

重要的日期

11月15日（星期五）

照片重影日

如果你錯過了照片的一天，這個機會讓你照校片。燦爛的笑容！

11月16日（星期六）

遠足 Tennessee Valley

上午 10:30 至下午 2:00

齊與 Rich 老師簡單地遠足 Marin Headlands 和在海灘上野餐。

11月11日（星期一）

退伍軍人節

不用上學

11月18日至22日

會議週/提早放學

與您孩子的老師安排時間，並安排提早接放學。

11月27日至29日

齊與家人和朋友們感恩

不用上學

提醒: Schoola Stitch 袋最終期限是 11 月 15 日（星期五）

湖邊小學與 Schoola Stitch (一家新公司-精明源的創始人)合作，為學校籌集急需的資金。請最遲在 11 月 15 日（星期五）將挺新又不常用的童裝放今天提供的包裝袋內，並把它們放置失物招領架旁邊。Schoola 將這些衣服出售於 www.schoolastitch.com，湖邊小學從這些收益將獲得高達 40%。請遊覽本網站，你也許找到一些折扣優惠來填補在你孩子的衣櫃新創建的空間！

網絡欺凌：每個家長都應該知道

11月14日下午 6:30 - 8:30

JFCS, 2150 Post Street

本次研討會將幫助家長了解欺凌如何從操場遷移到網絡空間，並提供解決和預防網絡欺凌的警告標誌和提示。

11月PTA 健康生活方式月

聚焦：體育活動

研究表明，當孩子的鍛煉和健身的需求得到滿足，孩子們更能夠學習和成就。鑑於肥胖日益流行以及體力活動和學習成績之間的聯繫，家長和學校必須共同努力，使體育成為學校日常優先的事項，並給孩子們每天在學校有更多體力活動的機會。

你可以做什麼：

- 每週為家人安排定期體力活動。
- 幫助大家找到他們享受和感覺做成功的體力活動。
- 讓每個人都寫下個人的目標，然後跟進每個人的進度。
- 在冰箱上放家庭跟進的制圖，並定期更新它。
- 使用一個計步器來確定哪些活動需要最多步驟。
- 給體力活動 - 禮品為主;保持當事人的技能，興趣，和/或心中的目標。
- 務必使用樓梯。
- 當你做家務時，播放歡快的音樂，同時扭曲和動搖。
- 查出在你家附近的免費和低成本物理活動領域（例如，公園，自行車道，登山步道，網球場，游泳池等）。
- 啟動一個花園。讓家庭成員種植蔬菜，水果，鮮花。
- 步行，慢跑，或跑於一個家庭尋寶遊戲。
- 主辦運動派對讓你能玩傳統遊戲，如籃球，壘球，排球，繩球等。

欲了解更多信息，請遊覽 PTA 健康的生活方式：家長指南 - <http://bit.ly/HRdx8D>

齊與 Rich 老師在 11 月 16 日 (星期六) 遠足 Tennessee Valley

齊與 Rich 老師班級徒步穿越 Marin Headlands 美麗的 Tennessee Valley，金門大橋以北大約 20 分鐘。我們將在 10 時 45 分在 Tennessee Valley 入口處會見，然後我們將在 11 時開始步行。（週末道路會擁擠。當你到達時，請留充足的時間來處理與城市交通和停車。意圖 10 時 30 分到達）。

我們將走輕鬆的 1 半英里的步道到海灘，在那裡我們會休息，看海，一起吃午飯。一段時間後，我們會往回走，那時你可以回家或者與 Rich 老師再到一個他最喜愛的額外偏移-非主行道-多加一個小時的行程。

- 為你的小組帶午飯。
- 為冷霧的情況下帶上一層層的衣服。
- 帶大量水。
- 建議帶帽子。
- 家長/監護人 為自己的孩子(們)負責任
- 歡迎所有人。
- 預留座位於 MertesR@sfusd.edu.

在惡劣天氣的情況下，請到
www.teacherweb.com 然後你按照提示到
California > Lakeshore Elementary School >
Mr. Rich' s class (rm 106) >查詢



Cirque du Soleil 特別優惠：

TicketsAtWork.com 已經為湖邊小學社區提供 Cirque du Soleil' s Amaluna 的折扣。從 11 月 15 日 - 1 月 12 日在舊金山 AT&T Park 節省 每位個人票 31 元。使用此鏈接購買便獲得折扣：<http://bit.ly/16XET5G>

學生園地

我很感激

Josephine Truong, 二年級

我很感謝我親愛的父母，讓我在陽光明媚下吃冰淇淋。

我很感謝我的其他家庭成員在我家附近的公園與我玩打標籤。

我很感謝我的好老師，Glover老師為我提供了真棒的學習經驗，並教我讀新詞。

我很感謝我的朋友們當我跌倒時幫助我。

我感謝地球讓我在土地上生活。

我很感激大自然讓我們呼吸新鮮空氣的空氣。

我感謝上帝使我成為一個更好的人。

我很感謝生活贈予的我的，所以我可以看到我們所居住的奇妙世界所有東西。

您感謝什麼？

這個月是一個良好的時間來考慮所有我們感謝的事情。季節正在發生變化，我們的頭腦轉向集會，節日，可愛的裝飾，以及與家人和朋友的特殊傳統。我們很願意情在一個即將到來的特殊掌印報分享感激之謝意，所以請花一點時間來考慮你想與大家分享的謝意。鼓勵任何學生，工作人員和護理人員，可以匿名。通過電子郵件發送您感謝的想法，newsletter@lakeshoreelementary.org 或給交你孩子的老師。

節日食品驅動

Requested Items

請支持舊金山食品庫而提供非易腐食品在顯著的食品桶內（請不要帶玻璃罐食品）：

- 湯，辣椒，烤豆
- 罐頭蔬菜
- 金槍魚，罐頭肉
- 穀物
- 花生醬
- 燕麥棒



如需了解更多信息，請遊覽www.sffoodbank.org。

要在下一期的掌印報登載你的資訊嗎？請在週五晚上前將您最後的內容和聯繫信息電郵至 newsletter@lakeshoreelementary.org