

Head Start

Learning at Home Weekly Calendar

February 1-5, 2021

Pre-K

	Daily Activities (2X per Day)	Language/Literacy Activity	Math/ Science Activity
Monday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Focus Question: Do you think all balls bounce? Which balls do you think bounce best? Why do some balls bounce higher than others?	Bounce Bounce Bounce: Sing to the tune of "Row, Row, Row your boat" Use your child's ideas for movements and incorporate them into the song. (bounce, dance, twist, turn, march, kick, or fly. Bounce bounce bounce around—Bounce around the floor. Bouncing bouncing bouncing bouncing— More and more and more Fly fly fly around— fly around the floor Flying flying flying flying— More and more and more
Tuesday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Size of a ball: Is this ball bigger or smaller than your head? Some of the bouncy balls were big and some were small. Does the size of the ball tell us whether it is bouncy?	The Long and Short of it: Cut several lengths of string, ribbon, rope or any material that can be cut into different lengths. Encourage your child to compare multiple ribbons and then arrange them in order from longest to shortest. Prompt your child to talk through each choice he or she makes about the order of the ribbons. "I see you put this ribbon first. How did you choose that one? Which ribbon will be next?"
Wednesday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Clap a Friend's Name: Sing to the tune of "Mary had a little lamb". Clap each syllable of your child's name as a part of the song. Clap a friends name with me, name with me, name with me Clap a friends name with me, Let's try {Ka-cy} {Ka-cy} (clap-clap) Repeat with other names from class or family members from home.	How big around: Gather several spherical objects from around your home (balls, cups, spools, cans, oranges, grapefruit,) and some string to cut into different lengths. Use the string to measure the circumference (distance around an object). Have your child measure the circumference of multiple objects that are similar in size. Invite your child to predict the object with the biggest circumference before measuring. Ask your child to mark each yarn on the paper and then talk about the results. "These balls look about the same size. Do you think one will be larger than the other? Which one do you think will be smallest?"
Thursday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Little Ball: Write this poem on a piece of paper and point to the words as you read them aloud. Use a real ball to roll back and forth while repeating the rhyme. Little ball, little ball, round as can be Bounce, bounce, bounce, right back to me Little ball, little ball, 1-2-3 Little ball, little ball, smooth as can be Roll, roll, roll, right back to me. Little ball 1-2-3	Sphere: Show a sphere and a circle from the collection of items and ask "Can you tell me how these two objects are the same? How are they different? Use the word sphere when describing the round balls. Definitions— <u>Sphere</u> : An object shaped like a ball. A round solid figure, or it's surface, with every point on its surface equidistant from it's center. <u>Circle</u> : a round plane (flat) figure whose boundary (the circumference) consists of points equidistance from a fixed point (the center).
Health or Safety	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	COVID 19-Keeping Families Healthy: We're spending more time at home to help prevent the spread of coronavirus (COVID 19). But that's made it easy for families to fall out of normal routine. Relaxed schedules, more screen time, easy access to food, and no regular recess or gym class can add up to unhealthy weight gain and reduced fitness. So, what can you do to help your family stay healthy? Here are some tips to keep everyone active and eating well while you are at home. Is snacking ok? Healthy snacks can help manage hunger and boost nutrition. An occasional treat is fine, but serve good-for-you snacks most of the time. Set regular meal and snack times to avoid all-day grazing. Serve 3 meals and 1 to 2 snacks each day. When it's time to eat, have kids sit at the table and not in front of a screen. This way, kids are focused on the food in front of them and less likely to overeat. What Should I serve? Fruits and Vegetables. Fresh is great, but frozen or canned fruit and veggies are good options, especially when you want to limit trips to the grocery store. Whole grains and foods high in protein (lean meats, beans, eggs, and peanut butter) as well. What foods should be avoided? Chips, cookies, and ice cream are ok once in a while but not every day. Keep junk food and treats out of the house so your kids are not tempted. Offer water and milk to drink while avoiding soda, juice, sports drinks and sweat teas (save for special times). Encourage your kids to be active for at least 30 minutes each day. Whenever possible, let them go outside to play. How much sleep do kids need? Getting enough sleep has many health benefits, and helps kids keep a healthy weight. <u>Toddlers:</u> 11-14 hours (including daytime naps) <u>Preschoolers:</u> 10-13 hours (including naps) <u>School-age kids and preteens:</u> 9-12 hours a night <u>Teens:</u> 8-10 hours a night. Daily schedules can help everyone stick to new routines. Besides setting consistent times for sleeping and eating, schedule time for school, work, reading, gym class or other times to be active, chores, family time (play games, movies, baking or other things to do together. The coronavirus pandemic has changed the world in many ways. A focus on healthy habits, like eating well and staying active, can help kids and parents keep a sense of control during an uncertain time. Create a family daily schedule to include meal times, bed times, family time and outside (active) times.	

