

学校行政部门的讯息：

您对本学年近几个月是不是有同感：前所未有，不确定和不可预测。

值得感谢的是，我们已经在疫情大流行的这一段日子中做到了这一点，积极的对社区反应。

经由电话，电子邮件，电子作品集和 Zoom 会议保持联系努力安全的交流和承诺令人印象深刻。

校方以老师为学生提供的惊人学习计划而感到自豪。

我也想感谢家长。我知道这种在线学习经历有起有落。我们以前从未需要问过那么多父母，我希望您知道您也付出了许多努力。9月将带来新的挑战 and 新的机遇。

我真心希望我能在这个时候告诉你更多明年的学校将会是什么样。

我确实知道，我们所有人都需要信任做出这些艰难决定的人们，并相信当9月学校重新开放时，我们将安全并且能够再次作为有爱心的社群一起学习和玩耍。

我们期待在新建成的教学楼中与大家见面！

祝大家夏天安全愉快！

关怀社区与众不同

通过学校工作人员，社区和公众的捐款，我们已经能够向 Cook 社区内的近 30 个家庭提供超过 10,000 元的购物捐款。

这是为在 COVID-19 期间需要帮助的人们筹集的大量资金。

我们要感谢那些捐赠的人。

这些捐赠给有需要的家庭带来了巨大的影响。

我们想通知您，可以通过 KEV（学校现金在线）通过信用卡或电子支票现金捐款。家长现在可以访问学校的网站，单击右侧列中的 **School Cash Online**，一旦进入，您就可以单击“进行捐赠”按钮进行捐赠。

如果未注册 KEV 帐户的公众（家人或朋友）想要捐款，他们可以转到列治文学区的“捐款登入”页面，并可以按照简单的步骤进行捐款。

<https://www.sd38.bc.ca/Pages/donations.aspx#/=>

捐赠的资金将用于支持我们社区中有需要的家庭。

此时支持社区对大家至关重要。如果您需要任何形式的支持或对捐赠有任何疑问，请致电 604-668-6454 与学校联系，并与 Loat 校长讨论。

在学年的最后一天

库克学生上学的最后一天是 6 月 25 日，星期四。如果您还没有取回孩子的物品，请在 6 月 26 日星期五之前取回。请致电办公室预约取回您孩子的物品。

暑期学校时间

学校办公时间：

6 月 29 日 7 月 3 日：上午 8:00-下午 4:00（7 月 1 日 加拿大日放假）

8 月 29 日-9 月 5 日：上午 8:00-下午 4:00

（学校关闭的其他日期。）请提前致电学校预约。

下一学年的学校用品

为了向小学学生家庭提供服务，列治文学区以大幅降低的价格购买了学校用品。将向学生收取 30 元的学校用品费用，其中包括胶棒，铅笔，钢笔，笔记本，纸夹，蜡笔，蜡铅笔，毛毡布，直尺等物品。所购用品应可持续用一年，但可能会要求家人在年末时候购买额外的胶棒或毛毡布。

家庭可以选择购买自己的学校用品，而不是利用学区订单。根据我们的经验，学区的价格要合理得多。

此外，1至7年级的学生有机会购买学校日志，这对学生来说是重要的组织工具。日志费用为6元，是专门为学生使用而设计的。它也是Cook学校的个性化作品。  
我们将在学年开始时向您发送通知，要求您支付这些用品的费用。

开学日9月8日，星期二。

返回学校的学生：

（1年级至6年级）将在9:00 am至10:00 am上课，并前往他们去年的教室。

新到学校的学生将参加1:00 pm-2:00 pm。

所有新生将在多功能室集合。

幼儿园的学生将在7月收到一封信，其中描述了9月的前两周的分期计划。通知也将在9月的长周末之前在学校周围发布。

需要2020年夏季菜园社区志愿者！

本学年，学生和教职员与Richmond食品协会一起努力维护我们的Cook社区花园。我们要求家人自愿在夏季进行照顾。家庭会来学校给花园浇水（大约每周两次，如果热的话，甚至更多），摘除杂草，在准备好的时候收割农产品，并监视花园以防止故意破坏。

请考虑在今年夏天自愿参加一个星期！每周都有志愿者工作表在办公室。请致电604-668-6454进行安排。

员工变动

每年我们都有离职的和其他新进的教职员。尽管难舍，但是新员工带来新想法也令人振奋。

今年，我们将向教育助理戈斯林女士说再见，她在Cook工作30年退休。我们会在学校的走廊上怀念她的自由拥抱和灿烂的笑容！我们爱你戈斯林女士！

Shawna Borden夫人将于秋天离开Cook在Brighthouse小学任教，而Shelley John女士将在秋天在Woodward小学任教。Natasha Tam夫人和Stephanie Rubio夫人将休一年产假。

萨拉·希门尼斯（Sarah Jimenez）女士将继续休产假，并于2020年7月生下第2个婴儿。

离开Cook的其他工作人员是Aisha Syed女士和Nicole Matter女士。

我们还向两位教育助理说再见。Shahana Buksh女士和Aliona Shepliov女士将离开我们去Richmond的其他学校工作。

最不舍的一点是，我们要告别我们的副校长艾琳·奥尔森夫人，她将休假并与家人一起移居澳大利亚。我们感谢她过去两年来在Cook的领导和欢笑。我们祝福他们，并希望他们能尽快回来访问！

