June 4, 2019

Swift Creek Current

Swift Creek Elementary School, 5601 Tryon Road, Raleigh, NC 27606
http://swiftcreekes.wcpss.net 919-233-4320

¡Los anuarios están aquí!

Los anuarios se entregarán en el aula de su hijo el martes 4 de junio. ¿Se olvidó de pedir un anuario? Consulte con la oficina principal, o aún puede comprar un anuario en línea en https://tinyurl.com/SwiftCreekYearbook

Gracias a quienes compraron los anuarios, TreeRing Corporation, en asociación con Trees for the Future, se enorgullece de plantar 294 árboles en honor a las compras de anuarios de nuestra escuela durante el año. Este bosque de árboles está siendo plantado por familias locales en países devastados por la deforestación y el cambio climático global. Estos árboles permanentes y de rápido crecimiento protegen los ecosistemas frágiles y aseguran que las familias puedan continuar viviendo en armonía con los recursos naturales de sus tierras. Cada año, estos árboles reemplazarán muchas toneladas de contaminación de la atmósfera con oxígeno que da vida.

¡Ordene sus útiles escolares hoy!

Puede obtener todos los útiles escolares de sus hijos hoy. Puede ordenar en línea en www.shopttkits.com. El código de nuestra escuela es 38021. La fecha límite es el viernes 14 de junio. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Lynn Kelly al lkelly2003@gmail.com

Picnic familiar de Swift Creek: 6 de junio de 5 a 7 pm

Otro año escolar está llegando a su fin. Celebremos el año haciendo un picnic familiar en el campo detrás de la escuela. Usted proporciona la comida para su familia y nosotros le brindamos la diversión.

Traiga una cena de picnic para su familia. (Esto no es una comida común. Cada familia es responsable de su propia cena). Luego, reúnase con sus amigos Swifty para jugar en el patio de recreo, con

¡La graduación de quinto grado es el lunes 10 de junio!

9:30 ceremonia en gimnasio

10:30 Premios Aula

11:00 Reach for the Stars celebración en el campo.

2:00 Show de talentos

In This Issue

¡Los anuarios están aquí!

¡Ordene sus útiles escolares hoy!

Picnic Familiar

Minuto de musica

Vida saludable - Tráelo en verano

Suministros para la sala de arte

Tus calendarios de junio y agosto!

la pelota o con el paracaídas. Esta es una oportunidad para relajarse, descansar y estar con nuestra ingeniosa familia Swifty. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Marie Dexter a mariecdexter@gmail.com.

¡Gracias a nuestros supervisores y monitores de salones!

¡Gracias a todos nuestros maravillosos padres y miembros de la comunidad por ofrecerse como voluntarios para supervisar nuestras pruebas de EOG! Todos nuestros días de exámenes transcurrieron sin problemas y nuestros estudiantes trabajaron extremadamente duro. Realmente no podríamos haberlo hecho sin su ayuda y apoyo. Te deseo todo lo mejor este verano! ¡Gracias de nuevo! Mejor, amanda nichols

Oficiales de la PTA para 2019-20

Gracias a todos los que asistieron a la reunión de mayo de la PTA. Elegimos a los siguientes oficiales para el próximo año escolar.

- Presidente - Tara Batemon
- Vicepresidente 1 - Marie Dexter
- Vicepresidente 2 - Deborah Killion
- Tesorero - Delores Ragsdale
- Secretaria - Lauren Nicholls

Gracias a April Bartley, quien ha servido como secretaria durante los últimos 3 años. ¡Apreciamos mucho su dedicación y tiempo! Nos complace saber que los tendremos en The Creek durante muchos años.

Mensaje de la Presidenta entrante, Tara Batemon:

¡Este ha sido un año maravilloso y lleno de acontecimientos en Swift Creek! Espero poder servir como su Presidente de la PTA 2019-2020 y trabajar para ayudarnos a seguir creciendo y prosperar como comunidad.

Espero que disfrutes de tus vacaciones de verano! Con gusto, Tara Batemon

Vida saludable --- LLEVALA EN VERANO

El verano es un buen momento para mover nuestro cuerpo y disfrutar de aventuras activas con amigos y familiares. Paseos en bicicleta, caminatas, natación, senderismo, tablas de remo, kayaks, bádminton, pelota de remo y muchas otras cosas divertidas que puedes hacer con los demás.

¡Recuerde que la comida es combustible y con un clima más cálido, la sandía es un gran bocadillo para mantenerse hidratado!

¡No se olvide de beber mucho AGUA y UTILIZAR SIEMPRE SOLAR! Póngase un sombrero para protegerse y no olvide volver a aplicar el protector solar después de estar afuera unas horas.

