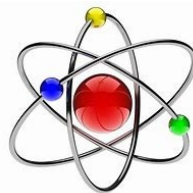
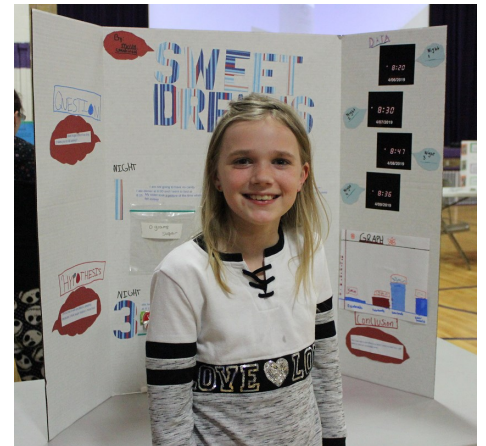
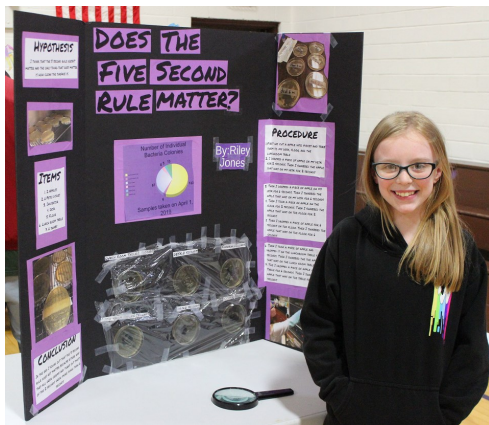
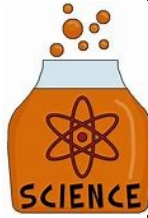
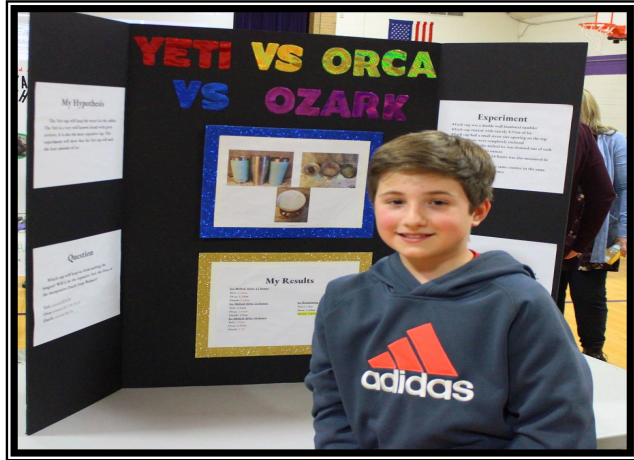


FIFTH GRADE SCIENCE FAIR

The Fifth Grade Science Fair on April 11th allowed students to showcase their ability to follow scientific methods, while setting up individual or group experiments. Several students learned that it's not easy to replicate experiments shown in books or on YouTube, and that issues arise that are not easily solved. But, these are the most valuable lessons, because that is the nature of science! The students did a great job of sharing their findings with the general public and the event was well-attended. Great job fifth graders!





SCIENCE IS FUN!





S
C
I
E
N
C
E
F
A
I
R

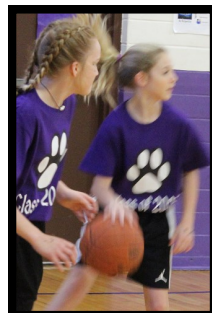
JUMP ROPE FOR HEART



Palmyra Elementary students participated in the annual Jump Rope/Hoops For Heart Fundraiser. The event kicked off with an all school assembly where students were informed of the purpose of the program, and different methods of collecting donations. The actual activity day was held with all grades participating in physical activity during their assigned time. Grades K-4 participated in jump rope activities, while grades 5-6 participated in basketball activities. Overall, the school raised over \$1,000 for the cause. WAY TO GO, PES!!!!!!!

Staff vs. Students Basketball Fun

On Friday, April 26th we held our annual event where the sixth grade students take on the staff in a friendly game of basketball. The excitement and anticipation was electric in the building! Members of the sixth grade band performed the National Anthem before the game. Three sixth graders manned the score board and took care of the announcing while three lucky 5th graders were the refs. We even had a half time show consisted of another great performance by the band and an entertaining dance routine from fifth graders. The game was back and fourth throughout all quarters. The students ended up edging out the staff with the final score of 44-40. A great time was had by all!!



