

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



Videos de actividades

¡Échale un vistazo!

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



Visita:

www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos

Moitoréate

Haz un gráfico de barras sombreando os cuadros para cuántas horas de sueño tienes cada noche. ¡Intenta llegar a 9 o más!

12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	DOM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB

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.



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

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

2021-2022 | 3-5

NOVIEMBRE

Retos:

¡DESCIFRA LAS PALABRAS!

Usando la pista en la parte superior, descifra las palabras a continuación. Escribe la palabra en el cuadro azul. ¿Qué importancia tienen estas palabras para la meta de este mes?

oscuridad

noche

manta

dormir

hoenc _____

taman _____

asidodruc _____

iromdr _____

1 noche 2 manta 3 oscuridad 4 dormir



¡DORMIR ES IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD!

Una buena noche de sueño debería ayudarte a sentirte descansado/a y con energía para el siguiente día. ¿Puedes pensar en la última vez que dormiste bien? ¿Cuáles son algunas de las cosas que hiciste antes de acostarte? ¡Echa un vistazo a las ideas a continuación y encierra en un círculo cuáles crees que te ayudará a dormir bien!

Leer un libro
en cama

Tomar refresco
antes de irse a
la cama

Dormirse con el
tv prendido

Bañarse
antes de
acostarse

Tener una
rutina
nocturna

Jugar con su
teléfono en la
cama

Nombre

Grado

Profesor/a

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



2021-2022 | 3-5