

jaguares

Boletín
informativo



Vacaciones de Pascua No
hay clases 29 de marzo-
1 de abril

Elementos del calendario

Prueba de aumento

Matemáticas, 22-26 de abril Ciencias, 27 de
abril-3 de mayo Artes del lenguaje, 6-10 de mayo
Recuperación, 13-17 de mayo

¡Gracias!

¡Descansa!

¡Come un
buen
desayuno!

3 de abril: Día Nacional de la
Para 4 de abril: Día Nacional
del Bibliotecario Escolar 5 de
abril: Día del Asistente del
Director 24 de abril: Día
Nacional de las Secretarías

Estimados padres y estudiantes: A medida que nos acercamos al final del año escolar y a nuestras pruebas RISE de fin de nivel, me recuerda lo importante que es que todos nos tomemos el tiempo para cuidar de nosotros mismos.

nosotros mismos, para que podamos afrontar las tensiones cotidianas de la vida.

Al pensar en el cuidado personal, el acrónimo "SELFIE" puede resultar útil:

S=Dormir E= Comer L= Ligerero F= Diversión I= Interactuar E= Ejercicio

Sueño: Con tantas distracciones en nuestra sociedad moderna, muchos estadounidenses sufren de falta crónica de sueño y muchos de nuestros estudiantes de HIS no son una excepción. Una forma de dormir mejor es practicar una buena "higiene del sueño", como acostarnos a la misma hora todas las noches y levantarnos a la misma hora.

todas las mañanas y establecer una hora de acostarse lo suficientemente temprano para permitir suficientes horas de sueño. Para nuestros estudiantes, dormir lo suficiente es fundamental para estar preparados para manejar los factores estresantes de la vida.

Comer: Comer tres comidas al día también prepara mejor al estudiante para afrontar los problemas altibajos de la vida. Saltarse las comidas hará que a los niños les resulte físicamente más difícil superar emociones intensas, como la ira o la ansiedad. Saltarse las comidas también dificulta la concentración, la concentración y el aprendizaje.

Luz: Salir unos minutos al aire libre o estar en una habitación iluminada por el sol ha sido

Se ha demostrado que mejora el estado de ánimo y los patrones de sueño. Para algunas personas, la privación de luz se ha relacionado con niveles más altos de depresión.

Diversión: La vida puede ser tan ajetreada que a veces puede resultar difícil para adultos y niños.

por igual tomarse un tiempo para divertirse. Especialmente para nuestros hijos, tomarse un tiempo para divertirse puede ayudarlos a relajarse y establecer conexiones sociales.

Interactuar: Todos necesitamos conexión social y sabemos que las investigaciones muestran que

la falta de interacciones sociales se ha relacionado con tasas más altas de depresión. Si cree que su hijo se beneficiaría de más conexiones sociales, una sugerencia sería sentarse juntos para pensar en cambios que su hijo podría hacer para aumentar sus oportunidades de interacción social.

Ejercicio: Todos conocemos los beneficios físicos del ejercicio. Pero también necesitamos

Recuerde que los beneficios para la salud mental se obtienen mediante el ejercicio regular. El ejercicio puede ser una herramienta poderosa para ayudar a nuestros hijos a lidiar con sentimientos difíciles, como la depresión, la ira y la ansiedad.

Para obtener más ideas sobre el cuidado personal y recursos para padres relacionados, consulte la página de aprendizaje socioemocional de nuestro distrito escolar en:

<https://www.washk12wellness.org>

Tracy Shurtz SU Consejera Escolar

¡Información importante sobre ¡Por favor, vacúnate!

Todos los próximos estudiantes de séptimo grado necesitan las siguientes vacunas adicionales ANTES del inicio del año escolar:

1 meningococo

1 refuerzo Tdap (tétanos/difteria/tos ferina)

2 vacunas contra la hepatitis A y 3 contra la hepatitis B

2 Vacuna contra la varicela (o acreditación de haber padecido la enfermedad mediante la firma de la cédula oficial.

Si su estudiante ha recibido estas vacunas, proporcione una copia del registro de vacunas a la escuela antes de que comiencen las clases. Si ya envió un formulario de exención, tenga en cuenta que la Sección 53G-9-303 del Código Estatutario de Utah requiere que estas exenciones se renueven antes de ingresar al séptimo grado. Esto debe hacerse en una computadora, no en un teléfono móvil, ya que el certificado no se descarga correctamente. Deberá enviar una copia del Nuevo Certificado de Exención. Recuerde que todas las casillas de Vacuna deben estar marcadas. Por favor verifíquelo antes de imprimirlo. Si tiene alguna pregunta, no dude en enviarme un correo electrónico a @cheree.crosby@washk12.org.

La lista completa de vacunas requeridas se adjunta a este correo electrónico. Si tiene preguntas sobre el estado de vacunación de su hijo, comuníquese con su proveedor de atención médica, el Departamento de Salud Pública del Suroeste de Utah o la línea directa de vacunación al 1-800-275-0659.

Gracias

**Haz clic en los enlaces de abajo para más
información**
Información general sobre vacunas

[Kindergarten - 6to grado Vacunas
- Inglés](#)

[Vacunas de séptimo grado - Inglés](#)

[Kindergarten - 6to grado Vacunas -
Español](#)

[Vacunas de 7mo grado - Español](#)

Library Media Center

-Verse Immersed Universe-
la biblioteca

Tabla de líderes del monte

Readmore



1.28.960

páginas

2.28.245

páginas

3.19.894

páginas

4.19.894

páginas

Abril es el Mes Nacional de la Poesía, que también
celebramos el lanzamiento del nuevo álbum de
Taylor Swift, "The Tortured Poets Department".

