

April

**SPRING INTO HEALTHY HABITS
FROM THE WELLNESS COMMITTEE**

WAYS TO "BEE"  HEALTHY

- 60 Minutes of Outside Activity Every Day
- 9-12 Hours of Sleep at Night
- Limit Screen Time
- At Least 20 Minutes of Reading a Day

**SIGN UP FOR THE
5K WALK/RUN TO
SUPPORT THE 8TH
GRADE- APRIL 1ST**

Invite your families to
participate in the Spring
Fling Fun Run Edgartown
School April 14th
@8:30am



Visit islandautism.org to
learn about their
wonderful programs!

Abril

PRIMAVERA EM HÁBITOS SAUDÁVEIS
DO COMITE DE BEM-ESTAR

MANEIRAS DE "SER SAUDÁVEL"



60 Minutos de atividade ao ar
livre por dia

9-12 horas de sono por noite

Limitar o tempo de tela

No minimo 20 minutos de
leitura por dia

**INSCREVA-SE PARA
A CAMINHADA/
CORRIDA DE 5K
PARA APOIAR O 8
ANO-1 DE ABRIL**

**CONVIDE SUA FAMÍLIA PARA
PARTICIPAR DA CORRIDA
DIVERTIDA DE AVENTURA DE
PRIMAVERA NO DIA 14 DE
ABRIL**



Abril é o mês nacional de
conscientização sobre o
autismo. Visite
islandautism.org para
aprender sobre seus
maravilhosos programas