

# HEALTHY LITTLE STEPS

Health presentation for children enrolled in Family Childcare Homes, Head Start, State and all Preschools, TK, and Kindergarten.



## CHILDREN WILL LEARN

1. Drinking water, instead of juice.
2. Everyday foods and sometimes foods.
3. How to calm themselves.
4. The environment and the importance of outdoor exercise and activities.

**Featuring:** "Potter the Otter" puppet and book, *Potter the Otter: A Tale about Water*

## LANGUAGES AVAILABLE

English, Spanish, and Vietnamese.

**Single language:** 15 minutes.

**Bilingual:** 30 minutes.



## FREE BOOK SET

One set of 10 children's books per classroom and or group.

## AVAILABILITY



### ONLINE OR IN PERSON

Monday - Friday  
9 am - 5 pm



### CALL OR EMAIL TO SCHEDULE

10Steps@hkidsf.org  
(408) 600-3818



### ONLINE REQUIREMENTS

Access to Zoom or Google Classroom & Minimum of 4 children signed up

# PASITOS SALUDABLES

Presentación de salud para niños inscritos en hogares de cuidado infantil familiar, Head Start, estado y todos los preescolares, TK y jardín de infantes.



## NIÑOS APRENDERÁN

1. Tomar agua, en vez de jugo.
2. Comida diaria y comida de a veces.
3. Estrategias para calmarse.
4. El medio ambiente y la importancia del ejercicio al aire libre y actividades.

**Con:** El títere "Potter the Otter" y libro *Potter the Otter: A Tale about Water*.

## IDIOMAS DISPONIBLES

Inglés, español y vietnamita.

**Idioma único:** 15 minutos.

**Bilingüe:** 30 minutos.



## LIBROS GRATIS

Un juego de 10 libros para niños por aula o grupo.

## DISPONIBILIDAD



### EN LÍNEA O EN PERSONA

Lunes - Viernes  
9 am - 5 pm



### LLAME O EMAIL PARA PROGRAMAR

10Steps@hkidsf.org  
(408) 600-3818



### EN LÍNEA REQUISITOS

Acceso a Zoom o Google Classroom y mínimo de 4 niños registrados

# NHỮNG BƯỚC NHỎ KHỎE MẠNH

15 phút lớp học chăm sóc sức khỏe cho trẻ em đăng ký tại  
Family Daycare, Head Start, State và tất cả  
các trường Mầm non, Tk và Mẫu giáo



## TRẺ SẼ HỌC VỀ

1. Uống nước thay vì nước trái cây.
2. Thức ăn hàng ngày và đôi khi thức ăn.
3. Làm thế nào để tự bình tĩnh.
4. Môi trường và tầm quan trọng của ngoài trời tập thể dục và các hoạt động.

Có: "Potter the Otter" con rối và cuốn sách, *Potter the Otter: A Tale about Water*.

## TIẾNG

Tiếng Anh, Tiếng Việt, Tiếng Tây Ban Nha, hoặc nơi hai thư tiếng.

**\*\*Nếu lớp học cần được dạy bằng hai ngôn ngữ, vui lòng cho chúng tôi 30 phút.**



## SÁCH MIỄN PHÍ

Một bộ gồm 10 cuốn sách dành cho trẻ em cho mỗi lớp và hoặc nhóm.

## KHẢ DỤNG



DAY LỚP HỌC Ở  
TRÊN MẠNG HOẶC  
TRỰC TIẾP  
Thứ Hai - Thứ Sáu  
Từ 9:00 sáng - 5:00  
chiều



GỌI HOẶC GỬI EMAIL  
ĐẾN LỊCH TRÌNH  
[10Steps@hkidsf.org](mailto:10Steps@hkidsf.org)  
(408) 600-3818



YÊU CẦU ĐỐI VỚI  
LỚP HỌC  
Bạn phải gửi cho chúng  
tôi một liên kết zoom hoặc  
một liên kết google meet  
& Cần ít nhất 4 trẻ em  
trong lớp