



Unified School District

Healthy Body. Healthy Learning. Healthy Mind.

Family & Staff Wellness Education Series

* All times are from 6:00 p.m. to 7:30 p.m.

- 10/24/2019 **Cyberbullying & Digital Citizenship**
Learn how to identify bullying behavior, the signs and symptoms and how to communicate with the school and families.
Site: James McKee Elementary
- 10/30/2019 **College and Career Planning for All Ages**
See the dynamic components of building strong college and/or career-minded students.
Site: Laguna Creek High School
- 11/6/2019 **Latest Trends in Youth Vaping and Drug Use**
Participants will be provided an overview of current trends and information on youth substance use, sign and symptoms that a student is using and information on how to make referrals.
Site: Katherine Albiani Middle School
- 11/14/2019 **Self-Care & Healthy Behavior**
Learn key strategies to better manage stress and develop natural buffers. Rethink and redesign your understanding of self-care. Learn preventive and proactive approaches to reduce the negative impact of stress and improve the quality of your daily life.
Site: Sheldon High School
- 1/23/2020 **Supporting LGBTQ Youth in EGUSD**
This workshop will discuss how staff and family members can open the door to communication, create a caring and accepting environment and where to go for LGBTQ+ support and resources.
Site: Sheldon High School
- 2/5/2020 **Improving Sleep & Wellness**
Please join us to learn the health and wellness benefits of consistent, adequate sleep, and new behaviors to incorporate into your daily life to become a healthier you.
Site: Arthur C. Butler Elementary
- 3/5/2020 **Screenagers, Next Chapter: Uncovering Skills for Stress Resilience**
Come learn how to flip the script on stress, anxiety and depression. Let's help our young people learn how to thrive in our screen and stress-filled world.
Site: Edward Harris Middle School
- 4/15/2020 **"The Birds, the Bees, and Our Students: Creating a Home-School Partnership in Educating our Youth about their Sexual Health"**
Come learn updated information about adolescent sexual and reproductive health, current trends and behaviors, and tools to support and engage in dialogue with students about the topic.
Site: Cosumnes Oaks High School
- 5/14/2020 **QPR Suicide Prevention Training**
This workshop will increase participant's awareness and dispel some of the myths about suicide. Participants will learn the warning signs and three basic intervention skills that can help avert the tragedy of suicide.
Site: Franklin High School

Healthy kids, healthy future



Supporting Student Wellness

All students will have an equitable opportunity to learn in a culturally responsive, physically, and emotionally healthy and safe environment

Helping students and families grow.



Family & Community Engagement

All students will benefit from programs and services designed to inform and involve family and community partners.



If you have any questions please contact the FACE office at (916) 686-7568 ex. 67067



Unified School District

Cuerpo Sano. Aprendizaje Sano. Mente Sana.

Series de Educación de Bienestar para la Familia & Personal Escolar

*Todos los talleres son de 6:00 p.m. to 7:30 p.m.

Healthy kids,
healthy future



Supporting Student Wellness

All students will have an equitable opportunity to learn in a culturally responsive, physically, and emotionally healthy and safe environment

Helping students and families grow.



Family & Community Engagement

All students will benefit from programs and services designed to inform and involve family and community partners.

