**Boys & Girls Club of Collier County**

**Middle and High School Out of Club Day Schedule**

**Thursday, March 26, 2020**

**Haitian Creole**

|  |  |
| --- | --- |
| **Reveye!**Dejene ak konsyantizasyon maten an | Mindfulness Maten:13 minit Kansè Scan Meditasyon pou jèn moun - [13 Minute Body Scan Meditation for Teens](https://www.youtube.com/watch?v=X462QPGZQt4)Yoga Maten:<https://www.youtube.com/watch?v=Q4t2wHZVO28>  |
| **Ki sa ki nan mouvman an?**Fòm defi2 Semèn Fòm Log - [2 Week Fitness Log](https://drive.google.com/file/d/1dhLf1Kjwa-Fxc-tVpuy197e480L87qpk/view?usp=sharing)Èske ou ka chwazi 3 fwa plis jodi a ranpli defi a?Ki egzèsis ou ka ajoute?Èske ou ka fè li yon konpetisyon ak yon moun nan kay ou a?Ki jan w ka fè mouvman an pi fasil oswa pi difisil?Ekri rezilta ou yo epi repete egzèsis la chak jou oubyen semèn pou wè amelyorasyon ou yo! | **Tanbou baton ritm dans**<https://www.youtube.com/watch?v=wBXX1PM2IH4&fbclid=IwAR3kmJJDZz9qo-toYo26hCG6Lbyxtu-GU7TIkoYgIpkn2djep5oMe0v_VN0>Fòm defi:Pote Sally moute Squat defi!<https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k&fbclid=IwAR2GxJucqPjMhNTdbkZZ9w8FQzUdjHSfAP6CVeN7UGAWdLodR97zNsRDvsM> |
| **SMART deplase****Medya Alfabetizasyon****Pa kwè tout sa ou li** | - Èske w te janm te achte yon pwodwi oswa pale paran ou nan achte yon pwodwi paske nan yon komèsyal oswa yon anons? Ki jan oswa poukisa komèsyal la fè ou vle pwodwi a? Eske li te viv jiska pwomès li yo?- Louvri moute teknik la Piblisite Komen dokiman ([**Common Advertising Techniques**](https://docs.google.com/document/d/1JNMUNs3UlQOo80aPDdFwRLKtXt2SYbT_FLaIi9PS0-4/edit?usp=sharing)**)** epi sèvi ak li kòm yon referans pou aktivite kap vini an.- Ou pral kreye anons pwòp ou a lè l sèvi avèk omwen de nan teknik yo. Ou ka fè yon anons enprime oswa eslogan lè l sèvi avèk makè, magazin oswa lòt materyèl ki disponib - oswa ou ka aji soti yon komèsyal televizyon. Chwazi nenpòt pwodwi apwopriye tankou tenis, sereyal, elatriye.- Panse a yon imaj patikilye nan televizyon, yon fim oswa yon anons nenpòt kalite ki te fè ou kesyon chwa yo te fè (pou egzanp, fason yo abiye, bagay yo fè, manje yo manje, zanmi yo pann alantou ak) .- Nan jounal ou, reflechi sou imaj sa a. Èske li te yon enfliyans pozitif oswa yon yon sèl negatif? Kouman pou sa? Ki chanjman nan abitid ou ap achte yo pral rive kòm yon rezilta nan sa ou te aprann nan sesyon sa a? |
| **Lè manje midi!****Sonje byen pou lave men ou anvan ak apre ou fin manje!****Tcheke videyo sa a pandan ou nan li:** <https://www.bing.com/videos/search?q=handwashing+videos+for+teens&view=detail&mid=B6389AC8F2175A583AE3B6389AC8F2175A583AE3&FORM=VIRE>**Fè pwòp videyo ou epi voye li bay madan Danielle nan DViens- Payne@bgccc.com!** | **Ap chache kèk opsyon goute diferan?****Tcheke:****8 Ti goute ki an sante pou adolesan yo -** [8 Healthy Snacks for Teenagers](https://www.superhealthykids.com/recipes/top-8-healthy-snacks-teenagers/) |
| **Lidèchip & Sèvis** | **Pran yon moman pou eksprime gratitid ou!****Rale kèk papye ak makè epi ekri kèk kat di ou mèsi pou pwofesè ou a pou lè ou tounen nan lekòl!****Vle fè plis? Ekri yon kat remèsiman bay manm fanmi an ki rete nan kay avèk ou.** |
| **Ann pran yon vwayaj vityèl!**Ann vwayaje nan mond kache nan pak nasyonal yo | **Jodi a, pran yon vwayaj nan sèk Tortugas National Park (**[**Dry Tortugas National Park**](https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/dry-tortugas/near-little-africa-tour))**, ki chita isit la nan Florid!****Plonje yon Batiman koule avè, naje nan Reef nan twazyèm pi gwo koray nan mond lan, ak vwayaj yon Gè Sivil-epòk fò.** |
| **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. | Aktivite Atizay:Dans ak Madam Isabel! [Dance with Ms. Isabel!](https://youtu.be/HC1a1HM4jPc) Aktivite tij:Fè pwòp lans koton boul ou! Gade kouman anpil voye boul koton ou ka lanse nan yon bòl oswa bokit. Fè li yon konpetisyon ak yon moun nan kay ou!<https://www.youtube.com/watch?v=ZWJfIdZOpP4> |
| **Ladrès lavi** | Èske w konnen ki jan pou w netwaye kòrèkteman pandan sezon frèt ak grip la, e koulye a kowonaviris?<https://www.youtube.com/watch?v=6CfhkhdelKQ>Èske w te konnen ou ta dwe netwaye telefòn ou, tou, ak ki jan yo netwaye li byen?<https://www.youtube.com/watch?v=7cprhkKQUF0> |
| **Preparasyon pou kolèj ak karyè** | **Enterese nan aprann sou altènativ pou kolèj?****Isit la se 3 Travay fre ki pa mande pou yon kolèj degree -** [3 Cool Jobs That Don't Require a College Degree](https://www.youtube.com/watch?v=xsJh7NnJDDk) |
| **Atensyon Meditasyon**Tan detant! | Eseye sa a 30 minit gide meditasyon ([30 minute guided meditation](https://www.youtube.com/watch?v=TRgVIslcSeo)) ede ou de-estrès nan jounen an oswa tonbe nan dòmi nan mitan lannwit! |