

Forestville School

Viking Bulletin

September 16-20, 2019



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 Lifeskills and Viking Traits of **Organization and Effort** (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

Effort: noun-A vigorous or determined attempt.
He was a master gardener winning many prizes for his efforts.
"Continuous effort – not strength or intelligence – is the key to unlocking our potential."- **Winston Churchill**

Striving for Excellent Attendance:

For the month of **September**, work to have excellent attendance or a 97% attendance rate, for yourself and your class. Stay healthy by eating three good meals a day, getting 8-10 hours of sound sleep, and exercising regularly. Doing all of this consistently will help keep you healthy, well, and in school everyday!

Picture Day-September 18th: Picture ordering forms have been sent home with students. Please have them turned in to your child's teacher prior to **September 18th**.

Viking Spirit Wear: VIKING WEAR IS HERE! Time to order your viking spirit wear! Go to:
<http://stores.blue84spirit.com/ca1919> **Deadline to order is September 19th.**

Emergency Packets:

The final date to have emergency packets done is, **September 20**. This either needs to be done electronically or a hard copy needs to be filled out. Please call Hilary Jackson in the office for more information, 707-887-2279 or stop by to pick up a packet.

Fall Play Auditions:

We invite 6-8th graders to audition for this years Fall play, *Curiosity Cat*. Wear comfortable clothes and bring a water bottle. Auditions will be held in the Audi. For more information contact Noelle Huberty, nhuberty@forestvilleusd.org Schedule: 9/16, 9/18 & 9/19 from 3-4:30pm

Toolbox Tools for September:

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 the exhale, bring hands slowly back together. Repeat at least three times.

Tool #2: Use your Words Tool. *I let the little things go.* **Concept:** Careful words encourage understanding, connection, and closeness. Careless words divide and offend. Once we understand and can name our own and others' feelings, our words can resolve conflicts and mend relationships. Using the best words in the best way, at the best time, for the best reasons, requires practice, practice, and more practice! **Hand gesture:** Pretend to hold a pencil or marker and "write" your first initials in the air. This gesture can remind you that your words are personal and powerful, and are usually the best way to communicate what you are thinking or feeling.

Viking Stewards:

This week's Viking Stewards are:

Green Team Stewards: Forsell & P. Huberty

Ball Cart Stewards: Ehrlich & Fox

TK-6 Grade Lunch Menu:

Monday - Chicken pesto pasta salad (vg), coleslaw

Tuesday - Chicken bites (df), steamed corn

Wednesday - Pepperoni pizza, steamed carrots

Thursday - Mighty meaty deli combo sandwich w/carrots, chili citrus black beans & corn

Friday - flame broiled beef cheeseburger, chopped lettuce & sliced tomatoes w/ranch

7-8 Grade Lunch Menu:

Monday - Oven fried or baked chicken w/green beans

Tuesday - Pulled pork sandwich w/coleslaw

Wednesday - Homemade pizza varieties, pepperoni, cheese(v), chicken pesto, veggie(v)

Thursday - Salisbury Steak w/mashed potatoes

Friday - Hamburger (cheese) or chicken sandwich w/lettuce, tomatoes, pickles. Veggie Burger



Happy September Birthdays

Renee Semik 9/19 Bibiana Drury 9/24

THIS WEEK'S SCHEDULE

Monday 9/16

Flag Football @ Cali: 6th graders 4:15pm, 7/8 graders 5:15pm
7/8th grade Girls Basketball practice 3:15-4:30pm in the Multi
Fall Play Auditions in the Audi 3-4:30pm for 6-8th graders

Tuesday 9/17

Staff Meeting with Josh Deis 2:15pm in the Library
7/8th grade Girls Basketball Game @ Comstock, 5:15pm

Wednesday 9/18

PICTURE DAY!
7/8th grade Girls Basketball Game @ Willowside, 5:15pm
6th grade Flag Football practice, 3:15pm
7/8th grade Flag Football practice, 4:00pm

Thursday 9/19

Fall Play Auditions in the Audi 3-4:30pm for 6-8th graders
Vision & Hearing Screenings 2nd grade
Fall Play Auditions in the Audi 3-4:30pm for 6-8th graders
SPIRIT WEAR DUE

Friday 9/20

7/8th grade Girls Basketball practice **3:15-4:00pm**
EAT - it's a treat to be back at school! Staff Room Potluck

BUS SUPERVISION: Anne, Bob & Jennifer

Save the Date:

9/23 Parent Conference letters go home
9/27 Move a thon
10/1 Staff Meeting



10/2
10/4

Walk n Roll to School Kick off!
Flag Salute

Escuela Forestville Boletín Vikingo

16 al 20 de Septiembre

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? Comience con la práctica de las habilidades de vida y los rasgos vikingos de la *organización* y el esfuerzo (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

Esfuerzo: no- Un intento vigoroso o decidido.

Fue un maestro jardinero ganando muchos premios por sus esfuerzos.

"El esfuerzo continuo, no la fuerza ni la inteligencia, es la clave para desbloquear nuestro potencial". - Winston Churchill

Buscando una excelente asistencia:

Para el mes de **septiembre**, trabajar para tener una excelente asistencia o una tasa de asistencia del 97%, para usted y su clase. Manténgase saludable comiendo tres buenas comidas al día, durmiendo de 8 a 10 horas y haciendo ejercicio regularmente. ¡Hacer todo esto constantemente te ayudará a mantenerte saludable, bien y en la escuela todos los días!

