

# Four Habits Middle and High School Students Will Need For a Great 2020-2021 School Year

Some kids will be learning from home every day and some will be learning from home every other week. When you are doing school but you are not AT school, that is called remote learning or blended learning. Here are some habits you can develop in yourself that will help you succeed this when you are learning remotely this school year!

## Put First Things First!

1. School is your **FIRST JOB** until you graduate.
2. Stay healthy by enjoying sunshine, nature, and fresh air every day and eating healthy meals and snacks.
3. Get your rest by sticking to regular times to go to bed and get up.
4. Limit time spent gaming, on social media, watching tv, etc. A lot of school will be online and you need to limit other screen time for the sake of your eyes, your brain and your emotions.
5. Sanitize your hands, phone, and personal items several times a day. Wear a clean mask daily.
6. Take face coverings seriously (nose and mouth both) and stay six feet apart when you are around people who don't live with you.

## Make Yourself An Office!

1. Find a quiet and comfortable space and claim it for your school from home.
2. Organize your workspace and your time.
3. Have all your supplies where you can find them each day.
4. Keep a calendar of important events and due dates for assignments.
5. Keep your office a quiet space so you can stay focused.
6. Ask for headphones, if you need them, to help reduce noise and make it easier to listen to your teacher.
7. Take good care of your Chromebook. It is your most important tool.
8. Clean up your space daily and put things away to make the next day less frustrating.

## Get In On the Action!

1. You have to learn new things and practice things you already know every day.
2. When you are doing remote learning you need to go into Canvas and do assignments and participate in discussions every day.
3. If you don't have good internet at home, your teacher will show you what to do so you can still do school work every day while remote.
4. If you are doing a Google Meeting with your teacher and your class, speak up. Ask questions. Make comments. Type things in the chat bar or use the microphone.
5. Upload pictures or videos of your work to show what you have learned.
6. Remember rules about appropriate use of technology.

## Ask for Help! (We all need it sometimes.)

1. If you don't understand your schoolwork, ask your teacher. Your family can call, you can ask questions during Google Meetings or you can use Remind or email.
2. If you have questions about your school schedule, GPA, credits needed, etc. call or email your school counselor. They love to help with that stuff!
3. If you feel sick, ask your family or your teacher to let you talk to the school nurse or your family doctor.
4. If you feel sad, lonely, or hopeless ask your family or your teacher to let you talk to your school counselor.
5. If you have any thoughts of harming yourself or others, call 1-800-273-8255 immediately.

Don't forget how your habits affect others. Stay safe when you aren't with us!  
**McDowell County Schools, Marion, NC 2020 Blended Learning**

# Cuatro hábitos que los estudiantes de secundaria y preparatoria necesitarán para un gran año escolar 2020-2021

Algunos niños aprenderán desde casa todos los días y otros aprenderán desde casa cada dos semanas. Cuando estás en la escuela pero no asistes a la escuela, eso se llama aprendizaje remoto o aprendizaje mixto. ¡Aquí hay algunos hábitos que puedes desarrollar y que te ayudaran a lograrlo cuando esté aprendiendo de forma remota este año escolar!

## ¡Mantenerse sano!

1. Disfrute del sol, la naturaleza y el aire fresco todos los días.
2. Consuma comidas y bocadillos saludables.
3. Descanse respetando los horarios regulares para acostarse y levantarse.
4. Limite el tiempo que pasa jugando, en las redes sociales, viendo televisión, etc. Gran parte de la escuela estará en línea y usted necesita limitar el tiempo que pasa frente a la pantalla por el bien de sus ojos y su cerebro.
5. Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
6. Tómese en serio las cubiertas para la cara y manténgase a seis pies de distancia cuando esté cerca de personas que no vivan con usted.

## ¡Participa en la acción!

1. Tienes que aprender cosas nuevas y practicar cosas que ya sabes todos los días.
2. Cuando realice el aprendizaje remoto, debe ingresar a Canvas y realizar tareas todos los días.
3. Si no tienes una buena conexión a Internet en casa, tu maestro te mostrará qué hacer para que puedas seguir haciendo el trabajo escolar todos los días mientras estudias a distancia.
4. Si está participando de una reunión de Google con su profesor y su clase, hable, Haz preguntas, Haz comentarios, Escribe cosas en la barra de chat o usa el micrófono.
5. ¡Muestra tu trabajo! Sube fotos o videos de tu trabajo para mostrar lo que has aprendido.

## ¡Hágase una oficina!

1. Encuentra un espacio tranquilo y cómodo y hazlo tuyo para tu escuela desde casa.
2. Tenga todos sus materiales donde pueda encontrarlos todos los días.
3. Tenga todos sus suministros donde pueda encontrarlos todos los días.
4. Mantenga un calendario de eventos importantes y fechas de entrega para las asignaciones.
5. Mantenga su oficina como un espacio silencioso para que pueda concentrarse.
6. Pida audifonos, si los necesita, para ayudar a reducir el ruido y hacer que sea más fácil escuchar a su maestro.
7. Cuida bien tu Chromebook. Es tu herramienta más importante.
8. Limpia tu espacio a diario y guarda las cosas para que el día siguiente sea menos frustrante.

## ¡Pedir ayuda! (Todos lo necesitamos a veces).

1. Si no comprende su trabajo escolar, pregúntele a su maestro. Su familia puede llamar, puede hacer preguntas durante las reuniones de Google o puede utilizar Remind o el correo electrónico.
2. Si tiene preguntas sobre su horario escolar, GPA, créditos necesarios, etc., llame o envíe un correo electrónico a su consejero escolar. ¡Les encanta ayudar con esas cosas!
3. Si se siente enfermo, pídale a su familia o a su maestro que le permitan hablar con la enfermera de la escuela o con su médico de cabecera.
4. Si se siente triste, solo o desesperado, pídale a su familia o a su maestro que le permitan hablar con su consejero escolar.
5. Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 1-800-273-8255 de inmediato.