

Back to School!

The start of a new school year is always a busy time.
To help make it easier, set routines to:

Eat breakfast
Do homework
Make lunches
Get to bed early
Get backpacks
cleaned and ready
for the next day
Limit screen time

"Hey, Marcus,
Will you help me with
ideas to make the
school year easier?"

"OK,
Leanne."



Rainbow Trail Mix

RECIPE

Ingredients:

Dried fruit (raisins, cranberries, chopped apricots, pineapple, mango, banana chips)

Seeds (sunflower, pumpkin)

Grains (pretzels, bagel or pita chips, low-sugar cereals, granola)

Nuts (almonds, cashews, peanuts, pecans)

Directions:

Mix equal parts of dried fruits, seeds, grains, and nuts.
Enjoy as a great snack for on the go!

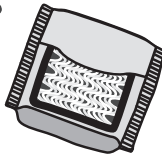
MAKING A HEALTHY LUNCH

Circle the items you would put in
a HEALTHY lunch –



sandwich

OR



ramen
noodles

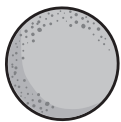


chips

OR



carrot
sticks



orange

OR



candy bar



water

OR



soda



**READ
ALL
ABOUT
IT!**

The Berenstain Bears Go to School
by Stan and Jan Berenstain

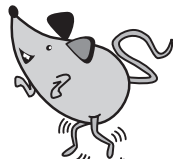
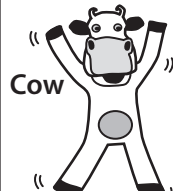
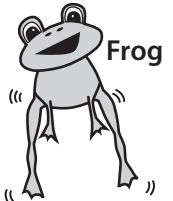
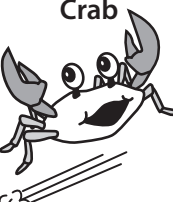
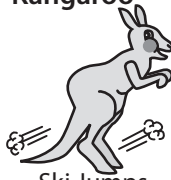
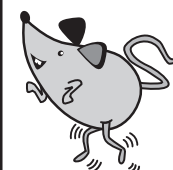
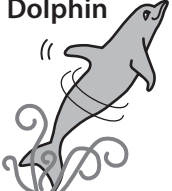
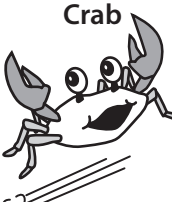
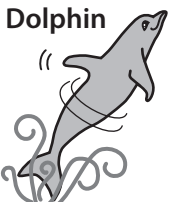
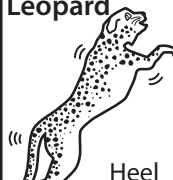
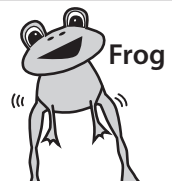
Back to School with Betsy
by Carolyn Haywood

It's Back to School We Go!
by Ellen Jackson

SPARK™
K-2

Animal Action BINGO

- ★ Play with 2 or more people.
- ★ The first player chooses an animal on their card, and all players do the activity in that animal's box.
- ★ Start by doing the activity 5 times (or for 5 seconds). Each time you play, increase the number by 5.
- ★ Once you have completed an animal's activity, cover the box with a marker (a coin or button).
- ★ Then the next player chooses a new animal activity on their card.
- ★ The first player to get 4 in a row, column, or diagonal scores a BINGO!
- ★ How many times can you play Animal Action BINGO this month?

Leopard  Heel Raises	Monkey  Act Like a Monkey	Mouse  Run in Place	Bird  Hop on 1 Foot	Chicken  Do the Chicken Dance	Snake  Curl-ups	Cow  Jumping Jacks	Cat  Hamstrings Stretch
Frog  Play Leap Frog	Crab  Crab Walk	Snake  Curl-ups	Cow  Jumping Jacks	Kangaroo  Ski Jumps (side to side)	Mouse  Run in Place	Dog  Puppy Dog Run	Dolphin  Jump and Spin
Dog  Puppy Dog Run	Cat  Hamstrings Stretch	Kangaroo  Ski Jumps (side to side)	Chicken  Do the Chicken Dance	Donkey  Donkey Kicks	Bird  Hop on 1 Foot	Elephant  Trunk Twists	Crab  Crab Walk
Dolphin  Jump and Spin	Donkey  Donkey Kicks	Elephant  Trunk Twists	Beaver  Dance!	Monkey  Act Like a Monkey	Leopard  Heel Raises	Beaver  Dance!	Frog  Play Leap Frog

¡De Vuelta a La Escuela!

