

Boletín Escuela SMART Academy Marzo

Escuela Familias,

Todos nuestros estudiantes en los grados de jardín de infantes a sexto grado tomarán el diagnóstico iReady a partir del 3 de marzo hasta el 17 de marzo. Los estudiantes de los grados 3 a 6 tomarán el examen estatal de Ohio del 14 de marzo al 30 de abril. El maestro de su hijo le informará cuándo la clase evaluará ambas pruebas. Por favor, asegúrese de que su hijo tenga una buena noche de descanso y un buen desayuno en la mañana de sus exámenes.



A partir del 14 de marzo y si el clima lo permite, los estudiantes saldrán a la calle para el recreo. Asegúrese de que su hijo esté preparado para el clima frío y tenga la ropa adecuada, así como un abrigo, gorro y guantes si es necesario.



Una nota de la enfermera

Hola familias de Escuela,

Este es un gran artículo de la Clínica Cleveland sobre la importancia del sueño para mantener saludable a su hijo, tómese el tiempo para leerlo. Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse conmigo al 419-671-5550 o enviarme un correo electrónico a mohashi@tps.org.

Gracias, enfermera Martha

¿La falta de sueño impide que su hijo haga lo mejor posible en la escuela?

Para determinar si su hijo duerme lo suficiente, hágase estas preguntas:



1. ¿Es necesario que mi hijo se despierte tres o cuatro veces antes de levantarse de la cama?
2. ¿Mi hijo se queja de estar cansado durante todo el día?
3. ¿Mi hijo toma una siesta por la tarde?
4. ¿Mi hijo se duerme en clase?
5. ¿Mi hijo necesita ponerse al día los fines de semana?

Si respondió sí a cualquiera de esas preguntas, entonces su hijo no está durmiendo lo suficiente. Si un niño duerme lo suficiente, puede ayudar a mejorar la vida de un niño.

Grupo de edad	Cantidad recomendada de sueño
de 3 a 5 años	10 a 13 horas por 24 horas, incluidas siestas
de 6 a 12 años	9 a 12 horas por 24 horas
13 a 18 años	8 a 10 horas por 24 horas

8 consejos para dormir mejor para su hijo

1. Elija una hora de acostarse que le permita a su hijo dormir de **10 a 11 horas**. Si su hijo no se acuesta lo suficientemente temprano, haga la hora de acostarse más temprano de 15 a 20 minutos cada 3 días.
2. Es muy importante mantener un horario regular. No debe variar en más de 45 minutos entre la noche de la semana y los fines de semana.
3. Cree una rutina consistente a la hora de acostarse (sí, incluso para niños mayores) que sea calmante y prepare la mente para dormir.
4. Apague las pantallas electrónicas al menos 60 minutos antes de acostarse.
5. Evite la cafeína y las bebidas azucaradas, especialmente en la segunda mitad del día.
6. Ayude a su hijo a prepararse para dormir.
7. ¿Su hijo está haciendo suficiente actividad física durante todo el período de sesiones? Trate de realizar al menos una hora completa de actividad física al día. Juegos al aire libre o deportes escolares.
8. Al igual que con muchos hábitos, es importante ser un buen ejemplo haciendo del sueño una prioridad para ti.

Cuándo consultar a su pediatra o médico de familia

Aquí están algunas razones para llevar a su niño al doctor para discutir preocupaciones del sueño:

1. Su hijo parece tener un miedo excesivo a la ansiedad por irse a dormir
2. Despertar ruidos o molestias
3. Despertar frecuentes despertares nocturnos inexplicables
4. Enuresis nocturna que persisten después de los 7
5. Suavidad excesiva durante el día, a pesar de las horas adecuadas de sueño.

La información de esta publicación se creó utilizando la información de varios artículos de la U.S. News & World Report en asociación con los expertos médicos de la Clínica Cleveland.

