

Febrero 2021 Diario Rastreo 5210+

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|--|--|--|--|---|--|
| MUESTRA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 1 <i>caminando, montando mi bici</i> <input type="checkbox"/> 0 <input checked="" type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + |
| 28 | ¡Acepta el Desafío! | | Healthy Kids Club A program of UHealth | | Marcas 5210+ Semana 1: _____ Semana 4: _____ Semana 2: _____ Semana 5: _____ Semana 3: _____ # Total de marcas: _____ Enlace Forma de Challenge Submission | |
| <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> + | <ul style="list-style-type: none"> • Marca la casilla cuando completes los hábitos saludables 5210+ diarios. • ¡Tu meta es 80 marcas para ganar una playera y premios en efectivo para tu escuela! | | | | | |

5
frutas y verduras

2
horas o menos ante una pantalla

1
hora o más de actividad física

0
bebidas endulzadas

+
9 o más horas de sueño

DESAFÍO

¡ÚNETE AL DESAFÍO 5210+ DE HEALTHY KIDS CLUB!

¿Qué es? Un programa en todas las escuelas para aprender y practicar los hábitos saludables de 5210+. ¡Mira este [video!](#)

¿Cuáles son los hábitos saludables de 5210+?

- 5 frutas y verduras.
- 2 horas o menos de recreación ante una pantalla.
- 1 hora o más de actividad física.
- 0 bebidas endulzadas.
- + 9 o más horas de sueño.

¡TODOS LOS DÍAS!

¿Quién puede participar? ¡Estudiantes, maestros, personal escolar y familias!

¿Cuándo? Febrero 2021

¿Porqué? El practicar hábitos saludables diariamente por 4 semanas ayuda a crear y mantener hábitos saludables por toda la vida.

¡Estudiantes y personal! Rastrea tus hábitos 5210+ en tu diario. Obtén 80 (de un total de 140) o más marcas ¡y ganarás una playera! Las escuelas con la mayor participación pueden ganar hasta \$1,500 en premios. Se otorgarán más de \$20,000. Se anunciarán los ganadores en mayo.

¡FAMILIAS! Participen en el Desafío con su niño/niños. Completen un diario con 80 o más marcas para una oportunidad de ganar una playera 5210+.

¡Desafío Completo!
Después del 28 de febrero sigue [este enlace](#) para completar la Forma Challenge Submission, y carga (almacena) este registro. La forma debe ser completada en línea para ser elegible para una playera y para que cuente hacia la participación de tu escuela. **La fecha límite para presentar la forma es miércoles 3 de marzo.** El enlace para la forma estará en vivo el 28 de febrero, 2021.

¿Preguntas? Contacta a tu maestro de PE o a laurie.zenner@uhealth.org. Para más información y recursos adicionales: healthykidsclub.org.