





School Opening Student Checklist - Day 1 - Tuesday August 18, 2020 (Grades 6-12)

Student Name: _____

Directions for Families/Students:

Please work together to complete these activities for the first 2 days of school. Work may be done in English or the home language. Once you have completed an activity, please mentally check off each item. You do not need to print this page or turn it in. In order to get credit for attendance, when the checklist is completed, students return to Schoology at lms.lausd.net. Log into the Course (Advisory Homeroom for secondary) and type one thing that you learned from today's online student and family orientation. Suggested materials: Paper, pencil or pen, and crayons. Keep your work handy for future use.

Grades 6-12

Topic / Time	Activity / Options	
 <p>Organizing for Success! Managing Your Learning Needs</p> <p>60 Minutes</p>	 <p>Plan and set up a morning routine. 30 Minutes</p>	<input type="checkbox"/> Rise and Shine <input type="checkbox"/> Manage personal hygiene and grooming <input type="checkbox"/> Eat Breakfast Academic Connection: <input type="checkbox"/> Work on your personal daily schedule. How will you set up your daily routine to complete your school work, handle your personal needs and engage with your family? Write down your answer on paper
	 <p>Set up a learning space 30 Minutes</p>	<input type="checkbox"/> Find a comfortable flat surface that is not where you sleep <input type="checkbox"/> Set up your device <input type="checkbox"/> Read for 15 minutes
 <p>Independent Online Orientation 60 minutes total</p> <p>These activities are to support our students before they begin their work for the day.</p>	<p>Organizing for Success! Managing Your Learning Needs How to learn from home, strategies to stay engaged, setting up your learning space, creating a schedule</p> <p>Online Learning Tools & Help Videos What online learning tools are available and where to go for help</p>	<input type="checkbox"/> Watch Organizing for Success Video <input type="checkbox"/> Watch Online Learning Tools and Help Videos Please go to lms.lausd.net and log in to your Advisory course to watch these videos.



Managing your own Health & Wellbeing

60 Minutes



Physical Education / Health
30 minutes

- Stretch for 5 minutes
- Your choice! Exercise for 20 minutes!
- Cool down for 5 minutes

Suggested Options:

- Take a walk, go for a run, dance or do yoga
- Practice drills (for your favorite sport.)



Mindfulness
30 minutes

- Complete Grati-Tuesday Prompt: Being grateful for the people in our lives can help make us happier and change our brains. Who are two people you are grateful for? Why? Write about it.
- Practice breathing

Academic Connections

60 Minutes



Math and ELA

ELA (35 min)

- Read for 15 minutes
- Write for 20 minutes - Choose 1 of these prompts:
 - What do you most look forward to this school year?
 - What are three things you would like your teacher and/or classmates to know about you? Why?
 - What is something new you'd like to make, create, try, build, or learn about?

Math (25 min)

- Create a budget for a week's worth of meals. Include breakfast, lunch and dinner for 7 days.
- Decide on the meals for your family
- Create a budget for a week's worth of meals. Include breakfast, lunch and dinner for 7 days.
 - Decide on the meals for your family.
 - Look for grocery store mailers to find prices.
 - Use recipes from home, a cookbook, or online





School Opening Student Checklist - Day 2 – Wednesday, August 19, 2020 (Grades 6-12)

Student Name:





Directions for Families/Students:

Please work together to complete these activities for the first 2 days of school. Work may be done in English or the home language. Once you have completed an activity, please mentally check off each item. You do not need to print this page or turn it in. In order to get credit for attendance, when the checklist is completed, students return to Schoology at lms.lausd.net. Log into the Course (Advisory Homeroom for secondary) and type one thing that you learned from today's online student and family orientation. Suggested materials: Paper, pencil or pen, and crayons. Keep your work handy for future use.

Grades 6-12

Topic / Time	Activity / Options	
 <p>Organizing for Success! Managing Your Learning Needs</p> <p>30 Minutes</p>	 <p>Plan and set up a morning routine. 15 Minutes</p>	<input type="checkbox"/> Rise and Shine <input type="checkbox"/> Manage personal hygiene and grooming <input type="checkbox"/> Eat Breakfast
	 <p>Set up a learning space 15 Minutes</p>	<input type="checkbox"/> Find a comfortable flat surface that is not where you sleep <input type="checkbox"/> Set up your device <input type="checkbox"/> Read for 15 minutes
 <p>Independent Online Orientation 60 minutes total</p> <p>These activities are to support our students before they begin their work for the day.</p>	<p>Online Safety, Digital Citizenship How to protect yourself online, how to participate online, and how to be a contributing online citizen</p> <p>Managing your own Health & Wellbeing How to manage your own happiness and learning , create a routine that works for you, stay socially engaged, practice mindfulness and stay physically fit</p>	

-
- Watch Online Safety, Digital Citizenship Video
-
-
- Watch Managing Your Own Health and Wellbeing Video

