

Se fomentará la educación nutricional en la cafetería y en el salón de clases a través de una variedad de actividades. El departamento de nutrición estudiantil proporciona educación sobre bocadillos nutritivos

<https://www.schoolnutritionandfitness.com/index.php?sid=1906091736304554>

Artes Culinarias ha trabajado con otras clases básicas para brindar educación nutricional que refleje la diversidad cultural de los estudiantes definida por las diferencias en el estatus socioeconómico, accesibilidad, religión, etnia y normas culturales

El plantel comunicará información sobre los programas de alimentación y nutrición del campus a las familias y la comunidad a través de la página web del Distrito de Nutrición Estudiantil>Menús>haga clic en su escuela GPHS

Actividad Física/Educación

Todos los estudiantes de K al 12 grado escolar, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, necesidades especiales de atención médica y en lugares educativos alternativos, recibirán educación física diariamente (o su equivalente de 135 minutos/por semana para estudiantes de primaria y 225 minutos/por semana para estudiantes de secundaria y preparatoria) durante todo el año escolar

La educación física será impartida por un maestro de educación física certificado. La participación del estudiante en otras actividades que involucran actividad física (por ejemplo, deportes inter-escolares o competencias dentro de la escuela) no serán sustituto para cumplir con el requerimiento de educación física

Los estudiantes pasarán por lo menos 50 por ciento del tiempo de la clase de educación física participando en actividad física de moderada a vigorosa.

El examen *Fitness Gram* para los estudiantes (requerido anualmente)

Gimnasio abierto después de escuela de 2:30 p.m. a 4:00 p.m. fuera de temporadas, supervisado por los entrenadores

Los maestros de educación física y los maestros de salón continuarán monitoreando el bienestar de los estudiantes y promoverán la conciencia sobre la salud y el tiempo de actividad durante la clase.

Se animará a los estudiantes y profesores a caminar o hacer algún tipo de actividad física todos los días después de la escuela durante 20 minutos.

La actividad física no se utilizará como castigo (por ejemplo, correr vueltas o flexiones)

También está prohibido usar alimentos como recompensa.

Los estudiantes participarán en educación física, yoga, gimnasio abierto y clubes de caminata o baile después de la escuela.

Se alentará al personal de GPHS a participar en actividades físicas, eventos deportivos del personal en contra de los estudiantes: voleibol y baloncesto, desafíos del mayor perdedor, caminatas; longitud del campus o perímetro de la escuela. Todo el personal recibe correos electrónicos del Departamento de Salud Mental y Servicios Sociales del Distrito con Wellness Wednesday Smores que contienen consejos de salud, ofertas para chequeos de bienestar e información importante para promover la salud y el bienestar en general. Las siguientes son las actividades programadas de Salud y Bienestar para el año escolar 23-24.

- o [La Clínica Escolar y los consejeros compartirán información sobre la Diabetes durante](#)

Máquinas expendedoras: tienen un temporizador y deben cumplir con la póliza FMNV.

Evaluación del Plan de la escuela -El comité del plantel trabaja anualmente en la revisión, actualización y evaluación del Plan de Bienestar de GPHS para presentarlo al Consejo Consultivo de la Salud Escolar.

Comunicación con los padres de familia GPHS apoyará los esfuerzos de los padres de familia para brindar una dieta saludable y actividad física diariamente para sus hijos. La Enfermera de la escuela, consejeros y Enfermeras Practicantes de la Clínica con base en la Escuela del Sistema de Salud Harris colaboran ofreciendo seminarios sobre alimentación saludable para los padres. Se ofrecen mini cursos de Alimentación Saludable durante las juntas de la Asociación de Padres y Maestros (PTA, por sus siglas en inglés). El departamento de Nutrición envía a casa información sobre nutrición, publica consejos de nutrición en las páginas web de las escuelas y proporciona análisis nutrimentales de los menús escolares.

Aviso público El Plan de Bienestar de la Preparatoria Galena Park es publicado en la página web de nuestra escuela bajo la pestaña de *Parents*.
Está disponible en inglés y en español.