



NUESTRA ESCUELA HACE UNA MILLA DIARIA

¡Hola a todos los padres y tutores! ¡Nuestra escuela está emocionada de unirse al movimiento global de La Milla Diaria, para mantener a nuestros estudiantes felices y saludables!

Hemos puesto en marcha una nueva iniciativa de actividad física llamada The Daily Mile. Los maestros llevarán a los estudiantes afuera de clase a correr, caminar, trotar o rodar durante 15 minutos al día durante la semana escolar. Los estudiantes pueden hacer esta actividad a su propio ritmo, pero se les anima a correr cuando sea posible. La investigación ha demostrado que esta simple actividad...



Aumenta la
condición física



Mejora la salud
mental



Mejora la
concentración



Construye relaciones
interpersonales

Ayude a su hijo a experimentar todos los maravillosos beneficios de The Daily Mile asegurándose de que esté vestido cómodamente para correr al aire libre. ¡Gracias por su apoyo mientras trabajamos juntos para mejorar la salud y el bienestar de nuestra familia escolar!

