

PREVIEW & HANDWASHING



Dear Family,

As part of LAHC's Healthy Living program today, your child learned about germs and why it is important to wash our hands!

Today:

- We discussed the topics and activities that will be covered in the program and discussed how germs spread.
- We took a physical activity break by doing a FitBit™ called Push it for 20.
- Our healthy snack was Butterflies.



Your child's healthy homework for this week is to pay attention to how many things they touch with their hands at home.



Thank you very much for your support.

Have a Healthy Day,

LAHC Healthy Living Team

This institution is an equal opportunity provider.



LAHC

LEADERS ADVANCING & HELPING COMMUNITIES

**MICHIGAN
FITNESS
FOUNDATION**

مراجعة وغسل اليدين



الأهل الأعزاء،



كجزء من برنامج LAHC للعيش الصحي تعلم طفلك اليوم عن الجراثيم ولماذا يجب علينا أن نغسل أيدينا.

اليوم قمنا بما يلي:

- ناقشنا المواضيع والأنشطة التي سيتم تناولها في البرنامج وناقشنا كيفية إنتشار الجراثيم.
- مارسنا النشاط البدني من خلال ممارسة FitBit™ يسمى إفعّلها لمدة ٢٠.
- كانت وجبتنا الخفيفة الصحية عبارة عن الفراشات.

الواجب الصحي الذي يجب على طفلك القيام به هذا الأسبوع هو الإنتباه إلى عدد الأشياء التي يلمسها بيديه في المنزل.

شكرًا جزيلاً على دعمكم.

تمتعوا بيوم صحي.

فريق عمل LAHC للعيش الصحي

هذه المنظمة تمنح فرص متكافئة.



LAHC

LEADERS ADVANCING & HELPING COMMUNITIES

MICHIGAN
FITNESS
FOUNDATION