

Chères familles de Rochester Prep,

Vendredi matin, alors que nous écrivons ce message, nous attendons toujours le résultat final des élections et, comme vous, nous avons hâte de connaître la voie à suivre pour notre pays. Cependant, il semble que cette année, nous continuons à être mis au défi de vivre dans l'incertitude pendant au moins un peu plus longtemps pendant que les votes continuent à être comptés.

Bien qu'il y ait encore tant des inconnues, notre mission chez Uncommon est claire: le bien-être de nos élèves et de nos familles et notre travail de base pour nous assurer que nos écoles sont enracinées dans l'amour, la joie, la rigueur et la justice. Nous aiderons nos élèves à comprendre et à naviguer dans ce moment actuel. Nous continuerons à prendre soin et à nous soutenir les uns les autres. Et, quel que soit le résultat des élections, Uncommon continuera de défendre nos communautés et de s'assurer que nos élèves sont prêts à être les leaders de demain.

Merci pour tout ce que vous avez fait cette saison électorale - en exprimant votre propre vote malgré les défis de la pandémie. Surtout, merci pour votre présence constante et votre engagement indéfectible envers nos élèves, garantissant que même en ces temps incertains, ils aient une constante.

Mises à jour de l'école

Mise à jour de la politique de retour à l'école des élèves:

Nous avons mis à jour notre politique pour tous les élèves des écoles d'Uncommon qui sont exposés au COVID-19, présentent des symptômes du COVID-19 à la maison avant la journée scolaire, présentent des symptômes du COVID-19 pendant la journée scolaire ou développent autrement des cas suspects ou confirmés de COVID-19. Cette politique comprend la définition mise à jour de contact étroit du CDC du 22 octobre 2020.

Symptômes du COVID-19: Les symptômes ci-dessous sont actuellement associés au COVID-19 et peuvent changer à n'importe quel moment. Veuillez consulter [cdc.gov](https://www.cdc.gov) pour obtenir les informations les plus récentes.

- Température 100,0 degrés Fahrenheit ou plus lorsqu'elle est prise par voie buccale
- Frissons
- Nouvelle perte de goût ou de l'odorat
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Toux
- Fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Maux de tête
- Mal de gorge
- Congestion ou écoulement nasal
- Nausées ou vomissements
- Diarrhée

Policy:

Scénario	Dois-je rester à la maison?	Combien de temps dois-je rester à la maison?	A qui dois-je le dire?	Qui confirme quand je peux retourner à l'école/au travail?
Contact étroit /Exposition	Oui	14 jours à compter de l'exposition <i>Si des symptômes se développent pendant la quarantaine, voir «Symptômes» ci-dessus</i>	Le tuteur doit appeler l'école pour informer de l'exposition; contacter un prestataire médical	Directeur des opérations
Présenter au moins 1	Oui	Option 1: satisfaire à 3 exigences: - 10 jours depuis l'apparition des	Le tuteur doit appeler l'école pour	Directeur des opérations

symptôme couramment associé au COVID19		<p>symptômes;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 24 heures sans fièvre sans l'utilisation d'un médicament réducteur de fièvre; - D'autres symptômes du COVID-19 s'améliorent (<i>la perte de goût et de l'odorat peut persister pendant des semaines ou des mois après la guérison et il n'est pas nécessaire de retarder la fin de l'isolement</i>) <p>Option 2: satisfaire à 3 exigences:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un test COVID-19 négatif est reçu, soumis au directeur des opérations; - 24 heures sans fièvre; - D'autres symptômes du COVID-19 s'améliorent (<i>la perte de goût et de l'odorat peut persister pendant des semaines ou des mois après la guérison et n'a pas besoin de retarder la fin de l'isolement</i>) 	<p>informer des symptômes; contacter un prestataire médical</p>	
Diagnostic positif	<p>Oui</p>	<p>Satisfaire à 3 exigences:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 10 jours depuis l'apparition des symptômes; – 24 heures sans fièvre sans l'utilisation d'un médicament réducteur de fièvre; – D'autres symptômes du COVID-19 s'améliorent (<i>la perte de goût et de l'odorat peut persister pendant des semaines ou des mois après la guérison et il n'est pas nécessaire de retarder la fin de l'isolement</i>) <p><i>Si les trois critères ne peuvent pas être satisfaits, l'élève ou le membre du personnel doit rester à la maison jusqu'à ce que les trois critères soient remplis</i></p>	<p>Le tuteur doit appeler l'école pour informer du cas; contacter un prestataire médical</p>	<p>Directeur des opérations</p>
Voyage	<p>Oui</p>	<p>Suivez les directives de l'État</p> <p><i>Si des symptômes se développent pendant la quarantaine, voir «Symptômes» ci-dessus</i></p>		<p>Directeur des opérations</p>

Distribution des repas pour les familles d'apprentissage à distance :



Ressources

Espace de bien-être : Novembre est le mois du bien-être physique chez Uncommon!

