EL ORGULLO DEL LEÓN

2 DE MARZO, 2018

BOLETÍN DE LA ESCUELA JAMES JOHN

Nota de la Señora Ragaisis,

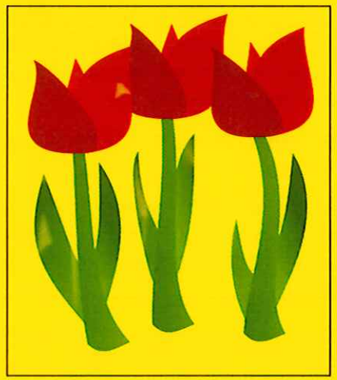
Este año se está moviendo rápidamente y como se puede ver, se siente que la primavera ya está aquí!

El personal ha estado excavando profundo en las Normas para dar la mayor cantidad de académicos para los estudiantes, lo que pueden incluir en el día.

Teniendo nuestras vacaciones a la vuelta de la esquina les pido que mantengan a sus hijos leyendo todos los días, haciendo matemáticas y escritura diaria y mantener su cuerpo en movimiento todo el tiempo! Esto es sólo un descanso de no venir a la escuela, no un descanso de aprendizaje.

Cuando ellos regresen, serán unos 2 meses rápidos! Nuestro objetivo principal es preparar a su hijo para el siguiente grado. No queda mucho tiempo en el año así que por favor, haga todo lo posible para que su hijo este en la escuela y a tiempo.

Les deseo a todos unas vacaciones de primavera agradables y espero verlos a todos el lunes, 2 de abril.



¡VAMOS LEONES!

Mucho respeto,

Samantha Ragaisis

Directora

CALENDARIO DE EVENTOS

Marzo 2018

7 - Día de caminar a la escuela
7:45 del Centro de la comunidad
8 – Escuela de SUN termina
9 – Escuela SUN Actuación
5:30-7:00 pm
11 – Día de ahorrar luz comienza
poner los relojes 1 hora adelante
13 - PTA Padres del Café
8:00-9:30
14 – Sitio Consejo
6:00-7:30
15 –Noche de Arte
5:30-7:00
20 - PTA Junta
6:00-7:30
21 - 2 horas tarde
a las 10:00
23 – Día de Espíritu
raros sombreros o peinados
26-30 – No escuela
Descanso de Primavera

Abril 2018

4 - Día de caminar a la escuela
7:45 del Centro de la comunidad

Servicios dental gratuitos!

¡La clínica dental Creston da servicios dentales **Gratuitos** a niños de Kindergarten hasta al grado 12!

Para calificar el estudiante debe:

- Ser estudiante de una de las Escuelas Publicas de Portland
- Calificar para almuerzo gratuito o descontado
- No tener seguro dental o tener el seguro de Oregon Health Plan

¡Por favor llame hoy para hacer una cita para su hijo/hija! Se habla español.

4701 SE Bush St. Portland, Oregon 97206

(503)916-5808

Febrero
Ganadores Orgullo de Orgullo

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

Noticias del Grupo de Padres

Gracias a todos los que participaron en la recopilación de Box Tops. ¡La clase ganadora fue la del Sr. Parada con un sorprendente 247 box tops coleccionados! Su clase recibirá palomitas gratis durante nuestra próxima Noche de Película, el 12 de abril, cuando mostraremos Coco en español. ¡Camino a seguir!

Únase a nosotros para nuestro próximo Coffee Talk, martes 3/13 en el anexo salón 39 justo después de dejar los niños hasta las 9:30. Se proporcionará café, té y aperitivos.

Noche de Arte se acerca el jueves 15 de marzo de 5:30-7:30. Si desea ayudar a organizar una mesa, comuníquese con Laura Streib en laura@vibepdx.org. También necesitaremos ayuda para servir comida y saludar a las familias. Por favor, considere ayudar un poco para que todos tengan la oportunidad de participar con sus familias.

La próxima reunión de la PTA será el martes 3/20 de 6:00-7:30 en la cafetería. Pizza y cuidado de niños serán provistos.

Un agradecimiento especial a todos nuestros voluntarios. Han sido un par de meses ocupados y tenemos aún más eventos por venir. No podríamos hacerlo sin tu ayuda. Si está interesado en ser voluntario, póngase en contacto con Christine Vial en jamesjohnvolunteer@gmail.com. ¡Siempre necesitamos más personas!

