

AIMS EAGLE TALK MAGAZINE

APRIL 2024 | ISSUE 07



**AIMS ES TO
EXPLORATORIUM
FIELD TRIP**

**AIMS HS ATHLETICS
ADVANCING TO
CHAMPIONSHIP!**



AIMS K-12
COLLEGE PREP
CHARTER DISTRICT



Revista AIMS Eagle Talk Abril 2024 | Número 07

Excursión de AIMS ES al Exploratorium

¡AIMS HS Athletics avanza al campeonato!

Springtime at AIMS: A Season of Growth and Celebration

As the Superintendent of AIMS, I have the privilege of witnessing the vibrant energy and boundless potential that defines our school community. With the arrival of spring, our campus bursts into life, mirroring the blossoming landscapes that surround us. This season, emblematic of growth and renewal, brings with it a sense of anticipation and joy that permeates every corner of AIMS.

Spring at AIMS is a time of significant milestones and celebrations. Our students, poised on the brink of their futures, face the exciting prospects of college acceptances, while also preparing for the important assessments that will showcase their hard-earned knowledge and skills. These moments of anticipation are not just a testament to their dedication but also a reflection of the supportive environment fostered by our exceptional faculty and staff.

The longer, sunnier days of spring invite us to extend our learning beyond the classroom walls. Field trips become a frequent and much-anticipated part of our curriculum, offering students hands-on experiences that enrich their understanding of the world around them. Whether it's a visit to a local museum, a nature reserve, or a science center, these excursions are invaluable in sparking curiosity and fostering a love for lifelong learning.

Spring is also a season of celebration at AIMS. Prom night stands out as a hallmark event, a time when our students dress in their finest and dance the night away, creating memories that will last a lifetime. These dances, along with other springtime festivities, are not just fun; they are a celebration of the bonds of friendship and community that have been strengthened over the year.

At AIMS, we are truly blessed to have the greatest families, students, parents, teachers, staff, and faculty. The joy of leading such a vibrant and dynamic community is immeasurable. It is a blessing to witness the great work and fun that unfolds in our school, especially during the spring season. The enthusiasm and energy of our students are contagious, and their achievements are a source of pride for us all.

As we move through this season of growth and celebration, let us take a moment to appreciate the beauty that surrounds us and the opportunities that lie ahead. Spring at AIMS is a reminder of the potential within each of us to bloom and flourish. Together, we are nurturing a community of learners who are not just prepared for the challenges of tomorrow but are also committed to making the world a better place.

In this joyous time, I am reminded of the privilege it is to lead and be a part of such an extraordinary community. Let us continue to support and uplift each other, celebrating every achievement and facing every challenge with resilience and hope. Here's to a spectacular spring at AIMS, filled with growth, learning, and unforgettable moments.

Maya Wood-Cadiz
Superintendent



Superintendent Wood-Cadiz and Director Colly at FIA Raise the Bar Award Ceremony.

Primavera en AIMS: Una temporada de crecimiento y celebración

Como Superintendente de AIMS, tengo el privilegio de ser testigo de la energía vibrante y el potencial ilimitado que define a nuestra comunidad escolar. Con la llegada de la primavera, nuestro campus cobra vida, reflejando los paisajes florecientes que nos rodean. Esta temporada, emblemática de crecimiento y renovación, trae consigo una sensación de anticipación y alegría que impregna cada rincón de AIMS.

La primavera en AIMS es una época de importantes hitos y celebraciones. Nuestros estudiantes, que se encuentran al borde de su futuro, enfrentan las emocionantes perspectivas de ser aceptados en la universidad, mientras se preparan para las importantes evaluaciones que mostrarán los conocimientos y habilidades que tanto les costó ganar. Estos momentos de anticipación no son solo un testimonio de su dedicación, sino también un reflejo del ambiente de apoyo fomentado por nuestro excepcional cuerpo docente y personal.

Los días más largos y soleados de la primavera nos invitan a extender nuestro aprendizaje más allá de las paredes del aula. Las excursiones se convierten en una parte frecuente y muy esperada de nuestro plan de estudios, ofreciendo a los estudiantes experiencias prácticas que enriquecen su comprensión del mundo que los rodea. Ya sea una visita a un museo local, una reserva natural o un centro científico, estas excursiones son invaluable para despertar la curiosidad y fomentar el amor por el aprendizaje permanente.

La primavera también es una temporada de celebración en AIMS. La noche de graduación se destaca como un evento distintivo, un momento en el que nuestros estudiantes se visten con sus mejores galas y bailan toda la noche, creando recuerdos que durarán toda la vida. Estos bailes, junto con otras festividades primaverales, no son sólo divertidos; son una celebración de los lazos de amistad y comunidad que se han fortalecido a lo largo del año.