 <p>Managing your own Health & Wellbeing 50 Minutes</p>	 <p>Physical Education / Health 30 minutes</p>	<input type="checkbox"/> Stretch for 5 minutes <input type="checkbox"/> Your choice! Exercise for 20 minutes! <input type="checkbox"/> Cool down for 5 minutes Suggested Options: <input type="checkbox"/> Take a walk, run, dance or do yoga <input type="checkbox"/> Practice drills (for your favorite sport.)
<p>Explore Your Online Tools 40 Minutes</p>	 <p>Online Tools</p>	Options <input type="checkbox"/> Practice Schoology <input type="checkbox"/> Practice with your device <input type="checkbox"/> Practice Keyboarding Skills
<p>Academic Connections 60 Minutes</p>	 <p>ELA , Prepare for Classes</p>	ELA (30 Minutes) <input type="checkbox"/> Read for 30 minutes Prepare for Classes (30 minutes) <input type="checkbox"/> View your course schedule in Schoology <input type="checkbox"/> Make goals for each of your classes (e.g. What do you want to learn? What do you want to work on this year? How will you do this?) <input type="checkbox"/> Do some research. What interests you about the classes you are taking this year and what do you hope to learn?





Lista de verificación del estudiante para el comienzo de las clases - Día 1 – Martes, 18 de agosto de 2020 (Grados 6-12)





Nombre del estudiante:

Instrucciones para las familias/los estudiantes:

Por favor, trabajen juntos para completar estas actividades durante los primeros 2 días escolares. El trabajo se puede hacer en inglés o en el idioma del hogar. Una vez que hayan completado una actividad, por favor verifiquen mentalmente cada sección. No es necesario imprimir o entregar esta página. Con el fin de obtener crédito por asistencia, cuando completen las secciones de la lista de verificación, los estudiantes regresan a Schoology en lms.lausd.net. Iniciar sesión en el curso (salón base de asesoramiento para secundaria) y escribir algo que haya aprendido en la orientación familiar y de estudiantes en línea de hoy. Materiales sugeridos: Papel, lápiz o bolígrafo, y crayones. Mantenga su trabajo a mano para usarlo en el futuro.

Sexto-Doceavo grado

Tema / Tiempo	Actividad / Opciones	
 <p>¡Organización para el éxito! Cómo manejar tus necesidades de aprendizaje</p> <p>60 minutos</p>	 <p>Planifica y establece una rutina matutina. 30 minutos</p>	<input type="checkbox"/> ¡A levantarse! <input type="checkbox"/> Ocúpate de tu higiene y aspecto personal <input type="checkbox"/> Come el desayuno Conexión académica: <input type="checkbox"/> Trabaja en tu agenda diaria personal. ¿Cómo establecerás tu rutina diaria para completar tus trabajos escolares, manejar tus necesidades personales y participar en tu familia? Escribe tu respuesta en un papel
	 <p>Configura un lugar donde aprender 30 minutos</p>	<input type="checkbox"/> Encuentra una superficie plana cómoda que no sea donde duermes <input type="checkbox"/> Configura tu dispositivo <input type="checkbox"/> Lee por 15 minutos
 <p>Orientación en línea independiente 60 minutos en total</p> <p>Estas actividades son para apoyar a nuestros estudiantes antes de que comiencen su trabajo por el día.</p>	<p>¡Organización para el éxito! Cómo manejar tus necesidades de aprendizaje Cómo aprender en casa, estrategias para mantenerte comprometido, establecer tu espacio de aprendizaje, crear un horario.</p> <p>Herramientas de aprendizaje en línea y videos de ayuda Qué herramientas de aprendizaje en línea están disponibles y dónde ir para buscar ayuda cuando la necesites.</p>	<input type="checkbox"/> Mirar el video Organización para el éxito <input type="checkbox"/> Mirar el video Herramientas de aprendizaje y de ayuda en línea Por favor, ingresa a lms.lausd.net e inicia sesión en tu curso de asesoramiento para ver estos videos.

 <p>Manejo de tu propia salud y bienestar 60 minutos</p>	 <p>Educación Física / Salud 30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hacer estiramiento durante 5 minutos <input type="checkbox"/> ¡Tú decides! Haz ejercicio por 20 minutos <input type="checkbox"/> Enfriamiento, 5 minutos <p>Otras opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Salir a caminar, correr en el lugar, bailar o hacer yoga <input type="checkbox"/> Practica los ejercicios de entrenamiento (de tu deporte favorito.)
<p>Conexiones académicas 60 Minutos</p>	 <p>Atención plena 30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Completa la instrucción para el martes de “Grati-Tuesday”: Estar agradecidos por las personas que tenemos en nuestras vidas puede ayudarnos a hacernos más felices y cambiar nuestros cerebros. ¿Quiénes son dos personas por las que estás agradecido? ¿Por qué? Escribe sobre ello. <input type="checkbox"/> Practica la respiración
	 <p>Matemáticas y ELA</p>	<p>ELA (35 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lee por 15 minutos <input type="checkbox"/> Escribe por 20 minutos - Elige sobre uno de estos temas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es lo que más esperas de este año escolar? ○ ¿Cuáles son las tres cosas que te gustaría que tu profesor y/o tus compañeros de clase sepan de ti? ¿Por qué? ○ ¿Qué es algo nuevo que te gustaría hacer, crear, probar, construir o aprender? <p>Matemáticas (25 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crea un presupuesto para una semana de comidas. Incluye el desayuno, el almuerzo y la cena para 7 días. <ul style="list-style-type: none"> ○ Decide las comidas para tu familia. ○ Busca folletos de los mercados para encontrar precios. ○ Usa recetas caseras, de un libro de cocina, o en línea.





