

# Escuela Fairhaven

Karen Sandors -Directora



## FELICES FIESTAS

Saludos a Nuestras Familias de Fairhaven,

Es un momento tan especial del año y al reflexionar en las bendiciones que tenemos, por favor tome un momento para celebrar con nosotros: Nuestra asociación con padres cariñosos que brindan su apoyo; estudiantes que vienen cada día listos para aprender; nuestro PTA que provee maravilloso apoyo; a nuestros voluntarios que dan y cuidan de nuestra escuela, estudiantes, maestros y padres; y al personal más dedicado. Nuestros maestros se unen a nuestra administración, padres y estudiantes en proveer un programa de instrucción excepcional para crear una cultura de excelencia deliberada.

Por favor disfrute de sus niños y niñas durante esta temporada de fiestas alegres. Pase tiempo leyéndoles y que ellos le lean a usted. También es muy divertido jugar juegos de mesa y tomar caminatas cortas. Mis hijos siempre disfrutaron de ayudarme a decorar las galletas con chispitas de diferentes colores, envolver regalos, y enviar tarjetas. Estos son momentos que ellos valorarán. Sea cual sea la actividad, usted le estará dando el MEJOR REGALO a sus hijos, el regalo de TIEMPO. En nombre de los alumnos y personal de la Escuela Fairhaven, les deseo a usted y a los suyos unas vacaciones seguras, relajadas y agradables.

## Encuesta LCAP

Se pide su participación en la encuesta para determinar qué tan efectivo es el Distrito Escolar en lograr las metas del Plan de Contabilidad Local (LCAP). La encuesta toma menos de 15 minutos para completar. Toda la información que usted provea es anónima y sus respuestas serán confidenciales. Solo el personal autorizado revisará la información y será usada para evaluar el progreso del Distrito en lograr las metas LCAP. Esperamos que usted pueda contestar honestamente, pero puede negarse a contestar cualquier pregunta que no desea contestar. Hay un link en la página web o si desea puede venir a la escuela para usar la sala de computadoras. Gracias!!!

## Eventos Futuros

### Diciembre 13

Junta del PTA 8:15

### Diciembre 14

Festival de Invierno-3:00

### Diciembre 15

Noche de Lectura – Día de Pijamas

### Diciembre 16

Día de Playera Loca

### Diciembre 19

Vacaciones de Invierno hasta el 9 de enero, 2017

### Enero 16

Día de Martin Luther King

### Enero 19

Junta del Comité Escolar

Enero 27

Día de Playera de su equipo favorito

Presentación VAPA

**Por favor vea el calendario para más información y horarios.**

Esperamos ver a todos el Miércoles, 14 de diciembre a las 3:00 pm para nuestro Programa de Invierno. No se olvide usar sus pijamas favoritas para acompañarnos para la Noche de Lectura a las 5:00 pm el Jueves, 15 de diciembre.



## Como Ser el Mejor en la Escuela y el Hogar

Haz tenido uno de esos momentos cuando estás cansado? O no tienes la energía que deseas antes de un examen o Proyecto escolar? Es probable, que lo que usted hizo o dejó de hacer está teniendo un efecto en cómo se siente. Si usted desea siempre sentirse mejor, asegúrese de seguir una rutina y estilo de vida saludable. Un buen ejemplo es vivir por **9-5-2-1-0**. Este acrónimo puede ayudarle a sentirse siempre mejor.

- 9 es el número de horas que usted debe dormir cada noche. Para sentirse completamente recargado, usted necesita dormir bien. Para lograr esta meta, mantenga un horario de dormir y de despertar regular. Esto ayudara a su cuerpo mantenerse en un ciclo de dormir regular. También le ayudara evitar las bebidas con cafeina y mantener su recamara libre de aparatos electrónicos.
- Llene la mitad de su plato (.5) durante cada comida con frutas y vegetales. Esto le permitirá consumir las vitaminas, minerales y fibra necesaria. Una dieta saludable es importante para una buena salud y para sentirse bien
- El numero 2 le dice la máxima cantidad de horas que usted debe pasar frente al televisor. Esto incluye computadoras, televisión, tabletas y otros aparatos electrónicos. En general, cuando toma parte en estas actividades, su cuerpo esta sedentario. Limitar su tiempo a 2 horas le permitirá asegurar que su día tenga otras actividades.
- Por lo menos una hora al día debe usarse para la el juego y actividad física. Esto puede ser un juego con amigos, caminata con la familia, o jugando con las mascotas. El ejercicio tiene muchos beneficios de salud incluyendo mantener el corazón y pulmones sanos y mantener un peso ideal.
- Cuando consuma bebidas, trate de tomar agua y leche baja en o sin grasa. Es mejor consumir bebidas sin azúcar.

## Canción Escolar

Pida a su hijo/a que cante la canción de nuestra escuela con usted.

*(To the Tune of, You're a Grand Old Flag)*

We're a Blue Ribbon school,

We are Gold Ribbon too,

We work hard and we aim for the best!

The teachers are great,

Our PTA's top rate,

We soar with our Team Falcon pride!

We are safe, on time,

Always ready to learn,

Respect is the name of our game!

With all we do,

We love our school,

Keep your eye on that Fairhaven pride!

S (clap, clap, clap)

O (clap, clap, clap)

A (clap, clap, clap)

R (clap, clap, clap)

S, O, A, R, GO Fairhaven !