En AIMS, tenemos la verdadera suerte de tener las mejores familias, estudiantes, padres, maestros, personal y profesores. La alegría de liderar una comunidad tan vibrante y dinámica es inconmensurable. Es una bendición ser testigo del gran trabajo y diversión que se desarrolla en nuestra escuela, especialmente durante la temporada de primavera. El entusiasmo y la energía de nuestros estudiantes son contagiosos y sus logros son un motivo de orgullo para todos nosotros.

A medida que avanzamos en esta temporada de crecimiento y celebración, tomemos un momento para apreciar la belleza que nos rodea y las oportunidades que tenemos por delante. La primavera en AIMS es un

recordatorio del potencial que hay dentro de cada uno de nosotros para florecer y florecer. Juntos, estamos fomentando una comunidad de estudiantes que no sólo están preparados para los desafíos del mañana sino que también están comprometidos a hacer del mundo un lugar mejor.

En este momento feliz, recuerdo el privilegio que es liderar y ser parte de una comunidad tan extraordinaria. Sigamos apoyándonos y animándonos unos a otros, celebrando cada logro y enfrentando cada desafío con resiliencia y esperanza. Brindemos por una primavera espectacular en AIMS, llena de crecimiento, aprendizaje y momentos inolvidables.

Madera Maya-Cádiz

Superintendente

El superintendente Wood-Cadiz y el director Colly en la ceremonia de entrega del premio FIA Raise the Bar.

AIMS SpEd Press

NEWSLETTER FROM AIMS SPECIAL EDUCATION DEPARTMENT - APR 2024

April: Embracing Autism Awareness & Preparing for CAASPP Assessments Ahead!

April is recognized internationally as Autism Acceptance Month and our school community is actively participating in various activities to promote autism awareness and foster inclusion. Students are engaging in discussions, presentations, and interactive activities aimed at increasing understanding and acceptance of individuals with autism spectrum disorder (ASD).

We extend our gratitude to all staff, students, and families who are actively participating in Autism Awareness Month activities, contributing to a more inclusive school community.

Special thanks to Ms. Tanya Nelson, Ms. 'Mari' Tadeo and Mr. 'Omar' Otey for their dedication and efforts in coordinating these initiatives.

Preparation for the California Assessment of Student Performance and Progress (CAASPP): As we transition into May, our focus shifts towards preparing for the annual CAASPP assessments.

Our team has been diligently reviewing and ensuring that all necessary supports and accommodations are understood and readily available for students. We recognize the importance of providing a level playing field for all students, including those who may require accommodations due to diverse learning needs.

Upcoming Initiatives:

🔍 Looking ahead, we are planning additional support sessions and review activities to further prepare students for success in the upcoming assessments.

🌟 Additionally, we remain committed to promoting a culture of inclusivity and support for students with diverse learning profiles beyond Autism Awareness Month.

🚀 Moving forward, we will continue to prioritize the well-being and academic success of all students, ensuring that they have the necessary support and resources to thrive.

Thank you for your ongoing support and dedication to our students' growth and development.

In partnership,

Ms. Deborah Woods
Director of Special Education



AIMS SpEd Press: Boletín del Departamento de Educación Especial de AIMS - abril de 2024

Abril: Adoptando la conciencia sobre el autismo y preparándose para ¡Evaluaciones CAASPP por delante!

Abril es reconocido internacionalmente como el Mes de la Aceptación del Autismo y nuestra comunidad escolar participa activamente en diversas actividades para promover la concientización sobre el autismo y fomentar la inclusión. Los estudiantes participan en debates, presentaciones y actividades interactivas destinadas a aumentar la comprensión y la aceptación de las personas con trastorno del espectro autista (TEA).

Extendemos nuestro agradecimiento a todo el personal, los estudiantes y las familias que participan activamente en las actividades del Mes de Concientización sobre el Autismo, contribuyendo a una comunidad escolar más inclusiva.

Un agradecimiento especial a la Sra. Tanya Nelson, la Sra. 'Mari' Tadeo y el Sr. 'Omar' Otey por su dedicación y esfuerzos en la coordinación de estas iniciativas.

Preparación para la Evaluación de California del Rendimiento y Progreso Estudiantil (CAASPP):

A medida que avanzamos hacia mayo, nuestro enfoque cambia hacia la preparación para las evaluaciones anuales del CAASPP.

Nuestro equipo ha estado revisando diligentemente y asegurándose de que todos los apoyos y adaptaciones necesarios sean comprendidos y estén disponibles para los estudiantes. Reconocemos la importancia de brindar igualdad de condiciones para todos los estudiantes, incluidos aquellos que puedan necesitar adaptaciones debido a diversas necesidades de aprendizaje.

