



Bullying Safety- September 2010

Topic of the Month - Bullying

Bullying is intentional tormenting in physical, verbal, or psychological ways. It can range from hitting, shoving, name-calling, threats, and mocking to extorting money and treasured possessions. Some kids bully by shunning others and spreading rumors about them. Others use email, chat rooms, instant messages, social networking websites, and text messages to taunt others or hurt their feelings.

Members

- Moore County Hospital District
- Moore County YMCA
- Moore County Library System
- Dumas Independent School District
- Sunray Independent School District
- City of Dumas
- City of Cactus
- Texas Agriculture Extension Agency

Schedule of Events

Health Fair
September 30th
Community Center
TBA

MCHD's Sports Injury Clinic will be open every Saturday to treat sports injuries from Friday night games. The clinic is located through MCHD's sleep study entrance. All patients must be present by 8:30 am to be seen for treatment.

Moore Health

Bullying is an aspect of health that many people do not always consider. Bullying can affect not only your physical health, but it also affects your mental, emotional, and overall health. It is not only the health of the victims that should be considered, but also the health of the one doing the bullying that should be considered. A person is probably bullying because there is a reason behind the acts of violence they are committing.

It is important to remember that if you are being bullied in any way, you should report it to an adult. Many people fear that this will only make the bullying worse, but you could be putting yourself or someone else in danger if you do not do something to stop the bullying.

Know Moore

Both boys and girls can be bullies. Bullies may be outgoing and aggressive. Sometimes, a bully can appear reserved on the surface, but may try to manipulate people in subtle, deceptive ways, like anonymously starting a damaging rumor just to see what happens.

Many bullies share some common characteristics. They like to dominate others and are generally focused on themselves. They often have poor social skills and poor social judgment. Sometimes they have no feelings of empathy or caring toward other people

Moore Nutritious

No bully wants to mess with a kid that is stronger than they are. Some good things you can eat to help keep the bullies away are foods that will help build your muscle to make you strong. You may not be aware that foods affect how big your muscles are, but they do.

Foods high in protein help build muscle mass!!

- Eggs (especially the yolks)
- Chicken (best if it is grilled)
- Almonds
- Yogurt
- Salmon
- Peanut butter
- Fish

If you make sure you get a good amount of these foods in your diet you will be sure to help build your muscle mass. Always remember your muscles need to stay hydrated so drink plenty of water.

580 Steakhouse will offer healthy choices on their menu during the month of September. You can reach 580 at 806-935-1126 for more information

Don't forget to check out www.highplainsobserverdumas.com to enter our contest

Moore Fit

When you stop to think about bullies you generally think of tough, strong, mean people. You can get strong and tough so that the bullies won't want to mess with you!

Here are a few simple steps to get into "bully-proof" shape.

*Do a cardio exercise (this means get your heart beating fast) for at least 30 minutes every day.

*Try lifting some weights or doing some sort of exercise that involves resistance towards each muscle group.

*Do 25 push-ups and 50 sit-ups every night before bed. This will help build the muscle in your arms and back as well as your core muscles.

MOORE



HEALTHY FAMILIES

La Intimidación de Seguridad-Septiembre 2010

Tema del Mes-La Intimidacion

La intimidación es atormentando intencional a la vez maneras físico, verbal, psicológica. Puede ir desde golpes, empujones, insultos, amenazas, burlas y obligarles a que den el dinero y las posesiones preciadas. Algunos niños intimidar por evitar otras personas y propagar rumores acerca de ellos. Otros utilizan el correo electrónico, salas de chat, mensajes instantáneos, sitios web de redes sociales y mensajes de texto a burlarse de otros o herir sus sentimientos.

Miembros

Moore County Hospital District
Moore County YMCA
Moore County
Moore County Library System
Dumas Independent School District
Sunray Independent School District
City of Dumas
City of Cactus
Texas Agriculture Extension Agency

Calendario de eventos

Moore Salud

La intimidación es un aspecto de la salud que muchas personas no tienen en cuenta. El acoso puede afectar no sólo su salud física, pero también afecta a su salud mental, emocional y, en general. No es sólo la salud de las víctimas que deben ser considerados, sino también la salud de la hacer una la intimidación debe tenerse en cuenta porque no es probablemente una razón detrás de los actos de violencia que están cometiendo.

Es importante recordar que si usted está siendo intimidado en la forma que debe informar de ello a un adulto. Muchas personas temen que esto sólo hará que la intimidación es peor, pero usted podría estar poniendo a sí mismo o a otra persona en peligro si no hacemos algo para detener el acoso.

Conozca a Moore

Los niños y las niñas pueden ser intimidadores. Los intimidadores pueden ser expansivos y agresivos. O pueden aparecer en la superficie reservada, pero puede tratar de manipular a la gente en, engañosas maneras sutiles, por ejemplo comenzando un rumor malicioso para ver qué pasa. Muchos intimidadores comparten algunas características comunes. Les gusta dominar a los demás y suelen centrarse en sí mismos. A menudo tienen pobres habilidades sociales y el juicio social pobre. Algunas veces no tienen sentimientos de empatía o la atención hacia otras personas

Moore Nutritivo

No intimidador quiere meterse con un chico que es más fuerte que ellos. Algunas de las cosas buenas que usted puede comer para ayudar a mantener a los matones de distancia son los alimentos que ayudarán a construir el músculo para hacerte fuerte. Puede no ser consciente de que los alimentos afectan a lo grande sus músculos están, pero lo hacen. Los alimentos altos en proteína ayudan a construir masa muscular!

- Huevos (especialmente las yemas)
- Pollo (mejor si es a la parrilla)
- Almendras
- Yogurt
- Salmón
- Crema de cacajuate
- El pescado

Si asegúrate de que tienes una buena cantidad de estos alimentos en su dieta usted estará seguro para ayudar a construir su masa muscular. Recuerde siempre que sus músculos necesitan para mantenerse hidratado así que beba mucha agua.

580 Steakhouse ofrecerá opciones sanas en sus menús durante el mes de septiembre. Se puede llamar a 580 en 806-935-1126 para más información.

Moore en Forma

Cuando te paras a pensar sobre los que generalmente pensamos resistente, fuerte, la gente quiere decir. Usted puede estar fuerte para que los intimidador no quieran meterse con usted! Aquí están algunos pasos simples para entrar en "Buena" figura.

*Ejercicio cardiovascular (esto significa tener tu corazón latiendo rápido) para por lo menos 30 minutos todos los días.

* Trate de levantar pesas o hacer algún tipo de ejercicio que implica resistencia frente a cada grupo muscular.

*Haga 25 lagartijas y 50 abdominales cada noche antes de acostarse. Esto ayudará a construir el músculo en los brazos y espalda, así como sus músculos centrales.

