



# The Roadrunner Reader

Russell Elementary School/Title I/January 2012/Volume 1, Issue 5

## Notes from Dr. D!

Estimados padres,

¡Bienvenidos de regreso! El martes pasado presenté mis expectativas para los niños para la segunda mitad del año.

Déjeme compartirlos con usted.

1. Espero que consigan un tiempo leyendo cada noche. Todas las palabras importantes y toda la información importante. Leyendo cada noche serán mejores lectores antes de fin de año.
2. Espero que sepan sus hechos de las matemáticas. ¡Practicando 3 hechos que no sepan cada noche hasta que los sepan sabrán todos sus hechos antes de fin de año!
3. Espero que los niños sean respetuosos en la clase, a sus profesores y el uno al otro.

¡Si siguen mis expectativas, y la gente y Russell seguirán siendo una escuela fina, fina!

¡Feliz Año Nuevo

## ¡Ponga a “padre” en la asociación del profesor del padre!

Excitan a Russell PTA para anunciar la abertura de los nombramientos para los oficiales por el año escolar de 2012/2013. Si usted tiene ¡interesado en descubrir qué PTA es todo alrededor del interior hacia fuera, ésta es su ocasión! Miraremos para llenar varias posiciones para el año próximo incluyendo espacios respecto al comité ejecutivo y a muchas sillas del comité. Patrocinadores de PTA acontecimientos, rayas nuestros artes, ciencia y programas al aire libre, y trabajos para hacer Russell a una comunidad asombrosa para nuestro niños. ¡Amaríamos tenerle! Por favor sensación libremente para entramos en contacto con en [ptaroadrunners@gmail.com](mailto:ptaroadrunners@gmail.com) para descubrir más.

## ¡Compre un ladrillo, ayude a celebrar 50 años!

Russell está lanzando un “programa de comprar un ladrillo”. Un ladrillo personaliza una manera de conmemorar sus años en Russell, honrar a un niño, reconocer a su familia, un profesor, anunciar su negocio, honrar la graduación de un estudiante a la escuela, o un ser querido. Los fondos irán hacia los proyectos del embellecimiento de Russell. Los ladrillos se convertirán en un punto focal en nuestro jardín de las mariposas.

Esto es una oportunidad para que usted, los miembros de la familia, los amigos, los vecinos, y el área apoyen a nuestra escuela y sus 50 años de la excelencia educativa. El “programa de ladrillo” es una manera excelente de asegurar una memoria permanente por años. Si usted está interesado en comprar un ladrillo, por favor llene el formulario de la tarjeta de cheque hecho a Russell PTA. Usted puede también comprar un ladrillo usando un [www.brickrus.com/order/russell](http://www.brickrus.com/order/russell).



Jueves, el 9 de febrero, Identificación-de un Niño estará en Nuestra escuela para proporcionar a nuestros padres y estudiante con las tarjetas inmediatas. El Identificación-de un Niño peso, mida, fotografía, y huella digital todos los estudiantes que participan. Busque las formas en sus carpetas semanales del estudiante a principios de febrero. Identificación-de un Niño ha estado proporcionando las tarjetas de la identificación para los estudiantes en Russell Elemental desde 2004.

### 5th Grade News

The 5<sup>th</sup> Grade Committee is always in need of parents to help out with events and planning. Please contact Karen Andrew-Dyett at [andrewdyett@yahoo.com](mailto:andrewdyett@yahoo.com) or phone [770-401-5495](tel:770-401-5495) to get involved!

Upcoming events include:  
 Chic-fil-a biscuit sales - Jan. 25th  
 Valentine's Dance – Feb. 17<sup>th</sup>



## What's Happening?

### Chic-fil-a Biscuits on Sale

Wed., Jan. 25 7:15 AM

Biscuits \$2.50, Juice \$3.00

### ORDER WINTER SPIRIT WEAR

Hoodies, Sweatshirts, Polos and

T-shirts are available for order

from now through FEB 1<sup>st</sup>. Use the

attached order form or go to

[http://russellroadrunners.typepad.c](http://russellroadrunners.typepad.com/russellpta/russell-spirit-wear/)

[om/russellpta/russell-spirit-wear/](http://russellroadrunners.typepad.com/russellpta/russell-spirit-wear/)

### Writer's Tea/PTA Meeting

Thurs., Feb. 2 6:30 PM

All students are invited to share

their writing and refreshments in

their classrooms following the PTA

meeting in the Cafeteria.