Próximas iniciativas:

🔍 De cara al futuro, estamos planificando sesiones de apoyo adicionales y actividades de revisión para preparar aún más a los estudiantes para el éxito en las próximas evaluaciones.

🌟 Además, seguimos comprometidos a promover una cultura de inclusión y apoyo a estudiantes con diversos perfiles de aprendizaje más allá del Mes de Concientización sobre el Autismo.

🚀 En el futuro, continuaremos priorizando el bienestar y el éxito académico de todos los estudiantes, asegurándonos de que tengan el apoyo y los recursos necesarios para prosperar.

Gracias por su continuo apoyo y dedicación al crecimiento y desarrollo de nuestros estudiantes.

En asociación,

Sra. Deborah Woods

College-bound Kid's Corner

A NEWSLETTER FROM AIMS COLLEGE BOUND COORDINATOR

AIMS Students Celebrate College Acceptances Amidst Financial Aid Challenges and Changing Admission Landscape

College Bound Kids are going to college! This month has been very special for our senior class as they receive many college admissions offers. Students have been accepted to many schools including Stanford, UC Berkeley, Cal Poly, UC Irvine, San Jose State, San Francisco State, Hampton, Clark-Atlanta, Fisk and many more. Although many students have gotten the good news of their acceptances, almost none have received their financial aid packages from their schools. With Intent to Register deadlines swiftly approaching, this is a critical challenge for our students. Some have to make the decision without knowing the cost. But here at AIMS we are proactive, actively searching for scholarship opportunities.

This year we had an 80% completion rate for our Oakland Promise Scholarships. This is a local scholarship that awards students scholarships ranging from \$2K-16. Fortunately eight students will receive the highest \$8- \$16k scholarship that pays out every year. For our Juniors, SAT scores came in line with state and regional averages around 950. Earlier this month Harvard, CalTech and all of the top Ivy Ranked schools announced that as of 2025, the schools will mandate standardized test scores as a part of their application process.

This will have a huge impact on college admissions for our student demographic but AIMS remains vigilant offering SAT/ACT Prep as a part of our courses for students. Beyond high-school, our elementary and middle schools enjoyed college tours of UC Berkeley and Merritt College, completed mock applications and attended college readiness assemblies that got everyone thinking, where do I want to go to college?

Mr. Jose Kabeer
College Bound Kids Coordinator



Rincón para niños con destino a la universidad: un boletín informativo del coordinador de AIMS College Bound

Los estudiantes de AIMS celebran las aceptaciones universitarias en medio de los desafíos de la ayuda financiera y el panorama cambiante de las admisiones


¡Los niños que van a la universidad van a la universidad! Este mes ha sido muy especial para nuestra clase de último año ya que reciben muchas ofertas de admisión a la universidad. Los estudiantes han sido aceptados en muchas escuelas, incluidas Stanford, UC Berkeley, Cal Poly, UC Irvine, San Jose State, San Francisco State, Hampton, Clark-Atlanta, Fisk y muchas más. Aunque muchos estudiantes recibieron la buena noticia de su aceptación, casi ninguno recibió los paquetes de ayuda financiera de sus escuelas. Dado que las fechas límite de intención de registro se acercan rápidamente, este es un desafío crítico para nuestros estudiantes. Algunos tienen que tomar la decisión sin saber el costo. Pero aquí en AIMS somos proactivos y buscamos activamente oportunidades de becas.


Este año tuvimos una tasa de finalización del 80% para nuestras Becas Oakland Promise. Esta es una beca local que otorga a los estudiantes becas que van desde \$2K hasta \$16. Afortunadamente, ocho estudiantes recuperarán la beca más alta de entre 8.000 y 16.000 dólares que se paga cada año. Para nuestros estudiantes de tercer año, los puntajes del SAT estuvieron en línea con los promedios estatales y regionales de alrededor de 950. A principios de este mes, Harvard, CalTech y todas las mejores escuelas clasificadas por Ivy anunciaron que a partir de 2025, las escuelas exigirán puntajes de exámenes estandarizados como parte de su proceso de solicitud.


Esto tendrá un gran impacto en las admisiones universitarias para nuestro grupo demográfico de estudiantes, pero AIMS permanece atento y ofrece preparación para SAT/ACT como parte de nuestros cursos para estudiantes. Más allá de la escuela secundaria, nuestras escuelas primarias y secundarias disfrutaron de recorridos universitarios por UC Berkeley y Merritt College, completaron solicitudes simuladas y asistieron a asambleas de preparación universitaria que hicieron que todos pensarán: ¿a dónde quiero ir a la universidad?


Señor. Jose Kabeer
Coordinador de niños con destino a la universidad

April Highlights at ES: School Dance, Conferences, Professional Development, and State Testing Prep!

 **School Dance:** ES is hosting a school dance at the end of April as part of our PBIS program to celebrate school culture.

