

Wellness Policy Highlights for Families

Classroom Snacks & Celebrations:

- ◆ A list of recommended healthy snacks will be sent out annually and is also available on the SPS Wellness Resource page
- ◆ Consider the nutritional quality of snacks donated for occasional parties during the school day as well as in after school
- ◆ Nutritional content information is required for items that will be shared
- ◆ Consider bringing in non-food items for celebrations such as craft items, games, a special book to read to the class or small items such as pencils, erasers or stickers

Water:

- ◆ All schools offer free tap water at meals and throughout the school day. Please send re-usable water bottles with your student when possible.

The complete wellness policy and procedures can be found at:
www.somerville.k12.ma.us/wellness

Recess:

- ◆ Outdoor recess and physical activity during after school programs should take place unless the temperature is below 15 degrees (including wind chill) or above 97 degrees or unless conditions are deemed unsuitable or unsafe due to rain, snow, sleet or ice. Please send your child to school with the appropriate clothing so that they can participate.

Active Transport:

- ◆ Students are encouraged to walk, bike, or actively commute to and from school when possible

Health Screenings:

- ◆ Health screenings will be completed and results will be made available to families upon request:

Height & Weight for 1st, 4th, 7th & 10th
Postural for 5th-9th
Vision K-5th, 7th & 9th
Hearing K-3rd, 7th & 9th
SBIRT 9th-12th

Aspectos Importantes Sobre los Estatutos del Bienestar de las familias

Meriendas y Celebraciones dentro del Salón de Clase:

- ◆ Todos los años se envía una lista de meriendas saludables que también la pueden encontrar en el sitio web de las Escuelas Públicas de Somerville bajo el nombre de: Recursos para el Bienestar.
- ◆ Revise el valor nutricional de los refrigerios que ocasionalmente son donados para celebraciones dentro de la escuela y programas después de escuela.
- ◆ A la hora de compartir alimentos se requiere la información sobre el contenido nutricional.
- ◆ Para las celebraciones dentro de la clase, trate de no traer productos alimenticios, considere traer artículos para hacer manualidades, juegos, un libro especial para leer, lápices, borradores, calcomanías, etc.

Agua:

- ◆ Todas las escuelas ofrecen agua de la llave gratis en las comidas y durante todo el día escolar. Envíe botellas de agua reutilizables con el estudiante cuando sea posible.

La política y procedimientos sobre el bienestar de las familias se pueden encontrar en: www.somerville.k12.ma.us/wellness

Recreo:

- ◆ Si la temperatura está arriba de los 15 grados Fahrenheit en el invierno – viento incluido (-9.5 grados Celsius) y debajo de los 97 grados Fahrenheit en el verano (36 grados centígrados) los recreos serán al aire libre y habrá actividad física durante los programas después de la escuela. Al menos que las condiciones se consideren inadecuadas o inseguras debido a la lluvia, nieve, aguanieve o hielo. Envíe a su hijo a la escuela con ropa adecuada para que pueda participar.

Transporte Activo:

- ◆ Se les alienta a los estudiantes a caminar, montar bicicleta y tomar transporte público cuando posible.

Exámenes de Salud:

- ◆ Se realizarán evaluaciones de salud y los resultados se pondrán a disposición de las familias que lo soliciten:
De Altura y Peso para 1ro, 4to, 7mo & 10mo grado
De Postura para estudiantes de 5to a 9no grado
Visión para estudiantes entre K a 5to, 7mo & 9no grado.
Examen Auditivo para estudiantes entre K a 3ro, 7mo & 9no grado.
Evaluaciones, Referidos, Intervención Breve y Referidos para Tratamiento (*Screening, Brief Intervention and Referral to Treatment: SBIRT*) Para estudiantes entre 9no y 12vo grado

Destaques da política de bem-estar para famílias

Lanches e comemorações em sala de aula:

