



Heritage News

April

A focus on fitness helps your child perform better on tests.

Studies of elementary-age children have shown that the more fit they are, the better they do in school. Fit children have more brain power than their less active classmates. They tend to have greater attention and memory skills. They also tend to complete tasks faster and make fewer errors. While your child's fitness should be a year-round concern, she can do some things to boost her fitness level on test days. Encourage her to:

- **Get a good night's sleep before the test.** Staying up all night studying increases anxiety, which interferes with clear thinking.
- **Eat for success.** A breakfast that is high in fiber and relatively low in sugar can give your child just the right start to her day. A whole-grain bagel and a banana is a fast and easy breakfast option.
- **Relax.** If your child is too nervous, she'll forget what she knows. She can stretch and breathe deeply to focus her mind.
- **Wear comfortable clothes.** Pants shouldn't be so tight they keep your child from breathing fully. Her brain needs oxygen.
- **Drink plenty of water.** This is another way to keep her brain alert. Don't forget to give your child a big hug on test day. This will increase her sense of well-being and energy. Source: C. Storrs, "Math-letes rule! Fit, healthy kids do better in school, especially math," CNN, [niswc.com/ elemfitness](http://niswc.com/elemfitness)

PTA News:

Thanks for attending the Spring Fling, it was loads of fun.



Please be on the lookout for PTA nomination forms.

Too Many Tardies at HRE

It is important to keep tardiness to a minimum because students who habitually arrive late to class are disruptive. When a student arrives to class after a lesson has already started, the teacher is forced to either stop the lesson to adjust the attendance sheet or make a note to adjust it later. For other students, the distraction of a student getting to their seat, taking out their books and writing utensils and shuffling papers takes away from their learning experience. For these reasons, tardiness should be discouraged as much as possible. If your child is tardy you **MUST** come in to the office with them. This is for the safety of our students.

Dismissal Changes

All changes in how your child goes home **MUST** be made by 2:30. It is too difficult to reach the teacher and make the change after 2:30. Please continue to send a note with your child if there will be a change.

Please refrain from picking your child up in the office during dismissal time.

It is too busy at that time with buses and we want to ensure the safety of our students.

Save the Date:

- | | | |
|-----------------|--|-----------|
| April 5 | Panera Spirit Night | 4:00-8:00 |
| April 6 | Report Cards, College Shirts | |
| April 10 | STAAR 5 th Math, 4 th Writing, No Visitors | |
| April 11 | STAAR 5 th Reading No Visitors | |
| April 12 | STAAR Make-Ups No Visitors | |
| April 13 | STAAR Make-Ups No Visitors | |
| | Kendra Scott Night at Baybrook Mall | 6:00-8:00 |
| April 16 | 4 th Grade Field Trip | |
| April 17 | Kg Field Trip | |
| April 18 | 5 th Grade Symphony Visit | |
| April 19 | Puberty Talk 5 th grade Girls | |
| April 20 | Puberty Talk 5 th grade Boys | |
| April 23-27 | Book Fair | |
| April 25 | Progress Reports, College Shirts | |
| April 26 | Enrichment Showcase | 5:30-6:30 |
| April 27 | SOM | 8:00 am |
| April 30- May 4 | Teacher Appreciation Week | |



Noticias de abril

Enfocarse en el estado físico ayuda a rendir mejor en los exámenes

Los estudios revelan que mientras más acondicionamiento físico tengan los escolares de primaria, mejor rinden en la escuela. Los niños con buen acondicionamiento físico tienen más capacidad intelectual que sus compañeros menos activos. Suelen poseer habilidades de atención y memoria más sólidas. También suelen completar las tareas más rápidamente y cometer menos errores. Mientras que el nivel de acondicionamiento físico de su hijo debería ser una prioridad durante todo el año, existen cosas que él puede hacer para fomentar ese nivel en los días en que debe rendir exámenes. Anímelo a:

- **Dormir bien la noche antes del examen.**

Desvelarse toda la noche estudiando aumenta la ansiedad, lo cual interfiere con la habilidad de pensar claramente.

- **Alimentarse bien conduce al éxito.** Desayunar alimentos que tienen alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar le puede brindar a su hijo un buen comienzo del día. Un pan integral y un plátano pueden ser un desayuno rápido y fácil.

