



학생과 가족 여러분께,

학생 학년 수준 MCPS 교습 리소스를 방문하신 여러분을 환영합니다. 이 과목에 있는 리소스 및 자료와 교재는 학교를 휴교할 경우 학생들이 사용할 수 있도록 준비된 것입니다. 이 교재는 배운 내용의 복습과 연습이며 학생에게 맞는 적절하고 의미 있는 방법을 선택하여 학습할 수 있습니다. 학생은 원하는 차례대로 모든 학습 또는 일부를 선택할 수 있습니다. 필요한 경우, 원하시는 데로 조정하여 자녀에게 제공해 주시기 바랍니다. 리소스는 어른의 도움 없이 또는 약간의 도움을 통해 완성할 수 있도록 구성되어 있습니다. 그러나 필요한 경우 자녀를 도와주시기 바랍니다. 이 리소스는 복습과 연습용으로 사용되므로, 학교에 제출하지 않으며 성적채점의 대상도 아닙니다.

문해, 수학, 과학 학습활동은 학생을 위해 만들어진 것입니다. 문해 학습활동은 학생을 읽기, 쓰기, 듣기, 말하기와/또는 연습과 문학적 또는 정보적 글을 보고 답하도록 합니다. 수학 학습활동은 학생이 배운 개념을 연습하도록 여러 방법을 제공하고 있습니다. 과학 학습활동은 과학자와 엔지니어들의 연구를 사용하여, 학생들에게 실생활 현상을 심도 있게 알아볼 수 있는 기회를 제공합니다.

아래의 표시를 클릭하여 자녀와 함께 리소스를 시작합니다.

# Literacy

---

**Name:** \_\_\_\_\_

# Home Reading Log

**Read for at least 10-15 minutes and fill in the log below. Reading could include having someone read to you, reading to someone else, reading to yourself, and/or listening to a book.**

[illegible]

## 킨더가든 문해(Literacy) 활동 메뉴

그림책을 학생과 함께 읽고 좋아하는 부분에 관해 이야기를 나누어 봅니다.	학생에게 가족을 그리고 글자나 단어를 옆에 적도록 합니다. 자녀에게 가족에 관한 문장을 쓰도록 합니다.	학생은 손가락을 사용하여 사용빈도가 높은 단어(sight words-the, said, here, go, to)등을 쓰게 합니다. 이를 salt, sugar, flour, on 을 종이에 적어 봅니다.	학생에게 단어(cat, play, sun, hill, hen, bed, can, pig, dad, sit, log, fox, rug, top)와 운(rhyme)이 같은 단어를 모두 말하도록 합니다.	함께 신문, 광고, 전단지를 수집하고 학생에게 특정 단어를 찾아서 동그라미로 표시하도록 합니다. 또는, 학생이 페이지에서 글자를 잘라서 붙여도록 해도 됩니다.
논픽션 책을 학생과 같이 읽고 무엇을 배웠는지 물어봅니다.	학생에게 책을 보고 이 이야기에서 무슨 일이 일어날지 예측해 보도록 합니다.	책을 함께 읽을 때, 학생이 아는 사용빈도가 높은 단어(sight words)를 찾아봅니다.	학생에게 리스트를 써보도록 합니다. 리스트 제목: 음식, 정난감, 동물, 가족이나 커뮤니티 일원 등	좋아하는 동물의 그림을 그려보도록 합니다. 그린 그림에 이름을 붙이고 동물에 관한 글을 한 문장 써보도록 합니다.
자녀에게 "내가 생각하는 알파벳은 mmmmm 소리가 나는 알파벳이야(I'm thinking of a letter and it makes the sound mmmmm)."라고 말합니다. 이 소리가 나는 알파벳을 말해 보도록 합니다.	자녀가 좋아하는 책을 읽어 줍니다. 이야기에서 문제와 해결에 관해 질문을 합니다.	단어 중에서 복합음을 연습합니다. "이 단어는 무엇인지 말해 줄래? m-o-p"라고 물어보고 각 소리를 길게 소리를 내줍니다.	손가락으로 단어를 따라 쓰거나 단어 소리를 내면서 손가락으로 써보도록 합니다. 종이, 모래, 점사 위의 소금, 설탕 등에 해봅니다.	집에서 방이나 물건에 이름을 표시하도록 합니다. 첫소리를 쓰도록 돕거나 해당하는 단어를 각 방이나 물건에 표시하도록 도와줍니다.

