

# Distrito Escolar Unificado de Hemet

## NORMA DE BIENESTAR

DEDICADA PARA PROMOVER LA SALUD Y BIENESTAR DE NUESTROS ESTUDIANTES

En cumplimiento con las normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en vigor a partir del primero de Julio del 2006.

### PUNTOS IMPORTANTES DE LA NORMA

- ✓ La Norma de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Hemet reconoce el vínculo entre la salud de los estudiantes y el aprendizaje (BP 5030)
- ✓ Es un sistema de salud escolar coordinado que incluye educación sobre la salud, educación física y educación de nutrición.
- ✓ Fue desarrollado con el aporte de varios padres/tutores, maestros, estudiantes, profesionales de alimentación, administradores de las escuelas, representantes de la mesa directiva y miembros del público.
- ✓ Cada plantel escolar tiene un Comité de Bienestar, un miembro participa en el Comité de Bienestar del Distrito. Estos comités proveen apoyo y orientación para la implementación de la Norma de Bienestar.
- ✓ Se le insta a todo el personal docente, padres/tutores y otros miembros de la comunidad escolar a que ayuden a fortalecer el vínculo entre la salud de los estudiantes y el aprendizaje mediante la concientización de la norma y poniendo en práctica un estilo de vida saludable.
- ✓ El currículo para la salud, nutrición y educación física se basa en los estándares y marcos de California.

#### Normas de la Mesa Directiva para los Alimentos Disponibles en la Escuela



- Los alimentos y bebidas disponibles para los estudiantes en las escuelas del distrito deben respaldar el plan de estudios de la salud y promover una salud óptima.
- Los reglamentos de nutrición adoptados por el distrito para todos los alimentos y bebidas proveídas que estén disponibles a la venta para los estudiantes, incluyendo alimentos y bebidas a través del programa de servicios de alimentos del distrito, tiendas de la escuela, maquinas expendedoras, recaudación de fondos u otros sitios, deben cumplir o sobrepasar los reglamentos federales y estatales de nutrición incluyendo los reglamentos de bocadillos saludable en las escuelas "Smart Snacks".
- Se les insta a las organizaciones que usen cosas que no sean alimentos para recaudar fondos. Todos los eventos para recaudar fondos que incluyan la venta de alimentos y bebidas deben cumplir o sobrepasar los reglamentos de nutrición.
- El personal no usa alimentos como una recompensa para el rendimiento académico, logros o comportamiento de los estudiantes en el salón de clase.
- Se les insta a los padres/tutores o otros voluntarios respaldar el programa de nutrición del distrito cuando seleccionen cualquier tipo de bocadillos los cuales pueden donar a la clase para las fiestas que se llevan a cabo de vez en cuando.

#### Educación de Salud Escolar



- El currículo de educación de salud del distrito esta diseñado para motivar y ayudar a los estudiantes a mantener y a mejorar su salud, prevenir enfermedades y evitar hábitos que pongan en riesgo la salud.
- La calidad y eficacia de la educación de salud ayuda a los estudiantes a desarrollar "conocimientos sobre la salud", la capacidad de una persona para obtener, interpretar y comprender la información básica de salud, servicios y la habilidad para usar dicha información y servicios para el mejoramiento de la salud.
- Adopción de salud para K-8: Los maestros de Educación Física proveen toda la educación de la salud usando libros de texto globales de salud. A nivel de primaria, para los grados K-5 se usará la serie *Harcourt's Health and Fitness*; a nivel de secundaria, para los grados 6-8 se seleccionaron los libros de texto *Holt, Rinehart and Winston's Decision's for Health*.

Desarrollado por el Comité de Bienestar del Distrito Escolar Unificado de Hemet



Vea la Norma de Bienestar completa en nuestro sitio web: [Hemetusd.org/eatfreshexpress](http://Hemetusd.org/eatfreshexpress)

#### Programa de Educación Física



- Nuestro distrito tiene a maestros de educación física para la primaria y secundaria quienes son especialistas en condición física.
- El currículo de educación física esta basado de acuerdo a las Normas de Educación Física del Estado e incluye un mínimo de 200 minutos cada 10 días para todos los estudiantes.
- Estos estándares hacen hincapié en la condición física y de nutrición.
- A los estudiantes se les enseñan las actividades de los deportes para toda la vida y condición física para que puedan mantener un estilo de vida saludable después de que salgan de nuestro distrito escolar.
- La prueba de Aptitud Física (*Fitnessgram*) se les administra a todos los estudiantes del 5<sup>o</sup>, 7<sup>o</sup> y 9<sup>o</sup> grado para asesorar los niveles de condición física.
- La actividad física no será suspendida como una forma de castigo.
- Las oportunidades para participar en los equipos de deportes se ofrecen en las escuelas secundarias como así a nivel de las escuela preparatorias.
- Los programas después del horario escolar *SAFE/The Zone* incorporan actividad física a través del programa de Educación Física *Sparks*.
- La enseñanza de educación física se diferencia para que todos los estudiantes puedan aprender a disfrutar la actividad física.

#### Wellness Resources

[www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)  
[www.heart.org](http://www.heart.org)  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

#### ¡Póngase en contacto con nosotros!

##### Janet Jungnickel

Directora de Servicios de Nutrición  
2075 West Acacia Ave.  
Hemet, CA 92545  
(951) 765-5100 ext. 5300

##### Dr. Emily Shaw

Directora de Bienestar y Alcance Comunitario  
258 N. Thompson St.  
Hemet, CA 92543  
(951) 765-0004