
NIGHTHAWK NEWSLETTER

DECEMBER 10, 2012

Kathy Dahlgren -Principal

Junell Lawrence – Office Manager

Golden Ticket Winners Congratulations to the students who were the winners in the Golden Ticket drawing -12/10 – Marissa Rogers, Haley Brown, Tristyn Ruz, Giovanni Ramirez, Yesi Rodriguez, Miguel O’Rear, Isis Brown, Emma Hawker & 12-7 – Jesus Rangel. Marissa Rogers, Courtney Lee, Lisette Carrillo, Jazmin Rodriguez, Yesi Rodriguez, Dominic Devincenzi, Lius Reyes, Deisy Santos. GREAT JOB!

Character Traits Each month we will focus on a different Character Trait. The Character Trait for this month is SELF CONTROL.

Tip from UC Nutrition Did you know that the human body is 70% water? Water is vital to human survival. Humans can live for several weeks without food, but can only 4-7 days without water. Staying hydrated boosts energy levels, maintains a healthy heart, keeps the body cool, aids weight loss and digestion, cleanses the body of toxins and waste, and prevents dehydration. The 2010 Dietary Guidelines for Americans recommends drinking about 6-8 glasses of water each day – more depending on your body size, activity level, and climate. By the time a person is feeling thirsty, his or her body is already dehydrated. Dehydration is preventable by drinking more water!

Here are some tips to increase the amount of water you drink each day!

- Drink a glass of water with and between each meal
- Drink water before, during, and after exercise
- Take a water bottle with you to class or work and sip
- Set a reminder on your phone or watch
- Track the amount of water you drink
- Eat foods high in water – watermelon for example is 92% water!
- Add excitement to your water by adding some fruit or herbs!

Try this delicious “Flavored Water” to add variety to your glass: Put one or two cinnamon sticks and a few slices of cut up apple in a pitcher of water. Let your cinnamon-apple concoction soak for 20-30 minutes. Pour, drink, and enjoy!

PTO Meeting The next PTO meeting will be at school on Wed. Dec. 19th at 6:00 pm

Winter Break Just a reminder about winter break. December 20th is our last day of school this year. We will be on winter break until January 7, 2012. **Have a great vacation!**



Mark Your Calendars!

12/12 Family Math Night
12/21 - 1/4/2013 Winter Break
1/7/2013 First Day Back

Student Drop Off Please remember when driving students to school using E. Commercial St. and drop them off in the designated drop off area in front of school. Please remember that this is a residential area. **Please drive slowly!**

Family Math Night – December 12

Join us for Family Math Night on Wednesday December 12th. Bring the whole family to explore, learn and play with math. There is a new math concept at each station. If you visit them all, PTO will treat your family to pizza and a drink. Come by between 6 and 8 to start the fun.

Bring Your Reusable Bags to Chico Natural Foods! Do you shop at Chico Natural Foods? During the months of December and January you can support Nord Country School each time you shop, and bring your reusable bags. Our school is participating in the “Nickel Program,” and each time you bring your own bag, Chico Natural Foods will donate a nickel per bag to our school. It’s amazing how fast those nickels add up, so please support our school when you shop!

Reminders:

Schedule family events with your child's school schedule in mind. Plan holiday celebrations or family trips during weekends or school vacations. In the case of family emergencies or unexpected trips, talk to your child's teacher as far in advance as possible and set up a way that your child can work ahead or bring important homework on the trip.

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

Sixth Grade Fundraiser Help support the sixth grade fieldtrip to Whiskeytown Environmental Camp. They are selling Nord Country School car Magnets. Please see Mrs Lawrence in the office to purchase yours for only \$6.00 today!

1st Grade
Star of last Week
Christian McClearey



1st Grade
Star of this Week
Brandon Wuelfing

NIGHTHAWK NEWSLETTER

DECEMBER 10, 2012

Kathy Dahlgren -Principal

Junell Lawrence – Office Manager

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

12/10 – Marissa Rogers, Haley Brown, Tristyn Ruz, Giovanni Ramirez, Yesi Rodriguez, Miguel O’Rear, Isis Brown, Emma Hawker & 12-7 – Jesus Rangel. Marissa Rogers, Courtney Lee, Lisette Carrillo, Jazmin Rodriguez, Yesi Rodriguez, Dominic Devincenzi, Lius Reyes, Deisy Santos. ¡Buen Trabajo!

