

William A. Shine
GREAT NECK SOUTH HIGH SCHOOL
COMISIÓN COMPARTIDA DE TOMA DE DECISIONES



South High Padres y Estudiantes,

Por favor recuerde:

Duerma lo **suficiente**.

Sírvase **un desayuno** y dedique tiempo para comer **un almuerzo**.

Beba agua para **mantenerse hidratado** durante todo el día.

Muchos estudiantes vienen a la escuela cansados porque no están durmiendo lo suficiente. Una encuesta reciente de nuestros estudiantes de 11^o grado indico que el 75 por ciento de ellos están privados del sueño, debido principalmente a las tareas, o porque pasan mucho tiempo en aparatos electrónicos. Para obtener más información sobre estrategias para mejorar la calidad del sueño y la importancia de obtener suficiente sueño continuo, ¡haga clic [AQUÍ!](#)

Algunos estudiantes no comen durante el día, y muchos de ellos terminan sintiéndose mareados debido a la falta de comida. Aliente a su hijo(a) a comer. Ellos pueden traer comida de casa si no tienen tiempo para comprar comida en la cafetería. Para obtener más información sobre las estrategias para garantizar una nutrición adecuada y su importancia, ¡haga clic [AQUÍ!](#)

Los estudiantes necesitan tomar agua durante todo el día para mantenerse hidratados y para evitar sentirse mareados o débiles. Hay grifos de agua filtrada frente a la oficina del decano, frente a la oficina del director y en la parte exterior del gimnasio del lado este de la escuela donde los estudiantes pueden rellenar las botellas con agua. Botellas (para llenarlas) de agua pueden ser traídas de casa o ser compradas en la tienda de la escuela. Para obtener más información sobre estrategias para mantenerse hidratado y su importancia, ¡haga clic [AQUÍ!](#)

Gracias por su atención y cooperación, al trabajar con nosotros para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.



La Comisión Compartida de Toma de Decisiones.
Colegio Great Neck South