 **Parent-Teacher Conferences:** Scheduled for April 19th, these conferences aim to discuss significant academic progress.


 **Professional Development:** Teachers received training on ability awareness by the SpEd department.


 **CAASPP SBAC State Testing Prep:** Director Ahmad conducted a presentation to prepare teachers for the upcoming state testing.


Ms. Axia Vang
Elementary School Head of Academics




Lo más destacado de abril en la escuela primaria: baile escolar, conferencias, desarrollo profesional y preparación para los exámenes estatales.

 Baile escolar: ES organizará un baile escolar a finales de abril como parte de nuestro programa PBIS para celebrar la cultura escolar.

 Conferencias de padres y maestros: programadas para el 19 de abril, estas conferencias tienen como objetivo discutir el progreso académico significativo.

 Desarrollo profesional: los maestros recibieron capacitación sobre conciencia de habilidades por parte del departamento de Educación Especial.

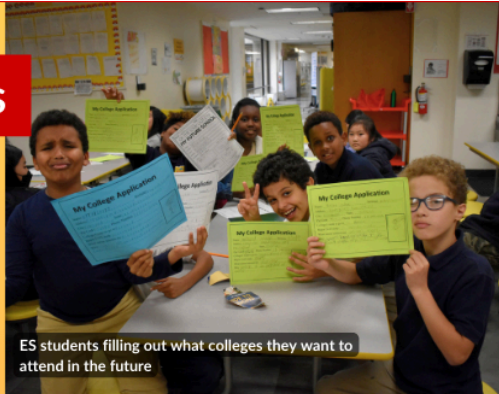
 Preparación para los exámenes estatales CAASPP SBAC: el director Ahmad realizó una presentación para preparar a los maestros para los próximos exámenes estatales.

Sra. Axia Vang
Director Académico de Escuela Primaria

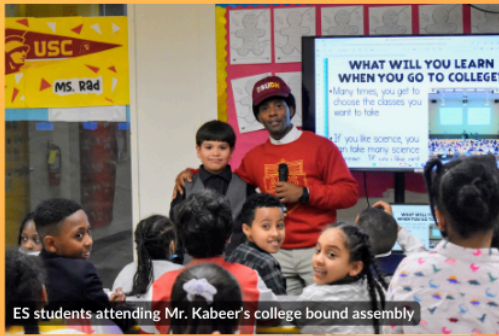
AIMS ES Highlights



ES students going to the Exploratorium field trip with BACR



ES students filling out what colleges they want to attend in the future



ES students attending Mr. Kabeer's college bound assembly



ES students attending Tropical Glow Dance



Watercoloring during Art class with Ms. Campbell

See more at [instagram.com/aims_k12](https://www.instagram.com/aims_k12)

Aspectos destacados de la escuela primaria AIMS

- ElementalEstudiantes de la escuela van a la excursión Exploratorium con BACR
- Estudiantes de Primaria asisten a Tropical Glow Dance
- Estudiantes de escuela primaria completan a qué universidades quieren asistir en el futuro
- Estudiantes de escuela primaria que asisten a la asamblea universitaria del Sr. Kabeer
- Acuarela durante la clase de arte con la Sra. Campbell

Ver más en [instagram.com/aims_k12](https://www.instagram.com/aims_k12)

AIMS ELD

DEPARTMENT UPDATES / APR 2024

Join AIMS Parents at the DELAC Meeting on June 6th to Shape Title III Fund Spending for ESL Programs!

Title III funds, provided by the government, are reserved to assist students learning English in school. Parent input is vital in determining how these funds are utilized, as you possess firsthand knowledge of your children's needs. That's why it's crucial for AIMS parents to attend the upcoming DELAC meeting on June 6th. At this meeting, parent representatives will vote on the plan for spending Title III funds for next year, funds which have been supporting ESL classes, teacher training programs, translation iPads for newcomers, and other valuable resources for our English Learner students. Mark your calendars and join us to make your voice heard!



Ms. Adria Banihashemi
K-12 ELD Coordinator

OBJETIVOS ELD: Actualizaciones del departamento / Abril de 2024

¡Únase a los padres de AIMS en la reunión de DELAC el 6 de junio para dar forma al gasto de los fondos del Título III para los programas de ESL!

Los fondos del Título III, proporcionados por el gobierno, están reservados para ayudar a los estudiantes a aprender inglés en la escuela. La opinión de los padres es vital para determinar cómo se utilizan estos fondos, ya que usted posee conocimiento de primera mano de las necesidades de sus hijos. Por eso es crucial que los padres de AIMS asistan a la próxima reunión de DELAC el 6 de junio. En esta reunión, los padres representantes votarán sobre el plan para gastar los fondos del Título III para el próximo año, fondos que han estado apoyando las clases de ESL, programas de capacitación de maestros, iPads de traducción para los recién llegados y otros recursos valiosos para nuestros estudiantes de inglés. ¡Marque sus calendarios y únase a nosotros para hacer oír su voz!