Head Start

Calendario semanal de aprendizaje

1-5 de febrero del 2021

Pre-K

	Actividades diarias (2 veces por día)	Actividades Lenguaje/Literatura	Actividades Matemáticas/Ciencias
Lunes	Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis) 30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.	Pregunta de enfoque: ¿Crees que todas las pelotas rebotan? ¿Qué pelotas crees que rebotan mejor? ¿Por qué algunas pelotas rebotan más alto que otras?	¡Bailemos juntos!: Cante esta canción al ritmo de "Naranja dulce". Use las ideas de los niños para agregar movimientos y incorporándolos en la canción. (giremos, marchemos, saltemos, volemos, nademos). <i>Naranja dulce, limón partido, bailemos juntos, yo se los pido. Bailemos juntos con mucha gracia, bailemos juntos con muchas ganas.</i>
Martes	Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis) 30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.	Tamaño de una pelota: ¿Esta pelota es más grande o más pequeña que tu cabeza? Algunas de las pelotas que rebotan son grandes y otras pequeñas. ¿El tamaño de la pelota nos dice si rebota?	Lo largo y lo corto: corte varios trozos de hilo, listón, cinta, cuerda o cualquier material que pueda cortarse en diferente longitud. Anime a su hijo/a comparar varias cintas y luego colóquelas en orden de la más larga a la más corta. Indíquelo a su hijo/a que hable sobre cada elección que haga sobre el orden de las cintas. "Veo que pusiste esta cinta primero. ¿Cómo elegiste ese? ¿Qué cinta será la siguiente? "
Miércoles	Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis) 30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.	Tengo un amiguito: Entone esta canción al ritmo de "Tengo una muñeca". Dé una palmada por cada sílaba del nombre del niño/a que se menciona en la canción. <i>Tengo un amiguito llamado [Da-niel], es mi compañero y estudio con él. Cuando yo lo veo le digo [Da-niel] y doy [dos] palmadas al ver a [Da-niel].</i> Repita la canción, cambiando el nombre y el número de sílabas anotadas en paréntesis.	Qué tan grande esta alrededor: Reúna varios objetos esféricos de su casa (pelotas, vasos, latas, naranjas, toronjas) y un poco de listón para cortar en diferentes longitudes. Usa el listón para medir la circunferencia (distancia alrededor de un objeto). Pídale a su hijo/a que mida la circunferencia de varios objetos de tamaño similar. Invite lo/a a predecir que objeto tendrá el circunferencia mas grande antes de medir. Que su hijo/a marque cada hilo en el papel y luego hable sobre los resultados. "Estas pelotas parecen del mismo tamaño. ¿Crees que uno será más grande que la otra? ¿Cuál crees que será más pequeña? "
Jueves	Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis) 30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.	La pelota: escriba este poema en una hoja de papel y señale las palabras mientras las lee en voz alta. Usa una pelota para rodar hacia adelante y hacia atrás mientras repita la rima. <i>La pelota salta y rebota; si no rebota es que está rota. ¡Ay, la pelota no rebota! Papi, papi ¿me compras otra?</i>	Esfera: Muestre una esfera y un círculo de su colección de elementos y pregúntele "¿Puedes decirme en qué se parecen estos dos objetos? ¿En qué se diferencian? Utilice la palabra esfera al describir las pelotas redondas. Definición - Esfera: un objeto con forma de bola. Una figura sólida redonda, o su superficie curva cuyos puntos están todos igual distancia de uno interior llamado centro. Círculo: una figura plana redonda (plana) cuyo límite (la circunferencia) consiste en puntos equidistantes de un punto fijo (el centro).
