

El desafío corre desde el 1 de marzo de 2020 hasta nuestro regreso a la escuela.

Las tarjetas completas deben entregarse a su maestro de educación física cuando regrese a la escuela para ser elegible para los sorteos.

Primaria de Byron-Bergen "¡Construyendo Bingo de Comportamientos Saludables!"

Instrucciones: ¡Cada vez que completes con éxito un cuadrado, coloca una "X" sobre él! Cada cuadro es un desafío individual y cuenta por separado. Obtenga al menos 2 líneas de Bingo y será elegible para un premio en su clase de educación física. ¡La clase que tiene la mayoría de los estudiantes completando un tablero completo ganará una clase de educación física adicional!

B	I	N	G	O
Sal a caminar con un familiar	Diga "Buenos días", "Buenas tardes" o "Buenas noches" a alguien	Haga sentadillas o flexiones durante todas las pausas comerciales de su programa de televisión favorito	Come 2 porciones de fruta en un día	Mantenga la puerta abierta para alguien
No tomes refrescos ni bebidas azucaradas por un día	Enciende tu música favorita y baila durante 10 minutos	Pruebe una nueva forma de ejercicio o un nuevo deporte.	Done ropa o juguetes a una organización benéfica local	Lea un libro por 20 minutos o haga que un familiar o amigo le lea
Pruebe una nueva fruta o verdura	Deje de usar el dispositivo electrónico una hora antes de acostarse	¡JUEGA BIENESTAR BINGO Y SONRÍE!	Haga que su familia se estacione lo más lejos posible donde quiera que vaya por un día	Use hilo dental durante 5 días _____, _____, _____, _____, _____
Ten un día de	Come 3 porciones de	Elija comer una comida saludable en un restaurante	¡Acuéstate temprano y	Tenga un día sin

"electrónica / tecnología libre"	vegetales en un día	con su familia.	disfruta de un GRAN tiempo de sueño!	comida chatarra o dulces
Haz tantas sentadillas como puedas en 1 minuto	Write down 5 things you are thankful for	Sáltate el azúcar y come una merienda saludable	Beba 6 vasos de agua (8 oz.) Por un día	Ayude a su familia con las tareas domésticas.