

Heroes of Nature

FALL ACTIVITY BOARD

BE ACTIVE

EAT WELL

HEALTHY MINDS

CONNECT

**GO FOR A
HIKE**

**TRY A NEW
ROOT
VEGETABLE**

**DO
SOMETHING
NICE FOR
SOMEONE**

**VOLUNTEER
SOMEWHERE**

**RAKE A
PILE OF
LEAVES**

**HAVE A
FAMILY
COOKOUT**

**SPEND TIME
OUTSIDE**

**CALL A
FAMILY
MEMBER**

**CARVE A
PUMPKIN**

**MAKE A
HEALTHY
SNACK**

**WRITE A
THANK YOU
CARD**

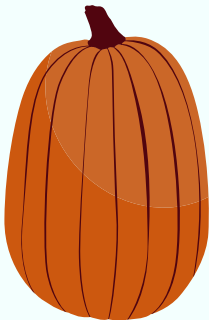
**INVITE A FRIEND
OVER TO
WATCH A MOVIE**

**GO TRICK
OR
TREATING**

**ROAST
PUMPKIN
SEEDS**

**TRY
JOURNALING**

**MAKE 1
NEW FRIEND
THIS SCHOOL
YEAR**



Find out more and visit us at:



www.w3wellness.com



[WhitewaterWellness3](https://www.facebook.com/WhitewaterWellness3)



[@whitewaterwellness](https://www.instagram.com/whitewaterwellness)





trabajando por el
bienestar de
whitewater

Héroes de la naturaleza

Tablero de actividades de otoño

ser activo

comer bien

mentes sanas

conectar

**Ir de
excursión**

**Prueba una
nueva
hortaliza de
raíz**

**Hacer algo
bueno por
alguien**

**Ser voluntario en
algún lugar**

**Rastrillar un
montón de hojas**

**Hacer una
barbacoa en
familia**

**Pasar
tiempo al
aire libre**

**Llamar a un
familiar**

**Tallar una
calabaza**

**Preparar una
merienda
saludable**

**Escribir una
tarjeta de
agradecimiento**

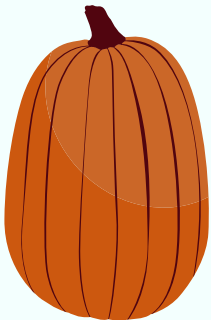
**Invitar a un
amigo a ver una
película**

**Truco o
trato**

**Hacer semillas
de calabaza
asadas**

**Prueba a
escribir un
diario**

**Hacer un nuevo
amigo este
año escolar**



Para saber más, visítenos en:



www.w3wellness.com



[WhitewaterWellness3](https://www.facebook.com/WhitewaterWellness3)



[@whitewaterwellness](https://www.instagram.com/whitewaterwellness)

