

来自行政部门的讯息

这个月我们注重于感恩的心。您可能会注意到走廊上的一些公告, 突显 Cook 是个重视感恩的地方。以下是有关感恩的一些有趣事实。

1. 感恩使我们能够庆祝当下。它放大了积极的情绪。研究表明, 积极情绪会很快消失。我们的情感喜欢新颖。喜欢改变。我们会适应积极的生活环境, 很快地, 新车, 新的关系, 新居将不再让人感到新奇和令人兴奋。

2. 感恩可以终止嫉妒, 怨恨, 遗憾等有害的负面情绪, 这些情绪会破坏我们的幸福感。甚至有最近的证据, 包括心理学家 Alex Wood 在《人格研究》杂志上的一项研究表明, 感恩可以减少抑郁症发作的频率和持续时间。

3. 感恩的人更能抗压力。有许多研究显示, 在严重创伤, 逆境和苦难面前, 如果人们有一颗感恩的性格, 他们会更快地恢复。

4. 感恩的人具有较高的自我价值感。当您感恩时, 您会感觉到有人在关注您-有人为您提供了幸福, 或者您注意到过去和现在的关系网, 这些关系网负责帮助您到达你现在的位置。

提早放学日-10月23日 每年, 学区允许学校学期中有两个提早放学, 以便教师安排和家长们会议。今年, 我们的第一个提早放学日是 10月23日(星期三) 下午 12:00。

老师们将在下午以及下周的其他某几天举行和家长的会议。

PRO-D 日

10月25日, 星期五是我们的下一个专业发展日。当天学生不上学。全省教师都将参加会议。

万圣节大会

10月31日, 星期四, 上午 9:00, 我们将举行年度万圣节大会。学生当天允许打扮。本校舞蹈队将表演, 并播放应景歌曲。我们将为家长提供座位, 但座位有限。

万圣节安全

Richmond 消防部门已发出下面的“平安快乐万圣节须知”:

以下是提醒要糖的人:

• 穿着浅色服装或粘贴反光带, 这样开车的驾驶可以看到

- 确保您可以透过头罩看到外面或只化妆
- 穿着不易燃的服装
- 确保服装不会太长以防绊倒
- 在还有自然光源的情况下行进并携带手电筒
- 团体结伴, 最好与父母或监护人一起
- 走在人行道上或沿着路边, 永远不要走在车道上

• 不要携带尖锐的物体

• 不要随意吃任何零食, 除非家长已检查提醒给糖的人:

- 门廊开灯, 门径动线清楚
 - 仅提供已包装的零食, 优惠券, 礼券
 - 倒车时要注意小朋友
 - 减速驾驶, 并注意步行要糖的
- 同时, 也提醒家长, 玩具枪, 仿制枪或任何其他假装成武器的物品不可以带来学校。请不要让学生将它们作为服装的一部分。

欢迎来就读幼儿园

Richmond38 学区欢迎 2015 年出生的孩子申请幼儿园注册, 到 2020 年满 5 岁的孩子将于 2020 年 9 月开始上幼儿园。注册将于 2019 年 11 月 1 日开始。请上我们的网站 <http://www.sd38.bc.ca/kindergarten> 了解更多信息。

鼓励家庭在先期 1 注册期间 (11 月-1 月) 中的任何时间进行注册, 以优先入读就近的学校。在先期 1 注册期间内的申请都将在 2020 年 2 月 7 日之前收到安置通知。

我们有专门针对幼儿园家庭的家长信息之夜。在这些会议上, 我们将提供注册的信息, 以及包括“法语融入式”和“蒙特梭利”在内的课程选项。

10月15日-McNeely 小学-6:30—晚上 7:30

10月16日-Anderson 小学-6:30-晚上 7:30

10月22日-Lord Byng 小学-下午 6:30 -7 : 30

10月24日-Spulukwuks 小学-下午 6:30 -7 : 30

幼儿园之夜的父母 有特殊需要的学生:

11月13日-Brighthouse 图书馆-6 : 30-8 :00 pm

家长会 PAC 新闻:

在 10 月 2 日星期二的第一次 PAC 会议上, 我们的参与率很高。感谢您的参加。我们的 PAC 会长

是：

劳拉·玛格琳 (Laura Margolin)：主席

罗斯·舒马赫 (Rose Schumacher)：财务主管

乔迪·科瓦克斯 (Jody Kovacs)：秘书

水果和蔬菜协调员：Vanessa Sobie

特别活动协调员：Makin & Wynne Lam

专员：Alfred Kong

热食日 Sub 热食日是 10 月 24 日，星期四

在 Cook 的自我调整

自我调整是适应社会情绪学习的一部分，这是学生在 Cook 学习的重点。自我调整是有效抗压力并恢复平静状态的能力。Cook 学校的老师们广泛讨论了自我调整，如何帮助学生自我调整，如何布置教室以支持自我调整，以及如何设计课程和 timetable。

容纳它。

在帮助学生进行自我调整的教室中，您可能会看到不同类型的工作区：书桌，桌子，站立区，跪坐区，地板空间和安静的工作区。如果学生需要，也可以教他们使用特殊工具。其中可能包括：降噪耳机，摇摆垫，凳子，长凳，书桌隔板和纾压的玩具。

除了这些区域和设备，老师还可以帮助学生了解他们的大脑，以及如何处理正（兴奋）和负（失望）压力源。教师使用各种“程序”来介绍和教导自我调整。注意，监管区域和警示程序只是学校中供教师与学生一起使用的三个程序。大多数教师结合使用程序来创建适合其教学需求的程序。