### Drama Club's Julius Caesar

Thurs., Feb. 10 6:30 PM

Join our 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> grade

performance of Julius Caesar in

the Cafeteria. Snacks are

provided.

### Muffins for Mom

Tues., Feb. 14 7:15 AM

Dad's Club invites all Russell

moms to enjoy muffins and juice or

coffee in the café from 7:15 – 8:15

AM.

### Valentine's Dance

Thurs., Feb. 17 6:30 PM

5<sup>th</sup> Grade sponsors this fun event

for all CURRENT Russell Students

ONLY.

### NO SCHOOL

MONDAY, FEB. 20<sup>th</sup>

PRESIDENT'S DAY

### Benchmark Testing

Feb. 27 – Mar. 2

For students in 1<sup>st</sup> – 5<sup>th</sup> grades

## Entrenador Académico

Deseamos felicitar a todos los estudiantes que participaron en los 2<sup>nd</sup> ¡reunión del lector de Russell Roadrunner! Lectura de la subsistencia para alcanzar su meta. Cada nivel del grado tiene criterios fijados, que se determina qué géneros se requieren cada nueve semanas. Por favor pregunte a su niño qué géneros son lectura y lea los libros con ellos de estos géneros en el hogar. ¡Muy también nos excitan sobre todos los estudiantes que sean una parte del club 100, del club 100+, y del club del principal! Continúe por favor trabajando en la suma, la resta, la multiplicación, y hechos básicos de la división en su hogar. Esto es también importante aunque su niño es ya un miembro del club 100. Algunos grandes Web site para la práctica del hecho son: [www.multiplication.com](http://www.multiplication.com), <http://www.harcourtschool.com> (vaya al que es un acoplamiento del hecho), y <http://resources.oswego.org/games/mathmagician/cathymath.html>. Una buena actividad de la familia sería jugar con su estudiante para considerar quién puede contestar a los hechos el más rápido. ¡Diviertase y aprenda!

Marilyn L. Thomas

## NOTICIAS DEL ARTE:

Planee una visita al museo ALTO de para ver PICASSO a los amos modernos de WARHOL doce.

Usted puede comprar boletos y pagar el parqueo en línea @ [www.high.org](http://www.high.org)

El objeto expuesto cierra el 29 de abril ¡y es impresionante!

Estoy buscando actualmente artículos tales como carretes vacíos del hilo, tes del golf, resortes, viejos pedazos del juego, pernos, tornillos, cápsulas, una de los artículos buenos que usted pudo haber sacudido en un cajón y haberse preguntado para "cuál es éste?" Es decir... necesito la "chatarra". Artículos pequeños solamente, por favor. 4<sup>th</sup> el grado aprenderá sobre el arte de la escultura americana, Louise Nevelson y después creará una presentación en el estilo de su trabajo. Envíe los artículos al cuarto del arte en una bolsita. También necesitamos los desechos de madera grandes para la base. Tamaño mínimo aproximadamente 4x6. Si usted tiene una fuente de madera del desecho para el proyecto, déjeme por favor saber.

Estamos también necesitando el tejido fino de Kleenex y las placas de papel blancas "baratas". Utilizamos las placas como gamas de colores de la pintura.

