

Celebraciones Saludables en la Escuela

**CREANDO UN
CUERPO DE
ESTUDIANTES
SANOS**

Primaria

Individual:

- Haciendo repartos a la oficina
- Almorzando con su maestro
- Liderando una clase enrgizante
- Almorzando con uno de sus amigos en la clase
- Stickers
- Visitando la caja de los tesoros que tiene elementos no comestibles
- Sistema bancario – ganando “dinero” para ser usado para privilegios no comestibles
- Libros de tapa blanda
- Tiempo de show-and-tell
- Útiles escolares
- Ser un ayudante en otro salón de clases
- Ayudar a la maestra en la clase
- Sentarse en la silla de la maestra
- Escuchar un audio libro
- Sentarse en el escritorio de la maestra

Clase:

- Jugar su juego favorito
- Tiempo extra en el recreo
- Maestras leen un libro especial a la clase
- Maestras realizan alguna actividad especial (carretilla, tocar la guitarra, etc.)
- Receso con actividad física
- Almorzar afuera
- Tiempo para jugar
- Centros
- Excursiones relacionadas con el currículo

Secundaria

Individual:

- Escuchar música mientras trabaja en su escritorio
- Señalador de libros
- Gomas
- Lapiceras
- Lápices
- Cupones para tiendas de videos, películas o centros de ejercicio
- Tiempo aprobado para trabajar con Hábitat para la Humanidad, etc.
- Sorteos para premios donados

Clase:

- Tener la clase afuera o en una locación alternativa
- Caminar por la pista de ejercicio (con supervisión)
- Escuchar música mientras trabaja en su escritorio
- Sentarse con amigos

Toda la escuela:

- Sistema de puntos/tickets para ser intercambiados por cosas que se encuentren en la tienda de la escuela u otros elementos (cosas pequeñas como llaveros, señaladores de libros)

Esta lista fue realizada por el Consejo de Nutrición & Bienestar, un grupo de padres, estudiantes y personal que trabajaron juntos para promover un cuerpo de estudiantes saludables. El propósito es el de alentar el uso de premios que no sean comestibles en el salón de clases. Información adicional la puede encontrar visitando: [www.kn-eat.org](http://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Docs/SNP_Guidance/Wellness_Policies/Healthy_Celebrations_Handout_Aug_2016.pdf) y http://www.kn-eat.org/SNP/SNP_Docs/SNP_Guidance/Wellness_Policies/Healthy_Celebrations_Handout_Aug_2016.pdf