## 린더가는 문해(Literacy) 활동 메뉴

<p>자녀에게 단어를 말하고 각 음절에 레고나 물건을 놓아 보도록 합니다. 길과 짧은 단어를 섞어서 사용합니다. 예: bag, helicopter, pancake, dinosaur.</p>	<p>자녀에게 크레용이나 매직마커로 이름과 성을 쓰도록 합니다. 그다음 이름을 무지개 색으로 쓰게 합니다.</p>	<p>좋아하는 장소의 그림을 그리고 이름을 적게 합니다. 좋아하는 장소에 관한 문장을 함께 쓰도록 해도 됩니다.</p>	<p>자녀와 함께 너서리 라임을 말하는 연습을 합니다. 다음의 예를 참고해 봅시다,  Twinkle Twinkle Little Star, Mary Had A Little Lamb, Isty Bisy Spider, The Wheels on The Bus, Baa, Black Sheep 등</p>	<p>아이 스파이(Spy) 놀이를 함께 합니다. 밤에 있는 물건을 찾아서 "내 작은 눈으로... 한 것을 보고 있어요. 이것은 무엇일까요? (I spy with my little eyes something that is...) (...에 물건을 설명하는 단어를 하나를 넣을 것). 다른 사람이 그 물건을 추측해 봅시다. 또는, _____로 시작하는 또는 _____로 끝나는 물건을 보고 있어요. 이것은 무엇일까요? (I spy something that begins with the sound _____ or ends with the sound _____.)</p>
<p>스토리 타임 자녀와 함께 한 문장씩 이야기를 말합니다.</p>	<p>자녀가 한 일 중 두 가지를 그림으로 그리도록 합니다. 오늘 하루에 관해 자녀와 이야기를 나눕니다.</p>	<p>집에서 소리찾기 게임을 합니다. 단어의 첫 글자에서 특정 소리를 내는 물건을 찾습니다.</p>	<p>자녀와 함께 알파벳책을 만듭니다. 알파벳을 적고 각 글자로 시작하는 단어를 적도록 합니다. 단어와 맞는 그림을 그립니다.</p>	<p>집에 있는 여러 물건으로 알파벳을 만들어 봅니다. (플레이도우/지점토, 면도용 크림/세이빙 크림, 레고, 볼록 등)</p>
<p>이야기 책을 자녀와 함께 읽습니다. 이야기의 처음, 중간, 마지막이 어떻게 되는지 그림으로 그려보도록 합니다. 이야기를 다시 말하기 위해 자녀에게 그림을 차례대로 놓게 합니다.</p>	<p>집에 있는 종이, 단추와 기타 물건으로 손인형/퍼펫을 만듭니다. 손인형은 자녀와 함께 읽은 책의 등장인물이어도 좋습니다. 손인형을 사용하여 이야기를 다시 말해보도록 합니다.</p>	<p>익힌 스파게티를 사용하여 알파벳과 단어를 만들어보도록 합니다.</p>	<p>자녀를 도와 친구나 가족에게 편지를 쓰도록 합니다.</p>	<p>아침, 점심, 저녁 메뉴를 쓰도록 합니다. 음식 그림을 그리고 음식 이름 또는 음식 단어의 첫 글자를 적어보도록 합니다.</p>