Artfully Yours,

Suzanne Hutsepiller

## Noticias de Música:

Quisiera decir "bravo" a todos los estudiantes que se realizaron durante la estación del día festivo. Teníamos muchos funcionamientos grandes los días festivos, y realmente gozamos de nuestro cantar-uno-largo en los últimos días de escuela para 2011. ¡Hemos tenido un gran comienzo a 2012 en el salón de música! No se olvide de recoger esas TAPAS de las CAJAS para la EDUCACIÓN. Necesitamos el 42% de manera para alcanzar nuestra meta de 1, 500 tapas de las cajas. ¡Tiempo a comenzar a recortar! Ahora estos días, los 4tos y 5tos estudiantes del grado están trabajando en las flautas del soprano y deben traerlo con ellos cada vez que vienen a la clase de la música. Deben todos practicar en su casa por lo menos 5 minutos al día. Este año daré "collar con etiquetas" de música a los estudiantes que ganan su correa negra en karate de la flauta.

## Noticias de Ciencias K-2:

**Kindergarten** El jardín de la infancia está trabajando en el movimiento y cómo las cosas se mueven. También hablaremos de características de la materia, de rocas y del suelo.

**1er grado** está acabando para arriba y unidad en sonido y vibraciones y ha estado haciendo su muy posee las guitarras de las cajas del tejido fino y de los tubos de la toalla de papel. Estudiaremos fuentes de la luz y de las sombras en las semanas para venir.

**2do grado** hemos comenzado una unidad de nueve semanas en los cuerpos celestes. Estudiaremos las estrellas, cómo se forman las constelaciones, las fases de la luna, las sombras, el día y la noche, las estaciones, y los planetas. Los miembros del equipo del espacio recibirán sus trabajos y comenzaremos a practicar para la misión pronto

## 3ro-5to Grado Ciencias

3ro grado ¡Tome una caminata en el lado salvaje!

Valla afuera y tome una caminata en el Piedmont. Intente identificar tantas plantas y animales como usted puede.

4to grado ¡Patrones en el cielo!

Vaya afuera en la noche e intente encontrar Orion, el cazador o la estrella polar, la estrella del norte. Aprenda tanto de las 88 constelaciones como usted puede.

5to grado Ciencia Impactante

Vea si usted puede conseguir un globo para pegarse en una pared. Experimente con eléctrico estático y vea lo que atraerán los artículos a un globo.

Gracias a los científicos de Russell por compartir sus experiencias de la ciencia conmigo. Realmente gozo de todos los tesoros que usted ha encontrado. Gracias a: Rosa Cruz, Janine Cuevas-Abarca, Dayana Sandoval, Arianna Hutton, Jordi Fernandez, Benjamin Antonio, Chaya Chitolie, Zayquan Graham y Madelyn Ortiz

## **Noticias de la Librería**

- **Seguridad del Internet:** Durante enero hablaremos con todos los estudiantes de Russell sobre seguridad del Internet. Hable con su niño sobre este asunto importante y juntas fije las reglas y las pautas que las guardarán bien y les ayudarán a sentir bien como usuarios responsables de la tecnología.
- **Usar Lexiles:** Estamos enseñando a su niño a buscar para libros en la librería por su gama de Lexile. (Lexile es un examen que mide la legibilidad y la complejidad de libros y de otros textos. Cuando nuestra toma de los estudiantes el CRCT ellos se da una cuenta de Lexile. En el blog de la Sra. Arrington hay más información sobre Lexiles y una carta de la lectura para ayudarle a entender lo que se pudo basar la gama de Lexile de su niño en su funcionamiento de lectura dirigida.
- Vea <http://russellroadrunners.typepad.com/mediacenter/>. También en el blog está un vídeo para ayudar a padres: "Cómo encontrar un libro su niño puede leer en Destino."
- **Limpie por favor las mochilas:** Es periódicamente una buena idea animar a su niño que limpie su mochila, los objetos agudos, el etc. no dañe sus libros de la biblioteca.
- **Grandes libros accesibles en línea:** Sobre 150 libros de la ficción y del no ficción en línea para su niño a leer y cada hora leen un libro que la organización donará un libro a un niño necesitado. Usted encontrará grandes selecciones estacionales como Dos malos peregrinos por Kathryn Lasky y Drama del Día Festivo de la Llama Llama por Ana Dewdney y los viejos favoritos tenga gusto Pana por ponga a Freeman y El pequeño motor que podría por Watty Piper. Las ofrendas del no ficción se varían también. Compruébelo en: <http://www.wegivebooks.org/books>
- **Sitio del Web que puede sacar:** Viaje del Norte es un programa gratis, del Internet-basado que exploran los aspectos correlacionados del cambio de estacional a través del globo mundial. Los estudiantes pueden seguir las migraciones durante la primavera de las aves como los robins, los águilas, las ballenas grises, los colibrís, los pájaros negros de alas rojas, y las mariposas de monarca. Pueden tras el efecto de la luz y del sol en las estaciones y mucho más. <http://www.learner.org/jnorth/> ¡Hay algunas grandes actividades que usted puede hacer como familia también!