Art and Music Festival!

Art Displays by 5K - 6th Grades

Music Ensembles by 5th and 6th Grade Bands



Thursday, May 2nd
6:00-7:00 P.M.

Ice Cream Social Sponsored by
Home and School!



STAR STUDENTS FOR THE MONTH OF APRIL!

Mrs. Bartkiewicz's Class
Evelyn Corey

Miss Kreuziger's Class
Anabel Schulz

Mrs. Bayley's Class
Wesley Barkley

Mrs. Taylor's Class
Emma Aranda

Mrs. Adsit's Class
Ethen Strauss

Miss Dankmeyer's Class
Victoria Gutierrez

Mrs. Muth's Class
Aubrie Pfeiffer

Mr. Knoot's Class
Ashlin Adsit

Miss Wedel's Class
Preston Dela Paz

Mrs. Peterson's Class
Brett Johnson

Mrs. Rossman's Class
Willson Jones

Mrs. Dobberstein (Art)
Angelo Masullo

Mr. Davey's (Phy. Ed.)
Jillian Jaquith

Miss Pfaff (Band)
Megan Garlock

Miss Mickelson (Music)
Lily Mill





Backpack News

Kids

May 2019

Stress Management

Think back to the last time you were really worried about something—maybe you had a big test coming up, or one of your family members was sick, or you had a friend that was mad at you— you probably had an uncomfortable feeling, and maybe even had a headache or felt sick; that’s called stress.

What causes stress?

Lots of things can cause worry or stress in a kid’s life, and there’s both good stress and bad stress. Good stress may be something like having to do a presentation in class or taking a big test—you may be worried or anxious before, and once it’s done, you feel better! Good stress helps your body get things done and usually goes away quickly.

Bad stress happens when you feel like you are worrying all the time, and it doesn’t go away. Bad stress may be from your parents fighting, or if a family member is sick, or if you are having problems at school. Too much stress can cause health problems , and it’s important to talk to someone you trust if you feel like you have a lot that is bothering you.

Finding a Balance

If you are feeling tired or stressed because you have too much going on, like lots of after-school activities and homework, it may be time to talk to your parents about taking a break, even if it’s only for a short period of time. On the other hand, if problems at home are bothering you, adding one or two after-school activities may help you relax and feel better.

It’s also important to think about incorporating other ways to keep your body and mind feeling their best—make sure you are getting enough and good sleep every night; you are exercising everyday and you are eating a good diet with lots of fruits, vegetables, lean proteins and good grains.

Seeing a Therapist

If you are having many worries during your day, and they don’t seem to be getting better, you can talk to someone you trust about seeing a therapist. Therapists work with people who have troubles with emotions, stress, and other diagnoses, and they are the experts in the way people think, feel and act. Talk to your mom or dad, your teacher, your guidance counselor or even your Primary Care Provider (Doctor) if you think you could benefit from seeing a professional to help with your stress and worries.

Stress Management Technique: Deep Breathing

One way to help reduce stress and worry anywhere (school, home, on the bus) is deep breathing. Deep breathing can help your body ‘calm down’, lower your heart rate (how fast your heart is beating) and even to decrease any extra energy you may be feeling. Try deep breathing with these easy steps:

1. Sit down (if able) and get comfortable
2. Close eyes, have hands on your belly
3. Take a deep breath in
4. Exhale, feel belly push out
5. Repeat 3 or 4 times

Healthcare Provider Tip of the Month

From **Courtney Quast, MS, LPC, SAC (School-Based Therapist),** at Fort HealthCare

“Guided imagery, sometimes known as “visualization,” is a useful technique in which you imagine pictures, sounds, smells, and other sensations in order to relieve physical tension and psychological stress. You can use audio recordings off of social media, download an app, or simply use your own “inner voice” and imagination. Overall, this technique enhances your coping skills, and gets you into a more positive frame of mind to handle current and future stressors.”

Wellness

For finding balance in your life, remember to keep **SELF** in mind:

- S: Sleep (Good, quality sleep)**
- E: Exercise (60 min. a day)**
- L: Leisure (FUN!)**
- F: Food (Good nutrition)**

Corner

Save the Date!

