



**Forestville School
Viking Bulletin
August 26-30, 2019**

WELCOME BACK TO SCHOOL!!!

**The Viking School Motto:
Scholarship, Friendship, Leadership and Stewardship**

Students: How will you demonstrate the attributes found in our school's motto each day? Start with practicing the Lifeskill and Viking Trait of *Organization* (Scholarship and Leadership)

Organization: noun-The act or process of organizing; the state or manner of being organized.

The student had excellent organization of his class and homework in his new binder.

"The triumph of anything is a matter of organization." - Ken Vonnegut

When met with a challenge, use Toolbox!

TOOLBOX™ is a Kindergarten through 8th grade program that supports students in understanding and managing their own emotional, social, and academic success. The foundation of TOOLBOX is 12 human capacities that reside within all of us. Through its simple and profound metaphor of Tools, TOOLBOX brings forward a set of skills and practices that help students access their own inner resilience at any time, in any context. Our teachers and staff brings these practices into place with the students through lessons and daily reminders; and in this bulletin, we will periodically pass on techniques for use by families.

Tool #1: Breathing Tool. *I calm myself and check-in.* **Concept:** Awareness of breathing brings immediate calm and time to think. It is a bridge to self-reflection that guides us toward effective choices and positive change. Cultures across the world have recognized the breath as a gateway to wisdom. Without the healthy ability to practice inner-calm and self-reflection, it is difficult to learn, relate with others, or know oneself. Attention to breathing is key to self-control, understanding, and genuine connection with others. **Hand Gesture:** Touch thumbs and index fingers together in front of you as if holding a tape measure; slowly pull hands apart while taking a breath. On exhale, bring hands slowly back together. Repeat at least three times.

School success goes hand in hand with good attendance:

DID YOU KNOW? Starting in kindergarten, too many absences can cause children to fall behind in school. • Missing 10 percent (or about 18 days) can make it harder to learn to read. • Students can still fall behind if they miss just a day or two days every few weeks. • Being late to school may lead to poor attendance. • Absences can affect the whole classroom if the teacher has to slow down learning to help children catch up. Attending school regularly helps children feel better about school—and themselves. Start building this habit in preschool so they learn right away that going to school on time, every day is important. Good attendance will help children do well in high school, college, and at work.

Parent Volunteerism: There are lots of ways for parents to volunteer at Forestville School and Academy. A "Parent Volunteer" participation form will be sent home in your child's weekly packet. If you are available to help out in any way throughout the year, please fill out the form and return it to the main office.

In order to keep our students safe at all times throughout the day, including at the start and ending times of school, we are asking for your assistance:

- Students are not to be on campus prior to 8AM or after the final dismissal bell, at 2:55 PM (2:00 PM pm Tuesdays)
- There is no drop-off of students in the school's front parking lot at the beginning of the school day (7:30-8:35 AM)
- At the back school parking lot, please DO NOT *park, double park, or vacate* your vehicle along the painted "*Loading Zone Only*" curb.
- Forestville School is a "closed campus" (see Parent Handbook).

SchoolWise-Student Information System:

We have updated our SchoolWise student information system for this year. Now, all our parent forms and packets are found online. The yearly Forestville Union School District Parent/Guardian Handbook will be found in the Parent Portal at fusd.schoolwise.com. Besides the Parent/Guardian Handbook, you will find the Emergency Card, Address/Phone Changes, and Lunch, Bus and Consent Forms along with attendance records and CAASPP scores. In addition, you may purchase school lunches & track balances through the portal. Teachers will soon be starting an online gradebook so you can periodically check on your child's grades at your convenience. If you have not accessed our SchoolWise portal in the past, you should have already received instructions in the mail on how to register and set up an account. Let the main office know if you are having any issues with your portal sign-in. If you do not have internet, we can provide you a hard copy of all the parent forms. **This Emergency Packet is required for every family to update and/or complete by September 2, 2019.**

TK-6 Grade Lunch Menu:

