

Welcome to the Walk Across Illinois School Fitness Program!

Your child's classroom is participating in the Walk Across Illinois School Fitness Program. This new initiative is a partnership between Lt. Governor Pat Quinn, the Stakeholders Collaboration to Improve Student Health, and the Chicago Public Schools.

Physical education teachers in your child's school are using a special 20-week physical education curriculum that incorporates health and Illinois history lessons. The program engages students in fun fitness activities with the goal of each child walking at least 167 miles by the end of the 20 weeks.

Your Role

A healthy lifestyle starts at home. Children look to their parents or guardians to be role models in all aspects of their lives. With this in mind, the Walk Across Illinois School Fitness Program has incorporated "homework miles" into its physical fitness regimen. On average, students should earn six "homework" miles per week.

You can help your child achieve his or her Walk Across Illinois goal by walking with your child or participating in one of the many mile-equivalent activities.

Equivalency Miles

10 Ways to Help Your Child Earn Walk Across Illinois Miles

On average, students should earn **six homework miles per week**

1. Turn off the TV!
2. Walk with your child to/from school (15 min. = 1 mile)
3. Take an after dinner walk (15 min. = 1 mile)
4. Clean your house together (30 min. = 1 mile)
5. Play outside with your child (20 min. = 1 mile)
6. Go rollerblading or ice skating (30 min. = 1 mile)
7. Use the stairs, not the elevator (15 min. = 1 mile)
8. Participate in after-school fitness programs (20 min. = 1 mile)
9. Shovel snow/build a snowman (30 min. = 1 mile)
10. Walk to the store (15 min. = 1 mile)



If you have any questions about the School Fitness Program please contact your child's homeroom teacher, visit WalkAcrossIllinois.org or call 312-628-0208.



¡Bienvenidos al Programa Escolar de Mantenimiento Físico Camina A Través de Illinois!

La clase de su niño esta participando en la Caminata A Través De Illinois, un Programa Escolar de Mantenimiento Físico. Esta nueva iniciativa es una asociación entre el Vice Gobernador Pat Quinn, la Colaboración de Tenedores de apuestas para Mejorar la Salud de Estudiantes, y las Escuelas Públicas de Chicago.

Los maestros de educación física en la escuela de su niño utilizan un plan especial de educación física de 20 semanas que incorpora la salud y las lecciones de historia de Illinois. El programa compromete a estudiantes en actividades divertidas de salud con la meta de que cada niño camine por lo menos 167 millas para el final de las 20 semanas.

Su Papel

Un estilo de vida sano empieza en casa. Los niños miran a sus padres o guardianes como modelos a imitar en todos aspectos de su vida. Con esto en la mente, el Programa Escolar de Mantenimiento Físico Camina A Través De Illinois ha incorporado “millas de tarea” en su régimen de la forma física. Estudiantes deben caminar un promedio de seis millas de “tarea” a la semana. Usted puede ayudar a su niño lograr su meta del Programa Camina A Través De Illinois caminando con su niño o tomando parte en uno de las muchas actividades milla-equivalentes.

Millas De Equivalencia

10 Maneras de Ayudar a Su Niño Obtener Millas para la Caminata A Través De Illinois
Estudiantes deben caminar un promedio de **seis millas de “tarea” a la semana.**

1. ¡Apague el televisor!
2. Camine con su niño a/de la escuela (15 min. = 1 milla)
3. Tome un paseo después de la cena (15 min. = 1 milla)
4. Limpie su casa juntos (30 min. = 1 milla)
5. Juegue afuera con su niño/a (20 min. = 1 milla)
6. Vaya rollerblading o patine sobre hielo (30 min. = 1 milla)
7. Use la escalera, no el elevador (15 min. = 1 milla)
8. Participe en programas de mantenimiento físico después de-escuela (20 min. = 1 milla)
9. Limpie la nieve con pala/
Construya un muñeco de nieve (30 min. = 1 milla)
10. Camine a la tienda (15 min. = 1 milla)



Si usted tiene cualquier pregunta acerca del Programa Escolar de Mantenimiento Físico por favor contacte al maestro(a) de su niño(a), visite WalkAcrossIllinois.org o llame 312-628-0208.

