



**Forestville School**  
**Viking Bulletin**  
**September 9-13, 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

**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.

**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!

**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.**

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

**Parent Volunteerism:** There are lots of ways for parents to volunteer at Forestville School and Academy. A "Parent Volunteer" participation form had been recently 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.

**Parents: In order to keep our students safe at all times throughout the day, including at the start & 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](http://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.** It was due on September 3rd. If the school office has not received your packet, you will be receiving a phone call reminder very soon.

### **Viking Stewards:**

**This week's Viking Stewards are:**

**Green Team Stewards:** Fox & Ehrlich

**Ball Cart Stewards:** Haviland & Andrews

### **TK-6 Grade Lunch Menu:**

Monday - Crispy chicken sandwich (df), Broccoli Florets w/ranch

Tuesday - Flame broiled beef burger (df), baby carrots

Wednesday - Turkey & cheddar sandwich, chili citrus black bean & corn

Thursday - BBQ rib sandwich (df), baby carrots

Friday - All beef dog (df), green peas

### **7-8 Grade Lunch Menu:**

Monday - Beef taco snack or bean & cheese burrito, w/southwest corn

Tuesday - Buffalo or honey BBQ chicken wings, w/three bean salad

Wednesday - Homemade pizza; pepperoni, cheese(v), chicken pesto, veggie(v), w/baby carrots

Thursday - Corn dog, w/WG Sun Chips, w/celery sticks

Friday - Hamburger (cheese) w/lettuce, tomatoes, pickles. Veggie Burger (v)



**Happy September Birthdays**

Renee Semik 9/19    Bibiana Drury 9/24

**THIS WEEK'S SCHEDULE**

- 9/08**      7/8th grade Girls Basketball practice 3:15-4:30pm in the Multi
- 9/09**      Flag Football @ Windsor: 6th graders 4:15pm, 7/8 graders 5:15pm  
7/8th grade Girls Basketball @ Wright Charter 4:15pm
- 9/10, 11**    Teachers collect Safe Routes to School student travel data
- 9/10**      7/8th grade Flag Football Practice 4-5:30pm
- 9/10**      Collaboration time: Create this year's pacing guides for all subjects, 2:15 pm
- 9/11**      7/8th grade Flag Football Practice 4-5:30pm
- 9/12**      7/8th grade Girls Basketball practice 3:15-4:30pm in the Multi
- 9/12**      School Board meeting, 6pm.
- 9/13**      7/8th grade Girls Basketball @ Hillcrest 5:15pm  
Flag Football @ Tech 6th graders 4:15 pm, 7/8 graders 5:15pm

**BUS SUPERVISION: Chelsea, Richard & Noelle**

**Save the Date:**

- 9/17**      Staff Meeting 2:15pm in the Library
- 9/18**      Picture Day



**Forestville School  
Viking Bulletin  
September 9-13, 2019**

**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

**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 :** Utilice su 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.

**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!

**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**.

**Día de la Imagen-18 de Septiembre.** . La próxima semana se enviarán formularios de pedidos de imágenes con los estudiantes. Por favor, haga que se los entreguen al maestro de su hijo antes del 18 de septiembre.

**Voluntariado de los Padres:** Hay muchas maneras para que los padres sean voluntarios en Forestville School and Academy. Recientemente se había enviado a casa un formulario de participación de "Voluntarios Padres" 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.

**Padres: Con el fin de mantener a nuestros estudiantes seguros en todo momento durante todo el día, incluso en los horarios 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)
- En el estacionamiento de la escuela trasera, por favor *NO estacione, doble parque, o desaloje* su vehículo a lo largo de la acera pintada "Solo zona de carga".
- Forestville School es un "campus cerrado" (ver 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](http://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. Estaba previsto el 3 de septiembre. Si la oficina de la escuela no ha recibido su paquete, usted recibirá un recordatorio de llamada telefónica muy pronto.

### **Stewards Viking:**

**Los vikingos de esta semana son:**

**Green Team Stewards :** Fox & Ehrlich

**Administradores de carros de bolas :** Haviland & Andrews

### **TK-6 Grade Lunch Menu:**

**Monday - Crispy chicken sandwich (df), Broccoli Florets w/ranch**

**Tuesday - Flame broiled beef burger (df), baby carrots**

**Wednesday - Turkey & cheddar sandwich, chili citrus black bean & corn**

**Thursday - BBQ rib sandwich (df), baby carrots**

**Friday - All beef dog (df), green peas**

### **7-8 Grade Lunch Menu:**

**Monday - Beef taco snack or bean & cheese burrito, w/southwest corn**

**Tuesday - Buffalo or honey BBQ chicken wings, w/three bean salad**

**Wednesday - Homemade pizza; pepperoni, cheese(v), chicken pesto, veggie(v), w/baby carrots**

**Thursday - Corn dog, w/WG Sun Chips, w/celery sticks**

**Friday - Hamburger (cheese) w/lettuce, tomatoes, pickles. Veggie Burger (v)**