



Escuela Robert Frost

Boletín de Padres de Enero

Consejo Consultivo de Padres

¡Hola familias de Robert Frost!

Estoy buscando más formas de solicitar comentarios de los padres aquí en Robert Frost formando un Consejo Consultivo de Padres. Aproximadamente una vez al mes enviaré una encuesta electrónica al Consejo Asesor de Padres sobre una variedad de temas. Los temas pueden incluir priorizar temas o actividades durante el presupuesto, eventos anuales que organizamos, tiempos de presentaciones o actividades y más.

Esta sería una oportunidad para usted, como padre de Robert Frost, para ofrecer comentarios para mi personal de la escuela y a mí para que consideremos sus comentarios y proporcionar las mejores oportunidades de aprendizaje para sus estudiantes. Si está interesado en participar, comuníquese con Elizabeth Main en la oficina de Robert Frost al 503-873-5301 o en main_elizabeth@silverfalls.k12.or.us

¡Espero sus comentarios! ¡Feliz Enero!

Leslie Roache, Principal



Comunicación:

Visite nuestro sitio web:

<http://robertfrost.silverfallsschools.org>

Administre sus correos electrónicos/llamadas telefónicas/mensajes de texto con Intouch Edulink!

** Asegúrese de que la oficina tenga su información actual de contacto.**

Próximas Fechas Importantes

14 de Enero - Salida Temprana @ 1:00 pm

21 de Enero - NO HAY ESCUELA– Dia de Martin Luther King Jr.

28 de Enero - Salida Temprana @ 1:00 pm

1 de Febrero - NO HAY ESCUELA - Dia de Calificación

11 de Febrero - Salida Temprana @ 1:00 pm

18 de Febrero - NO HAY ESCUELA - Dia del Presidente

25 de Febrero - Salida Temprana @ 1:00 pm

8 de Marzo - NO HAY ESCUELA

11 de Marzo - NO HAY ESCUELA

Algo de Información de Nuestro Consejero Escolar ...

Durante las clases de orientación en Abril usaré el plan de estudios Safer Smarter Kids. Estas lecciones tuvieron una respuesta muy positiva de nuestros estudiantes en los últimos dos años que las hemos estado realizando en Robert Frost. Nuestros alumnos de 3er grado están preguntando cuándo iba a hacer las clases Safer Smarter Kids con Buddy y Lauren. No estaban contentos de tener que esperar hasta Abril. Los padres pueden obtener más información sobre el plan de estudios en el sitio web <https://safersmarterkids.org>. Simplemente haga clic en la sección "Padres" (es una burbuja de pensamiento de Buddy). Puede aprender cómo elaborar un plan de seguridad familiar, así como más información sobre lo que aprenderá su hijo. También puede hacer clic en la sección "Profesores" para obtener más información sobre el plan de estudios. Siéntase libre de hacer clic en la sección "Niños" también con su hijo. Todo nuestro distrito escolar utiliza Safer Smarter Kids o Safer, Smarter Teens para todos nuestros estudiantes. Por favor, póngase en contacto conmigo si tiene alguna pregunta.

Llame o envíe un correo electrónico al Sr. Elliott si tiene preguntas o desea más información.

Elliott_bruce@silverfalls.k12.or.us

(503) 873-5301

Snacks Divertidos



Hay muchas maneras fáciles de hacer que los bocadillos saludables sean divertidos.

Prueba estas ideas en casa.

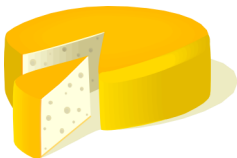
Caras con sabor a fruta: Crear caras sonrientes con trozos de fruta.

Verduras Dippin ': Tiras finas de pimiento y aderezo bajo en grasa o hummus (salsa de frijoles) son un excelente refrigerio.

Bebidas inteligentes: El agua simple y la leche baja en grasa son excelentes opciones de bebidas para la merienda.

Snacks-to-Go: Decore bolsas de sandwich o tazas de fruta con marcadores o calcomanías. Bocadillos saludables también pueden venir en envases divertidos.

