

Greetings FWISD Family,

We hope this letter finds you safe and well. As part of our continuous effort to create a healthier and safer community for your student(s) and family, the University of North Texas Health Science Center and the Fort Worth ISD PE department will be introducing a Spring Wellness Challenge this 2020-2021 school year. Each month students will take part in two short surveys and receive brief health education on topics surrounding a healthy lifestyle like nutrition, physical activity, mental health, and more!

This material has been developed by experts in the field from the Health Science Center and will be incorporated into each student's lesson plan distributed by their teachers during online and/or in-person learning. FWISD teachers and staff will participate in their own Wellness Challenge, making this a great opportunity for everyone to practice healthy behaviors this new year both at school and at home. This month's focus topic is Safety and Injury Prevention. Students will cover the following topics this month:

- The importance of wearing a seatbelt, helmet, and taking other safety precautions to prevent injury.
- The “why” safety measures are in place. For example, how helmets can prevent brain injury.

We encourage you to talk to your students about the importance of a healthy lifestyle and more specifically, have discussions surrounding the topic of the month. For more information on educational materials, FAQ, or general inquiries, please contact Katy Heesch – Katy.Heesch@unthsc.edu. We look forward to making 2021 a healthy school year for FWISD families.

Sincerely,

The HSC & FitWorth



Saludos Familia de FWISD,

Esperamos que se encuentren bien y con salud. Como parte de nuestro esfuerzo continuo de crear una comunidad más segura y saludable para nuestros estudiantes y sus familias, la Universidad del Norte de Texas Health Science Center y el Departamento de Educación Física de Fort Worth ISD estará presentando el Reto de Bienestar de Primavera en este año escolar 2020-2021. Cada mes, los estudiantes completarán dos encuestas cortas y recibirán una enseñanza breve sobre salud en temas relacionados a un estilo de vida saludable tales como nutrición, actividad física, salud mental, ¡y más!

Este material ha sido desarrollado por expertos en el área de salud del Health Science Center y será incorporado en cada plan de aprendizaje de cada estudiante que será distribuido por sus maestros(as) durante su aprendizaje en persona o en línea. Los maestros y el personal de FWISD participarán en su propio Reto de Bienestar, haciendo ésta una gran oportunidad para todos practicar comportamientos saludables este año nuevo, tanto en la escuela como en el hogar. El enfoque de este mes es Seguridad y Prevención de Lesiones. Los estudiantes cubrirán los siguientes temas este mes:

- La importancia de ponerse el cinturón, casco, y otras precauciones para prevenir lesiones.
- El “porque” las medidas de seguridad existen. Por ejemplo, el uso de los cascos puede prevenir una lesión de la cabeza o el cerebro.

Les exhortamos a que hable con su estudiante acerca de la importancia de un estilo de vida saludable y más específicamente, tener discusiones sobre los temas del mes. Para más información sobre los materiales educativos, preguntas frecuentes, o para preguntas en general, favor comunicarse con Katy Heesch a Katy.heesch@unthsc.edu. Esperamos hacer del 2021 un año escolar saludable para las familias de FWISD.

Sinceramente,

HSC y FitWorth