



BAKER PRAIRIE NEWSLETTER

March 9 – 13 / 9 – 13 de marzo

LEARNING ACROSS BAKER PRAIRIE APRENDIENDO EN BAKER PRAIRIE

On Friday, March 6th, Baker Prairie hosted the Oregon State Youth Goalball Tournament.

Goalball is a team sport for blind athletes. Teams of three throw or roll the ball, which has bells inside, into the opponent's goal. The players use the bells sound to pinpoint the ball's location and movement.



El viernes 6 de marzo, Baker Prairie fue el anfitrión del Torneo de Goalball Juvenil del Estado de Oregon. Goalball es un deporte de equipo para atletas ciegos. Equipos de tres tiran o hacen rodar la pelota, la cual tiene campanas adentro, hacia la portería del equipo contrario. Los jugadores usan el sonido de las campanas para localizar la pelota y su movimiento.

Reach for Success Alcanza el Éxito

On Monday, twenty-three 8th graders spent the day at the University of Oregon participating in Reach for Success. Reach for Success is an interactive campus visit for traditionally underrepresented 7th and 8th grade students. Our students were exposed to campus resources, listened to a student panel and keynote speaker, and participated in workshops. They had a wonderful time and learned that it is never too early to start thinking about college!

El lunes, veintitrés alumnos de 8º grado pasaron el día en la Universidad de Oregon para participar en Alcanza el Éxito. Alcanza el Éxito es una visita interactiva del campus para alumnos de 7º y 8º grado que tradicionalmente no son suficientemente representados en los estudios superiores. Nuestros estudiantes fueron expuestos a recursos del campus, escucharon un panel de estudiantes y un presentador y participaron en talleres. ¡Se la pasaron muy bien y aprendieron que nunca es muy temprano para comenzar pensando en la universidad!



DON'T FORGET / NO OLVIDE

Sunday, March 8th is Daylight Savings... Spring forward an hour.

El horario de verano inicia el domingo 8 de marzo...

El reloj se adelanta una hora.



ATTENDANCE MATTERS / LA ASISTENCIA IMPORTA

This weeks attendance rates / Esta semana las tasas de asistencia

	Attendance Rate <i>Tasa de asistencia</i> (Goal: $\geq 90.0\%$)	Attendance <i>Asistencia</i> GOAL MET	Tardy Rate <i>Tasa de tardanzas</i> (Goal: $< 3\%$)	Tardy <i>Tardío</i> GOAL MET
Monday/lunes	93.1%	YES	6.2%	NO
Tuesday/martes	90.4%	YES	3.1%	NO
Wednesday/miércoles	91.4%	YES	6.5%	NO
Thursday/jueves	92.8%	YES	7.0%	NO
Friday/viernes	87.8%	NO	5.2%	NO

C.A.R.E Award / El Premio C.A.R.E.

Do you know a **teacher or support staff** that has made a difference in your life, the life of a child you know, or in our community? Do you want to show that person that you appreciate everything they do? The Canby CARE Award recognizes teachers and support staff that go beyond their job descriptions to ensure our children get the most from their education by building a foundation that supports a lifelong love of learning, challenges our children to strive to be better, and enhances the lives of our children...one student at a time! CARE nomination forms can be found in the school office or on the Canby School District website: [CARE Award Form](#)

¿Conoce de un(a) **maestro(a) o personal de apoyo** que ha hecho una diferencia en su vida, la vida de un niño/a que usted conoce o en nuestra comunidad? ¿Le gustaría mostrarle a esa persona que aprecia todo lo que ha hecho? ¡El Premio CARE de Canby reconoce a maestros(as) y al personal de apoyo que sobre salen de su cargo de trabajo para asegurarse que nuestros niños reciban lo mejor de su educación al construir una fundación que apoya el amor duradero hacia el aprendizaje, retando a nuestros hijos para que sean mejores y enriqueciendo las vidas de nuestros hijos...un estudiante a la vez! Usted puede encontrar el formulario de nominación para CARE en el sitio del Distrito Escolar de Canby: [Formulario del Reconocimiento CARE](#)

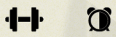
THE FAMILY Character Dare

NO TECH TABLE TIME

FAMILY (C.A.R.E.)

Have a no technology dinner night.

Have everyone store phones and other distractions away and enjoy a meal or snack together.



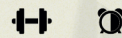
Character
Strong

NO TECNOLOGÍA TIEMPO DE MESA

FAMILIA (C.A.R.E.)

Tengan una noche de cena con no tecnología.

Que todos guarden sus teléfonos y cualquier otras distracciones y disfruten una comida o un bocadillo juntos.



