



WELLNESS NEWS



Ms. Acosta, Wellness Coordinator
rgomezacosta@concordiacharter.org

Concordia Participates in Community Eligibility Provision (CEP) - ALL enrolled students receive FREE school meals

**No household applications needed!
Available to every Concordia student!**

During DISTANCE LEARNING, school meals served on Mondays & Wednesdays 7:30-11:30 AM

TIPS TO BECOME AN ACTIVE FAMILY: Being active as a family can benefit everyone. Adults need 2½ hours a week of physical activity, and Kids need 60 minutes a day. Follow these tips from choosemyplate.gov to add more activity to your family's busy schedule:



Include work around the house- Involve the kids in yard work and other active chores around the house. Have them help you with raking, weeding, planting, or vacuuming.

Use what is available- Plan activities that require little or no equipment or facilities.

Turn off the TV- Set a rule that no one can spend longer than 2 hours per day playing video games, watching TV, and using the computer (except for school work). Instead of a TV show, play an active family game, dance to favorite music, or go for a walk.

Start small- Begin by introducing one new family activity and add more when you feel everyone is ready. Take the dog for a longer walk, play another ball game, or go to an additional exercise class.

Set specific activity times- Determine time slots throughout the week when the whole family is available. Devote a few of these times to physical activity. Try doing something active after dinner or begin the weekend with a Saturday morning walk.

Plan ahead and track your progress- Write your activity plans on a family calendar. Let the kids help in planning the activities. Allow them to check it off after completing each activity.



NOTICIAS DE SALUD



Ms. Acosta, Wellness Coordinator
rgomezacosta@concordiacharter.org

Concordia participa en la disposición de elegibilidad comunitaria (CEP): **TODOS** los estudiantes inscritos reciben comidas escolares **GRATIS**

¡No se necesitan aplicaciones!
¡Disponible para todos los estudiantes de Concordia!

Durante el APRENDIZAJE A DISTANCIA, las comidas escolares se sirven los lunes y miércoles de 7:30 a 11:30 a.m.

CONSEJOS PARA CONVERTIRSE EN UNA FAMILIA ACTIVA: Ser activo como familia puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas a la semana de actividad física, y los NIÑOS necesitan 60 minutos al día. Siga estos consejos de choosemyplate.gov para agregar más actividad a la de su familia
apretada agenda:



Incluya el trabajo en la casa: involucre a los niños en el trabajo de jardinería y otras tareas activas en la casa. Haga que lo ayuden a rastrillar, desmalezar, plantar o pasar la aspiradora.

Apague la TV: establezca una regla de que nadie puede pasar más de 2 horas por día jugando videojuegos, mirando televisión y usando la computadora (excepto para el trabajo escolar). En lugar de un programa de televisión, juegue un juego familiar activo, baile con su música favorita o salga a caminar.

Comience con algo pequeño: comience presentando una nueva actividad familiar y agregue más cuando sienta que todos están listos. Lleve al perro a caminar más, juegue otro juego de pelota o vaya a una clase de ejercicio adicional.

Establezca tiempos de actividad específicos: determine intervalos de tiempo durante la semana cuando toda la familia esté disponible. Dedica algunos de estos tiempos a la actividad física. Intente hacer algo activo después de la cena o comience el fin de semana con una caminata el sábado por la mañana.

Planifique con anticipación y haga un seguimiento de su progreso. Escriba sus planes de actividades en un calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planificar las actividades. Permítales marcarlo después de completar cada actividad.

Use lo que esté disponible: planifique actividades que requieran poco o ningún equipo o instalaciones