Al final de este boletín hay algunos calendarios de acondicionamiento físico si desea desafiar a un amigo / familiar o solo a usted mismo. Haga esto todos los días y continúe aumentando su resistencia y resistencia para cuando regrese en agosto.

¡Juega duro, diviértete y ESTÁ SEGURO!
Sra. Graves :)

Minuto de musica

Hola familias de SCES,

A medida que nos acercamos al final del año escolar, animo a todas las familias a ser musicales durante todo el verano. En el sitio web de SCES Music (ubicado en la pestaña Estudiantes de la página web de SCES), compartí la lista de "10 maneras de ser musical en el verano". Son formas fáciles de pasar el verano con música a bajo costo. También se alienta a los estudiantes a utilizar el sitio web de música para participar en oportunidades de aprendizaje digital durante todo el verano.

Internet está lleno de excelentes recursos y oportunidades para que nuestros niños aprendan, pero también es un lugar que puede ser peligroso y no adecuado para nuestros estudiantes. He compartido un documento de seguridad en Internet en la sección "Sitios web de música" que proporciona una lista de recursos para que los padres ayuden a hacer de Internet un lugar más seguro para nuestros estudiantes. No dude en contactarme si necesita ayuda para encontrar el documento.

Por último, gracias a todos por ser parte de la comunidad de SCES y enviar sus niños a Swift Creek. Es una alegría enseñar y trabajar con ellos. Espero que tengas un maravilloso verano.

Sra. Jazzmone Sutton, educadora musical

Visite el sitio web de Swift Creek Music en https://sites.google.com/a/wcpss.net/scmusic.

10 maneras de ser musical en el verano!

1. Organiza un concierto para tu familia

2. Escribe una cancion.
http://www.kidzworld.com/article/24798-how-to-write-songs

3. Asistir a un concierto local.

4. Aprende una nueva canción.
http://teachbesideme.com/classical-songs-kids-love/

5. Iniciar un instrumento.

6. Tener una fiesta de baile.
https://www.youtube.com/watch?v=vCQ7Iw-H62A

7. Crea tu propio instrumento.
http://www.letsplaykidsmusic.com/homemade-musical-instruments-shakers-maracas/

8. Descubre un nuevo compositor / músico.
http://www.classicsforkids.com

9. Crea un baile para ir con la música.

10. Practica tus ritmos con los secuaces musicales.
https://www.youtube.com/watch?v=AR1ELLMRKvE&feature=youtube_gdata_player

A Necesidades de arte

Los siguientes artículos son deseados para la sala de arte:

Artículos en curso para la sala de arte:

- Legos usados
- bloques de madera
- hilo
- tubos de papel
- toallitas para bebé
- lazos de los hombres
- cartones de huevos
- bandejas de bebidas de papel
- Bolsas Ziploc con cierre deslizante.
- marcadores de Sharpie todos los colores
- tapas de botellas de plástico
- tapas de detergente de lavandería
- bolsas de papel
- viejas escobas de madera
- copia el papel

Nuevos artículos para sala de arte:

- papel de regalo usado para envolver papel
- lentejuelas
- pegamento con brillantina
- pinceles viejos (como lo que podrías tirar)
- LIMPIOS contenedores de ketchup y mostaza aplastables de plástico
- Limpiar contenedores de látigo con tapas.

¡Lee, lee, lee este verano!

Aunque no hay clases, es importante seguir leyendo durante el verano. La lectura ayuda a construir vocabulario y habilidades de pensamiento crítico.

¡Aquí hay algunos consejos para que los padres hagan que la lectura de verano sea DIVERTIDA!

1. Lea en voz alta junto con su hijo todos los días. ¡Ser creativo! Leer afuera en una hamaca. Ir a un picnic. Haga que su hijo le lea.

2. ¡Dé un buen ejemplo! Vaya a la biblioteca y saque libros para que tenga muchas opciones en la casa.

3. Lea el mismo libro que su hijo y analícelo. Usted podría tener un mini Club de libros con actividades relacionadas o comida.

4. Deja que tus hijos elijan lo que quieren leer. Es más probable que los niños lean cuando pueden elegir su libro.

5. Escuchar libros en cinta.

6. Lleve a su hijo a la biblioteca regularmente. Participa en los muchos programas de verano que ofrece el condado de Wake.

7. Suscribirse a una revista.

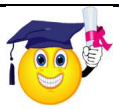
8. Anime a su hijo a escribirle a un amigo por correspondencia. ¿A quién no le gusta recibir una carta o postal en el correo?

