



## PES INTERPRETIVE READING PROGRAM

Students at each grade level chose books that they enjoyed reading and could entertain an audience with. Students practiced their books to make sure they could read a portion of it smoothly, while giving their audience eye contact and entertaining the audience with their voice and facial expressions. Students then performed their Interpretive Reading pieces to their classmates and teachers. Teachers used a rubric and point system to assess their student's interpretive reading and identified the top two finalists in each grade level. The top two kids had the opportunity to perform their piece in front of the school on Friday, March 8th during an Interpretive Reading Assembly. Then, 1st place students from each grade level attended the South Kettle Moraine Reading Council Interpretive Reading Contest on Saturday, March 9th at Barrie Elementary School in Fort Atkinson. Palmyra's 1st place students completed with grade level peers from surrounding schools in front of their families and judges. Each student from Palmyra received an "Excellent" rating for their performance in Fort Atkinson.

*The 1st and 2nd place finishers for Palmyra Elementary School's Contest were:*

*1st Grade: 1st place- Brooklynn White, 2nd place- Maya Feiker*

*2nd Grade: 1st place- Joseph Thayer, 2nd place- Mila Sockrider*

*3rd Grade: 1st place- Madison Anton, 2nd place- Jack Thomas*

*4th grade: 1st place- Ave Schlueter, 2nd place- Aubrie Pfeiffer*

*5th grade: 1st place- Michelle Stroh, 2nd place- Ryan Brodzik*

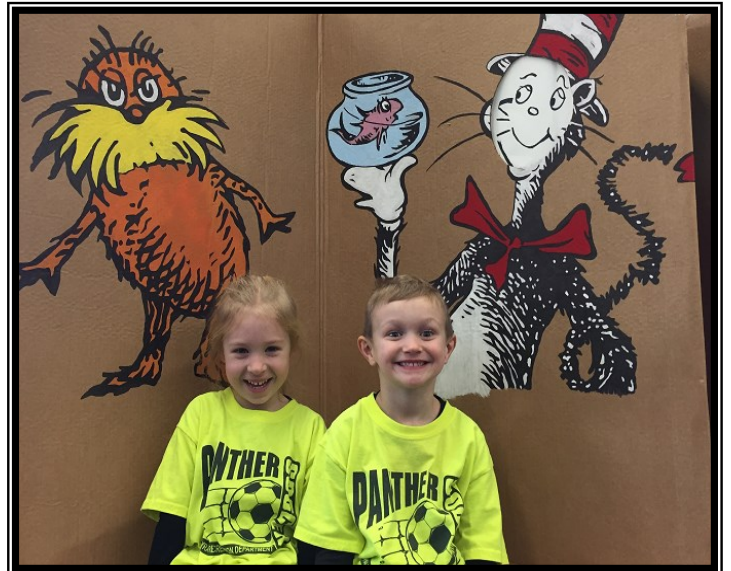
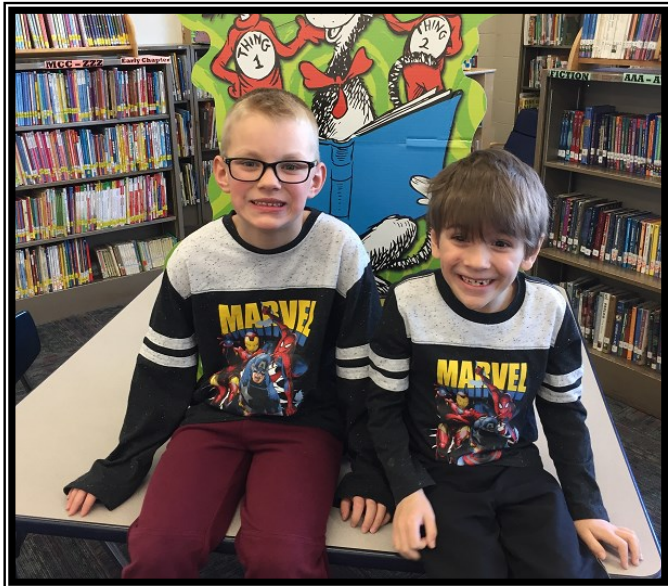
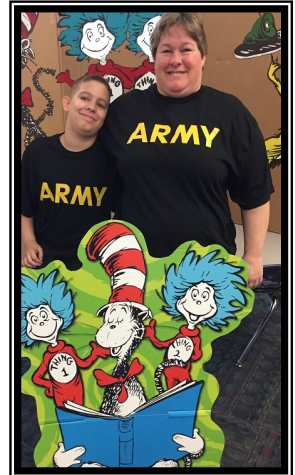
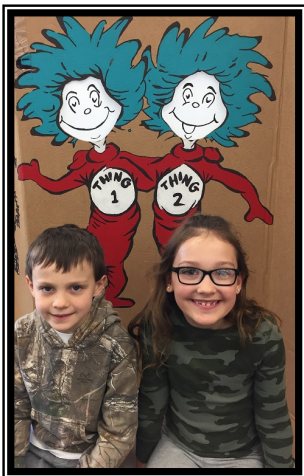
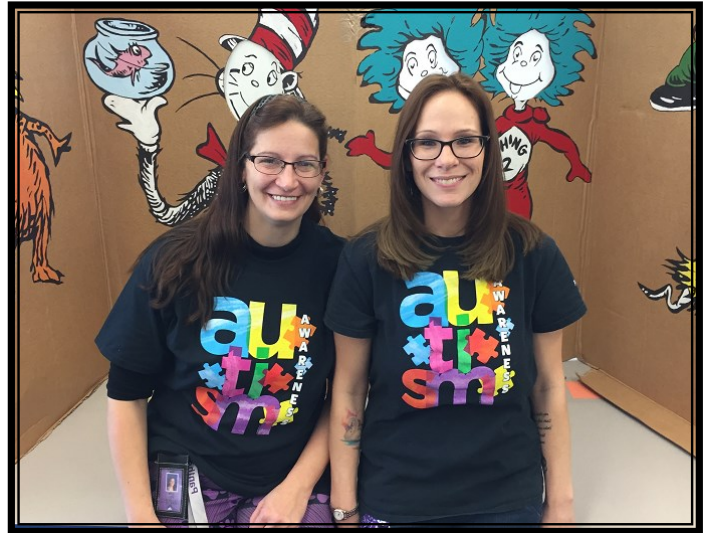
*6th grade: 1st place- Corwin Alva, 2nd place- Willson Jones*



