

AUGUST 17–21

BACK TO SCHOOL SPIRIT WEEK

Mindful Monday

Wear your PJs and practice a short mindfulness or breathing exercise to clear your mind.

Lunch: Face paint at our lunch table!

Team Up Tuesday

Wear your favorite team sports gear and represent your team!
Lunch: Face paint your favorite team logos at our lunch table!

College & Career Wear Wednesday

Wear college gear or dress up as your future career!

Color Your Class Thursday

Grade Level Spirit Contest - Wear your grade level color and help your grade win a prize!

6th Grade: Purple, 7th Grade: Yellow, 8th Grade: Green

Lunch: Come join clubs!

Wildcat Spirit Friday

Wear your OGMS gear or school colors (blue & gold).

Lunch: Come play board games in front of the MU!

BROUGHT TO YOU FROM OGMS MENTAL HEALTH TEAM

17-21 DE AGOSTO

SEMANA DEL ESPÍRITU DE REGRESO A CLASES

Lunes Consciente

Ponte el pijama y practica un breve ejercicio de atención plena o respiración para despejar la mente.

Almuerzo: ¡Pintura facial en nuestra mesa del almuerzo!

Martes Trabajo en Equipo

¡Lleva la ropa de tu equipo deportivo favorito y represéntalo!

Almuerzo: ¡Pintura facial en nuestra mesa del almuerzo!

Miércoles de Ropa Universitaria y Profesional

¡Use ropa universitaria o vístase como su futura carrera!

Colorea tu Clase Jueves

¡Viste con el color de tu grado y ayuda a tu grado ganar un premio!

6 grado: **Morado**, 7 grado: **Amarillo**, 8 grado: **Verde**

Almuerzo: ¡Únete a los clubes!

Viernes de Espíritu Salvaje

Ponte tu uniforme de OGMS o los colores de la escuela (azul y dorado).

Almuerzo: ¡Ven a jugar juegos de mesa frente al Salón Multiusos!

هفته شور و حال بازگشت به مدرسه

۱۷ تا ۲۱ اوت

دوشنبه‌ی آگاهانه

لباس‌های زیر خود را بپوشید و یک تمرین کوتاه ذهن آگاهی یا تنفس انجام دهید تا ذهنتان پاک شود.

ناهار: نقاشی روی صورت سر میز ناهار!

سه‌شنبه‌های همکاری تیمی

لباس ورزشی تیم محبوبتان را بپوشید و نماینده تیم خود باشید! ناهار: لوگوی تیم محبوبتان را سر میز ناهار روی صورتتان نقاشی کنید.

لباس‌های دانشگاهی و شغلی چهارشنبه

لباس دانشگاه بپوشید یا به عنوان شغل آینده‌تان لباس بپوشید!

پنج‌شنبه‌های رنگی در کلاس

مسابقه شور و نشاط کلاسی - رنگ مخصوص پایه تحصیلی خود را بپوشید و به برنده شدن کلاستان کمک کنید!

پایه ششم: بنفش، پایه هفتم: زرد، پایه هشتم: سبز
وقت ناهار: به باشگاه‌ها و گروه‌های دانش‌آموزی پیوندید!

جمعه با روحیه گربه وحشی

لباس‌های OGMS یا لباس‌های مدرسه‌تان (آبی و طلایی) را بپوشید.

ناهار: بیایید جلوی اتاق چندکاره بازی‌های رومیزی انجام دهید!

از تیم سلامت روان ogms برای شما آورده شده است