9. En los viajes por carretera, anime a su hijo a leer carteles, carteles, avisos, etc.

10. Anime a su hijo a guardar un álbum de recortes de verano.

Fuente: www.readingrockets.org/article/summer-reading-tips-parents. Accedido el 31 de mayo de 2019.

Calendario de junio

Date and Time	Event
June 7	**Dia de campo** • K-2 10-12 • 3-5 12:30-2:30
June 10 	**Graduación de 5to grado** • 9:30 Ceremonia de graduación en el gimnasio. • Después de la ceremonia, tendremos High Fives y Good Vibes en el campo detrás de la escuela. ¡Padres, familias, amigos y personal son bienvenidos a unirse a nosotros! Ayúdenos a celebrar los logros de cada estudiante y a desearle lo mejor en la escuela secundaria. • 2:00 Show de Talento 5to Grado en el gimnasio. A este evento asistirá toda la escuela. Los padres y miembros de la familia son bienvenidos también.
June 11	Último día de colegio
June 14	Fecha límite para ordenar en línea School Supply Kitz.

Calendario de agosto

Date and Time	Event
Mid-August	Las tareas del maestro y la clase se publicarán en las puertas delanteras del edificio escolar. No se enviarán cartas por correo. Debes pasar por la escuela para ver tu tarea.
August 26	¡Primer dia de escuela!

Únase a nosotros para Camp Invention: 24-28 de junio

¡Todavía hay tiempo para registrarse para Camp Invention en Swift Creek! Hazlo hoy en campinvention.org. Para obtener más información, comuníquese con la directora del campamento, Monica Coles (mcoles@wcpss.net) o con la madre del campamento Marie Dexter (mariecdexter@gmail.com).

¡Permanecer en el bucle!

Para obtener información durante el verano, siga estos recursos:

- School Twitter account @SCESROARS
- The PTA page on FaceBook at https://www.facebook.com/swiftcreekespta
- School website: https://www.wcpss.net/swiftcreekes
- PTA website: http://swiftcreekeswcpssnetptahtml.weebly.com/

Swift Creek Before and After School Hours of Operation

Monday – Friday
7:00 a.m. – 8:45 a.m.
4:00 p.m. – 6:00 p.m.

***If there is a delay due to inclement weather, before school will be delayed as well.**
*** After School is open early release days.**

Program Provides

Quality Educated Caregivers…CPR and First Aid Certified

Afternoon Snack

Homework Help

Arts – And – Crafts

Group Activities

Outdoor Play

Indoor Play

In-House Field Trips

Cooking Activities

And So Much More

Cost Per Child

Before School

$96.25 monthly, per student

After School

$114.58 monthly, per student

A one-time fee of $15 fee for each program will be charged at the time of registration, per student.

We also offer early release days only.

Sign-Up will be on Meet the Teacher day.

For more information, contact Annie Kress, Swift Creek Before & After School Coordinator at
919-233-4320 ext 20879
Email: akress2@wcpss.net

FITNESS CHALLENGE June 2019

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1 NATURE WALK (Walk for 1 mile)
2 5 Carioca 6 Lunges	3 7 Squats Hop on 1 leg (15 seconds)	4 5 Carioca 10 Jumping Jacks	5 TASK CARD #1	6 5 Carioca 6 Lunges	7 7 Squats Hop on 1 leg (15 seconds)	8 HELP WITH A GARDENING PROJECT
9 8 Carioca 9 Lunges	10 10 Squats Hop on 1 leg (20 seconds)	11 8 Carioca 15 Jumping Jacks	12 TASK CARD #2	13 8 Carioca 9 Lunges	14 10 Squats Hop on 1 let (20 seconds)	15 BIKE RIDE (Ride for 2 miles)
16 12 Carioca 12 Lunges	17 15 Squats Hop on 1 leg (25 seconds)	18 12 Carioca 20 Jumping Jacks	19 TASK CARD #1	20 12 Carioca 12 Lunges	21 15 Squats Hop on 1 leg (25 seconds)	22 GO SWIMMING IN THE LAKE
23 15 Carioca 15 Lunges	24 20 Squats Hop on 1 leg (30 seconds)	25 15 Carioca 25 Jumping Jacks	26 TASK CARD #2	27 20 Carioca 15 Lunges	28 20 Squats Hop on 1 leg (45 seconds)	29 NATURE WALK (Walk for 3 miles)
30 20 Carioca 20 Lunges						

June Calendar - Keep kids active this summer with simple fitness activities that can be done at home or at a summer program! Every Saturday they can enjoy nature with an outdoor exercise or activity, like gardening for National Gardening Week. Involve family and friends too!

