Isaacs School Closure Wellness Challenge

Color in each block that you complete while school is closed and bring your sheet back or a note that says how many you did when school reopens. Complete 15 challenges to get your name on the Isaacs Wellness Challenge Banner. Complete all 30 to be named an Isaacs Wellness Challenge Champion!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| From where you are now,  name 5 things you can see  4 things you can touch  3 things you can hear  2 things you can smell  1 thing you can taste. | Read something new like a magazine or newspaper either on your own or with a caring adult or relative. | Draw and color a picture of an animal you love - it can be a pet, a stuffed animal/, one you would like to see someday, or an imaginary one! | Make up a new silly word.  Share it with someone at home and see if you can find a way to use it at least once during the day. | Phone a friend and share an idea of something you have done since school closed that was fun for you. |
| Set a goal you want to accomplish today. Keep track of it all day and celebrate when you reach it! | Talk with someone at home about a strategy you can use to deal with angry feelings. Practice it together! | Write a note, letter, or draw a picture for someone you are thinking about,  but can’t visit right now. | Do 5-finger breathing.  Breathe in through your nose while you are tracing up your finger, blow out through your mouth while you trace down your finger. | Ask one of your caring adults about a time when they felt scared, and what they did to make it through that uncomfortable time until they felt better. |
| TIME FOR A HIKE  Explore your neighborhood with one of your adult family members - it might be your apartment building hallways or going around the block. | Make sure you are washing your hands properly. Count how many times you washed your hands for one day. | Trace your shoe sideways on a piece of paper and then draw/ color an original shoe design of your choice - who would wear it? What would they do when they wore it, and where? | PAJAMA PARTY  Wear pajamas or super-comfy clothes for a whole day! | Write down 3 things you are grateful for and share with your family. |

Isaacs School Closure Wellness Challenge

Color in each block that you complete while school is closed and bring your sheet back or a note that says how many you did when school reopens. Complete 15 challenges to get your name on the Isaacs Wellness Challenge Banner. Complete all 30 to be named an Isaacs Wellness Challenge Champion!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Practice Deep Breathing  Breathe in through your nose and out through your mouth. See if you can make your breathing out take twice as long as breathing in! | Watch a funny show, video or movie and enjoy laughing and being silly! | Read a book, article, or post and share what you read with a caring grown-up. | Enjoy the outside -  Spend at least 1 hour outside walking or playing with a family member. | Draw a picture of what you imagine would make a perfect day for you. |
| Spend one day without playing any video games! | Dance Party!  Dance along to one of your favorite songs or videos | Call a family member or other adult you haven’t been able to visit in a while. | How many jumping jacks  or torso twists can you do in one minute? Try to break your record!  . | Spend 10 minutes silently listening to sounds outside and write down or tell someone what you heard. |
| Play a board game or card game with a family member or caring adult | Try reading something that you used to enjoy  when you were younger - does it bring back  happy memories?  Do you remember  why you liked it? | Make a goofy face, then either take a picture of it or draw a picture of what  you look like.  share it with someone to make them giggle! | Be a Helping Super Star!  Ask your caring adult what you can do to  help them out today. | Get Active  Do some stretches, learn a yoga pose and check out gonoodle.com for movement activities. |

Reto de bienestar de cierre de la escuela Isaacs

Colorea cada bloque que hallas completado mientras la escuela está cerrada y trae tu hoja de regreso o una nota que diga cuantos bloques hiciste cuando la escuela vuelva a abrir. Completa 15 desafíos para obtener tu nombre en el Banner de “Isaacs Wellness Challenge.” ¡Completa todos los 30 para ser nombrado campeón/a de “Isaacs Wellness Challenge!”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| De donde estas ahora, nombra:  5 cosas que puedes ver  4 cosas que puedes tocar  3 cosas que puedes escuchar  2 cosas que puedes oler  1 cosa que puedes probar. | Lea algo nuevo, como una revista o un periódico, ya sea solo o con un adulto o guardián. | Dibuja y colorea una imagen de un animal que amas: puede ser una mascota, un animal de peluche, uno imaginario, o uno que te gustaría ver algún día. | Inventa una palabra única. Compártelo con alguien en casa y vean si pueden encontrar una manera de usarlo al menos una vez durante el día. | Llama a un amigo y comparte una idea de algo que has hecho desde que cerro la escuela que fue divertido para ti. |
| Establece una meta que quieres lograr hoy. ¡Haz un seguimiento el día y celebra cuando lo alcances! | Habla con alguien en casa sobre una estrategia que puedas usar para lidiar con los sentimientos de enojo. ¡Practíquenlo juntos! | Escribe una nota, una carta o dibuja para alguien en quien estés pensando, pero no puedes visitar ahora. | Haz la respiración de 5 dedos.  Respira por la nariz mientras trazas el dedo hacia arriba, sopla por la boca mientras trazas hacia abajo con el dedo. | Pregúntale a uno adulto de una vez que se sintieron asustados y que hicieron para superar ese momento. |
| TIEMPO PARA UNA CAMINATA  Explora tu vecindario con un miembro adulto de tu familia: puede ser el pasillo de los apartamentos o dar vuelta a la manzana. | Asegúrate de lavarte las manos adecuadamente. Cuenta cuantas veces te lavaste las manos al día. | Traza tu zapato de lado en papel y luego dibuja/ colorea un diseño original de tu elección: ¿Quién lo usaría? ¿Qué harían cuando los llevaras puestos y a donde irían? | FIESTA DE PIJAMAS  ¡Usa pijamas o ropa super cómoda todo el día! | Escribe 3 cosas por las que estés agradecido/a y compártelo con tu familia. |

Reto de bienestar de cierre de la escuela Isaacs

Colorea cada bloque que hallas completado mientras la escuela está cerrada y trae tu hoja de regreso o una nota que diga cuantos bloques hiciste cuando la escuela vuelva a abrir. Completa 15 desafíos para obtener tu nombre en el Banner de “Isaacs Wellness Challenge.” ¡Completa todos los 30 para ser nombrado campeón/a de “Isaacs Wellness Challenge!”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Practica la respiración profunda inhala por la nariz y exhala por la boca. ¡Y ve si puedes hacer que tu respiración tome el doble de tiempo! | ¡Mira un programa, video o película divertida y disfruta riendo y sintiéndote bien | Lee un libro, articulo o publicación y comparte lo que leíste con un adulto. | Disfruta el exterior- Pasa al menos 1 hora afuera caminando o jugando con un miembro de la familia. | Haz un dibujo do lo que imaginas que seria un día perfecto para ti. |
| ¡Pasa un día sin jugar ningún videojuego! | ¡Fiesta de baile!  Baila junto a una de tus canciones o videos favoritos. | Llama a un familiar u otro adulto que hayas podido visitar en mucho tiempo. | ¿Cuántas “jumping jacks” o giros de torso puedes hacer en un minuto? ¡Intentan romper tu récord!  . | Pasa 10 minutos en silencio escuchando los sonidos de afuera y escribe lo que escuchaste. |
| Juega un juego de mesa o un juego de cartas con un miembro de la familia. | Intenta leer algo que solías disfrutar cuando eras mas joven. ¿Te trae de vuelta memorias felices? ¿Te acuerdas porque te gustaba? | Haz una cara chistosa, luego toma una foto de ella o haz un dibujo de lo que se parece. ¡Compártela con alguien para que se ría! | ¡Se una super estrella que ayuda!  Pregúntale a un adulto que puedes hacer para ayudarlos hoy. | Ponte Activo/a  Haz algunos estiramientos, aprende una pose de yoga y visita la página *gonoodle.com* para actividades de movimiento. |