

WELLNESS WARRIORS NEWSLETTER

National Physical Fitness and Sports Month

National Physical Fitness and Sports month, established in 1983, is a month to promote healthy lifestyles among all Americans and encourage more physical activity and movement. Physical activity can be done anywhere and can be incorporated throughout the day. This May, make it a goal to seek opportunities for extra physical activity and movement. Some easy ways to start being more active are walking during your lunch break, joining a group of friends that want to work on fitness, or doing jumping jacks during commercial breaks! Get creative this month and try out a few or come up with your own.

Movement in the Classroom

Math teachers at MLK Elementary School found a creative way to incorporate physical activity into their lesson plan. Math and Movement is a multi-sensory learning tool that uses movement to help students better understand math! Students jump from one spot on the mat to the next, counting, adding and multiplying along the way. This is just one of the ways students and staff in Wyandanch are fitting in extra minutes of physical activity into the school day. It is recommended that children get 60 minutes of physical activity a day, and adults get 150 minutes a week.



Small Steps towards a Lifetime of Fitness

An easy way to get started on your fitness journey is by walking more. Simple things such as taking the stairs, parking further away, and walking with a friend are great ways to get started. The Wyandanch community has made strides in increasing their daily walking. In April, community members participated in an annual, spring Community Walk hosted by the Resource Center. MLO continues to strengthen its 6th grade morning walking program, and is planning to expand it to include 7th graders next year! During Every Kid Healthy Week, multiple buildings in the district participated in walking events that were organized to encourage more physical activity for their students and staff. High School Leaders of the Future students created an online portal to track their steps. Tracking your physical activity is a good way to keep yourself accountable. Grab a buddy and get moving☺. For more information about any of these physical activity initiatives, please contact Mr. Granger at mgranger@wufsd.net.



Upcoming and Ongoing Community Events:

- o **Witness Walk-** 5/4/19, 7:30am Registration begins, Wyandanch Senior Nutrition Center
- o **National Bike to School Day-** 5/8/19
- o **Upcoming Wellness Meeting Dates-** 10/16/19, 1/15/20, & 4/29/20, 4pm, Administration Building

Mes Nacional de salud física y deportiva

El mes nacional de aptitud física y deportiva, establecido en 1983, es un mes para promover estilos de vida saludables entre todos los estadounidenses y de motivar a más actividad física y movimiento. Actividad física puede ser hecha en cualquier lugar y puede ser incorporada a través del día. Este mayo, hágalo una meta para encontrar las oportunidades para tener más actividades físicas y movimiento. ¡Algunas maneras fáciles de comenzar a ser más activos son caminar durante su receso de almuerzo o unirse a un grupo de amigos quienes quieren trabajar en estar en forma o hacer saltos durante cortes comerciales! Póngase creativa este mes e intente unos y crear unos propios.

Movimiento en la clase

Las maestras de la Escuela Primaria de MLK encontraron una forma creativa para incorporar actividad física en los planes de sus lecciones. ¡Matemáticas y movimiento es una herramienta de aprendizaje de multi-sensorial que utiliza movimiento para ayudar a los estudiantes a mejor entender matemáticas! Estudiantes brinca de un lugar en el felpudo al otro, contando, sumando y multiplicando. Esto es solo una de las formas en que los estudiantes y el personal en están encontrando unos minutos extras de actividad física en un día escolar. Es recomendado que niños tengan 60 minutos de actividad física al día, y los adultos 150 minutos por semana.



Pequeños pasos hacia una vida de salud

Una forma fácil de comenzar en su viaje de salud es al caminar más. Cosas simples como tomar las gradas, estacionarse más lejos y caminar con amigos son maneras fabulosas como comenzar. La comunidad de Wyandanch ha hecho pasos en incrementar su caminata diaria. En abril, los miembros de la comunidad participaron en la caminata anual de comunidad de primavera dado por el Centro de Recursos. ¡MLO continua a fortalecer su programa de caminata de 6^{to} grado, y está planeando a expandir a incluir los de 7^{to} el próximo año! Durante la Semana de cada niño saludable, múltiples edificios en el distrito participaron en eventos de caminar que fueron organizado para motivar a más actividades físicas a sus estudiantes y personal. Los colegas del Líderes del futuro crearon un portal en línea para seguir sus pasos. Seguir su actividad física es una buena manera de mantenerte responsable. Agarre un amigo y comience a moverse. ☺ Para más información sobre estas iniciativas físicas, por favor contacte al Sr. Granger al mgranger@wufsd.net.