**Recuerde que los padres son bienvenidos a la librería:** ¡Padres! ¡Abuelos! Usted es bienvenido a venir e instalar una cuenta en nuestra librería. Nos dedican a ayudar a Russell que los estudiantes se hagan grandes lectores y sabemos que usted es un factor dominante en la fabricación de que esto suceda. Venga y habrá una cuenta con nosotros y nos encantara ayudarle a encontrar los libros para leer con y a su niño/nieto especiales.

### **Un mensaje del Superintendente Michael Hinojosa, Ed.D.**

El Distrito Escolar del Condado de Cobb está confiado a proporcionar la educación de la calidad para todos los estudiantes. Cada escuela del Distrito ha desarrollado un plan estratégico de la escuela para identificar las metas y las actividades específicas que tratarán las necesidades únicas de sus estudiantes.

La regeneración del personal, de padres y de miembros de la Comunidad es importante para el proceso del planeamiento estratégico de la escuela. Su participación en encuesta sobre la mejora de la escuela proporcionará la regeneración sobre la calidad de servicios y de programas educativos en nuestras escuelas.

Sus respuestas al examen son anónimas. Los resultados serán proporcionados a los principales más adelante en el año escolar y utilizados, junto con la otra información, para identificar las prioridades para la escuela.

Le invitamos a que tome algunos minutos, para responder esta encuesta que se puede encontrar en este acoplamiento:

<http://www.cobbk12.org/sisurvey>

La encuesta estará disponible hasta el 10 de febrero de 2012, y debe tomar cerca de 15 - 20 minutos para terminar. Sus opiniones son vitales para el futuro de nuestras escuelas y con la participación en este examen usted puede ayudar al principal de escuela de su niño identifica las ediciones críticas que se tratarán.

Si usted tiene algunas preguntas referentes a la encuesta, por favor entre en contacto con el principal en la escuela de su niño.

**Rhyn Park Girls Softball**  
"FREE pitching lessons for our players"

**REGISTER NOW**

In park registration Saturday Jan. 14<sup>th</sup> and 21<sup>st</sup>

Noon – 2pm

T-ball (4-6) \$55 --- 8U, 10U, & 12U - \$100

For more info see our website, call, text, or email

[www.rhynepark.org](http://www.rhynepark.org)

404-374-0469

[rhynepark.president@gmail.com](mailto:rhynepark.president@gmail.com)



It's time to play ball! Be a part of Little League,  
the world's premier youth baseball organization.

Register online today at:

[www.milfordlittleleague.org](http://www.milfordlittleleague.org)

Sign up early and save!



	Before February 17	After February 17
Ages 3-4:	\$75	\$100
Ages 5-6:	\$115	\$140
Ages 7-8:	\$135	\$160
Ages 9-12:	\$160	\$185
Ages 13-14:	\$170	\$195

League provides jersey, hat, socks, belt, and insurance

Please inquire about payment plans.

Family discounts available for each additional child.

Direct all questions to [milfordllplayeragent@yahoo.com](mailto:milfordllplayeragent@yahoo.com)  
or call 678-559-2350



Teaching True Self Defense

for over 40 years!



- We offer classes from ages 4 and up
- 4 FREE lessons
- Free uniform with enrollment
- Birthday Parties

Present this AD and mention **Russell** and get 2 additional FREE LESSONS, 6 total!

