






IT'S TIME TEXAS PRESENTS
HEALTHY TEXAS
 WEEK

**MAKE HEALTHY TEXAS WEEK THE
 HEALTHIEST WEEK OF THE YEAR
 AT YOUR SCHOOL!**

May 7th - 13th, 2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 <p>Eat the Rainbow Day</p>	 <p>All-Star Day</p>	 <p>Super Hero Day</p>	 <p>Pajama Day</p>	 <p>Texas Pride Day</p>

MONDAY - Eat the Rainbow Day

Wear the rainbow or choose your favorite color! We will be talking about foods of all colors and the importance of eating the rainbow. **Healthy Morning Announcement: Smart Choices**

TUESDAY - All-Star Day

Do you have a favorite team or play sports? Show off school or team pride by wearing a shirt or jersey to school! We will talk about how exercise is vital to becoming an all-star on the field and beyond. **Healthy Morning Announcement: Hydration**

WEDNESDAY - Superhero Day

Dress up like a superhero! Choose your favorite costume or make your own with a cape. Every superhero gains strength not only from the healthy food and exercise they get but also from a healthy support system. We will talk about the real heroes in your life, like family and friends, who help you reach new heights every day. We will discuss other ways children can create social and emotional wellbeing. **Healthy Morning Announcement: Encourage**

THURSDAY - Pajama Day

Wear your pajamas to school! Getting a full night's sleep is important for a child's development physically and emotionally. We will talk about how better health can help you get some more Z's. **Healthy Morning Announcement: Sleep**

FRIDAY - Texas Pride Day

Wear your favorite boots or dress in red, white, and blue! Our state is famous for a lot of the things we know and love - bluebonnets, longhorns, and cowboys & girls - next on the list is health to make our state even greater. **Healthy Morning Announcement: Breakfast**

POWERED BY:



IT'S TIME TEXAS PRESENTS
HEALTHY TEXAS
 WEEK

HAGA SANA LA SEMANA DE TEXAS
EL SEMANA SANA DEL AÑO
¡EN TU ESCUELA!

mayo 7 - 13, 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Día de Comer el Arcoíris</p>	 <p>Día de las Estrellas</p>	 <p>Día de los Súper Héroes</p>	 <p>Día de las Pijamas</p>	 <p>Día del Orgullo de Texas</p>

LUNES - Día de Comer el Arcoíris

¡Póngase ropa de los colores del arcoíris o de su color favorito! Estaremos hablando sobre alimentos de todos colores y la importancia de comer el arcoíris completo. **Anuncio Saludable de la Mañana: Buenas Decisiones**

MARTES - Día de las Estrellas

¿Tiene algún equipo favorito o practican deportes? ¡Demuestre el orgullo por su equipo o universidad, poniéndose su camiseta o uniforme para venir a la escuela! Hablaremos de la importancia del ejercicio para volverse una estrella en los campos de juego y más allá. **Anuncio Saludable de la Mañana: Hidratación**

MIÉRCOLES - Día de los Súper Héroes

¡Disfrácese de Súper Héroe! Escoja su disfraz favorito o haga su propio disfraz con una capa. Todos los Súper Héroes obtienen fuerza no sólo de la comida saludable que comen y el ejercicio que hacen, sino que del sistema de apoyo saludable que tienen. Hablaremos de los verdaderos súper héroes en sus vidas, como por ejemplo sus familiares y amigos, que le ayudan a alcanzar nuevas metas cada día. También hablaremos sobre otras formas en que los niños pueden crear su bienestar social y emocional. **Anuncio Saludable de la Mañana: Dar Ánimo**

JUEVES - Día de las Pijamas

¡Póngase sus pijamas para ir a la escuela! Dormir bien toda la noche es muy importante para el desarrollo físico y emocional de los niños. Hablaremos de cómo una mejor salud le puede ayudar a dormir más. **Anuncio Saludable de la Mañana: El Sueño**

VIERNES - Día del Orgullo de Texas

¡Use sus botas favoritas o póngase ropa color rojo, blanco y azul! Nuestro Estado es famoso famoso por muchas de las cosas que conocemos y amamos – bluebonnets, longhorns, los vaqueros y vaqueras – ¡Ahora queremos agregar salud para que podamos hacer que nuestro estado sea aún mejor!

Anuncio Saludable de la Mañana: El Desayuno

ENERGIZADO POR:

