



# ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



## COMMUNITY OUTREACH ACADEMY

www.outreachacademy.org • Лариса Гончар • (916) 286-1950

### PRINCIPAL'S WELLNESS MESSAGE

We are very excited to start planning the reopening of our school to our wonderful students and families. To help ease the transition from Distance Learning to In Class Instruction, we are planning to re-open slowly and in stages. The main purpose of this transitional reopening is to ensure that all of our students stay as healthy as possible. We are embarking upon the Holiday Season and there is nothing worse than not feeling well during this, usually, happy season.

There are many areas of health that we should focus on: there is Physical, Emotional, Mental, Social, Spiritual, and Environmental Health. In order for a person to be truly healthy, every area needs attention. Today, we will focus on physical health.

To ensure that you and your family are physically healthy, you must take care of your bodies. Get plenty of sleep every night, drink enough water, eat healthy food, get some sort of physical activity every day. You can go for a family day at the park, go on a bike ride, go for a hike, the possibilities are endless. To help you get a good night's sleep, create an evening routine that you will be able to keep and that will include turning off all electronic devices at least 1 hour before bed. Doing this will help your mind relax and prepare you for good quality sleep. Did you know that most people walk around chronically dehydrated and don't even know about it? You must ensure that you drink enough water to sustain your body, which is actually made up of 75% water! The best way to figure out how much water your body needs is to take your weight in pounds and divide that number in half, the resulting number is how many ounces of water you should be drinking per day. For example, a person weighs 100 pounds, that person needs to drink 50 ounces of water per day. Drinking water goes hand-in-hand with eating healthy food to ensure optimal physical health. Everyone needs to eat a balanced diet that is full of vegetables and fruit. Fruit and vegetables have lots of fiber to help keep your digestive system healthy. You should also eat enough protein and complex carbohydrates to keep up your muscle tone and energy levels for your day. Everything you put into your body has a reaction in your body, so why not feed it properly to ensure positive reactions? Of course there is a time for treats and sweets, but try to save those for special occasions and celebrations.

We, at COA Elementary School, are really looking forward to welcoming all of our students back to school in person. My hope is that if you follow these simple steps to better physical health, we will have less chances of students, staff members, and families getting sick. Take care of your health and families. Have a wonderful Holiday Season!



## СООБЩЕНИЕ ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ О БЛАГОПОЛУЧИИ СТУДЕНТОВ

Мы очень рады начать процесс планирования открытия школы для наших замечательных студентов и их семей. Чтобы облегчить переход от дистанционного обучения к традиционному обучению в классах, мы планируем открывать школьные классы медленно и поэтапно. Основная цель такого поэтапного открытия – максимально обеспечить безопасность и здоровье всех наших студентов. Мы вступаем в праздничный сезон, и нет ничего хуже, чем плохо себя чувствовать и болеть в этот счастливый сезон.

Есть много сфер нашего здоровья, на которых мы должны сосредоточиться: физическое, эмоциональное, психическое, социальное, духовное и экологическое здоровье. Чтобы человек был по-настоящему здоровым, нужно уделять внимание каждой из этих сфер здоровья. Сегодня мы сосредоточимся на физическом здоровье.

Чтобы быть уверенным в том, что вы и ваша семья физически здоровы, вы должны заботиться о своем теле. Хорошо высыпайтесь в течение каждой ночи, пейте достаточное количество воды, питайтесь здоровой пищей, каждый день занимайтесь спортом. Вы можете провести со своей семьей день в парке, покататься на велосипеде, отправиться в поход - возможности безграничны. Чтобы вы могли хорошо выспаться, установите вечерний распорядок дня, который вы сможете соблюдать, а также отключайте все электронные устройства (по крайней мере за 1 час до сна). Это поможет вашему мозгу расслабиться и подготовит вас к качественному сну. Знаете ли вы, что большинство людей живут с хроническим обезвоживанием и даже не знают об этом? Вы должны убедиться, что пьете достаточно воды, чтобы поддерживать функционирование своего организма, который на 75% состоит из воды! Лучший способ выяснить, сколько воды нужно вашему организму - это взять свой вес в

фунтах и разделить это число пополам. Полученное число - это количество унций воды, которое вы должны выпивать в течение дня. Например, человек весит 100 фунтов – это значит, что ему/ей нужно выпивать 50 унций воды каждый день. Питьевая вода совместно с употреблением здоровой пищи - обеспечивают оптимальное физическое здоровье. Каждому человеку нужно придерживаться сбалансированной диеты, содержащей овощи и фрукты. Фрукты и овощи содержат много клетчатки, которая помогает поддерживать

здоровье пищеварительной системы. Вы также должны употреблять достаточное количество белка и сложных углеводов, чтобы поддерживать мышечный тонус и уровень энергии в течение дня. Все, что вы кушаете, вызывает соответствующую реакцию в вашем теле, так почему бы не питать его должным образом, чтобы обеспечить положительную реакцию и результат? Конечно, есть время для угощений и сладостей, но постарайтесь сэкономить их для особых случаев и праздников.



Начальная школе СОА с нетерпением ждет возможности лично встретить и поприветствовать всех наших учеников на территории школы. Я надеюсь, что если вы будете следовать этим простым советам по сохранению физического здоровья, будет меньше шансов, что наши студенты, сотрудники и семьи заболеют. Позаботьтесь, пожалуйста, о своем здоровье и семье. Счастливых Вам праздников!

Лариса Гончар, Директор школы