

# "Be Happy, Be Healthy!" Week



**Oct. 28 – Nov. 1, 2024**



**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.

**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)

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

# Semana de "¡Sé feliz, sé saludable!"



**28 de oct. - 1 de nov. de 2024**



**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.

**¡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)

**viernes 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!

