



Estimados padres,

Su hijo/hija va a recibir información coordinada sobre la salud mediante su participación en el programa escolar **Healthy and Wise Middle School Program**. Durante Las lecciones de salud y educación física, a su hijo/hija se le asignarán una serie de actividades conocidas como **Home Connection Activities**. Estas actividades les ofrecen a ustedes la oportunidad de tener conversaciones importantes con su hijo/hija acerca de varios temas relacionados con la salud. Además, hay lecciones que requieren que ustedes trabajen con su hijo/hija para llevar a cabo la tarea o proyecto asignado. Les rogamos ayuden a su hijo/hija durante estas lecciones importantes sobre la salud y le proporcionen el apoyo y el consejo que su hijo/hija pueda necesitar.

Las unidades que Healthy and Wise cubrirá incluyen lo siguiente:

- Condición física personal
- Nutrición y salud
- Sistemas corporales
- Crecimiento y desarrollo
- Cómo evitar comportamientos de alto riesgo
- Cómo acceder y utilizar información sobre la salud – La influencia de los medios de comunicación y tecnología
- Factores sociales y medioambientales que afectan la salud
- Seguridad
- Salud social y mental

Cada una de estas unidades también tratará de la importancia de una dieta sana y equilibrada y de un plan regular de actividad física. Además, la Guía de bienestar, preparación física y fortaleza de Healthy and Wise (Strength, Conditioning, and Wellness Guide) y el Programa de educación física de SPARK Middle School, proporcionarán muchas oportunidades para ayudar a su hijo/hija a mejorar en todas las facetas de su condición física: resistencia cardiopulmonar, flexibilidad, fortaleza muscular y resistencia muscular.

Existen además otras oportunidades para que usted participe en diversas iniciativas escolares que incluyen actividades relacionadas con la salud y el ejercicio físico. Siempre se necesitan voluntarios que ayuden con las diversas actividades de educación física, pruebas de acondicionamiento y exámenes diagnósticos médicos programados. También se agradece la participación de oradores invitados, ayudantes en las salas de clase, ayudantes durante la hora de la comida y en el recreo. Si desean participar en nuestros

programas de salud, nutrición o educación física, por favor pasen por la oficina de la escuela e infórmense sobre las oportunidades existentes.

¡Esperamos tener un año escolar Healthy and Wise (sano y sabio)!