

# Classroom news

## April showers bring May flowers!

Here are some tips to make sure our scholars are still blooming while at home during remote learning!

### Get On Top of Sleep Struggles

- Maintain a consistent sleep schedule throughout the week by creating a kid-friendly bedtime routine.
- Eating well, exercising daily, and limiting caffeine will promote a healthy sleep schedule.
- Limit screen time.
- Stress, fear, and anxiety cause sleep disturbance. Create a space to talk to your child about their feelings and how the pandemic is impacting them. Try using questions like:
  - What was the most interesting part of your day?
  - What frustrated you today?
  - What's something you are looking forward to?
  - What is something you are nervous about?
  - How can I help you?

### Digital Resources

Keep your child engaged in **reading** by visiting any of these websites!

- <https://learnathome.scholastic.com/thanks.html>
- <https://www.vooks.com/>
- <https://www.getepic.com/>
- <https://www.storylineonline.net/>

Keep your child engaged in **math** by visiting any of these websites!

- <https://www.arcademics.com/games?grade=4>
- <https://www.khanacademy.org/>
- [https://math.imaginelearning.com/users/sign\\_in](https://math.imaginelearning.com/users/sign_in)

Keep your child engaged in **the world around them** by visiting any of these websites!

- <https://www.timeforkids.com/g34/>
- <https://wonderopolis.org/wonders>
- <https://ny.pbslearningmedia.org/grades/upper-elementary/>

## Remote Learning Expectations

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Have a setting/location in place for daily instruction. For optimal effect, the location should be in a low foot traffic area where distractions are limited (active televisions, siblings participating in remote learning, readily available additional devices).</li> <li>• Professional attire and posture (school appropriate clothing, sitting up in a chair with face in screen – forehead to chin)</li> <li>• Log in for morning meeting by 8:00 am reading for the day.</li> <li>• Eat during breaks/designated lunch time.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• All assignments should be completed independently by scholars (no calculators during math).</li> <li>• Scholars should be focused on the live teaching during class periods.</li> <li>• Partnerships between parents and teachers are critical. Please continue supporting each other during this journey.</li> <li>• Complete all specials assignments.</li> <li>• Attend all additional classes offered.</li> <li>• Complete Imagine Math lessons during the afternoon or weekend.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Classroom news

## April showers bring May flowers!

Here are some tips to make sure our scholars are still blooming while at home during remote learning!

### How to Avoid Technology Burnout

- Step away from the computer or additional devices when breaks are given.
- The weather is warming up! Leave the devices at home and head outside during the afternoons/weekends.
- Schedule screen-free time. Use this time to read a book, color, cook, or to make a craft. The options are limitless!
- Incorporate exercise into your daily routine. Create a family competition to see who can get the most steps each day!
- Stop multi-tasking! Focus on the task on RingCentral and nothing else. While multi-tasking, you lose 40% productivity!
- Stretch during meetings to release tension and relax your mood.

### Self Care Tips for Parents

- Meditate
- Spend time outside
- Listen to music
- Join a club
- Write in a gratitude journal
- Listen to your body and engage in your senses...take breaks when it tells you to!
- Carve out alone time
- Safely schedule time with friends or family
- Treat yourself!
- Take a break from electronics
- Practice mindfulness

### Self Care Tips for Scholars

- Listen to your favorite song
- Talk to a friend or pet
- Eat your favorite snack (but not too much!)
- Write or draw
- Play! Make smile, blow bubbles, build with Legos, read cartoons, or color
- Rest on the couch or in bed
- Compliment someone
- Take a nice long shower or bath
- Read!!!
- Make something special
- Give yourself grace and learn from mistakes

### Moving Forward

- April 21<sup>st</sup> -22<sup>nd</sup> ELA Benchmark #3
- April 22<sup>nd</sup> -Family Night- Dance Party
- Continue checking your emails and phones for updates from teachers and BWLS.
- Check our website for the most up to date date information about remote learning and COVID-19 [www.bwls.ascendlearning.org](http://www.bwls.ascendlearning.org)
- Continue being flexible with the ongoing changes made within in-person and remote learning.



# Classroom news

## ¡Las duchas de abril traen flores de mayo!

Aquí hay algunos consejos para asegurarse que nuestros estudiantes sigan floreciendo mientras están en casa durante el aprendizaje remoto.

### Supera las dificultades de dormir

- Mantenga un horario de dormir constante durante toda la semana -- cree una rutina para que sus estudiantes se acuesten a la misma hora todas las noches.
- Comer bien, hacer ejercicios a diario y limitar la cafeína promoverá un horario de sueño saludable.
- Limite el tiempo de pantalla.
- El estrés, el miedo y la ansiedad causan trastornos del sueño. Cree un espacio para hablar con su hijo/a acerca de sus sentimientos y cómo la pandemia los está afectando.
- Intente usar preguntas como:
  - ¿Cuál fue la parte más interesante de tu día? O, ¿Qué te frustró hoy?
  - ¿Qué es algo que estás deseando?
  - ¿Qué es algo por lo que estás nervioso?
  - ¿Cómo puedo ayudarle?

