

## Wellness Focus

The San Mateo-Foster City School District's Wellness focus is:

- ❖ Be physically active on a regular basis

Below are a few ideas, tips, and resources to help with being physically active.

- ❖ Help kids stay active. Children and teens should participate in at least 60 minutes of moderate intensity physical activity most days of the week, preferably daily. Remember that children imitate adults.
  - Some examples of moderate intensity physical activity include: brisk walking, playing tag, jumping rope, playing soccer, swimming, and dancing
  - [How Much Physical Activity Do Children Need?](#)
- ❖ Why is physical activity important?
  - [Regular activity is important for good health](#)
- ❖ Getting Started
  - [If you have not been physically active in a while, you may wonder how to get started again.](#)
- ❖ Tips for Parents
  - In the United States, the number of children with obesity has continued to rise over the past two decades. Obesity in childhood poses immediate and future health risks.
  - [Tips for Parents](#)
- ❖ Walk or bike to school

## Enfoque de Salud – Enfoque de Diciembre y Enero

El enfoque de salud del Distrito Escolar de San Mateo y Foster City es:

- ❖ Estar regularmente físicamente activo

Aquí abajo hay algunas ideas, consejos y recursos para ayudar a estar físicamente activo

- ❖ Ayude a sus niños a estar activos. Los niños y jovencitos deben de participar, la mayoría de los días de la semana, preferentemente diariamente, en por lo menos 60 minutos de actividad física de moderada intensidad. Recuerden que los niños imitan a los adultos.
  - Algunos ejemplos de actividad física de intensidad moderada incluyen: caminar a paso ligero, jugar a la mancha, saltar cuerda, jugar fútbol, nadar y bailar
  - [¿Cuánta actividad física necesitan los niños?](#)
- ❖ ¿Por qué es importante la actividad física?
  - [La actividad física regular es importante para la buena salud](#)
- ❖ Comenzar a ejercitarse
  - [Si no ha realizado actividad física desde hace tiempo, se estará preguntando cómo volver a comenzar a hacerlo.](#)
- ❖ Consejos para los padres
  - En los Estados Unidos, la cantidad de niños y adolescentes obesos ha continuado en aumento en las últimas dos décadas.

- [Consejos para los padres](#)
- ❖ Caminar o ir en bicicleta a la escuela

