Machine Translated by Google

31 de marzo de 2023

Noticias Escolares

Escuela Secundaria Sequim

Horario de oficina: 7:00-3:30 p. m.
Oficina principal 360-582-3500 Asistencia 360-582-3503

HOME OF THE TIMBERWOLVES

Qué necesito saber antes de que comience la semana: 4/10-4/14

Parte 7 "Asuntos de la escuela intermedia" - Phyllis Fagelli – Lidiar con el acoso

Habilidades clave

impactadas: 1- Hacer buenas elecciones de amigos, 2- Negociar conflictos, 6- Auto-Defendir 7- Autorregular las emociones Principales consejos para los padres: • Nunca prometa a su hijo no lo dirás, te necesitan como su defensor.

• No entreviste por dolor y trate de manejar su propio ansiedad.

• Documente todo y comprenda las políticas de acoso escolar de su escuela. Puede haber formularios para completar. Trabaja con la escuela.

• Encuentre situaciones de interacción entre compañeros que aprovechen las fortalezas de su hijo.

• Piense en una lista de asesores reales e imaginarios de su hijo puede consultar en situaciones difíciles.

• Destacar a las celebridades que hablen abiertamente sobre el acoso. • Pida a los niños que enumeren sus idiosincrasias y las ventajas de cada una. rasgo.

• Mostrar cómo el lenguaje corporal puede establecer límites. Identifique los puntos problemáticos, ya sea en la cafetería o en línea. Ayúdelos a elegir la letra de una canción o un mantra personal que puedan repetir para evitar rumiar, como "No merezco que me traten así".

• No asuma que su hijo agresivo está bien porque tiene muchos amigos. Los niños que intimidan también pagan un precio. • Intervenga cada vez que escuche a los niños planeando hacer decir algo malo o hablar negativamente de un compañero de clase.

Iniciadores de conversaciones:

- "No puedo ignorar lo que te está pasando, pero podemos resolverlo juntos. ¿Qué te gustaría que le dijera a tu escuela?"

• "¿Cuándo y dónde te sientes inseguro en la escuela?"

- "Vamos a pensar en algunas estrategias para cuando no puedas evitar a esa persona que te está causando problemas".
- "Sé que te sientes mal por esta parte de ti mismo, pero he aquí por qué creo que es una fortaleza disfrazada".

Deportes:

4/10: Comienza la pista

4/10-4/14: Pruebas de porristas de SHS (8º grado), 3:30-5:30, SHS Gimnasio auxiliar, ver folleto para más información

Logística:

4/13: Planificación Estratégica, 6-7:30, Guy Cole Center

CLUBS:

Lunes: HOSA– Futuros profesionales de la salud, 2:45

Lun: Gamer Girls, 2:45-4:00

Martes: Timberwolves Thunder Drumline, 2:45-4:00

Martes: Club de Arte, 2:45-3:45

Martes: Té con Taylor, 2:45-3:45

Miércoles: Club de Senderismo, 2:45-4:00

Miércoles: Woodwind & Brass Club, 2:45-4:00

Miércoles: Club de Ciencias de la NASA, 3:00-4:00

Jueves: Club de Pesca con Mosca, 2:45-4:00

Jueves: Sequim Thunder Drumline (Avanzado), 2:45-4:00

Jueves: Club de Dragones y Mazmorras

Jueves: deportes electrónicos TSA, 2:45-4:00

La próxima semana 4/17-4/21...

Logística: 4/17:

Asamblea de bienvenida de 8.° grado, 9:30 a. m., SHS Auditorio 4/17:

Noche de Padres de 8vo Grado, 6PM, Cafetería SHS

4/18: Educación sobre el VIH/SIDA en las clases de educación física

4/18: Finaliza el tercer período

Una semana o más fuera…

Deportes:

26/4: Reunión de atletismo en Stevens

5/3: Reunión de atletismo @ Blue Heron

Logística: 24/4:

registro de computadora de 8.° grado, 9:15 a. m., SMS Cafetería

5/2: Pruebas de la SBA

5/2: Concierto coral del distrito K-12, gimnasio OPA

5/4: Pruebas de la SBA

11/5: Planificación Estratégica, 6-7:30, Guy Cole Center

5/12: Día de recuperación por nieve—NO HAY CLASES

Machine Translated by Google

Los estudiantes actuales de octavo grado de SMS comenzarán la inscripción a la escuela secundaria en abril. A continuación se encuentran las próximas fechas para recordar con respecto a la inscripción de la clase de 8.º grado:

17 de abril : La información de registro de SHS se distribuirá a todos los estudiantes actuales de 8.º grado en su clase Wolfpack. En este día, todos los estudiantes de 8º grado irán al Auditorio de la Escuela Secundaria para una Asamblea de Registro de 8º Grado organizada por los Administradores y Consejeros de la Escuela Secundaria. Busque este paquete de registro y revise la información con su estudiante.

17 de abril : 8 el Noche de Padres de Grado en la Cafetería de la Escuela Secundaria. Durante esta reunión, la escuela secundaria administradores y consejeros les darán a los estudiantes de 8.° grado una introducción a la escuela secundaria y lo que pueden esperar y repasarán los requisitos de inscripción y graduación de la escuela secundaria.

24 de abril : Inscripción en Skyward: Los estudiantes se inscribirán en los cursos durante su clase de Wolfpack con los consejeros de SHS y harán sus selecciones de cursos en Skyward.

¡Listo, listo, listo 5210!

¡Una iniciativa de todo el condado para combatir la obesidad mediante la promoción del acceso a alimentos saludables y actividad física!

Acepta el RETO, cambia tus hábitos, anima a tus amigos.

Los hábitos saludables comienzan en casa y toman tiempo para desarrollarse. Use estos consejos para ayudarlo a usted y a su familia a adoptar hábitos más saludables.

¡Apunta a 5 o más porciones de frutas y verduras por día! - Las frutas y verduras son la base de un plan de alimentación saludable. Para ayudar a obtener más porciones, coma una fruta o verdura con cada comida o merienda.

¡ Graba por menos de 2 horas de tiempo de pantalla recreativo por día! - La televisión, Internet, los teléfonos inteligentes y los videojuegos luchan por su atención. Desconecta y haz otra cosa. Mantenga televisores, computadoras y teléfonos inteligentes fuera de los dormitorios.

¡Prueba por lo menos 1 hora de actividad física por día! - ¡ Muévete! Estar activo es importante para mantener su cuerpo saludable.
¿Cómo puedes moverte más?

¡Apunta a 0 bebidas endulzadas por día! - ¡ Piensa antes de beber! Las bebidas azucaradas pueden provocar exceso de peso y otros
problemas de salud. ¡La soda no tiene valor nutricional y una botella de 20 onzas tiene 15 cucharaditas de azúcar!
¡Beber agua!

Programa de Bienestar - Distrito Escolar de Sequim (sequimschools.org)

Visítenos para conocer las noticias sobre lo que está haciendo el personal del Distrito para promover la Salud y el Bienestar. ¡Encuentre recursos educativos, escolares y comunitarios para su familia!

Machine Translated by Google

Helen Haller Elementary PTO

SPRING PLANT SALE

ORDER BY APRIL 12TH

ORDER NOW

PLANTS PICK UP APRIL 26TH

https://helenhaller.growingsmilesfundraising.com/home