Uno siempre está muy ocupado al comienzo del nuevo año escolar. Para hacerlo más fácil, haz rutinas para:

Desayuna Haz la tarea
Acuéstate temprano
Prepara tu comida
Limpia las mochilas y prepáralas para el próximo día
Limita el tiempo delante de la pantalla

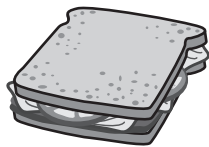
"¿Hola Marcos, me puedes ayudar a pensar en ideas para hacer el año escolar más fácil?"

"OK, Leanne."



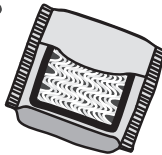
PREPARANDO UNA COMIDA SALUDABLE

Encierra en un círculo las cosas que incluirías en una comida SALUDABLE –



sándwich

☐



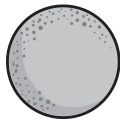
sopa de fideo chino
Ramen



papas fritas



☐ palitos de zanahorias



naranja

☐



barrita de dulce



agua

☐



soda

RECETA Mezcla de Frutos Secos Del Arco Iris

Ingredientes:

Frutos Secos (pasas, arándanos, albaricoques troceados, piña, mango, chips de plátano)

Semillas (girasol, calabaza)

Cereal (pretzels, chips de bagels o pita, cereal con poco azúcar, granola)

Nueces (almendras, anacardos/cashews, cacahuates, pacanas/pecans)

Instrucciones:

Mezcla partes iguales de frutos secos, semillas, cereal, y nueces. ¡Disfrútalo como un excelente snack que puedes llevar contigo!



¡LEELO!

The Berenstain Bears Go to School
by Stan and Jan Berenstain

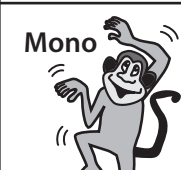
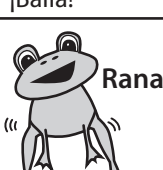
Back to School with Betsy
by Carolyn Haywood

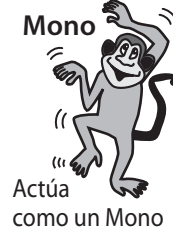
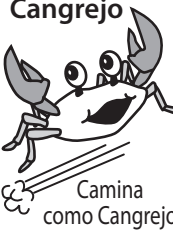
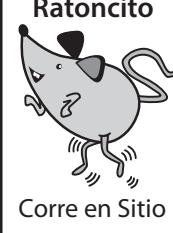
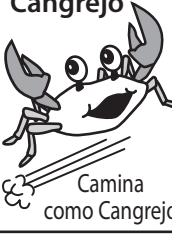
It's Back to School We Go!
by Ellen Jackson

SPARK™
K-2

BINGO DE Actividad de Animal

- ★ Juega con dos o más personas.
- ★ El primer jugador escoge un animal en su tarjeta, y todos los jugadores hacen la actividad en la casilla de ese animal.
- ★ Haz la actividad 5 veces (o por 5 segundos). Aumenta el número por 5 cada vez que juegas.
- ★ Cuando termines la actividad de un animal, cubre la casilla con un marcador (una moneda o un botón).
- ★ El jugador siguiente escoge una nueva actividad de animal en su tarjeta.
- ★ ¡El primer jugador que consiga hacer 4 en línea horizontal, vertical, o diagonalmente hace BINGO!
- ★ ¿Cuántas veces puedes jugar BINGO de Actividad de Animal este mes?

Cangrejo  Camina como Cangrejo	Elefante  Giros del Torso	Burro  Coces de Burro	Perro  Correr como Cachorrito
Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva	Castor  ¡Baila!	Mono  Actúa como un Mono	Gallina  Baila como una Gallina
Delfin  Salta y Gira	Rana  Salto de Rana	Serpiente  Abdominales	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)
Pajarito  Salta a la Pata Coja	Vaca  Jumping Jacks	Ratoncito  Corre en Sitio	Leopardo  Alzamiento de Talones

Leopardo  Alzamiento de Talones	Mono  Actúa como un Mono	Ratoncito  Corre en Sitio	Pajarito  Salta a la Pata Coja	Gallina  Baila como una Gallina	Serpiente  Abdominales	Vaca  Jumping Jacks	Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva
Rana  Salto de Rana	Cangrejo  Camina como Cangrejo	Serpiente  Abdominales	Vaca  Jumping Jacks	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)	Ratoncito  Corre en Sitio	Perro  Correr como Cachorrito	Delfin  Salta y Gira
Perro  Correr como Cachorrito	Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)	Gallina  Baila como una Gallina	Burro  Coces de Burro	Pajarito  Salta a la Pata Coja	Elefante  Giros del Torso	Cangrejo  Camina como Cangrejo
Delfin  Salta y Gira	Burro  Coces de Burro	Elefante  Giros del Torso	Castor  ¡Baila!	Mono  Actúa como un Mono	Leopardo  Alzamiento de Talones	Castor  ¡Baila!	Rana  Salto de Rana