

# THE LION'S PRIDE

FEBRUARY 2, 2018

JAMES JOHN SCHOOL NEWSLETTER

A Note from Ms. Ragaisis,

You should be receiving your child's report card soon. If you have questions or concerns or would like to have a meeting with your child's teacher, please connect with them directly.

If you can believe it, it is that time of the year when we begin to welcome our incoming kindergarteners! During the week of February 12<sup>th</sup> – 15<sup>th</sup> will be our Connect to Kindergarten. Where you can come in and receive registration information.

The DLI lottery opens February 7<sup>th</sup> at 8:00 a.m. and closes March 2<sup>nd</sup> at 5:00 p.m. Forms are available online (preferred), or at the school.

Our Kindergarten Open House event will be Thursday, March 1<sup>st</sup> from 3:30 pm to 4:30 pm. We want to make sure that everyone is fully prepared for our programs that are offered so we can begin our next school year successfully!

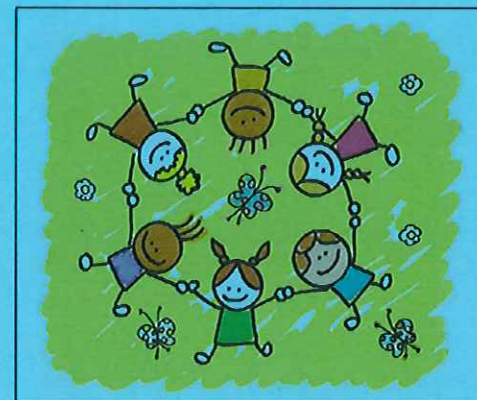
Always remember that my door is open for you if you have any questions! Thank you for your support!

GO LIONS!

Much respect;



*Samantha Ragaisis*  
*Principal*





**CALENDAR OF EVENTS**

**February 2018**

7<sup>th</sup> - Walk to School Day  
7:45 at Community Center  
9<sup>th</sup> - PTA Family Movie Night  
6:00-7:30  
12<sup>th</sup>-15<sup>th</sup> – Connect To Kindergarten  
13<sup>th</sup> - PTA Parent Coffee Talk  
8:00-9:30 in Rm. 40  
14<sup>th</sup> – Kindergarten field trip  
OMSI – 9:30-1:30  
14<sup>th</sup> - Site Council  
6:00-7:30  
19<sup>th</sup> – No school  
Presidents’ Day  
20<sup>th</sup> - PTA Meeting  
6:00-7:30  
21<sup>st</sup> - late opening  
at 10:00  
21<sup>st</sup> – Exclusion Day  
no shots, no school  
23<sup>rd</sup> – Spirit Day  
Backwards or Inside Out Day

**March 2018**

1<sup>st</sup> – Kindergarten Open House  
3:30 – 4:30

**January**

**Pride of The Pride Winners**

Cesar Analco-Montoya  
Gema Lara Parra  
Jayden Wickham  
Jordan Wilkins  
Nassiah Gardner  
Shawn Thorpe

**Oregon Health Plan now available to more children**

Starting Jan. 1, 2018, the Oregon Health Plan (OHP) is now available to more children and teens younger than 19, regardless of immigration status. This includes youth with Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA) status and those previously only eligible for Citizen Alien Waived Emergent Medical (CAWEM or CAWEM Plus). All other OHP eligibility criteria for those under 19, such as household income, remain the same. For more information, please see [this information](#) from the Oregon Health Authority, or call the MESD medicaid eligibility specialist Delia Morgan at 503-257-1746.

Dear families,

It is cold season and we have been hearing many questions about when to send students to school. Luckily, here at James John we have plenty of hand sanitizer and tissues to help with runny noses, sore throat, and cough. We want your child here each and every day!

You only need to keep your child home if their symptoms include:

- Fever higher than 100.5
- Vomiting
- Diarrhea (more than 2 loose stools in 24 hours OR sudden onset of loose stools)
- New skin rash, sores, or wounds (not previously diagnosed by a health care provider)
- Live lice infestation

Please help us keep our school healthy by encouraging your children to wash their hands frequently, cover their coughs, and avoid touching their eyes, nose, and mouth.

If you have any questions, please call the main office.

