November 2026

5-2-1-0 Feature



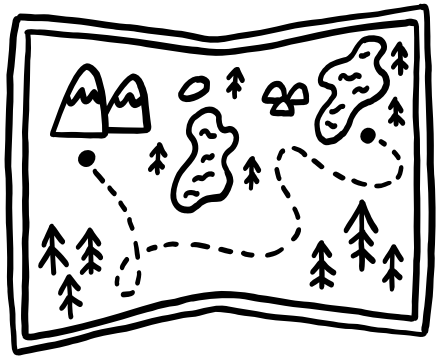
Here is how you can put 5-2-1-0 into action this month:

National Take a Hike Day!

Hiking is a fun way for kids and families to get active while enjoying the outdoors. Walking and hiking can help strengthen muscles and bones, improve heart health, reduce stress, and boost mood. It also gives kids a healthy break from screens.

Make it a family activity! Explore a local trail, park, or nature path together.

- Bring water
- Wear comfortable shoes
- Use sun protection
- See how many plants or animals you can spot along the way!



Lung Cancer Awareness Month

November is Lung Cancer Awareness Month. While smoking is the leading cause of lung cancer, anyone can develop the disease. Taking steps to protect your lungs can improve your health now and in the future.

Healthy habits for your family:



- Choose a tobacco and vape-free lifestyle.
- Stay active and spend time outdoors.
- Avoid secondhand smoke whenever possible.

Helping children grow up in smoke-free environments supports healthy lungs and healthy futures.

National Healthy Skin Month

Your skin is your body's largest organ and helps protect you from germs, the sun, and injury. Keeping your skin healthy is an important part of overall health.

Simple ways to take take of your skin:

- Wear sunscreen with SPF 30 or higher when spending time outdoors.
- Drink plenty of water to stay hydrated.
- Wash your hands and body regularly with soap and water.
- Clean and cover scrapes to help prevent infection.
- Wear hats and protective clothing when you're in the sun.



National Stress Awareness Month

Stress is a normal part of life, and children can feel it too. Schoolwork, changes at home, friendships, or busy schedules can sometimes feel overwhelming. Children experiencing stress may show up as headaches, stomachaches, trouble sleeping, irritability, difficulty focusing, or changes in behavior. Learning how to manage stress early can help children become more confident and resilient.

One of the best stress relievers is moving!

Physical activity can improve mood, reduce tension, and help children sleep better. Encourage kids to walk, ride a bike, dance, play outside, or join a sport they enjoy. Aim for 60 minutes of physical activity each day.

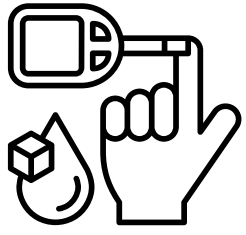


American Diabetes Month

Every time you eat, your body turns food into glucose (sugar), which gives you energy to learn, play, and grow. Insulin is a hormone that helps move that sugar from your blood into your body's cells. Diabetes happens when the body doesn't make enough insulin or can't use it the right way, causing too much sugar to stay in the blood. When too much sugar stays in the blood, it can lead to health problems over time.

There are different types of diabetes, and not all of them can be prevented. However, everyone can build healthy habits that help keep their bodies strong.

Eating balanced meals, staying active, getting enough sleep and having regular checkups are all ways to support your health.



Noviembre

FEATURE: Edición 2026



Here is how you can put 5-2-1-0 into action this month:

¡Día Nacional de Ir de Senderismo!

Hacer senderismo es una manera divertida para que los niños y las familias se mantengan activos mientras disfrutan del aire libre. Las caminatas al aire libre ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, mejorar la salud del corazón, reducir el estrés y levantar el ánimo. Además, les dan a los niños un descanso saludable de las pantallas.

¡Conviértelo en una actividad familiar! Exploren juntos un sendero, un parque o un camino al aire libre.

- Lleva agua
- Usa zapatos cómodos
- Protégete del sol
- ¡Observa cuántas plantas o animales puedes encontrar en el camino!



Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón

Noviembre es el Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Pulmón. Aunque fumar es la principal causa del cáncer de pulmón, cualquiera puede desarrollar la enfermedad. Tomar medidas para proteger tus pulmones puede mejorar tu salud ahora y en el futuro.



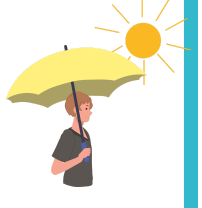
Hábitos saludables para tu familia:
- Elige un estilo de vida sin tabaco ni vaporizadores.
- Mantente activo y pasa tiempo al aire libre.
- Evita el humo de segunda mano siempre que sea posible.

Ayudar a los niños a crecer en entornos libres de humo contribuye a mantener sus pulmones sanos y a promover un futuro saludable.

Mes Nacional de la Piel Saludable

Tu piel es el órgano más grande de tu cuerpo y te ayuda a protegerte de los gérmenes, el sol y las lesiones. Mantener tu piel saludable es una parte importante de cuidar tu salud. Formas simples de cuidar tu piel:

- Usa protector solar con FPS 30 o más cuando pases tiempo al aire libre.
- Bebe mucha agua para mantenerte hidratado.
- Lava tus manos y tu cuerpo regularmente con agua y jabón.
- Limpia y cubre los raspones para prevenir infecciones.
- Usa sombreros y ropa protectora cuando estés al sol.



Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés

El estrés es una parte normal de la vida, y los niños también pueden sentirlo. Los deberes escolares, los cambios en casa, las amistades o los horarios ocupados pueden hacer que los niños se sientan abrumados. Los niños que experimentan estrés pueden mostrar síntomas como dolores de cabeza, dolor de estómago, problemas para dormir, irritabilidad, dificultad para concentrarse o cambios en el comportamiento. Aprender a manejar el estrés desde temprano puede ayudar a que los niños se vuelvan más seguros y resilientes.

¿Una buena manera de reducir el estrés? ¡Muévete!

La actividad física puede mejorar el estado de ánimo, reducir la tensión y ayudar a los niños a dormir mejor. Anima a los niños a caminar, andar en bicicleta, bailar, jugar afuera o unirse a un deporte que les guste. Trata de que tengan 60 minutos de actividad física cada día.

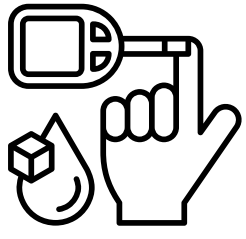


Mes de la Diabetes en Estados Unidos

Cada vez que comes, tu cuerpo convierte la comida en glucosa (azúcar), lo que te da energía para aprender, jugar y crecer. La insulina es una hormona que ayuda a mover ese azúcar de tu sangre a las células de tu cuerpo. La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla de la manera correcta, lo que hace que demasiada azúcar se quede en la sangre. Cuando hay demasiada azúcar en la sangre, con el tiempo puede causar problemas de salud.

Hay diferentes tipos de diabetes, y no todos se pueden prevenir. Sin embargo, todos pueden desarrollar hábitos saludables que ayuden a mantener su cuerpo fuerte.

Comer comidas balanceadas, mantenerse activo, dormir lo suficiente y hacerse chequeos regulares son formas de cuidar tu salud.



The 5-2-1-0 feature is brought to you by:

Florida HEALTH

Healthy Okaloosa SCHOOLS

Share your 5-2-1-0 fun on social media:
#HealthiestWeightFL

Find more 5-2-1-0 resources by visiting
bit.ly/HealthyOkaloosa5210.