



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach students about the functions of the brain and how to protect the brain and spinal cord from injury. In our "Mission Control" lesson, your child learned about the structural components of the brain and spinal cord, and the significance of making good decisions in keeping their organs healthy.

Please reinforce this lesson by following these suggestions:

- Begin each day by choosing to eat a healthy, nutritious breakfast.
- Exercise regularly to help boost the brain's memory and brain function abilities.
- Enjoy reading with and to your child beginning at an early age.
- Always wear a helmet when riding a bike or scooter, rollerblading or skateboarding.
- Wear a seatbelt while riding in a vehicle.
- Avoid riding in a vehicle with someone who has been drinking alcohol.
- Always walk into the water with feet first, never dive in headfirst.
- Get 9-12 hours of sleep for a healthy brain.
- Avoid nicotine and alcohol products to ensure healthy brain development.

MORE HEALTH strives to educate students about the importance of having a healthy brain. Remember, healthy decisions go a long way towards keeping us healthy, safe and strong!

Sincerely,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Executive Director, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsors

© MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on





Querido Padre,

MORE HEALTH, Inc. visitó el salón de clases de su hijo hoy para enseñar a los estudiantes sobre las funciones del cerebro y cómo proteger el cerebro y la médula espinal de lesiones. En nuestra lección "Mission Control", su hijo aprendió sobre los componentes estructurales del cerebro y la médula espinal, y la importancia de tomar buenas decisiones para mantener sus órganos sanos.

Por favor, refuerce esta lección siguiendo estas sugerencias:

- Comience cada día eligiendo tomar un desayuno saludable y nutritivo.
- Hacer ejercicio con regularidad para ayudar a estimular la memoria y la función cerebral del cerebro.
- Disfrutar leer con tu su hijo comenzando a una edad temprana.
- Siempre use un casco cuando ande en bicicleta o scooter, patinar o andar en patineta.
- Use un cinturón de seguridad cuando viaje en automóvil.
- Evite viajar en un vehículo con alguien que haya estado bebiendo alcohol.
- Siempre camine hacia el agua con los pies primero, nunca se saltar de cabeza primero.
- Duerme por lo menos de 9 a 12 horas para tener un cerebro sano.
- Evite los productos de nicotina y alcohol para garantizar un desarrollo cerebral saludable.

MORE HEALTH se esfuerza por educar a los estudiantes sobre la importancia de tener un cerebro saludable. Recuerde, ¡las decisiones saludables son importantes para mantenernos sanos, seguros y fuertes!

Sinceramente,

Karen Pesce Buckenheimer

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN
Directora Ejecutiva, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsors

© MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: www.morehealthinc.org and follow us on

