

**Wapello Elementary Testing Schedule  
2024-2025**

**Interim ISAT Testing (3rd-5th grades only)**

**ISAT Testing (3rd-5th grades only)**

4/23	Science (5th grade only)
4/29	ELA CAT/PT
4/30	ELA CAT/PT
5/6	Math CAT/PT
5/7	Math CAT/PT

**Istation Testing (K-5th grades)**

Sept. 3	ELA	Benchmark
Sept. 4	Math	Benchmark
Oct. 1	ELA	
Oct. 2	Math	
Nov. 4	ELA	
Nov. 6	Math	
Dec. 2	ELA	
Dec. 3	Math	
Jan. 13	ELA	Benchmark
Jan. 14	Math	Benchmark
Feb. 3	ELA	
Feb. 4	Math	
Mar. 3	ELA	
Mar. 4	Math	
Apr. 1	ELA	
Apr. 2	Math	
May 1	IRI testing begins	Benchmark

**WIDA Testing (K-5th grades)**

Feb. 4, 6

## Report to **PARENTS**

# HELPING YOUR CHILD Test Preparation

**W**hether you've been out of school for five years or 15, the thought of taking a test probably still makes your heart race. Now imagine what it's like for your child. As a parent, you can help

### THE PHYSICAL

**Get them fed.** The more nutritiously your children eat, the better they will do in school. Properly fueled and with stable blood sugar levels, their concentration is enhanced. Always give them a healthy breakfast while cutting back on high-sugar cereals, pastries, and undiluted juices (which can have the same sugar content as sodas.) Most kids are ravenous after school, so before they settle down to study, provide a healthful, non-junk food snack to carry them through to dinner.

**Get them moving.** Exams cause stress, but, sports, exercise, and dancing can relieve it. Physical activity that gets students completely away from academics for a few hours each day can actually help them perform better on tests.

**Get them breathing.** Teach your kids a simple breathing exercise that you'll do with them once or twice a day and in times of stress (as in right before a test). Take a deep breath, hold to the count of three, then exhale slowly through the nose to the count of 10.

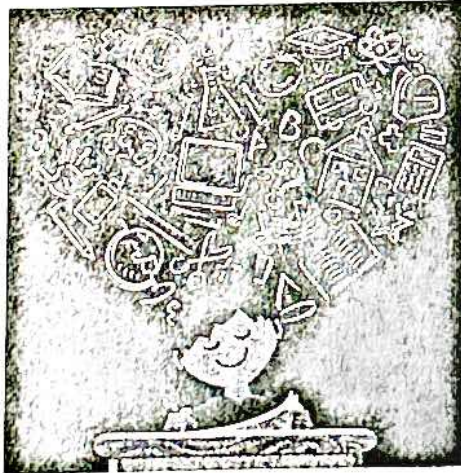
**Get them to bed on time.** Elementary and middle school children need up to 10 hours of sleep each night to do their best in school. They also need to curtail the excitement from video games, television, movies, and texting for at least 30 minutes before sleep.

### THE MENTAL

**Practice their confidence.** Ask the teacher or principal if there are practice tests or worksheets your child can work on at home before the big day. These can help your children get used to how the questions are worded and how to properly fill in test sheet bubbles.

**Put piecework into action.** Pre-exam cramming does not work. In fact, four 15-minute periods of study are actually superior to one continuous hour when it comes to memory retention. Therefore, see to it that your child preps for tests in small bursts, in some small way, every day.

**Unplug already.** When it comes to distracting videos, television, telephones, or social media (basically anything with a screen or speakers that's not directly related to school work), study time is the time to turn the devices off.



### THE EMOTIONAL

**Offer super support.** As much as you value good exam grades, it's more important that kids understand that your love and respect for them is not dependent on their test scores.

**Review results together.** Once the graded exam comes back, sit with your child and review what went right, what didn't, and how to do better next time. This is not the time for you to lecture. Subtly prompted, your child should do most of the talking.

## Informe a los **PADRES**

# Cómo ayudar a su niño a prepararse para **Las Pruebas**

**A**unque hayan pasado cinco o 15 años desde que usted se salió de la escuela, su corazón late fuerte con tan solo pensar en las pruebas escolares. *Imagínese como se siente su niño. Como padre, usted puede ayudar.*

### ASPECTOS FISICOS

**Comida nutritiva.** Mientras más comidas nutritivas coman sus niños, mejor será su rendimiento académico. Si están bien alimentados, con niveles de glucosa sanguínea estables sus niños podrán concentrarse mejor. Siempre déles un desayuno saludable con menos cereales dulces, pasteles, y jugos concentrados (éstos pueden contener la misma cantidad de azúcar que las bebidas gaseosas). La mayoría de los niños tienen un hambre feroz después de la escuela, así es que antes de que comiencen a estudiar, déles un bocadillo saludable para que duren hasta la hora de cenar.

**El ejercicio.** Aunque las pruebas causen estrés, los deportes, ejercicios, y baile pueden aliviarlo. Las actividades físicas que logran que los niños se alejen totalmente de las tareas académicas durante unas pocas horas todos los días pueden ayudarles a sacar mejores notas en las pruebas.

**La respiración.** Enséñele a sus niños un ejercicio simple para la respiración que usted puede hacer con ellos una o dos veces al día y durante los tiempos de mucho estrés (como antes de una prueba): Respire profundo, cuente hasta tres, y exhale por la nariz al mismo tiempo que cuente hasta 10.

**Acostarse a la hora.** Los niños en edad de escuela primaria y media necesitan hasta 10 horas de sueño cada noche para poder rendir bien en la escuela. También deben limitar cualquier agitación que pueda resultar de los videojuegos, televisión, películas y el envío de textos por lo menos 30 minutos antes de dormirse.

### ASPECTOS MENTALES

**Practicar para lograr confianza.** Comuníquese con el maestro o director de la escuela para preguntar si hay pruebas u hojas de trabajo para que su niño practique en casa antes del día del examen. Estas pueden ayudar a acostumbrarse al estilo de las preguntas y aprender a llenar las burbujas en las hojas de pruebas.

**Poco a poco.** Estudiar toda la materia el día antes de la prueba no es una buena estrategia. Para una mayor retención de memoria, cuatro periodos de estudio de 15 minutos cada uno son superiores a una hora continua de estudio. Por lo tanto, asegúrese de que su niño se prepare para las pruebas poco a poco, estudiando un poco cada día.

**Desenchufar.** Cuando se trata de videos, televisión, teléfonos, u otros medios sociales que pueden distraer (básicamente cualquier cosa con pantalla o parlantes que no está directamente relacionado con las tareas escolares), estos aparatos se deben

apagar durante la hora de estudiar.

### ASPECTOS EMOCIONALES

**Ofrecer gran apoyo.** Aunque usted aprecie buenas notas en las pruebas, es aun más importante que los niños comprendan que su cariño y respeto no depende de sus notas.

**Repasar los resultados juntos.** Una vez que tengan los resultados de la prueba, siéntese un momento con su niño para revisar lo que estaba correcto e incorrecto y para conversar acerca de cómo puede rendir mejor la próxima vez. Este no es el momento para un sermón. Si usted lo anima sutilmente, su niño debe dirigir la conversación.