Rasgos de Carácter – Cada mes, nos enfocaremos en un rasgo de carácter diferente. Para el Este mes, nos estamos enfocando en tener control de sí mismo.

Consejos de UC Nutrition

Sabía usted que el cuerpo humano contiene 70% de agua? El agua es vital para la supervivencia. Nosotros podemos vivir varias semanas sin comer, pero sólo podemos vivir 4-7 días sin agua. Mantenerse hidratado aumenta los niveles de energía, mantiene un corazón saludable, mantiene el cuerpo fresco, ayuda con la pérdida de peso y con la digestión, limpia el cuerpo de toxinas, y previene la deshidratación. Las directrices dietéticas del 2010 recomiendan que estemos tomando 6-8 vasos de agua cada día – más dependiendo de nuestro peso, nuestro nivel de actividad y el clima. Para cuando tenemos sed, nuestro cuerpo ya está deshidratado. La deshidratación es prevenible. Simplemente tiene que tomar más agua. Los siguientes son consejos para aumentar la cantidad de agua que tomamos.

- tomar un vaso de agua entre comidas y con cada comida
- tomar agua antes, durante y después de hacer ejercicio
- llevar una botella de agua al trabajo/clase y tomar cada ratito
- establecer un recordatorio en su teléfono o reloj
- tomar en cuenta cuánta agua está tomando cada día
- comer alimentos con alto contenido de agua
- añadir fruta o hierbas al agua que está tomando

Junta de PTO

La próxima junta será en la escuela el miércoles, 19 de diciembre a las 6:00 p.m.

Vacaciones de Invierno Les estamos dando un recordatorio sobre el descanso de invierno.

El 20 de diciembre será el último día de clases de este año. Regresaremos el 7 de enero, 2013.

Que tengan unas muy buenas vacaciones.



¡Marquen sus Calendarios!

- 12/12 Noche Familiar de Matemáticas
- 21/12 - 4/1/2013 Vacaciones de Invierno
- 1/7/2013 Primer día de Regreso

Recordatorio Importante

Recuerde que cuando deje a su estudiante en la escuela por la mañana, tome la calle E. Commercial St. Asegúrese de dejar a su hijo(a) en el área que ha sido designada para éste propósito.

Favor de manejar despacio.

Noche Familiar de Matemáticas – 12 de

Diciembre Los invitamos a la Noche Familiar de Matemáticas que será el miércoles, 12 de diciembre. Traiga a toda su familia para explorar, aprender y jugar con matemáticas. Habrá un concepto diferente por cada estación. Si su hijo(a) visita todas las estaciones, PTO le dará a usted y a su familia pizza y una bebida. Comenzará a las 6:00 p.m. y se terminará a las 8:00 p.m.

Traigan sus Bolsas Reutilizables a Chico Natural

Foods Usted va de compras en la tienda Chico Natural Foods? Durante los meses de diciembre y enero, usted puede apoyar a nuestra escuela cada vez que va de compras y usa sus bolsas reutilizables en esta tienda. La Escuela de Nord Country está participando en un programa llamado “Nickel Program” y cada vez que usted use sus bolsas reutilizables, Chico Natural Foods donará cinco centavos por cada bolsa a nuestra escuela. Así que apóyenos cuando vaya de compras.

Recuerden lo Siguiente:

Es importante planear eventos familiares tomando en cuenta el calendario de la escuela de su estudiante. Favor de planear celebraciones o vacaciones durante los fines de semana o durante las vacaciones de su hijo(a). En caso de que usted tenga una emergencia familiar o un viaje inesperado y tenga que perder clases su hijo(a), favor de hablar con la maestra lo más pronto posible para que ella pueda darle tarea a su estudiante durante los días que vaya a perder.

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.

Recaudación de Fondos – Sexto Grado

Apoye a la excursión del sexto grado al Campamento de Naturaleza de Whiskeytown. Están vendiendo imanes para carros que dicen Nord Country School. Favor de hablar con la Señora Lawrence en la oficina si gusta comprar uno por \$6.00!

**Estrella de la Semana
del Primer Grado**

Christian McClearey



**Estrella de la Semana
del Primer Grado**

Brandon Wuelfing