# Mathematics

## 킨더가든 수학

100 까지 셀 수 있도록 연습해 봅시다. 어디까지 셀 수 있나요?	동그라미, 직사각형, 삼각형 등, 나의 미스터리 도형/모양으로 곱니다. 힌트를 주며 가족이 내가 생각한 미스터리 도형을 맞춰 보도록 합니다. 그 다음 가족 중 다른 사람이 자신의 미스터리 도형의 힌트를 주고 맞히도록 합니다.	종이에 이름을 씁니다. 내 이름은 몇 글자인가요? 글자 수보다 하나 더 많은 수는 무엇인가요? 글자 수보다 하나 더 적은 수는 무엇인가요?	손을 씻는데 얼마나 걸리는지 숫자를 세면서 손을 씻어 봅니다. 얼마나 걸리나요? 어디까지 세었나요?	카드에 0 부터 10까지의 숫자를 한 장당 하나씩 적습니다. 카드를 가방에 넣습니다. 가족과 게임을 해봅시다. 가방에서 카드를 차례대로 한 장씩 뽑습니다. 제일 큰 숫자는 어느 것인가요? 제일 작은 숫자는 어느 것인가요?
10 부터 100 까지 셀 수 있는 큰 수만큼까지 세는 연습을 합니다. 어디까지 셀 수 있나요?				
10을 몇 가지 방법으로 만들 수 있나요? 예: 1+9 = 10	현관에서 방까지 몇 발자국인가요? 수를 세어 보고, 적습니다.	숫자의 짝을 맞추어 가능한 한 많이 5를 만들어 봅니다. 예: 빨간 크레용 1개, 파란 크레용 4개는 다해서 크레용 5개입니다. 몇 개의 5를 만들 수 있나요?	웬세는 10 큐브가 있습니다. 큐브 중 일부는 분홍/핑크색이고 나머지는 노란색입니다. 몇 개가 분홍색인가요? 몇 개가 노란색인가요?	집에 있는 포크 수를 세어 봅니다. 집에 있는 스푼 수를 세어 봅니다. 스푼과 포크 어느 쪽이 더 많나요? 어떻게 알 수 있을까요?

# K.OA Dice Addition 2

Alignments to Content Standards: K.OA.A.1 K.OA.A.2

## Task

Adding two numbers to make an equation.

## Materials

- One pair of dice per student
- A recording sheet for the activity. For example:

Dice Addition		
___	+	___ = ___
___	+	___ = ___
___	+	___ = ___

## Action

The students roll the dice. They record the numbers on the dice, one as the first addend and the other as the second addend in the equation, with numerals or dot pattern from the dice. They count all the dots and record the total in the equation.

## IM Commentary

This task is similar to [K.CC.OA Dice Addition 1](#) but asks students to write equations, not just record sums, when using dice to generate sums. Students can work in pairs, taking



turns using one set of dice. Students may need to use smaller numbered dice, which can be easily made. A number chart should be available for those students who cannot write teen numbers on their own. A recording sheet could be made so that the students could draw the dice patterns before they add them together.

As students become proficient using two dice with dots, change to one dice with numerals and one dice with dots. This will help promote the development of counting on to solve addition.

[Edit this solution](#)

## **Solution**

The students practice adding and writing equations for sums of numbers between 1 and 6.



K.OA Dice Addition 2

Typeset May 4, 2016 at 21:02:00. Licensed by Illustrative Mathematics under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License .

## 킨더가든 수학

100 까지 셀 수 있도록 연습해 봅시다. 어디까지 셀 수 있나요?	길이가 다른 크레용 3개를 찾습니다. 어느 크레용이 제일 긴가요? 어느 크레용이 제일 짧은가요? 어떻게 알 수 있을까요?	다음 숫자를 봅시다. 37 이 숫자보다 하나 더 많은 수는 무엇일까요? 이 숫자보다 하나 더 적은 수는 무엇일까요?	병에 과자가 7개 있습니다. 2개를 더 병에 넣었습니다. 병에 이제 과자가 몇 개 있나요?	집 주변의 물건 중, 삼각형인 물건을 찾습니다. 네모 모양인 물건을 찾을 수 있나요?
10 부터 100 까지 셀 수 있는 큰 수만큼까지 세는 연습을 합니다. 어디까지 셀 수 있나요?	수영장에서 8명의 아이들이 놀고 있습니다. 4명이 집에 갔어요. 수영장에서 놀고 있는 아이들은 몇 명일까요?	장난감 중 좋아하는 장난감들을 골라 봅시다. 고른 장난감 수를 세어봅시다. 몇 개 골랐나요?	블록이나 레고로 타워를 2개 만듭니다. 옆으로 나열합니다. 어느쪽이 더 긴가요? 어느쪽이 짧은가요? 어떻게 알 수 있을까요?	다음 수를 세어봅시다: 6 12 19
집에 있는 창문을 세어봅니다. 창문이 몇 개 있나요? 창문 수를 적어 봅니다.				

