

Elba Central School Wellness Week

Monday May 17th	Tuesday May 18th	Wednesday May 19th	Thursday May 20th	Friday May 21st
Mindful Monday	Try it Tuesday	Wellness Wednesday	Thankful Thursday	Fitness Friday
Wear Blue - a calming color to remind us of things that help us relax, like when looking at the blue sea and sky.	Wear Green - a color to remind us of the fruits and vegetables that are good for our body, especially the greens	Wear Yellow - a color to remind us to have happy thoughts and a positive attitude	Wear Maroon - a color to show gratitude to our friends and teachers at Elba Central School	Wear Red - a color to remind us how exercise is good for a healthy heart

Escuela Central de Elba Semana del Bienestar

lunes 17 de mayo	martes 18 de mayo	miércoles 19 de mayo	jueves 20 de mayo	viernes 21 de mayo
lunes consciencia	martes de Intentar	miércoles de bienestar	jueves de agradecimiento	viernes de acondicionamiento físico
Vestir Color: Azul - un color calmante para recordarle las cosas que nos ayudan a relajarnos, como cuando miramos el mar azul y el cielo	Vestir Color: Verde - un color que nos recuerda las frutas y verduras que son buenas para nuestro cuerpo, especialmente las verduras	Vestir Color: Amarillo - un color para recordarnos que debemos tener pensamientos felices y una actitud positiva	Vestir Color: Marrón - un color para mostrar gratitud a nuestros amigos y maestros de la Escuela Central de Elba	Vestir Color: Rojo - un color que nos recuerda cómo el ejercicio es bueno para un corazón sano