

4Cs Weekly Activities

November 9-13 2020

Monday 9	Tuesday 10	Wednesday 11	Thursday 12	Friday 13
<p align="center"><u>Vitamin ABC'S</u></p> <p>Learn about healthy foods.</p> <p>Materials: Click here to print out the Vitamin ABC's</p> <p>Follow the check list for Breakfast Lunch and Dinner today and learn about the healthy food you are eating.</p> <p>How many pictures did you mark on the check list?</p> <p>Make a log of the foods you had for Breakfast, Lunch and Dinner.</p> <p>What are your favorite healthy foods you eat at your home? Family traditions often are about food or a special family meal or a favorite family recipe.</p> <p>What are some of the special foods you eat as a family? Is this your family tradition?</p>	<p align="center"><u>Shape Hop</u></p> <p>Have fun learning about shapes</p> <p>Materials: sidewalk chalk</p> <p>Use sidewalk chalk to draw shapes outside, square, rectangle, circle and triangle. Children can draw the shapes too and color with the chalk. You can describe the shape as you draw it, squares have 4 lines, triangles have 3, and rectangles have 2 long lines...</p> <p>When the shape hop is ready your child can hop or jump to each shape and say the name of the shapes or sing the song. Ask how can we make the shape hop longer? What shape should be next? Keep extending the shape hop making it longer and longer.</p> <p>Take a break from hopping to count the shapes and draw the number next to each shape. Now your child can hop and count the shapes.</p> <p>Parent tip: try the shape hop yourself to get your child excited about the game. You can even practice turn taking. You can extend shape learning by noticing shapes around your house. Repetition and making connections helps your child learn.</p>	<p align="center"><u>School is closed for the Veteran's Day Holiday.</u></p> <p>Listen to these fun stories then draw a picture of your favorite pie.</p>	<p align="center"><u>My Plate Collage</u></p> <p>Practice cutting, gluing and being creative.</p> <p>Materials: paper plate, magazine or newspaper pictures of food, crayons, scissors, glue stick</p> <p>Listen to the My Plate song and watch all the many colors of fruits, vegetables, grains and meats.</p> <p>Divide your paper plate 4 ways and cut pictures of food. Try to find pictures for each area of your plate, fruit, vegetables, grains and protein. You can color foods on the plate too. Have fun making your collage of colorful healthy foods.</p> <p>Parent tip: fresh fruits and vegetables can make a great snack. Kids love to help in the kitchen and they are more willing to eat foods when they help make them. Here are some super fun and healthy snack ideas</p>	<p align="center"><u>I Spy, the perfect Waiting Game</u></p> <p>Your child will practice listening, thinking and increase their vocabulary</p> <p>Materials: a keen eye, and sense of humor</p> <p>Tell your child you are going to play a game of I spy. Pick something easy to see and describe it. Always start out with "I spy with my little eye something that..."</p> <p>Describe what it looks like, size, color, or shape, sometimes it helps to say what it does. Be patient after giving the first clue and if your child doesn't guess it give another clue with more info. The goal is to help your child to think and guess correctly so don't try to be tricky.</p> <p align="center">I spy with my little eye something that's brown and fuzzy</p> <p align="center">It has 4 legs</p> <p align="center">It sounds like this, <u>woof woof</u></p> <p>When your child gets good at the game let them try describing something for you to guess.</p> <p>Parent Tip: This is a good game to remember when your child is bored or has to wait or you just need a distraction. Sometimes when we feel cranky it helps to get redirected by a fun idea.</p>

