

## 4Cs Weekly Activities

### August 17th - August 21st 2020

| <b>Monday 17</b>   | <b>Tuesday 18</b>   | <b>Wednesday 19</b>   | <b>Thursday 20</b>   | <b>Friday 21</b>   |
|--|---|---|--|--|
| <b><i>Pancake Mathematics</i></b>  | <b><i>Read a Favorite Book</i></b>  | <b><i>Fishing for Marbles</i></b>   | <b><i>Handprint Fish</i></b>   | <b><i>Candle Breath</i></b>  |
| <p>Make pancakes with the mix-in of your choice! Whether it's fruit or chocolate chips, these small ingredients can be counted, put together, and taken away for math skills practice.</p> <p><b>Ingredients:</b> 1 egg, 1 cup all-purpose flour, 2 tablespoons white sugar, 2 teaspoons baking powder, 1 teaspoon salt, 1 cup milk, 2 tablespoons vegetable oil for batter, Cooking spray or oil for griddle or frying pan, Mix-ins of your choice: 1 cup blueberries, ½ cup chocolate chips 1 cup sliced bananas, or other favorites</p> <p>Directions: Wash your hands with soap and water while counting to 20 before starting to cook.. Beat the egg with a fork in a small bowl. In a large bowl, mix flour, sugar, baking powder, and salt. Pour in the milk, beaten egg, and oil. Mix until smooth. Add the mix-ins to the bowl and stir gently until they are evenly distributed. Lightly oil the griddle or frying pan using cooking spray or oil. Heat over medium-high heat. Pour or scoop the batter onto the griddle or pan, using about ¼ cup for each pancake. Flip pancakes using a spatula. Cook until the second side is g. Give your child a pile of blueberries or chocolate chips and have your child count how many are in the pile. Take some away and ask your child to count how many are left. <a href="#">Read the story - If You Give a Pig a Pancake</a></p> | <p>Reading aloud to young children stimulates language and cognitive skills while building motivation, memory and curiosity. It builds vocabulary, develops comprehension skills and strengthens relationships.</p> <p><b>Materials:</b> A favorite story</p> <p>Have your child choose an age appropriate book in both length and content. Practice once by reading by yourself to get familiar with the story.</p> <p>Start by showing the cover and introduce the title, author, and illustrator. Suggest some things your child can look at or listen for during the story. Example- What do you think this book is about? Where do you think the story takes place? Have you ever read anything like this book before? Point to pictures on the pages.</p> <p>Read through the story. Pause periodically and ask open-ended questions. Example- How do you think the character felt? What do you think will happen next? If the story involves repetition, encourage children to repeat with you. Share your own thoughts about the story too.</p> <p>Once finished with the story ask follow up questions. Example-What was your favorite part? Why? Have your child draw</p> | <p>Build your child's fine motor skills while practicing fishing.</p> <p>Materials: Plastic container or bowl, water, various sizes of spoons, tongs, buttons, small container or net, marbles</p> <p>Place water in the container or bowl and fill halfway. Add the marbles and buttons to the water.</p> <p>Let your child know that they will go fishing for marbles. Explain that they will choose a spoon to fish the marbles out of the water and place in the container.</p> <p>Let your child explore using all the different sizes of spoons to catch the marbles. Which spoon works the best? Why?</p> <p>Now try the tongs. Do they work better to catch the marbles? Why or why not? Now have your child try to catch some buttons.</p> <p>Ask how many marbles your child caught? How many buttons? Now have your child lay them side by side on the floor lining them up next to each other vertically. Compare the two items. Which one is taller? Why?</p> <p>Have your child draw a picture of the two materials lined up next to each other.</p> <p><a href="#">Listen to the story - Hooray for Fish</a></p> | <p>Art exploration builds confidence and creativity. Get your hands a little messy with this activity by painting your hand and your child's to create a fish print.</p> <p><b>Materials:</b> Paper, paper plates, paints (at least two colors), markers or crayons, glitter, stickers</p> <p><a href="#">Watch this video-Make a hand print fish</a></p> <p>Begin by dropping the paint onto the paper plates. One color on each. Set out your paper near the plates.</p> <p>Using a marker have your child trace a circle onto the paper using a paper plate.</p> <p>Let your child know that you will both have fun together creating a fish with your hand. Have your child carefully dip their hand into the paint. Then place their hand onto the paper inside the circle on the paper lifting slowly.</p> <p>Have your child wash their hands. Now it's time to get creative and decorate the fish. Use glitter, stickers and markers to create a unique fish.</p> <p>Continue by using another color of paint. Ask your child to describe how the paint feels on their skin? Do they like this? Why or why not? Ask what kind of fish did they make?</p> | <p>Help your child relax, focus and manage their emotions by learning how to "candle breathe".</p> <p>Have your child create a cozy space to sit and do this activity. Before you begin, ask your child why breathing is important? Can they show you how to breathe deeply? Can they show you how to breathe quickly? Practice by taking turns breathing fast and slowly.</p> <p>What parts of your body do you use when breathing? Let your child know that taking time to focus on breathing helps to calm their body and their mind. Practicing this skill will help when emotions are high to bring you back to a peaceful place.</p> <p><a href="#">Watch the video-Take a candle breath</a></p> <p>Now practice doing "candle breaths".</p> <p>Have your child draw a picture of a candle and place it in an area that you can both see to remind you both to use this breathing method when emotions are high.</p> <p>Ask your child to tell you of a time when they were frustrated. Ask them why "candle breathing" might help next time when they are feeling frustrated. Share a time when you felt frustrated. Tell your child how "candle breathing" would help you next time.</p> |

