



# RCES Raider Times

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

## 社交情感

同理心 这个月，我们很高兴地关注同理心的性格特征。同理心是理解和分享他人感受的能力，它在建立牢固、充满爱心的关系方面起着至关重要的作用。通过鼓励我们的孩子练习同理心，我们帮助他们培养同情心和善良，这是个人和社会成长的基本品质。在整个月中，我们将参与各种活动和讨论，强调设身处地为他人着想、认可不同观点并以理解的方式做出回应的重要性。我们鼓励您在家中通过全家讨论感受和经历以及在日常生活中树立善解人意的行为榜样来强化这一特质。我们可以一起培养一个更富有同情心的社区。

## 重要日期

12月12日 - 与圣诞老人合影 12月16日 - 下午6点的PTO活动 12月20日 - 圣诞游行和提前放学  
12月23日 - 1月3日—冬季假期 1月6日 - 教师PD  
1月7日 - 学生返校 1月9日 - Raidertown市政厅家长会议 下午6点在自助餐厅

## 健康与保健

睡眠才能成功充足的睡眠是健康的重要组成部分，提供诸如提高注意力、能量水平和减少对垃圾食品的渴望等好处。白天保持活跃，每晚在同一时间上床睡觉，睡在凉爽、黑暗的房间都是改善睡眠卫生的方法。查看此信息图，了解您和您的孩子每晚需要多少睡眠。

#MUSCboeingcenter

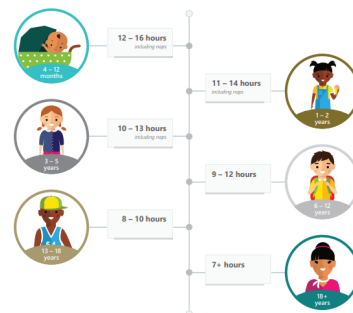
## 学校周边

罐头食品驱动比赛结果 RCES 罐头食品驱动比赛取得了巨大成功！我们的学校带来了4,033个罐头食品，这些罐头食品将捐赠给奶酪和饼干盒!!六年级赢得了比赛和爆米花派对，带来了 989 个罐头食品！感谢所有参与的学生和家庭！



### 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