Character
Strong

UPCOMING DATES / FECHAS IMPORTANTES

March 8

Daylight Savings: Spring ahead an hour

March 9 - 12

2:30 - 4:30: Spring Play Rehearsals

3:15 - 5:00: Girls Basketball

5:30-7:00: School Dance

March 13

No School: PD/Grade Day

March 20

No School

March 23-27

Spring Break

Monday, March 30

Track Starts

8 de marzo

Horario de verano: se adelanta un hora

9 - 12 de marzo

2:30 - 4:30: Ensayo de la obra de primavera

3:15 - 5:00: Baloncesto femenino

5:30-7:00: Baile escola

13 de marzo

No hay escuela: Desarrollo profesional/Día de calificaciones

20 de marzo

No hay escuela

23-27 de marzo

Vacaciones de primavera

lunes 30 de marzo

Comienza carrera en pista

March Action Calendar / Calendario de acción de marzo



ACTION CALENDAR: MINDFUL MARCH 2020



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Set an intention to live with awareness and kindness	2 Get outside and notice five things that are beautiful	3 Cultivate a feeling of loving-kindness towards others today	4 Start today by appreciating that you're alive and have a body	5 Every hour simply take three calm breaths in and out	6 Eat mindfully. Appreciate the taste, texture & smell of your food	7 Listen to a piece of music without doing anything else
8 No plans day. Slow down and let spontaneity take over	9 When someone is speaking, take a full breath before you reply	10 Stay fully present while drinking your cup of tea or coffee	11 Notice how you speak to yourself. Try to use kind words	12 Feel the cool of a breeze or warmth of the sun on your face	13 Stop, breathe and just notice. Repeat regularly during the day	14 Enjoy doing any chores or tasks more mindfully today
15 Stop to just watch the sky or clouds for ten minutes today	16 Do something creative that absorbs your attention	17 Look around and spot 3 things you find unusual or pleasant	18 If you find yourself rushing, make an effort to slow down	19 Listen deeply to someone and really hear what they are saying	20 Happy International Day of Happiness! dayofhappiness.net	21 Notice the joy to be found in the simple things of life
22 Have a device-free day and enjoy the space it offers	23 Take an unusual route and notice what looks different	24 Notice when you're tired and take a break as soon as possible	25 Make a list of amazing things that you take for granted	26 Tune in to your feelings, without judging or trying to change	27 Stop work earlier and use the time to be still and relax	28 Bring to mind all the people you love and care about
29 Appreciate your hands and all the things they enable you to do	30 Mentally scan down your body and notice what it is feeling	31 Go nature spotting today. Even in a city, life is all around	<p>"Mindfulness means being awake. It means knowing what you are doing" - Jon Kabat-Zinn</p> 			

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys



CALENDARIO DE ACCIÓN: MARZO ATENTO 2020



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Proponte vivir de manera consciente y amable	2 Sal al exterior y date cuenta de cinco cosas que son bonitas	3 Cultiva un sentimiento de bondad amorosa hacia los demás	4 Empieza el día dando gracias por estar vivo y tener un cuerpo	5 Cada hora, inhala y exhala tres veces con calma	6 Come con atención plena. Aprecia el sabor, la textura y el olor de la comida	7 Escucha una obra musical sin hacer nada más
8 Hoy, no hagas planes. Reduce la velocidad y deja que las cosas fluyan espontáneamente	9 Cuando hables con alguien, respira profundamente antes de responder	10 Permanece completamente presente mientras tomas tu taza de té o café	11 Escucha tu diálogo interior. Intenta usar palabras amables	12 Siente el frescor de la brisa o la calidez del sol en tu cara	13 Detente, respira y sé consciente de tu entorno. Repite con frecuencia durante el día	14 Hoy, disfruta haciendo cualquier tarea con atención
15 Hoy, párate a mirar el cielo o las nubes durante diez minutos	16 Haz algo creativo que absorba tu atención	17 Mira a tu alrededor y descubre 3 cosas que encuentras inusuales o agradables	18 Si notas que haces las cosas corriendo, haz un esfuerzo para ir más despacio	19 Escucha profundamente a alguien y oye de verdad lo que dice	20 ¡Feliz día Internacional de la Felicidad! dayofhappiness.net	21 Fíjate en la alegría que se encuentra en las cosas simples de la vida
22 Ten un día sin tecnología y disfruta del espacio que esto te ofrece	23 Ve por un camino inusual y observa qué cosas tienen un aspecto diferente	24 Nota cuando estés cansado/a y tómate un descanso en cuanto puedas	25 Haz una lista de las cosas maravillosas que das por sentadas	26 Sintoniza con tus sentimientos, sin juzgarlos o tratar de cambiarlos	27 Deja de trabajar antes y aprovecha el tiempo para estar tranquilo/a y relajarte	28 Trae a tu mente a todas las personas a las que amas y que te importan
29 Aprecia tus manos y todas las cosas que te permiten hacer	30 Haz un "escaneo" mental de tu cuerpo y nota cómo se siente	31 Hoy, ve a observar la naturaleza. Incluso en una ciudad, la vida está en todas partes	<p>"Mindfulness significa estar despierto/a. Significa saber lo que estás haciendo" (Jon Kabat-Zinn)</p> 			

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Obtén más información sobre las Diez Claves para una Vida Más Feliz, incluyendo libros, guías, carteles y más aquí: www.actionforhappiness.org/10-keys