- Monday - Scoops w/chicken & green chili cheese dip (vg), steamed carrots
- Tuesday - All beef hot dog (df), sliced cucumbers
- Wednesday - Italian calzoni (vg), carrots, corn & peas
- Thursday - Mighty meaty deli combo sandwich w/carrots, pinto beans
- Friday - Crispy Chicken sandwich (df), chopped lettuce & sliced tomatoes w/ranch

7-8 Grade Lunch Menu:

- Monday - Chicken or cheese (v) quesadilla w/refried beans, salsa
- Tuesday - Turkey, turkey ham or cheese (v) Deli sandwiches
- Wednesday - Pizza slice varieties, pepperoni, cheese (v), chicken pesto, hawaiian
- Thursday - Corn Dog or beef hot dog, w/veggie dippers
- Friday - Hamburger (cheese), w/WG Sun chips or Veggie burger (V)

THIS WEEK'S SCHEDULE

BUS SUPERVISION: Casey, Gina & Rita

- 08/27** K-8 Staff Meeting 2:15pm in the Library
FEF Meeting 6:00pm in the Staff Room
- 08/30** Middle School Welcome back Dance hosted at Guerneville School 6-8pm
***Chaperones NEEDED, please contact the office for more info!**

Save the Date:

- 09/02** NO SCHOOL - Labor Day!



Forestville School
Boletín Vikingo
26-30 de agosto de 2019

BIENVENIDOS DE VUELTA A LA ESCUELA!!!

El lema de la escuela vikinga:
Beca, Amistad, Liderazgo y Administración

Estudiantes: ¿Cómo demostrarán los atributos que se encuentran en el lema de nuestra escuela cada día?
Comienza practicando la Habilidad de Vida y el Rasgo Vikingo de *la Organización* (Beca y Liderazgo)

Organización : sustantivo-El acto o proceso de organización; el estado o la forma de ser organizado.

El estudiante tenía una excelente organización de su clase y deberes en su nueva carpeta.
"El triunfo de cualquier cosa es una cuestión de organización." - Ken Vonnegut

Cuando se enfrente a un desafío, utilice Toolbox!

TOOLBOX™ es un programa de Kindergarten a 8o grado que apoya a los estudiantes en la comprensión y manejo de su propio éxito emocional, social y académico. La base de TOOLBOX son 12 capacidades humanas que residen en todos nosotros. A través de su simple y profunda metáfora de Herramientas, TOOLBOX presenta un conjunto de habilidades y prácticas que ayudan a los estudiantes a acceder a su propia resiliencia interior en cualquier momento y en cualquier contexto. Nuestros profesores y personal ponen en práctica estas prácticas con los estudiantes a través de lecciones y recordatorios diarios; y en este boletín, periódicamente transmitiremos técnicas para su uso por las familias.

#1 de herramientas: Herramienta **de respiración.** *Me calmo y me registro.* **Concepto :** La conciencia de la respiración trae calma inmediata y tiempo para pensar. Es un puente hacia la autorreflexión que nos guía hacia decisiones efectivas y cambios positivos. Las culturas de todo el mundo han reconocido la respiración como una puerta de entrada a la sabiduría. Sin la sana capacidad de practicar la calma interior y la auto-reflexión, es difícil aprender, relacionarse con los demás o conocerse a sí mismo. La atención a la respiración es clave para el autocontrol, la comprensión y la conexión genuina con los demás. **Gesto de la mano:** Toque los pulgares y los dedos índice juntos delante de usted como si sostenía una cinta métrica; desmontar lentamente las manos mientras respira. Al exhalar, vuelva a juntar las manos lentamente. Repita al menos tres veces.

El éxito escolar va de la mano con una buena asistencia:

¿SABÍAS? Comenzando en el jardín de infantes, demasiadas ausencias pueden hacer que los niños se retrasen en la escuela. • Perder el 10 por ciento (o aproximadamente 18 días) puede dificultar el aprendizaje de la lectura. • Los estudiantes aún pueden quedarse atrás si pierden solo un día o dos días cada pocas semanas. • Llegar tarde a la escuela puede conducir a una baja asistencia. • Las ausencias pueden afectar a todo el aula si el maestro tiene que retrasar el aprendizaje para ayudar a los niños a ponerse al día. Asistir a la escuela regularmente ayuda a los niños a sentirse mejor acerca de la escuela y de ellos mismos. Comience a desarrollar este hábito en preescolar para que aprendan de inmediato que ir a la escuela a tiempo, todos los días es importante. La buena asistencia ayudará a los niños a que les vaya bien en la escuela secundaria, la universidad y el trabajo.

