



11 August 2023

Dear Phoenix Families,

Wow, this was a genuinely wonderful first week of school! Our students brought a ton of positive energy onto our campus. It was truly gratifying to welcome our students, and families to what promises to be an amazing 2023-24 school year.

As we begin what promises to be an exciting and rewarding journey, many of our families have reached out and asked for some tips on how to best support their students' success at the Middle School this year. After consulting with our teachers, counselors, support staff and parents/guardians we have come up with three tried and true steps to share:

1. Encourage your child to read everyday: Reading unlocks a whole new world of opportunities and possibilities for our students. It promotes creativity, comprehension and critical thinking skills that will translate into success across all subject areas.
2. Limit Screen Time: Technology such as smartphones and computers can be a wonderful tool, but overuse can be counterproductive to our students' mental and physical well being. Limiting screen time encourages our students to explore other interests and dedicate the time they need for their academic commitments. It is particularly essential to limit or better yet eliminate screen time around bedtime. The blue light emitted from cell phones restricts melatonin production, affecting sleep cycles. Adolescents need between 7-9 hours of sleep per night for proper growth and development.
3. Monitor Social Media: The world of social media can be a very challenging place for our students to navigate. While we at the middle school dedicate efforts to teach our students digital citizenship, and try to report any accounts related to bullying or harassment; it is an unfortunate reality that nefarious pages do exist. Monitoring your child's social media use is an essential part of keeping our children safe in the digital age.

The world we live in today is both exciting and at times challenging. We at North Monterey County Middle School are honored to work in partnership with our families and community in guiding our students to bountiful futures. We look forward to a wonderful school year together.

Sincerely,

Daniel Rimmer & Lizsette Jimenez

Announcements:

First Day Packets: All students received a first day packet with essential paperwork that must be completed and turned in. To all the families that have returned their packets, we thank you. If you have not yet turned it in, please complete them and return them to school by Wednesday, August 16th. If you have any questions or require assistance please come by the front office or contact the school at 831-633-3391

Athletics: Our fall sports season is upon us! To be eligible to try out and participate students must complete an athletic packet and receive a physical. Athletic packets are available in the front office.

11 agosto 2023

Estimadas familias Phoenix,

¡Esta fue una primera semana de clases genuinamente maravillosa! Fue nuestro placer dar la bienvenida a nuestros estudiantes y familias a lo que promete ser un año escolar 2023-24 increíble.

Muchas de nuestras familias se comunicaron y pidieron algunos consejos sobre cómo apoyar mejor el éxito de sus estudiantes en la escuela intermedia este año. Después de consultar con nuestros maestros, consejeros, personal de apoyo y padres/tutores, hemos llegado a tres pasos probados y verdaderos para compartir:

1. Anime a su hijo a leer todos los días: la lectura abre un nuevo mundo de oportunidades y posibilidades para nuestros estudiantes. Promueve la creatividad, la comprensión y las habilidades de pensamiento crítico que se traducirán en el éxito en todas las áreas temáticas.
2. Limite el tiempo frente a la pantalla: la tecnología, como los teléfonos inteligentes y las computadoras, puede ser una herramienta maravillosa, pero el uso excesivo puede ser contraproducente para el bienestar mental y físico de nuestros estudiantes. Limitar el tiempo de pantalla alienta a nuestros estudiantes a explorar otros intereses y dedicar el tiempo que necesitan para sus compromisos académicos. Es particularmente esencial limitar o, mejor aún, eliminar el tiempo de pantalla a la hora de acostarse. La luz azul emitida por los teléfonos celulares restringe la producción de melatonina, lo que afecta los ciclos de sueño. Los adolescentes necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche para un crecimiento y desarrollo adecuados.
3. Supervise las redes sociales: el mundo de las redes sociales puede ser un lugar muy desafiante para que nuestros estudiantes naveguen. Mientras que en la escuela intermedia dedicamos esfuerzos para enseñar a nuestros estudiantes ciudadanía digital y tratamos de denunciar cualquier cuenta relacionada con la intimidación o el acoso; es una realidad desafortunada que existen páginas inapropiadas. Supervisar el uso de las redes sociales de su hijo es una parte esencial para mantener a nuestros hijos seguros en la era digital.

El mundo en el que vivimos hoy en día es emocionante ya veces desafiante. En la Escuela Intermedia del Condado de North Monterey nos sentimos honrados de trabajar en colaboración con nuestras familias y la comunidad para guiar a nuestros estudiantes hacia un futuro próspero. Esperamos tener un maravilloso año escolar juntos.

Atentamente,

Daniel Rimmer y Lizsette Jiménez

Anuncios:

Paquetes del primer día: Todos los estudiantes recibieron un paquete del primer día con la documentación esencial que debe completarse y entregarse. A todas las familias que han devuelto sus paquetes, les agradecemos. Si aún no lo ha entregado, complételos y devuélvalos a la escuela antes de Miércoles 16 de agosto. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, pase por la oficina principal o comuníquese con la escuela al 831-633-3391

Atletismo: ¡Nuestra temporada de deportes de otoño está sobre nosotros! Para ser elegible para probar y participar, los estudiantes deben completar un paquete deportivo y recibir un examen físico. Los paquetes atléticos están disponibles en la oficina principal.