4Cs Calendario Semanal de Actividades

Noviembre 9-13 2020

Lunes 9	Martes 10	Miercoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<p align="center"><u>Vitamina ABC</u></p> <p>Aprenda sobre alimentos saludables.</p> <p>Materiales: Haga clic aquí para imprimir el ABC de la vitamina</p> <p>Siga la lista de verificación para el desayuno, el almuerzo y la cena hoy y aprenda sobre los alimentos saludables que está comiendo.</p> <p>¿Cuántas imágenes marcó en la lista de verificación?</p> <p>Haga un registro de los alimentos que consumió para el desayuno, el almuerzo y la cena.</p> <p>¿Cuáles son sus alimentos saludables favoritos que come en su casa? Las tradiciones familiares a menudo se refieren a la comida o una comida familiar especial o una receta familiar favorita.</p> <p>¿Cuáles son algunos de los alimentos especiales que comen en familia? Es esta su tradición familiar?</p>	<p align="center"><u>Brincar con las formas</u></p> <p>Diviértete aprendiendo sobre las formas</p> <p>Materiales: tiza de acera</p> <p>Use tiza de acera para dibujar formas exteriores, cuadrados, rectángulos, círculos y triángulos. Los niños también pueden dibujar las formas y colorear con tiza. Puedes describir la forma mientras la dibujas, los cuadrados tienen 4 líneas, los triángulos tienen 3 y los rectángulos tienen 2 líneas largas ...</p> <p>Cuando el salto de forma esté listo, su hijo puede saltar o saltar a cada forma y decir el nombre de las formas o cantar la canción. Pregunte cómo podemos hacer que la forma salte más tiempo. ¿Qué forma debería ser la siguiente? Sigue extendiendo el salto de forma haciéndolo más y más largo.</p> <p>Tómate un descanso de los saltos para contar las formas y dibuja el número junto a cada forma. Ahora su hijo puede saltar y contar las formas.</p> <p>Consejo para padres: pruebe el salto de forma usted mismo para que su hijo se entusiasme con el juego. Incluso puede practicar tomar turnos. Puede ampliar el aprendizaje de formas si nota las formas en su casa. La repetición y las conexiones ayudan a su hijo a aprender</p>	<p align="center">La escuela está cerrada por el Día de los Veteranos.</p> <p align="center">Escuche este cuento</p> <p>Y luego haga un dibujo de su pastel favorito.</p>	<p align="center"><u>Collage de mi plato</u></p> <p>Practica cortar, pegar y ser creativo.</p> <p>Materiales: plato de papel, fotografías de alimentos de revistas o periódicos, crayones, tijeras, barra de pegamento</p> <p align="center">Vea el video:</p> <p>Después observe todos los colores de frutas, verduras, granos y carnes. Divida su plato de papel de 4 maneras y recorte imágenes de comida. Trate de encontrar imágenes para cada área de su plato, frutas, verduras, granos y proteínas. También puede colorear los alimentos del plato. Diviértete haciendo tu collage de coloridos</p> <p>Alimentos saludables. Consejo para padres: las frutas y verduras frescas pueden ser un excelente refrigerio. A los niños les encanta ayudar en la cocina y están más dispuestos a comer cuando ayudan a prepararlos. Aquí hay algunas ideas de bocadillos</p> <p align="center">súper divertidos y saludables</p>	<p align="center"><u>Veo, veo: el juego perfecto para formar la paciencia</u></p> <p>Su hijo practicará la escucha, el pensamiento y aumentará su vocabulario.</p> <p>Materiales: buen ojo y sentido del humor</p> <p>Dígale a su hijo que va a jugar a Veo, veo. Elija algo fácil de ver y descríbalos. Empiece siempre con "Veo con mi ojo pequeño algo que ..."</p> <p>Describe cómo se ve, tamaño, color o forma, a veces ayuda decir lo que hace. Sea paciente después de dar la primera pista y si su hijo no adivina, dé otra pista con más información. El objetivo es ayudar a su hijo a pensar y adivinar correctamente, así que no intente ser engañoso.</p> <p>Veo con mi pequeño ojo algo que es marrón y borroso</p> <p align="center">Tiene 4 patas</p> <p align="center">Suena así, guau guau</p> <p>Cuando su hijo se vuelva bueno en el juego, déjele que intente describir algo para que usted adivine.</p> <p>Consejo para padres: este es un buen juego para recordar cuando su hijo está aburrido o tiene que esperar o simplemente necesita una distracción. A veces, cuando nos sentimos de mal humor, es útil que una idea divertida nos redirija.</p>