Salud o Seguridad	Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis) 30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.	COVID 19-Manteniendo a las familias saludables: Estamos pasando más tiempo en casa para ayudar a prevenir esparcir el coronavirus (COVID 19). Pero eso ha facilitado que las familias se salgan de la rutina normal. Horarios relajados, más tiempo frente a la pantalla, fácil acceso a la comida y ningún recreo o clase de gimnasia regulares pueden contribuir a un aumento de peso poco saludable y una reducción de forma física. Entonces, ¿qué puede hacer para ayudar a su familia a mantenerse saludable? Estos son algunos consejos para mantener a todos activos y comiendo bien mientras está en casa. ¿Está bien comer bocadillos? Los bocadillos saludables pueden ayudar a controlar el hambre y estimular la nutrición. Un bocadillo ocasional está bien, pero sirva bocadillos saludables la mayor parte del tiempo. Establezca horarios regulares de comida y merienda para evitar el pastoreo durante todo el día. Sirva 3 comidas y 1 a 2 bocadillos cada día. Cuando sea la hora de comer, haga que los niños se sienten en la mesa y no frente a una pantalla. De esta manera, los niños se concentran en la comida que tienen frente a ellos y son menos propensos a comer en exceso. ¿Qué debo servir? Frutas y vegetales. Las frutas y verduras frescas son excelentes, pero las frutas y verduras congeladas o enlatadas son buenas opciones, especialmente cuando desea limitar los viajes al supermercado. También cereales integrales y alimentos ricos en proteínas (carne sin grasas, frijoles, huevos y mantequilla de maní). ¿Qué alimentos se deben evitar? Las papas fritas, las galletas y el helado están bien de vez en cuando, pero no todos los días. Mantenga la comida chatarra y las golosinas fuera de la casa para que sus hijos no se sientan tentados. Ofrezcale agua y leche para beber evitando sodas, jugos, bebidas deportivas y té dulce (excepto para momentos especiales). Anime a sus hijos a estar activos durante al menos 30 minutos cada día. Siempre que sea posible, déjelos salir a jugar. ¿Cuánto sueño necesitan los niños? Dormir lo suficiente tiene muchos beneficios para la salud y ayuda a los niños a mantener un peso saludable. Niños pegueños: 11-14 horas (incluidas las siestas durante el día) Niños en edad preescolar: 10-13 horas (incluidas las siestas) Niños en edad escolar y preadolescentes: 9-12 horas por noche Adolescentes: 8-10 horas por noche. Los horarios diarios pueden ayudar a todos a mantener nuevas rutinas. Además de establecer horarios constantes para dormir y comer, programe tiempo para la escuela, el trabajo, la lectura, la clase de gimnasia u otros momentos para estar activos, las tareas domésticas, el tiempo en familia (juegos, películas, cocinar u otras cosas para hacer juntos. La pandemia del coronavirus ha cambiado el mundo de muchas maneras. Enfóquese en hábitos saludables, como comer bien y mantenerse activo, puede ayudar a los niños y a los padres a mantener un sentido de control durante un momento incierto. Cree un horario familiar diario que incluya las horas de comida, la hora de dormir, el tiempo familiar adentro como afuera para estar activos.	