

## Healthy Heart (2<sup>nd</sup> Grade)

### Materials and Ingredients

- ✓ *Hear Your Heart* by Paul Showers
- ✓ stethoscopes and alcohol wipes
- ✓ 2 oranges
- ✓ seasonal fruits and/or veggies
- ✓ drinking cups and paper plates
- ✓ pitcher, teacher knife, cutting board, bowls
- ✓ activity sheet copies (choose one)

### Food Preparation

- ✓ Wash and slice oranges
- ✓ Squeeze into pitcher of water; add to pitcher, rind and all
- ✓ Wash and cut up fruits and/or veggies

### Introduction

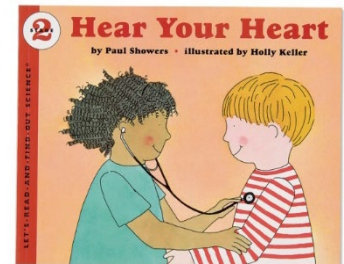
- ✓ Start off with a short brain boost (see next page)
- ✓ Discuss why being active is good for our bodies
- ✓ Read the book *Hear Your Heart*
- ✓ ***Be active for 60 minutes every day, in your own way!***

### Process

- ✓ Repeat the brain boost activity to get students' heart rates up & have students find their pulse in their wrist or neck
- ✓ Pass out the activity sheet & have students complete
- ✓ Have students wash their hands
- ✓ Serve the fruit water and seasonal fruit/or veggies
- ✓ Let students use the stethoscopes & alcohol wipes to clean
- ✓ ***Be Active & Drink Water Every Day! Drink fewer sodas & sports drinks.***

### Family Letter

- ✓ Send home the family letter to let parents know about the fun activity students did in class.





**Let's Wake Up Our Brains! Brain Boost Exercise!**

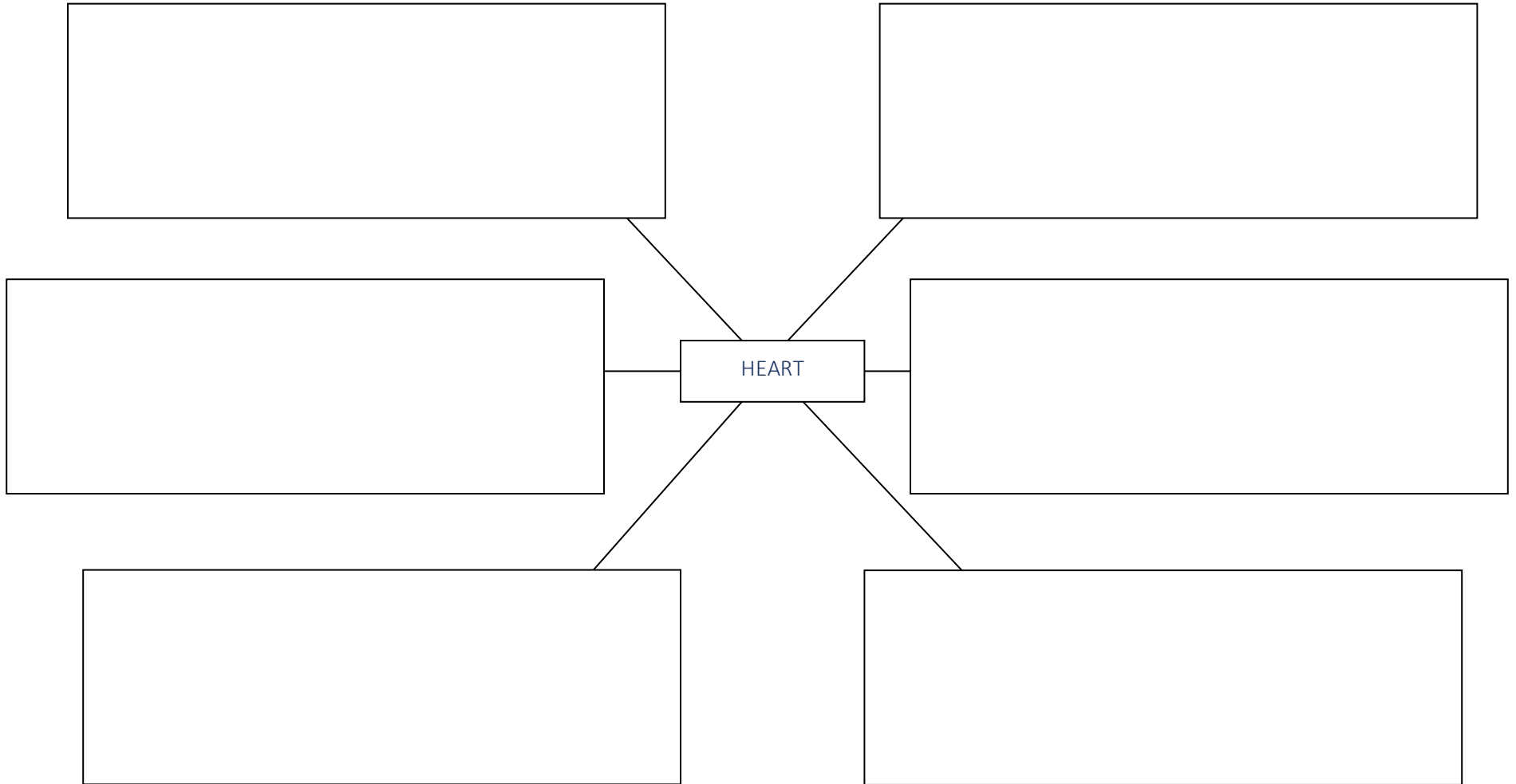
**Move Your Body! Let's get our hearts pumping!**

