

Información de como ser elegible para el "Health Challenge" de 2009

1. Usted debe vivir, trabajar o asistir a una escuela ubicada en el condado Lancaster de Nebraska, para poder participar y ser elegible para ganar premios

2. Individuos de tres años de edad o mayores, son elegibles para participar.
 3. Sólo se aceptará una tarjeta de puntuación por persona.

Instrucciones

- Gane un punto por cada actividad realizada.
- Sume el total de puntos al final de cada semana. (Máximo 5 puntos).
- El primero de mayo del 2009 sume el total de puntos ganados durante las tres semanas (Máximo 15 puntos).
- Si usted ha acumulado por lo menos 10 puntos, devuelva la tarjeta de puntuación para participar en la rifa en el Programa "Health Challenge".

5. **ENTREGA DE LAS TARJETAS DE PUNTUACION PARA LA RIFA: Estudiantes de Lincoln Public Schools (LPS):** Rasgue o corte su tarjeta por la línea punteada y devuelva solo la porción que haya completado de la tarjeta a su instructor de educación de salud antes del primero de mayo de 2009, para que el pueda introducir su tarjeta por usted.

El resto de las personas: Desgarre o corte su tarjeta de puntuación por la línea punteada. Doble y pegue con cinta adhesiva su tarjeta de puntuación, colóquela en una estampilla y envíela por correo. **(Por favor, no lo grape).** Todas las tarjetas de puntuación deben ser post marcadas o enviadas antes del 8 de mayo de 2009, para ser elegible de participar en la rifa. Los negocios deben recolectar las tarjetas de puntuación y enviarlas por correo o entregarlas personalmente al "Teach a Kid to Fish", 5625 "O" Street, Suite 3. Por favor, no envíe faxes.

El ganador del Premio será anunciado vía telefónica o por correo. El Ganador del Primer Premio será anunciado en el mes de junio de 2009. Los detalles se le explicarán sólo al Ganador del Primer Premio. Las personas no necesitan estar presentes para ganar.

Por favor, conserve esta porción de la tarjeta de puntuación para obtener información sobre la Rifa

Los Participantes del "Health Challenge" entran a este evento bajo su propio riesgo y asumen la responsabilidad de cualquier daño incurrido como resultado de la participación. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre algo, consulte a su médico

Más de 100 premios a repartir, incluyendo
 Camisetas
 Entradas para el cine
 Certificados de golf y de la natación
 Bonos de Ahorro
 Bicicletas
 Tarjetas de Membresía para el Museo de los Niños/El Zoológico "Folsom" para Niños
 Certificados de regalo...iii y mucho más!!!
 ¡Nuevo para este año! Las escuelas son elegibles de ganar certificados de regalo para comprar equipo de actividad física.

Tarjeta de Puntuación del Participante (Favor usar letra de molde)

NOMBRE TOTAL DE PUNTOS ACUMULADOS (Máximo 15 puntos)

FIRMA DEL PADRE/CUSTODIO (las tarjetas de los niños deben ser firmadas para verificar actividades)

DIRECCION DE DOMICILIO NOMBRE DEL COLEGIO/NEGOCIO

CIUDAD ESTADO CODIGO POSTAL

TELEFONO Por favor dénos su dirección de correo electrónico, si desea recibir un consejo de salud semanal por esta vía.

GRUPO DE EDAD 3-5 años Kinder-5to. Grado 6to-8vo Grado 9no-12vo Grado Adulto
 GENERO Masculino Femenino (Deberá decirnos su edad para poder recibir los premios)

Desgarre o corte la línea punteada y envíe su tarjeta de puntuación por correo antes del 25 de Abril de 2009

Actividades para el Participante	PUNTOS
Semana 1 (Del 13 de abril al 17 de abril)	
1. Beba agua en vez de beber refrescos cada día de esta semana.	
2. Coma al menos una porción de vegetales cada día de esta semana.	
3. Mientras mira la televisión cada noche por tres noches de esta semana, estírese, balie, o corra en lugar durante todos los anuncios.	
4. Haga un plan de salida con su familia esta semana para que sepan qué hacer en caso de que haya un fuego.	
5. Elogie a alguien cada día de esta semana.	
Total Semana 1	
Semana 2 (Del 20 al 24 de abril)	
1. Coma por lo menos dos porciones de fruta cada día de esta semana. Participe en alguna actividad física de 20 minutos por lo menos tres veces esta semana.	
2. Coma o juegue con un/a amigo/a nuevo/a esta semana. Use las rutas de caminata de la ciudad al menos una vez esta semana para caminar, trotar, andar en bicicleta o en patineta.	
3. Cada vez que suba al carro esta semana, abróchese el cinturón de seguridad y dígame también al resto de los pasajeros que se abrochen su cinturón.	
4. Duerma por lo menos 8 horas cada noche de esta semana.	
5. Haga algo amable para un/a amigo/a or un pariente cada día de esta semana.	
Total Semana 2	
Semana 3 (Del 27 de abril al primero de mayo)	
1. Coma un desayuno saludable cada día de esta semana.	
2. Busque una receta para una merienda saludable y hágala para su familia esta semana.	
3. Límpiese los dientes con seda dental por lo menos 4 veces esta semana.	
4. Dé un paseo con su familia tres veces esta semana.	
5. Envíenos su favorita receta saludable para ser incluida en un libro de cocina. Vaya a www.countymedicalsociety.org para saber los detalles.	
Total Semana 3	
Los Participantes del "Health Challenge" entran a este evento bajo su propio riesgo y asumen la responsabilidad de cualquier daño incurrido como resultado de la participación. Si tiene preguntas o preocupaciones sobre algo, consulte a su médico	
TOTAL GENERAL	

Teach a Kid to Fish
5625 "O" Street
Lincoln, NE 68510

We can make Lincoln the healthiest

community in the nation. It's up to you

to make it happen. We can make Lincoln

the healthiest community in the nation.

It's up to you!

to make Lincoln the healthiest community

in the nation. It's up to you to make it

happen. We can make Lincoln the

healthiest community in the nation.

It's up to you to make it happen. We can.

Community Health Endowment of Lincoln

P.O. Box 81309 Lincoln, NE 68501

www.CHELincoln.org

A MUNICIPAL FUND OF THE CITY OF LINCOLN

¿Qué es "Community Health Endowment" y "Teach a Kid to Fish"?

La fundación Community Health Endowment se fundó en 1998 de los ingresos de la venta del Lincoln General Hospital con el sueño de tener a Lincoln, Nebraska como "La comunidad más saludable de la nación". La CHE ha devuelto más de \$9 millones a la comunidad, en forma de premios tipo becas de salud.

Por favor visite nuestra página web www.chelincoln.org para más información referente a cómo la fundación comunidad de la salud está marcando la diferencia.

"Teach a Kid to Fish" es una organización de colaboración, sin fines de lucro, formada por varios proveedores de servicios médicos cuyo enfoque es prevenir la obesidad de los niños y animar a los jóvenes para que escojan lo saludable en la vida y en sus relaciones con otras personas.

Patrocinador de desafío

"De ti depende" es patrocinado por:

Community Health Endowment de Lincoln
PO Box 81309 Tele: 436.5516
Lincoln, NE 68501 www.CHELincoln.org
A MUNICIPAL FUND OF THE CITY OF LINCOLN