

Kagawaran ng Edukasyon ng Estado ng Hawaii

Mga Patnubay para sa Wellness

Nagpapatupad sa Hawaii State Board of Education Policy 103-1 (Polisiya 103-1 ng Lupon ng Edukasyon ng Estado ng Hawaii) at sa United States Department of Agriculture Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 (Batas sa Malusog at Hindi Nagugutom na Mga Bata ng 2010 ng Kagawaran ng Agrikultura ng Estados Unidos)

Komite para sa Wellness (WC)
WC1:Ang paaralan ay may nakatalagang tagapag-ugnay para sa wellness.
WC2:Ang paaralan ay may komite para sa wellness na kinabibilangan ng mga miyembro ng komunidad ng paaralan ¹ at/o ng pangkalahatang publiko (hal., mga kinatawan ng mga organisasyong pangkomunidad, pampublikong ahensya, o lokal na inihalal na opisyal).
WC3:Ang komite ng paaralan para sa wellness ay nagpupulong ng hindi bababa sa tatlong beses kada taong pampanuruan.
WC4:Ginagamit ng komite para sa wellness ang Indise ng Kalusugan ng Paaralan o iba pang mapagkukunan ng datos (hal., datos mula sa Pagsisiyasat sa Pag-uugali sa Panganib ng Kabataan) upang kilalanin ang prioridad na mga paksa at upang subaybayan ang mga pagpapabuti sa mga paksang iyon taun-taon.
WC5:Ang mga prioridad na paksa para sa wellness ay kabilang sa Plano sa Akademiko at/o Pananalapi ng paaralan.
WC6:Ang komunidad ng paaralan ¹ ay inaabisuhan tungkol sa patakaran sa wellness at binigyan ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa tagapag-ugnay para sa wellness sa simula ng bawat taong pampanuruan.
WC7:Hinihikayat ng paaralan ang mga pamilya ng mga mag-aaral na suportahan ang wellness sa paaralan at sa tahanan sa pamamagitan ng iba't ibang uri ng format na naaangkop sa kultura at wika (hal., online, pulyeto, mga presentasyon).
WC8:Kukumpletuhin ng punong guro o ng tagapag-ugnay ng paaralan para sa wellness ang Pagsisiyasat sa Kaligtasan at Wellness taun-taon.
Mga Patnubay para sa Nutrisyon (NG)
NG1:Nakakatugon sa mga pamantayan sa nutrisyon ng USDA ang lahat ng mga maaaring i-reimburse na pagkain at meryenda.
NG2:Ang lahat ng pagkain na ibinebenta o ibinigay (hal., mga ibinebenta nang hiwalay, pangangalap ng pondo, tindahan ng mag-aaral, bendo, at pagtitipon) sa kampus ng paaralan ² sa araw ng paaralan ³ ay nakakatugon sa pattern ng pagkain ng USDA o pamantayan ng Smart Snacks.
NG3:Ang lahat ng inumin na ibinebenta o ibinigay (hal., mga ibinebenta nang hiwalay, pangangalap ng pondo, tindahan ng mag-aaral, bendo, at pagtitipon) sa kampus ng paaralan ² ay nakakatugon sa sumusunod na pamantayan sa araw ng paaralan ³ : <ul style="list-style-type: none"> • Walang caffeine, walang artipisyal na kulay, at walang artipisyal na pampalasa. • Pinakamarami ang 8 onsa na serving, maliban sa tubig, na walang limitasyon sa laki ng bahagi <ul style="list-style-type: none"> ○ Tubig – Walang halo (mayroon o walang carbonation) ○ Gatas – Walang pampalasa na 1% o walang taba; may pampalasa na walang taba; mga alternatibo sa gatas gaya ng pinapahintulutan ng National School Lunch/Breakfast Program (Pambansang Programa sa Tanghalian/Almusal sa Paaralan); na may ≤ 22 gramong asukal sa bawat 8 onsang serving. ○ 100% Katas ng prutas o gulay na walang idinagdag na pampatamis ○ 100% Katas ng prutas o gulay na pinalabnaw ng tubig at walang idinagdag na pampatamis
NG4:Hinihikayat ang mga aktibidad sa pangangalap ng pondo na nagtataguyod sa pisikal na aktibidad, mga item na hindi pagkain, o mga masustansyang pagkain batay sa mga pamantayan ng Smart Snacks.
NG5:Kabilang sa mga pagkain at meryenda ang mga sariwang prutas at gulay na lokal na inani, hangga't posible.
NG6:Pinapahintulutan ang mga mag-aaral na magkaroon ng hindi bababa sa 20 minutong oras ng pagkain ng kanilang tanghalian, pagkatapos ihain ang mga ito.
NG7:Ang mga mag-aaral ay makakakuha ng libreng inuming tubig sa oras ng pagkain at sa buong araw ng paaralan sa maraming lokasyon sa kampus.
NG8:Ang pagkain ay hindi ginagamit bilang gantimpala o parusa para sa mga mag-aaral.

¹ Kabilang sa komunidad ng paaralan ang mga tagapangasiwa, guro sa PE at iba pang guro, propesyonal sa kalusugan, tauhan sa kantina, at mag-aaral at kanilang mga pamilya.

² Tinutukoy ang kampus ng paaralan bilang lahat ng bahagi ng pag-aari na napapailalim sa hurisdiksyon ng paaralan na nararating ng mga mag-aaral sa araw ng paaralan.