- ♥ Jog in place. (30 seconds)
- ♥ Jump in place. (30 seconds)
- ♥ Squat up and down. (30 seconds)
- ♥ High knees in place. (30 seconds)

# Healthy Heart

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

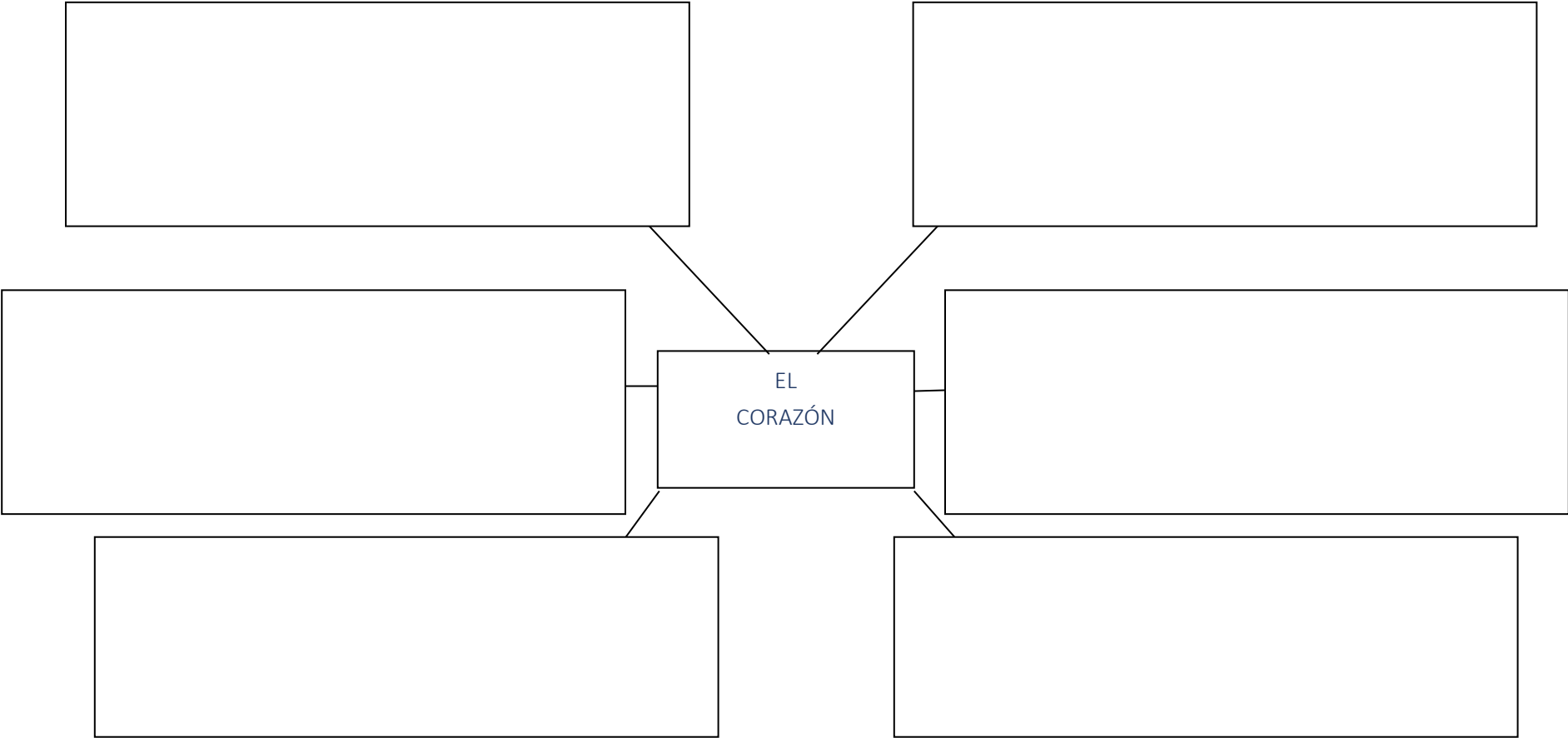
Write what you learned about the heart in each of the boxes.



