



September 9, 2020

[www.excelsior-academy.org](http://www.excelsior-academy.org)

### September 9

4:00pm MS girls' volleyball @  
Monticello  
4:30pm MS boys' soccer @  
APA WV

### September 11

Early out day {12:30pm}  
AM kindergarten  
A day middle school

### September 14

4:00pm MS girls' volleyball vs.  
Wasatch

### September 15

4:30pm MS boys' soccer @  
Spectrum

### September 16

4:00 pm MS girls' volleyball @  
APA WV

### September 18

Early out day {12:30pm}  
PM kindergarten  
B day middle school

### September 21

4:00 pm MS girls' volleyball @  
Spectrum

### September 22

4:30 pm MS boys' soccer vs.  
Monticello

### September 23

4:00 pm MS girls' volleyball @  
ICS

### September 24

4:30 pm MS boys' soccer vs.  
APA WV

### September 25

Early out day {12:30pm}



## EXCELSIOR ACADEMY

In the last month have you said words like, **"I'm overwhelmed. I just can't do this. I'm done. I'm so confused."** I'm here to tell you that you are not alone. This virus has a global impact and we all have been affected in some way.

However, did you know that by simply saying those phrases above, either out loud or in our own mind, we are limiting our ability to effectively handle our situations? Why is this? There are two reasons.

1. We are putting ourselves into a **victim status mentality** and when we see ourselves and the people we love in that way, our mind does what it does best...**proves we are right!** We lose some of our ability to be proactive, think outside the box, and be our best selves in challenging circumstances. This leads to number two.
2. **When we think those negative thoughts our brain elicits chemicals into our body that cause us to feel those emotions.** When we feel those emotions sometimes we are prone to repeat those negative phrases again. This leads to a **downward spiral.**

However, there is **hope!** When those thoughts come into your head, replace them with something a little more positive. **"I am going to overcome this problem. We can do hard things! I don't understand this yet, but I will."** Here at Excelsior, we call that a **Growth Mindset.** When we say positive words like this in our own mind and out loud we change our **victim status** into one of **power and confidence!** Isn't that so amazing?

There have been times in the last few months that I have been caught in this negative trap myself, but this weekend Mrs. Eccles helped turn my head to something that reminded me of just **how powerful our own thoughts are.** Now, I am not talking about clinical depression or other mental health issues that require professional help, but I believe doing these simple things can help many of us.

**So, I would like to issue a challenge to all our Excelsior Families.** This week when you find those negative thoughts creeping in, change them to positive ones and become the confident and happy person you want to be. It feels so good to take charge of our thoughts and feelings in this way.

We can do this! Choose Happy. 😊

Mrs. Willson

# Cross Country

**Practices are Mon-Thurs 3:45-4:20pm  
Meets are on Tuesdays beginning  
September 15<sup>th</sup>**

- Please keep your child home if they are sick!  
***Check students DAILY for any symptoms before leaving the house!*** Let us know if your child is sick.
- Parents/visitors entering the school building/front office must wear a face covering.

**PLEASE MAKE SURE  
YOUR CONTACT INFO  
IN COMPASS IS UP TO  
DATE!**

**CALL THE FRONT  
OFFICE FOR  
ASSISTANCE.**

- Runners must wear masks to practice but may take them off while actively running (not walking)
- Temperatures will be taken at the beginning of practice and those with a fever must go home.
- Please do not come to school or practice if sick.
- Students must maintain a minimum GPA of 2.0 to compete in meets with no failing grades.

Do you have  
grass clippings  
fall leaves  
kitchen scraps  
or livestock manure

you can donate to the greenthumbs program?

Just drop it off in the small grass area by the doors on the east side of middle school, near the greenhouse.

If you have a large load of manure, please contact Mr. Hendershot at [bhendershot@eautah.org](mailto:bhendershot@eautah.org) for detailed instructions. Thank you for your donation!

**Please support  
local business**

By not blocking the driveway of Thompson's Smokehouse near the light at SR36. We want to be good neighbors and leave room for customers trying to enter and exit their parking lot.

Thank you!

## Free Lunch for All EA Students

Excelsior is able to offer free meals for all of our enrolled students for a limited time. Here is the information:

- It starts 9/8/2020 at lunch time (Breakfast on 9/8/2020 is not included in the program)
- The program includes breakfast and lunch starting 9/9/2020
- It will be in effect until December 31, 2020, or until national funds run out, whichever is first
- Our school can provide meals for all Excelsior enrolled students (including online) only
- If you have any questions, please email [jtoland@eautah.org](mailto:jtoland@eautah.org)

This institution is an equal opportunity provider.

**Middle school fees** can be paid through your parent Compass account. A document with general fee information is attached.

