

ConnectED for Week of March 22, 2020

Good evening Bulldog Families this is Principal Freeman, with your weekly updates.

I hope everyone is staying as safe in these trying times. Please know that our school and school district family is available if you need anything. Please reach out by phone or email and we will figure out how we can help. We miss seeing our students but recognize we all need to sacrifice to keep all of the members in our community safe.

Student Expectations:

- Complete work within the week it is assigned.
- Take the work seriously as students are responsible for the content
- Students should email teachers with questions regarding Remote Learning online.
- As we approach the beginning of Remote Learning at home (March 18th- March 30th) you and your parents/guardians will receive information concerning expected coursework for each class.

Student Services Message:

It is important to remember our children are looking towards us for reassurance. Students thrive best on consistency and routine. Please help your child practice good mental health hygiene, especially during unstructured times.

- Practice good mental health by adhering to the following:
- Healthy sleep habits (go to bed and wake up at around the same time each day, don't let kids stay up all night and sleep all day)
- Healthy eating habits (continue to eat normally, eat nutritious food)
- Practice mindfulness. **Mindfulness improves well-being, physical health and mental health.**
- Exercise (take a walk, get outside for a few minutes, go for a run, etc.)

Parents, please visit our website for further information and to update your contact information. There is a link to do this and we need this very important information from you.

Athletics for the week:

The NC High School Athletic Association has suspended all athletic events at this time.

Thank you for your time this evening. Remember to #BringYourAGame each day as we all work to #GraduateThomasville. I look to us all to come together during this time of unknowns. Please let us know how we can support you. Please take care of yourselves and each other. I look forward to seeing you all soon at THS.

Conectado para la semana del 22 de marzo de 2020

Buenas tardes familias Bulldogs, este mensaje es de parte del director Sr. Freeman, con las actualizaciones semanales.

Espero que todos se mantengan seguros en estos tiempos difíciles. Tenga en cuenta que nuestra escuela y nuestra familia del distrito escolar está disponible si necesita algo. Comuníquese por teléfono o correo electrónico y encontraremos la manera de cómo poder ayudarlos. Extrañamos ver a nuestros estudiantes, pero reconocemos que todos debemos sacrificarnos para mantener seguros a todos los miembros de nuestra comunidad.

Expectativas del estudiante:

- completar el trabajo dentro de la semana que se le asigna.
- Tomarse el trabajo en serio ya que los estudiantes son responsables del contenido.
- Los estudiantes deben enviar un correo electrónico a los maestros con preguntas sobre el aprendizaje a distancia en línea.
- A medida que continuamos con el Aprendizaje a distancia desde el hogar (del 18 al 30 de marzo), usted y sus padres / tutores recibirán información sobre el trabajo del curso para cada clase.

Mensaje de Servicios Estudiantiles:

Es importante recordar que nuestros niños nos miran para tranquilizarnos. Los estudiantes prosperan mejor en consistencia y rutina. Ayude a su hijo a practicar una buena higiene de la salud mental, especialmente en momentos no estructurados.

- Practique una buena salud mental adhiriéndose a lo siguiente:
- Hábitos de sueño saludables (irse a la cama y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días, no permita que los niños se queden despiertos toda la noche y duerman todo el día)
- Hábitos alimenticios saludables (continúe comiendo normalmente y coma alimentos nutritivos)
- Practique la atención plena. **La atención plena mejora el bienestar, la salud física y la salud mental.**
- Haga ejercicio (salga a caminar, salga unos minutos, salga a correr, etc.)

Padres, favor de visitar nuestro sitio web para obtener más información y actualizar su información de contacto. Hay un enlace para hacer esto y es muy importante tener esta información actualizada de usted.

Eventos deportivos de la semana:

La Asociación Atlética de la Escuela Secundaria de Carolina del Norte ha suspendido todos los eventos deportivos en este momento.

Gracias por su tiempo esta noche. Recuerde traer su juego A todos los días mientras todos trabajamos para #Graduar a Thomasville. Espero que todos nos unamos durante este tiempo de incertidumbre.. Por favor, háganos saber cómo podemos apoyarlo. Cuídese y cuídese los unos a otros. Espero verlos a todos pronto en THS.