



MENUGRAM

<http://dhs.dover-nj.net>



Mark your calendar!



February 17

Professional Day – Schools Closed

February 20

President’s Day – Schools Closed

February 27

Bullying Presentation for Parents – 7:00 pm

LEARNING COMMUNITY PARENT & STUDENT EVENT

INTRODUCING

THE AP CAPSTONE PROGRAM

FOR NEWLY ACCEPTED & CURRENT LEARNING COMMUNITY STUDENTS

February 15, 2017

7:00pm

Dover High School Auditorium

100 Grace Street

Black History Month



Black History Month, or National African American History Month, is an annual celebration of achievements by black Americans and a time for recognizing the central role of African Americans in U.S. history. February was chosen as Black History Month in order to coincide with Abraham Lincoln’s and Frederick Douglass’ birthdays. President Gerald R. Ford officially recognized Black History Month in 1976, calling upon the public to “seize the opportunity to honor the too-often neglected accomplishments of black Americans in every area of endeavor throughout our history.” (History.com)

El Mes de la Historia Negra, o Mes Nacional de la Historia Afroamericana, es una celebración anual de los logros de los estadounidenses negros y un tiempo para reconocer el papel central de los afroamericanos en la historia de los Estados Unidos. Febrero fue elegido como Mes de la Historia Negra para coincidir con los cumpleaños de Abraham Lincoln y Frederick Douglass. El Presidente Gerald R. Ford reconoció oficialmente el Mes de la Historia de los Negros en 1976, invitando al público a "aprovechar la oportunidad para honrar los logros demasiado a menudo descuidados de los negros americanos en cada área de esfuerzo a lo largo de nuestra historia". (History.com)

Reminder – Delayed Opening Bell Schedule

Period 0	Cancelled
HR	9:30 – 9:35
Per. 1 or Per. 3	9:39 – 10:15
Per. 2 or Per. 4	10:19 – 10:54

At 10:54 the regular bell schedule resumes.



2/14/17 – Boys Basketball vs. Parsippany – 7:00 pm
 2/14/17 – Girls Basketball @ Parsippany – 7:00 pm
 2/16/17 – Girls Basketball vs. Mt. Lakes – 5:30 pm
 2/16/17 – Boys Basketball @ Mt. Lakes – 7:00 pm
 2/18/17 – Wrestling @ Lenape Valley – 9:00 am
 2/18/17 – Track @ Bennett Center, Tom’s River – 9:00 am

There are several signs that you need to look for to determine if your child is being harassed:

- Depression
- Unexplained injuries
- Lost, missing or damaged cloths, books, jewelry or electronic devices
- Reoccurring illness – headaches, stomach aches
- Faking an illness so they can stay home from school
- Loss of appetite or binge eating
- Your child keeps coming home from school hungry because they did not eat lunch
- Sleeplessness and / or frequent nightmares
- Falling grades, loss of interest in school and things they normally enjoy
- Avoiding social situations and a sudden loss of friends
- Exhibits a low self esteem
- Any type of destructive behaviors – running away, hurting themselves or talking about suicide

If you find that your child is exhibiting any of these types of behaviors, you should talk to your child immediately to find out exactly what they are going through so that you can help. Most children are reluctant to tell someone they are being bullied because they feel ashamed. They think that if you find out what they are going through and that they were not able to handle it on their own that you will think less of them.

It would be a good idea to talk to your child's teacher before talking with your child so that you have all the facts and are prepared to help them in the best possible manner.

Hay varias señales que usted necesita buscar para determinar si su hijo está siendo acosado:

- Depresión
- Lesiones no explicadas
- Paños, libros, joyas o dispositivos electrónicos perdidos, perdidos o dañados
- Enfermedades recurrentes - dolores de cabeza, dolor de estómago
- Fingiendo una enfermedad para que puedan quedarse en casa de la escuela
- Pérdida de apetito o atracones
- Su hijo sigue viniendo de la escuela con hambre porque no comieron el almuerzo
- Insomnio y / o pesadillas frecuentes
- La caída de notas, la pérdida de interés en la escuela y las cosas que normalmente disfrutan
- Evitar situaciones sociales y una pérdida repentina de amigos
- Demuestra una baja autoestima
- Cualquier tipo de comportamientos destructivos - huir, hacerse daño o hablar de suicidio

Si usted encuentra que su hijo está exhibiendo cualquiera de estos tipos de comportamientos, debe hablar con su hijo inmediatamente para averiguar exactamente lo que están pasando para que pueda ayudar. La mayoría de los niños son reacios a decirle a alguien que están siendo intimidados porque se sienten avergonzados. Ellos piensan que si usted descubre lo que están pasando y que no fueron capaces de manejar por su cuenta que usted piensa menos de ellos.