All students who participated in the contest did really great! We are so proud of our readers for their hard work and getting up in front of the whole school to perform for us!







# TWIN DAY!



# Dr. Seuss Week Door Decorating Contest

Dr. Seuss week was more than just dress up days and interpretive reading. PES also held a door decorating contest. Teachers had their classrooms pick a Dr. Seuss book to theme their classroom doors after. The school was divided into 4k-3<sup>rd</sup> grade and 4<sup>th</sup>-6<sup>th</sup> grade.

One first place door was chosen for the lower grade level and one for the upper grade level. In the end all the doors were fantastic and the judges had a very hard time choosing winners.

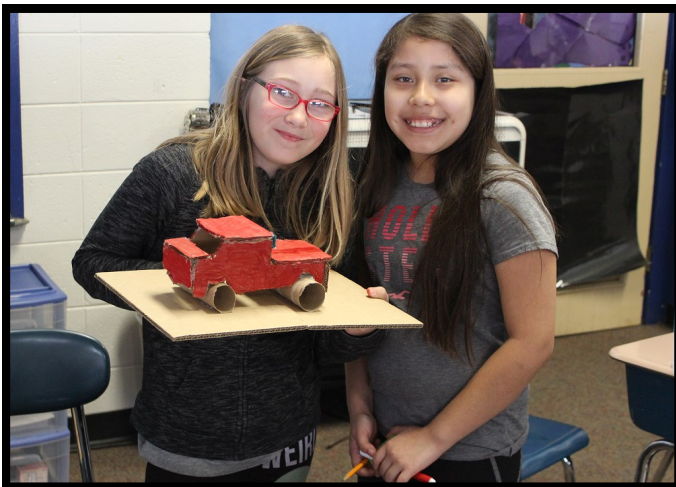
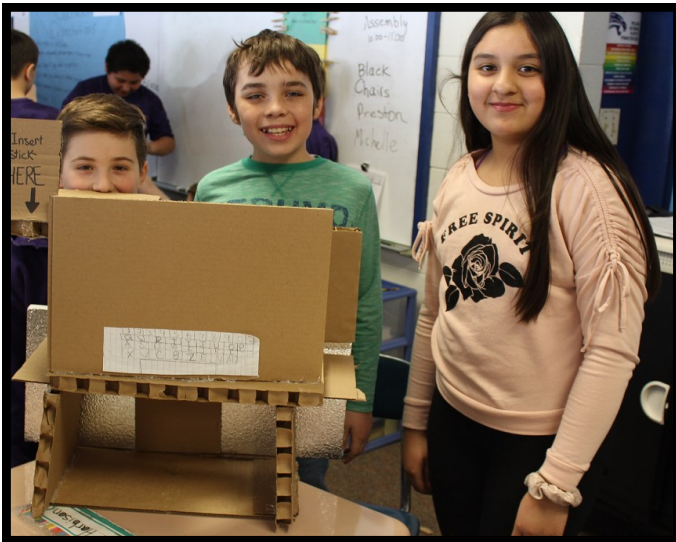
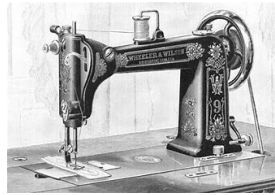
Mrs. Bayley's 1<sup>st</sup> grade class and Miss Sanderfoot's (Rossman) 6<sup>th</sup> grade class won the popcorn parties!



