
NIGHTHAWK NEWSLETTER

OCTOBER 14, 2012



Kathy Dahlgren -Principal

Junell Lawrence – Office Manager

Garden Work Party Thank You!

On Saturday, September 29, we held our first ever NRC garden work party, and it was a great success! Ernie could not believe how much better the garden looked after our "army" of parent, kid and NRC staff got finished weeding, digging and pruning. We hauled off two pickup truck loads of weeds and are able to plant our winter garden now. Ernie says: "THANKS!"

The Harvest Festival Thank you!

Thank you to all of you who helped to make this year's Harvest Festival a success. It was such a great day for all who attended. We especially want to thank Donna & Luke Messenger, Golden State Draft Horse and Mule Club, Vintage Iron Tractor Club, Room Parents and all the parents, staff and volunteers who came out and made this event a success.

PTO Meeting/Fundraiser

The PTO meeting will be at "The Bear" (Madison Bear Garden) 6:00 pm. They will be planning for the Halloween Carnival. For the Fundraiser - You have to bring the flyer for Nord Country School to get the discount.

Character Traits KINDNESS & CARING.

Golden Ticket Winners Congratulations to the students who were the winners in the Golden Ticket drawings -10/5 **Zane Lawhon, Kurt Powell, Kaden Curl, Tayler Lawrence, Kai Bucholtz, Risa Reynier, Jasmine Potter: 10/12 Matthew Aldridge, Samantha Lucas, Maddisyn Helseth, Kaleb Hauser, Layla Wallace, Brittany Thomas** - GREAT JOB!



Oct. 22th -26th is Red Ribbon Week!

It is a time when we focus on Drug and Alcohol prevention. We have many fun activities planned.

The pledge of Red Ribbon Week is:

**"No use of illegal drugs,
no illegal use of legal drugs"**

Some of the activities for the week are:

Monday – Black & White Day – "It's either black or white as to whether you do drugs"

Tuesday – Crazy Hat Day - "Put a cap on drugs"

Wednesday – Career Day – "It's my job to be drug free"

Thursday – Neon Day – "We're too bright to do drugs"

Friday – 80's Day – I want to live until I'm at least 80!"

Mark Your Calendars!

10/17 PTO Meeting/Fundraiser -The Bear 6:00pm
10/18 Picture Make-UP
10/22-26 Red Ribbon Week
10/27 Halloween Carnival
11/8 Stone Soup Day

Tip from UC Cooperative Extension

Did you know that 41% of children (ages 2-11) in California and 62% of adolescents (ages 12-17) drink at least one soda or other sugar sweetened beverage every day?

One soda? This may not seem like a big deal, but let's break it down to show how small sips really do add up. A 12-ounce can of soda is 150 calories (on average). Drinking one 12-ounce can of soda each day means you are drinking 54,750 extra calories a year – calories that are not essential. Drinking one can each day could potentially cause a 15 pound weight gain each year. However, how often does one only drink 12 ounces of sugar sweetened beverages? Bottles of sodas and other sugar drinks (like sports drinks, fruit drinks, or energy drinks) typically come in 20 ounce bottles, and fountain drinks at gas stations are sold in 16 oz, 24 oz, 32 oz and even 64 ounce cups – upwards of 800 calories for one drink.

We would like to challenge Nord Students to replace at least one soda, sports drink, energy drink, or other sugary drink with a glass of water. Making this small step can save you pounds, money, cavities – and best of all, it will benefit your health immediately and for years to come!

Try this delicious "**Flavored Water**" to add variety to your glass:

Cut up a few slices of cucumber, and a few mint leaves and put in a pitcher of water.

Let your cucumber and mint soak for 20-30 minutes. Pour, drink, and enjoy!

Games & Movies We are looking for some board games (connect 4, sorry...) and some G pr PG movies (dvd's) for rainy day recess. If anyone has some of the items at home that aren't being used we would appreciate the donation!

5th Grade Fundraiser 5th Grade Students will be selling SMENCILS, colored SMENCILS & Smart SMENCILS on Fridays @ 2:30 for \$1.00 each. This is a fundraiser for their fieldtrip to the Balclutha in San Francisco.

School meals must be paid for in advance.

Payments may be made at school or online at www.mynutrikids.com

NIGHTHAWK NEWSLETTER

OCTOBER 14, 2012

Kathy Dahlgren -Principal

Junell Lawrence – Office Manager

Fiesta de Jardín – ¡Muchas Gracias!