# K.NBT What Makes a Teen Number?

Alignments to Content Standards: K.NBT.A.1

## Task

Decompose teen numbers using 10-frames and a number equation.

## Materials

- Number cards 11-19
- Pencil, crayon, or marker
- Attached student worksheet

## Action

This activity can be done individually, in partners, or in small groups. The students have a teacher-made sheet and a writing implement. The cards are shuffled and placed face down.

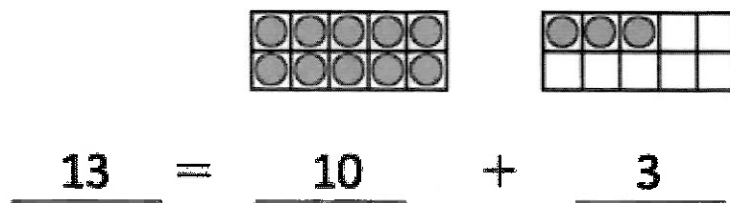

  

_____	=	_____	+	_____
-------	---	-------	---	-------

The student picks a card off of the top of the pile. The student then says the number and draws that many dots beginning with the first 10-frame. When the first 10-frame is filled, the student continues drawing the remaining dots in the next 10-frame. The student then fills in the blank equation with the corresponding numbers.

Example:



The student continues to pick cards and illustrate numbers in this way until all cards are used or the sheet is filled.

## IM Commentary

The purpose of this task is to help students understand the base-ten structure of teen numbers. This task was designed specifically to support students in developing fluency with tens and teen numbers.

- Before starting this task, students should recognize that a full 10-frame represents 10 without having to count each dot, and also that a 10-frame can be partially filled to represent numbers less than 10.
- This activity can first be done orally, in a small teacher-led group or in pairs, using just the 10-frames and some counters.
- Students should know the meaning of the equals and plus signs if they are going to fill out the worksheet.
- Using a number line or number chart supports those students who do not know teen number names.

Computational fluency refers to having efficient, accurate, generalizable methods (algorithms) for computing numbers that are based on well-understood properties and number relationships (NCTM, 2000, p.144). Therefore, the focus in developing numeracy fluency should be more than the internalization of facts but on supporting students' natural development of number sense so that they are able to solve computations flexibly and efficiently using their understanding of place value and relationships between numbers.

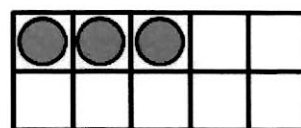
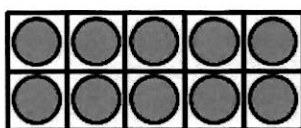
Children's natural development of numbers progress from the concrete to the abstract, from counting all (e.g. physically making four counters and then making twelve and counting all the counters to get sixteen) to counting on (e.g. counting four more starting at twelve to get to sixteen) to using part-whole (e.g. splitting apart the twelve to

ten and two, and adding the two to four, then adding the ten) and relational thinking (knowing that  $4 + 10$  is 14 so  $4 + 9$  would be just one less).

Edit this solution

## Solution

Here is the solution for number 13:



$$\underline{13} = \underline{10} + \underline{3}$$

The solutions for 11-19 follow the same pattern.