# INDUSTRIAL REVOLUTION FAIR

## 5th GRADE REVOLUTION!

*Fifth grade students at Palmyra Elementary recently studied the Industrial Revolution and created projects that were reflective of their findings. The classes presented them to their peers and then got to try out their classmates' inventions. Nice job everyone!*





# STAR STUDENTS FOR THE MONTH OF MARCH

Mrs. Bartkiewicz's Class  
Blakely Sinkula

Miss Kreuziger's Class  
Adeline Zimmerman

Mrs. Bayley's Class  
Aleeha Hoag

Mrs. Taylor's Class  
Coltin Chmiel

Mrs. Adsit's Class  
Elizabeth Bourdo

Miss Dankmeyer's Class  
Daisy Helwig

Mrs. Muth's Class  
Betsy Meade

Mr. Knoot's Class  
Ty Vian

Miss Wedel's Class  
John Atwater

Mrs. Peterson's Class  
Henry Kau

Mrs. Rossman's Class  
Devon Semrad

Mrs. Dobberstein (Art)  
Belle Peterson

Mr. Davey's (Phy. Ed.)  
Noah Tenant

Miss Pfaff (Band)  
Arik Patrick

Miss Mickelson (Music)  
Gavyn Schaefer





# Backpack News

Kids

April 2019

## Bullying

Bullying is a big problem with many kids, and it can leave kids feeling scared, lonely, embarrassed and sad. It bothers everyone—not just the kids who are getting picked on, and it can make school a place of fear and extra stress.

### Why do bullies act that way?

Some bullies are looking for attention, and they think it is a way to be popular or to get what they want. Some bullies come from families where there is a lot of shouting, anger and stress, which leads them to believe acting in the same way is a normal way to act.

Individuals who bully kids or classmates may want to get a reaction from the kid that they bother, so they feel like they have all the power they want.

### How to handle bullies

- Tell an adult— find someone you trust (parent, principal, guidance counselor) and let them know what is happening to you. These adults can help you and come up with a plan to stop the bullying.
- Don't give the bully a chance—ignore them as much as possible.
- Feel good about yourself—nobody is perfect, but think about what you can do to look and feel your best and practice those habits
- Get a buddy—two is better than one, and you can make a plan to walk with a friend to lunch, recess or to class if you are worried about a bully. Offer to do the same with a friend or classmate if they are having bully trouble
- Don't bully back— Don't hit, push, or kick back to deal with someone bullying you or your friends. It will make the bully feel like they got a reaction out of you, and it could be dangerous and you could get hurt

### What happens to bullies?

Most bullies end up in trouble, and sooner or later they may end up with few friends because kids move on and leave bullies behind. The good news is that teachers, counselors and parents can help, and can give advice for the particular situation you are in.

## Alcohol Awareness

It's easy for kids to get the wrong message about alcohol—they might see their parents drink or tv shows/commercials that make it look like a lot of fun, but it can lead to health and other problems.

Individuals may develop a problem with alcohol where they crave it, and has little or no control over their drinking and can't stop without help, and this is called alcoholism. Other health concerns that happen with drinking alcohol may include liver problems, and damage to the pancreas, heart and brain.

