

# ACORN PRIDE

Updates Week of 9/8/2020

#HIGHEXPECTATIONSWITHEMPATHY

What's  
new?

● *Textbook Pick Up*

● *Parent Data Confirmation*

● *Progress Reports*

● *School Site Council/Parent Engagement*

● *Zoom Tips and Resources*

● *Senior Portrait Information*



## Digital Learning

NEW

### TOSA Parent and Student Resources

Our Teachers on Special Assignment have created help and tip sheets for families regarding various instructional platforms and general operations in digital learning. Please visit their resources at [MHUSD TOSA Website](#).

### ZOOM Authentication

Thank you to all of you who have been patient and successful in setting the settings on zoom to create an effective and safe learning environment! If you need a review, please check out the links below for support.

-[MHUSD Authenticated User Video](#)

NEW

### Progress Reports

It's hard to believe, but we are already at progress report time. The grading period ends on Friday 9/11/2020 and grades for the first progress report will be entered by the end of day on Tuesday 9/15/2020. These are accessible in the [Aeries Portal](#).

### Back to School Night Videos

This is a reminder that BTSN videos are still posted on the school website, [www.liveoak.mhusd.org](http://www.liveoak.mhusd.org). If you missed a class or your student has changed classes, the teacher videos are there!



## Announcements



### **Textbook Pick Ups**

Didn't get a needed textbook at orientation? Switched classes and need a book? We have got you covered! If you need a book, please come by the front office Wednesday - Friday between 2:30pm and 4pm. We will ask for the student name and ID. The only book we are still waiting for is AP Government. Please remember to practice socially distancing during your visit, mask and staying 6ft apart will be enforced.



### **Senior Portraits**

We are excited to announce that Life Touch has identified days where students can use the LOHS facility to take their senior portraits. Please check your email for more information. Life touch will handle all scheduling and logistics for this milestone event. Photo dates will vary starting in October.



### **Parent Data Confirmation**

With social distancing, things were done a little different this year. Please visit the Aeries Portal to complete the data confirmation for enrollment and emergency card purposes. All you have to do is login to your parent portal and complete the confirmation steps. This will allow you to review our policies, opt in or out of a few school related questions, update your students' emergency card and provide information about joining our School Site Council. Call the office at (408)201-6100 for support if needed.



### **Athletic Interest Survey**

As we gear up for what we hope will be a LO Nation, successful athletic season, we want to hear from your students, what they may be interested in playing. Please complete the survey below to provide us with feedback on your athletic engagement needs!

[Athletic Interest Survey](#)



## **Calendar Updates**



### **Parent and Student Engagement**

|                |  |
|----------------|--|
| September 10th | Parent Project - Spanish (email admin for more details)                    |
| September 14th | Parent Project - English (email admin for more details)                    |
| September 14th | LOHS ELAC Meeting - 6:30pm on Zoom   |
| September 15th | MHUSD Board Meeting 6pm - <a href="http://www.mhusd.org">www.mhusd.org</a> |
| September 17th | Parent Project - Spanish (email admin for more details)                    |
| September 18th | LOHS School Site Council - 9am-10am  |



## Self Care Corner

**Here are a few items folks keep in their desks for that little pick-me-up during a busy day:**

- Tea
- Protein boost (nuts, granola bar)
- Floss
- Healthy snacks
- Thank you notes
- Stress ball

**Got a few minutes during passing time or prep time? Some two-minute strategies to take care of yourself:**

- Do a few yoga poses or stretches to get your blood moving
- Get out of the building for some fresh air and a change of scenery
- Take a mindful moment and pay attention to your breathing to center yourself

**After a tough day, some ideas for energizing or unwinding:**

Get creative:

- Knit
- Quilt
- Draw
- Play air guitar
- Bake cookies
- Sing

Connect with others to fill your tank:

- Spend time with loved ones
- Spend time with animals
- Give back to your community by volunteering

Look for the positive and hang on to it for a rainy day:

- Keep a notebook of inspirational quotes
- Record something positive each day in your journal

Chill - here were some of your favorite ways to just unwind:

- Take a hot bath
- Read
- Listen to music
- Meditate
- Take the scenic route home

Get your body moving:

- Run
- Dance
- Yoga
- Crossfit
- Go for a walk

Everyone's self-care may look a little different, and there's no single way to take good care of yourself. Try some different strategies until you have a full toolbox: something that energizes you, something that helps you unwind, something that helps you manage when you're having a hard time. Finally, encourage students to do the same. Self-care helps you as parents and students.

# ACORN PRIDE

Noticias Semanales del 8 de septiembre, 2020

#GRANDESEXPECTATIVASCONEMPATIA

What's  
new?

- *Distribucion de libros de texto*
- *Consejo Escolar / Participación de padres*
- *Confirmación de datos de los padres*
- *Sugerencias y recursos de Zoom*
- *Calificacion de progreso*
- *Información de fotos alumnos grado 12*



## Recursos de Aprendizaje Digital

NEW

### Recursos tecnológicos para padres y estudiantes de TOSA

Nuestros maestros en asignaciones especiales han creado videos tutoriales y sugerencias para familias sobre diversas plataformas de instrucción y operaciones generales del aprendizaje digital. Visite estos recursos en el [sitio web de MHUSD TOSA](#).

### Autenticación de ZOOM

¡Gracias a todos los que han sido pacientes y exitosos al configurar los ajustes de Zoom para crear un entorno de aprendizaje eficaz y seguro! Si necesita una revisión, consulte los enlaces a continuación para obtener ayuda.