Le **bien-être physique** est lorsque nous utilisons l'exercice, une alimentation saine et le sommeil pour développer notre esprit et notre corps pour une santé et un fonctionnement optimaux. Au fur et à mesure que nous devenons plus conscients de notre bien-être physique, nous apprenons à écouter notre corps. Le bien-être physique est important parce qu'il encourage les principes de bonne santé et de connaissances, qui affectent les modèles de comportement qui mènent à un mode de vie sain. Il favorise également des habitudes de santé positives pouvant aider à réduire notre stress, à réduire le risque de maladie et à augmenter notre énergie.

Vous trouverez ci-dessous des ressources pour que vous et votre famille soyez bien physiquement!

- Défi de bien-être de novembre
- [Soyez actif à la maison](#), [Initiative We Can](#), [Programmes d'entraînements actifs](#)

Physical Wellness Bingo

No candy for a day	Healthy dinner	20 sit ups	20 squats
2 servings of vegetables	30 mins cardio	30 mins walk	8 cups of water a day
10 push ups	8 hours of sleep	Healthy lunch	Healthy breakfast
20 jumping jacks	No soda/juice for a day	15 toe touches	30 arm circles

5 ASPECTS OF PHYSICAL & MENTAL WELLNESS YOU NEED TO KNOW ABOUT

- 

1. Sleep: 8 hours of sleep. Make sure that you wake up and sleep at the same time every day.
- 

2. What to eat: Include nutrient-rich foods such as fruits, vegetables, lean meats, and whole grains.
- 

3. Physical activity: Workout for a minimum of 30-minutes every day. Playing outdoor sports also have similar benefits.
- 

4. Hygiene: Shower every day. Brush your teeth twice a day. Always wash your hands before eating and carry a sanitizer if possible.
- 

5. Relaxation: Have a proper schedule to relax. Meditation and short 20-minute naps are the most recommended relaxation techniques.

Aide financière pour les locataires et les propriétaires:

Pour votre considération, si vous êtes un locataire ou un propriétaire ayant besoin d'une aide financière, ou si vous voulez en savoir plus sur les efforts pour relancer l'économie de Rochester, veuillez cliquer sur le lien de JumpstartingROC: <https://www.jumpstartingroc.com/>

Réunion des champions de famille de la Rochester Prep le 11/17

Rejoignez-vous à nous pour notre prochaine réunion des champions de famille de la Rochester Prep **le mardi 17 novembre de 17 h 30 à 18 h 30**. Nous parlerons du résultat de ces élections monumentales, de ce qu'elles signifient pour nos communautés et de la manière d'aborder notre travail de plaidoyer à la lumière des nouvelles réalités politiques. Venez découvrir les enjeux pour notre communauté et nos écoles aux niveaux fédéral, étatique et local.

Veuillez vous inscrire à cette session informative et intéressante [ici](#) dès que possible. N'hésitez pas à contacter Shanai Lee (Shanai.Lee@rochesterprep.org) si vous avez des questions ou des inquiétudes. Les champions de famille se rencontrent tous les mois, et vous êtes encouragé à assister au plus grand nombre de réunions possible pour rester au courant des actualités et connaître les ressources et les opportunités disponibles dans notre communauté.

Les champions de famille qui assistent à 3 réunions consécutives recevront une carte cadeau comme signe de remerciement pour le partenariat lorsque vous remplissez les formulaires de commentaires après chaque réunion.

Generator-Z

Generator Z, est une nouvelle initiative d'octroi de subventions pour les adolescents afin de repenser l'avenir après école. L'initiative, impulsée par Lakeshore Connections et soutenue par la Ralph C. Wilson, Jr. Foundation, considère les voix des adolescents comme moteurs de l'innovation.

Generator Z invite les adolescents dans l'ouest de New York et Sud-est de Michigan à devenir des «Générateurs» et partager leur vision de l'orientation après l'école sur la plate-forme Web Generator-Z.org. 1 000 adolescents sélectionnés recevront 1 000 \$ chacun pour leur participation.

Aidez-nous à faire connaître Uncommon en encourageant vos voisins, amis et communauté à [s'inscrire dès aujourd'hui!](#)

Si quelqu'un vous a transféré ce mél, vous pouvez vous abonner à tous les méls futurs [ici](#).