

febrero 2012

Escuela Citizens'

(401) 767-4850

Director: Sr. Díaz

Secretaria: Sra. Gatta

Desayuno: 8:25 am

Instrucción comienza: 8:45am

Salida: 2:45 pm

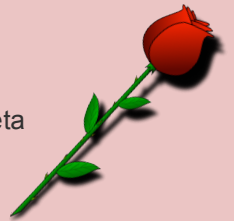


PTO

La Escuela Citizens' se reunirá el martes 14 de febrero a las 9:00 am para continuar la planificación de la cena internacional.

San Valentín para un ser querido

Los estudiantes y los padres pueden comprar una rosa por 50 centavos para dar a un ser querido. La rosa tendrá una etiqueta pegada para se puede escribir un mensaje especial a su ser querido!



Eventos en Febrero

- 1 College Crusade Meeting para todos los estudiantes de 5to grado y sus padres 4:00-5:00
- 3 Asamblea - Las expectativas de toda la escuela (invitados todas las familias)
grado 3: 9:15 am
grado 4: 1:00 pm
grado 5: 10:05 am
- 9 Reunión de SIT 3:00-4:00
- 10 Desayuno con un ser querido 8:25 am
- 10 Hora de Café 09:00-10 a.m.
- 14 Reunión de la PTO 9:00-10 a.m.
- 14 día de San Valentín para un ser querido (50 ¢ cada uno)
- 17 Asamblea - NECAP (invitados todas las familias)
grado 3: 9:15 am
grado 4: 1:00 pm
grado 5: 10:05 am

20-24 Vacaciones de Invierno - NO HAY CLASES

Consejos para ayudar a su niño y tener una buena noche



Hacer:

- dormir 10 a 11 horas (5-12 años) todas las noches.
- ir a la cama a la misma hora cada noche.
- Siga una rutina de hacer las actividades relajantes mismo todas las noches antes de dormir (leer o escuchar música suave).
- ejercicio durante el día.
- tomar una merienda ligero o leche caliente antes de acostarse, si tiene hambre.
- Mantenga su habitación fresca, oscura y silenciosa.

NO Hacer:

- quedarse hasta tarde.
- ir a la cama a diferentes horas cada noche.
- ver la televisión o jugar juegos de video, ya que alterar el sueño.
- ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse (3 horas o menos).
- bebidas gaseosas o comer chocolate, ya que ambos contienen cafeína, que puede hacer que sea difícil dormir.
- disponen de TV, las computadoras, los videojuegos, los ruidos fuertes o luces brillantes en su dormitorio. Se le puede molestar mientras duerme.