

NOVIEMBRE

Consejo de Tara

¡EL SUEÑO HACE QUE TU DÍA EMPIECE BIEN!

Dormir lo suficiente ayuda a que nuestra mente y nuestro cuerpo se mantengan saludables. Cuando no dormimos lo suficiente, estamos cansados durante el día y es posible que no nos vaya tan bien en la escuela. ¡Trata de dormir al menos 9 horas cada noche para sentirte mejor en la mañana!



9 HORAS DE SUEÑO POR NOCHE



Video de actividades

¡Échale un vistazo!

¡Ve y mira nuestros videos de actividades 95210+YOU traídos a ti por Theatre of Youth, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY y Jeff Musial el chico animal!



Visita:

www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos

Monitoréate

COLOREA UNA LUNA POR CADA HORA QUE DORMISTE:

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	
DÍA 5	



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Prueba esto...

¡ESTABLECE UNA RUTINA PARA LA HORA DE DORMIR!

Intenta mantenerte fuera de las pantallas como teléfonos, tabletas y televisores por al menos 30 minutos antes de acostarte.



NOVIEMBRE

Retos:

ZZZ...

TRAZA LAS PALABRAS A CONTINUACIÓN QUE TIENEN QUE VER CON EL SUEÑO

dormir

¿Sabes lo que significan?

oscuro

sleep

dark

cama

bed

descanso

rest

leer

soñar

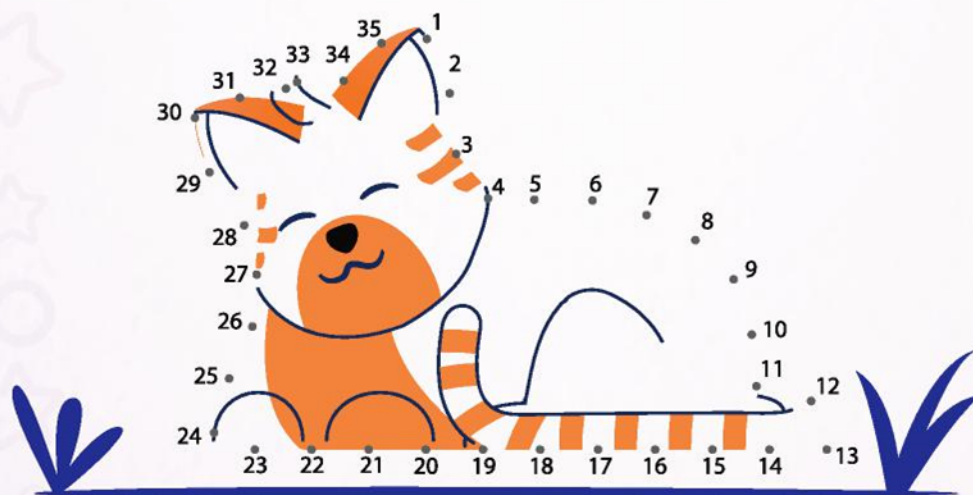
read

dream



¡CONECTA LOS PUNTOS!

Los animales necesitan dormir, ¡como nosotros! Une los puntos para averiguar qué animal es.



Nombre

Grado

Profesor/a

Para más información y actividades visita: www.FitnessForKidsChallenge.com

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

2021-2022 | K-2