

# Hawaii State Ra in Jeļāļokjeņ Guideline ko ikijien Ājmuur

Ej jejet kūtien Hawaii State Ra in Jeļāļokjeņ Policy 103-1 im an United States Ra in Kōddek Ajri Ājmuur im Ejjeļok Kwōle Ippeir Kien in 2010

<b>Committee in Ājmuur (WC)</b>
WC1: Emōj an jikuuļ eo jitōne juon ri-tōl in ājmuur.
WC2: Elōñ an jikuuļ eo committee in ājmuur me ej kōpool ro uwaan jukjukin pād in jikuuļ eo im/ak public eo (āinwōt ro me rej pinej-jenkwan doulul ko ilo jukjukin pād eo <sup>1</sup> , agency ko public, im wōpja ro ekkāālel local).
WC3: Committee eo an Ājmuur an jikuuļ eo ej kweilok ejjab dikļok jān jilu kōtaan ilo juon iio in jikuuļ.
WC4: Committee in ājmuur eo ej kōjērbal Jikuuļ Laajrak in Ājmuur (School Health Index) ak bar jet wūnin meļeļe (āinwōt An Jōdikdik Mwilin Uwōta Kein Joņak (Youth Risk Behavior Survey) meļeļe ko) ñan kile ijoko reorōktata im lale aer wōnmaañļok ijoko kajjojo iio.
WC5: Rej kōpool ijoko me reorōktata ilo an jikuuļ eo Plan in Jeļāļokjeņ im/ak Jāān.
WC6: Jukjukin pād an jikuuļ eo <sup>1</sup> ej bōk kōjjeļā kōn policy in ājmuur eo im ej bōk meļeļe ko ikijien contact an ri-tōl in ājmuur eo ilo jinoin kajjojo iio in jikuuļ.
WC7: Jikuuļ eo ej rōjañe baamle ko an ri-jikuuļ ro ñan rie ājmuur ilo jikuuļ im ilo mōko mweier ilo elōñ wāween (āinwōt online, peba ko, im menin kaalwōjwōj) me rekka ilo manit im kajin.
WC8: Principal eo ak ri-tōl in ājmuur an jikuuļ eo ej kadede Kein Joņak ikijien Safety im Ājmuur kajjojo iio.
<b>Guideline ko ikijien Ōn (NG)</b>
NG1: Aolep mōñā im mōñein kōtaan awa me ekka ñan kōrool jāān kake rej loore an USDA kein joņak ikijien ōn.
NG2: Aolep mōñā ko me rej wiakake ak leļok (āinwōt sale ko, fundraiser ko, an ri-jikuuļ imōn wia, mejin in wia ko, im bade ko) ilo kāāmbōj in jikuuļ eo <sup>2</sup> ilo raan in jikuuļ eo <sup>3</sup> rej loore an USDA kakien ikijien kein joņak mōñā ak kein joņak ko an Smart Snacks.
NG3: Aolep menin idaak ko wiakake ak leļok (āinwōt sale ko, fundraiser ko, an ri-jikuuļ imōn wia, mejin in wia ko, im bade ko) ilo kāāmbōj in jikuuļ eo <sup>2</sup> rej loore kakien kein me rej loor ilo raan in jikuuļ eo <sup>3</sup> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejjeļok caffeine, ejjeļok riab in kalor, im ejjeļok riab in nemān.</li> <li>• Łaptata 8 aunij kijen juon armej, ijellokun aebōj, me ejjeļok jemļokin joņan. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aebōj – Wōt (elōñ ak ejjeļok carbonation)</li> <li>○ Milik – Ejjeļok nemān 1% ak ejjeļok kūruij; elōñ nemān ejjeļok kūruij; menin bōk jikin milik āinwōt National School Lunch/Breakfast Program ej kōmālim, me elōñ ≤ 22 an gram in jukwa ilo juon 8 aunij kijen juon armej</li> <li>○ 100% Dān in leen wōjke ak vegetable im ejjeļok kein kōtōñal reka kobaik.</li> <li>○ 100% Dān in leen wōjke ak vegetable käre kōn aebōj im ejjeļok kein kōtōñal reka kobaik</li> </ul> </li> </ul>
NG4: Kōmij rōjañ kōmman ko in fundraising me rej rōjañe kōmman ko ikijien ānbwin, men ko me rejjab mōñā, ak mōñā ko me rej pedped ion kein joņak ko an Smart Snacks.
NG5: lien mōñā im mōñein kōtaan awa ko rej kōpool leen wōjke im vegetable ko me rej kōddek local ñe elōñ.
NG6: Emālim an ri-jikuuļ ro bōk ejjab dikļok jān 20 minit ñan mōñā in raelep ālikin leļok kijeer.
NG7: Ri-jikuuļ ro remarōñ in bōk aebōj ñan idaak im ejjeļok wōņean ilo iien mōñā im ilo aolepan raan in jikuuļ eo ilo elōñ jikin ilo kāāmbōj eo.
NG8: Kōm ejjab kōjērbal mōñā āinwōt juon jinōkjeej ak āinwōt juon kein kajeik ri-jikuuļ ro.

<sup>1</sup> Jukjukin pād an jikuuļ eo ej kōpool ri-tōl (administrator) ro, ri-kaki in PE im bar ri-kaki, ri-professional ro ilo ājmuur, ri-jērbal ro ilo ruum in mōñā eo, im ri-jikuuļ ro im baamle ko aer.

<sup>2</sup> Kamboj in jikuuļ eo ej kaalikkar āinwōt aolepan ijoko ilo meļaa eo iumwin eddoin jikuuļ eo im ri-jikuuļ ro remarōñ in deļoñ ie ilo raan in jikuuļ eo.

