

SAFE AND HEALTHY ME



Dear Families,

Three-year-olds are learning to do many things independently. It is important that we begin to establish safe and healthy routines that they will maintain throughout their lives. Over the next few weeks, we will be talking about safety rules to help children as they make their own choices, practices that will help them stay healthy, and information about food and exercise to keep their bodies growing and strong.

Week 1: Safe Me • Week 2: Healthy Me
Week 3: Eating Well • Week 4: Active Me

GREETING CIRCLE

As children unite each morning in the Greeting Circle, we always begin by singing a song. One of this theme's songs is "This Is the Way We Brush Our Teeth" sung to the tune "Here We Go 'Round the Mulberry Bush." *This is the way we brush our teeth, brush our teeth, brush our teeth. This is the way we brush our teeth, every night and morning.* Use a version of "This Is the Way . . ." as you move through your day at home: This is the way we dress for school . . . early in the morning, This is the way we brush our hair . . . before we go to school, This is the way we say "Good night" . . . See you in the morning.

LITERACY

Week 1: Safe Me

Word of the Week: cautious
 Focus Letters: J, j, N, n
 Read-Aloud Time: It's a Safety Rule
 The Three Bears' Vacation
 We Are Safe and Healthy Kids

Week 2: Healthy Me

Word of the Week: germs
 Focus Letters: H, h, M, m
 Read-Aloud Time: Cowboy Mouse
 We Are Safe and Healthy Kids

Week 3: Eating Well

Word of the Week: nutritious
 Focus Letters: V, v, X, x
 Read-Aloud Time: Eat Green
 Helping Grandma and Grandpa

Week 4: Active Me

Word of the Week: exercise
 Focus Letters: K, k, Q, q
 Read-Aloud Time: Get Moving!
 Better Things to Do

MATH

Patterns are a part of our world. They exist all around us. We are beginning to notice patterns and to predict what would come next in an existing pattern. We will begin learning about simple AB patterns. An AB pattern could be: red block, blue block, red block, blue block. When we build an AB pattern, children will then name what comes next in the pattern to extend it. Later in the week, children will be introduced to ABC patterns and AAB patterns.

★ Extend the sorting that you do at home (socks, spoons, toys, leaves) by creating a pattern after you sort. Use two sorted groups of objects to make a pattern, such as solid sock, striped sock, solid sock, striped sock. Challenge your child to find what sock would be next in the pattern.



SAFE AND HEALTHY ME

THEME 4: PATT Mat

Parents
Are
Teachers
Too



LITERACY

Play a fun, nonsense rhyming game. Repeat this little rhyme and have your child follow the directions. Vary the rhyme by saying it softly or loudly or alternating lines (you say first line, child says second line and so on).

Drip, drop, drup.
Let's stand up.
Brin, bran, brown.
Now sit down.

MATH

Create simple patterns with found objects or by doing actions as you take a healthy walk outside. Here are some ideas:

stone, leaf, stone, leaf, ____
big step, little step, big step, little step, ____
jump, step, jump, step, ____

Encourage your child to predict what will come next in the pattern. Soon your child will be creating the patterns.



CALMING STRATEGY

Calm yourself and your child with a make-believe tasting game. Pretend to take a spoonful of soup as you breathe in deeply to smell its delicious aroma. Then blow on the pretend spoonful of soup to cool it off as you exhale out. Substitute any appropriate food for "soup" and encourage your child to "smell" and "cool" the spoonful with you.



OUTDOORS

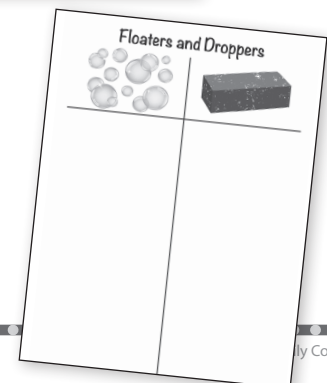
Go outside and move—run, jump, skip, hop, and just walk. Take turns exchanging movement



tasks with your child. You say: Hop three times. Your child hops and then directs you: Run to the tree. You run to the tree. Repeat as long as you and your child are having a great time moving!

STEAM CONNECTION (Science, Technology, Engineering, Art, Math)

Gather some sink and float objects, such as a plastic lid, nail, marble, leaf, piece of aluminum foil, piece of paper, piece of wood, and a key. Provide a tub of water. Invite your child to first predict if an item will sink or float and then test her prediction by dropping the object in the water. Have your child sort the objects into two groups: floaters and droppers. Encourage your child to find new objects to test.





frogstreet
Family Connection

ADDRESS CHANT

It is vital for young children to know their address. Make a game of teaching your address to your child by repeating it often and in many different ways.

- As you're riding or walking, say your address and have your child echo it.
- Clap or jump as you repeat your address together.
- March and skip while saying your address.
- Alternate whispering or shouting your address.