# Un Corazón Saludable

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

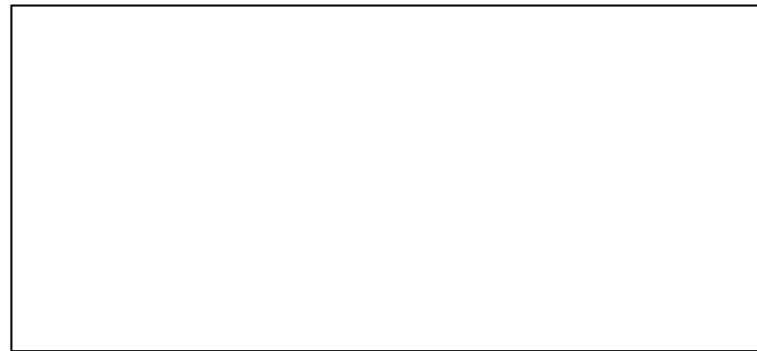
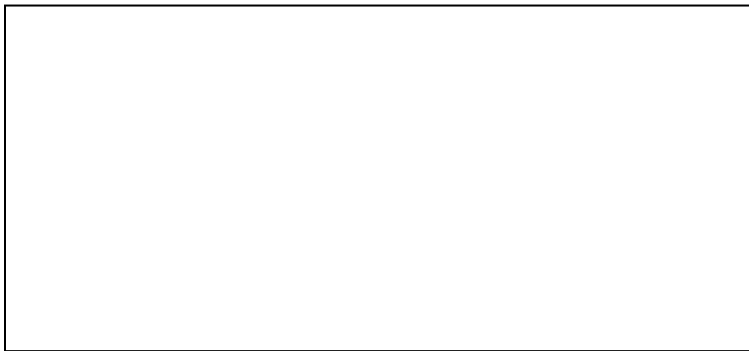
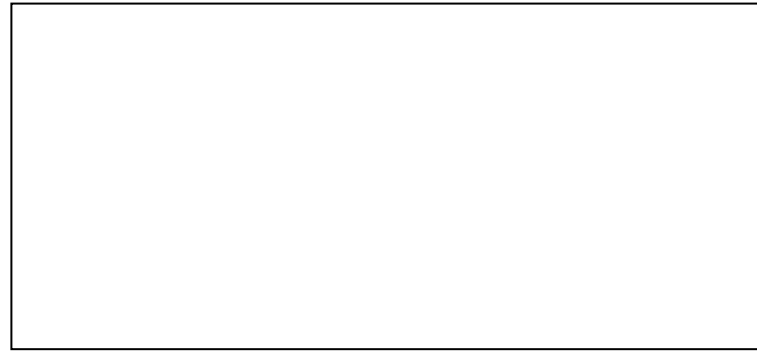
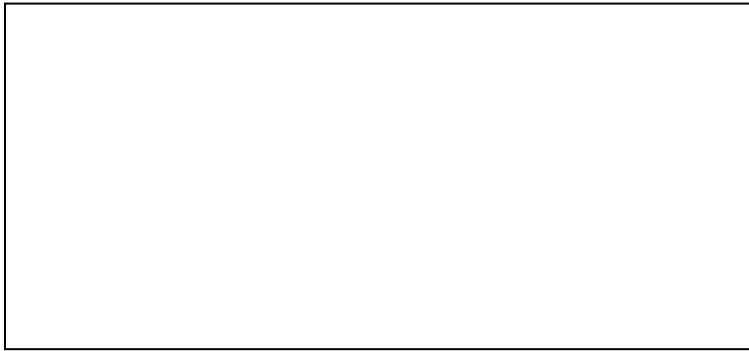
Escribe lo que aprendiste sobre el corazón en cada uno de los rectángulos.



