

Oakfield Elementary School

REVISED JANUARY IMPORTANT DATES AND INFORMATION

Important Dates Ahead

- PTO Fruit Sale will launch the first week in February
- **Mon., Feb. 15** - No School
- **Tues., Feb. 16 and Thurs., Feb. 18** - Spring Parent/Teacher Conferences from 4:00-7:00 PM

Thank You Room Parents

Thank you to all the Room Parents who organized the holiday celebrations to make them an enjoyable, tasty time for our students. The OES Staff greatly appreciate all the organization and work that goes into the classroom celebrations throughout the year. These are moments that students will remember for years to come. Thank you to all families who support the events with treats, money, and/or their time.

Kids Heart Challenge

Message from Mrs. Albert

Due to COVID and guidelines for social distancing, we are doing our event as part of regular PE classes, so the groups are with their homerooms and spacing is adequate in the gym for the smaller number of students. The reason for being on the 27th and 28th is that all classes have PE on either Day 1 or Day 2, so it could be done in 2 days rather than spread out to 3. I will still do door prizes and other contests, but within their class group.



DATES

EVENTS

Mon., Jan. 4	No School - Professional Development
Tues., Jan. 5	Welcome Back Students and Families! 7:00 Virtual PTO Meeting
Fri, Jan. 8	Monday/Wednesday 4K Day 2:45 Virtual Wall of Fame
Mon., Jan. 11	5:30 Committee of the Whole Board Meeting - Virtual Winter Benchmark Testing Begins <ul style="list-style-type: none"> • See classroom newsletter for testing type and dates
Mon., Jan. 18	No School for Students - Professional Development Day
Fri., Jan. 22	Monday/Wednesday 4K Day
Mon., Jan. 25	5:30 Regular School Board Meeting - Virtual
Wed., Jan. 26 - Thurs., Jan. 27	Kids Heart Challenge Permission Slip Deadline

Winter Benchmark Assessments

January is the time for Winter Benchmark Assessments in reading and math for students in grades 4K - 5. This gives staff a chance to monitor the growth students have made since the beginning of the school year. This information collected will be shared with you at the February Parent/Teacher Conferences, as well as sent home with students. Staff will also analyze the assessment scores to determine the next steps in your child's learning and support their continual growth at their level. Thank you for your support as a parent to help your child to be ready to learn each and every day!



Daily Checklist for Your Child

- Clean face mask
- Extra face mask in backpack
- Water bottle
- Winter gear - coat, snow pants, boots, hat, gloves

7 Mindsets Theme January Theme

The **Attitude of Gratitude Mindset** teaches us the importance of seeking the positives from every experience and being thankful for all that we have. Through this mindset, we learn that we can use the positives or the negatives of our lives as the foundation on which to build. Choose the positives, and we are on our way toward extraordinary success; choose the negatives, and we embark on path toward disappointment, resentment, and suffering. In these lessons, we guide students to focus on all the things they have, leaving no time to be distracted by what they don't. *Checkout the attached handout for further details on the components and the "dos and don'ts for families".

Attitude of Gratitude

Focusing Students on the Positive

The **Attitude of Gratitude** Mindset teaches us the importance of seeking the positives from every experience and being thankful for all that we have. Through this mindset, we learn that we can use the positives or the negatives of our lives as the foundation on which to build. Choose the positives, and we are on our way toward extraordinary success; choose the negatives, and we embark on path toward disappointment, resentment, and suffering. In these lessons, we guide students to focus on all the things they have, leaving no time to be distracted by what they don't.

