



# Blueprint for Wellness News

LAUSD Wellness Programs ensures the coordination of health and wellness services and initiatives throughout the District through the Blueprint for Wellness Policy. In addition, it helps to assess gaps in services and programs as well as establish, and strengthen internal and external partnerships to improve wellness among all stakeholders.



## CREATE A WALKING CLUB



- Meet in a designated area before or after school
- Build in 10 minutes between classes or before lunch to walk around the school as a class.
- Schedule a weekly walk with the entire school, pairing older and younger children together (Wellness Wednesdays)
- Encourage students to “walk & talk” during recess instead of sitting
- Schedule an end of the month “walk with the principal” or other role model



Scan or click me for Walking Club resources from Action for Healthy Kids



## STEPS CHALLENGE

Spring is a perfect time to participate in some friendly competition with your friends and family in a physical fitness challenge. STEP into the possibilities and embrace by starting a walking program at school or home.

Download the latest free step tracker app on your smartphone.

Create an electronic or paper spreadsheet and list the participants

Start stepping!  
a. Ask participants to enter or share their daily step count  
b. Begin tracking steps from [enter start date] to [enter end date]

Add up the steps and recognize your step challenge winner!



## HEALTHY HIGHLIGHTS



Drink a cup of water with every meal this month. You can use these flavorful options to make it fun!

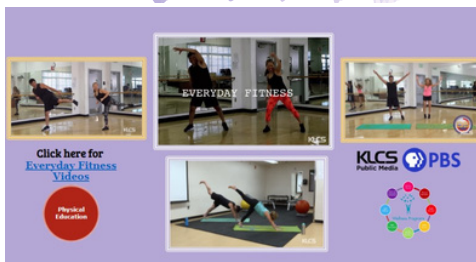
### SPA WATER RECIPES

<p><b>Watermelon Delight</b></p> <p>Blend 1/2 cup diced watermelon with 1/2 cup water, and add a lime slice.</p>	<p><b>Blueberry Lemonade</b></p> <p>Add 1/2 cup of blueberries and juice from 1 squeezed lemon to 1 cup of water. Pour over ice and garnish with a slice of lemon.</p>	<p><b>Citrus Light</b></p> <p>Cut up oranges, limes, and cucumbers, place in a pitcher of water for 2 hours, strain and serve.</p>
--	--	--



scan or click me for more fun spa water recipes for kids

## EVERYDAY FITNESS



Join us every Wellness Wednesday for “Everyday Fitness” on KLCS Channel 58 or [klcs.org](http://klcs.org) at 5:00 p.m. for guided physical activity exercises to help manage stress for the whole family.

## MAY IS NATIONAL PHYSICAL FITNESS & SPORTS MONTH

Celebrate by promoting the importance of 60 minutes per day of physical activity for kids & 30 minutes per day for adults) by providing opportunities to be physically active at home & school.

Greater amounts of physical activity can have positive effects at every stage of life and lead to improved physical and mental health for children and adults, including those with disabilities. A single session of physical activity can boost your mood, sharpen your focus, reduce your stress, and improve sleep.

Find ways to get moving for the whole family here

### MOVEYOURWAY



Click the button for more Everyday Fitness videos

# Noticias: Blueprint for Wellness (Esquema para el Bienestar)



Los Programas de Bienestar del LAUSD garantizan la coordinación de los servicios e iniciativas de salud y bienestar en todo el Distrito a través de la Política de Esquema para el Bienestar. Además, ayuda a evaluar brechas en los servicios y programas, y establecer y fortalecer las alianzas internas y externas para mejorar el bienestar entre todos los grupos interesados.



## DESAFÍO DE PASOS

La primavera es un momento perfecto para participar en una competencia amistosa con tus amigos y familiares en un desafío de aptitud física. Adéntrese en las posibilidades y acéptelo al comenzar un programa de caminatas en la escuela o en el hogar.