©2016 Frog Street Press, Inc.



frogstreet
Family Connection

STAYING HEALTHY

How do you stay healthy? At school we are learning how to keep ourselves healthy by washing our hands, brushing our teeth, and visiting the doctor and dentist. Please share with your child things that you do to stay healthy.



©2016 Frog Street Press, Inc.



frogstreet
Family Connection

PATTERNS ALL AROUND

Do you have a striped shirt or sock? Help your child be a pattern detective by finding a piece of clothing that has a pattern, such as alternating red and white stripes. Send a photo or a drawing of the pattern you find to school and we will post it on our pattern wall.



©2016 Frog Street Press, Inc.



frogstreet
Family Connection

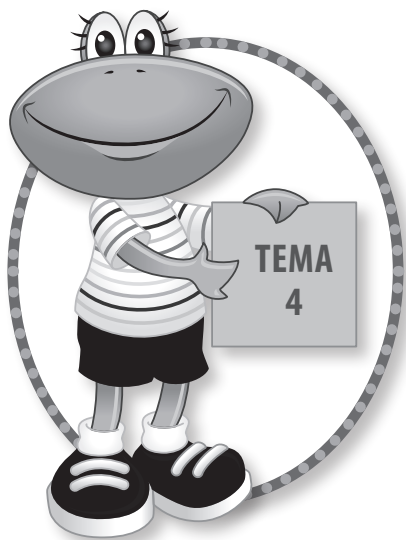
KEEP MOVING!

As we concentrate on learning about how being active helps us stay healthy, please find time this week to do some active activities with your child. Go on a nature walk, play a game of catch, or do some exercises together. Keep moving!



©2016 Frog Street Press, Inc.

ME CUIDO Y SOY SALUDABLE



Estimadas familias:

Sus niños de tres años están aprendiendo a hacer muchas cosas independientemente. Es importante que empecemos a establecer rutinas de seguridad y buena salud para que las mantengan durante toda su vida. Durante las próximas semanas vamos a hablar sobre las reglas de seguridad para ayudar a los niños a tomar sus propias decisiones, hablaremos también sobre rutinas que los ayuden a mantenerse saludables y les daremos información sobre alimentos y ejercicios para que crezcan fuertes.

Semana 1: Me cuido • Semana 2: Soy saludable
Semana 3: Comer bien • Semana 4: Soy activo

CÍRCULO DEL SALUDO

Cuando los niños se reúnen todas las mañanas en el “Círculo del saludo”, siempre empezamos cantando una canción. Una de las canciones del Tema 4 es “Así es como nos cepillamos los dientes” cantada con la melodía de la canción “Here We Go ‘Round the Mulberry Bush.” Así es como nos cepillamos los dientes, cepillamos los dientes, cepillamos los dientes. Así es como nos cepillamos los dientes, después de comer. Usen una versión de “Así es como...” en las actividades de la casa: “Así es como nos ponemos la ropa.... todas las mañanas. Así es como nos cepillamos el pelo... antes de salir. Así es como todos nos vamos a dormir.... y nos damos un besito.

LECTO-ESCRITURA

Semana 1: Me cuido

Palabra de la semana: prudente
 Letras para estudiar: J, j, N, n
 Hora de la lectura en voz alta: La seguridad es lo primero
 Las vacaciones de los tres osos
 Somos niños cuidadosos, somos niños saludables

Semana 2: Soy saludable

Palabra de la semana: microbios
 Letras para estudiar: H, h, M, m
 Hora de la lectura en voz alta: El ratón vaquero
 Somos niños cuidadosos, somos niños saludables

Semana 3: Comer bien

Palabra de la semana: nutritivo
 Letras para estudiar: V, v, X, x
 Hora de la lectura en voz alta: Frutas, verduras y sus colores
 Ayudando a los abuelos

Semana 4: Soy activo

Palabra de la semana: ejercitarse
 Letras para estudiar: K, k, Q, q
 Hora de la lectura en voz alta: ¡Muévete!
 Mejores cosas que hacer

MATEMÁTICAS

Los patrones son parte de nuestra vida. Ellos existen a todo nuestro alrededor. Estamos empezando a darnos cuenta de los patrones y a predecir qué viene después en un patrón existente. Empezaremos aprendiendo patrones simples AB. Un patrón simple AB podría ser: bloque rojo, bloque azul, bloque rojo, bloque azul. Cuando hacemos un patrón AB, los niños dirán lo que sigue en el patrón, ampliándolo. Conforme pasa la semana les presentaremos a los niños los patrones ABC y los patrones AAB.

★ Amplíen la separación de cosas que hacen en casa (calcetines, cucharas, juguetes, hojas) haciendo un patrón después de que separan las cosas. Use dos grupos ya separados de objetos para hacer un patrón, como un calcetín de color entero, un calcetín a rayas, un calcetín de color entero, un calcetín a rayas. Desafíen a los niños a hallar qué calcetín sigue en el patrón.