- | | |
|------------|---|
| 10/24/2019 | Cyberbullying & Civismo Digital
Aprende a como identificar los comportamientos, señales y sf ntomas de acoso y como comunicarte con la escuela y las familias.
Lugar: James McKee Elementary |
| 10/30/2019 | La Universidad y la Planeación Vocacional para Todas las Edades
Ver los componentes dinámicos en como construir un sentido fuerte en los estudiantes para obtener una carrera vocacional o universitaria.
Lugar: Laguna Creek High School |
| 11/6/2019 | La Ultima Moda entre la Juventid con el Uso de Drogas y Cigarrillos Electrónicos
Se proveerá una reseña a los participantes de las tendencias actuales en el uso de drogas entre la juventud, cuales son las señales y los síntomas para detectar si un alumno esta utilizando drogas y como obtener una referencia para servicios.
Lugar: Katherine Albiani Middle School |
| 11/14/2019 | Comportamiento Saludable & Cuidado Personal
Aprende estrategias claves para manejar mejor el estrés y desarrolla defensas naturales. Reconsidera y rediseña tu entendimiento de lo que es el cuidado personal. Aprende a tomar medidas proactivas y preventivas para reducir los efectos negativos del estrés y mejora la calidad de tu vida diaria.
Lugar: Sheldon High School |
| 1/23/2020 | Apoyando a nuestra Juventud LGBTQ en EGUSD
Este taller discutirá como el personal escolar y los miembros de familia pueden abrir la puerta a la comunicación creando un ambiente de cariño y aceptación y a donde ir para conseguir apoyo y recursos para LGBTQ+.
Lugar: Sheldon High School |
| 2/5/2020 | Mejorando el Sueño & Bienestar
Por favor acompañenos y aprenda cuales son los beneficios de salud que se obtienen cuando dormimos de una forma adecuada y constante. Y cuales son algunos de los patrones que debemos incorporar en nuestras vidas para mantenernos saludables.
Lugar: Arthur C. Butler Elementary |
| 3/5/2020 | Adolescente de la era computarizada, Siguiendo Capitulo: descubriendo habilidades para Resistir el Estrés
Venga a aprender como voltear la moneda al estrés, ansiedad y depresión. Ayudemos a nuestra juventud a aprender a como crecer sanos en un mundo computarizado lleno de estrés.
Lugar: Edward Harris Middle School |
| 4/15/2020 | “Las Aves, las Abejas, y Nuestros Alumnos: Creando una Sociedad Casa-Escuela para la Educación de la Salud Sexual de nuestros Jóvenes”
Venga a aprender la información mas actualizada de la salud reproductiva y sexual de nuestros adolescentes de hoy, las nuevas Corrientes y comportamiento de nuestros jóvenes y las herramientas que podemos utilizar el dialogo con nuestros estudiantes adolescentes.
Lugar: Cosumnes Oaks High School |
| 5/14/2020 | Entrenamiento para la Prevención del Suicidio QPR
Este taller incrementara la conciencia de los participantes y desmentir algunos de los mitos acerca del suicidio. Participantes aprenderán cuales son las señales de advertencia y las tres habilidades básicas para intervención que pueden prevenir la tragedia que es el suicidio.
Lugar: Franklin High School |

Si tienes alguna pregunta por favor contacta a la oficina de FACE al (916) 686-7568 ex. 67067





Unified School District

Cơ thể khỏe mạnh. Học tập lành mạnh. Tâm trí lành mạnh.

Chương trình Giáo dục Sức khỏe Gia đình & Nhân viên

* Tất cả thời gian là từ 6:00 tối đến 7:30 tối

Healthy kids,
healthy future



Supporting Student
Wellness

All students will have an equitable opportunity to learn in a culturally responsive, physically, and emotionally healthy and safe environment

Helping students and
families grow.



Family & Community
Engagement

All students will benefit from programs and services designed to inform and involve family and community partners.