Descargue la última aplicación gratuita de seguimiento de pasos en su teléfono inteligente

Cree una hoja de cálculo electrónica o en papel y enumere a los participantes

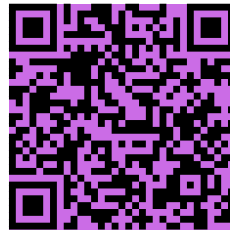
Empiece a pisar!

a. Pida a los participantes que ingresen o compartan su conteo diario de pasos

b. Comience a rastrear los pasos desde (ingrese la fecha de inicio) hasta (ingrese la fecha de finalización)

Sume los pasos y reconozca a su ganadora del desafío de pasos!(1)

Camina por aquí



Escanee o haga clic en mí para ver los recursos de Walking Club de Action for Healthy Kids



## CREA UN CLUB DE CAMINATAS

- REUNIRSE EN UN ÁREA DESIGNADA ANTES O DESPUÉS DE LA ESCUELA
- CONSTRUYA EN 10 MINUTOS ENTRE CLASES O ANTES DEL ALMUERZO PARA CAMINAR ALREDEDOR DE LA ESCUELA COMO CLASE.
- PROGRAME UNA CAMINATA SEMANAL CON TODA LA ESCUELA, JUNTANDO A LOS NIÑOS MAYORES Y LOS MÁS PEQUEÑOS (MIÉRCOLES DE BIENESTAR)
- ANIME A LOS ESTUDIANTES A "CAMINAR Y HABLAR" DURANTE EL RECREO EN LUGAR DE SENTARSE
- PROGRAME UNA "CAMINATA CON EL DIRECTOR" DE FIN DE MES U OTRO MODELO A SEGUIR

## PUNTOS SANOS DESTACADOS



BEBA UNA TAZA DE AGUA CON CADA COMIDA ESTE MES. ¡PUEDES USAR ESTAS SABROSAS OPCIONES PARA HACERLO DIVERTIDO!

### RECETAS DE AGUA BALNEARIO

#### Delicia de sandía

Mezcle ½ taza de sandía cortada en cubitos con ½ taza de agua. Añadir una rodaja de lima



#### Limónada de arándanos

Agregue una taza de arándanos y jugo de un limón exprimido a 1 taza de agua. Vierte sobre hielo y decora con una rodaja de limón.

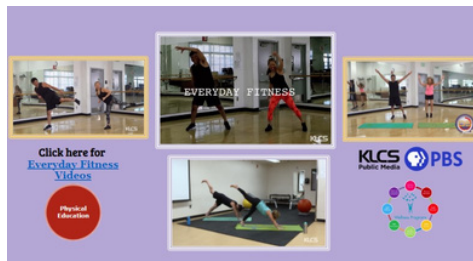


#### Luz cítrica

Cortar naranjas, limas y pepinos. Colocar en una jarra de agua durante 2 horas, colar y servir.



## EVERYDAY FITNESS (EJERCICIO DIARIO)



Únase a nosotros cada miércoles de bienestar para "Everyday Fitness" en el canal 58 de KLCS o [klcs.org](http://klcs.org) a las 5:00 p. m. para ejercicios de actividad física guiada para ayudar a controlar el estrés para toda la familia.

## MAYO ES EL MES NACIONAL DE LA APTITUD FÍSICA Y EL DEPORTE

CELEBRE PROMOVRIENDO LA IMPORTANCIA DE 60 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS NIÑOS Y 30 MINUTOS DIARIOS PARA LOS ADULTOS) BRINDANDO OPORTUNIDADES PARA ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO EN EL HOGAR Y LA ESCUELA.

MAYORES CANTIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA PUEDEN TENER EFECTOS POSITIVOS EN CADA ETAPA DE LA VIDA Y MEJORAR SALUD FÍSICA Y SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADULTOS, INCLUIDOS AQUELLOS CON DISCAPACIDADES. UNA SOLA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO, MEJORAR SU CONCENTRACIÓN, REDUCIR SU ESTRÉS Y MEJORAR EL SUEÑO.

ENCUENTRE FORMAS DE MOVERSE PARA TODA LA FAMILIA AQUÍ

[muévete a tu manera](#)



Haga clic en el botón para ver más videos de Everyday Fitness

