

**Boys & Girls Club of Collier County**  
**Middle and High School Out of Club Day Schedule**  
**Tuesday, March 24, 2020**  
**Haitian Creole**

<p style="text-align: center;"><b>Reveye!</b></p> <p>Dejene ak konsyantizasyon maten an</p>	<p style="text-align: center;">Mindfulness Maten:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s9b2y3Mg2n8">https://www.youtube.com/watch?v=s9b2y3Mg2n8</a></p> <p style="text-align: center;">Yoga maten:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Td6zFtZPkJ4">https://www.youtube.com/watch?v=Td6zFtZPkJ4</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Ki sa ki nan mouvman an?</b></p> <p style="text-align: center;">Fòm defi  2 Semèn Fòm Log - <a href="#">2 Week Fitness Log</a></p> <p style="text-align: center;">Èske ou ka chwazi 3 fwa plis jodi a ranpli defi a?</p> <p style="text-align: center;">Ki egzèsis ou ka ajoute?</p> <p style="text-align: center;">Èske ou ka fè li yon konpetisyon ak yon moun nan kay ou a?</p>	<p style="text-align: center;">Superhero chofe:</p> <p>Spiderman Warm Up Antrenè W - <a href="#">Spiderman Warm Up Coach W</a></p> <p style="text-align: center;">Fòm defi:</p> <p>Defi koupi byen! - <a href="#">Squat Challenge!</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>SMART deplase</b></p> <p style="text-align: center;">Èske mwen fè bon chwa yo?</p> <p>Sesyon 1: mwen ale kèk kote epi evite lòt moun</p>	<p>- Gade nan yon kat jeyografik nan Immokalee oswa Naples sou Google kat - <a href="#">The Uncertain Gang Member</a>. . Kote kèk kote ou ta evite? Ekri yon fraz koup nan jounal ou poukisa ou evite sèten kote.</p> <p>- Li Manm Gang ensidan an. Ki paragraf ki pale ou pi plis la? Ki ide oswa santiman ki te pi fò? Ki sa ki te pote sou vire nan- nan Jozye?</p>

	<p>- Reflete nan journal ou a sou pwosesis pou pran desizyon Jozye te ale nan yo nan lòd yo pote sou chanjman ki fèt nan lavi l 'yo. Ki aksyon li pral pran nan lavni pou evite pwoblèm li te fè fas nan tan lontan yo? Ki aksyon ou ta ka pran pou evite pwoblèm menm jan an?</p>
<p><b>Lè manje midi!</b></p> <p>Sonje byen pou lave men ou anvan ak apre ou fin manje!</p>	<p><b>Lè manje midi!</b></p> <p><b>Eseye yon nouvo resèt!</b></p> <p>Tcheke  <a href="#">MyPlate Kitchen Recipes</a></p>
<p><b>Lidèchip &amp; Sèvis</b></p>	<p>Gade Pale TED sa a - <a href="#">TED Talk</a></p> <p>Lè sa a, ranpli sa a yon sèl pager - <a href="#">One Pager</a> (ou ka rkree li si ou pa gen yon enprimant).</p>
<p><b>Ann pran yon vwayaj vityèl!</b></p> <p>Ann vwayaje nan mond kache nan pak nasyonal yo</p>	<p><b>Jodi a, pran yon vwayaj nan kavèrn yo Carlsbad nan New Mexico!</b></p> <p>Vole ak dè milye de baton, eksplore fòmasyon enkwayab, ak charyo pa lanp nan yon twou wòch!</p> <p><a href="https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service">https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service</a></p>

## STEAM

Tcheke sa a videyo Instagram sou jèm!

<https://www.instagram.com/p/B9kOH4HhZBA/?igshid=19996tm2fz86t>

Goumen kont jèm yo! Netwaye tout sifas yo pataje: Siye tout tab kwizin ak chèz, manch pòt, switch limyè, tèt biwo, telefòn, òdinatè, kwizin ak kontwa twalèt, lavabo twalèt ak twalèt.

## Pèfòmans Atizay:

[Guitar Lesson #1](#)

## STEM Activity:

Mete tout sa yo papye twalèt ak woulo papye sèvyèt nan bon itilize! Jwenn bagay ki soti nan kay ou epi kreye yon kours!



## Ladrès lavi

**Pandan w ap lakay ou, kòmanse ede fanmi ou fè lesiv yo!**

Ki jan fè lesiv - [How to Do Laundry](#)

## Preparasyon pou kolèj ak karyè

**Ki moun ki ap pare pou gade pou travay ete yo?**

Tcheke videyo sa a pou jwenn konsèy sou:

Kijan Pou abiye pou yon Entèvyou Job - [How To Dress For a Job Interview](#)

## Atensyon Meditasyon

Tan detant!

Rilaks epi koute sa a 20 minit gita meditasyon pou jèn moun

20 minit débutan baz meditasyon pou jèn moun oswa nenpòt ki laj -

[20 Minute Beginners Grounding Meditation for Teens or Any Age](#)