- 10/24/2019 **Bắt nạt trên mạng và Người dùng Thông tin Kỹ thuật**
Học cách xác định hành vi bắt nạt, các dấu hiệu và triệu chứng và làm cách nào giao tiếp với nhà trường và gia đình.
Địa điểm: Trường tiểu học James McKee
- 10/30/2019 **Kế hoạch Đại học và Nghề nghiệp cho Mọi lứa Tuổi**
Xem các thành phần năng động của việc xây dựng các học sinh có tư duy về đại học và / hoặc có tư duy nghề nghiệp mạnh mẽ.
Địa điểm: Trường trung học cấp ba Laguna Creek
- 11/6/2019 **Xu hướng mới nhất trong Giới trẻ về Xử dụng Hút hơi điện tử và Chất thuốc**
Những người tham gia sẽ được cung cấp một cái nhìn tổng quan về các xu hướng và thông tin hiện tại về việc xử dụng chất thuốc của giới trẻ, dấu hiệu và triệu chứng mà học sinh đang xử dụng và thông tin về cách chuyển đến.
Địa điểm: Trường trung học cấp hai Katherine Albiani
- 11/14/2019 **Tự chăm sóc và Hành vi Lành mạnh**
Tìm hiểu các sách lược chính để quản lý tốt hơn về căng thẳng và phát triển giải pháp tự nhiên. Suy nghĩ lại và thiết kế lại sự hiểu biết của bạn về tự chăm sóc. Tìm hiểu các phương pháp phòng ngừa và chủ động tiến tới để giảm tác động tiêu cực của sự căng thẳng và cải thiện chất lượng cuộc sống hàng ngày của bạn.
Địa điểm: Trường trung học cấp ba Sheldon
- 1/23/2020 **Hỗ Trợ Thanh Niên LGBTQ Tại EGUSD**
Hội thảo này sẽ thảo luận về làm cách nào nhân viên và các thành viên gia đình có thể mở ra cánh cửa giao tiếp, tạo ra một môi trường quan tâm và chấp nhận và nơi nào để nhận hỗ trợ và nguồn lực LGBTQ +.
Địa điểm: Trường trung học cấp ba Sheldon
- 2/5/2020 **Cải thiện Giấc ngủ và Sức khỏe**
Hãy tham gia với chúng tôi để tìm hiểu các lợi ích sức khỏe và sức khỏe của giấc ngủ phù hợp, đầy đủ và các hành vi mới để kết hợp với cuộc sống hàng ngày của bạn để trở nên khỏe mạnh hơn.
Địa điểm: Trường tiểu học Arthur C. Butler
- 3/5/2020 **Sàng lọc, Chương Tiếp theo: Kỹ năng Khám phá Khả năng Phục hồi Căng thẳng**
Tới học cách lật bản thảo về căng thẳng, lo lắng và trầm cảm. Hãy giúp những người trẻ tuổi của chúng ta học cách phát triển mạnh trong sự sàng lọc và thể giới đầy căng thẳng của chúng ta.
Địa điểm: Trường trung học cấp hai Edward Harris
- 4/15/2020 **"Các con Chim, Các con Ong và Học sinh của Chúng tôi: Tạo mối Quan hệ đối tác tại Nhà-Trường trong việc Giáo dục Giới trẻ về Sức khỏe Tình dục của họ"**
Hãy tới tìm hiểu thông tin cập nhật về sức khỏe sinh sản và tình dục vị thành niên, các xu hướng và hành vi hiện tại, và các công cụ để hỗ trợ và tham gia đối thoại với học sinh về chủ đề này.
Địa điểm: Trường trung học cấp ba Cosumnes Oaks
- 5/14/2020 **Huấn luyện Phòng chống Tự tử QPR**
Hội thảo này sẽ tăng cường nhận thức của người tham gia và xua tan một số huyền thoại về tự tử. Những người tham gia sẽ học các dấu hiệu cảnh báo và ba kỹ năng can thiệp cơ bản có thể giúp ngăn chặn thảm kịch tự tử.
Địa điểm: Trường trung học cấp ba Franklin

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi vui lòng liên hệ với văn phòng FACE tại (916) 686-7568 ex. 67067





Unified School District

Healthy kids,
healthy future



Supporting Student
Wellness

All students will have an equitable opportunity to learn in a culturally responsive, physically, and emotionally healthy and safe environment

Helping students and
families grow.



Family & Community
Engagement

All students will benefit from programs and services designed to inform and involve family and community partners.



Lub Cev Los Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv. Kom Muaj Kev Kawm Ntawv Zoo. Kom Muab Kev Noj Qab Hauv Huv Rau Lub Hlwb .

Tsevneeg & Cov Tibneeg Ua Haujlwm Kev Kawm Rau Kev Noj Qab Haus Huv

*Txhua lub sijhawm kawm yog thaum 6:00 p.m. to 7:30 p.m.

