

Health Fits into Every DAY

60 minutes of activity **every day** is essential for your kids to grow and learn

Regular physical activity is important for your child's overall **health** and wellbeing.



Activity strengthens the heart, muscles, and bones!

Kids who have many opportunities to be active and expend energy are better prepared to focus in class.

Kids need to get their heart rate up with **"GO"** activities at and after school! Encourage kids to **"GO for F.I.T."**



Frequency
(every day)



Intensity
(heart rate up)



Time
(60 minutes)



All at once or in bursts throughout the day, it all adds up to **60 minutes!**

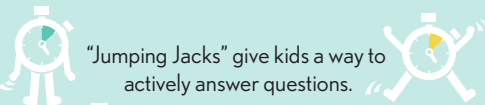


Encourage your kids to choose a variety of activities they enjoy! Try new activities to get their **heart beating fast** (running, swimming, biking, dancing), **muscles stronger** (push-ups, gymnastics), and **bones stronger** (jumping, volleyball, basketball).

National standards suggest schools provide **150 minutes** of physical education per week in elementary schools and **225 minutes** per week for middle and high schools.

SUGGESTIONS

Don't limit activity to recess or PE class. **5 - 10 minute** classroom activity breaks allow kids to stay active during the **ENTIRE** day.



"Jumping Jacks" give kids a way to actively answer questions.



"Toe Touches" break up the day.



Replace candy fundraising with charity walks.

Follow the doctor's orders: no more than **2 hours** in front of a screen per day.



Encourage students to bike or walk to school.



Find safe spaces for before and after school play!



Kids may resist at first, but be persistent!

Increasing physical activity is great for your kids and can be **FUN** for the whole family!

Lead the way! Be a role model!



Fit and active students perform better at school!

This information is brought to you by **CATCH**[®]
See our website www.catchusa.org for more information
Educators, learn more from the experts at <https://sph.uth.edu/get60>

Haga que **La Salud** Forme Parte, de Todos sus **DÍAS**

60 minutos de actividad física **todos los días** es esencial para que los niños crezcan y aprendan.

La actividad física **regular** es importante para la **salud** y el bienestar de su hijo.



Los niños necesitan aumentar su ritmo cardíaco con actividades **"GO"** durante y después de escuela! Anime a los niños a **"GO F.I.T."**

Los niños que tienen muchas oportunidades de ser activos y gastar energía están mejor preparados para concentrarse en clase.

¡La actividad fortalece el corazón, los músculos y los huesos!



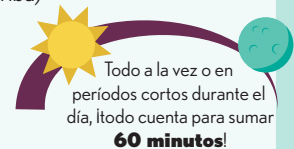
Frecuencia
(cada día)



Intensidad
(ritmo cardíaco para arriba)



Tiempo
(60 minutos)

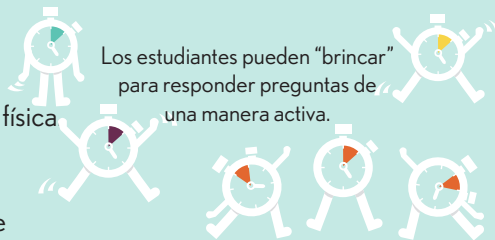


¡Anime a sus hijos a elegir una variedad de actividades que disfruten! Pruebe nuevas actividades para aumentar su **ritmo cardíaco** (correr, natación, ciclismo, baile), **fortalecer los músculos** (flexiones, gimnasia), y **fortalecer los huesos** (brincar, volibol, baloncesto).

Las normas nacionales recomiendan que las escuelas proporcionen **150 minutos** de educación física por semana a escuelas primarias y **225 minutos** por semana a escuelas secundarias y preparatorias.

SUGERENCIAS

No limite la actividad a la hora del recreo o la clase de educación física **5 - 10 minutos** de actividad en clase permite que los niños se mantengan activos **TODO** el día.



Haga pausas activas con estiramientos para interrumpir las rutinas del día.



Cuando quiera recaudar fondos, organice caminatas de beneficencia en vez de vender dulces.

Siga las instrucciones del médico: no más de **2 horas** frente a una pantalla por día.



Anime a los estudiantes a viajar en bicicleta o a pie a la escuela.

¡Busque espacios seguros en donde jugar antes y después de escuela!



Los niños se pueden resistir al principio, ¡pero sea persistente!

¡Aumentar la actividad física es ideal para sus hijos y puede ser **DIVERTIDO** para toda la familia!

¡Demuestre el buen camino!
¡Sea un modelo a seguir!



¡Los estudiantes en forma y activos se desempeñan mejor en la escuela!

Esta información es presentada a usted por **CATCH**
Visite nuestro sitio web: www.catchusa.org para obtener más información.
Educadores aprendan más de los expertos en <https://SPH.Uth.edu/get60>

Diseñado por: Allison Lazard