

Wellness Focus

The San Mateo-Foster City School District's Wellness focus for February and March 2015 is:

- ❖ Make sleep a priority

Below are a few ideas, tips, and resources on how to make sleep a priority.

- ❖ Sleep helps our body and brain develop and grow
 - Your brain needs sleep, so you can:
 - Remember what you learn
 - Pay attention and concentrate
 - Solve problems and think of new ideas
 - Your body needs sleep so your:
 - Muscles, bones and skin can grow
 - Muscles, skin and other parts can fix injuries
 - Body can stay healthy and fight sickness
 - [Sleep for Kids - Website for Children to learn the importance of sleep](#)
 - Sleep and Sleep Disorders
 - [Getting Enough Sleep?](#)

Enfoque de Salud

El enfoque del Distrito Escolar es:

- ❖ Hacer que dormir sea una prioridad

Aquí abajo hay algunas ideas, consejos y recursos de cómo hacer una prioridad ir a dormir

- ❖ Dormir ayuda a nuestro cuerpo y cerebro a desarrollarse y crecer
 - Tu cerebro necesita dormir, por lo tanto puedes:
 - Recordar lo que aprendiste
 - Prestar atención y concentrarte
 - Resolver problemas y pensar nuevas ideas
 - Tu cuerpo necesita dormir para que tus :
 - Músculos, huesos y piel pueda crecer
 - Músculos, piel y otras partes puedan reparar heridas
 - El cuerpo pueda mantenerse sano y luchar contra enfermedades
 - [Dormir para niños - Sitio web para que los niños aprendan la importancia del sueño \(solo en inglés\)](#)
 - Trastornos del sueño y del sueño

- [¿Dormir lo suficiente? \(Solo inglés\)](#)