Camp 911 is coming soon! This full-day featuring safety and wellness is for kids going into grades 4-6, and is a great learning opportunity.

Dates are **JUNE 12 & AUGUST 14**

Check it out at www.forthhealthcare.com/classes





Noticias de Mochila

niños

Mayo 2019

Manejo del Estrés

Piense en la última vez que estabas realmente preocupado por algo, tal vez tenias una prueba grande por venir, o uno de los miembros de tu familia estaba enfermo, o tenias un amigo que estaba enojado contigo, probablemente tenias una sensación incómoda, y tal vez incluso tenias un dolor de cabeza o te sentías enfermo; Eso se llama el estrés.

¿Qué Causa el Estrés?

Muchas cosas pueden causar preocupación o estrés en nuestra vida, y existe el estrés bueno tanto como el estrés malo. El estrés bueno puede ser algo así como tener que hacer una presentación en clase o tomar una prueba grande y podrías estar preocupado o ansioso ante ella, y una vez que lo haces ¡te sientes mejor! El estrés bueno ayuda al cuerpo a hacer las cosas y por lo general desaparece rápidamente.

El estrés malo ocurre cuando sientes que te estás preocupando todo el tiempo y no desaparece. El estrés malo puede deberse a una lucha entre tus padres, o si un miembro de la familia está enfermo, o si tienes problemas en la escuela. Demasiado estrés puede causar problemas de salud, y es importante hablar con alguien de confianza si sientes que tienes muchas cosas que te están molestando.

Encontrar un Equilibrio

Si te sientes cansado o estresado porque tienes demasiadas cosas que hacer, como muchas actividades y tareas después de la escuela, puede ser el momento de hablar con tus padres acerca de tomarte un descanso, incluso si es solo por un corto período de tiempo. Por otro lado, si los problemas en el hogar te están molestando, agregar una o dos actividades después de la escuela puede ayudarte a relajarte y hacerte sentir mejor.

También es importante pensar en incorporar otras formas de hacer que tu cuerpo y tu mente se sientan lo mejor posible: asegúrate de dormir lo suficiente y dormir todas las noches, que estés haciendo ejercicio todos los días y que estés comiendo una buena dieta con muchas frutas, verduras, proteínas magras y granos buenos.

Viendo a un Terapeuta

Si tienes muchas preocupaciones durante el día y no parecen estar mejorando, puedes hablar con alguien de tu confianza acerca de ver a un terapeuta. Los terapeutas trabajan con personas que tienen problemas con las emociones, el estrés y otros diagnósticos, y son los expertos en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan. Habla con tu mamá o papá, tu maestro, tu consejero vocacional o incluso con tu Proveedor de Atención Primaria (médico) si crees que podrías beneficiarte al ver a un profesional para ayudarte con tu estrés y preocupaciones.

Técnica De Manejo Del Estrés: Respiración Profunda

Una forma de ayudar a reducir el estrés y la preocupación en cualquier lugar (escuela, hogar, etc.) es respirar profundamente. La respiración profunda puede ayudar a su cuerpo a "calmarse", disminuir su ritmo cardíaco e incluso disminuir cualquier energía adicional que pueda estar sintiendo. Pruebe la respiración profunda con estos sencillos pasos:

1. Siéntate (si puedes) y ponte cómodo
2. Cierra los ojos, coloque las manos sobre la barriga.
3. Respira hondo
4. Exhala, siente la barriga empujar hacia afuera
5. Repita 3 o 4 veces

Consejo del Mes del Proveedor de Atención Médica

De Courtney Quast, MS, LPC, SAC (Terapeuta Escolar), en Fort HealthCare

"Las imágenes guiadas, a veces conocidas como "visualización", son una técnica útil en la que puedes imaginar imágenes, sonidos, olores y otras sensaciones para aliviar la tensión física y el estrés psicológico. Puede usar grabaciones de audio fuera de las redes sociales, descargar una aplicación o simplemente usar su propia "voz interior" e imaginación. En general, esta técnica mejora sus habilidades de afrontamiento y lo lleva a un estado de ánimo más positivo para manejar los factores estresantes actuales y futuros."

