

PS
15

Boletín de Bienestar

www.ps15k.org/wellness | Co-Presidentes del Comité de Bienestar del PTA Stefanie Devic y Margaret Taddy

Reuniones de Bienestar

Nuestra próxima reunión del Comité de Bienestar es el jueves 10/25 a las 8:15AM en la cafetería del maestro. Por favor pasa y saluda. ¡Nos encantaría escuchar tus ideas! Si no puede asistir, nos reuniremos otra vez a las 8:15AM del jueves 11/29.

Tablón de Anuncios

¡Echa un vistazo a nuestro tablón de anuncios al lado de la cafetería! Las noticias de bienestar, la educación y información del evento se actualizarán allí mensualmente.

Unirse a Nuestro Grupo

Agregue su dirección de email a nuestro Grupo de Google. Para obtener más información y ver los números anteriores de nuestro boletín, visite nuestro sitio web en www.ps15k.org/wellness.

Eventos Comunitarios

Clase de Cardio Esculpir Fitness Grupal de Shape Up NYC, sábados a las 10AM, Red Hook Recreation Center, 155 Bay St. Lleve agua y una toalla.

Grupo de Bienestar de Red Hook CARES, los jueves de 5-7PM, Oficina de Barrio de Red Hook Community Justice Center, 135 Richards St. Apt. 1D. Contacte a Daniella (917) 328-7709 o dacker@nyccourts.gov para asegurar su lugar. Metrocards y aperitivos proporcionados.

Taller de Baile Gratuito, los martes de 6-8PM, Red Hook Community Justice Center, 88 Visitation Pl.

Bienvenidos al P.S. 15 Comunidad de Bienestar!

Somos una comunidad de padres, maestros, administradores y personal dedicado a hacer de la salud y el bienestar una prioridad máxima en nuestra escuela. El bienestar escolar es integral, incluida la educación para la salud, la comida y la nutrición, la educación física y la sostenibilidad. Creemos que enseñarles a los niños pequeñas opciones saludables es algo que llevarán con ellos por el resto de sus vidas.

Metas para el Año Escolar 2018/2019

La Educación Física:

- Organizar una caminata de salud como una oportunidad para que nuestros estudiantes y sus familias entiendan los beneficios para la salud de caminar.

La Educación para La Salud:

- Compartir información de salud como parte de una "Llamada de atención de bienestar" durante cada anuncio de la mañana por el altavoz.
- Proporcionar orientación curricular de salud y nutrición a todos los maestros.

La Comida:

- Educar a nuestra comunidad escolar sobre los beneficios de una política de cafetería "sin dulces/sin gaseosas" con un enfoque en la información relacionada con los alimentos ricos en azúcar y deficientes en nutrición y cómo afectan el aprendizaje y el desarrollo.
- Establecer una política de meriendas saludables para toda la escuela.

Recaudador de Fondos de MightyNest

¡Nos hemos asociado con MightyNest para recaudar fondos para nuestra escuela!

MightyNest es un sitio web único que le brinda la capacidad de investigar, obtener consejos y comprar productos naturales, orgánicos y no tóxicos en un solo lugar. Cuando te conviertes en un miembro de MightyNest, parte de cada compra se dona a P.S. 15 Patrick F. Daly. Es un ganar/ganar para su familia y para nuestra escuela, así que comparta este enlace para participar:

<https://mightynest.com/schools/ny/brooklyn/ps-15-patrick-f-daly>

Por \$10 al mes, también puede suscribirse a MightyFix. Cada mes, recibirás un producto increíble que te ayudará a vivir mejor, ¡y se envía gratis! Intente su primer mes por solo \$5 cuando se registre. Use el código SCHOOLFIX5 al finalizar la compra.

¡Tenga un Halloween Saludable!

Disfruta de esas golosinas de Halloween sin pasar por la borda:

- ★ Deje que los niños escojan sus favoritos y regalen el resto.
- ★ Coma algunos dulces al día, ya sea como postre después de una comida o como un bocadillo con otra comida.
- ★ Mantenga los dulces en un armario alto de la cocina, fuera de la vista, fuera de la mente, no en el mostrador para que todos los agarren y comen.
- ★ Concéntrese en elegir alimentos saludables en lugar de controlar el peso.
- ★ Utilice Halloween como una oportunidad para que todos los miembros de la familia practiquen los mismos hábitos alimenticios equilibrados.



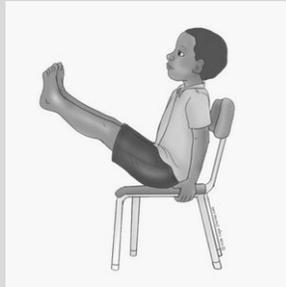
Yoga en el Aula: Posturas de Silla para Niños

Practique estas posturas de yoga para estirar su cuerpo después de estar sentado durante mucho tiempo o para energizar su mente para aprender. Se pueden utilizar en el aula durante las transiciones, las pausas de movimiento o cuando se introduce un nuevo tema. Para más ideas, echa un vistazo a Kids Yoga Stories www.kidsyogastories.com/chair-yoga-poses.



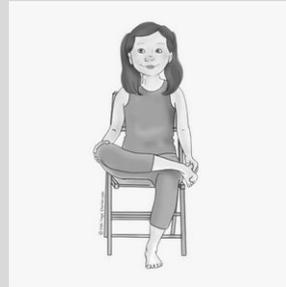
GIRO SENTADO

Siéntate derecho en tu silla. Compruebe que su columna vertebral esté recta y sus pies estén planos en el suelo. Gira la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha. Lleve su mano izquierda a su rodilla derecha y su mano derecha hacia atrás, detrás de la silla.



POSTURA DE BARCO

Equilibre los glúteos con los brazos y las piernas estirados delante de usted en forma de V, agarrando los lados de la silla para mantener el equilibrio. Mantenga una columna recta y el pecho abierto.



POSTURA DE PALOMA

Siéntate derecho con los pies apoyados en el suelo. Ponga el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Ponga la mano izquierda en el pie derecho y la mano derecha en la rodilla derecha. Cambia de lado y repite los pasos.



POSTURA DE GATO

Desde una posición sentada con los pies apoyados en el suelo, redondea la espalda y mete la barbilla contra el pecho, estirando la espalda. Regresa a tu posición inicial, luego repite.

Niños Super Saludables: Muffins de Espinacas Dulces

¡Estos muffins favoritos de los niños son 100% de trigo integral, sin azúcar refinada y empacados con espinacas frescas! Puede encontrar fotos e instrucciones detalladas, así como recetas más saludables en Super Healthy Kids www.superhealthykids.com/sweet-spinach-muffins.

INGREDIENTES SECOS

- 2 tazas de harina integral
- 1 ½ cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal

INGREDIENTES HÚMIDOS

- ¾ taza de leche
- ½ taza de miel
- 1 plátano grande
- 6 onzas de espinacas
- ½ taza de mantequilla sin sal
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN (Hace 18 muffins estándar)

1. Precaliente el horno a 350°F y forre una bandeja para panecillos con forros de papel.
2. Combine todos los ingredientes secos en un tazón grande.
3. Derrita la mantequilla. Mezcle los ingredientes húmedos en una licuadora o procesador de alimentos hasta que esté completamente hecho puré.
4. Vierta el puré en el tazón de ingrediente seco y dóblelo suavemente hasta que se combine. No haga sobre mezcla.
5. Coloque la masa en el molde para muffins y hornee por 18-22 minutos o hasta que los muffins estén firmes al tacto en la parte superior, pero no se doren del todo.
6. Deje enfriar la mayor parte antes de servir.