- 10/24/2019 **Cyberbullying & Digital Citizenship**
 Tuaj kawm kom paub txog tej cwjpwpm thab plaub uas tsi zoo, tej uas qhia tau tias raug thab plaub saib tsi taus lawm, thiab kom paub txuas lus nrog rau lub tsev kawm ntawv thiab tsevneeg.
Site: James McKee Elementary
- 10/30/2019 **Kev Npaj Rau Kev Mus Kawm College thiab Kev Ua Haujlwm Uas Yog Qhia Rau Cov Tub Ntxhais Tsi Hais Muaj Hnub Nyoog Licas**
 Los saib txog tej uas tseemceeb rau kev tsim kom cov tub ntxhais muaj lub hlwb txojkev xav txog kev mus kawm college thiab kev haujlwm.
Site: Laguna Creek High School
- 11/6/2019 **Tej Yam Tshiab Uas Cov Hluas Tamsis No Tabtom Siv Los Rau Kev Haus Luam Yeeb (Vaping) thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj**
 Yuav qhia txog tej yam tshiab thiab tej yeeb tshuaj uas cov hluas pheej siv nimno, qhia kom paub saib txog tej uas yuav qhia tau hais tias tus tub ntxhais ntawd yeej siv yeeb tshuaj lawm tiag thiab yuav nrhiav kev pab licas rau.
Site: Katherine Albiani Middle School
- 11/14/2019 **Tu Tus Kheej Kom Zoo & Kom Muaj Cov Cwjpwpm Zoo**
 Kawm tej kev uas tswj tus kheej kom tsi txhob nyuaj nyuaj siab, thiab paub tsim tej uas yuav pab tau kom nyob tiaj tus. Rov qab xav thiab tsim koj qhov kev totaub txog kev uas saib xyuas tus kheej kom zoo. Kawm tej yam kev tiv thaiv thiab tej uas yuav pab txo kom tsi txhob muaj tej yam kev nyuaj siab tsi zoo thiab kom lub neej yuav nyob rau kaj siab lug.
Site: Sheldon High School
- 1/23/2020 **Txhawb Rau LGBTQ Cov Hluas Nyob Rau Hauv EGUSD**
 Hoob kawm yuav tham txog tias seb cov tibneeg ua haujlwm thiab tsevneeg yuav qhib tau lub qhovrooj licas rau kev sis txuas lus, tsim kom muaj ib lub chaw uas muaj txojkev hlub txog thiab txais yuav tau thiab kom yuav paub mus nrhiav kev txhawb kev pab rau LGBTQ.
Site: Sheldon High School
- 2/5/2020 **Ua Kom Tsaug Zog Zoo & Muaj Kev Noj Qab Haus Huv**
 Thov koom peb kawm uake txog kev noj qab hauv huv thiab qhov uas zoo los ntawm kev uas tau pw tsaug zog zoo, thiab tej yam cwjpwpm tshiab yuav tau ua hauv koj lub neej kom koj ntsib kev noj qab nyob zoo.
Site: Arthur C. Butler Elementary
- 3/5/2020 **Screenagers, Chapter Tom Ntej: Kom Muaj Cov Txujci Pab Tau Rov Qab Zoo Thaum Muaj Kev Nyuaj Siab**
 Tuaj nrog peb kawm tej uas yuav pab tau kom tsi txhob muaj kev nyuaj siab, kev txhawj ntshai thiab kev tu siab/ nyuaj siab. Cia peb los pab peb cov hluas kom lawv tsi txhob ntsib tej kev nyuaj siab hauv lub ntiajteg no.
Site: Edward Harris Middle School
- 4/15/2020 **“The Birds, the Bees, and Our Students: Tsim Kom Muaj Kev Sis Koomtes Pem Tsev–thiab Lub Tsev Kawm Ntawv Los Qhia Rau Peb Cov Hluas Txog Kev Noj Qab Haus Huv Rau Kev Pw Uake Ua Niamtxiv”**
 Tuaj kawm txog tej yam tshiab qhia txog cov hluas kev pw uake ua niamtxiv thiab lub cev kev xeeb tub, tej yam tshiab thiab cwjpwpm tshiab, thiab tej tools los mus txhawb rau kev sis tham nrog cov tub ntxhais txog lub ntsiab lus no.
Site: Cosumnes Oaks High School
- 5/14/2020 **QPR Kev Kawm Tiv Thaiv Kom Tsi Txhob Tua Tus Kheej**
 Hoob kawm no yuav qhia kom cov tuaj koom paub txog thiab yuav qhia rau lawv paub txog tej myths txog kev tua tus kheej. Cov tuaj koom yuav kawm kom paub saib txog tej yam kev qhia (waring signs) thiab peb yam kev pab uas yuav ua rau thim rovqab kom tsi txhob tua tus kheej.
Site: Franklin High School

Yog koj muaj lus nug thov hu rau FACE lub office ntawm (916) 686-7568 ex. 67067