- ◆ Uma lista de lanches saudáveis recomendados será enviada anualmente e também está disponível na página SPS Wellness Resource
- ◆ Considere a qualidade nutricional dos lanches doados para festas ocasionais durante o dia na escola e também depois da escola
- ◆ Informações sobre conteúdo nutricional são necessárias para itens que serão compartilhados
- ◆ Considere trazer itens não alimentares para celebrações, como itens de artesanato, jogos, um livro especial para ler para a classe ou itens pequenos, como lápis, borrachas ou adesivos

Água:

- ◆ Todas as escolas oferecem água da torneira gratuita nas refeições e durante todo o dia escolar. Envie garrafas de água reutilizáveis com seu aluno, quando possível.

A política e os procedimentos completos de bem-estar podem ser encontrados em:

www.somerville.k12.ma.us/wellness

Recreio:

- ◆ O recreio ao ar livre e a atividade física durante os programas após a escola devem ocorrer, a menos que a temperatura esteja abaixo de 15 graus (incluindo frio) ou acima de 97 graus ou a menos que as condições sejam consideradas inadequadas ou inseguras devido à chuva, neve, granizo ou gelo. Envie seu filho para a escola com a roupa apropriada para que ele possa participar.

Transporte Ativo:

- ◆ Os alunos são incentivados a caminhar, andar de bicicleta ou comutar ativamente para e da escola, quando possível.

Exames de Saúde :

- ◆ As triagens de Saúde serão concluídas e os resultados serão disponibilizados às famílias, mediante solicitação:

Altura e peso para o 1º, 4º, 7º e 10º
Postural para o 5º-9º
Visão K-5, 7 e 9
Audição K-3, 7 e 9
SBIRT 9º a 12º

Pwen Enpòtan sou Règleman Byennèt pou Fanmi

Ti Gouté Salklas ak Selebrasyon yo:

- ◆ Yo pral voye yon lis ki gen rekòmandasyon ti gouté nitritif chak ane yo epi li disponib tou nan paj Resous Byennet SPS la
- ◆ Konsidere bonjan kalite gouté nitritif don yo pou fèt okasyonèl pandan jounen lekòl ak aprè lekòl
- ◆ Enfòmasyon sou kontni Nitrisyonèl obligatwa sou atik yo pral pataje manje
- ◆ Konsidere poté atik yo ki pa-manje pou sélébrasyon yo tankou atik atizana, jwèt, yon liv espesyal pou li nan klas la ouwa yon atik tou piti tankou yon kreyon, gòm, ouwa stickers

Dlo:

- ◆ Tout lekòl yo ofri dlo tiyo gratis pandan lunch epi pandan jounen lekòl la. Tanpri voye yon boutèy dlo avèk elèv la li kapab re- itilize lè li posib.

W'ap jwen Règleman ak pwosedi konplè byennèt yo nan:

www.somerville.k12.ma.us/wellness

Rekréyasyon:

- ◆ Rekréyasyon deyò ak aktivite fizik pandan pwogram aprè lekòl dwe fèt sèlman si tanperati a pa pi ba pase 15 degre (tankou van fredri) ouwa piwo pase 97 degre oubyen sòf si kondisyon nou jije ki pa apwopriye ouwa danjéré pa ansekirite akòz lapli, nèj, glisè oubyen glas. Tanpri voye pitit ou a lekòl avèk rad apwopriye konsa yo kapab patisipe.

Transpò Aktif:

- ◆ Yo ankouraje elèv yo pou yo maché, bisiklèt, ouwa pran transpòtasyon aktiv pou lekòl epi aprè lekòl lè sa posib

Evalyasyon Santé:

- ◆ Nou pral konplète egzamen sante yo epi rezilta yo ap disponib pou fanmi yo lè yo mande li:

Wotè ak Pwa pou 1ye, 4èm, 7èm ak 10èm
Posti pou 5èm-9èm
Vizyon K-5èm, 7èm & 9èm
Odisyon K-3èm, 7èm & 9èm
SBIRT 9èm-12èm