá e implementará la prueba de aptitud física Gram, grados 7-8.
- Se alentará al personal de la Escuela Intermedia North Shore a participar en actividades físicas, relevo de por vida, día de campo, eventos deportivos del personal contra los estudiantes: voleibol y Dodge Ball, uso de la pista y los desafíos de hábitos saludables de TRS.

### **Otras pautas de salud basadas en la escuela**

- PTA incorporará ideas de familias saludables en su agenda
- La PTA ofrecerá eventos sociales para el personal durante el año escolar
- El personal de la Escuela Secundaria North Shore podrá participar en el Día de la Vacuna contra la Gripe de Walgreen, la Campaña Regional de Donación de Sangre de la Costa del Golfo durante el año escolar.
- CCR permitirá a los estudiantes crear refrigerios saludables con sus compañeros dos veces por semana (martes y viernes), disfrutar cocinando alimentos saludables en artes culinarias y educación física todos los días.
- El programa ACE permitirá a los estudiantes disfrutar de una comida caliente y saludable después de las actividades durante el año escolar.

- El personal promoverá el control de infecciones, como cubrirse al estornudar y toser, junto con carteles en todo el campus.
- Bienestar positivo y conciencia ambiental se ofrece a través de servicios de asesoramiento y personal de apoyo para implementar una autoimagen positiva y conciencia ambiental mediante la implementación mensual de educación del carácter en el plan de estudios académico, anuncios diarios para alentar a todos los estudiantes a tener una estadía segura y agradable durante el día escolar y alentar a los estudiantes a verbalizar cualquier inquietud o problema que pueda afectar su bienestar a un adulto de confianza, miembro del personal, maestro, consejero o administrador e implementar sesiones de asesoramiento individual y grupal según sea necesario.
- El distrito escolar y cada campus tendrán un Consejo Asesor de Salud Escolar activo que apoya las iniciativas relacionadas con la salud y el bienestar de los estudiantes al implementar un consejo asesor de salud, comité SHAC, que está compuesto por el Director y Coordinador de Apoyo Estudiantil y Servicios de Salud, Coordinador Atlético, Director de Servicios de Alimentos, Director del Programa de Salud y Ciencias, padres, personal del distrito escolar y miembros de la comunidad.
- A nivel del plantel, el comité de Bienestar del plantel consistirá del Gerente de la Cafetería, el Maestro de Salud, el maestro de Educación Física, el Administrador del Plantel, el maestro del salón de clases, la enfermera y los padres, para garantizar que el plantel implemente y cumpla con el G.P.I.S.D. Los requisitos de la Política de Bienestar y evalúa y mide el Plan de Bienestar del Campus y luego informa al consejo de SHAC para su revisión anualmente.

### **Pautas de nutrición**

- La escuela ofrecerá desayuno y almuerzo y, cuando corresponda, participará en el programa de refrigerios después de la escuela. Se recomienda enfáticamente a los estudiantes y al personal que promuevan y participen en estos programas.
- El personal promoverá el lavado de manos y alentará las prácticas de alimentación segura, como no compartir alimentos o bebidas junto con carteles en todo el campus.
- Revisar el menú del almuerzo con los estudiantes diariamente y discutir los beneficios para la salud.
- Las celebraciones en el aula están limitadas a 2 por año.
- Requisitos de comida del USDA: Los estudiantes deben tomar al menos ½ porción completa de frutas o verduras.