

HEALTHY LIVING AMBASSADOR GARDEN PROGRAM

NOW RECRUITING HEALTHY LIVING AMBASSADORS AGES 13-19 ACROSS SAN MATEO AND SAN FRANCISCO COUNTIES

Brought to you by the University of California Cooperative Extension's CalFRESH, 4-H Youth Development, and Elkus Ranch Healthy Living Initiative: Health, Nutrition, and Fitness give youth the tools needed to stay in shape, prepare healthy food, and practice good personal hygiene. The Healthy Living Ambassador Garden Program offers innovative, outdoor programming designed to help youth achieve physical fitness, nutrition, and safety goals in their communities.

About the Garden Program: This is a ten-week garden-enhanced nutrition and physical education program for elementary school children delivered by YOU (Ambassadors ages 13-19) in local afterschool programs during Spring of 2016.

What WE provide:

- UP to 40 hours of community service credit towards high school graduation.
- Training in professional skills you can use in your future career and right now in school – including leadership development, teaching tools, and outdoor education practices.
- An all-expense-paid overnight training at UC Elkus Ranch Environmental Center in Half Moon Bay, March 5-6.
- Mentoring with professional program staff from the University of California.
- Professional recommendations for qualifying participants.
- One year enrollment into the 4-H program, a “4-H Youth in Action” t-shirt, and swag bag full of great gear.

You do not have to currently be a 4-H member to apply; everyone is welcome. There is no cost to participate, and the overnight training is free to you.

What YOU provide:

- Skills - Share your current and new skills with younger community members and help make your community a healthier place!
- Yourself - You can make a difference in your community by taking an active role in helping local school gardens become more sustainable – you're the best person for this job since you know your communities better than we do!
- Responsibility – This program is only possible through your participation and engagement – we're depending on you for this project to be successful.
- An Open Mind – We need your openness for learning and exploring new opportunities in your community regarding nutrition, physical activity, and your food system.

Mandatory Overnight Training March 5-6, 2016: This all-expense-paid training starts Saturday, March 5 at 9:00am and lasts through Sunday, March 6 at 4:00pm. You will learn about gardening, nutrition, and physical education at UC Elkus Ranch Environmental Center just south of Half Moon Bay. We will instruct you in meeting facilitation, leadership development, and how to grow a garden - skills that will help you to be successful in delivering the program. In addition to learning opportunities, you will get to enjoy the natural environment of UC Elkus Ranch – including interaction with farm animals, gardens, and acres of open space – all of which will be utilized through hands-on activities during the overnight stay.

Students should come prepared to spend time in the outdoors, including sleeping in a tent on Saturday night. This training, as well as the entire program, will be directed and coordinated by University of California Cooperative Extension program staff and volunteers. Parents interested in the training are invited to attend or chaperone at the overnight.

After the training: After receiving the program curriculum at the training, you will be ready to lead the program with a team at your assigned elementary school located as close to your high school as possible. The lessons will be delivered one day per week for ten weeks (about 3-4 hours per week), from March to May during afterschool hours. There will also be the possibility of participating in other UC Cooperative Extension sponsored extracurricular activities.

EMBAJADORES DE VIDA SALUDABLE PROGRAMA JARDINA

RECLUTANDO EMBAJADORES DE VIDA SALUDABLE EDADES 13-19 A TRAVES DE LOS CONDADOS DE SAN MATEO Y SAN FRANCISCO

Traído a usted por la Universidad de California Extensión Cooperativa de Calfresh , programa de 4 -H desarrollo juvenil y la Iniciativa de Vida Saludable del Rancho Elkus: Salud y Nutrición da a los jóvenes las herramientas necesarias para mantenerse en forma , preparar comida saludable y practicar una buena higiene personal . Esta iniciativa ofrece una programación innovadora al aire libre para ayudar a los jóvenes a alcanzar la condición física , la nutrición y las metas de seguridad en sus comunidades.

Sobre el programa jardina: Es un programa de nueve semanas de duración, de educación nutricional y actividad física mejorando los huertos escolares para niños escolares, entregado por USTED (embajadores edades 13-19), en las clases de primaria extra escolares durante la primavera del 2016.

Lo que NOSOTROS ofrecemos:

- HASTA 40 horas de servicio comunitario para graduarse en la escuela de secundaria.
- Formación en habilidades profesionales que puede utilizar en su futuro profesional y en este momento en la escuela - incluyendo el desarrollo de liderazgo, herramientas de enseñanza y prácticas de educación al aire libre.
- Una formación pasando la noche con todos los gastos pagados en UC Elkus Ranch Environmental Center en Half Moon Bay, 5 y 6 de marzo.
- Tutoría con el personal del programa profesional de la Universidad de California.
- Recomendaciones profesionales para los participantes cualificados.
- Inscripción al programa 4-H por uno año, "4-H In Action" camiseta, y una bolsa de regalos 4-H para cada participante.

Usted no tiene que ser miembro de 4-H para poder participar; todos son bienvenidos. No hay costo por participar y la formación pasando una noche es gratis para usted.

Lo que USTED proporciona:

- Habilidades - Comparta sus habilidades actuales y las nuevas con los miembros jóvenes de la comunidad y ayuda a hacer de su comunidad un lugar más saludable!
- Usted mismo - Usted puede marcar la diferencia en su comunidad mediante la adopción de un papel activo ayudando a que los huertos escolares locales sean más sostenibles - usted es la mejor persona para este trabajo ya que usted conoce mejor que nosotros sus comunidades!
- Responsabilidad - este programa sólo es posible a través de su participación y compromiso - nosotros dependemos de usted para que este proyecto sea un éxito.
- Una mente abierta - necesitamos su disposición para el aprendizaje y la exploración de nuevas oportunidades en su comunidad con respecto a la nutrición, la actividad física, y el sistema alimentario.

Capacitación obligatoria pasando la noche del 5 hasta el 6 de marzo del 2016: Esta formación con todos los gastos pagados comienza el sábado, 5 de marzo a las 9:00 am y dura hasta el domingo 6 de marzo a las 4:00 pm. Usted aprenderá acerca de la horticultura, la nutrición, y la educación física en UC Elkus Ranch Environmental Center, justo al sur de Half Moon Bay. Nosotros le instruiremos en el cumplimiento de la facilitación y desarrollo de liderazgo - habilidades que le ayudarán a tener éxito en el cumplimiento del programa. Además de las oportunidades de aprendizaje, usted disfrutará del entorno natural de UC Elkus Ranch - incluyendo la interacción con animales de granja, huertos, y acres de espacio abierto - los cuales se pueden utilizar a través de actividades prácticas durante la estancia pasando la noche.

Los estudiantes deben venir preparados para pasar tiempo al aire libre, incluyendo dormir en una tienda de campaña en la noche del viernes. Esta formación, así como la totalidad del programa, serán dirigidos y coordinados por el personal y los voluntarios del programa de la Extensión Cooperativa de la Universidad de California. **Los padres interesados en la formación están invitados a asistir o acompañar durante la noche.**

Después de la capacitación: Después de recibir el plan de estudios del programa en la formación, usted estará listo para dirigir el programa en parejas o tríos en sus escuelas primarias asignadas situadas lo más cerca posible de sus escuelas secundarias. Las lecciones serán entregados un día a la semana durante nueve semanas (alrededor de 3-4 horas a la semana), de marzo a mayo, durante horas después del horario escolar. También habrá la posibilidad de participar en otras actividades extracurriculares patrocinadas por la Extensión Cooperativa de la Universidad de California.