

### 行政部门的讯息:

想不到我们在线学习已经进入了第五周。谨代表校方感谢家长在忙碌的日程中找到时间,支持孩子尽其所能完成他们的学习计划。老师会定期交流您孩子的学习计划。我们希望家长能与孩子的老师联系在一起,共同了解适合您孩子在家完成适量作业。

预计老师将在6月完成有关您孩子学习情况的进度报告。他们的进步将取决于春假之前和春假之后的学习情况。如果缺乏评估作业,教师将很难确定您孩子的学习进度。请尝试每周至少完成一项算术和一项识字活动,以便表明您的孩子参与了老师所提供的在线学习。如果您有任何疑问或疑虑,可以在上班时间8:30-4:30期间通过电子邮件或电话与您孩子的老师联系。如果这些时间都不适合您,请安排合适的亲师双方时间进行交谈。

### 在线学习:

本周,Zoom会议邀请函已发送给学生和家庭。我知道孩子们和老师们很高兴见到他们的学生和同学。请尽最大努力让孩子们参加这些Zoom会议,因为老师们正在努力保持与学生的紧密联系。在充满压力的时候,人际关系是如此重要,而在远离学校的漫长时光中,让孩子们见到他们的朋友和老师可能会感到非常安慰。请查看学区发出的有关Zoom规范的信息。

此外,发出的信息有直接链接到视频,这些视频可用于支持您使用Zoom访视和发布孩子的电子档案。

### 谁主要负责这个时候的学习?

老师和学校对您孩子的学习经历负有主要责任。我们了解每个家庭的情况都不一样。如果您希望您的孩子从事超出老师的能力范围的额外学习,欢迎您这样做。在学区的“学习资源”页面和教育部的“持续学习”网站上可以找到许多教案。是否希望我的孩子参加老师提供的学习计划,或者我们可以自己做家庭学校教育?

家庭教育是不列颠哥伦比亚教育系统之外的另一种教学方式,家庭成员无需学校支持注册即可取得教育计划。如果您考虑在家上学并且不参与孩子的老师和学校提供的学习,则请仔细阅读义务,选择此选项将导致您的孩子不再有列治文学区的学籍。更多信息可以在这里找到。

### 为什么时间管理对学生很重要?

良好的时间管理技能可帮助学生确定任务的优先次序,以便他们能够按时完成功课和作业。学生能够提前计划,预留项目和作业所需的时间,并更好地利用这些时间。

善于管理时间,可以使您变得更有条理,更有信心并更有效地学习。

那么,如何才能帮助您的孩子学会更有效地管理时间呢?

查看这些时间管理提示,并了解您的孩子如何开始变得更有生产力。

- 1.创建时间表
- 2.消除干扰
- 3.为每个学习环节设定目标
- 4.一拿到作业就开始做
- 5.一次做一件事
- 6.集中心力专心研究
- 7.一早就开始
- 8.获取8-10个小时的睡眠

### 图书馆新闻

学校图书馆员 Storey 夫人提供新闻更新,请访问以下网站的 Cook 图书馆学习网站:

<http://destiny.sd38.bc.ca/common/servlet/presenthomeform.do?l2m=Home&tm=Home&l2m=Home>

### 什么是 SEL?

SEL是关于儿童和成人学习和发展的知识,态度和技能的过程,可以更好地理解和管理情绪,更好地设定和实现目标,能够更好地感受到和表达对他人的同情心,更好地建立和维持积极的关系来进行交流做出负责任的决定。这是CASEL的5个支柱。(学术,社会和情感学习合作组织)。

### SEL本周重点:自我管理 Pt. 2

上周,我们谈到了呼吸调整是一种有效的策略时,经常练习管理自己的情绪。但是,我们如何知道处于压力模式呢?现在花点时间试试思考一下您的身体感到平静的地方-是脸部,嘴唇和眼睛周围吗?想想你体内的什么地方会感到紧张。是耳朵吗-它们有变红和/或发热吗?还是觉得您的肩膀还是手紧绷着-它们会紧张吗?当我们感到负面情绪时试着辨识身体符号反映,可以帮助我们,做一些避免崩溃的努力。

通过管理我们的思想来管理我们的情绪。积极的自我交谈-在您的头脑中说出关于您自己和周围世界的鼓励之词。问问自己内心的想法-是有用的还是无用的?现实的自我交谈可能涉及在第三人称中提及自己。

从“我再也见不到我的朋友了”到“艾伦,真的吗?当然可以。”遇到困难时,请使用心理距离。有时,对他人的友善并向他们提供建议会更容易。尝试将自己的挑战摆成框架,就像在支持朋友一样。说,“好吧,我将如何支持我最好的朋友,我告诉他们真正的担心。我要对他们说什么?”无论您给朋友提供什么建议,都是随顺自己的好建议。

自我同情-承认苦难是人类的经历,打断自责。善待自己,可以说:“这真的很难。”当您感到体内压力时,请使用轻柔的接触来缓解压力。能够识别我们的情绪,与孩子共同管理负面情绪,练习能够做出反应而不是立即做出反应的策略和模型。当我们这样做时,我们将在他们和我们之间建立情感稳定。自我保健计划~来源: Ricky Robertson

自我保健应该是日常工作。它可以是我们刻意为了照顾我们的心理,情感和身体健康而进行的任何活动。听起来很简单,但是练习自我保健是我们经常忽略的事情。良好的自我调理可以改善情绪,减轻压力。当我们练习自我保健计划时,不仅要缓解压力的努力,还要改变我们应对压力的方式时建立我们的韧性。那么,压力消除和重建复原之间有什么区别?缓解压力虽然可以舒缓活动,但不会改变最初引起我们压力的事物。其中包括:

- 消费喜爱的食物和饮料
- 观看 Netflix
- 观看或参加体育运动
- 打电话给朋友“发泄”

建立适应力重建复原涉及我们定期练习的事情,这将有助于我们改变应对压力的方式。它们包括像:

- 足够的睡眠
- 拥有健康的饮食习惯
- 有支持的关系
- 定义自己的极限
- 引人入胜的精神领域:如 •运动 •纪录 •静坐 •休息