Information on school fee waivers can be found here:

<https://www.excelsior-academy.org/school-fees>

Free and reduced lunch applications can be found here:

<https://www.excelsior-academy.org/free-and-reduced-lunch-application>

## Substitutes Wanted!

Click here to apply: <https://www.excelsior-academy.org/employment>



## Attendance process during the pandemic- how does it work, what do I do?

If your student is **online for the whole term**- their attendance is counted by participation in classes

If your student is **'regular' sick or absent**- a parent needs to excuse the absence by phone or email as usual

If your student is **quarantined by the school or health department**- it is automatically counted as a school excused absence and you do not need to call or email to excuse them

If your student **self-quarantines (a family decision)**- you need to excuse these absences by calling or emailing, AND let us know it is for self-quarantining so we can prepare for online learning for that student



## Online Parents:

Starting next week, our online model will be completely "contactless." This means that there will no longer be packets that need to be dropped off or picked up. Please return this week's participation packet as usual, but watch for next week's participation materials to be posted on the Google Classroom. **If you have any questions, please reach out to your homeroom teacher.**

Hello, I am Mrs. Christensen. For the last couple of years, I have been providing students, of my own choice, a chance to see other places in our country. I am a history teacher and I know that it really helps to actually see where the history took place. Not only do we go to historical places, but we get to see a little bit of the Eastern part of the United States as well. Two summers ago, I took a group of students and parents to Boston and New York. We saw some amazing historical places (Salem Witch Museum, 911 Memorial where the twin towers were, and Harvard, to name a few) and also some fun places people have heard of (we saw a Broadway play, Fenway Park, and Central Park to name a few). Last year our trip was postponed due to covid.

I am now excited to announce that trip. We will be going to Washington D.C. and Colonial Virginia. We will see many historical places in both locations. Anyone who is in 6th grade or older is allowed to go on the trip, they don't have to be from this school. If you would like to learn more about the trip and the cost, please go to this link:

[http://www.explorica.com/Christensen-2697#.X1AWKluE\\_Bc.gmail](http://www.explorica.com/Christensen-2697#.X1AWKluE_Bc.gmail)

If you have any other questions, please email me at [rchristensen@eautah.org](mailto:rchristensen@eautah.org).



September 9, 2020

[www.excelsior-academy.org](http://www.excelsior-academy.org)

### 9 de Septiembre

4:00pm MS voleibol femenino  
@ Monticello  
4:30pm MS fútbol masculino @  
APA WV

### 11 de Septiembre

Día de salida temprano  
{12:30pm}  
AM Jardín de la infancia  
Día A escuela intermedia

### 14 de Septiembre

4:00pm MS voleibol femenino  
vs. Wasatch

### 15 de Septiembre

4:30pm MS fútbol masculino @  
Spectrum

### 16 de Septiembre

4:00 pm MS voleibol femenino  
@ APA WV

### 18 de Septiembre

Día de salida temprano  
{12:30pm}  
PM Jardín de la infancia  
Día B escuela intermedia

### 21 de Septiembre

4:00 pm MS voleibol femenino  
@ Spectrum

### 22 de Septiembre

4:30 pm MS fútbol masculino  
vs. Monticello

### 23 de Septiembre

4:00 pm MS voleibol femenino  
@ ICS

### 24 de Septiembre

4:30 pm MS fútbol masculino



## EXCELSIOR ACADEMY

En el último mes has dicho palabras como, **“Estoy abrumado. Simplemente no puedo hacerlo. Estoy agotado. Estoy tan confundido.”** Estoy aquí para decirte que no estás solo. Este virus tiene un impacto global y todos nos hemos visto afectados de alguna manera.

Sin embargo, ¿Sabías que con solo decir las frases anteriores, ya sea en voz alta o en nuestra mente, estamos limitando nuestra capacidad para manejar nuestras situaciones de manera efectiva? ¿Por que es esto? Hay dos razones.

1. Nos estamos poniendo **mentalmente en situación de víctima** y cuando nos vemos a nosotros mismos y a las personas que amamos de ésta manera, nuestra mente hace lo que mejor sabe hacer... **¡demuestra que tenemos razón!** Perdemos parte de nuestra capacidad para ser proactivos, pensar fuera de la caja y dar lo mejor de nosotros en circunstancias desafiantes. Esto nos lleva al número dos.
2. **Cuando pensamos en esos pensamientos negativos, nuestro cerebro provoca sustancias químicas en nuestro cuerpo que nos hacen sentir esas emociones.** Cuando sentimos esas emociones, a veces somos propensos a repetir esas frases negativas nuevamente. Esto conduce a **un espiral descendiente.**

Sin embargo, ¡hay **esperanza!** Cuando esos pensamientos vengan a su cabeza, reemplácelos con algo un poco más positivo. **“Voy a superar este problema. ¡Podemos hacer cosas difíciles! No entiendo esto todavía, pero lo entenderé”.** Aquí en Excelsior, lo llamamos una **Mentalidad de crecimiento.** Cuando decimos palabras positivas como esta en nuestra propia mente y en voz alta, cambiamos nuestro **estado de víctima** a uno de **¡poder y confianza!** ¿No ese eso asombroso?

