

Mills Park Elementary School Social-Emotional Learning Ideas for Home

<p>Read or listen to a story and identify all the feelings and emotions you see.</p> <p>Storyline Online</p>	<p>Practice taking three belly breaths and see how your body feels.</p> <p>Elmo Belly Breathing</p> <p>GoNoodle Rainbow Breathing</p>	<p>Go outside and practice a grounding strategy.</p> <p>5 things you see, 4 things you hear, 3 things you touch, 2 things you smell, 1 thing you can taste.</p>	<p>Write your own story. What positivity project character traits does your main character display.</p> <p>Story Bird</p>	<p>Research a topic you are interested in. How could you advocate (i.e., show your concern for the topic).</p> <p>Ideas: Clean water, education for all, equal rights.</p>
<p>Mindful Movements...Yoga and stretching.</p> <p>GoNoodle Yoga</p>	<p>Use PlayDoh to make feeling faces.</p>	<p>Peaceful picture. Draw a picture of a place that makes you feel calm.</p>	<p>Career research!</p> <p>Paws in Jobland</p> <p>Take the quiz. What's your career cluster of interest?</p>	<p>Play games to practice listening, taking turns and self-control! Musical chairs, Simon says, red light green light and board games!</p>
<p>Practice muscle relaxation!</p> <p>GoNoodle Flow</p>	<p>Color a mandala.</p> <p>Mandala Coloring Pages</p>	<p>Teach your family your favorite coping strategy!</p> <p>Commonly loved coping strategies: wall pushes, chair squeeze, and deep breathing!</p>	<p>Do a puzzle!</p>	<p>5th graders do a Middle School website scavenger hunt! Go to your middle school website and find out as much information as you can! Make sure you know your top elective choices.</p> <p>https://www.wcpss.net/rising6th</p>
<p>Have a dance party! Just because!</p>	<p>Make a calming glitter jar!</p> <p>Glitter Jar Directions</p>	<p>Create an obstacle course with household items (make sure you have parent permission)!</p>	<p>Show responsibility by doing a chore without being asked!</p>	<p>Create a vision board at home. Show your goals and things that inspire you.</p> <p>Vision Board Ideas</p>

Mills Park Elementary School Ideas de aprendizaje socioemocional para el hogar

<p>Lea o escuche una historia e identifique todos los sentimientos y emociones que ve.</p> <p>Storyline Online</p>	<p>Practique tomando tres respiraciones estomacales y vea cómo se siente su cuerpo.</p> <p>Elmo Belly Breathing</p> <p>GoNoodle Rainbow Breathing</p>	<p>Ve afuera y practica una estrategia de puesta a tierra.</p> <p>5 cosas que ves, 4 cosas que escuchas, 3 cosas que tocas, 2 cosas que hueles, 1 cosa que puedes probar.</p>	<p>Escribe tu propia historia. Qué rasgos de carácter del proyecto de positividad muestra su personaje principal.</p> <p>Story Bird</p>	<p>Investigue un tema que le interese. ¿Cómo podría abogar (es decir, mostrar su preocupación por el tema)?</p> <p>Ideas: agua limpia, educación para todos, igualdad de derechos.</p>
<p>Movimientos conscientes ... Yoga y estiramientos.</p> <p>GoNoodle Yoga</p>	<p>Use PlayDoh para hacer que los rostros muestren expresiones.</p>	<p>Imagen pacífica. Haz un dibujo de un lugar que te haga sentir tranquilo.</p>	<p>Investigación de carrera!</p> <p>Patas en Jobland Responda</p> <p>el cuestionario. ¿Cuál es su grupo de interés profesional?</p>	<p>¡Juega juegos para practicar escuchar, tomar turnos y autocontrol! Sillas musicales, Simon dice, luz roja verde claro y juegos de mesa.</p>
<p>¡Practica la relajación muscular!</p> <p>GoNoodle Flow</p>	<p>Colorea un mandala.</p> <p>Páginas para colorear Mandala i</p>	<p>Enseñe a su familia su estrategia de afrontamiento favorita!</p> <p>Estrategias de afrontamiento comúnmente amadas: ¡empujar la pared, apretar la silla y respirar profundamente!</p>	<p>¡Hacer un rompecabezas!</p>	<p>¡Los estudiantes de 5to grado hacen una búsqueda del tesoro en el sitio web de la escuela secundaria! ¡Ve al sitio web de tu escuela intermedia y encuentra tanta información como puedas! Asegúrese de conocer sus principales opciones electivas.</p> <p>https://www.wcps.net/rising6th</p>
<p>¡Ten una fiesta de baile!</p> <p>¡Simplemente porque si!</p>	<p>¡Haz un calmante con un tarro de escarcha!</p> <p>Instrucciones Glitter Jar i</p>	<p>Crea una carrera de obstáculos con artículos para el hogar (asegúrate de tener permiso de tus padres)!</p>	<p>¡Muestre responsabilidad haciendo una tarea sin que se lo pidan!</p>	<p>Crea un tablero de visión en casa. Muestra tus objetivos y las cosas que te inspiran.</p> <p>Ideas de tablero de visión</p>