

行政部门的讯息:

在 COVID-19 期间，我们在家里度过了许多时光，为了安全起见，没有参加学校的日常例行活动。在过去的几周中，要确保孩子每天进行一些日常锻炼并按时上床睡觉尤其困难。留出一致的时间来完成老师每天分配的在线学习活动，将有助于规律生活，从而在孩子们的日常生活中建立更多的活动。保持规律有助于孩子自我调节并减轻由于过去几周发生的所有不可预见的变化而可能引起的焦虑。

我们很高兴地宣布，学区将实施视频会议工具，以帮助保持与你的孩子连接。在这段时间在家里学习的老师。该工具的名称是 Zoom。新闻通讯之后有一封单独的电子邮件向您解释该工具的操作方式。请务必仔细阅读并在必要时进行翻译，这一点很重要。您的老师本周将与您联系，以获取有关 Zoom 的更多信息。我们希望该工具可以帮助您的孩子在这段在家学习的时间里更轻松地向他/她的老师联系。

请访问我们学校的网站，获取每周的生日公告，新闻通讯和推特文！

电子设备/档案:

本周，我们已配发 iPad 给有需要的家庭。请保管好校方借给您的设备。也请妥善保管好盒子和充电器，不要弄丢了。提醒家长，老师每周与学生和家庭联系时，能定期检查电子邮件。

学校将继续致力于改善入口网站的质量和速度，感谢您的耐心和理解。老师们一直在努力工作，以确保他们每周发送有趣的活动给您的孩子学习。请尝试并至少完成每周分配的数学和识字活动，因为要求老师继续收集学生样本并向您的孩子提供书面意见，配合在家学习。

什么是 SEL?

SEL 是儿童和成人理解和管理情绪，设定和实现积极目标，对他人表示和同情，建立和维持积极关系并做出负责任的决策的过程 (CASEL.org)。

本周 SEL 的重点是自我意识... 作为父母，您是您的孩子的 SEL 的第一线老师。因此，为了帮助孩子发展自我意识，每天谈论自己的感受是重要的，包括您的感受和孩子的感受。作为 Self-知道是你的孩子知道和了解自己的能力和如何

融入家庭，社会和世界。

您如何协助自己和孩子发展自我意识？

•最好的办法是诚实面对自己的感觉。当努力实现奋斗目标或目标和自己进行坦诚的交谈时，它会将这个挑战具体规范化，成为我们可以实施的方案。作为父母，我们通过理解自己的情绪以及体会这种特殊情绪来思考建模。

对此建模，举个例子：“今天我真的很沮丧，因为我无法去见同事或去办公室。” 下一步是，你可以建议给孩子这样的情绪工具-“我真的很沮丧，所以我需要深呼吸以帮助我冷静下来。”

•增加表达情感的词汇有助于建立儿童的情商。当我们有大量的单词来命名它们时，我们可以更好地识别情绪。当您的孩子可以指出他们的特定感觉（例如“烦躁”或“沮丧”）时，他们不仅能感觉到“不好”，还可以更好地洞悉是什么原因造成的，以及他们可以如何去处理。

学校施工更新:

本周，您会注意到，随着我们继续施做第二个停车场，学校的许多部分现在都被栅栏关闭。目前我们的主要入口是 4 号门。也就是幼儿园教室走廊尽头的门。如果在接下来几周内发生任何原因需要上学，这将会是学校的入口。您需要打电话给学校并预约才能进入学校，因为这扇门对公众是一直关闭着的。

Cook 学校花圃:

Cook 的花圃由列治文的一个食品安全协会组织持续维护。他们在校内工作，通过课程，支持和建立学校园艺和高架来展现永续食品意识的文化。在过去的两年中，他们一直在 Cook 工作，配合一些课程，并自愿在不上课时继续照顾我们的花圃。持续的种植，除草并收获许多美味的蔬菜，Cook 家庭可以从中受益。

请尊重并照顾我们的花圃！

帮助您与孩子建立联结并鼓励孩子们一些有趣的想法...

写信：利用这个机会，教孩子写一封正式的家书给祖父母，正确地写信封，以及署名盖章和寄信。

参观虚拟博物馆：参观大都会艺术博物馆-Met 360°项目站点提供您和孩子一起探索的活动。