



Scan the
QR Code
for a
digital
copy

NEW SEASON OF EVERYDAY FITNESS

Wellness Programs is proud to present Season 4 of our award winning series **Everyday Fitness**



15 minute fitness videos for the whole family

Join us on Wellness Wednesdays at 5:00 p.m. for a new episode of Everyday Fitness airing on KLCS or live stream at KLCS.org

Seasons 1 - 4 are also available on the Wellness Programs website

[Click here to view](#)

TIPS FOR FAMILY WALKS

Physical activity is essential for good health for kids and adults.

Many of us find it difficult to make time for physical activity. Try combining family time and healthy movement. Family walks are a wonderful way to keep the whole family active!

1 Start small with a 10-15 minute walk 3 times a week. Gauge your family's abilities and work towards increasing the amount of time and distance your family walks

2 Make walks fun by incorporating games like a scavenger hunt, taking photos, sharing family stories or trying new walking paths

3 Walk in nature at a local park or search on line for hiking spots. Here is an activity to try on your nature walk

For more family walking tips, [click here](#).

Blueprint for Wellness News

X f @WPLAUSD

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY

Active people generally live longer and are at less risk for serious health problems. For people with chronic health issues, physical activity can help manage their condition.

- 1** Makes bones and muscles strong
- 2** Reduces risk of heart attack & diabetes
- 3** Helps manage weight
- 4** Lowers blood pressure and cholesterol
- 5** Improves your immunity
- 6** Helps you sleep
- 7** Boosts mood and concentration
- 8** Gives you more energy

To learn more, please visit the Center for Disease Control at www.cdc.gov/physical_activity

ALL KIDS BIKE

Wellness Programs, through our partnership with All Kids Bike, has provided a unique opportunity for our Kinder and 1st grade students to engage in Physical Education, by learning to ride a bike

Learning to ride a bike not only helps students develop physically but mentally. They learn how to focus to achieve a goal, to develop confidence in themselves and how to reduce stress through exercise



All Kids Bike is currently in 84 LAUSD schools throughout the District

LET'S GET MOVING WELLNESS CHALLENGE

Monthly Wellness Goal

Walk 150 minutes per week for one month

Stay motivated by inviting a friend, colleague or family member (furry ones too!)

Monitor your progress with our walking tracker

[Click here](#)

WALK TO WELLNESS WORKSHOP

In October, Wellness Programs is launching our Walk to Wellness program to empower and bring good health to LAUSD parents and caregivers through physical activity

A regular walking program is the easiest and safest way to engage in cardiovascular exercise while reaping the physical and mental health benefits it brings. Here are the goals of the program:

- Promote education about successful physical activity
- Create a system of support for participants within their community
- Help participants set goals to improve health
- Encourage participants to continue walking beyond the program & to explore other self-care activities



Available at select school locations. [Click here](#) to locate your school's Student and Family Resource Navigator or Coordinator for more information!



Blueprint for Wellness on Schoology

Code: VKZQ-K8WX-TSBSH

Please join our Schoology group using the code above for resources, activities, recipes, and more!





Escanee
el código
QR para
obtener
una copia
digital

NUEVA TEMPORADA DE EJERCICIO DIARIO

Wellness Programs se
enorgullece de
presentar la cuarta
temporada de nuestra
serie premiada
Ejercicio Diario



Vídeos de ejercicio de 15
minutos para toda la familia

Únase a nosotros los miércoles de
bienestar a las 5:00 p.m. para ver un
nuevo episodio de Ejercicio Diario
en KLCS o transmitido en vivo en
KLCS.org

Las temporadas 1 a 4 también
están disponibles en el sitio web de
Wellness Programs

Haga clic [aquí](#) para verlo

CONSEJOS PARA PASEOS FAMILIARES

La actividad física es esencial para la buena salud
de niños y adultos

A muchos de nosotros nos resulta difícil hacer tiempo para la
actividad física. Trate de combinar el tiempo familiar y la
actividad física. ¡Las caminatas familiares son una manera
maravillosa de mantener activa a toda la familia!

1 Empiece poco a poco con un paseo de 10-15 minutos 3
veces por semana. Evalúa las capacidades de tu familia y
trata de aumentar el tiempo y la distancia que caminan

2 Haga que los paseos sean divertidos incorporando
juegos como la búsqueda del tesoro, tomando
fotos, compartiendo historias familiares o
probando caminos nuevos

3 Pasee por la naturaleza en un parque local o
busque en Internet lugares para realizar
excursiones. Aquí le proponemos una actividad
durante su paseo por la naturaleza

Si desea más sugerencias para los paseos familiares, haga clic [aquí](#)

Proyecto para las Noticias del Bienestar

X f @WPLAUSD

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas activas suelen vivir más tiempo y tienen menos riesgo de sufrir
problemas de salud graves

Para las personas con problemas de salud crónicos, la actividad física
puede ayudar a controlar su estado

- | | |
|---|--|
| 1 Fortalece los huesos y músculos | 5 Mejora tu inmunidad |
| 2 Reduce el riesgo de infarto y de diabetes | 6 Ayuda a dormir |
| 3 Ayuda a controlar el peso | 7 Aumenta el estado de ánimo y la concentración |
| 4 Reduce la presión arterial y el colesterol | 8 Te da más energía |

Para conocer más, visita el Centro de Control de Enfermedades en www.cdc.gov/physicalactivity

PROGRAMA DE ALL KIDS BIKE

Wellness Programs, a través de nuestra asociación con All Kids Bike, ha proporcionado una oportunidad única para que nuestros estudiantes de kinder y primer grado participen en educación física, aprendiendo a andar en bicicleta

Aprender a montar en bicicleta no sólo ayuda a los alumnos a desarrollarse físicamente, sino también mentalmente.
Aprenden a concentrarse para alcanzar un objetivo, a desarrollar la confianza en sí mismos y a reducir el estrés mediante el ejercicio



Clic aquí

Actualmente, All Kids Bike está presente en 84 escuelas del LAUSD repartidas por todo el distrito.

RETO DE BIENESTAR PONGAMOS A ANDAR



Objetivos mensual de bienestar

- Caminar 150 minutos por semana durante un mes
- Mantén la motivación invitando a un amigo, colega o familiar (¡también a mascotas!)
- Sigue tus progresos con nuestro registro de datos de caminatas

Haga clic aquí

TALLER CAMINAR HACIA EL BIENESTAR

En octubre, Wellness Programs lanzará su programa caminar hacia el bienestar para empoderar y brindar buena salud a los padres y cuidadores del LAUSD a través de la actividad física

Un programa regular de caminatas es la forma más fácil y segura de realizar ejercicio cardiovascular y al mismo tiempo aprovechar los beneficios que aporta a la salud física y mental.
Estos son los objetivos del programa:

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Promover la educación sobre la actividad física | <input checked="" type="checkbox"/> Crear un sistema de apoyo para los participantes dentro de su comunidad |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ayudar a los participantes a establecer metas para mejorar su salud | <input checked="" type="checkbox"/> Animar a los participantes a seguir caminando después de terminar el programa y a explorar otras actividades de autocuidado |

Disponible en algunos centros escolares. ¡Haga clic [aquí](#) para localizar al navegador o coordinador de recursos para estudiantes y familias de su centro escolar y obtener más información!

SERIE DE 8 SEMANAS



Plan de bienestar en Schoology

Código: VKZQ-K8WX-TBSH

Únase a nuestro grupo de Schoology utilizando el código anterior para obtener recursos, actividades, recetas y mucho más!