- **Relajarse.** Si su hijo está muy nervioso, se le olvidará todo lo que sabe. Sugíerale que estire su cuerpo y respire profundamente para enfocarse.

- **Vestirse con ropa cómoda.** Los pantalones no deberían quedarle tan apretados que le restrinjan la respiración profunda a su hijo. El cerebro requiere oxígeno.

- **Tomar mucha agua.** Esta es otra forma de mantener alerta al cerebro.

No se olvide de darle un fuerte abrazo a su hijo el día del examen. Hacer esto aumentará su bienestar y energía. Fuente: C. Storrs, "Math-letes rule! Fit, healthy kids do better in school, especially math," CNN, niswc.com/elem_fitness.

Noticias del PTA

Gracias por asistir al Spring Fling. Los niños se divirtieron muchísimo.



La organización de padres y maestras necesita padres que quieren participar en la organización.

Muchas Tardanzas en la escuela Heritage

Es importante que los estudiantes no lleguen a la escuela tarde. El llegar tarde causa que las maestras paren su lección y interrumpe la enseñanza de los otros estudiantes. Los estudiantes que llegan tarde se sienten mal y desorganizados. Favor de ayudar a sus estudiantes para que lleguen a la escuela a la hora correcta. Si llegan después de las 7:50, favor de entrar a la oficina con su estudiante.

Cambios a la Hora de Salir

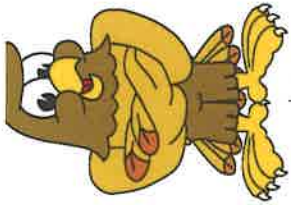
Todos los cambios de salida para los estudiantes se debe recibir antes de las 2:30. Es muy difícil contactar a las maestras y hacer cambios después de las 2:30. Favor de mandar notas en las mananas si va haber un cambio de como su estudiante ira a casa.

Favor de no recoger a su estudiante en la oficina a la hora de la salida.

Estamos muy ocupados con los autobuses en la oficina y queremos asegurar la seguridad de los estudiantes.

Fechas importantes:

abril 5	Noche de Panera	4:00-8:00
abril 6	Calificaciones, camiseta de la Universidad	
abril 10	Examen de STAAR 5th Matemáticas 4th escritura, Ne se permiten Visitantes	
abril 11	Examen de STAAR 5th Lectura Ne se permiten Visitantes	
abril 12	Examen de STAAR Día adicional para el examen, Ne se permiten Visitantes	
abril 13	Examen de STAAR Día adicional para el examen, Ne se permiten Visitantes Kendra Scott Night at Baybrook Mall	6:00-8:00
abril 16	Viaje educativo para 4º grado	
abril 17	Viaje de Kg	
abril 18	Quinto a la Sinfonica	
abril 19	Plactica de pubertad ninas de quinto	
abril 20	Plactica de pubertad ninas de quinto	
abril 23-27	Feria/Venta de Libros	
abril 25	Calificaciones, camisetas universitarias	
abril 26	Noche de Proyectos para los dotados 5:30-6:30	
abril 27	Estudiante del mes- 8:00am	
abril 30- mayo 4	Semana para apreciar las maestras	



April / Abril

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 STAAR Test Examen de STAAR 5th Math- Matemáticas 4th Writing -escritura No Visitors / Ne se permiten Visitantes	11 STAAR Test Examen de STAAR 5th Reading- Lectura No Visitors / Ne se permiten Visitantes	12 STAAR Test Makeup Day Examen de STAAR Día adicional para el examen No Visitors / Ne se permiten Visitantes	13 STAAR Test Makeup Day Examen de STAAR Día adicional para el examen No Visitors / Ne se permiten Visitantes Kendra Scott Night at Baybrook Mall 6:00-8:00	14
15	16 4th Grade Field Trip / Viaje educativo para 4º grado	17 Kindergarten Field Trip / Viaje de Kg	18 5th Grade Symphony visit / Quinto a la Sinfonica	19	20	21
22	23	24	25 Progress Reports Reporte de Progreso College Shirts camiseta de la Universidad	26 Enrichment Showcase / Noche de Proyectos para los dotados 5:30-6:30	27 Student of the Month Estudiante del Mes 8:00	28
29	30	1	2	3	4	5
Teacher Appreciation Week Semana para darle Gracias a las Maestras						