Día de la Imagen-18 de Septiembre : Los formularios de pedidos de imágenes se han enviado a casa con los estudiantes. Por favor, haga que se los entreguen al maestro de su hijo antes del 18 de **septiembre**.

Ropa de espíritu vikingo: VIKING WEAR ESTÁ AQUÍ! ¡Es hora de pedir tu ropa de *espíritu vikingo*! Ir a: <http://stores.blue84spirit.com/ca1919> fecha límite para pedir es el 19 de **septiembre**.

Paquetes de emergencia:

La fecha final para hacer los paquetes de emergencia es, 20 de septiembre. Esto debe hacerse electrónicamente o una copia impresa debe rellenarse. Llame a Hilary Jackson en la oficina para obtener más información, 707-887-2279 o pasa por aquí para recoger un paquete.

Audiciones de otoño:

Invitamos a los estudiantes de 6-8o grado a audicionar para este año la obra de otoño, *Curiosity Cat*. Use ropa cómoda y traiga una botella de agua. Las audiciones se llevarán a cabo en el Audi. Para obtener más información, póngase en contacto con Noelle Huberty, nhuberty@forestvilleusd.org Horario: 9/16, 9/18 y 9/19 de 3-4:30pm

Herramientas de Toolbox para septiembre:

#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. En la exhalación, vuelva a juntar las manos lentamente. Repita al menos tres veces.

#2 de herramientas : Usa tu Herramienta Palabras. *Dejé ir las pequeñas cosas.* **Concepto:** Las palabras cuidadosas fomentan la comprensión, la conexión y la cercanía. Las palabras descuidadas dividen y ofenden. Una vez que comprendemos y podemos nombrar nuestros propios sentimientos y los de los demás, nuestras palabras pueden resolver conflictos y arreglar relaciones. ¡Usar las mejores palabras de la mejor manera, en el mejor momento, por las mejores razones, requiere práctica, práctica y más práctica! **Gesto de la mano:** Finge sostener un lápiz o marcador y "escribir" tus primeras iniciales en el aire. Este gesto puede recordarte que tus palabras son personales y poderosas, y por lo general son la mejor manera de comunicar lo que estás pensando o sintiendo.

Stewards Viking:

Green Team Stewards : Forsell & P. Huberty

Administradores de carros de bolas : Ehrlich & Fox

Menú de Almuerzo de Grado TK-6:

Lunes - Ensalada de pasta de pesto de pollo (vg), ensalada de col

Martes - Mordeduras de pollo (df), maíz al vapor

Miércoles - Pizza Pepperoni, zanahorias al vapor

Jueves - Poderoso sándwich combinado de delicatessen carnoso con zanahorias, frijoles negros cítricos de Chile y maíz

Viernes - hamburguesa de queso de ternera asada con llama, lechuga picada y tomates en rodajas w/ranch

Menú de almuerzo de 7-8 grados:

Lunes - Horno frito o pollo al horno con frijoles verdes

Martes - Sándwich de cerdo tirado con ensalada de col

Miércoles - Variedades caseras de pizza, pepperoni, queso(v), pesto de pollo, verduras(v)

Jueves - Salisbury Steak con puré de papas

Viernes - Hamburguesa (queso) o sándwich de pollo con lechuga, tomates, pepinillos. Veggie Burger

Feliz Cumpleaños de Septiembre

Renee Semik 9/19 Bibiana Drury 9/24

HORARIO DE ESTA SEMANA

Lunes 9/16 Bandera de fútbol en Cali: 6o grado 4:15pm, 7/8 graders 5:15pm

7/8o grado Girls Basketball práctica 3:15-4:30pm en el Multi

Audiciones de Otoño Play en el Audi 3-4:30pm para estudiantes de 6-8o grado

Martes 9/17 Reunión del personal con Josh Deis 2:15pm en la Biblioteca

7/8o grado Femenino Juego de Baloncesto - Comstock, 5:15pm

Miércoles 9/18 ¡DÍA DE LA IMAGEN!

7/8o grado Femenino Juego de Baloncesto - Willowside, 5:15pm

6o grado Flag Football practice, 3:15pm

7/8o grado Flag Práctica de fútbol, 4:00pm

Audiciones de Otoño Play en el Audi 3-4:30pm para estudiantes de 6-8o grado

Jueves 9/19 Exámenes de visión y audición de 2o grado

Audiciones de Otoño Play en el Audi 3-4:30pm para estudiantes de 6-8o grado

SPIRIT WEAR DUE

Viernes 9/20 7/8o grado Práctica de Baloncesto Femenino 3:15-4:00pm

EAT - es un placer volver a la escuela! Habitación del personal Potluck

SUPERVISION DE BUS: Anne, Bob & Jennifer

Guardar la fecha:

9/23 Las cartas de la Conferencia de Padres se van a casa

9/27 Mover un thon

10/1 Reunión del personal

10/2 Caminar n Roll a la escuela ¡Comienza!

10/4 Flag Salute