-[video de usuario autenticado de MHUSD](#)

NEW

### Calificacion de progreso

Es difícil de creer, pero ya estamos en el momento de la calificación de progreso. El período de calificaciones finaliza el viernes, 11 de septiembre, y las calificaciones para el primer informe de progreso estarán disponibles a partir del 15 de septiembre por medio del [Portal Aeries](#).

### Videos de la Noche de Regreso a la Escuela

Este es un recordatorio de que los videos de la Noche de Regreso a la Escuela todavía están publicados en el sitio web de la escuela, [www.liveoak.mhusd.org](http://www.liveoak.mhusd.org). Si faltó a una clase o su estudiante ha cambiado de clase, ¡los videos de los maestros están allí!



## Anuncios



### **Distribución de libros de texto**

¿No obtuvo el libro de texto necesario en la orientación? ¿Hubo un cambio de clases y necesita un libro? Si necesita un libro, venga a la oficina administrativa de miércoles a viernes de 2:30 pm a 4:00 pm. Le pediremos el nombre y la identificación del estudiante. El único libro que todavía estamos esperando es Gobierno AP. Recuerde practicar el distanciamiento social durante su visita, llevar un cubrebocas y mantener una distancia de 6 pies.



### **Fotos de alumnos del grado 12**

El estudio fotografico Lifetouch ha identificado días en los que van a usar las instalaciones de Live Oak para tomarles la foto a los estudiantes de grado 12. Revisen su correo electrónico para obtener más información. Lifetouch se encargará de toda la programación de citas y la logística de este evento. Va a haber fechas a partir de octubre.



### **Confirmación de los datos de los padres**

Con el distanciamiento social, las cosas se hicieron un poco diferentes este año. Visite el portal Aeries para Padres para completar la confirmación de datos para finalizar la inscripción y la tarjeta de emergencia. Todo lo que tiene que hacer es iniciar la sesión en el portal para padres y completar los pasos de confirmación. Esto le permitirá revisar nuestras polizas, optar por participar o no en algunas preguntas relacionadas con la escuela, actualizar la tarjeta de emergencia de sus estudiantes y proporcionar información sobre cómo unirse a nuestro Consejo Escolar. Llame a la oficina al (408)201-6100 para obtener ayuda si es necesario.



### **Encuesta de interés atlético**

A medida que nos preparamos para lo que esperamos sea una temporada atlética exitosa de la Nación de Live Oak, queremos saber de sus estudiantes cuáles deportes les interesa jugar. Por favor complete la encuesta a continuación para brindarnos sus comentarios sobre sus necesidades de participación atlética. [Encuesta de interés atlético](#)



## Eventos en el calendario



### **Participación de padres y estudiantes**

|                  |   |
|------------------|---|
| 10 de septiembre | Proyecto de padres - Español (envíe un correo electrónico al administrador para obtener más detalles) |
| 14 de septiembre | Proyecto de padres - Inglés (envíe un correo electrónico al administrador para obtener más detalles)  |
| 14 de septiembre | Reunión de ELAC de LOHS - 6:30 pm en Zoom   |

|                  |   |
|------------------|---|
| 15 de septiembre | Junta de la Mesa Directiva del distrito - 6pm - <a href="http://www.mhusd.org">www.mhusd.org</a>      |
| 17 de septiembre | Proyecto de padres - Español (envíe un correo electrónico al administrador para obtener más detalles) |
| 18 de septiembre | Junta del Consejo Escolar de Live Oak - 9am-10am  |

\*\*\* ¡¡¡SI VA A HABER CLUBES VIRTUALMENTE !!! PRONTO VAN A RECIBIR MÁS DETALLES \*\*\*



### **Rincón del cuidado personal**

**Aquí hay algunos artículos que la gente guarda en sus escritorios para un día ajetreado:**

- Té
- Comestible de refuerzo de proteína (nueces, barra de granola)
- Hilo dental
- Refrigerios saludables
- Notas de agradecimiento
- Pelota antiestrés

**¿Tiene unos minutos libres? Algunas estrategias de dos minutos para cuidarse a sí mismo:**

- Haga algunas posturas de yoga o estiramientos para que su sangre se mueva.
- Salga del edificio para tomar aire fresco y cambiar de escenario.
- Tome un momento consciente y preste atención a su respiración para concentrarse.

**Después de un día difícil, algunas ideas para energizar o relajarse:**

Sea creativo:

- Tejer
- Dibujar
- Tocar guitarra del aire
- Hornear galletas
- Cantar

Conéctese con otros para llenar su tanque:

- Pasar tiempo con seres queridos
- Pasar tiempo con animales
- Servir a su comunidad como voluntario

Buscar lo positivo y aferrarse a ello para un día lluvioso:

- Mantener un cuaderno de citas inspiradoras
- Anotar algo positivo cada día en su diario

Relajarse: estas son algunas actividades comunes para relajamiento:

- Tomar un baño caliente
- Leer
- Escuchar música
- Meditar
- Tomar la ruta panorámica a casa

Ponerse en movimiento:

- Correr
- Bailar
- Hacer yoga

- Hacer ejercicios crossfit
- Salir a caminar

El cuidado personal de todos puede ser diferente para cada persona; no hay una única manera de cuidarse bien. Pruebe algunas estrategias diferentes hasta que tenga una caja de herramientas completa: algo que lo energice, algo que lo ayude a relajarse, algo que lo ayude a manejar cuando está pasando por un momento difícil. Finalmente, anime a los estudiantes a hacer lo mismo. El cuidado personal les ayuda como padres y estudiantes.