K.NBT What Makes a Teen Number?  
Typeset May 4, 2016 at 21:01:54. Licensed by Illustrative Mathematics under a  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

## 린더가든 수학

100 까지 셀 수 있도록 연습해 봅시다. 어디까지 셀 수 있나요?	5와 비교해서, 4에 관해 아는 것은 무엇인가요? 9와 비교해서, 숫자 8은 어떤가요?	놀이터에 9명의 아이들이 놀고 있습니다. 4명이 집에 왔어요. 이제 놀이터에서 놀고 있는 아이들은 몇 명일까요?	종이에 우리 집 길 이름을 적습니다. 우리 집 길 이름은 몇 글자인가요? 글자 수보다 하나 더 많은 수는 무엇인가요?	3명의 학생이 축구를 하고 있습니다. 4명이 더 왔습니다. 몇 명이 함께 축구를 하고 있나요?
10 부터 100 까지 셀 수 있는 큰 수만큼까지 세는 연습을 합니다. 어디까지 셀 수 있나요?				
8 권의 책을 세어 봅니다. 8 권의 책을 두 그룹 나누는 방법은 모두 몇 개입니까?	방법 수보다 하나 더 많은 수를 적어 봅니다.  6 12 19	방에 있는 수를 셀 수 있는 물건을 선택합니다. 몇 개 있나요?  하나 더 많은 수는 무엇인가요?	집안에서의 상황에 관한 응용문제를 만들어 봅니다. 답을 찾는 공식을 쓰고 풀어 봅니다. 예를 들어, 나는 5개의 딸기가 필요합니다. 엄마가 3 개를 주셨습니다. 몇 개가 더 필요하나요?	두 권의 책을 찾아 봅니다. 제일 무거운 것은 어느 것인가요? 제일 가벼운 것은 어느 것인가요? 어떻게 알 수 있을까요?

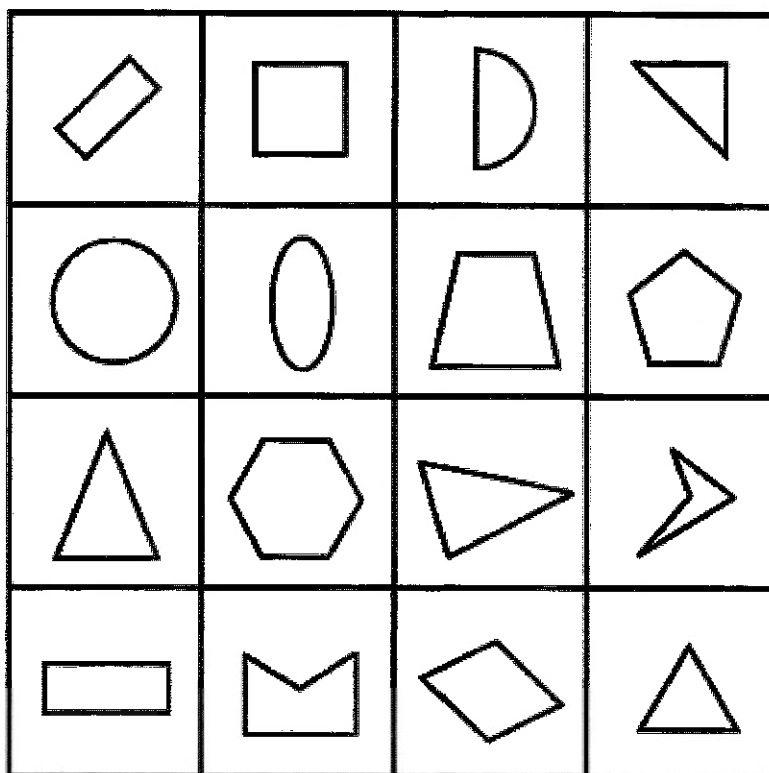
# K.G Alike or Different Game

Alignments to Content Standards: K.G.B.4

## Task

### Materials:

This game uses the 16 cards below.



### Actions:

Students in pairs take turns drawing two cards. They should name something that is the ALIKE or DIFFERENT between the two cards. Then the next two cards are drawn and the process repeats until no cards remain.

In a cooperative game, the students work together to name a property for each pair.

In a competitive game, the student who can name a property first gets to keep the cards and the student with the most cards at the end of the game wins. Since the properties may depend on the orientation of the cards, students should sit side-by-side in this version.

## **IM Commentary**

If a more difficult game is desired the students can name two things that are alike or different.