Eventos de comunidad próximos y continuos de Bienestar:

- **Witness Walk-** 5/4/19, 7:30am La matricula comienza, Wyandanch Senior Nutrition Center
- **Día Nacional de llevar la bicicleta a la escuela** - 5/8/19
- **Próxima reunión de bienestar** - 10/16/19, 1/15/20, & 4/29/20, 4pm, Edificio de Administración

WELLNESS WARRIORS NEWSLETTER

MWA KONDISYON FIZIK NASYONAL AK ESPÒ

Mwa Kondisyon Fizik Nasyonal ak Espò, ki te etabli an 1983, se yon mwa pou ankouraje bon jan mòd vi pami tout Ameriken yo epi ankouraje plis aktivite fizik ak mouvman. Aktivite fizik Ka fèt nenpòt kote epi li ka enkòpore pandan tout jounen an. Mwa Me sa a, fè li yon objektif pou w chèche opòtinite pou aktivite fizik an diplis ak mouvman. Fason ki fasil pou w kòmanse pi aktif se mache pandan ti pòz manje midi ou a, mete w ak yon gwoup zanmi ki vle travay sou kondisyon fizik, oswa fè ti sote obstak pandan ti pòz komèsyal yo! Fè tèt ou travay mwa sa a epi eseye soti ak kèk oswa vini ak pa w.

MOUVMAN NAN KLAS

Pwofesè Matematik nan Lekòl Elemantè « MLK Elementary School » te jwenn yon fason kreyatif pou enkòpore aktivite fizik nan plan leson yo. Matematik ak Mouvmman se yon zouti aprantisaj milti-sansoryèl ki itilize mouvman pou ede elèv yo pi byen konprann matematik! Elèv yo sote de yon plas sou kabann lan pou lòt lan, konte, ajoute ak miltipliye an menm tan. Sa a se jis youn nan fason elèv yo ak anplwaye nan Wyandanch yo foure minit aktivite fizik an diplis nan jounen lekòl la. Li rekòmande pou timoun yo jwenn 60 minit aktivite fizik pou yon jou, epi gran moun yo 150 minit pou yon semèn and adults get 150 minutes a week.



TI ETAP POU BON JAN KONDISYON POU LAVI

Yon fason fasil pou w kòmanse nan demash ou pou bon jan kondisyon se pa mache plis. Ti bagay ki byen senp tankou pran mach eskalye yo, pakin pi lwen ke w kapab, epi mache ak yon zanmi se bon jan fason pou kòmanse. Kominote Wyandanch lan te fè pwogrè nan ogmante mache chak jou yo. Nan mwa avril, manm kominote a te patisipe chak ane nan yon mach Resous Kominotè prentan ki te òganize pa Sant Resous la. MLO ap kontinye ranfòse pwogram pwogram mach chak maten klas sizyèm, epi l ap planifye pou elaji li pou mete klas setièm lòt ane! Pandan Semèn Chak ti moun an sante, plizyè bilding nan distri a te patisipe nan evènman mache ki te òganize pou ankouraje plis aktivite fizik pou elèv li yo ak anplwaye yo. Lidè Lekòl Segondè elèv pou lavni yo kreye yon pòtay sou entènèt pou swiv etap yo. Swiv aktivite fizik ou se yon bon fason pou w pa neglije. Pran yon zanmi epi avanse☺. Pou plis enfòmasyon sou nenpòt nan inisyativ aktivite fizik sa yo, tanpri kontakte Mesye Granger nan mgranger@wufsd.net.



Evenman Kominotè ki Gen Pou Vini Epi Ki ap Fèt:

- Mach Temwen - 4/5/19 (4 Me 2019), 7 :30 am Registrasyon ap kòmanse, Sant Nitrisyon Pou Granmoun Wyandanch
- Jou Nasyonal pou Ale Lekòl Sou Bisiklèt – 8/5/19 (8 Me 2019)
- Dat Rankont Sou Byennèt – 16/10/19 (16 Oktòb 2019), 15/1/20 (15 Janvyè 2020), & 29/4/20 (29 avril 2020) 4pm, Blding Administrasyon