Súper formas: Use cortadores de galletas para cortar formas divertidas de rebanadas de pan integral, sandía, queso bajo en grasa y más.



https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/tn/NibblesHealthySnacks_Eng





Diez formas de Salud



Roxanne Ellingboe, RN, Enfermera de Robert Frost

Desde el sitio web www.cdc.gov/family/holiday

Lávese las Manos Seguido

Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que puede tomar para evitar enfermarse y pasar gérmenes a otras personas. Lávese las manos con jabón y agua corriente limpia y frótelas por lo menos durante 20 segundos. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en la manga superior o el codo, no en las manos.

Viaje Seguro

Ya sea que viaje por la ciudad o por el mundo, ayude a garantizar que su viaje sea seguro. No beba ni maneje, y no permita que otra persona beba y conduzca. Use el cinturón de seguridad cada vez que maneja o viaja en un automóvil. Siempre abraque a su hijo en el automóvil con un asiento de seguridad para niños, asiento elevador o cinturón de seguridad apropiado para su altura, peso y edad.

Maneje y Prepare Alimentos de Forma Segura

Mientras prepara comidas festivas, manténgase usted y su familia a salvo de enfermedades relacionadas con los alimentos. Lávese las manos y las superficies seguido. Evite la contaminación cruzada manteniendo la carne cruda, pollo, los mariscos y los huevos (incluidos sus jugos) lejos de los alimentos listos para el consumo y las superficies para comer. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Refrigerere prontamente. No deje alimentos percederos por más de dos horas.



Mantente Caliente

Las bajas temperaturas pueden causar serios problemas de salud, especialmente en bebés y adultos mayores. Mantente seco y vístete calentito en varias capas.

No Fume

Evite fumar y respirar el humo de otras personas. Si fuma, ¡déjelo hoy! Llame al 1-800-QUIT-NOW o hable con su proveedor de atención médica para obtener ayuda.

Prevenir Lesiones

Las lesiones pueden ocurrir en cualquier lugar, y algunas seguido ocurren alrededor de las vacaciones. Use taburetes en lugar de treparse a los muebles cuando cuelgue decoraciones. Deje los fuegos artificiales a los profesionales. Use un casco cuando ande en bicicleta o patineta para ayudar a prevenir lesiones en la cabeza. Mantenga las vacunas al tanto.

La mayoría de los incendios residenciales ocurren durante los meses de invierno. Mantenga las velas alejadas de los niños, las mascotas, los pasillos, los árboles y las cortinas. Nunca deje desatendidas las chimeneas, estufas o velas. No use generadores, parrillas u otros dispositivos que queman gasolina o carbón dentro de su casa o garaje. Instale un detector de humo y detector de monóxido de carbono en su hogar. Pruébelos una vez al mes y reemplace las baterías dos veces al año.

Mire a los Niños

Los niños corren un alto riesgo de sufrir lesiones. Vigila a tus hijos cuando están comiendo y jugando. Mantenga los juguetes, alimentos, bebidas, artículos domésticos peligrosos, riesgos de asfixia (como monedas y dulces) potencialmente peligrosos, y otros objetos fuera del alcance de los niños. Aprenda cómo brindar un tratamiento temprano para los niños que se están ahogando. Asegúrate de que los juguetes se usen correctamente. Desarrolle reglas sobre conductas aceptables y seguras, incluido el uso de medios electrónicos.

Manejar el Estrés

Las vacaciones no tienen que afectar su salud y su bolsillo. Mantenga sus compromisos y gastos bajo control. Equilibre el trabajo, el hogar y el juego. Obtenga apoyo de familiares y amigos. Mantenga una actitud relajada y positiva. Asegúrate de dormir bien.

Obtenga Chequeos y Vacunas

Los exámenes pueden ayudar a detectar problemas potenciales temprano, cuando las posibilidades de tratamiento y curación son a menudo mejores. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades y salvar vidas. Programe una visita con su proveedor de atención médica para exámenes y exámenes necesarios. Pregunte qué vacunas y exámenes debe realizar de acuerdo con su edad, estilo de vida, planes de viaje, historial médico y antecedentes de salud familiar.

Coma Saludablemente y Sea Activo

Con equilibrio y moderación, puede disfrutar de las vacaciones de una manera saludable. Elija Con equilibrio y moderación, puede disfrutar de las vacaciones de una manera saludable. Elija fruta fresca como un dulce y festivo sustituto de los dulces. Limite las grasas, la sal y los alimentos azucarados. Encuentra maneras divertidas de mantenerte activo, como bailar con tu música navideña favorita. Manténgase activo durante al menos 2 horas y media a la semana. Ayude a los niños y adolescentes a estar activos durante al menos 1 hora por día.



