



## **Wellness Focus**

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

- ❖ Serve as a positive role model
  - ❖ Make a difference in the community

Below are a few ideas, tips, and resources on how to serve as a positive role model and how to make a difference in the community.

- ❖ Be a healthy role model
  - Show by example
  - [10 Tips to Be a Healthy Role Model for Children](#)
- ❖ Reduce, Reuse, Recycle – Three great ways YOU can eliminate waste and protect your environment
  - [Kid's Health - Reduce, Reuse, Recycle](#)
- ❖ Volunteer
- ❖ Garden
- ❖ Walk, bike, carpool or take the bus

## **Enfoque de Salud**

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

- ❖ Servir como un ejemplo de modelo positivo
- ❖ Hacer una diferencia en la comunidad

Aquí abajo hay algunas ideas, consejos y recursos de cómo servir de ejemplo de modelo positivo y como hacer una diferencia en la comunidad.

- ❖ Ser un ejemplo de modelo saludable
  - Mostrar dando el ejemplo
  - [Dé buen ejemplo de salud a los niños](#)
- ❖ Reducir, Reusar, Reciclar – Tres grandes maneras en las que TU puedes eliminar desperdicio y proteger tu medio ambiente
  - [Salud de los niños: reducir, reutilizar, reciclar \(solo en inglés\)](#)
- ❖ Voluntario
- ❖ Jardinería
- ❖ Caminar, ir en bicicleta, compartir el viaje, o tomar el bus