Sra. Adria Banihashemi
Coordinador ELD K-12


AIMS ELD


DEPARTMENT UPDATES / APR 2024

Spring into Language Learning: Family-Friendly Activities for Springtime Fun!

Celebrate the arrival of spring with family-friendly activities that not only celebrate the season, but also enhance language skills in children. Here are three spring activities designed to create an educational environment for the whole family:

 **Indoor Planting Adventure:** Engage in planting activities using small pots and seeds indoors. Discuss the growth process and introduce related vocabulary. Encourage children to describe the plants as they develop.

 **Window Art Gallery:** Create an art display on windows using washable window markers or stickers. Encourage children to describe their artwork and share stories. Use descriptive language to discuss colors, shapes, and imaginative elements.

 **City Nature Exploration:** Explore local parks, sidewalks, and urban green spaces to observe nature. Introduce vocabulary related to city flora, fauna, and seasonal changes. Engage in conversations about the unique aspects of nature in an urban setting.

These spring activities embrace the beauty of the season and create opportunities for language development in an interactive way!




OBJETIVOS ELD


Actualizaciones del departamento / abril de 2024


Saltar al aprendizaje de idiomas:

¡Actividades familiares para divertirse en primavera!

Celebre la llegada de la primavera con actividades familiares que no solo celebran la temporada, sino que también mejoran las habilidades lingüísticas de los niños. Aquí hay tres actividades de primavera diseñadas para crear un ambiente educativo para toda la familia:

 **Aventura de plantación en interiores:** participe en actividades de plantación utilizando pequeñas macetas y semillas en interiores. Discuta el proceso de crecimiento e introduzca vocabulario relacionado. Anime a los niños a describir las plantas a medida que se desarrollan.

 **Galería de arte en ventanas:** cree una exhibición de arte en las ventanas usando marcadores o calcomanías lavables para ventanas. Anime a los niños a describir sus obras de arte y compartir historias. Utilice lenguaje descriptivo para discutir colores, formas y elementos imaginativos.

 **Exploración de la naturaleza de la ciudad:** explore parques locales, aceras y espacios verdes urbanos para observar la naturaleza. Introducir vocabulario relacionado con la flora, la fauna y los cambios estacionales de la ciudad. Participar en conversaciones sobre los aspectos únicos de la naturaleza en un entorno urbano.

¡Estas actividades primaverales abrazan la belleza de la estación y crean oportunidades para el desarrollo del lenguaje de una manera interactiva!

Middle School Implements Technology Pause for Enhanced Focus and Academic Development

The Middle School Focus has remained on dialing back use of technology and SBAC prep. Upon ending Quarter 3 on March 25th, we focused and shifted our work towards diagnostic assessments to gauge where our students are in their learning, and we planned forward towards SBAC prep. All students received SBAC prep workbooks for their respective grade level and subject (Math and ELA). Additionally, we enforced a Technology Pause to ensure your students are putting pencil to paper and expressing their learning.

04/12/24_Quarter 4 Technology Pause + Chromebook Inventory

Students will receive paper-based assignments from their teachers for classwork and homework. This includes and is not limited to individualized SBAC Prep workbooks, library books, textbooks, science workbooks, and specific homework assignments and projects. We believe that this will have several benefits for our students, including:

1. 🔍 **Improved Focus:** With fewer distractions, students will be able to concentrate better on their work, resulting in better academic performance.
2. ✍️ **Improved Writing Skills:** Handwriting skills and expressing oneself through written language are important aspects of education. With paper-based assignments, students will have more opportunities to hone these skills.
3. 🧠 **Improved Critical Thinking:** Paper-based assignments require students to engage with the material more deeply, promoting critical thinking skills.
4. 📖 **Improved Memory Retention:** Students retain information better when they write it down by hand.

Ms. Zubida Bakheit
Middle School Head of Academics



La escuela secundaria implementa una pausa tecnológica para mejorar el enfoque y el desarrollo académico

El enfoque de la escuela intermedia se ha mantenido en reducir el uso de la tecnología y la preparación para SBAC. Al finalizar el tercer trimestre el 25 de marzo, nos concentramos y cambiamos nuestro trabajo hacia evaluaciones de diagnóstico para evaluar dónde se encuentran nuestros estudiantes en su aprendizaje, y planeamos hacia adelante hacia la preparación para SBAC. Todos los estudiantes recibieron libros de trabajo de preparación SBAC para su respectivo nivel de grado y materia (Matemáticas y ELA). Además, aplicamos una pausa tecnológica para garantizar que sus estudiantes pongan el lápiz sobre el papel y expresen su aprendizaje.

