

Suministros para el dormitorio

Lista de ropa

- ___ 5-6 conjuntos de ropa/vestimenta
- ___ 5-6 cambios de ropa interior
- ___ 5-6 cambios de calcetines
- ___ 1 par de zapatos de gimnasia
- ___ 2 pares de pijamas
- ___ 1 bata
- ___ 1 par de zapatos de ducha/chancas (opcional)
- ___ 1 chamarra/chaqueta (según temporada)
- ___ 1 traje de baño

Artículos de tocador

- ___ Cepillo de dientes y pasta de dientes
- ___ Cepillo/peine/
- ___ Champú
- ___ Desodorante
- ___ Otros artículos personales que su hijo pueda necesitar

IMPORTANTE:

Los estudiantes tienen áreas limitadas provistas para su ropa y artículos personales. Por favor anime su hijo a traer solo la ropa necesaria a la escuela.

- **Todos los medicamentos** deben **entregarse directamente al personal de la Clínica.**
- Por favor, **marque claramente** toda la ropa y maletas con el **nombre completo de su hijo.**
- Toda la ropa de cama (sábanas, mantas, almohadas) y toallas son proporcionadas por OSB.
- Los estudiantes tienen la opción de traer su propia ropa de cama personal (edredón, sábanas, almohada, etc.)
- **Cualquier artículo personal** como radios, relojes, estéreos, televisores (que no superen las 19 pulgadas), sistemas de juegos, dispositivos portátiles, etc. pueden llevarse al dormitorio, pero **deben estar marcados o grabados con el nombre del estudiante.**
- **No** se permiten bicicletas ni patinetas. No se permiten patines a menos que vaya a la pista de patinaje.
- Recomendamos que todo el dinero se deposite en las cuentas de los estudiantes, donde se puede retirar antes de cualquier actividad.
- **TENGA EN CUENTA:**

OSB **NO** ES RESPONSABLE POR PÉRDIDA, DAÑO O ROBO DE ARTÍCULOS PERSONALES.

2022-2023

Suministros Educación Física – zapatos deportivos

¡Necesitamos que **todos** mantengan sus cuerpos activos! No tome un descanso de la actividad.
Anime a su hijo a estar activo todos los días.

Los niños y adolescentes deben realizar **60 minutos o más** de actividad física al día. La mayor parte de los 60 o más minutos por día deben ser de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa, y deben incluir esta actividad física de intensidad vigorosa al menos tres días a la semana. Como parte de sus 60 o más minutos de actividad física diaria, los niños y adolescentes deben incluir actividad física de fortalecimiento masa muscular y ósea al menos tres días a la semana.

El Consejo del Presidente sobre Fitness, Deportes y Nutrición es un excelente sitio web para visitar que ofrece ideas, actividades y recomendaciones fáciles de entender para que todas las edades y así mantenerse activos y en movimiento.

Por favor compruébelo: <http://www.fitness.gov/be-active/>

Recordatorio de zapatos deportivos:

Los zapatos adecuados son necesarios en educación física. clase para la seguridad de su hijo. Por favor asegúrese su estudiante usa los zapatos apropiados en cada clase de educación física diaria

Es muy importante que los zapatos brinden soporte al pie durante las actividades de ejercicio. Los zapatos que son completamente planos en la parte inferior no tienen suficiente amortiguación o soporte para el arco. Por lo tanto, los zapatos de skate, vans, keds, converse, etc. no son los mejores para una actividad física vigorosa. **Chanclas, sandalias, crocs, botas, zapatos de vestir, tacones, zapatos bajos y tacones altos son inaceptables para la clase de educación física.** Los zapatos deportivos deben tener amortiguación en el área del talón, una curva notable en el arco del pie y tracción en la parte inferior del zapato.

→**Los zapatos no tienen por qué ser caros ni de ninguna marca determinada.**

Es muy peligroso cuando los zapatos no están atados correctamente: los estudiantes pueden tropezarse y caerse debido a los cordones desatados o amarrados incorrectamente y el sistema de cordones brinda el apoyo necesario adicional. Los zapatos deben estar bien atados para que no se salgan durante la actividad. Los calcetines limpios y bien ajustados aumentan la comodidad, la higiene y previene que se formen burbujas con liquido y ampollas en los pies.

