

"Be Happy, Be Healthy!" Week



October 23 – 27, 2023



Message Monday – Everyone is encouraged to share messages of kindness by creating posters and sidewalk chalk displays!

Team Up! Tuesday – Students and staff will wear a favorite “team sport” t-shirt or jersey to promote playing and exercising- and eating all the best foods to fuel our bodies!

Wellness Wednesday – Students and staff will participate in a variety of activities to promote positive and healthy coping strategies. Throughout the day, we will practice deep breathing, listen to calming music, and do stretching exercises.

Thankful Thursday – Encourage everyone to wear fabulous and festive colors to show how being positive and grateful helps us in all parts of our lives!

Book-O-Ween! Let’s dress like our favorite book character to promote reading at least 20 minutes everyday! (no masks, no scary costumes, or inappropriate props)

Semana de "¡Sé feliz, sé saludable!"



Del 23 al 27 de octubre de 2023



Mensaje Lunes – ¡Se anima a todos a compartir mensajes de bondad creando carteles y exhibiciones de tiza en las aceras!

¡Forma Equipo! Martes – Los estudiantes y el personal usarán una camiseta favorita de "deporte de equipo" para promover el juego y el ejercicio, ¡y comer los mejores alimentos para alimentar nuestros cuerpos!

Miércoles de bienestar: los estudiantes y el personal participarán en una variedad de actividades para promover estrategias de afrontamiento positivas y saludables. A lo largo del día, practicaremos la respiración profunda, escucharemos música relajante y haremos ejercicios de estiramiento.

Jueves Agradecido – ¡Anime a todos a usar colores fabulosos y festivos para mostrar cómo ser positivo y agradecido nos ayuda en todas las partes de nuestras vidas!

¡Libro-O-Ween! ¡Vistámonos como nuestro personaje favorito del libro para promover la lectura al menos 20 minutos todos los días! (sin máscaras, sin disfraces de miedo o accesorios inapropiados)