Rincón del

Para encontrar el equilibrio en tu vida, recuerda que debes tener en cuenta a **TI MISMO**:

- Sueño (Sueño de buena calidad)
- Ejercicio (60 min. al día)
- Ocio (¡DIVERSIÓN!)
- Alimentos (Buena nutrición)

Bienestar

¡Guarde la Fecha!

¡El campamento de 911 llegará pronto! Este día completo de seguridad y bienestar es para los niños que ingresan a los grados 4-6, y es una gran oportunidad de aprendizaje.

Las fechas son el 12 de junio y el 14 de agosto.

Échale un vistazo en www.forthhealthcare.com/classes



Backpack News

TEENS

May 2019

Stress Management

Think back to the last time you were really worried about something—maybe you had a big test coming up, or one of your family members was sick, or you had a friend that was mad at you— you probably had an uncomfortable feeling, and maybe even had a headache or felt sick; that's called stress.

What causes stress?

Lots of things can cause worry or stress in our life, and there's both good stress and bad stress. Good stress may be something like having to do a presentation in class or taking a big test—you may be worried or anxious before, and once it's done, you feel better! Good stress helps your body get things done and usually goes away quickly.

Bad stress happens when you feel like you are worrying all the time, and it doesn't go away. Bad stress may be from your parents fighting, or if a family member is sick, or if you are having problems at school. Too much stress can cause health problems, and it's important to talk to someone you trust if you feel like you have a lot that is bothering you.

Finding a Balance

If you are feeling tired or stressed because you have too much going on, like lots of after-school activities and homework, it may be time to talk to your parents about taking a break, even if it's only for a short period of time. On the other hand, if problems at home are bothering you, adding one or two after-school activities may help you relax and feel better.

It's also important to think about incorporating other ways to keep your body and mind feeling their best—make sure you are getting enough and good sleep every night; you are exercising everyday and you are eating a good diet with lots of fruits, vegetables, lean proteins and good grains.

Seeing a Therapist

If you are having many worries during your day, and they don't seem to be getting better, you can talk to someone you trust about seeing a therapist. Therapists work with people who have troubles with emotions, stress, and other diagnoses, and they are the experts in the way people think, feel and act. Talk to your mom or dad, your teacher, your guidance counselor or even your Primary Care Provider (Doctor) if you think you could benefit from seeing a professional to help with your stress and worries.

Stress Management

Technique: Deep Breathing

One way to help reduce stress and worry anywhere (school, home, etc.) is deep breathing. Deep breathing can help your body 'calm down', lower your heart rate, and even decrease any extra energy you may be feeling. Try deep breathing with these easy steps:

1. Sit down (if able) and get comfortable
2. Close eyes, have hands on your belly
3. Take a deep breath in
4. Exhale, feel belly push out
5. Repeat 3 or 4 times

Healthcare Provider Tip of the Month

From Courtney Quast, MS, LPC, SAC
(School-Based Therapist),
at Fort HealthCare

"Guided imagery, sometimes known as "visualization," is a useful technique in which you imagine pictures, sounds, smells, and other sensations in order to relieve physical tension and psychological stress. You can use audio recordings off of social media, download an app, or simply use your own "inner voice" and imagination. Overall, this technique enhances your coping skills, and gets you into a more positive frame of mind to handle current and future stressors."

Wellness

For finding balance in your life, remember to keep SELF in mind:

- S:** Sleep (Good, quality sleep)
E: Exercise (60 min. a day)
L: Leisure (FUN!)
F: Food (Good nutrition)

Corner

5 Ways to Know your Feelings Better

1. Notice and name your feelings
(*"I feel proud" or "I feel disappointed"*)
2. Track one emotion
(*Ex: Joy. Notice all the times during the day you feel joy*)
3. Learn new words for feelings
(*Ex: Angry could be annoyed, mad, fuming, etc.*)
4. Keep a feelings journal
5. Notice feelings in songs, art and movies

 Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com

Noticias de Mochila

Adolescentes

Mayo 2019

Manejo del Estrés

Piense en la última vez que estabas realmente preocupado por algo, tal vez tenías una prueba grande por venir, o uno de los miembros de tu familia estaba enfermo, o tenías un amigo que estaba enojado contigo, probablemente tenías una sensación incómoda, y tal vez incluso tenías un dolor de cabeza o te sentías enfermo; Eso se llama el estrés.

¿Qué Causa el Estrés?