Lista de verificación del estudiante para el comienzo de las clases - Día 2 – Miércoles, 19 de agosto de 2020 (Grados 6-12)






Nombre del estudiante:

Instrucciones para las familias/los estudiantes:

Por favor, trabajen juntos para completar estas actividades durante los primeros 2 días escolares. El trabajo se puede hacer en inglés o en el idioma del hogar. Una vez que hayan completado una actividad, por favor verifiquen mentalmente cada sección. No es necesario imprimir o entregar esta página. Con el fin de obtener crédito por asistencia, cuando completen las secciones de la lista de verificación, los estudiantes regresan a Schoology en lms.lausd.net. Iniciar sesión en el curso (salón base de asesoramiento para secundaria) y escribir algo que haya aprendido en la orientación familiar y de estudiantes en línea de hoy. Materiales sugeridos: Papel, lápiz o bolígrafo, y crayones. Mantenga su trabajo a mano para usarlo en el futuro.

Sexto-Doceavo grado

Tema / Tiempo	Actividad / Opciones	
 <p>¡Organización para el éxito! Cómo manejar tus necesidades de aprendizaje</p> <p>30 minutos</p>	 <p>Planifica y establece una rutina matutina. 15 minutos</p>	<input type="checkbox"/> ¡A levantarse! <input type="checkbox"/> Ocúpate de tu higiene y aspecto personal <input type="checkbox"/> Come tu desayuno
	 <p>Configura un lugar donde aprender 15 minutos</p>	<input type="checkbox"/> Encuentra una superficie plana cómoda que no sea donde duermes <input type="checkbox"/> Configura tu dispositivo <input type="checkbox"/> Lee por 15 minutos
 <p>Orientación en línea independiente 60 minutos en total</p> <p>Estas actividades son para apoyar a nuestros estudiantes antes de que comiencen su trabajo por el día.</p>	<p>Seguridad en línea, ciudadanía digital Cómo protegerte en línea, cómo participar en línea y cómo ser un ciudadano digital que contribuye.</p> <p>Manejo de tu propia salud y bienestar Cómo manejar tu propia felicidad y aprendizaje, crear una rutina que funcione para ti, mantenerte socialmente comprometido, practicar la atención plena y mantenerte en buen estado físico</p> <input type="checkbox"/> Mirar el video Ciudadanía Digital <input type="checkbox"/> Mirar el video Manejo de tu propia salud y bienestar	

 <p>Manejo de tu propia salud y bienestar 50 minutos</p>	 <p>Educación Física / Salud 30 minutos</p>	<input type="checkbox"/> Hacer estiramiento durante 5 minutos <input type="checkbox"/> ¡Tú decides! Haz ejercicio por 20 minutos <input type="checkbox"/> Enfriamiento, 5 minutos Otras opciones: <input type="checkbox"/> Salir a caminar, correr en el lugar, bailar o hacer yoga <input type="checkbox"/> Practica los ejercicios de entrenamiento (de tu deporte favorito.)
	 <p>Atención plena 20 minutos</p>	<input type="checkbox"/> Completa la instrucción para el Miércoles de Bienestar: Usando tus cinco sentidos puedes mejorar tu bienestar. Por ejemplo: Escucha música, come tus alimentos favoritos, juega con una mascota, mira tus películas favoritas, visita virtualmente a tus amigos y familiares. ¿Cómo practicarás tu bienestar hoy y qué sentidos utilizarás? <input type="checkbox"/> Escucha tu música favorita para aliviar tu estrés.
<p>Explora tus herramientas en línea 40 minutos</p>	 <p>Herramientas en línea</p>	Opciones <input type="checkbox"/> Practica Schoology <input type="checkbox"/> Practica con tu dispositivo <input type="checkbox"/> Practica habilidades de teclado
<p>Conexiones académicas 60 minutos</p>	 <p>ELA , Prepárate para las clases</p>	ELA (30 minutos) <input type="checkbox"/> Lee por 30 minutos Prepárate para las clases (30 minutos) <input type="checkbox"/> Consulta el programa de tu curso en Schoology <input type="checkbox"/> Establece metas para cada una de tus clases (por ejemplo, ¿Qué quieres aprender? ¿En qué quieres trabajar este año? ¿Cómo lo harás?) <input type="checkbox"/> Investiga un poco. ¿Qué te interesa de las clases que estás tomando este año y qué esperas aprender?