12/04/24_Pausa tecnológica del cuarto trimestre + Inventario de Chromebook

Los estudiantes recibirán tareas en papel de sus maestros para el trabajo en clase y en casa. Esto incluye, entre otros, libros de trabajo individualizados de SBAC Prep, libros de la biblioteca, libros de texto, libros de trabajo de ciencias y tareas y proyectos específicos. Creemos que esto tendrá varios beneficios para nuestros estudiantes, incluyendo:

1. 🔍 **Enfoque mejorado:** con menos distracciones, los estudiantes podrán concentrarse mejor en su trabajo, lo que resultará en un mejor rendimiento académico.
2. ✍️ **Habilidades de escritura mejoradas:** las habilidades de escritura a mano y expresarse a través del lenguaje escrito son aspectos importantes de la educación. Con las tareas en papel, los estudiantes tendrán más oportunidades de perfeccionar estas habilidades.
3. 🧠 **Pensamiento crítico mejorado:** las tareas en papel requieren que los estudiantes interactúen con el material más profundamente, promoviendo habilidades de pensamiento crítico.
4. 📖 **Retención de memoria mejorada:** los estudiantes retienen mejor la información cuando la escriben a mano.

Sra. Zubida Bakheit
Director Académico de Escuela Secundaria

AIMS MS Highlights



MS students visiting Merritt College campus



Did you know Mr. Bilorusky is an UC Berkeley alumni?



MS students enjoy activities and experiencing campus life

See more at [instagram.com/aims_k12](https://www.instagram.com/aims_k12)



MS students on a UC Berkeley campus tour

Aspectos destacados de AIMS MS

Estudiantes de MS visitan el campus de Merritt College

¿Sabía que el Sr. Bilorusky es un ex alumno de UC Berkeley?

Los estudiantes de MS disfrutaron de las actividades y experimentan la vida en el campus

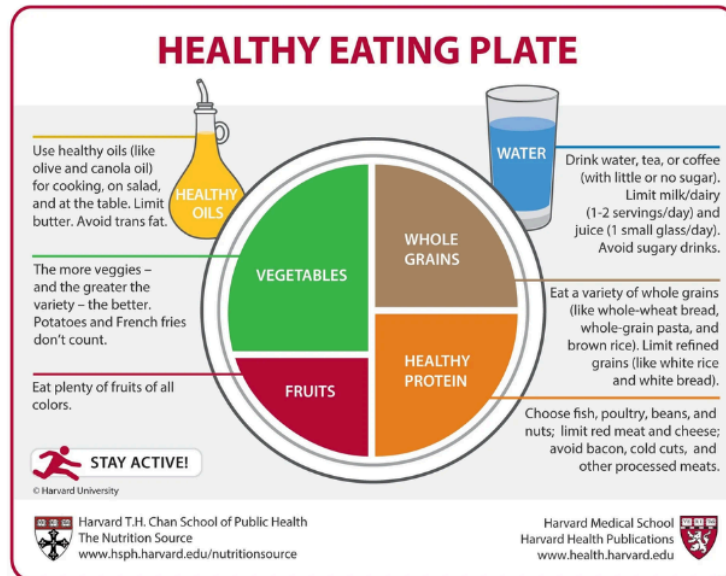
Estudiantes de maestría en un recorrido por el campus de UC Berkeley

Ver más en [instagram.com/aims_k12](https://www.instagram.com/aims_k12)

Introducing Harvard's Healthy Eating Plate: A Blueprint for Balanced Nutrition and Wellness

Ms. Maryetta Golden | Community Liaison Coordinator

I would like to introduce you to Harvard's renowned Healthy Eating Plate—a comprehensive guide designed to revolutionize the way you approach nutrition and wellness. Developed by nutrition experts at the Harvard T.H. Chan School of Public Health, this innovative tool offers a practical and evidence-based approach to building healthy, delicious meals that support your overall well-being. With its emphasis on balanced proportions and nutrient-dense foods, the Healthy Eating Plate serves as a valuable resource for individuals looking to optimize their diet and cultivate lifelong habits of health and vitality!



Harvard's Healthy Eating Plate



Translations



Kids Healthy Eating Plate

Presentamos el plato de alimentación saludable de Harvard: Un plan para una nutrición y un bienestar equilibrados

Sra. Maryetta Golden | Coordinador de Enlace Comunitario

Me gustaría presentarles el renombrado Plato de Alimentación Saludable de Harvard, una guía completa diseñada para revolucionar la forma en que aborda la nutrición y el bienestar. Desarrollado por expertos en nutrición de Harvard T.H. Chan School of Public Health, esta herramienta innovadora ofrece un enfoque práctico y basado en evidencia para preparar comidas deliciosas y saludables que respalden su bienestar general. Con su énfasis en proporciones equilibradas y alimentos ricos en nutrientes, el Plato de Alimentación Saludable sirve como un recurso valioso para las personas que buscan optimizar su dieta y cultivar hábitos de salud y vitalidad para toda la vida.