**News from the Parent Group**

We will be showing Lego Ninjago for Movie Night next Friday, February 9th. Doors will open at 5:30pm; there will be pizza and concessions for sale. If you'd like to help make popcorn or run concessions, please let Christine at [jamesjohnvolunteer@gmail.com](mailto:jamesjohnvolunteer@gmail.com) know.

Our next Coffee Talk is Tuesday February 13th in the Annex, Rm 39. Please stop by and join us right after drop off for some coffee, tea and goodies.

Join us Tuesday February 20th at 6:00pm in the cafeteria for our next PTA meeting. Childcare and dinner will be provided.

March 8th is the next Clothing Center volunteer day. We will meet at James John at 9:00am and head over to Marshall Campus and return by 1:30. This is an amazing volunteer opportunity and we would love to have as many people there as possible to help the families choose clothes for their students. Please contact Christine if you are interested or have any questions.

Portland Public Schools recognizes the diversity and worth of all individuals and groups and their roles in society. It is the policy of the Portland Public School Board that there will be no discrimination or harassment of individuals or groups on the grounds of age, color, creed, disability, marital status, national origin, race, religion, sex or sexual orientation in any educational programs, activities or employment.

District Title VI & Title IX Contact: (503-916-3963)

District 504 Contact: (503-916-5460)

American Disabilities Act Contact: (503-916-3544)



# EL ORGULLO DEL LEÓN

2 DE FEBRERO, 2018

BOLETÍN DE LA ESCUELA JAMES JOHN

Nota de la Señora Ragaisis,

Deberá recibir la boleta de calificaciones de su hijo pronto. Si tiene preguntas o inquietudes o desea tener una reunión con el maestro de su hijo, conéctese directamente con ellos.

¡Si puedes creerlo, es esta época del año cuando comenzamos a dar la bienvenida a nuestros estudiantes de kindergarten entrantes! Durante la semana del 12 al 15 de febrero será nuestro Conexión a Jardín de Infancia. Donde puede venir y recibir información de registro.

La lotería DLI se abre el 7 de febrero a las 8:00 a.m. y cierra el 2 de marzo a las 5:00 p.m. Los formularios están disponibles en línea (preferidos) o en la escuela.

Nuestro evento de Kindergarten Puertas Abiertas será el jueves, 1 de marzo de 3:30 p.m. a 4:30 p.m. ¡Queremos asegurarnos de que todos estén preparados para nuestros programas que se ofrecen para que podamos comenzar nuestro próximo año escolar con éxito!

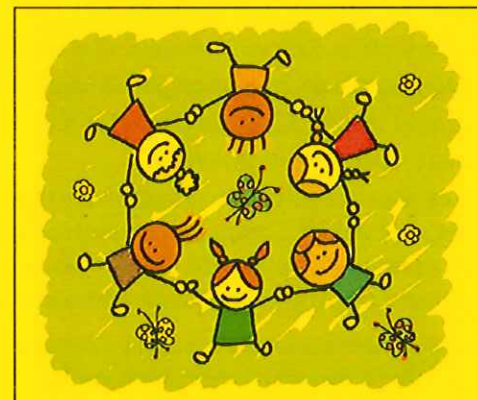
¡Recuerda siempre que mi puerta está abierta para ti si tienes alguna pregunta! ¡Gracias por tu apoyo!

¡VAMOS LEONES!

Mucho respeto,



*Samantha Ragaisis*  
Directora





CALENDARIO DE EVENTOS

Febrero 2018

- 7 – Día de caminar a la escuela  
7:45 del Centro de la comunidad
- 9 - PTA Noche de Cine  
6:00-7:30
- 12-15 – Conexión a Kindergarten
- 13 - PTA Padres del Café  
8:00-9:30
- 14 – Kindergarten día de campo  
OMSI – 9:30-1:30
- 14 – Sitio Consejo  
6:00-7:30
- 19 – No escuela  
Día de los Presidentes
- 20 - PTA Junta  
6:00-7:30
- 21 – 2 horas tarde  
a las 10:00
- 21 – Día de Exclusión de vacunas  
no vacunas, no escuela
- 23 – Día de Espíritu  
Día de vestirte por dentro  
y afuera o alrevés