Escuelas Públicas de Portland reconoce la diversidad y el valor de todos los individuos y grupos y sus roles 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 Titulo VI y Título IX Contacto: (503-916-3963)
Distrito 504 Contacto: (503-916-5460)
Americana Deseabilidades Acto Contacto: (503-916-3544)

THE LION'S PRIDE

MARCH 2, 2018

JAMES JOHN SCHOOL NEWSLETTER

A Note from Ms. Ragaisis,

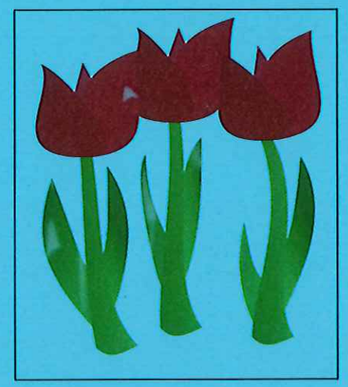
This year is moving quickly and as you can tell, it feels like Spring is almost here.

The staff has been digging deep at the Standards to teach as much academics to the students as they can fit into the day.

With having our break just around the corner I am asking you to keep your child reading daily, doing math and writing daily and keep their bodies moving often! This is just a break from coming to the school, not a break from learning.

When they return, it will be a fast 2 months! Our main goal is to prepare your child for the next grade level. Not much time left in the year so please, do everything you can to have your child in school and on time.

I wish you all an enjoyable Spring Break and look forward to seeing you all on Monday, April 2nd.



GO LIONS!
Much respect;

Samantha Ragaisis
Principal

CALENDAR OF EVENTS

March 2018

7th - Walk to School Day
7:45 at Community Center
8th – SUN School ends
9th – SUN School Showcase
5:30-7:00
11th – Daylight Saving Time begins
Set clocks ahead 1 hour
13th - PTA Parent Coffee Talk
8:00-9:30 in Rm. 40
14th - Site Council
6:00-7:30
15th – Art Night
5:30-7:00
20th - PTA Meeting
6:00-7:30
21st - late opening
at 10:00
23rd – Spirit Day
Crazy Hat or Hair Day
26th-30th – No school
Spring Break

April 2018

4th - Walk to School Day
7:45 at Community Center

Creston Dental Clinic

Creston Children's Dental Clinic offers **free** complete dental care for kids in kindergarten through 12th grade.

To qualify your child must:

- Be currently enrolled in a Portland Public School
- Qualify for Free/Reduced Lunch
- Be uninsured *or* insured through a participating Oregon Health Plan dental care provider

Please call us today to schedule an appointment for your child!

4701 SE Bush St. Portland, Oregon 97206

(503)916-5808

February
Pride of The Pride Winners

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

News from the Parent Group

Thank you to everyone who participated in collecting Box Tops. The winning class was Mr. Parada's with an amazing 247 box tops collected! Your class will receive a free popcorn during our next Movie Night, April 12th, when we will be showing Coco in Spanish. Way to go!

Join us for our next Coffee Talk, Tuesday 3/13 in the Annex Rm 39 right after drop off until 9:30. Coffee, tea and snacks will be provided.

Art Night is coming up Thursday 3/15 from 5:30-7:30. If you would like to help run a table, please contact Laura Streib at laura@vibepdx.org. We will also need help serving food and greeting families. Please consider helping out for a bit so everyone has a chance to participate with their families.

The next PTA meeting will be Tuesday 3/20 from 6:00-7:30 in the cafeteria. Pizza and Childcare will be provided.

A special thank you to all our volunteers. It has been a busy couple of months and we have even more events coming up. We could not do it without your help. If you are interested in volunteering please contact Christine Vial at jamesjohnvolunteer@gmail.com. We are always needing more people!

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)

MULTNOMAH COUNTY
student
HEALTH CENTER

Does your child need immunizations?

NO COST IMMUNIZATIONS AT STUDENT HEALTH CENTERS

ABOUT OUR CLINICS

Multnomah County operates 12 Student Health Centers at schools across the region. Student Health Centers are like having a doctor's office at school.

We serve all Multnomah County school-aged youth with convenient, quality health care with no out-of-pocket cost. Student Health Centers accept all types of insurance and serve the uninsured.