## 4Cs Calendario Semanal de Actividades Agosto 17-21 2020

| Lunes 17   | Martes 18   | Miércoles 19  | Jueves 20  | Viernes 21  |
|--|---|---|--|---|
| <b>Matemáticas de Pancake</b>  | <b>Lee un libro favorito</b>  | <b>Pesca de canicas</b>   | <b>Hacer un pescado con la mano</b>  | <b>Tomar un respiro con la vela</b>   |
| <p>¡Haga panqueques con la mezcla de su elección! Ya sea fruta o chips de chocolate, estos pequeños ingredientes se pueden contar, juntar y quitar para practicar las habilidades matemáticas.</p> <p><b>Ingredientes:</b> 1 huevo, 1 taza de harina para todo uso, 2 cucharadas de azúcar blanca, 2 cucharaditas de levadura en polvo, 1 cucharadita de sal, 1 taza de leche, 2 cucharadas de aceite vegetal, aceite en aerosol o aceite para plancha o sartén, mezclas de su elección: 1 taza de arándanos, ½ taza de chispas de chocolate 1 taza de plátanos en rodajas u otras frutas favoritas.</p> <p><b>Instrucciones:</b> Lávese las manos con agua y jabón mientras cuenta hasta 20 antes de comenzar a cocinar. Batir el huevo con un tenedor en un tazón pequeño. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Vierta la leche, el huevo batido y el aceite. Mezclar hasta que quede suave. Agregue los complementos al tazón y revuelva suavemente hasta que se distribuyan uniformemente. Engrase ligeramente la plancha o sartén con aceite en aerosol o aceite para cocinar. Caliente a fuego medio-alto. Vierta o saque la masa sobre la plancha o sartén, usando aproximadamente ¼ de taza por cada panqueque. Voltee los panqueques con una espátula. Cocine hasta que el segundo lado esté. Dele a su niño(a) un montón de arándanos o chispas de chocolate y anime a su niño(a) a que cuente cuántos hay en el montón. Retire algunos y pregunte a su niño(a) que cuente cuántos quedan.</p> | <p>Leerles en voz alta a niños pequeños estimula el lenguaje y las habilidades cognitivas al tiempo que fomenta la motivación, la memoria y la curiosidad. También desarrolla su vocabulario, y desarrolla habilidades de comprensión así como fortalece las relaciones.</p> <p><b>Materiales:</b> su libro favorito</p> <p>Anime a su niño(a) a que elija un libro apropiado para su edad con contenido corto. Practique usted mismo una vez leyendo solo para familiarizarse con la historia. Comience mostrando la portada e introduzca el título, autor, e ilustrador. Sugiera algunas cosas que su niño(a) puede mirar o escuchar durante el cuento. Ejemplo: ¿De qué crees que trata este libro? ¿Dónde crees que tiene lugar la historia? ¿Alguna vez has leído algo como este libro? Señale imágenes en las páginas de el libro.</p> <p>Lea la historia, y haga una pausa periódicamente para hacer preguntas abiertas. Ejemplo: ¿cómo crees que se sintió el personaje? ¿Qué crees que pasará después? Si la historia involucra repetición, anime a los niños a repetir con usted. Comparta con su niño(a) sus propios pensamientos sobre la historia también. Una vez que haya terminado con la historia, haga preguntas de seguimiento. Ejemplo: ¿Cuál fue tu parte favorita? ¿Por qué? Anime a que su niño(a) dibuje sus respuestas en una hoja de papel. Platiquen juntos sobre la historia.</p> | <p>Desarrolle las habilidades motoras finas de su niño(a) mientras practica la pesca.</p> <p><b>Materiales:</b> recipiente de plástico, agua, cucharas de diferentes tamaños, pinzas, botones, recipiente pequeño o red para peces, canicas</p> <p>Coloque agua en el recipiente o tazón y llénelo hasta la mitad. Agregue las canicas y los botones al agua.