



# Hábitos Saludables. Vida Saludable.

## 5-2-1-0 CHALLENGE / RETO

### QUIENES PUEDEN PARTICIPAR?:

Todos los alumnos

**¿EN QUE?:** En un evento de dos semanas de duración en el cual los alumnos podrán ganar puntos (llamadas millas), en la escuela y en la casa, cada vez que hagan ejercicio y coman algo saludable.

1. PUNTUACION - vea hoja de instrucciones y puntos.
2. Los padres pueden ayudar a los niños a LLENAR Y FIRMAR las hojas de record - juntas.
3. Al final de la 1era semana, ENTREGAR la hoja de record a la maestra del salón.
4. Hacer lo mismo para la 2da semana.

### LUGAR DEL EVENTO:

Los padres deberán llevar un record en casa del total de millas que el alumno ha ganado en casa y en la escuela. Pregunte a su hijo qué ha comido en la escuela cada día, y qué comió de merienda, o vea el menú escolar y pregúntele si se comió la fruta o verdura del día. Pregúntele a su hijo si ha tenido clase de educación física y qué ejercicios ha hecho en la clase y a la hora de recreo.

### LA RAZON DEL EVENTO:

Este evento es una iniciativa de salud y bienestar del programa nacional 5-2-1-0. Es una manera divertida para ayudar a los alumnos a establecer y promover buenos hábitos de salud:



Algunas otras cosas son también buenas para la salud de los niños, tal como, el dormir lo suficiente, tomar bastante calcio, lavarse los dientes....Pero, para mantener este evento simple, nos vamos a concentrar en 5-2-1-0.