Notificación sobre los Exámenes Estatales 2018-19

TODOS LOS ESTUDIANTES SE GRADÚAN PREPARADOS

En 2010, Oregón adoptó estándares más altos de K-12 en Artes de Lenguaje en Inglés y Matemáticas para asegurar que todos los estudiantes pasen de un grado a otro grado con los conocimientos y habilidades académicos necesarios para tener éxito más allá de la escuela preparatoria. Debido a que hemos elevado el nivel de lo que esperamos que los estudiantes sepan y sean capaces de hacer, también hemos cambiado la manera en que medimos el progreso de los estudiantes a través de nuestros exámenes estatales, conocidos como *Smarter Balanced*.

¿Cuánto tiempo toman los exámenes?

Los exámenes no tienen límite de tiempo, así que su hijo/a puede tomar tanto tiempo como él/ella necesite para demostrar completamente lo que él o ella sabe y puede hacer. Con nuestros exámenes actuales, su hijo/a solamente toma el examen una vez al año, a diferencia de nuestros exámenes anteriores que muchos estudiantes tomaron varias veces. Obtenga más información sobre el tiempo estimado que su hijo/a puede tomar para completar los exámenes en la página 36 del Manual de Administración del Examen de Oregón:

<https://tinyurl.com/TestAdmManual>

¿Qué significan los resultados y dónde consigo los resultados de mi hijo/a?

Los resultados del examen identifican los puntos fuertes de su hijo/a y las áreas para mejorar en Artes de Lenguaje en Inglés y Matemáticas. Cada tema será dividido en categorías y mostrará que tan bien se desempeñó su hijo/a en cada área. Los exámenes miden el aprendizaje del estudiante en una escala continua. El estado ha establecido cuatro niveles a lo largo de esta escala que generalmente describe en dónde se encuentran los estudiantes. Su escuela compartirá las calificaciones de su hijo/a al inicio del próximo año escolar para ayudar a apoyar el éxito de su hijo/a conforme él o ella se mueve de un grado a otro.

¿Por qué es importante la participación?

Ningún examen puede dar una visión total del progreso de su hijo/a, permitir que su hijo/a tome los exámenes estatales ofrece información a los educadores y a los administradores sobre cuales enfoques educativos están funcionando y dónde se necesitan recursos adicionales. La participación de su hijo/a es importante para asegurar que las escuelas y los distritos reciban los recursos específicos que necesitan para ayudar a todos los estudiantes a tener éxito.

¿Cuándo tomará mi hijo o hija el examen?

Su hijo/a será evaluado una vez que él o ella haya completado por lo menos dos terceras partes del año escolar. La escuela de su hijo/a determinará las fechas específicas en que su hijo/a tomará los exámenes dentro de los tiempos determinados por el estado.

EXÁMENES ESTATALES DE OREGÓN

- **Retan a su hijo/a a pensar de un modo crítico** y aplicar su conocimiento a los problemas del mundo real
- **Van más allá de opción múltiple** y pida que su hijo/a explique sus respuestas
- **Actúan como una foto instantánea del progreso de su hijo/a** y pueden ser considerado, junto con otras piezas de información para determinar el éxito académico de su hijo/a
- **Ayudan a identificar las escuelas y los distritos** que necesitan apoyo adicionales para asegurar que más estudiantes están cumpliendo con los estándares más altos

PERÍODOS DE EXÁMENES ESTATALES

Exámenes Smarter Balanced de Artes del Lenguaje en Inglés y Matemáticas
8 de enero – 7 de junio de 2019

Evaluación Extendida de Oregón para Artes del Lenguaje en Inglés y Matemáticas
14 de febrero – 25 de abril de 2019

MANTÉNGASE INFORMADO

Hable con el maestro o el director de la escuela de su hijo/a si tiene preguntas o desea aprender más.

Recursos

Para obtener más información acerca de lo que su hijo/a debe saber y debe poder hacer en Artes de Lenguaje en Inglés y Matemáticas: <http://tinyurl.com/ELARoadmap> y <http://tinyurl.com/MathRoadmap>

Para ver muestras de las preguntas del examen: <http://tinyurl.com/ORPracticeTests>

Para leer más sobre de los resultados del examen de su hijo/a: <http://tinyurl.com/ORTestResults>