

January is Health Awareness Month

Welcome to January 2025! This month is also known, in some circles as Veganuary. It is during this month that people are inspired to eat healthier foods and to begin an exercise program. If you are interested in finding books to help you with your fitness goals, we have them right here, ready for you to check out!

To inspire you this month toward health and wellness, we have the following titles: Walking Softly in the Wilderness by John Hart, Children's Book of Yoga by Thia Luby, Fundamental Strength Training by Jeff Savage, Fast Food Nation by Eric Schlosser, Sugar Busters!: Quick and Easy Cookbook, K*I*S*S Guide to Fitness edited by Jennifer Williams and The Complete Idiot's Guide to Low-Sodium Cooking by Shelly Vaughn James and Heidi McIndoo.

Library lessons begin this month by learning about the sci-fi genre and how this genre helps us to make connections to our humanity. The last cycle of the month focuses on how junk food affects the brain. We will be focusing on the main idea and identifying supporting details, which is a very important topic for students to internalize.

Last, we are in need of some new community book reviews for our website! Please send your book reviews to jlevine@amphi.com

Thanks for reading!

Ms. Levine
Librarian
La Cima Middle School
520-696-6779

Enero es el mes de concientización sobre la salud

¡Bienvenidos a enero de 2025! Este mes también se conoce, en algunos círculos, como Veganuary. Es durante este mes cuando las personas se inspiran a comer alimentos más saludables y comenzar un programa de ejercicios. Si está interesado en encontrar libros que le ayuden con sus objetivos de acondicionamiento físico, los tenemos aquí, ¡listos para que los consulte!

Para inspirarte este mes hacia la salud y el bienestar, tenemos los siguientes títulos: Walking Softly in the Wilderness de John Hart, Children's Book of Yoga de Thia Luby, Fundamental Strength Training de Jeff Savage, Fast Food Nation de Eric Schlosser, Sugar Busters. : Libro de cocina rápido y fácil, Guía de fitness K*I*S*S editada por Jennifer Williams y La guía completa para idiotas sobre cocina baja en sodio de Shelly Vaughn James y Heidi McIndoo.

Las lecciones de la biblioteca comienzan este mes aprendiendo sobre el género de ciencia ficción y cómo este género nos ayuda a establecer conexiones con nuestra humanidad. El último ciclo del mes se centra en cómo la comida chatarra afecta al cerebro. Nos centraremos en la idea principal e identificaremos los detalles de apoyo, que es un tema muy importante que los estudiantes deben interiorizar.

Por último, ¡necesitamos algunas reseñas de libros comunitarios nuevos para nuestro sitio web! Envíe las reseñas de sus libros a jlevine@amphi.com

¡Gracias por leer!

Ms. Levine
Librarian
La Cima Middle School
520-696-6779

