

OCTOBER / OCTUBRE 2021

Wellness News Noticias de Bienestar

CONCORDIA CHARTER SCHOOL, INC.

Happy



NATIONAL

Farm to School!
MONTH

What's happening this month? ¿Qué está pasando este mes?

We're celebrating Farm to School month with LOTS of fun activities at school AND at home: Celebramos el mes de la granja a la escuela con MUCHAS actividades divertidas en la escuela Y en casa:



- October 18-22: Extended Garden Lessons for all classes & Garden activities available during recess
- 18 al 22 de octubre: lecciones de jardín extendidas para todas las clases y Actividades de jardín disponibles durante el recreo



- October 19 & 21: Taste Tests (Three Sisters Enchiladas & White Tepary Bean Dip) featuring Arizona-grown vegetables
- 19 y 21 de octubre: Pruebas de sabor (enchiladas de tres hermanas y salsa de frijoles tepary blancos) con verduras cultivadas en Arizona



- "Salad in a Box" At-Home Garden Kits for every family & Virtual Farm to School activities to share at home



- Kits de jardinería para el hogar "Ensalada en una Caja" para todas las familias y Actividades de la Granja Virtual a la Escuela para compartir en casa

PARENTS- BE SURE TO CHECK YOUR EMAILS OFTEN!!

PADRES: ¡ASEGÚRESE DE REVISAR SUS CORREOS ELECTRÓNICOS CON FRECUENCIA!



Why it's time to get your kids outside!

It is October, and we are starting to feel the cooler temperatures and shorter days. Now is the perfect time to turn off the TV, put down the phone, and spend time outside with your kids. **Why? Because It's GOOD FOR THEM!**

According to an article by The Child Mind Institute, children who spend more time in nature *"are happier, better at paying attention and less anxious than kids who spend more time indoors."*

- Time playing outside gives children more opportunities to **manage choices and be creative**.
- Activities like watering plants can teach kids how to be **responsible**
- Kids are generally **more active** outside, which **improves physical, mental, and emotional health**

Local Farm Donates Seeds to Concordia Families for Farm to School Month



Thanks to our friends at Blue Sky Organic Farms, every Concordia family will receive a "Salad in a Box" Garden Kit to grow healthy leafy greens at home this Fall! Lettuce is easy to grow indoors and can produce delicious baby greens for weeks.

Granja local dona semillas a las familias de Concordia para el mes de la granja a la escuela

Gracias a nuestros amigos de Blue Sky Organic Farms, ¡todas las familias de Concordia recibirán un kit de jardinería "Salad in a Box" para cultivar verduras saludables en casa este otoño! La lechuga es fácil de cultivar en interiores y puede producir deliciosas verduras durante semanas.

¡Por qué es hora de sacar a tus hijos afuera!

Es octubre y estamos empezando a sentir las temperaturas más frescas y los días más cortos.

Ahora es el momento perfecto para apagar la televisión, colgar el teléfono y pasar tiempo al aire libre con sus hijos. **¿Por qué? ¡ES BUENO PARA ELLOS!** Según un artículo de The Child Mind Institute, los niños que pasan más tiempo en la naturaleza *"son más felices, prestan mejor atención y son menos ansiosos que los niños que pasan más tiempo dentro de casa"*.

- El tiempo que juegan al aire libre les da a los niños más oportunidades para **manejar sus elecciones y ser creativos**.
- Actividades como regar las plantas pueden enseñar a los niños a **ser responsables**
- Los niños generalmente son **más activos** al aire libre, **lo que mejora la salud física, mental y emocional**.



This institution is an equal opportunities provider. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades