

FANTASTIC HOLIDAY CONCERTS!



January Calendar of Events [Link](#) and Lunch menu [Link](#)

TIS THE SEASON



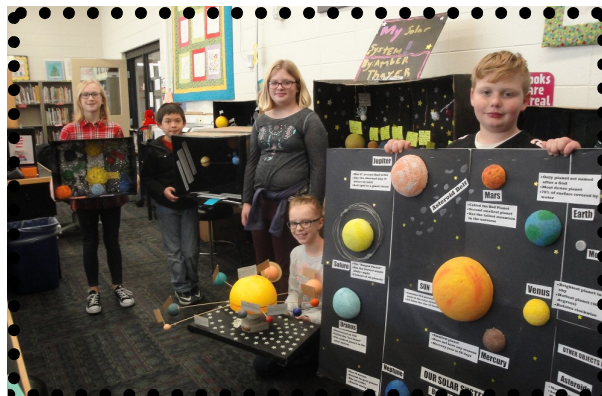
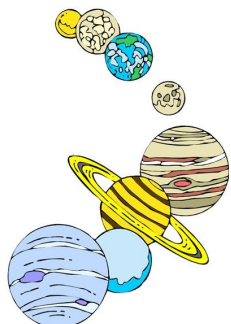
COMPARING AND CONTRASTING EXTREME WEATHER...READING NONFICTION

During Reader's Workshop, Fourth Graders fine-tuned their nonfiction reading strategies to learn about Extreme Weather Events. During the first part of the unit, students learned about text structure, challenges of reading nonfiction texts, note-taking, and writing a summary. After presenting what each person learned in a research project, students set out to compare their extreme weather topic with another type of extreme weather. They looked for ways that these two weather events were the same and also ways they were different. Fourth Graders were encouraged to think about patterns of information and start asking some new questions. Each group of students planned their research, assigned topics and



FIFTH GRADE SOLAR SYSTEM MODELS

Fifth graders recently completed their solar system models as part of their Science unit. The goal was to create models that reflect the extremes of scale that exist in our true solar system while highlighting interesting features of each planet and other celestial objects. Students wrestled with questions of how to attach planets, what materials to use, how to color each object and how to attach Saturn's rings. The results were outstanding! Fourth and sixth grade students voted on two categories this year including Most Creative and Best Overall. First place for Best Overall went to Lee Roser; second place was Dalton Anton. Most Creative winners were Megan Garlock (first place) and Riley Jones & Amber Thayer (tied for second place). Great job everyone!



ASK YOUR CHILD ABOUT HOUR OF CODE!



Hour of
CODE

STAR STUDENTS FOR THE MONTH OF DECEMBER

Mrs. Bartkiewicz's Class
Griffen Schucht

Ms. Kreuziger's Class
Jada Glass

Mrs. Bayley's Class
Alexander Sockrider

Mrs. Taylor's Class
Martin Pena

Mrs. Adsit's Class
Makayla Fawcett

Miss Dankmeyer's Class
Gretchen Zimmerman

Mrs. Muth's Class
Shyah Meyer-Glass

Mr. Knoot's Class
Amber Thayer

Miss Wedel's Class
Thomas O'Connor

Mrs. Peterson's Class
Corwin Alva

Mrs. Rossman's Class
Maddy Lindbloom

Mr. Davey's (Phy. Ed.)
Emerson Ehrensberger

Mrs. Dobberstein (Art)
Daisy Helwig

Miss Mickelson (Music)
Caitlyn Patrick

Miss Pfaff (Band)
Teagan Koutsky





Backpack News

Kids

January 2019

New Year's Resolutions: For the Whole Family

January means the majority of the running around for the holidays is over, the Christmas tree is coming down, and it also means a fresh start to a new year. Many people like to use January 1st as a "fresh start" for goals and resolutions, and it can be a great starting point conversation about different activities and goals you want to accomplish as a family over the course of the next year.

It's a great idea to incorporate the whole family when making these resolutions and starting new traditions. As with any goal, it's important to limit the number of resolutions you set with the family, so that the expectations are realistic, and can be more meaningful.

Here are some family-oriented ideas for your 2019 resolutions:

Nutrition Resolutions

- Cook together as a family once a week
- Try a new recipe on the weekends or once a month
- Incorporate at least 1 fruit and/or vegetable every meal at home
- If your child(ren) are old enough, have them help plan, prep and serve a meal

Exercise

- Take daily/weekly/monthly family walks or hikes
- Try a new form of exercise monthly, such as stretching, dance, or putting in a workout dvd/using on-demand
- Plan family fitness days that are centered around the seasons—think ice skating, sledding, tubing or snowshoeing in winter

Spending Time Together

- Volunteer together as a family once a month
- Designate a family night weekly without electronics
- Start a weekly ritual, such as movie or game night
- Visit new destinations or attractions (museums, libraries, etc)

Snow Emergencies

Winter in Wisconsin is unpredictable, and it's important to be prepared in the case of lots of snow and/or bitterly cold temperatures. Use these tips from www.cdc.gov to be ready this winter:

- Stock food that does not need cooking, and plenty of water
- Keep up-to-date emergency kit with flashlight, blankets, warm clothing, and a first-aid kit in your home and car
- Do not travel when weather advisories are in place
- Ensure your cell phone is full charged

Healthcare Provider Tip of the Month

From Rachel Lee, NP, at the Jefferson Clinic:

Spending time as a family is a great way to start 2019! Consider taking advantage of the winter weather by sledding, skating or skiing. If the cold temperatures are not for you, try a family game night.

Games like charades or Twister are a great options to get everyone off the couch!

Wellness

Although January in Wisconsin usually means cold and snow, take time daily to go outside and get fresh air. You'll feel rejuvenated and refreshed!

Corner

Free Fitness Opportunities

Railyard Fitness: January
Cambridge Elementary School
(802 W. Water St. Cambridge, WI)
January 6, 13, 20, 27
2p-4p

Open Swim: January
Jefferson High School
(700 West Milwaukee St. Jefferson, WI)
January 13 & 27
1p-3p



FortHealthCare.com



Noticias de Mochila

niños

Enero 2019

Resoluciones de Año Nuevo: Para Toda la Familia

Enero significa que la mayoría de los días festivos han terminado, el árbol de la Navidad ya se baja, y también significa un inicio de un nuevo año. A muchas personas les gusta usar el 1 de enero como un "nuevo comienzo" para los objetivos y las resoluciones, y puede ser una excelente conversación de punto de salida sobre las diferentes actividades y objetivos que desea lograr como familia en el transcurso del próximo año.

Es una gran idea incorporar a toda la familia al hacer estas resoluciones y comenzar nuevas tradiciones. Al igual que con cualquier objetivo, es importante limitar la cantidad de resoluciones que establezca con la familia, para que las expectativas sean realistas y puedan ser más significativas.

Aquí hay algunas ideas orientadas a la familia para sus resoluciones del 2019:

Resoluciones de Nutrición

- Cocinar juntos en familia una vez a la semana
- Pruebe una nueva receta los fines de semana o una vez al mes
- Incorpore al menos 1 fruta y / o verdura en cada comida en el hogar
- Si sus hijos tienen edad suficiente, pídale que lo ayuden a planificar, preparar y servir una comida

Ejercicio

- Practique excursionismo o tome caminatas familiares diarias / semanales / mensuales
- Pruebe una nueva forma de ejercicio mensualmente, como estirar, bailar o hacer ejercicios usando un DVD o "on-demand" (a pedido)
- Planee días de ejercicios familiares que se centren alrededor de las estaciones: piense en patinaje sobre hielo, trineos, tubos o raquetas de nieve en invierno

Pasar Tiempo Juntos

- Haga actividades de voluntariado juntos como familia una vez al mes
 - Designe una noche familiar semanal sin electrónica
- Comience un ritual semanal, como una noche de películas o juegos
- Visite nuevos destinos o atracciones (museos, bibliotecas, etc.)

Emergencias de Nieve

El invierno en Wisconsin es impredecible, y es importante estar preparado en caso de mucha nieve y / o temperaturas extremadamente frías. Use estos consejos de www.cdc.gov para estar listo este invierno:

- Almacene comida que no necesite cocinar, y mucha agua
- Mantenga el kit de emergencia actualizado con linterna, cobijas, ropa de abrigo y un botiquín de primeros auxilios en su hogar y en su automóvil
- No viaje cuando haya avisos meteorológicos
- Asegúrese de que su celular esté completamente cargado

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De Rachel Lee, Enfermera
Profesional, en la Clínica Jefferson:

¡Pasar tiempo en familia es una excelente manera de comenzar el 2019! Considere aprovechar el clima invernal en trineo, patinaje o esquí. Si las bajas temperaturas no son para ti, prueba una noche de juegos en familia.

¡Juegos como adivinanza con mímicas o Twister son una gran opción para sacar a todos del sofá!

Rincón del

Aunque enero en Wisconsin generalmente significa frío y nieve, tómate un tiempo diario para salir y tomar aire fresco. Te sentirás rejuvenecido y refrescado!

Bienestar

Oportunidades para Usar el Gimnasio Gratuitamente

Railyard Fitness: Enero
Cambridge Elementary School
(802 W. Water St. Cambridge, WI)

Enero 6, 13, 20, 27
2p-4p

Horas Abiertas de Natación: Enero
Jefferson High School
(700 West Milwaukee St. Jefferson, WI)
Enero 13 y 27
1p-3p

Fort
HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com

Backpack News

TEENS

January 2019

Semester Exam Stress

Semester exams always seem to sneak up, and they can leave you feeling anxious, nervous, tense, and stressed out. Maybe a lot of your grade is dependent on the test score, or you didn't do well on your last test, or you feel pressured to do really well on these tests, but it is normal to feel worried when this time of year comes around.

There are things you can do to help lessen the anxiety and worry around your exams, and to help you prepare before and on test day:

Before Test Day

Be prepared

Make sure to be paying attention in class, taking notes, and asking questions when you have them. Take a few minutes daily to go over your notes, the information will come easier on test day.

Ask for help

Sometimes, you may not understand the information or lesson. Ask your teacher for extra help if you are not understanding the material. If you're struggling with test anxiety, talk to your parents or a guidance counselor about different solutions.

On Test Day

Take Care of yourself

Make sure to get enough sleep the night before the test(s), and eat a good breakfast the day of to get your brain moving. Set out your clothes and pack your schoolbag the night before so you have one less thing to worry about in the morning.

Breathe

Taking a few deep breaths in and out before the test, or if you get stuck during. Breathing is a great way to slow your thoughts and body, and to bring you back if your thoughts are getting the best of you.

Expect the Best

Think positive thoughts about the outcome of the test, and watch out for any negative messages you might be sending yourself before or during. If the test doesn't go as plan, accept the mistakes made, forgive yourself, and work to improve on the next test or class.

New Year's Resolutions

January marks the fresh start of a new year, and is a time that many people start making goals and resolutions about themselves and their health. Try some of these resolutions for 2019:

Nutrition

*Eat 5 servings of fruits & veggies daily
Cut out soda and energy drinks for water
Limit added sugar intake to no more than
(6tsp/day (women) & 9tsp/day (men))*

Exercise

*Get 60 minutes a day of exercise
Try a new form of exercise each month
Incorporate daily stretching*

Sleep

*Establish a new pre-sleep routine
Read nightly
Turn off phone/electronics 30 minutes
before bed*

Healthcare Provider

Tip of the Month

From Rachel Lee, NP, at the Jefferson Clinic:

"One of the best ways to handle exam stress is starting off with a solid study plan. This includes a study area free of distractions (that includes cell phones!), making a schedule and starting your plan early. Cramming the night before the exam is never the best way to prepare. Don't forget the importance of a good night sleep!"

Wellness

Although January in Wisconsin usually means cold and snow, take time daily to go outside and get fresh air. You'll feel rejuvenated and refreshed!

Corner

5 Facts about Goal Setting

1. Specific, realistic goals work best
2. It takes time for a change to become a habit
3. Repeating a goal makes it stick
4. Pleasing other people doesn't work—do it for you
5. Roadblocks don't mean failure

 Fort
HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com

Noticias de Mochila

Adolescentes

Enero 2019

El Estrés de los Exámenes Semestrales

Los exámenes semestrales siempre parecen llegar repentinamente, y pueden hacer que se sienta ansioso, nervioso, tenso y estresado. Es posible que gran parte de su calificación dependa del puntaje del examen, o no le fue bien en su último examen, o se siente presionado para hacerlo realmente bien en estos exámenes, pero es normal sentirse preocupado cuando llega esta época del año.

Hay cosas que puede hacer para ayudar a disminuir la ansiedad y la preocupación en torno a sus exámenes, y para ayudarlo a prepararse antes y durante el día del examen:

Antes del Día del Examen

Estar preparado

Asegúrese de prestar atención en clase, tomar notas y hacer preguntas cuando las tenga. Tómese unos minutos diarios para revisar sus notas, la información vendrá más fácil el día del examen.

Pedir ayuda

A veces, es posible que no entienda la información o la lección. Pídale ayuda adicional a su maestro si no entiende el material. Si está luchando contra la ansiedad ante los exámenes, hable con sus padres o con un consejero sobre diferentes soluciones.

El Día del Examen

Cúidese

Asegúrese de dormir lo suficiente la noche anterior al (a los) examen (es), y tome un buen desayuno ese día para poner su cerebro en marcha. Prepare su ropa y empaque su mochila la noche anterior para que tenga una cosa menos de qué preocuparse por la mañana.

Respire

Respire profundamente varias veces antes del examen, o si se queda atascado durante el examen. La respiración profunda es una excelente manera de tranquilizar sus pensamientos y su cuerpo, y restaurarse si sus pensamientos le están abrumando.

Espera lo Mejor

Tenga pensamientos positivos sobre el resultado del examen y esté atento a cualquier mensaje negativo que usted pueda estar enviándose antes o durante el proceso. Si el examen no sale según lo planeado, acepte los errores cometidos, permítase y trabaje para mejorar en el próximo examen o clase.

Resoluciones del Año Nuevo

Enero marca el inicio de un nuevo año, y es un momento en el que muchas personas comienzan a establecer objetivos y resoluciones sobre sí mismos y sobre su salud. Pruebe algunas de estas resoluciones para el 2019:

La Nutrición

Coma 5 porciones de frutas y verduras diariamente

Reemplace con agua los refrescos y las bebidas de energía

Limite el consumo de azúcar agregada, a no más de (6 cucharaditas / día (mujeres) y 9 cucharaditas / día (hombres))

Ejercicio

Consiga 60 minutos diarios de ejercicio

Pruebe una nueva forma de ejercicio cada mes

Incorpore estiramientos diarios

El Dormir

Establezca una nueva rutina antes de dormir

Lea todas las noches

Apague el teléfono / aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De Rachel Lee, Enfermera Profesional, en la Clínica Jefferson:

"Una de las mejores maneras de manejar el estrés de los exámenes es comenzar con un plan de estudio sólido. Esto incluye un área de estudio libre de distracciones (¡que incluye teléfonos celulares!), haciendo un horario y comenzando su plan temprano. Preparar intensamente la noche anterior al examen nunca es la mejor manera de prepararse. ¡No olvides la importancia de una buena noche de sueño!"

Rincón del

Aunque enero en Wisconsin generalmente significa frío y nieve, tómate un tiempo diario para salir y tomar aire fresco. Te sentirás rejuvenecido y refrescado!

Bienestar

5 Datos Sobre el Establecimiento de Objetivos

1. Las metas específicas y realistas funcionan mejor
2. Se necesita tiempo para que un cambio se convierta en un hábito
3. La repetición de un objetivo hace que se pegue
4. Complacer a otras personas no funciona, hazlo por ti
5. Los obstáculos no significan el fracaso

Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com

Noticias de Mochila

Enero 2019

Adolescentes

El Estrés de los Exámenes Semestrales

Los exámenes semestrales siempre parecen llegar repentinamente, y pueden hacer que se sienta ansioso, nervioso, tenso y estresado. Es posible que gran parte de su calificación dependa del puntaje del examen, o no le fue bien en su último examen, o se siente presionado para hacerlo realmente bien en estos exámenes, pero es normal sentirse preocupado cuando llega esta época del año.

Hay cosas que puede hacer para ayudar a disminuir la ansiedad y la preocupación en torno a sus exámenes, y para ayudarlo a prepararse antes y durante el día del examen:

Antes del Día del Examen

Estar preparado

Asegúrese de prestar atención en clase, tomar notas y hacer preguntas cuando las tenga. Tómese unos minutos diarios para revisar sus notas, la información vendrá más fácil el día del examen.

Pedir ayuda

A veces, es posible que no entienda la información o la lección. Pídale ayuda adicional a su maestro si no entiende el material. Si está luchando contra la ansiedad ante los exámenes, hable con sus padres o con un consejero sobre diferentes soluciones.

El Día del Examen

Cúidese

Asegúrese de dormir lo suficiente la noche anterior al (a los) examen (es), y tome un buen desayuno ese día para poner su cerebro en marcha. Prepare su ropa y empaque su mochila la noche anterior para que tenga una cosa menos de qué preocuparse por la mañana.

Respire

Respire profundamente varias veces antes del examen, o si se queda atascado durante el examen. La respiración profunda es una excelente manera de tranquilizar sus pensamientos y su cuerpo, y restaurarse si sus pensamientos le están abrumando.

Espera lo Mejor

Tenga pensamientos positivos sobre el resultado del examen y esté atento a cualquier mensaje negativo que usted pueda estar enviándose antes o durante el proceso. Si el examen no sale según lo planeado, acepte los errores cometidos, permítase y trabaje para mejorar en el próximo examen o clase.

Resoluciones del Año Nuevo

Enero marca el inicio de un nuevo año, y es un momento en el que muchas personas comienzan a establecer objetivos y resoluciones sobre sí mismos y sobre su salud. Pruebe algunas de estas resoluciones para el 2019:

La Nutrición

Coma 5 porciones de frutas y verduras diariamente

Reemplace con agua los refrescos y las bebidas de energía

Limite el consumo de azúcar agregada, a no más de (6 cucharaditas / día (mujeres) y 9 cucharaditas / día (hombres))

Ejercicio

Consiga 60 minutos diarios de ejercicio

Pruebe una nueva forma de ejercicio cada mes

Incorpore estiramientos diarios

El Dormir

Establezca una nueva rutina antes de dormir

Lea todas las noches

Apague el teléfono / aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De Rachel Lee, Enfermera Profesional, en la Clínica Jefferson:

"Una de las mejores maneras de manejar el estrés de los exámenes es comenzar con un plan de estudio sólido. Esto incluye un área de estudio libre de distracciones (¡que incluye teléfonos celulares!), haciendo un horario y comenzando su plan temprano. Preparar intensamente la noche anterior al examen nunca es la mejor manera de prepararse. ¡No olvides la importancia de una buena noche de sueño!"

Rincón del

Aunque enero en Wisconsin generalmente significa frío y nieve, tómate un tiempo diario para salir y tomar aire fresco. Te sentirás rejuvenecido y refrescado!

Bienestar

5 Datos Sobre el Establecimiento de Objetivos

1. Las metas específicas y realistas funcionan mejor
2. Se necesita tiempo para que un cambio se convierta en un hábito
3. La repetición de un objetivo hace que se pegue
4. Complacer a otras personas no funciona, hazlo por ti
5. Los obstáculos no significan el fracaso

Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com