### Recursos digitales

¡Mantenga a su hijo/a involucrado en la **lectura** visitando cualquiera de estos sitios en el internet!

<https://learnathome.scholastic.com/thanks.html>

- <https://www.vooks.com/>
- <https://www.getepic.com/>
- <https://www.storylineonline.net/>

¡Mantenga a su hijo/a involucrado/a en

**matemáticas** visitando cualquiera de estos sitios en el internet!

<https://www.arcademics.com/games?grade=4>

- <https://www.khanacademy.org/>
- [https://math.imaginelearning.com/users/sign\\_in](https://math.imaginelearning.com/users/sign_in)

¡Mantenga a su hijo/a involucrado/a en el **mundo que los rodea** visitando cualquiera de estos sitios en el internet!

<https://www.timeforkids.com/g34/>

- <https://wonderopolis.org/wonders>
- <https://ny.pbslearningmedia.org/grades/upper-elementary/>

### Expectativas de aprendizaje remoto

- Tenga una ubicación en su hogar para la instrucción diaria. Para un efecto óptimo, la ubicación debe estar fuera de distracciones (televisores activos, hermanos que participan en el aprendizaje remoto, dispositivos adicionales fácilmente disponibles).
- Atuendo profesional y postura (ropa apropiada de la escuela, sentarse en una silla con la cara en la pantalla – de frente a barbilla)
- Inicie sesión para la reunión matutina antes de las 8am listo para el día.
- Coma durante los descansos/hora del almuerzo designado.
- Todas las asignaciones deben ser completadas independientemente por los estudiantes, sin calculadoras durante las matemáticas.
- Los estudiantes deben centrarse en la enseñanza en vivo durante los períodos de clase.
- Las asociaciones entre padres y maestros son fundamentales. Por favor, continúen apoyándose mutuamente durante este año.
- Complete todas las asignaciones especiales.
- Asista a todas las clases adicionales ofrecidas.
- Complete las lecciones de “Imagine Math” durante la tarde o el fin de semana.

# Classroom news

## ¡Las duchas de abril traen flores de mayo!

Aquí hay algunos consejos para asegurarse que nuestros estudiantes sigan floreciendo mientras están en casa durante el aprendizaje remoto.

### Cómo evitar el agotamiento de la tecnología

- Aléjese de las pantallas o de dispositivos adicionales cuando se den descansos.
- ¡El clima se está calentando! Deje los dispositivos en casa y diríjase al aire libre durante las tardes / fines de semana.
- Programe el tiempo libre de pantalla. Utilice este tiempo para leer un libro, colorear, cocinar o para hacer una artesanía. ¡Las opciones son ilimitadas!
- Incorpore el ejercicio a su rutina diaria. ¡Crea un concurso familiar para ver quién puede obtener la mayor cantidad de pasos cada día!
- ¡Detengan las tareas múltiples! Concéntrate en la tarea en RingCentral y nada más. ¡Durante las tareas múltiples, pierdes un 40% de productividad!
- Estira durante las reuniones para liberar tensión y relajar tu estado de ánimo.

### Consejos de cuidado personal para los padres

- Meditación
- Pasar tiempo fuera
- Escuchar música
- Únete a un club
- Escribe en un diario de gratitud
- Escucha tu cuerpo y participa en tus sentidos... tomar descansos cuando te lo dice al
- Tallar a solas el tiempo
- Programar tiempo de forma segura con amigos o familiares
- ¡Disfrute!
- Tómame un descanso de los electrónicos
- Practicar la atención plena

### Consejos de cuidado personal para los estudiantes

- Escucha tu canción favorita
- Hable con un amigo o mascota
- Come tu aperitivo favorito (¡pero no demasiado!)
- Escribir o dibujar
- ¡Jugar! Sonreír, soplar burbujas, construir con legos, leer dibujos animados, o colorear
- Descansa en el sofá o en la cama
- Felicite a alguien
- Tome una agradable ducha larga o baño
- ¡¡¡leer!!!
- Haz algo especial
- Date gracia y aprende de los errores
- 

### Mas Adelante:

- 21 – 22 de abril - #3 de Referencia de ELA
- 22 de abril – Noche familiar/Fiesta de baile
- Continúe revisando sus correos electrónicos y teléfonos para obtener actualizaciones de profesores y BWLS.
- Consulte nuestra página web para obtener la información más actualizada sobre el aprendizaje remoto y COVID-19

