



PGK FAMILY NEWSLETTER



KOLTS TO THE CORE!



"I am a Keithley Kolt. I respect myself and others. I am a responsible leader and do the right thing. I am a learner because education is power. I work hard, I am kind and I think big. I am a Keithley Kolt!"

-Kolt Commitment

HOW CAN KEITHLEY BEST SUPPORT YOU?

"WE NEED TO BE PHYSICALLY DISTANT BUT EMOTIONALLY CLOSE."

~DR. PERRY

We want to hear how we can best support you during this time. Please answer this short survey to let us know if resources would be helpful for your family and/or if you'd like an individual check in from a staff member. **Take the survey below:**

Keithley parent/guardian survey: [English](#) or [Spanish](#)

Keithley student survey: [English](#) or [Spanish](#)

Principal's Message

PGK Community,

I want everyone to know how much we all miss you. All of our PGK staff have been meeting online and the number one item is simply how much we miss our students and families. Please be sure to check the Canvas pages for all classes and monitor emails closely for new ways to keep learning while we are apart. I am so proud to say that almost 60% of our families checked out a student laptop which gives us confidence that we can remain engaged during this closure. Please do not hesitate to reach out to us for any assistance you may need at this time.

PGK PRIDE,

Dr. Tom Edwards

WEEKLY UPDATES

04/06-
04/10

Perry G. Keithley Middle School / (253) 298-4300 / keithley.fpschools.org / Grade 6-8

COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnetiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A - wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

Ideas To Try

- Create a **family schedule** - see example to the left!
- Try a yoga class: **Yoga with Adriene**
- Download free coloring pages: **click here**
- 5 minute mindfulness meditation : **"Blue Balloon"**
- Try a family workout with Nike training club which is offering free workouts for app users: **Nike Training Club App**

HEALTHY SNACK IDEAS

Cat in the Hat Fruit

Kabob

Ingredients:

Banana, Strawberries,
Grapes, Toothpick or
Skewer

Instructions:

1. Slice banana and Strawberries into thin circle slices
2. Alternate them on a skewer or toothpick to make Cat's Hat
3. Finish it with a grape for Cat's head.
4. Servings are as desire



COMMUNITY RESOURCES

- If you or someone you know is undocumented and facing a difficult time during the COVID- 19 pandemic, please consider applying for this financial aid. If you are one of the 65 families chosen you could be eligible to a Relief check of \$500 - \$1,500. Applications open April 8th. Thanks to the WA State Dream Coalition, Northwest Immigrants' Rights Project, and WA Immigrant Solidarity. Note: Undocumented individuals will not be eligible for the COVID-19 Government Stimulus check. Sign up to get notified when application is open - **APPLY HERE**
- Additional resources for refugees and immigrants - **CLICK HERE**

WEEKLY UPDATES

**04/06-
04/10**

Perry G. Keithley Middle School / (253) 298-4300 / keithley.fpschools.org / Grade 6-8

Parent & Guardian Lounge

- Parent's guide to growth mindset: **Brains Can Grow!**
- Positive and Productive Childcare While the Kids Are Not in School - Join us for this free web-based meeting with Randy Sprick. Randy is a parent (and yes, sometimes his children drive him crazy), a grandparent, and a world leader in effective behavior management. His presentation will cover things you can do to help your children learn to behave better and become more independent and responsible - **CLICK HERE** to join the next session!

CALMING CORNER

Brain breaks are short, energizing bursts of activity that increase blood flow and allows an increase of oxygen to the brain. It can help you retain information, focus and feel more energized. Try out a fun brain break here: **Jump 'N' Spell**

FREE EDUCATIONAL RESOURCES

- Access to thousands of historic public television and radio programs - **American Archive**
- Self-guided videos that teach students how to think, read, write, and argue like real scientists and engineers - **CLICK HERE**
- Learn to code - **Blackbird School**
- Language app, **Babbel**, offers courses for Spanish, French, German, Italian, Portuguese, Polish, Russian, Dutch, Turkish, Danish, Norwegian, Swedish, Indonesian and English - Register **HERE!**



Message from the Counselors

Dear PGK Students,

WE MISS YOU! If you would like to check in or just say hi, please send us an email or give us a call! We would love to hear from you and support you through these challenging times!