El plato de alimentación saludable de Harvard

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Traducciones

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/>

Plato de alimentación saludable para niños

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>

Easy Meal Plan/Meal Prep Idea!

PLAN - PREP - EAT - REPEAT!

BREAKFAST	<ul style="list-style-type: none"> • Greek Yogurt • Pick 2: [Blueberries / Strawberries / Raspberries / Sliced Apple / Pears / Kiwis] • 1 Slice of Whole Wheat Bread (No Butter) • Green Tea (Unsweetened)
AM SNACK	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit & Vegetable Smoothie with <ul style="list-style-type: none"> ◦ Pick 1: [Coconut Water / Pineapple Juice] ◦ Pick 1: [1 TB Chia Seed / 1 TB Flax Seeds] ◦ 3 Tiny Carrots
LUNCH	<ul style="list-style-type: none"> • Pick 1: [Vegetable / Fruit / Nuts Salad] • Pick 1: [1 Slice of Rye / Ezekiel Bread] • Green Tea (Unsweetened)
PM SNACK	<ul style="list-style-type: none"> • Cashews • Smoothie from AM Snack
DINNER	<ul style="list-style-type: none"> • Pick 1: [Baked Chicken Breast with Pepper / Sloppy Joes with Rye Bread / Salmon Croquettes] • Pick 1: [Ezekiel Bread with Avocado/Veggies / Spinach Salad with Tomatoes/Nuts] • Pineapple Juice

Ms. Maryetta Golden
Community Liaison Coordinator



¡Idea fácil de plan de comidas/preparación de comidas!

¡PLANIFICAR - PREPARAR - COMER - REPETIR!

Desayuno

- Yogur griego
- Elija 2: [Arándanos / Fresas / Frambuesas / Manzana en rodajas / Peras / Kiwis]
- 1 Rebanada de Pan Integral (Sin Mantequilla)
- Té verde (sin azúcar)

Merienda por la mañana

- Batido de frutas y verduras con
 - Elija 1: [Agua de coco / Jugo de piña]
 - Elija 1: [1 TB de semillas de chía / 1 TB de semillas de lino]
 - 3 zanahorias pequeñas

Almuerzo

- Elija 1: [Ensalada de verduras/frutas/nueces]
- Elija 1: [1 rebanada de pan de centeno / Ezekiel]
- Té verde (sin azúcar)

Merienda por la tarde


- Anacardos
- Batido de AM Snack


Cena


- Elija 1: [Pechuga de pollo al horno con pimienta / Sloppy Joes con pan de centeno / Croquetas de salmón]
- Elija 1: [Pan Ezekiel con aguacate/verduras/ensalada de espinacas con tomates/nueces]
- Jugo de piña


Experience the AIMS High School Difference: A Focus on Academic Excellence

AIMS High School focuses on academic excellence and parental engagement in April

 **Parent Coffeehouses:** The Head of Academics, Dean of Students, and Community Liaison welcome parents to HS to discuss upcoming events and create an open dialogue. We ensure student success through partnership and participation: parents are encouraged to get involved in their children's education.

 **Credit Recovery:** Students will be able to work on credit recovery for difficult courses during spring and summer breaks. This extra instructional time will count towards credit for those classes.

 **Pre-Test for SAT:** This is a valuable opportunity to prepare for success. Students can get a feel for the test format, identify areas for improvement, and boost their confidence before the big day.


 **AP Exams in May:** Next month, students will be taking AP Exams. Students: remember to review your notes, practice past exams, and get plenty of rest leading up to test day. An excellent score on an AP Exam will count towards college credit and ultimately save you money on your higher education.


Ms. Chaniel Clark
High School Head of Academics





Experimente la diferencia de AIMS High School: un enfoque en la excelencia académica

AIMS High School se centra en la excelencia académica y la participación de los padres en abril

 **Cafés para padres:** el director académico, el decano de estudiantes y el enlace comunitario dan la bienvenida a los padres a HS para discutir los próximos eventos y crear un diálogo abierto. Garantizamos el éxito de los estudiantes a través de la asociación y la participación: se anima a los padres a involucrarse en la educación de sus hijos.

 **Recuperación de créditos:** los estudiantes podrán trabajar en la recuperación de créditos para cursos difíciles durante las vacaciones de primavera y verano. Este tiempo de instrucción adicional contará para el crédito de esas clases.

 **Prueba previa para el SAT:** esta es una valiosa oportunidad para prepararse para el éxito. Los estudiantes pueden familiarizarse con el formato del examen, identificar áreas de mejora y aumentar su confianza antes del gran día.