Alcohol is illegal for people under the age of 21, and the hope is that individuals at that age will be able to make good and mature decisions while drinking—such as saying no to drinking and driving.

## Healthcare Provider

### Tip of the Month

From Jennifer Winter, M.D., at Integrated Family Care:

*"The things you say and do have an impact on those around you. Because of you, people can feel empowered and loved, but also insecure and hurt. Even the smallest words and actions, whether online or in person, can have a big effect. Before you say or do something, think about how you might make others feel."*

## Wellness

Start to notice and identify the things you are grateful for. Each day, think of 3 things that are good in your life—this simple habit, when practiced, becomes easier each day and you may start to notice things you have taken for granted in the past!

Corner

## Earth Day 2019

**Earth Day falls on Monday April 22, but that doesn't mean you can't be thinking about ways to be 'green' the entire month!**

- Don't litter, and pick up litter on the ground you see
  - Recycle cans, bottles, paper, and books
  - Turn off the water when you brush your teeth
  - Turn off lights when you are not using them
- Unplug chargers for electronics when not in use



[FortHealthCare.com](http://FortHealthCare.com)





# Noticias de Mochila

niños

Abril 2019

## Intimidación / Acoso

La intimidación es un gran problema para muchos niños, y puede hacer que los niños se sientan asustados, solos, avergonzados y tristes. Les molesta a todos, no solo a los niños que son acosados, y puede hacer de la escuela un lugar de miedo y estrés adicional.

### ¿Por qué los agresores actúan de esa manera?

Algunos acosadores buscan atención y piensan que es una forma de ser popular o de obtener lo que quieren. Algunos acosadores provienen de familias donde hay muchos gritos, ira y estrés, lo que los lleva a creer que actuar de la misma manera es una forma normal de actuar.

Las personas que intimidan a los niños o a los compañeros de clase pueden querer obtener una reacción del niño a quien están molestando, y eso les hacen sentir que tienen todo el poder que quieren.

### Cómo manejar a los agresores

- Cuénteles a un adulto: encuentre a alguien en quien confíe (padre, director, consejero de orientación) y hágales saber lo que le está sucediendo. Estos adultos pueden ayudarlo e idear un plan para detener la intimidación.
  - No le des una oportunidad al abusador, ignóralos tanto como sea posible.
- Siéntete bien contigo mismo: nadie es perfecto, pero piensa en lo que puedes hacer para verte y sentirte mejor y practicar esos hábitos.
- Consiga un amigo: dos personas son mejor que uno, y puede hacer un plan para caminar con un amigo a almorzar, al recreo o a la clase si está preocupado por un acosador. Ofrezca hacer lo mismo con un amigo o compañero de clase si tienen problemas de intimidación.
- No intimidar de vuelta - No golpee, empuje, o patee de vuelta para tratar con alguien que está acosándole a usted o a sus amigos. Hará que el agresor se sienta como si consiguió una reacción de ti, y podría ser peligroso y podrías salir herido.

### ¿Qué ocurre con los agresores?

La mayoría de los acosadores terminan en problemas, tarde o temprano, pueden terminar con pocos amigos porque los niños siguen adelante y dejan a los acosadores. La buena noticia es que los maestros, consejeros y padres pueden ayudar, y pueden dar consejos para la situación particular en la que se encuentra.

## Conciencia del Alcohol

Es fácil para los niños recibir el mensaje equivocado sobre el alcohol: es posible que vean a sus padres beber o vean programas de televisión / comerciales que hacen que parezca muy divertido, pero puede llevar a problemas de salud y otros problemas.

Las personas pueden desarrollar un problema con el alcohol cuando lo empiezan a desear fuertemente, y tienen poco o ningún control sobre su consumo de alcohol y no pueden parar sin ayuda, y esto se llama alcoholismo. Otros problemas de salud que ocurren con el consumo de alcohol pueden incluir problemas hepáticos y daños en el páncreas, el corazón y el cerebro.

El alcohol es ilegal para las personas menores de 21 años, y la esperanza es que las personas a esa edad puedan tomar decisiones buenas y maduras mientras beben, como decir no a beber y conducir.