³ Ang araw ng paaralan ay tinutukoy bilang ang panahon mula hatinggabi hanggang 30 minuto pagkalipas ng araw ng paaralan o ang programa ng USDA na meryenda pagkatapos ng pag-aaral, kung nakikilahok.

Promosyon ng Edukasyon sa Kalusugan at Nutrisyon (HE)
HE1:Kabilang sa nilalaman ng pagtuturo sa mga klase sa edukasyon sa kalusugan ang pagtuon sa kaalaman at kakayahan na sumusuporta sa masustansyang pagkain at nakaayon sa Mga Pamantayan ng DOE ng Hawaii para sa edukasyong pangkalusugan.
HE2:Ang edukasyong pangkalusugan ay ipinagkakaloob sa mga mag-aaral sa mga grado sa elementarya sa loob nang hindi bababa sa 45 minuto bawat linggo at sa mga grado sa sekondarya na hindi bababa sa 200 minuto bawat linggo, na sinusukat sa oras na ginugol sa kurso, isinama sa maramihang bahagi ng nilalaman, o sa pamamagitan ng mga yunit na pinagsasama ang dalawa o higit pang mga larangan ng pag-aaral.
HE3:Kabilang sa edukasyon sa nutrisyon ang mga aktibidad na may kaugnayan sa kultura at nakabatay sa 'aina-based at hands-on, tulad ng paghahanda ng pagkain, pagsusubok ng lasa, pagbibisita sa bukid at mga hardin ng paaralan.
HE4:Ang lahat ng pagbebenta ng mga pagkain at inumin na batay sa paaralan ay kailangan tumugon sa mga Patnubay para sa Nutrisyon.Kabilang dito ang, ngunit hindi limitado sa, mga publikasyon ng paaralan, panlabas ng mga bendo, poster, banner, telebisyon ng paaralan, at scoreboard.
Pisikal na Edukasyon (PE)
PE1:Ang nilalaman ng pagtuturo sa mga klase sa pisikal na edukasyon ay nakahanay sa mga Pamantayan ng DOE ng Hawaii para sa pisikal na edukasyon.
PE2:Ang pisikal na edukasyon ay ipinagkakaloob sa mga mag-aaral sa mga grado sa elementarya nang hindi bababa sa 45 minuto bawat linggo at sa mga grado sa sekondarya na hindi bababa sa 200 minuto bawat linggo.
PE3:Hindi bababa sa 50% ng oras ng klase sa pisikal na edukasyon ay nakalaan sa katamtaman hanggang sa matinding pisikal na aktibidad.
PE4:Ang mga klase sa pisikal na edukasyon ay itinuturo ng mga guro ng pisikal na edukasyon na sertipikado ng Estado.
PE5:Ang proporsyon ng mag-aaral/guro sa mga klase sa pisikal na edukasyon ay katulad ng iba pang klase.
PE6:Kabilang sa pisikal na edukasyon sa mga grado 5, 7, at 9 ang pagtatasa ng kalakasan ng katawan ng mag-aaral na may kaugnayan sa kalusugan (hal., FitnessGram).
Pisikal na Aktibidad (PA)
PA1:Ipinagkakaloob sa mga mag-aaral ang hindi bababa sa 20 minuto na pahinga bawat araw na kinabibilangan ang mga pagkakataong makisali sa katamtaman hanggang sa malakas at puno ng enerhiya na pisikal na aktibidad.
PA2:Sa hindi bababa sa bawat 60 minuto, ipinagkakaloob sa mga mag-aaral ang pahinga mula sa pisikal na aktibidad.
PA3:Hindi ginagamit o ipagpaliban ng paaralan ang pisikal na aktibidad (hal., pahinga o PE) bilang isang negatibong resulta.
PA4:Sinusuportahan ng paaralan ang aktibong transportasyon sa pamamagitan ng paghikayat sa mga mag-aaral at kawani na maglakad at/o magbisikleta papunta sa paaralan kung makatuwiran at ligtas na gawin ito.
PA5:Naglaan ang paaralan ng mga rack ng bisikleta para sa mga mag-aaral at kawani.
PA6:Ang mga kawani, estudyante, pamilya at miyembro ng komunidad ng paaralan ay makakapasok sa mga lugar at pasilidad ng paaralan upang maging pisikal na aktibo sa panahong walang pasok (hal. bago o pagkatapos ng pag-aaral, sa katapusan ng linggo, at pista-opisyal).
Propesyonal na Pag-unlad (PD)
PD1:Ang mga tauhan ng paaralan ay tumatanggap ng taunang propesyonal na pag-unlad tungkol sa mga patnubay para sa wellness.
PD2:Hinihikayat ang mga kawani ng paaralan na maging mga huwaran pagdating sa wellness (hal., masustansyang pagkain, pisikal na aktibidad, hindi naninigarilyo, at pamamahala ng stress).

Mga Pinagkunan

Kagawaran ng Edukasyon

Online na Mga Patnubay sa Wellness – <http://bit.ly/HIDOEWellness>

Sangay ng Serbisyo sa Pagkain ng Paaralan – 733-8400

Programa sa Pangkalusugan at Pisikal na Edukasyon – 305-9712

Kagawaran ng Kalusugan

Programa ng Paaralan sa Kalusugan – 586-4609

Revised 04/16/19