Including blank cards allows students to draw their own shapes to add to the game.

The language students use will be informal, as is appropriate for kindergartners (ex: “This one is curvy and this one isn’t”; “This one has more corners”; “Both of them are pointy”).

Submitted to Jason Dyer to the fourth Illustrative Mathematics task writing contest.

The Standards for Mathematical Practice focus on the nature of the learning experiences by attending to the thinking processes and habits of mind that students need to develop in order to attain a deep and flexible understanding of mathematics. Certain tasks lend themselves to the demonstration of specific practices by students. The practices that are observable during exploration of a task depend on how instruction unfolds in the classroom. While it is possible that tasks may be connected to several practices, only one practice connection will be discussed in depth. Possible secondary practice connections may be discussed but not in the same degree of detail.

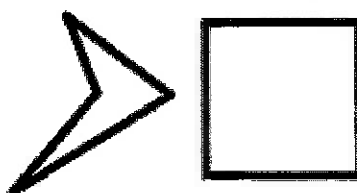
This particular task is linked very intentionally to the first part of Mathematical Practice Standard 3, construct viable arguments. Students work in pairs and take turns drawing two cards. These cards have pictures of different shapes. The students are asked to describe what is similar or different between the two shapes. This type of task lays the foundation for the art of explanation leading to “critiquing the reasoning of others.”



Before students can critique the reasoning of others, they must feel comfortable in supporting their own thinking with evidence. For instance, a kindergartner might offer the explanation, "I know that the shape has straight sides and the second shape has one curvy." The teacher can easily promote a classroom discussion on this argument by asking, "Do you agree and why?" This type of math talk in the classroom is built through collaborative problem solving and dialog.

[Edit this solution](#)

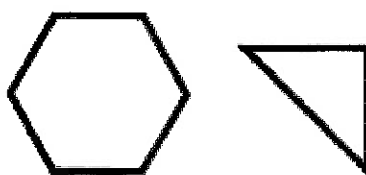
## **Solution**



ALIKE: "They both have four sides."



DIFFERENT: "Only one is round."



DIFFERENT: "There are fewer sides on the triangle."



ALIKE: "They are narrower at the top."

(This depends on the orientation when students place the cards down.)

There are many possible solutions for this game. Each solution a child produces should be evaluated based on their reasoning, such as "these are the alike because..." or "these are different because....".



K.G Alike or Different Game

Typeset May 4, 2016 at 20:10:26. Licensed by Illustrative Mathematics under a  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License .

# Science

이름: \_\_\_\_\_

## 킨더가든 과학

곤충과 야외 동물 관찰 곤충과 동물이 사는 곳을 나타내는 그림을 만듭니다.

생각해 보기:

- 어떤 곤충 또는 동물인가요? (개미, 거미, 스팅버그/방귀벌레), 다람쥐, 새)
- 땅, 식물 위, 또는 다른 곳에 사나요?

거미 또는 거미줄에 관한 이야기를 읽거나 들어봅시다. 거미와 거미줄을 그려봅시다.

[거미의 하루\(Diary of a Spider\)](#)를 소리 내서 읽어 봅시다.

생각해 보기:

- 거미줄은 어떻게 생겼나요?
- 거미줄과 같이 망형태를 만드는 곤충이 또 있나요?

곤충과 야외 동물 관찰 곤충과 동물이 사는 곳을 나타내는 그림을 만듭니다.

생각해 보기:

- 동물은 어디에 사나요?
- 동물이 집을 어떻게 만드나요?

동물과 동물의 집에 관한 이야기를 읽거나 들어봅시다.

[Wiggle and Waggle](#)을 소리 내서 읽어 봅시다.

생각해 보기:

- 동물은 어디에 사나요?
- 동물이 집을 어떻게 만드나요?

