

# Forestville School

## Viking Bulletin

September 23-27, 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

### This week's Kind, Safe and Responsible students:

TK/K - June Trappe, Elia Hurtado & Colton Wood

1st - Jacob Haverfield & Jesse Sheets

2nd - Brooke Franci, Bella Seprish, Isabella Castillo, Juan Pablo Arellanos, Andy Salinas & Alex Long

3rd - Selela Leana, Brinley Reha, Baylee Albritton & Carlos Bernal Montes

4th - Chris Lewis & Tanner Moran

### 50's Dance Fundraiser:

Families and students are all invited to the 50's Dance on **October 4th, 2019** from **6:30-9pm** in the Multi. This event is being sponsored by The Forestville Education Foundation and Mr. Huberty's 6th grade class to benefit the 6th grade field trip fund. Admission is \$2.00 for children & \$3.00 for Adults \*CASH ONLY. Come and enjoy food, music, a dance contest and costume contest! For more information contact Paul Huberty at [phuberty@forestvilleusd.org](mailto:phuberty@forestvilleusd.org)

### Walk N Roll to School:

All Students and families are invited to join our International Walk N Roll to school kick off on Wednesday, **October 2, 2019**. Meet at the Youth Park at 7:50am and be ready to walk, or bike at 8:05am to school. We also encourage students to walk, bike or carpool to school each Wednesday through October.

### 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!

### 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:** Haviland & Strauss

**Ball Cart Stewards:** Forsell & P. Huberty

**TK-6 Grade Lunch Menu:**

Monday - Cheese pizza panada pie (vg), steamed carrots

Tuesday - All beef hot dog (df), sliced cucumbers

Wednesday - Pepperoni pizza, carrot, corn & peas

Thursday - Creamy chicken alfredo, pinto beans

Friday - Mighty meaty deli combo, broccoli florets w/ranch

**7-8 Grade Lunch Menu:**

Monday - Teriyaki stir fry w/1 fortune cookie

Tuesday - Chicken or cheese enchiladas (v), w/pinto beans, salsa & sour cream

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

Thursday - Chicken nuggets, w/celery sticks

Friday - Hamburger (cheese) w/WG chips w/lettuce, tomatoes and pickles & veggie burger (v)



**Happy September Birthdays**

Renee Semik 9/19    Bibiana Drury 9/24

**THIS WEEK'S SCHEDULE**

**Monday 9/23**

Parent conference letters go home

7/8th grade Girls Basketball game 4:15pm in the Multi vs. Cali Calmecac

**Tuesday 9/24**

7/8th grade Flag Football Practice, 4-5:30pm

6th grade Girls Volleyball Practice 3:15-4:45pm in the Multi

**Wednesday 9/25**

2nd Grade SRTS Pedestrian Safety Education

7/8th grade Girls Basketball Game @ Piner Olivet Charter, 5:15pm

6th grade Flag Football Game @ Windsor Middle, 4:15pm

6th grade Girls Volleyball Practice 3:15-4:45pm in the Multi

7/8th grade Flag Football practice, 4:00pm

6-8th Grade Play Practice in the Audi, 3-5pm

**Thursday 9/26**

Dibels Letters sent home to parents

7/8th grade Girls Basketball practice @ 3:15-4:30pm in the Multi

6th grade Girls Volleyball Practice 3:15-4:45pm in the Multi

6-8th Grade Play Practice in the Audi, 3-5pm

**Friday 9/27**

Move-a-Thon

6th grade Flag Football Game @ Brookhaven, 4:15pm

6th grade Girls Volleyball Practice 3:15-4:45pm in the Multi

**BUS SUPERVISION: Paul, Ryan & Melissa**

**Save the Dates:**

10/1

Staff Meeting

10/2

Walk n Roll to School Kick off!

