

Noticias de la Nettle

Escuela Intermedia Nettle... Casa de los Caballeros!
6 de enero, 2020



Felicitaciones al [6to. Grado](#) por haber ganado la Semana del Espíritu!

FECHAS IMPORTANTES

6 DE ENERO

Primer día de regreso de las vacaciones!
Reunión de la facultad 2:55 pm

8 DE ENERO

Reunión del PTO 6:00pm-7:30pm*
*Por favor note el cambio de fecha.

9 DE ENERO

Noche Familiar en UNO's
Juego de Baloncesto en Consentino

14 DE ENERO

Reunión del Site Council 4:45pm-5:45pm*
*Por favor note el cambio de fecha.
Juego de Baloncesto en Sacred Heart

13 DE ENERO - 17 DE ENERO

Pruebas de ACCESS para todos los estudiantes del lenguaje Inglés

16 DE ENERO

Juego de Baloncesto en Whittier

20 DE ENERO

Día de Martin Luther King Jr.
La escuela estará cerrada

DEL PTO

Noche Familiar en UNO's el **9 de enero!**
Volantes irán a casa esta semana. Por favor lleve con usted el volante a UNO's y una parte del costo de su cena irá al PTO de la Nettle.
*La fecha de la reunión cambió al 8 de enero.

TEMA DOJO DE LA SEMANA

Cada semana tendremos un tema para que los estudiantes ganen puntos de Class Dojo además de sus puntos habituales. El tema de esta semana es *Compromiso*.

PRUEBA DE STAR

Las pruebas de Star estarán abiertas del testing window is open **6 de enero al 5 de febrero**. Las evaluaciones de STAR son pruebas cortas que brindan a los maestros datos de aprendizaje. Al identificar exactamente lo que los estudiantes saben, los maestros pueden personalizar la práctica de un estudiante para que siga creciendo. Además, los tiempos de prueba cortos aseguran que los estudiantes pasen más tiempo aprendiendo y menos tiempo examinándose.

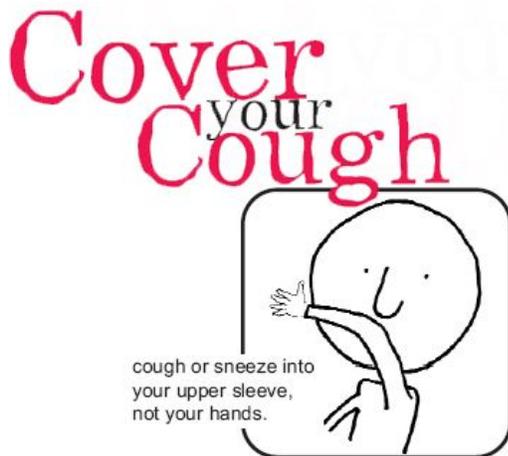
LLEGADA POR LA MAÑADA

Las familias que conducen a los estudiantes a la escuela deben usar la entrada trasera en la avenida Golden Hill. Los estudiantes no pueden dejarse en la parte delantera de la escuela ya que causa problemas de tráfico inseguro con los autobuses. El horario de llegada es de 8:05 am-8:25am.

CINCO CONSEJOS PARA MANTENER SALUDABLES A LOS NIÑOS ESTE INVIERNO

(de Scholastic.com)

1. **Duerma lo suficiente.** Dormir lo suficiente es un componente esencial de la buena salud y la prevención de enfermedades. Una buena noche de sueño hace que todo sea más productivo y mantiene nuestro sistema inmunológico funcionando bien. Los niños más pequeños deben dormir 10 horas por noche, el cual disminuye ligeramente (8.5-9.5 horas) para los niños de 10-17 años.
2. **Coma bien.** Una alimentación saludable ayuda a nuestro sistema inmunológico y juega un papel muy importante en nuestra salud a largo plazo. Anime a su familia a comer frutas y verduras de colores brillantes, idealmente 2 frutas y 3 verduras por día durante las comidas y meriendas.
3. **Mantente activo.** Se supone que los niños deben realizar al menos 60 minutos de actividad física por día. Durante la semana, pueden lograr parte de esto durante la escuela, pero asegúrese de obtener 60 minutos completos después, y especialmente durante las vacaciones y los fines de semana.
4. **Sepa cuáles son las temperaturas exteriores.** Muchos niños quieren salir corriendo a la primera señal de nieve fresca. Jugar al aire libre es excelente para ellos y puede ayudarlos a mantenerse activos durante el día. Solo recuerde limitar su tiempo al aire libre cuando hace mucho frío, y especialmente cuando las temperaturas bajan a los 20 grados o menos, dependiendo de la sensación térmica. Recuerde mantenerlos debidamente equipados (capas de ropa, abrigos, guantes, etc.).
5. **Lávese las manos.** ¡Esta es la forma más efectiva de prevenir la mayoría de las enfermedades de invierno (y durante todo el año)! Cualquier virus puede propagarse cuando una persona infectada tose, estornuda o toca una superficie y deja secreciones. Lavarse las manos, regular y correctamente, puede reducir drásticamente gran parte de la exposición.



Tosa y estornude en la parte superior de su manga NO en sus manos.