Shun Shifu Noel Plaugher  
1810 Spring Road, Smyrna  
(678) 602-2908

[www.mooresofatlanta.com](http://www.mooresofatlanta.com)

## La Nutrición de la Familia

### Comidas

- ¡Haga una comida juntos! Cocinando comidas sanas con sus niños les enseña que el comer bien puede ser divertido.
- Siéntense juntos en familia para la cena. No sólo mejorará la unidad de la familia pero se ha demostrado que ayuda a promover un peso sano en los niños.
- Metas sanas determinadas de la familia tales como ver un vehículo nuevo, en el montar a caballo, la cena o la bici junto después de comidas. Consiga cada uno implicado fijando las metas como unidad de la familia.
- ¡Haga la mitad de sus frutas y vehículos de la placa a la energía con las vitaminas y los antioxidantes!
- Cheque el [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) como familia y entonces planee una comida que incorpore los cinco grupos del alimento.
- ¿Usted tiene un comedor mañoso en su hogar? La investigación demuestra que puede tomar tanto como el gusto 10 a 15 antes de que un niño aprenda apreciar un nuevo sabor, así que intento otra vez y otra vez.
- El desayuno es una gran comida para la fibra. Sirva a su niño un tazón de avena y fruta, o el pan integrales y yogur.
- Enseñe a los niños a asociar las frutas y los vehículos a experiencias divertidas. La tienda en los mercados o demuestra a ellos cuánto usted goza de las ensaladas y de las opciones sanas.
- Al comer afuera, fije un buen ejemplo para los niños pidiendo una comida sana. Pida los alimentos se cuecen al vapor, se asan, se asan a la parrilla, o están escalfado.
- Haga las tarjetas de conversación para la cena con preguntas de la nutrición o descargúelas gratis al [www.nourishinteractive.com](http://www.nourishinteractive.com)!
- Los restaurantes sirven las porciones que son demasiado grandes para una comida. Evite las porciones de gran tamaño compartiendo con un amigo, tomando la mitad de la comida al hogar, o pidiendo un aperitivo en vez de un entrante para su comida.
- ¡Puede ser resistente conseguir que los niños coman el desayuno y alistarlos para la escuela, pero el desayuno es una gran diferencia grande en el funcionamiento de su niño!  
Reaprovisiona sus cuerpos de combustible después de una noche larga y les da la energía que necesitan para ser exitosos en clase.

### Bocaditos

- ¿Corto en tiempo y necesidad de un bocado? Pasas, queso, palomitas, compota de manzanas, palillos de zanahoria, o yogur todos los grandes bocados para los niños.
- Guarde un tazón de fuente de frutas y de vegetales preparados en el contador para asir fácil. ¡Oculte los bocados azucarados y grasos así que están fuera de vista!
- No le dé a su niño el bolso entero de frituras. Dé solo porciones de alimentos para niños y serán menos probables a comer excesivamente.
- ¡Haga una batida! Mezcle una banana,  $\frac{3}{4}$  de taza de jugo de piña y  $\frac{1}{2}$  taza de fresas congeladas para el postre o el bocado.
- Utilice la fruta y/o yogur para hacer los postres como manzanas cocidas al horno, parfait de yogur smoothie de la fruta, o una patata a la inglesa hecha en casa con la fruta.

### Bebidas

- Beba 3 basos de leche sin grasa o con poca grasa al día para los huesos y los dientes sanos fuertes. ¡Agregue un poco del chocolate para hacer una bebida rápida del postre con la vitamina D!
- ¡La soda contiene 10 paquetes whopping del azúcar! Cambie la soda con la leche sin grasa o con poca grasa, el té sin azucarar, o un vaso de agua helada. ¡Piense antes de que usted beba! La soda agrega exceso de calorías y el azúcar. Se liga a la caries, al aumento del peso, y al debilitamiento de huesos. Elija un vaso helado de agua en lugar del otro.

