



RCES Raider Times

Learn with Passion, Lead with Integrity, and Succeed with Confidence!

อารมณ์ทางสังคม

ความเห็นอกเห็นใจ เดือนนี้เรารู้สึกตื่นเต้นที่จะมุ่งเน้นไปที่ลักษณะนิสัยของการเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจคือความสามารถในการเข้าใจและแบ่งปันความรู้สึกของผู้อื่น และมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและห่วงใย การส่งเสริมให้บุตรหลานของเราฝึกความเห็นอกเห็นใจ เราช่วยให้พวกเขาพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและความเมตตา ซึ่งเป็นคุณสมบัติการเติบโตส่วนบุคคลและสังคมที่จำเป็น ตลอดทั้งเดือนเราจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการอภิปรายที่เน้นย้ำถึงความสำคัญของการใส่ตัวเองในรองเท้าของคนอื่นตระหนักถึงมุมมองที่แตกต่างกันและตอบสนองด้วยความเข้าใจ เราขอแนะนำให้คุณเสริมสร้างลักษณะนี้ที่บ้านโดยพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและประสบการณ์ในฐานะครอบครัวและสร้างแบบจำลองพฤติกรรมที่เห็นอกเห็นใจในสถานการณ์ประจำวัน เราสามารถหล่อเลี้ยงชุมชนที่มีความเห็นอกเห็นใจมากขึ้นได้

รอบโรงเรียน

ผลการแข่งขัน Canned Food Drive การแข่งขัน RCES Canned Food Drive ประสบความสำเร็จอย่างมาก! โรงเรียนของเรานำสินค้ากระป๋อง 4,033 ชิ้นมาบริจาคให้กับกล่องซีสและแครกเกอร์!! ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชนะการแข่งขันและปาร์ตี้ป๊อปคอร์นโดยนำสินค้ากระป๋อง 989 ชิ้น! ขอขอบคุณนักเรียนและครอบครัวทุกคนที่เข้าร่วม!



วันสำคัญ

12 ธันวาคม - รูปภาพกับซานต้า 16 ธันวาคม - PTO เวลา 18.00 น. 20 ธันวาคม - ขบวนพาเหรดคริสต์มาสและเลิกเรียนก่อนกำหนด 23 ธันวาคม - 3 ม.ค. - วันหยุดฤดูหนาว 6 มกราคม - ครู PD 7 มกราคม - นักเรียนกลับไปโรงเรียน 9 มกราคม - การประชุมศาลากลาง Raidertown สำหรับผู้ปกครอง 18.00 น. ในโรงอาหาร

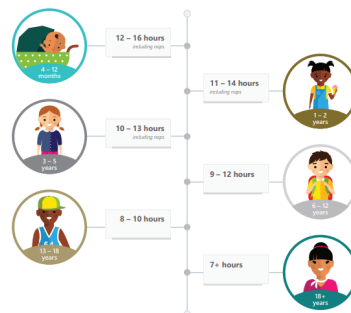
สุขภาพและความเป็นอยู่

การนอนหลับให้ประสบความสำเร็จ การนอนหลับที่เพียงพอเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพที่ให้ประโยชน์ เช่น สมาธิที่ดีขึ้น ระดับพลังงาน และลดความอยากอาหารขยะ การกระฉับกระเฉงในระหว่างวัน เข้านอนในเวลาเดียวกันทุกคืน และการนอนในห้องที่เย็นและมีกลิ่นเป็นวิธีปรับปรุงสุขอนามัยการนอนหลับ ตรวจสอบอินโฟกราฟิกนี้เพื่อดูว่าคุณและลูกต้องการการนอนหลับมากแค่ไหนในแต่ละคืน

#MUSCboeingcenter

Healthy Sleep Duration

The American Academy of Sleep Medicine recommends that you get the following hours of sleep on a regular basis for optimal health at each stage of life.



SleepEducation.org

A Sleep Health Information Resource by the American Academy of Sleep Medicine

AASM
SLEEP MEDICINE