Marzo 2018

- 1 – Kindergarten Puertas Abiertas  
3:30 – 4:30

Enero  
Ganadores Orgullo de Orgullo  
Cesar Analco-Montoya  
Gema Lara Parra  
JaydenWickham  
Jordan Wilkins  
Nassiah Gardner  
Shawn Thorpe

El Plan de salud de Oregón ahora está disponible para más niños

A partir del 1 de enero de 2018, el Plan de Salud de Oregón (OHP) ahora está disponible para más niños y adolescentes menores de 19 años, no importa su estado migratorio. Esto incluye a los jóvenes con estado de Acción Diferida para Llegados en la Infancia (DACA) y aquellos que anteriormente solo eran elegibles para Citizen Alien Waived Emergent Medical (CAWEM o CAWEM Plus). Todos los otros criterios de elegibilidad de OHP para los menores de 19 años, como el ingreso familiar, siguen siendo los mismos. Para obtener más información, consulte esta información de la Autoridad de Salud de Oregón o llame a Delia Morgan, especialista en elegibilidad para medicamentos de MESD, al 503-257-1746.

Estimadas familias,

Es la temporada de resfríos y hemos estado escuchando muchas preguntas sobre cuándo enviar a los estudiantes a la escuela. Por suerte, aquí en James John tenemos una gran cantidad de desinfectante para las manos y pañuelos desechables para ayudar con narices que gotean, dolor de garganta y tos. ¡Queremos que su hijo(a) este aquí todos los días!

Sólo necesita mantener a su hijo en casa si sus síntomas incluyen:

- Una fiebre de más de100.5
- Vómito
- Diarrea (más de 2 heces sueltas en 24 horas O comienzo súbito de heces blandas)
- Nueva erupción cutánea, llagas o heridas (no diagnosticadas previamente por un proveedor de atención médica)
- Infestación de piojos vivos

Por favor, ayúdenos a mantener saludable nuestra escuela alentando a sus hijos a lavarse las manos con frecuencia, cubrirse la tos y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Si tiene alguna pregunta, llame a la oficina principal.

Noticias del Grupo de Padres

Mostraremos Lego Ninjago para la Noche de Película el próximo viernes, 9 de febrero. Las puertas abrirán a las 5:30 p.m., habrá pizza y concesiones para la venta. Si desea ayudar a hacer palomitas de maíz o ejecutar concesiones, informe a Christine en [jamesjohnvolunteer@gmail.com](mailto:jamesjohnvolunteer@gmail.com).

Nuestro próximo Coffee Talk es el martes 13 de febrero en el Anexo, Salón 39. Pase por aquí y únase a nosotros inmediatamente después de la entrega para tomar un café, té y golosinas.

Únase a nosotros el martes 20 de febrero a las 6:00 p.m. en la cafetería para nuestra próxima reunión de la PTA. Cuidado de niños y cena serán provistos.

El 8 de marzo es el próximo día de voluntariado del Centro de Ropa. Nos encontraremos en James John a las 9:00 a.m. y nos dirigiremos al Marshall Campus y regresaremos a la 1:30. Esta es una oportunidad de voluntarios increíbles y nos encantaría tener a mucha gente como sea posible para ayudar a las familias a elegir la ropa para sus alumnos. Por favor, póngase en contacto con Christine si está interesado o si tiene alguna pregunta.

Escuelas Públicas de Portland reconoce la diversidad y el valor de todos los individuos y grupos en la sociedad. Es la política de la Junta Escolar Públicas de Portland que no habrá discriminación o acoso a individuos o grupos por motivos de edad, color, credo, orientación discapacidad, estado civil, origen nacional, raza, religión, sexo, sexual o de cualquier programas educativos, actividades o empleo.

Distrito Título VI y Título IX Contacto: (503-916-3963)

Distrito 504 Contacto: (503-916-5460)

Americana Deseabilidades Acto Contacto: (503-916-3544)



Welcome to  
George MS!

Please join us at  
our annual  
6<sup>th</sup> Grade Open  
House

**Where:** George Middle School

**When:** Monday, February 12<sup>th</sup>

6PM-7PM

**Agenda:** Meet and greet with teachers and staff

Short Presentation

Q&A

School and classroom tours

*\*Light refreshments will be served*

Hope to see you there!!



¡Bienvenido a  
George MS!