ME CUIDO Y SOY SALUDABLE

TEMA 4: Hoja de actividades



LECTO-ESCRITURA

Jueguen un juego divertido y sencillo, con rima. Repitan la rimita y pidan a sus hijos que sigan las instrucciones. Varíen la rima diciéndola despacito o en voz alta o alternando los versos (Ustedes dicen el primer verso, el niño dice el segundo y así sucesivamente).

Rimas, remos, ramos.
Todos no paramos.
Tomas, tumos, tamos.
Y ahora nos sentamos.

MATEMÁTICAS

Hagan patrones sencillos con objetos que encuentren o haciendo algún movimiento repetitivo mientras hacen una caminata saludable al aire libre. Sugerencias:

piedra, hoja, piedra, hoja, _____
pasito, pasote, pasito, pasote, pasito, _____
un salto, un paso, un salto, un paso, _____

Animen a los niños a predecir qué sigue en el patrón. En poco tiempo sus hijos estarán haciendo ellos mismos los patrones.



ESTRATEGIA CALMANTE

Cálmense ustedes y a sus hijos con un juego de imaginarse que están comiendo. Hagan como si estuvieran tomando una cucharada de sopa imaginaria mientras inhalan profundamente para oler su delicioso aroma. Luego soplen la cucharada de sopa para enfriarla mientras exhalan. Reemplacen la "sopa" con cualquier otro alimento apropiado y animen a sus hijos a "oler" y a "enfriar" la cucharada con ustedes.



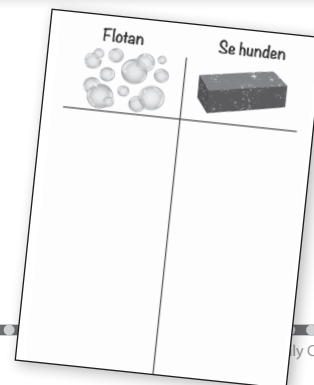
AL AIRE LIBRE

Salgan al jardín y pónganse en movimiento: Corran, salten (con los dos pies, con un pie) o simplemente caminen. Túrnense con sus hijos para intercambiar sugerencias de movimientos. Ustedes podrían decirles: ¡Salta tres veces! Sus hijos saltan y luego les dicen a ustedes: ¡Corre hasta el árbol! Ustedes corren hasta el árbol. Repitan esto por todo el tiempo que dure la diversión.



CONEXIÓN STEAM (Siglas en inglés de Ciencias, Tecnología, Ingeniería, Arte y Matemáticas)

Reúnan algunos objetos que se hundan y que floten, como una tapa de plástico, un clavo, una canica, una hoja, un pedazo de papel de aluminio, una hoja de papel, un trozo de madera y una llave. Llenen un recipiente con agua. Inviten a sus niños primero a predecir si el objeto se hundirá o flotará y luego hagan la prueba dejando caer el objeto en el agua. Pidan a sus hijos que separen los objetos en dos grupos: los que flotan y los que se hunden. Anímenlos a buscar otros objetos para seguir con el experimento.





frogstreet
Conexión con la familia

CÁNTICO DE LA DIRECCIÓN

Es muy importante que los niños pequeños sepan la dirección de su casa. Hagan un juego para enseñarles su dirección, repitiéndola con frecuencia de diversas maneras.

- Mientras caminan o van en el auto, digan su dirección y pidan a sus hijos que la repitan como si fueran un eco.
- Den palmadas o saltos mientras repiten la dirección juntos.
- Marchen y den un salto mientras dicen la dirección.
- Digan su dirección alternadamente gritándola o diciéndola en un susurro.

©2016 Frog Street Press, Inc.



frogstreet
Conexión con la familia

MANTENERSE SALUDABLES

¿Cómo se mantienen saludables? En la escuela estamos aprendiendo que para mantenernos saludables debemos lavarnos las manos, cepillarnos los dientes y visitar al doctor y al dentista. Compartan con sus hijos las cosas que ustedes hacen para mantenerse saludables.



©2016 Frog Street Press, Inc.



frogstreet
Conexión con la familia

PATRONES POR TODOS LADOS

¿Tienen una camisa o unos calcetines a rayas? Ayuden a sus hijos a convertirse en detectives de patrones buscando una prenda de ropa que tenga un patrón, como por ejemplo, algo con rayas rojas y blancas. Envíen una foto o un dibujo del patrón a la escuela para que la pongamos en nuestra pared de patrones.



©2016 Frog Street Press, Inc.



frogstreet
Conexión con la familia

¡NO DEJEN DE MOVERSE!

Mientras nos concentramos en aprender que estar activos nos ayuda a estar siempre saludables, busquen tiempo esta semana para hacer algunas cosas activas con sus hijos como salir a caminar y contemplar la naturaleza, jugar a atrapar la pelota o hacer ejercicios juntos. ¡No dejen de moverse!



©2016 Frog Street Press, Inc.