# Healthy Heart

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

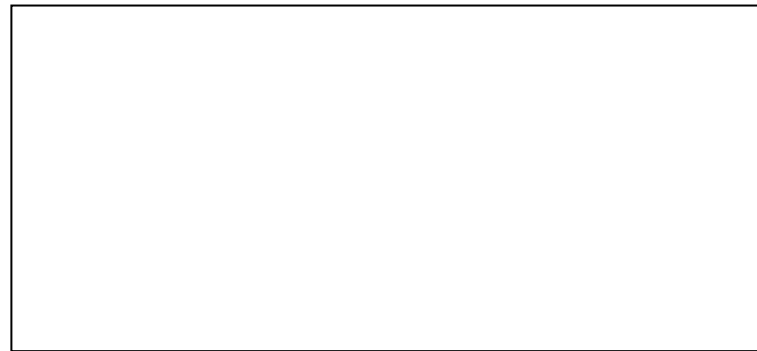
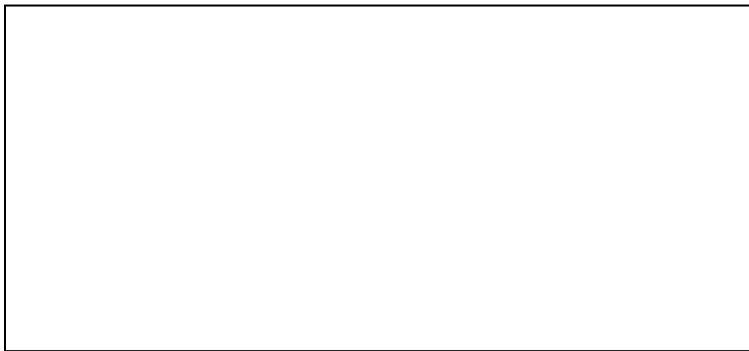
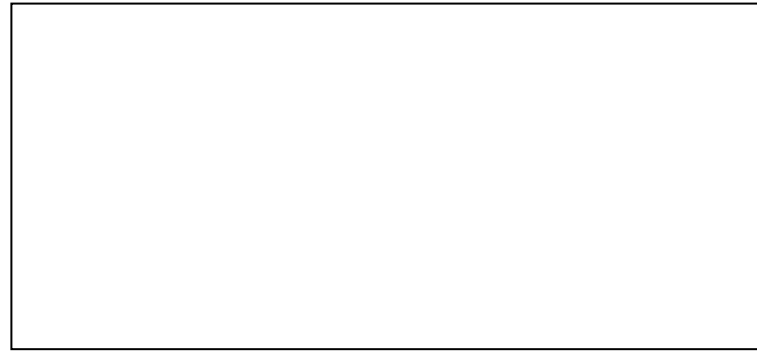
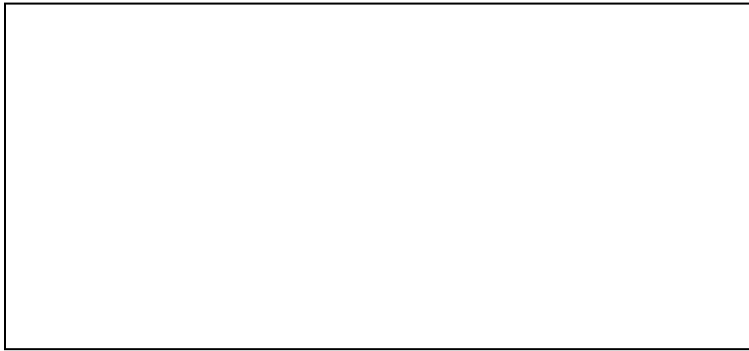
Draw four pictures of yourself doing heart healthy activities.



## Un corazón saludable

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Haz cuatro dibujos de ti mismo haciendo actividades saludables para el corazón.





**Tip:** If water gets a little bland, bring excitement to your drink by adding your favorite fruit, vegetables, and herbs to your cup. Find one recipe below.

Dear Families,

Today, your student explored the many benefits of drinking water. They examined how water helps the body in many ways such as removing waste and helping your bones and joints.