## Consejo del Mes del Proveedor de Atención Médica

De Jennifer Winter, Doctora Médica, en Integrated Family Care:

*“Las cosas que dices y las cosas que haces tienen un impacto en quienes te rodean. Gracias a ti, la gente puede sentirse empoderada y amada, pero también insegura y herida. Incluso las palabras y acciones más pequeñas, ya sean por el internet o en persona, pueden tener un gran efecto. Antes de que digas o hagas algo, piensa en cómo podrías hacer sentir a los demás.”*

## Rincón del Bienestar

Comienza a notar e identificar las cosas por las que estás agradecido. Cada día, piense en 3 cosas que son buenas en su vida: este hábito simple, cuando se practica, se vuelve más fácil cada día y puede comenzar a notar cosas que ha dado por sentado en el pasado.

## Día de la Tierra 2019

El Día de la Tierra cae el lunes 22 de abril, pero eso no significa que no puedas pensar en formas de ser "verde" todo el mes.

- No tire basura, y recoja la basura en el suelo que ve
  - Recicle latas, botellas, papel y libros.
- Apaquee el agua cuando se lava los dientes.
- Apaquee las luces cuando no las esté usando
- Desenchufe los cargadores para dispositivos electrónicos cuando no estén en uso.



# Backpack News

# TEENS

April 2019

## Dating Violence

Dating violence is when someone you are seeing romantically harms you in some way—whether it is physically, sexually, emotionally or all three. It can happen early in a relationship, or after many years but it is important to learn the signs of dating violence and how to get help.

### What does dating violence include?

- **Physical** – hitting, kicking, biting, shoving, choking or any other aggressive contact
- **Sexual** – forcing you to do any sexual act you do not want to do, or when you are not able to/do not give consent
  - **Emotional** – yelling, name-calling, bullying, isolating you from friends/family, making promises to change, saying you deserve the violence/abuse

### What are the early warning signs of dating violence?

Researchers have identified some early warning signs that a dating relationship may turn violent. If you notice several of these in your relationship or partner, you may need to re-evaluate your dating relationship or seek help. These signs include:

- *Excessive jealousy*
  - *Attempts to isolate you from friends/family*
  - *Insulting/putting people down that you care about*
- *Very controlling (telling you what to wear, giving you orders, all decision making)*
  - *Does not take responsibility for their own actions*
  - *Has an explosive temper*
- *Pressures you into sexual activities that you may not be comfortable with*
  - *Refuses to let you end the relationship*

### How to get help with dating violence

Dating violence is a serious health concern for many individuals, and it's important to seek help if you believe you are in a violent relationship.

- **National Teen Dating Abuse Helpline: 866-331-9474**
- **National Domestic Violence Hotline: 800-799-7233**
- **National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673**
- **PADA (People Against Domestic and Sexual Abuse of Jefferson County)**  
Call or text 920-674-6768

## Alcohol Awareness

It's easy for teens to get the wrong message about alcohol—they might see their parents drink or tv shows/commercials that make it look like a lot of fun, but it can lead to health and other problems.

Individuals may develop a problem with alcohol where they crave it, and has little or no control over their drinking and can't stop without help, and this is called alcoholism. Other health concerns that happen with drinking alcohol may include liver problems, and damage to the pancreas, heart and brain.

Alcohol is illegal for people under the age of 21, and the hope is that individuals at that age will be able to make good and mature decisions while drinking—such as saying no to drinking and driving.

## Healthcare Provider Tip of the Month

From **Jennifer Winter, M.D.,** at Integrated Family Care:

*“Online dating is becoming more popular for teens, but remember that it can be tricky! Anyone can lie about their age, what they look like or who they are. Never meet online friends when alone. Never give out your personal information and always make sure your parents know who you are meeting, and when you will meet. Stay safe!”*

## Wellness

Start to notice and identify the things you are grateful for. Each day, think of 3 things that are good in your life—this simple habit, when practiced, becomes easier each day and you may start to notice things you have taken for granted in the past!

CARRIER

## 5 Tips to Driving in the Elements

1. Make sure your headlights are on
2. Increase your following distance
3. Slow down—braking takes longer on slippery or wet roads
4. Make sure your car is prepared for the conditions (windshield wipers and fluid, good tires, emergency kit in the trunk)
5. Keep two hands on the wheel, two eyes on the road and your mind focused at all times



[FortHealthCare.com](http://FortHealthCare.com)



# Noticias de Mochila

Abril 2019

Adolescentes

## Violencia durante el Noviazgo

Violencia durante el noviazgo es cuando alguien con quien usted tiene una relación romántica le daña de alguna manera, ya sea de manera física, sexual, emocional los tres. Puede suceder temprano en una relación, o después de muchos años, pero es importante aprender los signos de la violencia en el noviazgo y cómo obtener ayuda.