# **Health and Physical Education**

# health.moves.minds.

March 2020  
Elementary Mind & Body Calendar

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>1 Mindful Minute</b> For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing. <b>Self-Injury Awareness Day</b>	<b>2 Musical Frogs</b> This game is just like musical chairs except players hop around like frogs and sit on lily pads (pillows).	<b>3 Mindful Minute</b> For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.	<b>4 Walking Race</b> Pick a distance and challenge a friend to a speed walking race. No running!	<b>5 Sidewalk Chalk Balance</b> Draw different kinds of lines on the ground with chalk. Walk along them one foot in front of the other balancing.	<b>6 Bear Walk</b> With your bottom in the air, step forward with your right hand & step forward with your left foot. Step forward with the left hand then the right foot. Continue to move across the room.	<b>7 Wild Arms</b> As fast as you can complete: 10 Arm Circles front & back 10 Forward punches 10 Raise the Roof's Repeat 3x
<b>8 Sugarcane Pose</b> Hold Sugarcane Pose for 30 seconds on each side. 	<b>9 Limbo</b> Grab a broom stick and have 2 people hold it. Take turns going under the stick arching backwards. Lower the stick after each successful pass. How low can you go?	<b>10 Crazy 8's</b> 8 jumping jacks 8 leaps 8 frog jumps 8 vertical jumps (as high as you can) Repeat: 3 times	<b>11 Between the Knees</b> Gather rounded objects of varying size. Starting with the largest try walking around your house keeping the object between your knees.	<b>12 Happy Baby Pose</b> Straighten your legs for an added challenge. 	<b>13 Toe Fencing</b> With a partner, hold each other's shoulders. Try to tap the other person's toe without having yours tapped.	<b>14 Chest Pass</b> Practice your chest passes against a brick wall. Remember to step towards your target.
<b>15</b> Put a piece of tape on the ground and jump back and forth as quick as you can for 30 seconds.	<b>16 Mindful Minute</b> For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.	<b>17 Code Words</b> While watching TV any time you hear the code words complete 10 jumping jacks. Code words: green, St. Patrick's Day, lucky, leprechaun	<b>18 Mindful Minute</b> For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.	<b>19 Pretend!</b> Pretend to: -Sit in a chair for 10 seconds -Shoot a basketball 10 times -Ride a horse -Be a frog -Lift a car	<b>20 Commercial Stroll</b> During a commercial break take a walk around your entire house. Still a commercial? Go again this time speed walking so you don't miss a thing!	<b>21 Walking Race</b> Pick a distance and challenge a friend to a speed walking race. No running!
<b>22 Dance, Dance</b> Put on your favorite song or turn on the radio. Dance however you like during the entire song!	<b>23 Arm and Leg Tag</b> A regular game of tag, but if someone touches your arm/leg you can no longer use that body part. If both legs are tagged start a new round.	<b>24 Read &amp; Move</b> Pick a book to read and select an "action word" that will be repeated often. When the "action word" is read stand up and sit down.	<b>25 Army Crawl</b> Lay on your stomach resting on your forearms. Crawl across the room dragging your body as if you're moving under barbed wire.	<b>26 Do this:</b> -Hop on one leg 30 times, switch legs -Take 10 giant steps -Walk on your knees -Do a silly dance -Sprint for 10 seconds	<b>27 Set the Menu</b> Talk with who takes care of you about choosing the dinner menu. Pick whole grains and veggies.	<b>28 Vertical Jump</b> Jump as high as you can for 30 seconds. Repeat.
<b>29 Ragdoll Pose</b> Hold Ragdoll Pose for 30 seconds. Repeat. 	<b>30 Crabby Clean Up</b> Tidy up while walking like a crab! Carry items on your belly across the room to put them away.	<b>31 Mindful Minute</b> For 60 seconds, clear your mind & only focus on your breathing. If your mind starts to wander, bring your attention back to your breathing.	<b>National Health Observances:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>National Nutrition Month</li><li>1st Self-Injury Awareness Day</li><li>6th -7th National Day of Unplugging (sundown-to-sundown)</li><li>13th National Good Samaritan Day</li></ul> Yoga pictures from <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>			
SHAPE America recommends school-age children accumulate at least 60 minutes and up to several hours of physical activity per day. Each bout of physical activity should be followed by cool-down stretches that help reduce soreness and avoid injury. Happy exercising!						