

NOVEMBER 2021

WELLNESS NEWS

Edgartown School Wellness Committee

IN THIS NEWSLETTER

The Pumpkin Run

PAGE 1

NATIONAL DIABETES AWARENESS MONTH

PAGE 2

WELLNESS COMMITTEE DATES

PAGE 2



"Pumpkin Run"

DEAR PARENTS & GUARDIANS,
THE WELLNESS COMMITTEE SUPPORTS
HELPING CHILDREN LEARN THE CONNECTION
BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY & THE POSITIVE
EFFECTS MOVEMENT CAN HAVE ON LEARNING,
MOOD REGULATION & A PERSONS SENSE OF
WELL BEING. THE MONTHLY FUN RUNS
ORIGINATED BY MRS. PIKOR, IS ONE EXAMPLE
& HAS BEEN SUCCESSFULLY ADOPTED BY OUR
SCHOOL COMMUNITY. PLEASE JOIN US IN OUR
TRADITIONAL MONTHLY FUN RUN.

When: Friday October 29th 2021

Time: Approximately 8:30AM

Where: Edgartown School out front

NOVEMBRO DE 2021

NOTÍCIAS DE BEM-ESTAR

NESTE BOLETIM
INFORMATIVO

The Pumpkin Run

PAGE 1

MÊS DE
CONSCIENTIZAÇ
ÃO DO DIABETES
NACIONAL

PAGE 2

COMITÊ DE BEM-
ESTAR
DATAS

PAGE 2



"Pumpkin Run"

CAROS PAIS / GUARDIÕES,
O COMITÊ DO WELLNESS AJUDA AS CRIANÇAS
A APRENDER A CONEXÃO ENTRE A ATIVIDADE
FÍSICA E OS EFEITOS POSITIVOS QUE O
MOVIMENTO PODE TER NA APRENDIZAGEM, NA
REGULAÇÃO DO HUMOR E NA SENSAÇÃO DE
BEM-ESTAR DE UMA PESSOA. AS CORRIDAS
DIVERTIDAS MENSAIS, ORIGINADAS PELA SRA.
PIKOR, SÃO UM EXEMPLO E FORAM ADOTADAS
COM SUCESSO POR NOSSA COMUNIDADE
ESCOLAR. JUNTE-SE A NÓS EM NOSSA
CORRIDA DIVERTIDA MENSAL TRADICIONAL

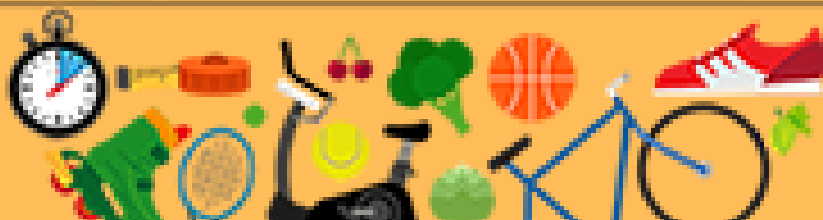
Quando: Sexta-feira, 29 de outubro de 2021

Horário: aproximadamente 8h30

Onde: Edgartown School na frente



On Your Way to Preventing **Type 2 Diabetes**



**NOVEMBER- NATIONAL DIABETES
AWARENESS MONTH**

FAMILIES PREVENT TYPE TWO Diabetes

- Choose Water instead of sugary drinks
- Eat at the dinner table instead of in front of a computer or TV
- Involve children in food prep
- Reward kids with praise not food
- Aim for your child to get 60 minutes of physical activity per day. This can be done in 10-15 minute increments.
- Limit screen time to 2 hours/day or less
- Plan active outings and have fun together

2021-2022 Wellness Comittee Dates

October 12th
November 9th
January 11th
March 8th
May 10th

**FOR MORE INFORMATION
GO TO THE WELLNESS
LINK FOUND ON THE
EDGARTOWN SCHOOL
WEBPAGE**

Parents check out
Mobile Market
Island Grown Initiative of MV

EAT LOCAL

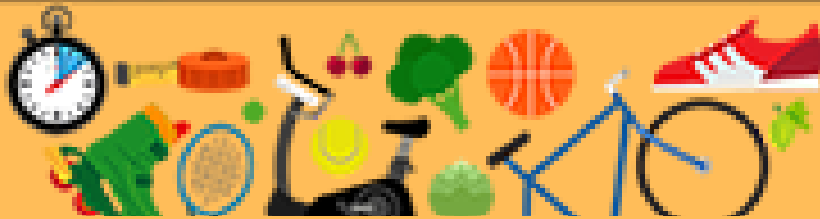
To Learn more visit

<https://www.igimv.org/mobile-market>





On Your Way to Preventing **Type 2 Diabetes**



NOVEMBER- MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DO DIABETES NACIONAL

FAMÍLIAS PREVENEM Diabetes TIPO DOIS

Escolha água em vez de bebidas
açucaradas

Coma à mesa de jantar, em vez de na
frente de um computador ou TV

Envolva as crianças na preparação de
alimentos

Recompense as crianças com elogios,
não com comida

Faça com que seu filho faça 60 minutos
de atividade física por dia. Isso pode ser
feito em incrementos de 10-15 minutos.
Limite o tempo de tela a 2 horas / dia ou
menos

Planeje passeios ativos e divirta-se
juntos

2021-2022 Datas do Comitê de Bem-Estar

12 de outubro
9 de novembro
11 de janeiro
8 de março
10 de maio

PARA MAIS INFORMAÇÕES IR
PARA O LINK DE WELLNESS
ENCONTRADO
NO EDGARTOWN
PÁGINA WEB DA ESCOLA

Pais checam
Mercado Móvel
Island Grown Initiative de MV

COMER LOCAL

Para saber mais visit

<https://www.igimv.org/mobile-market>