Estamos aquí para conmemorar la era de los
bards de Taylor Swift, celebrar a otros bardos
destacados, como Kwame Alexander.

Recomendamos consultar su último libro escrito
en verso "Becoming Muhammad Ali"

Destacado del profesor



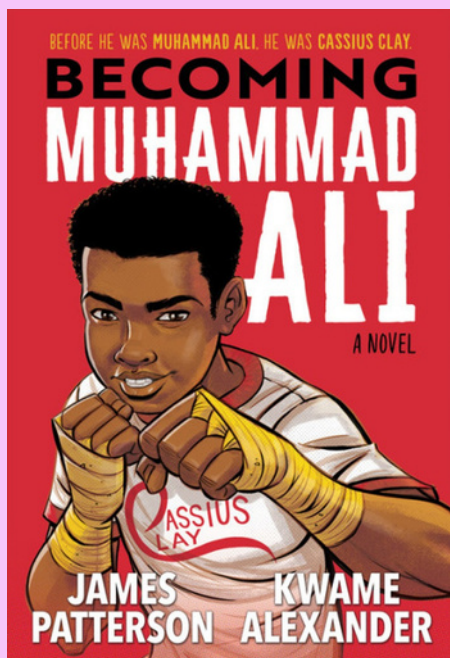
Queremos agradecer al Sr.
Yu, quien donó más
100 libros escritos en
chino a nuestra biblioteca.
¡Nuestra sección china
ahora está repleta de
opciones!

Selección del Staff Pick

páginas

4.19.894

páginas



¡Acontecimientos del club de bienestar!



El Club de Bienestar recolectará donaciones para el refugio de animales contra huracanes del 8 al 12 de abril. Pediremos a los estudiantes que entreguen donaciones a sus clases principales. Siéntase libre de pedirle a un estudiante que traiga las donaciones a la sala de bienestar (106) diariamente.

Gracias, Erin papá.



Artículos solicitados por el refugio:

Mantas viejas y mullidas, peluches viejos u otros juguetes de animales, comida para perros, golosinas para perros, sin cuero crudo.

¡Cuarto y ÚLTIMO Trimestre!

**¡POR FAVOR! Si no has pagado tus
cuotas escolares, ¡HAZLO
INMEDIATAMENTE!**

**Todas las tarifas impagas se
enviarán a cobranzas.**

Pagar tasas escolares Enlace

Pague usando su cuenta Parent Powerschool

Tarifas intermedias de WCSD

Enlaces Útiles



[Sitio web de la escuela](#)



[Calendario escolar](#)



[Instagram escolar!](#)



[Política de telefonía celular](#)



[¡Nuestra Sala de Bienestar Escolar!](#)



[pagar el almuerzo](#)

DIXIE
TECHNICAL COLLEGE



FREE
TSHIRT!

OPEN HOUSE

APRIL 2ND, 2024

4:00 PM - 7:00 PM

**610 S. TECH RIDGE DRIVE
ST. GEORGE, UT 84770**

LIMITED QUANTITIES AVAILABLE. WHILE SUPPLIES LAST.

FREE
ICE CREAM

**CAMPUS
TOURS**

LIVE
MUSIC

DIXIETECH.EDU

435.674.8400

PLAYBILL HHS AUDITORIUM

BROADWAY MAGIC

WEDNESDAY & THURSDAY

APRIL 3RD & 4TH

7:00 PM

\$5 ADULTS/ \$4 STUDENTS/ \$25 FAMILY
(FAMILY IS UP TO SIX PEOPLE)



More than a game



YOUTH ESPORTS GAMERS WANTED

FEATURING



WHAT: NEW St George coach led esports teams
WHERE: Atwood Innovation Plaza @ Utah Tech
HOW: DM Instagram or submit info on web for free coaching session NOW!

AGES 7-17

JOIN THE ST GEORGE



Bridging the gap between traditional athletics and esports.



- COACH LED IN-PERSON TEAMS
- 1 PRACTICE PER WEEK
- 1 GAME PER WEEK
- CUSTOM JERSEYS
- TEAMWORK/COMMUNICATION
- FRIENDSHIPS/CONFIDENCE
- GAMING PCS PROVIDED



XPLEAGUESTGEORGE

[HTTPS://STGEORGE.XPL.GG](https://stgeorge.xpl.gg)

These materials are neither sponsored nor endorsed by Washington County School District. Washington County School District Foundation has received direct financial benefit for distribution of this flyer.

Arborday

Celebration!

FECHA: Sábado, 27 de abril

HORA: 9 am - 11 am

UBICACIÓN: LOCATION:

Sendero norte del río Virgin

1036 E. Riverside Dr. • St. George, UT
UT (El estacionamiento de la Clínica Clínica)

Gratuita del Doctor)
¡Únase a nosotros para plantar árboles, manualidades, obsequios y refrigerios para el desayuno!



Bring Your Gloves and Have Fun!



Oficina de parques y servicios comunitarios de St. George: 220 North 200 East St. George, UT