 **Exámenes AP en mayo:** el próximo mes, los estudiantes tomarán exámenes AP. Estudiantes: recuerden revisar sus notas, practicar exámenes anteriores y descansar lo suficiente antes del día del examen. Una puntuación excelente en un examen AP contará para el crédito universitario y, en última instancia, le permitirá ahorrar dinero en su educación superior.

Sra. Chaniel Clark
Director Académico de Escuela Secundaria

AIMS HS Highlights



High School students participating in a workshop led by Santa Clara University



HS students attending Financial workshop held by All Tied up and Nicole from Pound Bizness



Workshop led by Dr. Cheng and Dr. Gomez who talked about racial justice among Asian and Black students



Students was tasked with coming up with a word that expressed global unity, write it in a language other than English, and decorate the poster in a collage style that symbolized the word. 🌍

[See more at instagram.com/aims_k12](https://www.instagram.com/aims_k12)

Aspectos destacados de AIMS HS

Estudiantes de Secundaria participan en un taller liderado por la Universidad de Santa Clara

Estudiantes de HS asisten al taller financiero realizado por Todos Atados y Nicole de Pound Bizness

Taller dirigido por el Dr. Cheng y el Dr. Gómez que hablaron sobre la justicia racial entre estudiantes asiáticos y negros.

A los estudiantes se les asignó la tarea de encontrar una palabra que expresara la unidad global, escribirla en un idioma distinto del inglés y decorar el cartel en un estilo de collage que simbolizara la palabra. 🌍

Ver más en [instagram.com/aims_k12](https://www.instagram.com/aims_k12)

HS Athletics



AIMS Golden Eagles Volleyball Team spiked their way to victory in the first round of the BACSAC Men's Volleyball playoffs, securing a well-deserved win against Baytech! 🏆 After a 3-1 win, our athletes are hungry for more success. Their skill and determination are unmatched on the court. 🌟 Let's show our support and cheer them on as they continue their quest for the championship! 🏆



Great job this season! Your hard work, dedication, and team spirit showed each time you hit the court. Whether it's hoops, cheers, or academics: our students are giving it their all!



AIMS Lady Eagles Soccer Team played their hearts out in a thrilling game against Lionel Prep, ending in a tie of 1-1! 🏆 Their determination, teamwork, and sportsmanship shone bright on the field. 🌟 Let's celebrate their effort and AIMSTRONG spirit! Go Eagles!

See more at [instagram.com/aimsathletics](https://www.instagram.com/aimsathletics)

Atletismo HS

El equipo de voleibol AIMS Golden Eagles se abrió camino hacia la victoria en la primera ronda de los playoffs de voleibol masculino BACSAC, asegurando una merecida victoria contra Baytech. 🔥 Después de una victoria por 3-1, nuestros atletas tienen hambre de más éxitos. Su habilidad y determinación no tienen comparación en la cancha. 🌟 ¡Mostremos nuestro apoyo y animémoslos mientras continúan su búsqueda por el campeonato! 🏆

¡Buen trabajo esta temporada! Tu arduo trabajo, dedicación y espíritu de equipo se mostraron cada vez que ingresaste a la cancha. Ya sea baloncesto, aplausos o académicos: ¡nuestros estudiantes lo están dando todo!

El equipo de fútbol AIMS Lady Eagles jugó con todo su corazón en un emocionante juego contra Lionel Prep, ¡que terminó en un empate de 1-1! 🙌 Su determinación, trabajo en equipo y espíritu deportivo brillaron en el campo. 🌟 ¡Celebremos su esfuerzo y espíritu AIMSTRONG! ¡Vamos Águilas!

Ver más en [instagram.com/aimsathletics](https://www.instagram.com/aimsathletics)

2024-2025 OPEN ENROLLMENT!



ENROLL TODAY!



SCAN TO WATCH!



ENROLL TODAY!

AIMS K-12 College Prep Charter District is a tuition-free public school. We are open to all Oakland and California students. Students with disabilities, English learners, and foster/homeless families are encouraged to apply!



AIMSK12.ORG



2024-2025 ¡INSCRIPCIÓN ABIERTA!

▶ CCSA Charter School Spotlight: AIMS K-12 College Prep Charter District

¡INSCRÍBETE HOY!

<https://aimsk12.org/admissions>

AIMS K-12 College Prep Charter District es una escuela pública gratuita. Estamos abiertos a todos los estudiantes de Oakland y California. ¡Se anima a los estudiantes con discapacidades, estudiantes de inglés y familias de crianza o sin hogar a presentar su solicitud!

<https://www.facebook.com/AIMSK12CollegePrep>

<https://www.youtube.com/AIMSK12CollegePrep>

https://twitter.com/aims_k12

https://www.instagram.com/aims_k12/