我们想欢迎许多新员工加入Cook学校。我们谨欢迎Taryn Laronge女士，Allisa Musil女士，David Lee先生和Mika Collins女士于2020年9月开始工作。

我们也欢迎新任副校长Nichole Kusch女士。她从Spul' u' kwuks小学来到本校。在过去三年中，她一直担任那里的副校长。我们很高兴欢迎她加入我们的Cook社区！

选举2020/2021 PAC家长会

主席 Laura Margolin

财务 Rose Schumacher

秘书 JV Jody Kovacs

特别活动协调员：Elaheh Shavalian

专员：Alfred Kong, Erika Thomas

我们鼓励您明年加入家长会，并参与9月“新学年”的任何形式的工作。我们期待您以任何方式，形式继续提供支持，没有志愿者的帮助，这是无法完成的！这个PAC不仅是筹款活动，还包括建立新的友谊，当然还有-支持我们的孩子们！

LASTLY 最后请观看一段特别的视频，其中包含我们厨师的一些工作人员，祝您和您的家人有美好的夏天！

卷 2020 年 6 月 22 日，夏季家庭社交学习  
家长和家庭选择

什么是正念？

正念是一种有意识地，没有分别地注意当前时刻的做法。正念不是宗教行为。实际上，在过去的 30 年中，它已经被研究并成功在医院，商业，教育和军队中实施。

正念背后的科学

副交感神经系统是神经系统的一部分，当您坐着，休息和放松时，神经系统负责内部功能。非正式地，副交感神经系统被称为“休息和转化”系统。因此，副交感神经系统在放松状态下会收缩瞳孔，减慢心率并降低血压。正念练习会激活副交感神经系统，从而导致压力感的总体降低和平静感的增强。

正念活动：

注意呼吸，身体，感觉，情绪和/或思想

觉知坐下或躺下时的身体感觉

正念饮食-注意食物的气味和味道，以及咀嚼食物的感觉（正念饮食有助于养成健康的饮食习惯）

毫无分别成见

地倾听他人

1.一只手掌托

2.用另一只手的手指，从靠近手腕的手掌根部开始，将您的手指滑到拇指的尖端-通过鼻子吸气；将手指放回底座-通过嘴巴呼吸

3.用其他数字重复-用食指放下-通过鼻子吸气，将手指放回手根-通过嘴巴吸气，然后向下中指-吸气，向后-呼气，然后向下无名指-吸气，向后-呼气，然后向下滑动粉红色手指-吸气，然后向后-呼气这是本练习的触觉特性，与使这成为有效策略的呼吸。数 10 并用另一只手做。

数 5 <https://www.youtube.com/watch?v=MqariSXiSvs>

早上恢复活力-花费 5 分钟，帮助您的身心为未来的一天做好准备。

为自己设定一个目标/小目标

中午刷新-花 5 分钟然后暂停-感受当下-闻空气，听声音，欣赏风景 无论你在哪

夜晚重设-睡前花 5 分钟反省和欣赏您的一天-想起最喜欢的时刻，感激

暑假期间专注于学习的有趣活动

资料来源：“我们是老师”

**Cooking** 烹饪和烘烤-这些是为自己和家人准备饭菜的实用技能。但是也涉及很多学习，例如数学和科学概念以及词汇。小孩子可以练习计数和排序。他们甚至可以建立自己的精细运动技能。大一点的孩子可以从事分类，转化和化学反应。

预算/学习金钱意识-您的孩子是否认为金钱来自 ATM？这是将一些金融知识纳入孩子在家学习的好时机。教孩子直接收到的钱与他们所做的工作息息相关。因此，当他们在家里做家务时，您可以列出每个家务赚多少钱。确保金额与该杂务所需的工作量一致；只花很少的钱就赚很多钱，就不会教给孩子钱的价值。

用乐高积木-用乐高积木组装的孩子学会使用基本材料完成任务，并学会遵循一组特定的说明。在想像力方面，

您的孩子可以偏离指令，提出自己的想法，并使用工程概念使各种结构栩栩如生。

棋盘游戏-棋盘游戏具有各种好处，例如学习数学或语言技能，以及优雅地学习输赢的技巧。诸如“溜槽”，“梯子”和“糖果乐园”之类的游戏可以一对一地帮助幼儿。风险游戏和国际象棋等战略游戏可让您的孩子发展额叶皮层和逻辑思维能力。

颜色，绘画，绘画-由于着色具有挑战的品质，着色书一直在流行。儿童也是如此。在学习方面，着色可以提高运动技能和空间意识。绘画可以促进创造力。同时，他们教授诸如线条，形状，颜色，透视图和形式之类的概念。

有关其他想法，请单击“我们是老师”以访问其网站

社交距离，我们从中学到了什么？

关系-关系-关系

今年夏天，随着卑诗省进入重新开放计划的第3阶段，我们正视着生活，请花一些时间与过去几个月中您未曾见过或未曾见过的人们建立联系。

请记住，人类是社会存在的人，与他人接触将有助于您应对压力和不安的影响。“我们在一起”一词从未如此真实。正是我们的关系才能使我们度过难关。照顾好自己，家人和周围的所有人。