<sup>3</sup> Raan in jikuuļ eo ej kaalikkar āinwōt iien eo jān lukkuun boñ ñan 30 minit ālikin jemļokin raan in jikuuļ ak ālikin an USDA ālikin-jikuuļ mōñein kōtaan awa būrookraam eo, ñe jikuuļ eo ej bōk kuņaan.

<b>Jeļāļokjeņ ikijjien Ājmuur im Rōjaņ Ōn (HE)</b>
HE1: Kobbān ekkatak ilo kilaaļ in jeļāļokjeņ ikijjien ājmuur ej kōpooļ ad kalimjeke jeļāļokjeņ im mejādik me ej rie mōñā men ko me elōñ ōn im ej ļooore an Hawaii DOE Kein Joñak jeļāļokjeņ ikijjien ājmuur.
HE2: Kōmij leļok jeļāļokjeņ ikijjien Ājmuur ñān ri-jikuuļ ro ilo kilaaļ ko elementary ejjab dikļok jān 45 minit ilo juon wiik im ilo secondary kilaaļ ko ejjab dikļok jān 200 minit ilo juon wiik āinwōt joñake ikijjien iien in aer pād ilo juon kooļ, koba ilo elōñ kain kobbān, ak ļjoko im rej kāre ekkatak ko ie.
HE3: Jeļāļokjeņ ikijjien ōn ej kōpooļ kōmman ko me rekkaļ ñān manit ko, me rej 'aina-based and hands-on' (pedped ion āne im jeral ippān pā), āinwōt kōmman mōñā, teeļ kōn nemān, lolok jikin kōddek (farm) ko im jikin kallib (garden) ko ilo jikuuļ ko.
HE4: Aolepan ad wia mōñā im menin idaak ilo jikuuļ eo rej aikuj in ļooore Guideline ko ikijjien Ōn. Men in ej kōpooļe, ak ejjab jemļokin, jeje ko an jikuuļ eo, tōrerein mejin in wia ko, poster ko, banner ko, tipi ilo jikuuļ, im scoreboard ko.
<b>Jeļāļokjeņ ikijjien Ānbwin (PE)</b>
PE1: Kobbān kilaaļ in jeļāļokjeņ ikijjien ānbwin ej ļooore Hawaii DOE Kein Joñak kōn jeļāļokjeņ ikijjien ānbwin.
PE2: Kōmij leļok jeļāļokjeņ ikijjien Ānbwin ñān ri-jikuuļ ro ilo kilaaļ ko elementary ejjab dikļok jān 45 minit ilo kajjojo wiik im ilo kilaaļ ko secondary ejjab dikļok jān 200 minit ilo juon wiik.
PE3: Ejjab dikļok jān 50% in iien in kilaaļ in jeļāļokjeņ ikijjien ānbwin me ej lokjak ñān kōmman ko ļap kōn ānbwin.
PE4: Ri-kake ro me rej State-kōmālim rej katakin kilaaļ in jeļāļokjeņ ikijjien ānbwin.
PE5: Wōran ri-jikuuļ ro ekkar ñān kajjojo ri-kaki rej āinwōt ilo kilaaļ ko jet.
PE6: Jeļāļokjeņ ikijjien ājmuur ilo kilaaļ ko 5, 7 im 9 rej kōpooļ idajoñjoñe ri-jikuuļ ro ikijjien ājmuur. (āinwōt FitnessGram).
<b>Kōmman in ānbwin (PA)</b>
PA1: Kōmij leļok ejjab dikļok jān 20 minit ilo juon raan ñān ri-jikuuļ ro ñān kakkije me ej kōpooļ iien emman ñān kōmman in ānbwin me ebwe an ļap ñān kanooļ in ļap.
PA2: Kōmij leļok iien bōjrak im kōmman in ānbwin ejjab iietļok jān ālikin kajjojo 60 minit.
PA3: Jikuuļ eo ejjab kōjeral ak dāpij kōmman in ānbwin (āinwōt kakkije ak PE) āinwōt ajāllikin me ej negative.
PA4: Jikuuļ eo ej rie ito-itak me ej emmakūtūt ānbwin ilo aer rōjañ ri-jikuuļ im ri-jeral ro bwe ren walk im/ak uwe baajkōļ ñān jikuuļ ñe ebwe an safe kōmman āindein.
PA5: Jikuuļ eo ej leļok jikin baak baajkōļ (bike rack ko) ñān ri-jikuuļ im ri-jeral ro.
PA6: Ri-jeral ro an jikuuļ eo, ri-jikuuļ ro, baamle ko im ro uwaan jukjukin pād eo remarōñ in deļoñ meļaaļ in jikuuļ eo ilo iien ko me ejjab iien ekkatak (āinwōt mokta im ālikin jikuuļ, ilo weekend ko, im holiday ko).
<b>Kōddek Ri-professional ro (PD)</b>
PD1: Ri-jeral ro ilo jikuuļ eo rej bōk kōddek in ri-professional kajjojo iio ikijjien guideline ko ñān ājmuur.
PD2: Kōmij rōjañ ri-jeral ro ilo jikuuļ eo ñān erom ri-waan-joñak ro ikijjien ājmuur (āinwōt mōñā men ko me rej ōn, kōmman in ānbwin, ejjeļok jepaake, im kōjparok ikijjien stress).

## Resource ko

Ra in Jeļāļokjeņ

Guideline ko ñān Ājmuur Online – <http://bit.ly/HIDOEWellness>

Jikuuļ Ra in Jipañ ikijjien Mōñā

Būrookraam in Jeļāļokjeņ ikijjien Ājmuur im Ānbwin

Ra in Ājmuur

Jikuuļ Būrookraam in Ājmuur – 586-4609