HOW TO SCHEDULE

- Call the location nearest to you (locations listed on back)
- Same day appointments typically available
- Youth do not need to attend the school where the Health Center is located

www.multco.us/student-health

Multnomah County

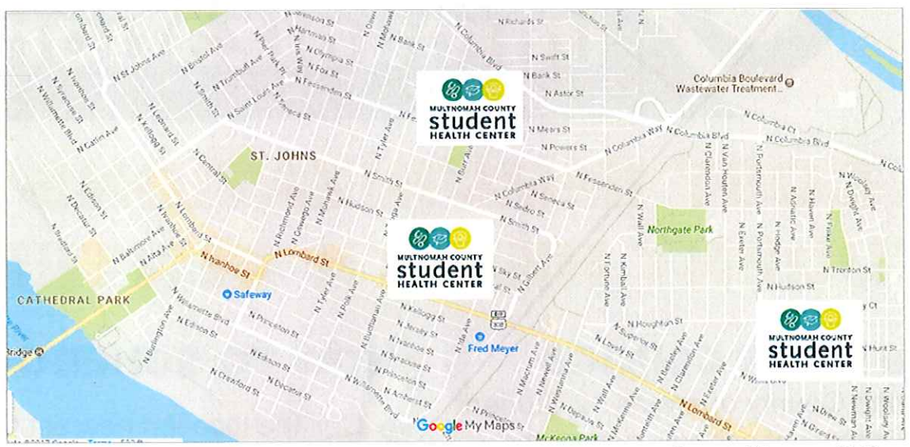
Youth Focused Health Care with No Out-of-Pocket Costs

All Multnomah County school-aged youth are eligible to receive medical care, including immunizations, at one of the 12 Student Health Centers. Student Health Centers accept all types of insurance and serve the uninsured. **There is no out-of-pocket cost for services at Student Health Centers (no cost for appointments or co-pays).** Students do not need to attend the school where the clinic is located to receive care. We're here for all Multnomah County youth.

Services:

- Treatment for illness and injury
- Immunizations
- Physical exams and Sports physicals
- Vision, dental and blood pressure screenings
- Mental health services
- Age-appropriate reproductive health
- Routine lab tests
- Prescription medications
- Fitness and nutrition education and counseling
- Referrals for healthcare services not provided at the clinics

Student Health Centers in North Portland



Roosevelt High School
6941 N Central St, Portland
Hours: Open Monday-Friday
Phone: 503-988-3909

George Middle School
10000 N Burr Ave, Portland
Open Tuesday, Wednesday and Friday
Phone: 503-988-3829

Cesar Chavez K-8
5103 N Willis Blvd, Portland
Open Monday, Wednesday and Thursday
Phone: 503-988-3815

Additional locations: Jefferson High School (503-988-3360), Cleveland High School (503-988-3350), Franklin High School (503-988-3370), Madison High School (503-988-3382), Harrison Park K-8 (503-988-4577), Lane Middle School (503-988-5640), Parkrose High School (503-988-3392), David Douglas High School (503-988-3554), Centennial High School (503-988-5488

More information: www.multco.us/student-health

MULTNOMAH COUNTY
student
HEALTH CENTER

¿Tu niño necesita vacunas?

EN LOS STUDENT HEALTH CENTERS NO SE COBRA POR LAS VACUNAS

ACERCA DE NUESTRAS CLINICAS

El Condado de Multnomah opera 12 Student Health Centers en las escuelas en toda la región. Los centros de salud son como tener un consultorio médico en la escuela.

Todos los niños y adolescentes de K-12 son bienvenidos.

No hay que pagar ningún gasto de su bolsillo. Los centros aceptan todo tipo de seguro médico y servimos a las personas sin seguro también.

COMO PROGRAMAR CITAS

- Llama a la ubicación más cercana a ti (ubicaciones están atrás)
- Regularmente hay citas disponibles para el mismo día
- Los jóvenes no tienen que asistir a la escuela donde se encuentra el Student Health Center

www.multco.us/student-health

Multnomah County

Cuidado de la salud enfocada en jóvenes sin tener que pagar de su bolsillo

No se cobra por las citas ni se pide copagos.

Servicios:

- Exámenes de rutina
- Exámenes médicos deportivos
- Tratamiento para enfermedades y lesiones
- Vacunas
- Evaluaciones dental, de la vista y de presión arterial
- Servicios de salud mental
- Servicios de salud reproductiva de acuerdo con la edad
- Análisis rutinarios de laboratorio
- Recetas para medicamentos
- Educación para la salud, orientación para el bienestar
- Referencias para servicios de especialistas