You're in our thoughts and we can't wait to see you when we return to school!

Stay healthy,

Ms. Hester - anhester@fpschools.org, 2532984411

Ms. Andrews - aandrews@fpschools.org, 2532984350

** 8th graders - If you were absent during the high school presentation and still need to choose your electives, check your student email for directions!

Have an idea you'd like to include in next week's newsletter? Please email it to aandrews@fpschools.org



PGK FAMILIA BOLETÍN INFORMATIVO

KOLTS TO THE CORE!



"Yo soy un Keithley Kolt. Me respeto a mí mismo(a) y a los demás. Yo soy un líder y hago lo correcto. Soy un(a) aprendiz porque la educación es poder. Trabajo duro, soy amable y pienso en grande. ¡Yo soy un Keithley Kolt!" – COMPROMISO Kolt

¿COMO PUEDE KEITHLEY APOYARTE MÁS?

"NECESITAMOS ESTAR FÍSICAMENTE DISTANTES, PERO EMOCIONALMENTE CÉRCANOS" – DR. PERRY

Nos gustaría saber cómo podemos mejor apoyarte en estos tiempos. Por favor conteste esta encuesta para dejarnos saber de recursos que serían útil para su familia o si usted le gustaría que un miembro del equipo se comuniqué con usted.

Keithley encuesta padre/guardian:

English or **Spanish**

Keithley encuesta estudiantil: **English** or **Spanish**

Mensaje del Director de la Escuela

Quiero que todos sepan cuanto todos los extrañamos. Todos de nuestros PGK personal hemos estado teniendo juntas por línea y el tema número uno es simplemente cuanto extrañamos a nuestros estudiantes y familiares. Por favor revise las páginas de clases por Canvas y monitorear sus correos electrónicos para seguir aprendiendo mientras estamos lejos. Estoy muy orgulloso de decir que casi el 60% de nuestras familias obtuvieron una computadora portátil, eso nos da la confianza que estaremos involucrados durante este cierre. Por favor no dude en comunicarse con nosotros si ocupa asistencia durante este tiempo. Orgullo PGK, Dr. Edwards

ACTUALIZACIONES SEMANALES

04/06-04/10

Perry G. Keithley Middle School / (253) 298-4300 / keithley.fpschools.org / Grade 6-8

COVID-19 DAILY SCHEDULE

© Jessica McHale Photography

Before 9:00am	Wake up	Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Family walk with the dog Yoga if it's raining
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Legos, magnetiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	A - wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets
1:00-2:30	Quiet time	Reading, puzzles, nap
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Bikes, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showers x3
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

Ideas Para Intentar

- Crear una rutina/calendario familiar, mirar el ejemplo a la izquierda.
- Intente una clase de yoga: Yoga with Adriene
- Descarga páginas para colorear gratis: click here
- Descarga páginas para colorear gratis: "Blue Balloon"
- Intente una rutina de ejercicio familiar con el club de Nike, un entrenamiento gratuito para los usuarios de su aplicación: Nike Training Club App

IDEAS DE BOTANAS SALUDABLES

El Gato

Ensombrerado:

Brochetas de Fruta

Ingredientes:

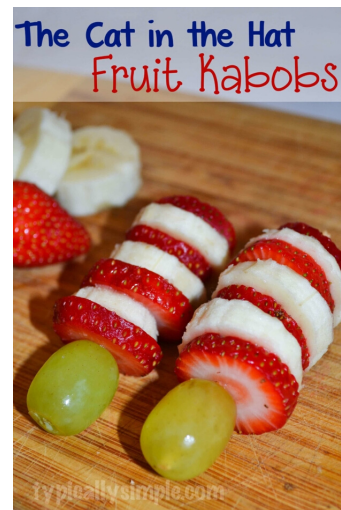
Plátano, fresas,
uvas, palillos de dientes o
brochetas

