

Noviembre

EL BOLETÍN

Los Consejos de Tara

¡DORMIR AYUDA A EMPEZAR BIEN EL DÍA!

Dormir lo suficiente ayuda a nuestra mente y cuerpo a mantenerse saludables.

Cuando no dormimos lo suficiente, estamos cansados durante el día y es posible que no nos vaya tan bien en la escuela. ¡Trate de dormir al menos 9 horas cada noche para sentirse mejor por la mañana!



Marca tu Trayectoria

Haga un gráfico de barras sombreando en las casillas cuántas horas de sueño tuvo cada noche. ¡Intenta llegar a 9 o más!

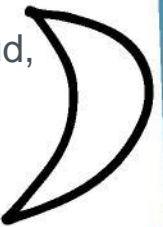
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA

Videos de Actividades

¡ÉCHALE UN VISTAZO!

¡Échale un Vistazo!

A los videos de 95210+YOU traídos por el Teatro de la Juventud, Kevin McCarthy, Rolly Pollies WNY, y Jeff Musial, el joven animal



VISITA:

www.fitnessforkidschallenge.com

Actividad..

¡ES HORA DE LEVANTARSE Y ESTIRARSE!

Prueba esta postura de yoga al menos una vez al día durante el mes de noviembre.

Así es la postura del árbol: párese sobre una pierna, doble la rodilla, coloque la parte inferior del pie en la parte interna del muslo y mantenga el equilibrio.

Balancearse como un árbol.



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

El desafío



¡Encuentra la diferencia!

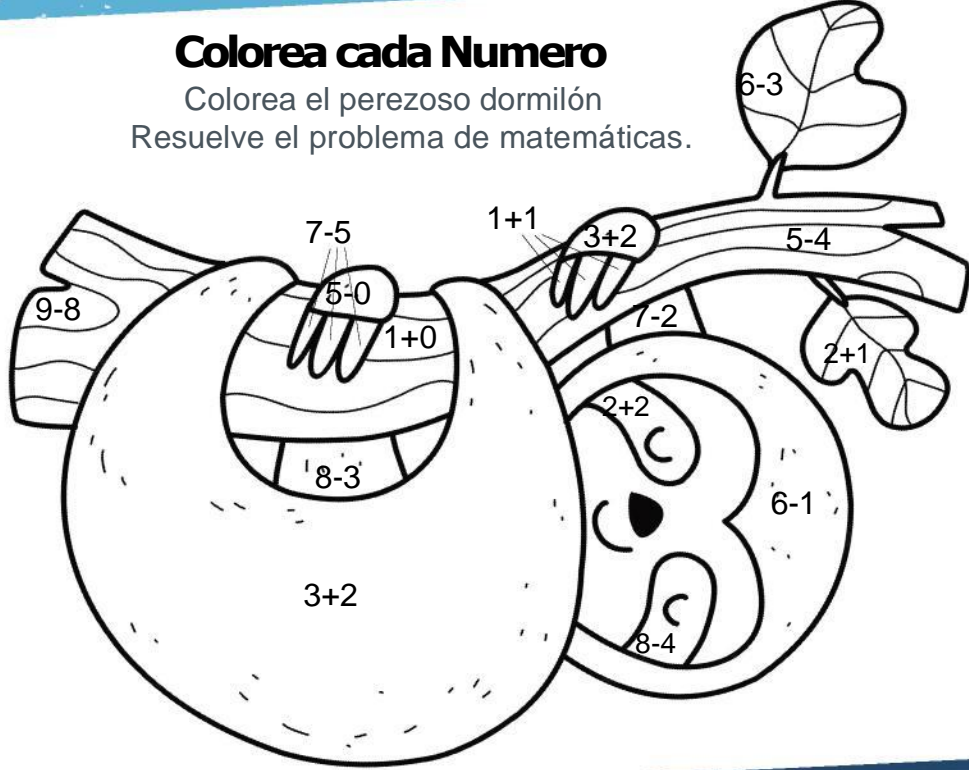
¿Encierra en un círculo las diferencias que encuentres entre las imágenes de abajo!
 ¿Puedes escribir sobre por qué algunos de los elementos en la imagen inferior
 afectarán una buena noche de sueño?



Colorea cada Numero

Colorea el perezoso dormilón
 Resuelve el problema de matemáticas.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Nombre

El Grado

Maestro/a



www.independenthealthfoundation.org

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM