

# NOVEMBER

## 2018

# Dearborn SHINES

## MONTHLY NEWSLETTER

### Hello Families!

Welcome to the first Dearborn SHINES (School Health through Integrated Nutrition & Exercise Strategies) for Healthy Kids! monthly newsletter! Dearborn SHINES for Healthy Kids! is a new and comprehensive project in eight Dearborn Public Schools. The project includes activities designed to improve you and your children's health through healthy eating and physical activity. Funded by the Michigan Health Endowment Fund, the project is a partnership between Beaumont Health, Healthy Dearborn, Dearborn Public Schools, Wayne State University, University of Michigan-Dearborn Environmental Interpretive Center and ACCESS.

You may have already heard about the new school garden at each of these eight schools. Your children's school is also getting new equipment and technology for physical education classes and after-school energizer clubs. Also included in the Dearborn SHINES project is training for classroom teachers on how to give students physical activity breaks during the classroom period.

Each month you will receive a newsletter with information and tips on how to stay healthy! You will also read about exciting monthly family events in each of the eight Dearborn schools: Salina Elementary, Salina Intermediate, McCollough-Unis Elementary and Middle School, Lowrey School, Long Elementary, Nowlin Elementary, O.L. Smith Middle School and Miller Elementary.

We know that being physically active and eating healthy will improve your overall well-being and your children's academic achievement.

Please join us! What kind of healthy family events would you like to see at your school? We are looking for parents to volunteer and help us create the monthly family nights at your school. If



### This Month's Daily Exercise

#### Jumping!

- **Jumping jacks:** stretch arms and legs out to the side like a starfish while jumping, return arms to sides and legs to center on landing
- **Tuck jumps:** bend knees and lift heels high while jumping
- **Hurdle hops:** jump side-to-side or front-to-back over pretend hurdle
- **One-foot hops:** lift one knee and jump on standing leg; alternate (this is a great balance challenge tool)
- **Criss-cross feet:** jump straight up, then cross one foot in front of the other; on next jump, switch feet and continue.



## Why fitness is important

The following facts points out why it is important for young people to achieve a healthy fitness level:

- More than 9.2 million children and adolescents (ages 6-19) are considered overweight or obese.
- One-third of young people in grades 9-12 do not get a sufficient amount of moderate to vigorous physical activity.
- Only 22% of high school students get the recommended number of fruits and vegetables each day.

## NUTRITION FACTS

- Make your calories count. Look at the calories on the label and compare them with what nutrients you are also getting to decide whether the food is worth eating.
- Since sugars contribute calories with few, if any, nutrients, look for foods and beverages low in added sugars. Some names for added sugars (caloric sweeteners) include sucrose, glucose, high fructose corn syrup, corn syrup, maple syrup and

## Upcoming Event: Family Night!

Refreshments!

Fun Activities for your entire family!

Location:

Time:

If you are interested in volunteering please contact Latefa Hamid at [lhamid@accesscommunity.org](mailto:lhamid@accesscommunity.org) or



### This Month's Healthy Recipe

#### Mint and Fruit Smoothie

- 1/4 cup red seedless grapes, frozen
- 1/4 cup unsweetened applesauce
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 3 frozen strawberries
- 1 cup cubed fresh pineapple
- 3 fresh mint leaves

#### Directions

Place frozen grapes, applesauce, and lime juice into a blender. Puree until smooth. Add frozen strawberries, cubed pineapple, and mint leaves. Pulse a few times until the strawberries and pineapple are in small bits.



نوفمبر 2018

## ديربورن شاينز النشرة الشهرية

### مرحبا الأسر



مرحبا بكم في ديربورن شاينز الاولي (الصحة المدرسية من خلال التغذية المتكاملة واستراتيجيات التمرين) للأطفال الأصحاء! النشرة الشهرية! ديربورن تتألق للأطفال الأصحاء! هو مشروع جديد وشامل في ثماني مدارس ديربورن العامة. ويشمل المشروع أنشطته تهدف إلى تحسين صحتك وصحة أطفالك من خلال الأكل الصحي والنشاط البدني. وهذا المشروع ، الذي يموله صندوق الهبات الصحية في ميشيغان ، هو شراكه بين الصحة في بومونت ، ومدرسه ديربورن الصحية ، ومدارس ديربورن العامة ، وجامعه وأين ستيت ، ومركز التفسير البيئي لجامعه ميشيغان-ديربورن ، وبرنامج اكسس.

