

Ms. S. Loat
Principal

"Celebrating Our Diversity As Learners"

Ms. N. Kusch
Vice Principal

COOK COUGARS

January 15th, 2021



NEWSLETTER

Issue #6

新年快乐!

相信大家度过一个安全愉快的假期。很高兴见到大家返校。这会是一个繁忙的学期，充满共同学习和参与活动的机会。在新的一年里，大家要保持乐观。新的一年是设定目标也是“新起点”。

坚持乐观

什么是乐观主义?

乐观是一种积极看待生活并期望成功和幸福的方式。乐观与良好的身体状况和有效的应对策略密切相关。乐观充满积极学习的特质，如果能付之实践，就会成为一种思维模式。

为什么要实践乐观?

选择乐观地看待生活可以增加我们的大脑能力；它可以放松大脑中的杏仁核，在大脑中建立化学平衡，并让我们的前额叶皮层活跃。保持乐观也使学习变得更容易-乐观思想的人会动脑筋来准备集中精力并为吸收新信息和新思路，腾出更多空间。在社群中，练习乐观主义可以使学生增强他们的观点开发能力，接受与自己不同的观点，并与他人建立沟通联系。

乐观：成功学习的技能

研究很明确-态度很重要！总体上乐观的学生享有更好的身体健康，在学校取得更大的成功，在人际关系中蓬勃发展，并且更有能力应对生活中的压力。大脑研究已经证实，乐观比遗传具有更多的学习特征。可以训练大脑，保持心情乐观。

人员变动

Sarah Loat 女士将于 2021 年 2 月 1 日在 Cook 担任校长五年后离开。她将转到 Blair 小学。轮调是常见的，2 月 1 日。我们很高兴欢迎资深校长 Carolyn Latu 女士。拉图女士来自 Westwind 小学。我知道 Cook 社群会欢迎她！

Sarah Loat 校长临别话语

在 Cook School 担任校长是很棒的经历，也是我职业生涯中的真正亮点。我一直相信儿童学习如何关怀他人和善待问题的重要性。Cook 的学生每天都培养同情心，好奇心，协作能力，沟通能力和解决问题的能力，以及学习内容的能力。

我想藉此机会感谢 Cook 学校辛勤工作的工作人员和对社区奉献以及对教学的热情。我要感谢社区中的父母每天给我们的信任，他们为孩子提供的支持以及联系学校。最后，我要感谢 Cook 学校所有学生的辛勤工作，包容和友善的心。在 Cook 实践忙碌而激动的五年，我会非常想念你们的！

下学年返校意向书

2021/22 学年的计划正在进行中。至关重要的一点是，校方必须知道 2021 年 9 月将在各所学校上学的学生人数，以便为来年分配人员和资源。为此，请过渡学习学生及在校课堂学习学生的家长填写表格。请在 1 月 22 日（星期五）之前回复电子邮件或交回表格。

注册和转学申请

请注意以下重要日期，用于注册，地区计划申请和转学申请：

- 2021/22 幼儿园的注册现已开放-12 年级-所有注册均在线提交，并由学区办公室通过电子邮件和电话完成。请浏览学生注册页面以获取更多信息，并在线注册申请。
- 2021/22 的优先序 1 报名截止日期为 2021 年 1 月 22 日星期五。这是我们下一学年第一轮报名的截止日期。为了在 2021 年 2 月 5 日（星期五）之前有资格获得学区内名额，所有在线注册必须在该日期之前收到。
- 地区计划选项申请 2021/22 的截止日期为 2021 年 1 月 22 日，星期五-使用我们新的在线系统可以接受 EFI, LFI 和 Montessori 的申请。父母必须具有孩子的注册 ID 号（新学生）或学生号（当前学生），才能在 <https://dpoapplication.sd38.bc.ca> 进行申请。2021/22 的申请截止日期为 2021 年 1 月 22 日，星期五。此日期之后，在线申请将关闭，希望提交延迟申请的家长需要将 PDF 申请通过电子邮件发送至 programoptions@sd38.bc.ca。
- 2021/22 的转学申请将于 2021 年 2 月 8 日星期一开放。申请表格和信息将于 1 月下旬提供，供家长在“转学申请”页面上下载。今年，该表格要求家长通过电子邮件将申请提交给所请求的学校。

GR 7 升学到中学

我们的 7 年级学生将很快开始过渡到中学。校方已寄一封信给家长，信中提到他们所在的学区中学和对应学校的 7 年级家长信息会的日期和时间。MacNeill 中学的辅导员于 1 月 12 日与 7 年级的老师举行了一次 Zoom 早餐会，MacNeill 的一些员工将于 1 月 26 日在学校时间内与学生举行 Zoom 会议，讨论课程计划。