¡El sábado, 29 de septiembre, tuvimos nuestra primera fiesta de jardín en NCS y fue un éxito! No pudo creer nuestro jardinero, Ernie, qué tan bien se veía nuestro jardín después de que nuestros voluntarios ayudaron a podar, escarbar, y sacar las malas hierbas. Ahora, después de toda la ayuda, podemos plantar nuestro jardín del invierno. ¡Ernie les da las gracias!

Festival de la Cosecha

Gracias a todos por su ayuda en el Festival de Cosecha. Su ayuda hizo que este evento fuera exitoso. Fue un día muy especial para todos los que asistieron. Queremos agradecer especialmente a Donna y Luke Messenger, Golden State Draft Horse y Mule Club, Vintage Iron Tractor Club, los padres que ayudaron en los respectivos salones, empleados y voluntarios. ¡Con la ayuda de todos, éste festival fue un evento muy agradable!

Junta de PTO/Recaudación de Fondos

La próxima junta de PTO será en el "Bear" (Madison Bear Garden) a las 6:00 p.m. Estarán planeando para el Carnaval de Halloween. Para la recaudación de fondos, tienen que llevar el volante de NCS para recibir un descuento al ordenar comida.

Rasgos de Carácter – Amabilidad y Cariño

Boletos de Oro Felicidades a los estudiantes que se ganaron boletos de oro la semana pasada en el sorteo:

10/5 Zane Lawhon, Kurt Powell, Kaden Curl, Tayler Lawrence, Kai Bucholtz, Risa Reynier, Jasmine Potter:
10/12 Matthew Aldridge, Samantha Lucas, Maddisyn Helseth, Kaleb Hauser, Layla Wallace, Brittany Thomas .

¡Buen Trabajo!



**La Semana del Listón Rojo
será el 22 - 26 de octubre!**

Es el tiempo donde nos enfocamos en la prevención del alcohol y drogas. Tenemos muchas actividades planeadas para esta semana. La promesa que hacemos es:

**"No uso de drogas ilegales,
no uso ilegal de drogas legales"**

Algunas de las actividades son las siguientes:

Lunes – Día de Vestir de Negro y Blanco
Martes – Día del Sombrero Loco
Miércoles – Día de la Profesión
Jueves – Día de Vestir con Neón
Viernes – Día de los 80's

¡Marquen sus Calendarios!

- 17/10 Junta de PTO/Recaudación de Fondos
- 18/10 Día de Fotografías
- 22-26/10 Semana del Listón Rojo
- 27/10 Carnaval de Halloween
- 8/11 Sopa de Piedras

Consejos de UC Cooperative Extension

Sabía que en California, el 41% de niños (edad de 2-11) y el 62% de adolescentes (edad 12-17) toman por lo menos un refresco u otro tipo de bebida azucarada todos los días? Un refresco? Esto no parece ser mucho pero un bote de refresco de 12 onzas contiene 150 calorías. Si una persona toma un bote de refresco de 12 onzas cada día, esto significa que está tomando 54,750 calorías extras cada año – calorías no esenciales. Tomando un bote cada día puede causar el aumento de 15 libras de peso cada año. Además, muchas personas toman más que 12 onzas cada vez que toma una bebida azucarada. Por lo regular, botellas de refresco y otras bebidas similares contienen 20 onzas de líquido. En las gasolineras, los refrescos vienen en vasos de 16, 24, 32 y hasta 64 onzas. Esto quiere decir que usted puede estar tomando hasta 800 calorías por bebida, dependiendo del tamaño de la bebida. Queremos retar a los estudiantes de NCS pidiéndoles que reemplacen un refresco u otro tipo de bebida azucarada con un vaso de agua. Haciendo este cambio tan pequeño puede evitar el aumento de peso, se ahorra dinero y evita caries. Es más, le beneficiará su salud inmediatamente. Prueben esta deliciosa "Agua Saborizada"

Partan unas rebanadas de pepino y unas cuantas hojas de hierbabuena para mezclar en agua y dejenlas en el agua por 20-30 minutos – después se sacan del agua y pueden beber el agua saborizada.

Juegos y Películas Estamos buscando juegos como Connect 4 y Sorry, como también películas apropiadas para niños para cuando tenemos recreos en los salones ya que esté lloviendo. Se ustedes quieren donar juegos o películas, favor de mandar sus donaciones a la oficina.

Recaudación de Fondos – Quinto Grado

Los estudiantes del quinto grado estarán recaudando fondos vendiendo SMENCILS (lápices aromáticos) cada viernes a las 2:30 p.m. Cada lapiz cuesta \$1.00 y los fondos que se recauden serán para poder ir al viaje a San Francisco.

Los almuerzos escolares se tienen que pagar por adelantado

Usted puede hacer un pago por adelantado a través del Internet al www.mynutikids.com También se puede pagar los almuerzos en la escuela.