</p> <p>Hágale saber a su niño(a) que irán a pescar canicas. Explique que elegirán una cuchara para sacar las canicas del agua y colocarlas en el recipiente. Deje que su niño(a) explore utilizando los diferentes tamaños de cucharas para atrapar las canicas. ¿Qué cuchara funciona mejor? ¿Por qué?</p> <p>Ahora prueba las pinzas. ¿Funcionan mejor para atrapar las canicas? ¿Por qué o por qué no? Ahora anime a su niño(a) a que trate de atrapar algunos botones. Pregunte ¿Cuántas canicas atrapó su niño(a)? ¿Cuántos botones? Ahora anime a su niño(a) a que los coloque uno al lado del otro en el piso alineándolos uno al lado del otro verticalmente. Compara los dos artículos. ¿Cuál es más alto? ¿Por qué? Anime a su niño(a) a que dibuje los dos materiales alineados uno al lado del otro.</p> <p>Escuchen la historia: <a href="#">Hooray for Fish</a></p> | <p>La exploración de arte genera confianza y creatividad. Ponga sus manos un poco desordenadas con esta actividad pintando su mano y la de su niño(a) para crear una huella de pez.</p> <p><b>Materiales:</b> papel, platos de papel, pinturas (al menos dos colores), marcadores o crayolas, brillantina o, stickers.</p> <p>Miren este video: haga que un pez con la mano <a href="#">/Make a handprint fish</a></p> <p>Comience dejando caer la pintura sobre los platos de papel. Un color en cada uno. Coloque su papel cerca de los platos. Con un marcador, anime a su niño(a) a que dibuje un círculo en el papel con un plato de papel. Dígale a su niño(a) que ambos se divertirán juntos creando un pez con la mano. Anime a su niño(a) a que sumerja cuidadosamente su mano en la pintura. Luego coloque su mano sobre el papel dentro del círculo sobre el papel que se levanta lentamente. Pídale a su niño(a) que se lave las manos. Ahora es el momento de ser creativos y decorar los peces. Usen brillantina, stickers y marcadores para crear un pez único. Continúe usando otro color de pintura. ¿Pídale a su niño(a) a que describa cómo se siente la pintura en su piel? ¿Les gusta esto? ¿Por qué o por qué no? Pregunte qué tipo de pescado hicieron?</p> | <p>Ayude a su niño(a) a relajarse, enfocarse y controlar sus emociones aprendiendo a "respirar con velas".</p> <p>Anime a su niño(a) a que cree un espacio acogedor para sentarse y hacer esta actividad. Antes de comenzar, pregúntele a su niño(a) por qué es importante respirar. ¿Puedes mostrarte cómo respirar profundamente? ¿Puedes mostrarme cómo respirar rápidamente? Practiquen tomando turnos para respirar rápida y lentamente. ¿Qué partes de tu cuerpo usas cuando respiras? Hágale saber a su niño(a) que tomarse el tiempo para concentrarse en la respiración ayuda a calmar su cuerpo y su mente. Practicar esta habilidad te ayudará cuando las emociones sean intensas para llevarte de regreso a un lugar tranquilo.</p> <p>Mira el video: toma un respiro con "la vela" <a href="#">/Take a candle breath</a></p> <p>Ahora practiquen haciendo "respiraciones con velas".</p> <p>Anime a su niño(a) a que dibuje una vela y la coloque en un área que ambos puedan ver para recordarles que deben usar este método de respiración cuando las emociones son intensas.</p> <p>Pídale a su niño(a) a que le cuente un momento en que se sintió frustrado(a). Pregúntele por qué la "respiración con velas" podría ayudar la próxima vez cuando se sienta frustrado(a). Comparta un momento en que se sintió frustrado. Dígale a su niño(a) cómo la respiración con velas lo ayudaría la próxima vez.</p> |