

Gratitude Journal // Journal de gratitude

Week of April 20th / Semaine du 20 avril.

Je suis reconnaissante pour les éléments suivants :

- Mes amies, mes élèves et leurs parents. Vivre toute seule n'est pas toujours facile pendant ce temps, je m'ennuie des interactions avec d'autres personnes. Je suis tellement reconnaissante que j'ai plusieurs personnes dans ma vie qui prennent de mes nouvelles et vérifient que tout va bien avec moi... aussi des fois ils me laissent des gâteries 😊
- Ma maison, de l'eau potable et l'électricité. Ma maison me protège, c'est mon endroit de paix et repos. L'eau potable parce que je peux nettoyer ma maison, faire la lessive, faire à manger et prendre des douches ou bains. L'électricité pour avoir de la chaleur pour me garder chaud et pour utiliser tous mes appareils essentiels chez moi.
- La musique, j'adore être capable d'augmenter le volume de ma musique pour chanter et danser.

♥ Vous me manquez énormément Madame *Richardson* ♥

Three things Ms. Hogan is grateful for this week...

- The Green Grass even though I'm not excited to have to start doing yard work but at least it will keep me busy and I will get to be outdoors.
- Music because I love listening to music when I go on my daily walk. It helps to brighten my day and makes me happy.

- Friends & Family, being able to stay connected with them even though I haven't been able to see them in person has been a blessing and makes me appreciate how precious our time with family and friends really is.

Cette semaine, Madame Bell est reconnaissante pour:

- la lenteur de la vie d'aujourd'hui. Ayant la chance d'apprécier des moments tranquils, de réfléchir, de prendre de longues randonnées dehors, et de voir le monde avec des yeux attentionnés.
- des podcasts avec des messages positifs. Si mes amis sont trop occupés pour me parler au téléphone et j'ai besoin d'interagir avec quelqu'un autre que moi-même, ayant des voix intelligents et familiers aux oreilles me tiennent compagnie.
- les journées plus longues. Voir le soleil qui brille toujours à 19h30 me donne l'espoir pour l'été et pour la possibilité d'aventures dehors dans l'avenir.

This week Mrs. Gallant is thankful for:

- Sunshine and nice weather
- Essential workers
- The opportunity to check in with students, I miss you!

Gratitude Journal - Ms. Stewart

Today I appreciate change. The changeover to spring however slow, is amazing. Melting snow, opening rivers, and that stinky/yummy muddy-earth smell are sensory heaven. Change can also force us to slow down and alter how we navigate our days. Obstacles can create opportunities. Playing monopoly, listening to music, or walking in solitary woods are all so different from the familiar hustle and "no time for anything" schedule. Lastly, change has potential. When we get through this crazy challenging experience, we can choose to keep the changes we now embrace and appreciate even more the hugs, handshakes, high fives and closeness that we'll be fortunate to share once more.

Cette semaine, je suis reconnaissante pour...

- les courses à pied virtuelles et les amis qui me motivent à faire mieux
- les anciennes listes de chansons qui me donnent instantanément l'envie de danser; ex : «Footloose»
- les échanges de nourriture fait à la maison

-Mme Barrieau 😊