كنت قد سمعت بالفعل عن حديقة المدرسة الجديدة في كل من هذه المدارس الثمانيه. وتحصل مدرسه أطفالك أيضا علي معدات وتكنولوجيا جديده لدروس التربية البدنية ونوادي المنشطات بعد المدرسة. وشملت أيضا في مشروع ديربورن شاينز التدريب للمعلمين في الفصول الدراسية حول كيفية إعطاء الطلاب فواصل النشاط البدني خلال فتره الفصول الدراسية.

كل شهر سوف تتلقي رسالة إخباريه مع معلومات ونصائح حول كيفية البقاء في صحة جيدة! سوف تقرأ أيضا عن الاحداث العائليه الشهرية المثيرة في كل من دائره الاعلام الابتدائية صلاينه المتوسطة ، مدارس ديربورن: صلاينه الابتدائية ، المدرسة الاعدايه نولن و ميلر والمتوسطة في منكاله ، الابتدائية سمث و لونك الابتدائية و

ونحن نعلم ان النشاط البدني والأكل الصحي سيحسن الرفاه العام والإنجاز الأكاديمي لأطفالك

يرجى الانضمام الينا! ما نوع الاحداث العائليه الصحية التي ترغب في مشاهدتها في مدرستك ؟ نحن نبحث عن الاباء والأمهات للتطوع ومساعدتنا علي خلق ليالي



### هذا الشهر التمرين اليومي القفز!

**القفز الرفاعات:** تمتد الاسلحه والساقين إلى الجانب مثل نجم البحر أثناء القفز ، والعودة الاسلحه إلى الجانبين والساقين إلى مركز علي الهبوط

**قفز الثنية:** ثني الركبتين ورفع الكعب العالي أثناء القفز

**القفزات العلبية:** القفز من الجانب إلى الجانب أو من الامام إلى الخلف علي التظاهر عقبه

**قدم واحده القفزات:** رفع ركبته واحده والقفز علي الساق الدالمة ، البديل (وهذا هو التحدي توازن كبير جدا!)

**كريس-الصليب القدمين:** القفز علي التوالي ، ثم عبر قدم واحده امام الآخر ، علي خطرة القلعة ، والتحويل القدمين والاستمرار.



## نمادًا اللياقة البدنية مهمة

تشير الحقائق التالية إلى أهمية حصول الشباب على مستوى لياقة بدنية صحي:

أكثر من 9.2 مليون طفل ومراهق (من 6 إلى 19 سنة) يعتبرون من ذوي الوزن الزائد أو السمنة.

ثلث الشباب في الصفوف من التاسع إلى الثاني عشر لا يحصلون على كمية كافية من النشاط البدني المعتدل إلى القوي.

يحصل 22٪ فقط من طلاب المدارس الثانوية على العدد الموصى به من الفواكه والخضروات كل يوم.

## حقائق غذائية

جعل عدد السعرات الحرارية الخاصة بك. انظر إلى السعرات الحرارية الموجودة على الملصق وقارن بينها وبين المواد المغذية التي تحتاجها أيضًا لتقرير ما إذا كان الطعام يستحق الأكل.

بما أن السكريات تساهم بالسعرات الحرارية مع القليل من المغذيات ، إن وجدت ، قابحت عن الأطعمة والمشروبات منخفضة السكريات المضافة. بعض الأسماء للسكريات المضافة (المحليات من السعرات الحرارية) تشمل السكر والجلوكوز وشراب الذرة عالي الفركتوز وشراب الذرة وشراب الفواكه والسكر.

حدث قادم: ليلة عائلية!

أنشطة ممتعة لعائلتك بأكملها!

موقعك:

زمن:

إذا كنت مهتمًا بالتطوع ، فيرجى الاتصال بـ

على Latefa Hamid

[lhamid@accesscommunity.org](mailto:lhamid@accesscommunity.org) or

(313) 216-2258.



## وصفة صحية لهذا الشهر

### النعناع والفاكهة العصير

كوب من العنب الأحمر الخالي من 1/4 الرصاص ، المجمدة

كوب عصير التفاح غير المحلى 1/4

ملعقة طعام عصير الليمون الطازج 1

الفراولة المجمدة

كوب من الأناناس الطازج

أوراق نعناع طازجة 3

## الاتجاهات

مكان العنب المجمدة ، عصير التفاح ،

وعصير الليمون في خلاط. هريس حتى

سلس. أضف الفراولة المجمدة ، والأناناس

مكعب ، وأوراق النعناع. نبض بضع مرات