The 4 critical components of Attitude of Gratitude:

1. **Treasure Yourself** – We create the wonderful lives we want by harvesting the great things within us. There are often things we don't like about ourselves, but we must recognize that we're made of far more wonderful things than not. We need to recognize our own worth and see our uniqueness as something to treasure and develop so we can live the extraordinary lives we're meant to live.
2. **Be More Grateful** – We all have the choice to focus on the good or the bad in life. If we focus on the positive things, they expand and guide us down the path to our dreams. If we spend our time in regret, jealousy, and anger, then the negatives multiply and we likely find our dreams sidelined and our goals unattained. We must simply be more grateful, reflecting as much as possible on the good things we have in our lives now, as well as those that are coming to us.
3. **Thank It Forward** – One of the best and quickest ways to feel better and become happier is to do something for someone else. And the easiest as well as one of the most powerful things we can do for someone is express gratitude for who they are and what they mean to us. Thanking someone provides two wonderful gifts: it makes the other person feel good, and it makes us happy at the same time.
4. **Elevate Your Perspective** – People who have achieved great lives point to moments of great adversity and challenge when they learned a critical lesson or built the essential skill that allowed them to be successful. Knowing this, we understand why it is important to seek the positives from all situations, even those that seem completely negative. When we do this, we get better, learn, and grow in essential ways that help us to live richer and fuller lives.

Top 5 Dos and Don'ts at Home:

- 1) **Do** practice gratitude every day, even if it's only to tell your children how grateful you are to have them in your life. If you have a journal, write down the things that you're thankful for every day, both the big and small. Verbalizing what you're grateful for is a powerful way that both you and your children can avoid taking things for granted and remain thankful for all that you have.
- 2) **Do** say "thank you" regularly. Showing your gratitude to neighbors and teachers with a kind note or word is one small way to show your appreciation for them. Teaching your children to do the same is important in helping them to feel gratitude for the lives and friends that they have.
- 3) **Don't** let the bad times be all bad. Become an "inverse paranoid" and believe that the universe is conspiring to do you good, and the bad times and obstacles are there to teach you something useful. Try saying to yourself, "I can't wait to find out what good will come from this!" This helps you look at all situations as leading toward positives in life.
- 4) **Do** write a thank-you note to your children for what you appreciate about them. For example, you might write and leave a note that says, "Thank you so much for picking up your room today without me even asking. You are an incredible kid, and I am so thankful to have you in my life!"
- 5) **Do** treasure yourself and take care of yourself as a role model for your child. Many parents treasure their children but not themselves. Think about how you are living your life. Are you maximizing your potential? Enjoying how you spend your time? If parents are not able to live extraordinary lives and let themselves shine for all to enjoy, what kind of lives are we modeling for our children?

Activities to Do with Your Child:

- 1) A New Story of Me – [link](#)
- 2) Being More Grateful – [link](#)
- 3) My Thank You Notes – [link](#)
- 4) Becoming an Inverse Paranoid – [link](#)
- 5) Gratitude Journal -Buy a journal for your child to write in each night to share what they are thankful for

Actitud De Gratitud

Enfocando a estudiantes en lo positivo

La mentalidad de **Actitud de gratitud** nos enseña la importancia de buscar lo positivo de cada experiencia y estar agradecidos por todo lo que tenemos. A través de esta mentalidad, aprendemos que podemos usar lo positivo o negativo de nuestra vida como la base sobre la cual construir. Elige los aspectos positivos, y estará en camino hacia el éxito; elige lo negativo, y nos embarcamos en el camino hacia la decepción, el resentimiento y el sufrimiento. En estas lecciones, orientamos a los estudiantes a concentrarse en todas las cosas que tienen, sin dejar tiempo para distraerse de lo que no tienen.