Instrucciones:

1. Corte plátano y fresas en rebanadas delgadas en forma de círculos
2. Coloque las frutas en una brocheta o palillo de diente, alternarse para hacer el Gato Ensombrerado
3. Termine colocando la uva para la cabeza del Gato
4. Porciones/sirva como desea

RECURSOS COMUNITARIOS

- Si usted o alguien conocido es indocumentado y pasando por un tiempo difícil durante este tiempo de pandemia del COVID-19, por favor considera aplicar para esta ayuda financiera. Si usted es una de las 65 familias escogidas puede ser elegible para recibir un cheque de alivio desde \$500 -\$1,500. Gracias al WA State Dream Coalition, Northwest Immigrants' Rights Project, y WA Immigrant Solidarity. Nota: Individuos Indocumentados no serán elegibles para el cheque COVID-19 del Gobierno. Aplicaciones abren el 8 de abril, familias pueden inscribirse para recibir una notificación cuando las aplicaciones estén abiertas. - APPLY HERE
- Recursos adicionales para inmigrantes y refugiados - CLICK HERE



ACTUALIZACIONES SEMANALES

04/06-04/10

Perry G. Keithley Middle School / (253) 298-4300 / keithley.fpschools.org / Grade 6-8

Apoyo para Padres/Madres

- Entrenamiento y aprendizaje en línea:
 - Guía para padres para aumentar su mentalidad: **Brains Can Grow!**
 - Productivo y positivo cuidado de niños(a) mientras los niños(a) están fuera de escuela – Acompáñanos para esta junta en línea gratuita con Randy Sprick. Randy es un padre (y si, enveses sus hijos lo vuelven loco), es abuelo, y un líder en practicas efectivas de manejo de comportamiento. Su presentación cubrirá cosas que tu puedes hacer para ayudar a tus hijos(a) comportarse mejor y hacer mas independientes y responsables - **CLICK HERE** para asistir la próxima sesión!

Mensaje de las Consejeras

Estimados PGK estudiantes,

¡LOS EXTRANAMOS! ¡Si te gustaría decir hola o ponerte en contacto, por favor mándanos un correo electrónico o llámanos! ¡Nos encantaría oír de ti y apoyarte en estos tiempos difíciles! ¡Están en nuestros pensamientos y esperamos con ansias poder verlos al regreso de escuela!

Manténganse saludables,

Ms. Hester - anhester@fpschools.org, 2532984411

Ms. Andrews - aandrews@fpschools.org,

2532984350

***8vo grado – si estuviste ausente durante la presentación de escuela secundaria y todavía necesitas escoger tus clases optativas, revisa tu correo electrónico estudiantil para instrucciones.

ESQUINA DE CALMA

Interrupciones para el cerebro son cortas, pero las actividades estallan de energía que hacen que aumente el flujo de sangre y permite el aumento de oxígeno al cerebro. Pueden ayudarte a retener información, estar más atento, y sentir mas energía. Intenta una diversión parar interrumpir el cerebro - **Jump 'N' Spell**

RECURSOS EDUCACIONALES GRATIS

- Acceso a miles de historial de televisión publica y programas de radio - **American Archive**
- Videos auto dirigidos que enseñan estudiantes como pensar, leer, escribir, y discutir como verdaderos científicos y ingenieros- **CLICK HERE**
- Aprende a codificar- **Blackbird School**
- Aplicacion de lenguajes **Babbel** ofrece cursos de español, francés, Aleman, portugués, polaco, ruso, danés, noruego, Suecia, indonesio, e inglés. Regístrate **HERE!**



¿Tienen una idea para el próximo boletín de información? Favor de contactarse con aandrews@fpschools.org