Sería una buena idea hablar con el maestro de su hijo antes de hablar con su hijo para que tenga todos los hechos y esté preparado para ayudarlos de la mejor manera posible.

Sugar and Your Dental Health

In November 2015, the Food and Drug Administration recommended people over the age 3 eat no more than 12.5 teaspoons (50 grams) of added sugar a day (about the same amount that is found in a can of Coke.) Sugar, the FDA says, should make-up no more than 10 percent of your daily calories.

The bacteria in your mouth use carbohydrates for food, so when you cut back on sugar, and other sources of simple carbohydrates that are easily fermentable, you reduce your cavity risk. Limit added sugars in your diet by reading food labels to determine the amount of added sugar in a food. Since ingredients are listed on the label in order of weight, from most to least, if one of the following terms is listed as one of the first few ingredients, it's a good bet that food is high in sugar. Another tip for spotting sources of sugar-terms ending in -ose" indicate a sugar ingredient.

Here are some common added sugars:

Sugar, brown sugar, cane sugar, confectioners or powdered sugar, turbindo sugar, raw sugar, corn sweeteners, corn syrup, crystalized cane sugar, maltose, fructose, sucrose, glucose, dextrin, evaporated cane juice, fruit juice concentrate, honey, high fructose corn syrup, invert sugar, syrup, malt syrup, maple syrup, molasses.

Top Sources of Added Sugar in the Diet and Percentages

1. Soft drinks, energy drinks, sports drinks, 35.75%
2. Grain-based desserts (cakes, pies) 12.9%
3. Fruit drinks 10.5%
4. Dairy-based desserts (ice cream) 6.5%
5. Candy 6.1%
6. Ready-to-eat cereals 3.8%
7. Sugars and honey 3.5%
8. Tea (sweetened) 3.5%
9. Yeast breads 2.1%
10. All other foods 15.5%

El azúcar y su salud dental

En noviembre de 2015, la Administración de Alimentos y Medicamentos recomendó a las personas mayores de 3 años comer no más de 12,5 cucharaditas (50 gramos) de azúcar añadida al día (aproximadamente la misma cantidad que se encuentra en una lata de Coca-Cola). Debe maquillaje no más del 10 por ciento de sus calorías diarias.

Las bacterias en la boca usan los carbohidratos como alimento, por lo que al recortar el azúcar y otras fuentes de hidratos de carbono simples que son fácilmente fermentables, se reduce el riesgo de la cavidad. Limite los azúcares añadidos en su dieta leyendo las etiquetas de los alimentos para determinar la cantidad de azúcar añadido en un alimento. Dado que los ingredientes se enumeran en la etiqueta en orden de peso, de mayor a menor, si uno de los siguientes términos aparece como uno de los primeros ingredientes, es una buena apuesta que los alimentos son altos en azúcar. Otro consejo para detectar las fuentes de azúcar-términos que terminan en -ose "indican un ingrediente de azúcar.

Estos son algunos de los azúcares más comunes:

Azúcar, azúcar moreno, azúcar de caña, azúcar de confitería o azúcar en polvo, azúcar turbindo, azúcar en bruto, edulcorantes de maíz, jarabe de maíz, azúcar de caña cristalizado, maltosa, fructosa, sacarosa, glucosa, dextrina, jugo de caña evaporado, Jarabe de maíz de fructosa, azúcar invertido, jarabe, jarabe de malta, jarabe de arce, melaza.

Principales Fuentes de Azúcar Añadida en la Dieta y Porcentajes

1. Bebidas sin alcohol, bebidas energéticas, bebidas deportivas, 35,75%
2. Postres a base de cereales (pasteles, tartas) 12.9%
3. Bebidas de frutas 10,5%
4. Postres lácteos (helados) 6.5%
5. Caramelos 6,1%
6. Cereales listos para consumir 3,8%
7. Azúcares y miel 3,5%
8. Té (endulzado) 3,5%
9. Panes de levadura 2.1%
10. Todos los demás alimentos 15.5%