Refer to Task Cards 1&2 on Page 4

For Hop on 1 Leg exercise, repeat for each leg

Find the visuals & descriptions for each fitness activity below.

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Visit www.healthiergeneration.org for more ideas on how to inspire a healthy, active lifestyle.

FITNESS BREAKS OVERTIME

Squats

Start with feet shoulder width apart. Extend arms in front of the chest. Sit back and down, keeping the knees behind the toes. Contract the gluteal and hamstring muscles to begin extending the legs. Fully extend the legs until you're back to standing position.

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

FITNESS BREAKS TIP-OFF

HOP
on one leg

Take off on one foot and land on the same foot multiple times.

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Source: Fitness Trail Stations

FITNESS BREAKS TIP-OFF

Carioca

Stay on the balls of your feet with your hips in a low semi-squat position. Begin by twisting your hips and crossing one leg in front of the other, bring your trail leg through and cross your lead leg behind the trail leg. Your shoulders remain square.

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

FITNESS BREAKS PRE-GAME

BASIC Lunges

Step forward with right leg. Land softly on heel then forefoot. Lower body by flexing knee and hip of front leg until front knee is at 90 degrees. Return to original standing position by extending hip and knee of forward leg. *Repeat by alternating lunge with opposite leg.*

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Source: Fitness Trail Stations

1

TASK CARDS

- 20 arm actions
  Pump arms like running hard
- 10 ski jumps
- 16 knee to elbow
- 26 punches overhead
- 10 straight leg marches

HealthierGeneration.org

2

TASK CARDS

- Write your last name in the air with your left foot
- 14 crisscross jumps
- 6 jumps forward and back
- Write your first name in the air with your right foot
- 8 wood chops each side

HealthierGeneration.org

Source: Physical Activity Task Cards

FITNESS CHALLENGE

July 2019

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 7 Crunches 12 Knee Raises	2 7 Squat Jumps 5 Arm Circles	3 ANIMALS TASK CARD #1	4 7 Squat Jumps 12 Knee Raises	5 7 Crunches 5 Arm Circles	6 PLAY TENNIS AT A LOCAL PARK
7 10 Squat Jumps 8 Arm Circles	8 10 Crunches 15 Knee Raises	9 10 Squat Jumps 8 Arm Circles	10 WEATHER TASK CARD #2	11 10 Squat Jumps 15 Knee Raises	12 10 Crunches 8 Arm Circles	13 PRACTICE THROWING A BASEBALL
14 12 Squat Jumps 12 Arm Circles	15 15 Crunches 20 Knee Raises	16 12 Squat Jumps 12 Arm Circles	17 ANIMALS TASK CARD #1	18 12 Squat Jumps 20 Knee Raises	19 15 Crunches 12 Arm Circles	20 FLY A KITE
21 15 Squat Jumps 15 Arm Circles	22 20 Crunches 25 Knee Raises	23 15 Squat Jumps 15 Arm Circles	24 WEATHER TASK CARD #2	25 15 Squat Jumps 25 Knee Raises	26 20 Crunches 15 Arm Circles	27 WALK ON A TRAIL WITH A FRIEND
28 20 Squat Jumps 20 Arm Circles	29 25 Crunches 30 Knee Raises	30 20 Squat Jumps 30 Arm Circles	31 ANIMALS TASK CARD #1			

July is National Parks and Recreation Month! - Encourage kids to stay active and spend time outdoors this month. They can perform these activities at a local park!

Refer to Task Cards 1&2 on Page 3

For Arm Circles and Knee Raises, repeat for each side

Find the visuals & descriptions for each fitness activity below.

Special thanks to:

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Visit www.healthiergeneration.org for more ideas on how to inspire a healthy, active lifestyle.

FITNESS BREAKS MVP

SQUAT Jumps

Start with feet shoulder width apart. Squat down (sit back) with arms extended. Explode up and reach up. Land softly on both feet. *Repeat.*

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

FITNESS BREAKS PRE-GAME

Knee RAISE

Stand tall, lift one knee up towards the chest and hold. *Alternate knees.*

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Source: Fitness Trail Stations

1

TASK CARDS

ANIMALS

- 15 birds flying into the wind
- 12 frogs jumping from lily pad to lily pad
- 9 giddy up on the horse
- 6 swimming from a shark
- 3 running in place from a bear

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

2

TASK CARDS

WEATHER

- 10 earthquake shaking
- 10 jump up volcano erupting
- 10 tornado twisting
- 10 hurricane running into strong wind
- 10 blizzard skiing

HealthierGeneration.org

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

Source: Physical Activity Task Cards