Water is vital for life. Humans cannot live without it! As the adult, you can help encourage your student to choose water by:

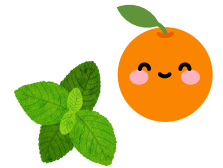
- Setting a goal together to replace one sugar-sweetened drink a day with water.
- Being a role model for your student. Try to drink more water and replace drinks with added sugars with water or real fruit water (recipe below).
- Eating it! Hydrate by eating fruits and vegetables that contain over 90% of water. Examples include cucumbers, apricots, and blueberries.



Scan the QR code to watch how to make the refreshing low-sugar beverage.

### Fruit Water

Makes About: 1 pitcher Total Recipe Cost: \$3.80



#### Ingredients

- 1 pitcher of water or sparkling water
- 1 orange, sliced, remove seeds
- 2 sprigs of mint (optional)

#### Directions

1. Squeeze slices of orange into pitcher with water.
2. Drop orange slices into water, rind and all. Add mint sprigs.
3. Keep in fridge and drink often.
4. Serve and enjoy.

*Try different types of herbs (basil, rosemary) and fruit (citrus peels, raspberries, apples, limes) to find out what combination you like best.*



Scan this code with your phone's camera and fill out the T2LH form.

### Text2LiveHealthy

Find more tips on how to increase your water intake as well as other ideas that promote health for the whole family by signing up for Text2LiveHealthy! Text2LiveHealthy is the School Wellness Program's texting service that sends texts two to three times a week. Texts include recipes, local events, and physical activity ideas.

Message & Data Rates May Apply. Text HELP for information. Text STOP to 97699 to opt out. No purchase necessary. For Privacy Policy and Terms and Conditions, visit: <https://coloradosph.cuanschutz.edu/text2livehealthy>



**Idea:** Si el agua se vuelve un poco aburrida, haga su bebida más interesante agregando sus frutas, verduras y hierbas favoritas a su vaso. Encuentre una receta abajo.

Queridas familias:

Hoy, su hijo(a) exploró los beneficios de beber agua. Estudiaron como el agua ayuda al cuerpo de muchas maneras, como eliminar desechos y ayudar a los huesos y las articulaciones.

El agua es vital para la vida. ¡Los seres humanos no pueden vivir sin ella! Usted como adulto, puede ayudar a animar a su hijo(a) a elegir el agua por medio de:

- Establecer una meta juntos para cambiar una bebida azucarada al día por agua.
- Ser un modelo a seguir para su hijo(a). Trate de beber más agua y cambie las bebidas con azúcares añadidos por agua, o agua de fruta real (receta a continuación).
- Comer agua! Hidratarse comiendo frutas y verduras que contienen más del 90% de agua. Ejemplos incluyen pepinos, chabacanos y moras azúles.



Escanee el código QR para ver cómo hacer esta bebida refrescante y baja en azúcar.

### Agua con frutas

Hace alrededor de: 1 jarra

Costo total de la receta: \$3.80



#### Ingredientes

- Una jarra de agua o agua mineral
- 1 naranja, rebanada, quitar semillas
- 2 ramas de menta (opcional)

#### Instrucciones

1. Exprima algunas rebanadas de naranja en la jarra con agua.
2. Coloque otras rebanadas de naranja en el agua, con cáscara. Agregue las ramas de menta.
3. Refrigere, y tómela con frecuencia.
4. Sirva y disfrute.

*Pruebe diferentes tipos de hierbas (albahaca, romero) y frutas (cáscaras de cítricos, frambuesas, manzanas, limas) para encontrar la combinación que mas le guste.*

**Text2LiveHealthy**



Escanee este código con la cámara de su teléfono y conteste las preguntas.

¡Encuentre más consejos sobre cómo aumentar la cantidad de agua que toma al día, así como otras ideas que promueven la salud para toda la familia al inscribirse al programa de Text2LiveHealthy! Text2LiveHealthy es el servicio de mensajes de texto del Programa de Bienestar Escolar que envía mensajes de texto de dos a tres veces por semana. Los textos incluyen recetas, eventos locales e ideas para actividad física.

Se pudiera aplicar una tarifa a los mensajes y datos. Envíe por mensaje de texto la palabra AYUDA para más información, y la palabra PARAR al 97699 para dejar de recibir mensajes. No es necesario comprar algo para registrarse. Para Política de Privacidad, Términos y Condiciones, visite (sitio solo disponible en Inglés): <https://coloradosph.cuanschutz.edu/text2livehealthy>