Ha habido ocasiones en los últimos meses en las que yo mismo he caído en esta trampa negativa, pero este fin de semana la Sra. Eccles me ayudó a pensar en algo que me recordó **cuán poderosos son nuestros pensamientos.** Entonces, me gustaría lanzar un desafío a todas nuestras Familias Excelsior. Esta semana, cuando encuentre esos pensamientos negativos arrastrándose, cámbielos por positivos y conviértase en la persona segura y feliz que desea ser. Se siente tan bien hacerse cargo de nuestros pensamientos y sentimientos de esta manera.

Elije ser feliz,

Sra. Willson

- Por favor mantenga a sus hijos en casa si están enfermos!
- **iChequear a sus estudiantes DIARIAMENTE por cualquier síntoma antes de salir de casa!**  
*Avísenos si su hijo o hija está enfermo..*
- Padres/visitantes al ingresar al edificio de la escuela/oficina de recepción debe usar un cubre bocas.

**¡POR FAVOR  
ASEGÚRESE QUE SU  
INFORMACIÓN DE  
CONTACTO  
EN COMPASS ESTÉ  
ACTUALIZAO!!!**

**LLAME A LA OFICINA  
PRINCIPAL PARA  
ASISTENCIA**

# Cross Country

**Las prácticas son Lunes-Jueves 3:45-4:20pm**

**Las reuniones son los Jueves a partir del 15 de Septiembre**

- Los corredores deben usar máscaras para practicar pero pueden quitárselas mientras corren activamente (no mientras caminan)
- Las temperaturas se tomarán al inicio de la práctica y los que tengan fiebre deberán irse a casa.
- Por favor no vengas a la escuela o prácticas si estás enfermo.
- Los estudiantes deben mantener un GPA mínimo de 2.0 para competir en competencias sin calificaciones reprobatorias.

Si tienes

**Recortes de césped  
Hojas de otoño  
Restos de cocina  
O estiércol de ganado**

Puedes donar al programa greenthumbs?

Déjalo en la pequeña área de césped junto a la puerta del lado este de la escuela intermedia, cerca del invernadero.

Si tienes una gran carga de estiércol, por favor comuníquese con el Sr. Hendershot en [bhendershot@eautah.org](mailto:bhendershot@eautah.org) para obtener instrucciones detalladas. Gracias por su donación!

**Por favor apoye  
los negocios  
locales**

Al no bloquear el camino de entrada de Thompson's Smokehouse cerca del semáforo en SR36. Queremos ser buenos vecinos y dejar espacio para los clientes que intentan entrar y salir de su estacionamiento

**¡Gracias!**

## **Almuerzo gratis para todos los estudiantes de EA**

Excelsior puede ofrecer comidas gratis para todos nuestros estudiantes inscritos por un tiempo limitado.

Aquí está la información:

- **Inicia el 9/8/2020 a la hora del almuerzo (El día 9/8/2020 el desayuno no está incluido en el programa)**
- **El programa incluye desayuno y almuerzo a partir del 9/9/2020**
- **El programa tendrá efecto hasta el 31 de Diciembre del 2020, o hasta que se agoten los fondos nacionales, cualquiera que ocurra primero.**
- **Nuestra escuela puede proveer comida para todos los estudiantes inscritos en Excelsior (incluyendo los que están online)**
- **Únicamente si tiene alguna pregunta, por favor envíe un correo electrónico a [jtoland@eautah.org](mailto:jtoland@eautah.org)**

Las cuotas de la escuela intermedia se pueden pagar a través de su cuenta de compass para padres. Se adjunta un documento con información general de tarifas.

Puede encontrar información sobre exenciones de cuotas escolares aquí:

<https://www.excelsior-academy.org/school-fees>

Las solicitudes para almuerzos reducidos o gratuitos se pueden encontrar aquí: <https://www.excelsior-academy.org/free-and-reduced-lunch-application>

# **¡Se necesitan sustitutos!**

Haga click aquí para aplicar: <https://www.excelsior-academy.org/employment>



## Proceso de asistencia durante la pandemia - ¿Como funciona?, ¿Que hago?

Si su estudiante está **en línea durante todo el período**- su asistencia se cuenta por participación en las clases.

Si su estudiante está **'regular' enfermo o ausente**- un padre debe justificar la ausencia vía teléfono o correo electrónico como de costumbre.

Si su estudiante es **puesto en cuarentena por la escuela o el departamento de salud**- se cuenta automáticamente como una ausencia con excusa de la escuela y **no** necesita llamar o enviar un correo electrónico para excusarlo.

Si su estudiante **se pone en auto-cuarentena (una decisión familiar)**- debe excusar las ausencias llamando o enviando un correo electrónico, Y háganos saber que esta en auto-cuarentena para que podamos prepararlo para el aprendizaje en línea de ese estudiante.