Únase a nosotros  
en nuestra anual  
Casa Abierta de  
6<sup>to</sup> Grado

---

**Dónde:** George Middle School

**Cuando:** lunes, 12 de febrero

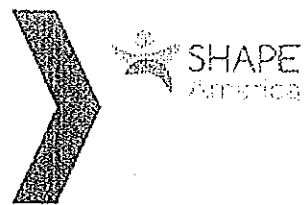
6PM-7PM

**Agenda:** Conocer y saludar con los maestros y el  
personal  
presentación corta  
preguntas y respuestas  
Visitas a la escuela y aula

*\* Se servirán refrescos*

¡¡Espero verlos allí!!









# February 2018

## Elementary Physical Activity Calendar



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		<b>National Health Observances</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>American Heart Month</li> <li>National Children's Dental Health Month</li> <li>Teen Dating Violence Awareness Month</li> <li>Feb. 2 National Wear Red Day</li> </ul> ♥ = Heart Healthy Activities		<b>1 Just Dance ♥</b> Put your favorite song on and make up a dance to it!	<b>2 Follow the Leader ♥</b> Play Follow the Leader... with exercises! You can run, skip, and even dance! Wear red!	<b>3 Catch</b> Throw and catch with a partner(s). Practice using a variety of balls (e.g. a football, whiffle ball, and basketball.)
<b>4 Balloon Bounce</b> With a partner or by yourself try to keep a balloon in the air as long as you can.	<b>5 Jumping Beans ♥</b> Be creative and see how many different ways you can jump rope. Teach a friend.	<b>6 Carloca ♥</b> Move with your shoulders facing forward. Say to yourself: Side, front, side, back	<b>7 Red Light, Green Light ♥</b> Alternate rounds by hopping, galloping, running, sliding, skipping, and leaping.	<b>8 Jump Rope ♥</b> Jump rope for 100 consecutive jumps. Do these 10 different times to strengthen your heart and lungs.	<b>9 Shoulder Shrugs</b> Shrug your left shoulder up and down 10 times. Then repeat with your right shoulder 10 times.	<b>10 Puppy Pose</b> Hold for 1-3 minutes breathing deeper into the pose. Rest if needed.
<b>11 Reverse Tag ♥</b> All the other players count to 10 and try to tag the "it" person! Whoever tags the "it" person becomes the "it" for the next round.	<b>12 Crawl Like a Seal ♥</b> Lie on your stomach, arms straight out front. Use your arms to pull your lower body along keeping your legs and back straight.	<b>13 Code Words ♥</b> While watching TV any time you hear the code words complete 10 jumping jacks. <i>Code words:</i> valentine, love, red	<b>14 Frog Pose</b> Hold this pose for 30-60 seconds.	<b>15 Crazy 8's ♥</b> 8 jumping jacks 8 silly shakes (just shake as silly as you can) 8 high knees 8 scissor jumps	<b>16 Active Word Showdown</b> Write down all of the active words you can think of. When you're finished go act them out!	<b>17 Around the House ♥</b> See how many times you can run around the outside of your house without stopping. Check your pulse when done.
<b>18 Jump, Jump ♥</b> Jump side-to-side over an object or line for 1 minute straight. Go again but jump front to back. Repeat each jump twice and try to beat your score!	<b>19</b> Put a piece of tape on the ground and jump back and forth as quick as you can for 30 seconds. ♥	<b>20 Star Jumps</b> Jump up with your arms and legs spread out like a star. Do 10 then rest and repeat.	<b>21 Skier Jump Rope ♥</b> While jumping rope jump side-to-side while keeping your feet together.	<b>22 Cardio and Stretch ♥</b> Run in place for 30 seconds then stretch your legs for 10 seconds each. Repeat 3 times.	<b>23 Frog Jump ♥</b> From the frog pose position, jump up and down and around your house. Have a frog race!	<b>24 Commercial Break</b> During a TV commercial, hold a seated pike stretch three times for 20 seconds. Can you touch your toes?
<b>25 Kick City ♥</b> 20 side kicks 20 front kicks 20 back kicks	<b>26 Cobra Pose</b> Lay down on your stomach and your chest bringing your arms back.	<b>27 How Fast Can You Go? ♥</b> Pick a distance and see how fast you can run the distance.	<b>28 Jumping Beans ♥</b> Be creative and see how many different ways you can jump rope. Teach a friend.	SHAPE America recommends school-age children accumulate at least 60 minutes and up to several hours of physical activity per day. Each bout of physical activity should be followed by cool-down stretches that help reduce soreness and avoid injury. Happy exercising!		