### ¿Qué incluye la violencia durante el noviazgo?

- **Físicamente:** golpear, patear, morder, empujar, asfixiar o cualquier otro contacto agresivo.
- **Sexualmente:** lo obliga a realizar cualquier acto sexual que no desea hacer, o cuando no puede / no da su consentimiento
- **Emocionalmente:** gritar, insultar, intimidar, aislarlo de amigos / familiares, hacer promesas de cambio, decir que merece la violencia / el abuso

### ¿Cuáles son los signos de alerta temprana de la violencia durante el noviazgo?

Los investigadores han identificado a algunas señales de alerta tempranas de que una relación de pareja puede volverse violenta. Si nota varios de estos en su relación o pareja, es posible que deba volver a evaluar su relación de pareja o buscar ayuda.

Estas señales incluyen:

- *Celos excesivos*
  - *Intentos de aislarlo de amigos / familiares*
  - *Insultar / derribar a las personas que te interesan*
- *Muy controladora (le dice qué ponerse, le da órdenes, toma todas las decisiones)*
  - *No se responsabiliza de sus propias acciones.*
    - *Tiene un temperamento explosivo*
- *Te presiona para que realices actividades sexuales con las que no te sientas cómodo.*
  - *Se niega a permitirle terminar la relación*

### Cómo obtener ayuda con la violencia durante el noviazgo

La violencia en el noviazgo es un problema de salud grave para muchas personas, y es importante buscar ayuda si crees que estás en una relación violenta.

- **Línea de ayuda nacional para el abuso de parejas adolescentes: 866-331-9474**
  - **Línea directa nacional de violencia doméstica: 800-799-7233**
  - **Línea directa nacional de asalto sexual: 1-800-656-4673**
- **Gente Contra el Abuso Doméstico y Sexual del Condado de Jefferson (PADA por sus siglas en inglés)**  
Llame o mande un texto al 920-674-6768

## Conciencia sobre el Alcohol

Es fácil para los adolescentes recibir el mensaje equivocado sobre el alcohol: es posible que vean a sus padres beber o vean programas de televisión / comerciales que hacen que parezca muy divertido, pero puede llevar a problemas de salud y otros problemas.

Las personas pueden desarrollar un problema con el alcohol cuando lo empiezan a desear fuertemente, y tienen poco o ningún control sobre su consumo de alcohol y no pueden parar sin ayuda, y esto se llama alcoholismo. Otros problemas de salud que ocurren con el consumo de alcohol pueden incluir problemas hepáticos y daños en el páncreas, el corazón y el cerebro.

El alcohol es ilegal para las personas menores de 21 años, y la esperanza es que las personas a esa edad puedan tomar decisiones buenas y maduras mientras beben, como decir no a beber y conducir.

## Consejo del Mes del Proveedor de Atención Médica

De Jennifer Winter, Doctora Médica, en Integrated Family Care:

*“Las citas en línea se están volviendo más populares para los adolescentes, ¡pero recuerda que puede ser complicado! Cualquiera puede mentir sobre su edad, su aspecto o quiénes son. Nunca te encuentres con amigos en línea cuando estés solo. Nunca des tu información personal y siempre asegúrate de que tus padres sepan con quién te estás reuniendo y cuándo te reunirás. ¡Manténgase a salvo!”*

## Rincón del Bienestar

Comienza a notar e identificar las cosas por las que estás agradecido. Cada día, piense en 3 cosas que son buenas en su vida: este hábito simple, cuando se practica, se vuelve más fácil cada día y puede comenzar a notar cosas que ha dado por sentado en el pasado.

Bienestar

## 5 Consejos para Conducir en los Elementos

1. Asegúrate de que tus faros estén encendidos
2. Aumenta tu distancia de seguimiento
3. Disminuya la velocidad - frenar toma más tiempo en carreteras resbaladizas o mojadas
4. Asegúrese de que su automóvil esté preparado para las condiciones (limpiar parabrisas y su líquido, buenos neumáticos, kit de emergencia en el maletero)
5. Mantenga las dos manos en el volante, dos ojos en la carretera y su mente enfocada en todo momento.