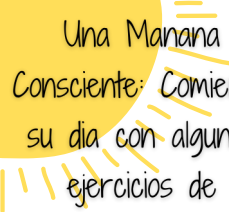
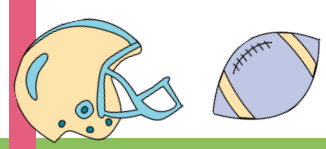
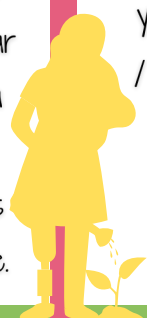


LUNES CONCIENTE	MARTES SABROSO	MIÉRCOLES DE BIENESTAR	JUEVES REFLEXIVO	VIERNES FAMILIAR
Una Manana Consciente: Comience su día con algunos ejercicios de respiración simples. 	Prueba de sabor en clase/la escuela: Introducir nuevas frutas y verduras	Agregue 5 minutos adicionales al recreo o cree un descanso activo en clase. 	Haz pulseras de la amistad en clase y comparte una con un amigo 	Fomente la alfabetización familiar: consulte FRED Familias leyendo todos los días. 
Ir a dar un paseo de meditación: ayudar a los estudiantes a liberar energía y emociones mientras caminan como clase. 	Jardinería: Planificar y crear un huerto / jardín de hierbas como una clase para crecer y disfrutar.	Disfruta aprendiendo al aire libre: Crea un aula al aire libre y colorea las páginas para colorear de cada semana saludable para niños! 	Como clase, hablen sobre el acoso, el ciberacoso y las formas de crear un ambiente escolar más positivo. 	Organice una carrera /caminata de color para que las familias obtengan un toque de color mientras caminan!
Termina el día con yoga: Poses simples + afirmaciones positivas = impulso de confianza 	Repensar su bebida: Explorar opciones de bebidas más saludables de una manera sabrosa.	Pruebe un programa para caminar para su clase / escuela: Echa un vistazo a Walk Across Texas Youth. 	Organice un evento de salud y seguridad en su escuela! 	Organice una noche de juegos en familia en su escuela o en un salón de clases. 