

# What is the Fitness for Kids Challenge?

## BOLETÍN DE OCTUBRE

2024-2025 | k-2

Nombre

Grado

Maestro/a



Jake



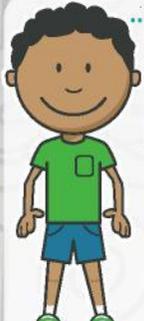
Emily



Tara



Alex



Marco



Amira



Rachel



Ranger

### ¡El Reto Fitness for Kids (FFKC) te enseñará hábitos saludables durante todo el año!

¿Sabes qué son los hábitos saludables? Los hábitos saludables son cosas como comer frutas y verduras, hacer que nuestro cuerpo se mueva, aprender sobre nuestros sentimientos y emociones, dormir lo suficiente por la noche y más. ¡Aprender sobre estos hábitos puede ayudarnos a crecer fuertes y saludables! Nuestra forma de recordar estos hábitos saludables son llamándolas las **95210+** metas!

CHISTE

¿Por qué el maní se metió en un cohete?

Quería ser astronauta.

### ACTIVIDAD:

Empecemos por aprender cuales son las **95210+** metas! ¿Puedes dibujar una línea desde cada meta hasta la imagen que crees que tiene que ver con cada meta?

Duerme nueve horas por noche.

¡Come cinco o más porciones de frutas y verduras por día!

Limite el tiempo de pantalla a dos horas o menos por día.

Realizar una hora o más de actividad física al día.

No consuma bebidas azucaradas al día.

¡Sé lo mejor de ti!



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades visite:  
[www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

# Reto:

Escoge una de las nuevas **95210+you** metas de las que aprendistes. Puedes pensar en una meta que quieras para este año que tiene que ver con esos hábitos saludables? Dibújalo a continuación. ¡Habla de esta meta con un compañero/a de clase, un maestro, un adulto o un amigo/a! ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para alcanzarlo?

Mi meta es:

**9 5 2 1 0 +you**

## JUEGO DE PALABRAS

Cada palabra representa una meta **95210+you**. ¿Puedes usar las pistas de la imagen para descifrar las palabras?



**pYaHp**



**nabnaa**



**tplopa**



**likm**



**lsepe**



**kearens**