Los 4 componentes críticos de la Actitud de gratitud:

1. **Atesórese** - Creamos las vidas maravillosas que deseamos cosechando las cosas grandes dentro de nosotros. A menudo hay cosas que no nos gustan de nosotros mismos, pero debemos reconocer que estamos hechos de cosas maravillosas. Tenemos que reconocer nuestro propio valor y ver nuestra singularidad como algo a atesorar y desarrollar para que podamos vivir de una manera extraordinaria a la que estamos destinados.
2. **Sea más agradecido** - Todos tenemos la opción de concentrarnos en lo bueno o lo malo de la vida. Si nos concentramos en las cosas positivas, esas se expanden y nos guían por el camino de nuestros sueños. Si pasamos nuestro tiempo con arrepentimiento, celos y enojo, entonces lo negativo se multiplica y es probable que encontremos nuestros sueños marginados y nuestros objetivos inalcanzables. Simplemente debemos ser más agradecidos, reflejando tanto como sea posible sobre las cosas buenas en nuestras vidas, así como las que estarán llegando a nosotros.
3. **Agradezca hacia adelante** - Una de las mejores y más rápidas maneras de sentirse mejor y ser más feliz es hacer algo por alguien más. Y lo más fácil, así como una de las cosas más poderosas que podemos hacer por alguien es expresar gratitud por lo que son y lo que significan para nosotros. Agradeciendo a alguien proporciona dos maravillosos regalos: hace que la otra persona se sienta bien, y nos hace felices al mismo tiempo.
4. **Eleve su perspectiva** - Las personas que han logrado grandes cosas en la vida apuntan a grandes momentos de adversidad y desafío cuando aprendieron una lección crítica o construyeron la habilidad esencial que les permitió tener éxito. Sabiendo esto entendemos por

qué es importante buscar lo positivo de todas las situaciones, incluso aquellas que parecen completamente negativas. Cuando hacemos esto, mejoramos, aprendemos y crecemos en formas esenciales que nos ayudan a vivir de una manera más llena y completa.

Las 5 Cosas que hacer y no hacer en el hogar:

- 1) Practique la gratitud todos los días, aunque sólo sea para decirles a sus hijos lo agradecido/a que está de tenerlos en su vida. Si usted tiene un diario, anote las razones por las que este agradecido cada día, grandes y pequeñas. Verbalizando las cosas por las que está agradecido/a es una forma poderosa en la que usted y sus hijos pueden evitar tomar las cosas por hecho y permanecer agradecidos por todo lo que tiene.
- 2) Diga gracias con regularidad. Muestre su gratitud a los vecinos y maestros con una nota amable o simples palabras son pequeñas maneras de mostrar su aprecio por ellos. Enseñar a sus hijos a hacer lo mismo es importante para ayudarlos a sentir gratitud por las vidas y los amigos que tienen.
- 3) No deje que los malos tiempos lo sean todo. Conviértase en un "paranoico inverso" y dígame que el universo está conspirando para hacerle bien, y los malos tiempos y los obstáculos están ahí para enseñarle algo útil. Intente decirse a si mismo: "¡No puedo esperar por descubrir qué bien vendrá de esto!" Esto le ayudara a ver todas las situaciones dirigiéndolo hacia las cosas positivas en la vida.
- 4) Escriba una nota de agradecimiento a sus hijos por lo que aprecia sobre ellos. Por ejemplo, usted puede escribir y dejar una nota que dice: "Muchas gracias por recoger tu habitación hoy sin que te lo pidiera. ¡Eres un chico increíble y estoy muy agradecido de tenerte en mi vida! "
- 5) Atesórese y cuide de si mismo siendo un modelo para su hijo. Muchos padres atesoran a sus hijos, pero no a sí mismos. Piense en cómo está viviendo su vida. ¿Está maximizando su potencial? Disfruta de cómo usted pasa su tiempo? Si los padres no son capaces de vivir vidas extraordinarias y dejarse brillar para que todos puedan disfrutar, ¿qué tipo de vidas estamos modelando para nuestros hijos?

Actividades para hacer con su hijo/a:

- 1) Una nueva historia de mí - [enlace](#)
- 2) Ser más agradecido - [enlace](#)
- 3) Mis notas de agradecimiento - [enlace](#)
- 4) Convertirse en un paranoico inverso – [enlace](#)
- 5) Diario de gratitud - compre un diario para que su hijo/a escriba cada noche sobre lo que esta agradecido