以下是 7 年级家长信息晚会的日期。请直接访问每个中学网站以获取更多信息。

School Name	Date
Hugh Boyd Secondary	February 4, 2021
JN Burnett Secondary	January 28, 2021
Cambie Secondary	January 19, 2021
MacNeill Secondary	January 28, 2021
McMath Secondary	February 9, 2021
McRoberts Secondary	February 3, 2021
McNair Secondary	January 21, 2021
Palmer Secondary	January 21, 2021
Richmond Secondary	February 10, 2021
Steveston London Secondary	February 3, 2021

8 年级激励性户外学习计划

MacNeill 中学为该地区的 8-10 年级学生主持了该地区的奖励计划。该课程侧重于户外体验，并设有加速的学术课程。奖励计划将于 1 月 27 日（星期三）下午 7:00 通过 Zoom Meeting 提供信息发布会。请检查 MacNeill 网站以获取更多信息。

读者选择又回来了！

读者的选择在 Cook 学校又开始了！这项由 Mrs. Storey 组织和举办的年度活动是一项阅读计划，旨在选择图画书和小说类型中的 2020-2021 年最佳书籍。Mrs. Storey 在每个类别中选择了 8 本新书，每本书购买了多本。感谢 PAC 为购买书籍提供资金。中年级学生从图书馆中借出书籍，至少阅读 3 本书，并完成每本书的书评。最后，在三月初，他们将票选他们的最爱。此外，只要您阅读至少三本小说并完成了三本书的评论，就会抽出 8 个名字作为入场奖。书评工作表仅在图书馆外部提供。您也可以在此上交已填写的文件。老师们也都有书评的副本，因此，如果您无法将书评送到图书馆，您可以从书中取得。

我们的在家过渡学习者也可以在家里阅读小说！您可以在 Destiny Discover 中在线查看电子书：

<https://search.follettsoftware.com/metasearch/ui/14348>

鼓励在校学习的学生预约小说，然后 Mrs. Storey 可以将它们检出并将其送到教室。

小学生将获得绘本，以供课堂老师阅读，他们还将投票选出自己喜欢的书。对于学生来说，这是一个让人期待的事件，大量的阅读将继续！谢谢 Mrs. Storey 组织这次活动。3 月将举行“读者选择书奖”总结演讲！

PRO-D 日

Cook 员工将于 1 月 29 日（星期五）参加专业学习日。当天学校将停课。

所有学校将于 2 月 12 日星期五停课。这天教师将通过 Zoom 与同事们一起学习。

省家庭节假日

学校将于 2021 年 2 月 15 日星期一停课，以举行 BC 省的家庭日活动。

PAC 会议-2 月 9 日

请加入我们，参加 2 月 9 日（星期二）下午 6:30 通过 Zoom 召开的下一次 PAC 会议。会议的“缩写链接”将在日期稍近时发送。

寒冷的天气

穿带帽风衣。您的外套应略微宽松一些，以便您可以舒适地将衣服放在里面。坚持使用拉链而不是钮扣。刮风时，拉链的密封性更强。夹克比外套短，往往只会使上半身保持温暖。外套越长，对恶劣天气的保护作用就越大。

用厚帽子遮住你的头和耳朵。如果您的外套没有带帽，请选择用羊毛，针织面料或涤棉混纺制成的帽子。选择一顶可以遮住耳朵的帽子，因为即使您的头顶被遮盖，冷耳朵也会使您的整个头部感到寒冷。您的耳朵自然不会受到太大的保护，因此保持耳朵温暖很重要。

戴着厚厚的带衬垫防水手套，保护您的手。在寒冷的天气中，必须使用厚实的手套。手套的袖口应延伸超过外套的袖口，以确保手腕不会暴露在外。

穿厚袜子和一双大靴子，以保持双脚温暖。为了保护双脚，请选择一双厚实的冬靴。买到脚踝以上的靴子，再买一双比常规鞋大一半的靴子，为袜子留出空间。

穿一条长内裤或雪裤，保持腿部温暖。在极冷的温度下，在裤子上穿雪裤以保持腿部温暖。如果您要去工作或想要增加保护层，请在裤子下面穿一套秋裤，为腿部增加一些保护。对于大多数人来说，靴子，外套，手套和帽子足以保暖。如果天气不太冷，则无需穿任何额外的衣服来保护双腿。