Voluntariado de los Padres: Hay muchas maneras para que los padres sean voluntarios en Forestville School and Academy. Un formulario de participación de "Voluntario de Padres" será enviado a casa en el paquete semanal de su hijo. Si usted está disponible para ayudar de alguna manera durante todo el año, por favor llene el formulario y devuélvalo a la oficina principal.

Con el fin de mantener a nuestros estudiantes seguros en todo momento durante todo el día, incluso en las horas de inicio y finalización de la escuela, estamos pidiendo su ayuda:

- Los estudiantes no deben estar en el campus antes a las 8 a. m. o después de la campana de despido final, a las 2:55 pm (2:00 pm martes)
- No hay entrega de estudiantes en el estacionamiento delantero de la escuela al comienzo del día escolar (7:30-8:35 AM)
- At the back school parking lot, please DO NOT *park, double park, or vacate* your vehicle along the painted “*Loading Zone Only*” curb.
- Forestville School is a “campus cerrado” (ver el manual para padres).

Sistema de Información Escolar-Estudiante:

Hemos actualizado nuestro sistema de información para estudiantes de SchoolWise para este año. Ahora, todos nuestros formularios y paquetes de padres se encuentran en línea. El Manual anual del Padre/Guardián del Distrito Escolar de Forestville Union se encontrará en el Portal para Padres en fusd.schoolwise.com. Además del Manual para Padres/Tutores, encontrará la Tarjeta de Emergencia, Cambios de Dirección/Teléfono, y Formularios de Almuerzo, Autobús y Consentimiento junto con registros de asistencia y puntajes CAASPP. Además, puede comprar almuerzos escolares y realizar un seguimiento de los saldos a través del portal. Los maestros pronto comenzarán un libro de calificaciones en línea para que pueda revisar periódicamente las calificaciones de su hijo a su conveniencia. Si no ha accedido a nuestro portal de SchoolWise en el pasado, ya debería haber recibido instrucciones por correo sobre cómo registrarse y configurar una cuenta. Informe a la oficina principal si tiene algún problema con el inicio de sesión de su portal. Si no tiene Internet, podemos proporcionarle una copia impresa de todos los formularios de los padres. Este paquete de emergencia es necesario para que cada familia se actualice y/o complete antes del 2 de septiembre de **2019**.

Menú de Almuerzo de Grado TK-6:

- Lunes - Cucharadas con salsa de queso chile verde (vg), zanahorias al vapor
- Martes - Todos los perritos calientes de ternera (df), pepinos en rodajas
- Miércoles - calzoni italiano (vg), zanahorias, maíz y guisantes
- Jueves - Poderoso sándwich combinado de delicatessen carnoso con zanahorias, frijoles pintos
- Viernes - Sándwich de pollo crujiente (df), lechuga picada y tomates en rodajas con ranch

Menú de almuerzo de 7-8 grados:

- Lunes - Pollo o queso (v) quesadilla con frijoles refritos, salsa
- Martes - Pavo, jamón de pavo o queso (v) sándwiches Deli
- Miércoles - Variedades de rebanadas de pizza, pepperoni, queso (v), pesto de pollo, hawaiano
- Jueves - Perro de maíz o perro caliente de ternera, con dippers vegetales
- Viernes - Hamburguesa (queso), papas fritas w/WG Sun o hamburguesa Vegetariana (V)

HORARIO DE ESTA SEMANA

SUPERVISION DE BUS: Casey, Gina y Rita

- 08/27 **K-8 Reunión del personal 2:15pm en la Biblioteca**
Reunión de la FEF 6:00pm en la Sala del Personal
- 08/30 **Middle School Welcome back Dance presentado en Guerneville School 6-8pm**
***Chaperones NECESITA, por favor, póngase en contacto con la oficina para obtener más información!**

Guardar la fecha:

09/02 NO ESCUELA - ¡Día del Trabajo!