Reproduced with permission from the Society of Health and Physical Educators (SHAPE America) <http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm>  
Yoga Images from [www.forteyoga.com](http://www.forteyoga.com)

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		<b>CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes Nacional del Corazón</li> <li>Mes Nacional de Salud Dental Infantil</li> <li>Mes de Concientización de la Violencia en las Relaciones de Adolescentes</li> <li>Feb. 2 Día Nacional de Vestirse de Rojo</li> </ul> ▼= Actividades Saludables de Corazón		<b>1 Baila▼</b> Pon tu música favorita e inventa un baile.	<b>2 Las seguidillas▼</b> Juega a las seguidillas con ejercicios. Puedes correr, salticar y hasta bailar. Vístete de rojo.	<b>3 Atrapa</b> Lanza y atrapa con una pareja. Practica con diversas pelotas (fútbol americano, whiffle, y baloncesto).
<b>4 Globos en el Aire</b> Solo o con una pareja trata de mantener un globo en el aire, golpeándolo, sin dejarlo caer.	<b>5 Frijoles Saltarines▼</b> Be creativo e inventa diferentes maneras de saltar a la cuerda. Enseña a un amigo.	<b>6 Carioca▼</b> Muévete con los hombros de frente. Repite: lado, frente, lado, atrás.	<b>7 El semáforo</b> Alterna saltando en un pie, galopando, corriendo, salticando, y brincando.	<b>8 Salto de Cuerda▼</b> Haz 100 saltos de cuerda consecutivos. Hazlo 10 veces diferentes para fortalecer el corazón y los pulmones.	<b>9 Elevaciones de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho.	<b>10 Pose de Perrito</b> Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. 
<b>11 Mancha en reverso▼</b> Todos los jugadores cuentan hasta 10 y tratan de agarrar a La Mancha. El que lo atrape es la mancha para la próxima ronda.	<b>12 Deslízate como foca▼</b> Boca abajo, brazos al frente. Usa los brazos para jalar el cuerpo manteniendo las piernas extendidas.	<b>13 Palabras Clave</b> Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 Jumping Jacks. <i>Palabras clave:</i> enamorado, amor, rojo	<b>14 Pose de Rana</b> Mantenga la posición durante 30-60 segundos. 	<b>15 Ocho Loco▼</b> 8 jumping Jacks 8 sacudidas locas (sacúdete de cualquier manera loca) 8 elevación de rodillas 8 saltos de tijera	<b>16 Enfrentamiento de Palabras Activas</b> Escribe todas las palabras activas que conozcas. Al terminar actúalas.	<b>17 Alrededor de Casa▼</b> Cuenta las veces que puedes correr alrededor de tu casa sin parar. Mide tu pulso al terminar.
<b>18 Salta, salta▼</b> Salta lado a lado sobre un objeto o línea por 1 minuto sin parar. Repite de adelante hacia atrás. Repite cada uno dos veces y trata de batir tu record.	<b>19 Pon una cinta adhesiva</b> en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos. ▼	<b>20 Saltos en Estrella ▼</b> Salta separando brazos y piernas como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	<b>21 Salto de Cuerda de Esquiador▼</b> Al saltar la cuerda, salta de lado a lado con los pies juntos.	<b>22 Cardio y estiramiento▼</b> Corre en el sitio por 30 segundos, estira las piernas por 10 segundos. Repite 3 veces.	<b>23 Salto de Rana</b> Desde posición de rana salta de arriba a abajo en casa. Haz una carrera de ranas.	<b>24 Cortes comerciales</b> Durante los comerciales de TV sostén un estiramiento de cortaplumas por 20 segundos. ¿Puedes tocar tus pies?
<b>25 A patear▼</b> 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás	<b>26 Pose de Cobra</b> Boca abajo y lleva los brazos hacia atrás 	<b>27 ¿Qué tan rápido eres? ▼</b> Elige una distancia y mide cuán rápido puedes correrla.	<b>28 Construye tus zancos</b> Amarra unas latas a tus pies y ve si puedes caminar sin caerte.	<b>SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!</b>		