



WALK, BIKE, AND ROLL FOR THE NEW YEAR!

Did you know that kids should aim for 60 minutes of physical activity every day? Walking, biking, and rolling to school helps work toward this goal!



STUDENTS:

- ▶ Boost your grades by walking, biking, or rolling to school, along with other daily physical activity.
- ▶ Establish healthy active habits now and continue them throughout the year.

PARENTS AND CAREGIVERS:

- ▶ Help and encourage your child to walk to school as often as possible.
- ▶ Physical activity can contribute to better grades for your child. Walking, biking, and rolling to school helps kids work toward the recommended 60 minutes of physical activity per day.





ES UN AÑO NUEVO - CAMINA, ANDA EN BICICLETA, Y RUEDA POR LA SALUD Y LA DIVERSIÓN

¿Sabía que los niños deberían intentar 60 minutos de actividad física cada día? Caminar, andar en bicicleta, y rodar a la escuela se le ayudan a lograr este objetivo.



ESTUDIANTES:

- ▶ Pueden mejorar sus notas caminando, andando en bicicleta, o rodando a la escuela, además de otras actividades físicas diarias.
- ▶ Establezcan hábitos saludables ahora, para continuarlos por todo el año.

PADRES Y NIÑEROS:

- ▶ ¡Ayude y anime a tu estudiante a caminar a la escuela con la mayor frecuencia posible!
- ▶ La actividad física puede contribuir a mejores notas para su estudiante. Caminar, rodar, y andar en bicicleta a la escuela ayudan a los niños lograr los 60 minutos recomendados de actividad física por día.