Basketball Schedule 2022


Escuela SMART Academy Alebrijes Basketball 2022					
Week 5: 2/19/22				Location	Time
Kinder	Escuela	v	Grove Patterson	Grove Patterson	9:00 AM
1st/2nd grade	Grove Patterson 3	v	Escuela	Grove Patterson	9:45 AM
3rd/4th Boys	Escuela	v	Longfellow	DeVeaux	10:00 AM
3rd/4th Girls	Escuela	v	Grove Patterson	Leverette	12:00 PM
5th/6th Boys	Escuela	v	Pickett	Escuela	11:30 AM
5th/6th Girls	Escuela	v	Grove Patterson	Escuela	12:15 PM
Week 6: 2/26/22				Location	Time
Kinder	Escuela	v	BYE WEEK	-	-
1st/2nd grade	Longfellow	v	Escuela	Grove Patterson	1:45 PM
3rd/4th Boys	Hawkins	v	Escuela	DeVeaux	10:00 AM
3rd/4th Girls	Escuela	v	Harvard	Leverette	12:00 PM
5th/6th Boys	BYE WEEK	v	Escuela	-	-
5th/6th Girls	Ella P Stewart	v	Escuela	Escuela	12:15 PM
Week 7: 3/5/22				Location	Time
Kinder	Old Orchard	v	Escuela	Grove Patterson	9:00 AM
1st/2nd grade	Marshall	v	Escuela	Grove Patterson	1:45 PM
3rd/4th Boys	Old Orchard	v	Escuela	DeVeaux	10:00 AM
3rd/4th Girls	Escuela	v	Ottawa River	Leverette	12:00 PM
5th/6th Boys	Grove Patterson	v	Escuela	Escuela	11:30 AM
5th/6th Girls	Longfellow	v	Escuela	Escuela	12:15 PM
Week 8: 3/12/22				Location	Time
Kinder	Escuela	v	Beverly	Grove Patterson	9:00 AM
1st/2nd grade	Grove Patterson 1	v	Escuela	Grove Patterson	9:45 AM
3rd/4th Boys	Elmhurst	v	Escuela	DeVeaux	10:00 AM
3rd/4th Girls	Grove Patterson	v	Escuela	Leverette	1:00 PM
5th/6th Boys	Harvard	v	Escuela	Escuela	11:30 AM
5th/6th Girls	BYE WEEK	v	Escuela	-	-

Menú Almuerzo Escuela SMART Academy Marzo

marzo 2022

Escuela SMART Academy

Lunch

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;">1</p> <p><i>Condimentos:</i></p>	<p style="text-align: center;">2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palos de taco de ternera • Manzanas rebanadas • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sandwich de Queso A la Parrilla • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizza de Queso • Ensalada tossed w / Romaine • Palos de apio Con Aderezo Ranch • Petite Banana • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penne con Alfredo • Rollo de cena de patata • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Copa de Frutas de Berry Mixtas • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa
<p style="text-align: center;">7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepperoni y Queso Calzone • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burrito de carne de res, frijol y queso • Patatas fritas Doritos Queso Nacho • Manzanas rebanadas • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis al horno con salsa de carne • Pan blanco integral • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepperoni Pizza • Ensalada tossed w / Romaine • Palos de apio Con Aderezo Ranch • Petite Banana • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones al horno y queso • Pan blanco integral • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa
<p style="text-align: center;">14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mini hamburguesas con queso Sliders • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palos de taco de ternera • Manzanas rebanadas • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jamón de pavo y queso en un bollo hawaiano • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">17</p> <div style="text-align: center;">  <p>HAPPY St. Patrick's</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Pizza de Queso • Ensalada tossed w / Romaine • Palos de apio Con Aderezo Ranch • Petite Banana • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burrito de queso y frijol • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa
<p style="text-align: center;">21</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ajo con queso separa el pan • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Copa de Frutas de Berry Mixtas • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">22</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burrito de carne de res, frijol y queso • Patatas fritas Doritos Queso Nacho • Manzanas rebanadas • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">23</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de queso Mac Bowl 6oz • Rollo de cena de patata • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Copa de Frutas de Berry Mixtas • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">24</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepperoni Pizza • Ensalada tossed w / Romaine • Palos de apio Con Aderezo Ranch • Petite Banana • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">25</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones al horno y queso • Pan blanco integral • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa
<p style="text-align: center;">28</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pepperoni y Queso Calzone • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">29</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis al horno con salsa de carne • Pan blanco integral • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">30</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mini hamburguesas con queso Sliders • Vegetales Mixtos Con Aderezo Ranch • Jugo de Naranja • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	<p style="text-align: center;">31</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizza de Queso • Ensalada tossed w / Romaine • Palos de apio Con Aderezo Ranch • Petite Banana • Leche Blanca 1% Sin grasa de leche de Leche de fresa sin grasa 	