### Preparación de alimento

- Compre en la tienda de comestibles como familia con una lista sana proyectada. Anime a los niños que ayuden a seleccionar el producto colorido.
- Cambie las pastas regulares para que las pastas del trigo integral aumenten el producto de su familia de granos enteros. ¿No aliste para hacer un interruptor completo? Utilice las medias pastas del trigo integral y las pastas medio blancas.

- Sea caja fuerte del alimento. Cocine sus alimentos a la temperatura interna apropiada para evitar enfermedades. Aves de corral 165 °F. Carne picada, cerdo, y platos del huevo 160 pescados , filetes, y carnes asadas de 160°F a 145 °F.
- Ajuste el exceso de la grasa de la carne para que una manera fácil ahorre en calorías y producto gordo.
- ¡Utilice los termómetros del alimento! De la vuelta de las hamburguesas antes de que alcancen la temperatura interna apropiada de °F 160. Confiar en el color y la textura no es bastante.
- Reduzca su producto de grasas malsanas preparando sus alimentos con aceite de oliva en vez de la mantequilla.

#### Etiquetas del alimento

- ¿Desea saber si ese pan que usted está mirando es un integral? Mire el primer ingrediente. ¡Si dice "la harina 100% del trigo integral" o la "harina del trigo integral" usted está de suerte!
- Etiquetas leídas. El panel de los hechos de la nutrición en los alimentos empaquetados enumera la información tal como tamaño, calorías y alimentos de la porción por la porción. Visita [www.fda.gov](http://www.fda.gov) para aprender cómo.

#### Cuerpo sano

- Acostarse temprano para conseguir por lo menos 8 horas de sueño. La investigación ha demostrado un acoplamiento entre menos de 8 horas de sueño y un BMI más alto (índice total del cuerpo).
- ¡Coma los alimentos anaranjados para los ojos sanos! Los alimentos tienen gusto de las zanahorias, patatas dulces, y las calabazas se embalan con vitamina A.
- Guarde la digestión el moverse junto con una taza de habas en la cena. Con una variedad amplia hay una haba para cada uno: ¡ negro, pinto, lima, garbanzo, y más!
- ¿Desea los huesos y los dientes fuertes? Elija los productos lácteos con poca grasa o sin materias reducir la grasa saturada y aumentar el calcio.
- Los niños están mucho más en consonancia con su hambre/por completo señales. Déjelos decidir cuánto para comer.
- Los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas, y los minerales son los alimentos que podemos conseguir cerca que comen de los cinco grupos del alimento. Todos estos alimentos ayudan a los niños a crecer y a aprender. Asegúrese de que el plato de su familia tenga cinco: ¡vegetales, frutas, proteína, lechería, y granos!
- Proporcione las fuentes de la proteína sanas a su familia como los pescados, huevos, cacahuete e incline las carnes.
- LOS E.E.U.U. los niños tienden para carecer en cuatro alimentos: calcio, vitamina D, fibra, y potasio. Visita <http://www.choosemyplate.gov> para aprender sobre cómo agregar estos alimentos a la dieta de su niño.
- ¿Pregúntese siempre cuánto fibra necesita su niño? Compruebe esto: Los niños de 4 a 8 años necesitan 25 gramos. Los muchachos 9 a 13 años necesitan 31 gramos y las muchachas 9 a 13 años necesitan 26 gramos. Aumente su producto de la fibra con las frutas, los vegetales, y los granos enteros.
- Consiga pescado. ¡Agregue los salmones a una ensalada o a un servicio como entré para recibir e Omega-3s!
- Ejercite se ha demostrado ayudar a sueño de los cabritos mejor y reducir la tensión. Dé vuelta apagado a la TV y dirija al aire libre para jugar.
- Desafíe a sus cabritos a saltar la cuerda o la actividad del gato que salta. La actividad aerobia mantiene su músculo del corazón fuerte.
- ¡Dirija al manzanar hacia una cierta diversión de la familia! ¡Escoger manzanas agrega actividad física al día para no mencionar la fibra y los alimentos sanos!

Proporcionado por el Alimento de CCSD y los Servicios de la Nutrición

"Esta institución es abastecedor de la oportunidad igual."