



Escuela de Marvin

Noticias de la Directora,
Sra. O'Shea

Edición de Noviembre de 2017

Comer Mejor Como una familia

Con días de mucho trabajo, comidas familiares se están convirtiendo en cosa del pasado. Es mucho más fácil de agarrar comida rápida. Aunque cocine una comida en casa, es difícil lograr que todos a la mesa al mismo tiempo. Pero más y más investigaciones demuestran que cenas familiares son vale la pena el esfuerzo extra.

Cenando en familia hace todo el mundo más saludable. Cuando las familias comen juntos, los niños comen más frutas y verduras y menos alimentos fritos y refrescos. También son menos propensos a tener trastornos de la alimentación y más propensos a mantener un peso saludable. Usted también ahorrará dinero – comer fuera de casa cuesta alrededor dos veces tanto como una comida cocinada en casa.

Tener comidas familiares es no siempre fácil. Pero usted puede hacerlo más fácil. No ponga presión en ti mismo para hacer el momento perfecto de la familia. Ir poco a poco. Si generalmente consumes una comida a la semana juntos, tratar de para dos.

Hacer un plan de comidas cuando la semana empieza y asegúrese de que tenga todo el alimento que necesita. Hacer cualquier trabajo de Preparación-Picar verduras, marinar la carne, o incluso cocinar y congelar comida – antes, así que sus noches de semana están más relajados. O utilizar una “crockpot” cuando se puede, por lo que cena está lista cuando entras en la puerta.

Tratar de hacer la cena un momento feliz cuando cada uno se siente apoyado. No traer cosas graves. Apague el televisor y dejar a un lado los teléfonos. Descubre lo que sucedió ese día con sus hijos y reír juntos.

Un servicio en línea se utilizó para traducir este documento. Por favor disculpen los errores gramaticales.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
NOVIEMBRE		1 D	2 A	3 B Marvin Spirit Day
6 C	7 No School	8 D	9 A	10 B Marvin Spirit Day
13 C	14 D	15 A	16 B Family Game Night	17 C Marvin Spirit Day
20 D	21 A	22 B 2 HR EARLY DISMISSAL	26 No Escuela	27 No Escuela
27 C	28 D	29 A	30 B PTO MEETING	← Conferences start

Información:

- Taladros.** Durante todo el año los niños participan en una variedad de ejercicios para prepararse en caso de emergencia. Incluyen: ejercicios de fuego., ejercicios de evacuación, y refugio.

Los profesores proporcionan a los estudiantes con edad apropiada explicación de los ejercicios. ¡Tuvimos nuestra primera evacuación perforar el viernes, 27 de octubre y los alumnos hicieron un gran trabajo!

- Conferencias de padres y profesores** comienzan el 30 de noviembre y a través de 15 de diciembre.

Reunión con la maestra debe ayudar a construir a fuerte padre – asociaciones de maestros. Las asociaciones que son necesarios si usted y su maestro van a llegar a su objetivo común: ayudar a su hijo a obtener la mejor educación posible.