Se recomienda ropa informal que sea lo suficientemente holgada para proporcionar un rango completo de movimiento. Tenga en cuenta que la ropa demasiado grande también puede causar problemas. Hemos tenido estudiantes que se le an"caido" sus pantalones durante la actividad física típica.

Si tiene alguna pregunta, no dude en llamar o enviar un correo electrónico a los maestros de Educación Física en cualquier momento.

Gracias por ayudar a mantener a nuestros estudiantes seguros.

Lista de subministros 2022-2023

Pre kinder & Jardin de niños

- Mochilas
- Juego de ropa extra
- 2 envases de toallitas Clorox
- 2 cajas de Kleenex
- 2 cuadernos de espiral
- 2 cajas de un cuarto de galón
- Zapatos deportivos para el gimnasio
- 1 carpeta de 1½ pulgadas

Lista de suministros 2022-2023

Grados 1-4

- Mochila
- 1 Caja para lapices
- 2 Carpetas con bolsillo(con clovitos para el papel)
- 1 Paquete de barras de pegamento Elmer's + 1 pegamento en liquido Elmer's
- 1 Caja de marcadores Crayola + 1 paquete de 24 (o mas)de crayones de la marca Crayola
- 2 Borradores rosas
- 3 Envases de toallitas "Clorox"
- 1 Caja de bolsas Ziploc: tamaño de Galón
- 1 Caja de bolsas Ziploc: tamaño de un Cuarto de Galón
- 3 Paquetes de tarjetas de índice de 3×5 (Sin lineas para estudiantes de Braille , con lineas para estudiantes videntes)
- 4 Cajas de Kleenex
- Zapatos deportivos (para gimnasio)
- 1 Paquete de lápices del No. 2 (solo para estudiantes de imprenta)

Adicional para 1er. grado

1. 1 Paquete de 8 crayones jumbo de la marca Crayola

Lista de subministros 2022-2023

Grado -5

- Mochila
- Una caja para lapices
- 1 paquete de barras de pegamento Elmer's
- 1 caja de crayones de la marca Cayola
- 2 borradores grandes rosas
- 3 envases de toallitas Clorox
- 3 paquetes tarjetas índice de 3×5
- 4 cajas de Kleenex
- 1 paquetes paquete de lápices del No. 2(solo para estudiantes de imprenta)
- 2 folders blancos de 3 argollas de 1 pulga con vista transparente
- 1 paquete de marcadores iluminadores multicolor
- Tenis para el gimnasio

Lista de suministros 2022-2023 Grado 6-8

Todos los estudiantes:

- 1 mochila extra grandes para cargar libros (**no bolsas con ruedas**, porfavor)
- 1 un juego de audifonos
- 2 cajas de Kleenex
- 2 paquetes de marcadores de borrado en seco negros

Lista de subministros 2022-2023 Secundaria (9-12)

Subministros Generales

- Instrumentos de escritura (boligrafos oscuros lápices, boligrafos 20/20 pizarra /stylus, etc.)
- Papel de cuaderno- si se prefiere usar- (papel de linea negra/obcura y/o el papel en braille sera proporcionado por nosotros)
- Memoria USB/ memoria flash
- 1 Paquete de tarjetas índice
- Audifonos de diadema o audiculares portatiles o con cable que se usen para la computadora
- 3 Carpetas con anillos (para ingles, 1 para cada clase principal)
Las carpetas para papel braille estan disponibles en APH el juego de 3
- Paquetes de separadores de bolsillo

Temas Especificos :

- Calculadora de Matemáticas – científica
- 2 Paquetes de marcadores de borrado en seco negros

Es **ESENCIAL** que cada estudiante tenga su propia memoria USB/ memoria flash y juego de audifonos y mantener al dia con ellos ya que se utilizan en varias clases y es una herramienta esencial.