10/4

Flag Salute



# Escuela Forestville Boletín Vikingo

**23 al 27 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

**This week's Kind, Safe and Responsible students:**

TK/K - June Trappe, Elia Hurtado & Colton Wood

1st - Jacob Haverfield & Jesse Sheets

2nd - Brooke Franci, Bella Seprish, Isabella Castillo, Juan Pablo Arellanos, Andy Salinas & Alex Long

3rd - Selela Leaana, Brinley Reha, Baylee Albritton & Carlos Bernal Montes

4th - Chris Lewis & Tanner Moran

**Recaudación de fondos de baile de 50:**

Las familias y los estudiantes están invitados a la Danza de los años 50 el 4 de octubre de 2019 de 6:30-9pm en el Multi. Este evento está siendo patrocinado por The Forestville Education Foundation y la clase de sexto grado del Sr. Huberty para beneficiar el fondo de viaje de campo de sexto grado. La entrada es de \$2.00 para niños y \$3.00 para adultos **\*SOLO EN EFECTIVO**. ¡Ven a disfrutar de la comida, la música, un concurso de baile y concurso de disfraces! Para obtener más información, póngase en contacto con Paul Huberty en [phuberty@forestvilleusd.org](mailto:phuberty@forestvilleusd.org)

**Caminar N Roll a la escuela:**

Todos los estudiantes y familias están invitados a unirse a nuestro International Walk N Roll a la escuela comienza el miércoles 2 de octubre de 2019. Reúnase en el Parque de la Juventud a las 7:50 am y esté listo para caminar, o andar en bicicleta a las 8:05 am a la escuela. También animamos a los estudiantes a caminar, andar en bicicleta o compartir en coche a la escuela cada miércoles a octubre.

**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!

**Herramientas de Toolbox para septiembre:**

**#1 de la herramienta:** 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: 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:

Los vikingos de esta semana son:

Green Team Stewards: Haviland & Strauss

Administradores de carrosdebolos : Forsell & P. Huberty

### Menú de Almuerzo de Grado TK-6:

- Lunes - Tarta de panada de pizza de queso (vg), zanahorias al vapor
- Martes - Todos los perritos calientes de ternera (df), pepinos en rodajas
- Miércoles - Pizza Pepperoni, zanahoria, maíz y guisantes
- Jueves - Pollo cremoso alfredo, frijoles pinto
- Viernes - Poderoso combo de delicatessen carnosos, floretes de brócoli w/ranch

### Menú de almuerzo de 7-8 grados:

- Lunes - Teriyaki saltar freír con 1 galleta de la fortuna
- Martes - Enchiladas de pollo o queso (v), frijoles pintos, salsa y crema agria
- Miércoles - Variedades de pizza caseras; pepperoni, queso(v), pesto de pollo, verduras(v)
- Jueves - Pepitas de pollo, con palitos de apio
- Viernes - Hamburguesa (queso) con patatas fritas w/WG con lechuga, tomates y pepinillos y hamburguesa vegetariana (v)

### Feliz Cumpleaños de Septiembre

Renee Semik 9/19 Bibiana Drury 9/24

## HORARIO DE ESTA SEMANA

- |                |   |
|----------------|---|
| Lunes 9/23     | Cartas de la conferencia de padres se van a casa<br>7/8o grado Femenino Juego de Baloncesto 4:15pm en el Multi vs Cali Calmecac   |
| Martes 9/24    | 7/8o grado Flag Football Practice, 4-5:30pm<br>6o grado Práctica de Voleibol Femenino 3:15-4:45pm en el Multi   |
| Miércoles 9/25 | 2o Grado SRTS Educación en Seguridad del Peatón<br>7/8o grado Femenino Juego de Baloncesto - Piner Olivet Charter, 5:15pm<br>6o grado Bandera Juego de Fútbol - Windsor Middle, 4:15pm<br>6o grado Práctica de Voleibol Femenino 3:15-4:45pm en el Multi<br>7/8o grado Flag Práctica de fútbol, 4:00pm<br>Práctica de juego de 6-8o grado en el Audi, 3-5pm |
| Jueves 9/26    | Dibels Cartas enviadas a casa a sus padres<br>7/8o grado De baloncesto femenino 3:15-4:30pm en el Multi<br>6o grado Práctica de Voleibol Femenino 3:15-4:45pm en el Multi<br>Práctica de juego de 6-8o grado en el Audi, 3-5pm  |
| Viernes 9/27   | Move-a-Thon<br>6o grado Bandera Juego de Fútbol - Brookhaven, 4:15pm<br>6o grado Práctica de Voleibol Femenino 3:15-4:45pm en el Multi  |