

**Asignación alternativa para estudiantes de salud y estudiantes de educación física con exenciones médicas**

**Jueves - 04/02** - Sonríe en el espejo por 10 segundos. La sonrisa disminuye la frecuencia cardíaca y relaja el cuerpo. Libera endorfinas que contrarrestan y disminuyen las hormonas del estrés. También se ha demostrado que aumenta la productividad mientras una persona realiza tareas. S finalice una foto de su maravillosa sonrisa a su maestro.

**Viernes - 04/03** - Ríete - Encuentra a alguien o algo que siempre te haga reír: un video divertido, un amigo que cuenta historias divertidas (por teléfono) o un programa de televisión que es tonto o divertido. La risa te da un escape mental que te hace más relajado, positivo y alegre. S termina con tu maestro un meme que te haga reír.

**Hora de las vacaciones de primavera !!!!!!!!!!!**

**Lunes 13/04** - Mostrar agradecimiento. Haga algo agradable e inesperado por un miembro de la familia o un amigo: lave los platos, saque a pasear al perro, envíe un mensaje especial por correo electrónico o mensaje de texto o cualquier otra cosa que se le ocurra. La gratitud ha sido uno de los impulsores de la felicidad más fuertes conocidos en la literatura científica. Envíe una foto o descripción de su acto de agradecimiento a su maestro.

**Martes 04/14** - Tómese un descanso musical. Escuchar música puede reducir el estrés, elevar tu estado de ánimo y elevar tu estado de ánimo productivo. Envíale a tu maestro la letra de una canción que te haga feliz y te dé tranquilidad. ¡Asegúrate de que las letras sean apropiadas para la escuela!

**Miércoles 15/04** - Color. Colorear es una forma fácil de practicar la atención plena. Se enfoca y requiere que disminuya la velocidad y piense en lo que está trabajando, quitando otras cosas de su mente , y lo alivia del estrés y la tensión. Cree su propia imagen para colorear o encuentre una imagen en línea para colorear y envíe una imagen de su obra maestra completa a su maestro.

**Jueves 16/04** - Día de maquillaje. Si no pudo completar ninguna de las tareas enumeradas, tómese este tiempo para ponerse al día y enviarlas. La Sra. Hoffman y el entrenador Bryant cambiarán de estudiantes hoy por el resto del año escolar.

**Viernes 17/04** - Día de maquillaje. Si no pudo completar ninguna de las tareas enumeradas, tómese este tiempo para ponerse al día y enviarlas.

**Por favor, mantente a salvo y bien! Recuerde lavarse las manos con frecuencia y practicar el distanciamiento social. ¡Los extrañamos a todos y estamos ansiosos por volver a verlos!**