Muchas cosas pueden causar preocupación o estrés en nuestra vida, y existe el estrés bueno tanto como el estrés malo. El estrés bueno puede ser algo así como tener que hacer una presentación en clase o tomar una prueba grande y podrías estar preocupado o ansioso ante ella, y una vez que lo haces, ¡te sientes mejor! El estrés bueno ayuda al cuerpo a hacer las cosas y por lo general desaparece rápidamente.

El estrés malo ocurre cuando sientes que te estás preocupando todo el tiempo y no desaparece. El estrés malo puede deberse a una lucha entre tus padres, o si un miembro de la familia está enfermo, o si tienes problemas en la escuela. Demasiado estrés puede causar problemas de salud, y es importante hablar con alguien de confianza si sientes que tienes muchas cosas que te están molestando.

Encontrar un Equilibrio

Si te sientes cansado o estresado porque tienes demasiadas cosas que hacer, como muchas actividades y tareas después de la escuela, puede ser el momento de hablar con tus padres acerca de tomarte un descanso, incluso si es solo por un corto período de tiempo. Por otro lado, si los problemas en el hogar te están molestando, agregar una o dos actividades después de la escuela puede ayudarte a relajarte y hacerte sentir mejor.

También es importante pensar en incorporar otras formas de hacer que tu cuerpo y tu mente se sientan lo mejor posible: asegúrate de dormir lo suficiente y dormir todas las noches, que estés haciendo ejercicio todos los días y que estés comiendo una buena dieta con muchas frutas, verduras, proteínas magras y granos buenos.

Viendo a un Terapeuta

Si tienes muchas preocupaciones durante el día y no parecen estar mejorando, puedes hablar con alguien de tu confianza acerca de ver a un terapeuta. Los terapeutas trabajan con personas que tienen problemas con las emociones, el estrés y otros diagnósticos, y son los expertos en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan. Habla con tu mamá o papá, tu maestro, tu consejero vocacional o incluso con tu Proveedor de Atención Primaria (médico) si crees que podrías beneficiarte al ver a un profesional para ayudarte con tu estrés y preocupaciones.

Técnica De Manejo Del Estrés: Respiración Profunda

Una forma de ayudar a reducir el estrés y la preocupación en cualquier lugar (escuela, hogar, etc.) es respirar profundamente. La respiración profunda puede ayudar a su cuerpo a "calmarse", disminuir su ritmo cardíaco e incluso disminuir cualquier energía adicional que pueda estar sintiendo. Pruebe la respiración profunda con estos sencillos pasos:

1. Siéntate (si puedes) y ponte cómodo
2. Cierra los ojos, coloque las manos sobre la barriga.
3. Respira hondo
4. Exhala, siente la barriga empujar hacia afuera
5. Repita 3 o 4 veces

Consejo del Mes del Proveedor de Atención Médica

De Courtney Quast, MS, LPC, SAC
(Terapeuta Escolar),
en Fort HealthCare

"Las imágenes guiadas, a veces conocidas como "visualización", son una técnica útil en la que puedes imaginar imágenes, sonidos, olores y otras sensaciones para aliviar la tensión física y el estrés psicológico. Puede usar grabaciones de audio fuera de las redes sociales, descargar una aplicación o simplemente usar su propia "voz interior" e imaginación. En general, esta técnica mejora sus habilidades de afrontamiento y lo lleva a un estado de ánimo más positivo para manejar los factores estresantes actuales y futuros."

Rincón del

Para encontrar el equilibrio en tu vida, recuerda que debes tener en cuenta a **TI MISMO**:

- Sueño (Sueño de buena calidad)
- Ejercicio (60 min. al día)
- Ocio ¡(DIVERSIÓN!)
- Alimentos (Buena nutrición)

Bienestar

5 Maneras De Conocer Mejor Tus Sentimientos

1. Nota y nombra tus sentimientos
(*"Me siento orgulloso" o "Me siento decepcionado"*)
2. Sigue a una emoción
(Ej.: *Alegría. Nota todas las veces durante el día que sientes alegría*)
3. Aprende nuevas palabras para los sentimientos.
(*Por ejemplo: Enojado podría ser molesto, enfadado, furioso, etc.*)
4. Lleva un diario de sentimientos
Fíjate en sentimientos en canciones, arte y películas.

Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com