Student Health Centers en el norte de Portland

Roosevelt High School	Cesar Chavez K-8	George Middle School
6941 N Central St 503-988-3909 *Abiertos de lunes a viernes* Regular hours: 7:45am - 3:45pm Open late Tuesdays: 9:45am - 5:45pm	5103 N Willis Blvd 503-988-3815 *Abiertos:* lunes/jueves: 8am - 3:30pm miércoles: 7:45 - 11:15am	10000 N Burr Ave 503-988-3829 *Abiertos:* martes, viernes: 8:30am - 4pm miércoles: 12:45 - 3:45pm
Ubicaciones adicionales: Jefferson High School (503-988-3360), Madison High School (503-988-3382), Cleveland High School (503-988-3350), Franklin High School (503-988-3370), Harrison Park K-8 (503-988-4577), Lane Middle School (503-988-5640), Centennial High School (503-988-5488), David Douglas High School (503-988-3554), Parkrose High School (503-988-3392)		

Para más información: www.multco.us/student-health

SHAPE America — Society of Health and Physical Educators — health. moves. minds.

March 2018

Elementary Physical Activity Calendar

50 MILLION STRONG 2029

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
National Health Observances - National Nutrition Month - March 5-9: National School Breakfast Week	**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!**			1 **A Quarter's Worth** How much is a quarter worth? Complete 25 of the following: Skip Jump Lift Knees Walk backwards	2 **Clap and Catch** Throw a soft object up into the air. See how many times you can clap before you catch it.	3 Be creative and see how many different ways you can jump rope. Can you keep jump roping while doing all the different ways?
4 **Walking Race** Pick a distance and challenge a friend to a speed walking race. No running!	5 National School Breakfast Week begins! **Sidewalk Chalk Balance** Draw different kinds of lines on the ground with chalk. Walk along them one foot in front of the other balancing.	6 **Bear Walk** With your bottom in the air, step forward with your right hand & step forward with your left foot. Step forward with the left hand then the right foot. Continue to move across the room.	7 **Wild Arms** As fast as you can complete: 10 Arm Circles front & back 10 Forward punches 10 Raise the Roof's Repeat 3x	8 **Sugarcane Pose** Hold Sugarcane Pose for 30 seconds on each side. 	9 **Limbo** Grab a broom stick and have 2 people hold it. Take turns going under the stick arching backwards. Lower the stick after each successful pass. How low can you go?	10 **Crazy 8's** 8 jumping jacks 8 leaps 8 frog jumps 8 vertical jumps (as high as you can) Repeat 3 times
11 **Between the Knees** Gather rounded objects of varying size. Starting with the largest try walking around your house keeping the object between your knees.	12 **Happy Baby Pose** Straighten your legs for an added challenge.	13 **Toe Fencing** With a partner, hold each other's shoulders. Try to tap the other person's toe without having yours tapped.	14 **Chest Pass** Practice your chest passes against a brick wall. Remember to step towards your target.	15 Put a piece of tape on the ground and jump back and forth as quick as you can for 30 seconds.	16 **Code Words** While watching TV any time you hear the code words complete 10 jumping jacks. Code words: green, St. Patrick's Day, lucky, leprechaun	17 **Catch with a Catch** Toss a ball in the air, try each challenge before catching the ball: 1.Touch your nose 2. Clap twice 3.High-five someone 4. Spin around
18 Try and sprint from one end of your street to the other. Have a family member time you.	19 **Pretend!** Pretend to: -Sit in a chair for 10 seconds -Shoot a basketball 10 times - Ride a horse -Be a frog -Lift a car	20 **Commercial Stroll** During a commercial break take a walk around your entire house. Still a commercial? Go again this time speed walking so you don't miss a thing!	21 **Walking Race** Pick a distance and challenge a friend to a speed walking race. No running!	22 **Dance, Dance** Put on your favorite song or turn on the radio. Dance however you like during the entire song!	23 **Arm and Leg Tag** A regular game of tag, but if someone touches your arm/leg you can no longer use that body part. If both legs are tagged start a new round.	24 **Read & Move** Pick a book to read and select an "action word" that will be repeated often. When the "action word is read stand up and sit down.
25 **Army Crawl** Lay on your stomach resting on your forearms. Crawl across the room dragging your body as if you're moving under barbed wire.	26 **Do this:** -Hop on one leg 30 times, switch legs -Take 10 giant steps -Walk on your knees -Do a silly dance -Sprint for 10 seconds	27 **Set the Menu** Talk with who takes care of you about choosing the dinner menu. Pick whole grains and veggies.	28 **Vertical Jump** Jump as high as you can for 30 seconds. Repeat.	29 **Ragdoll Pose** Hold Ragdoll Pose for 30 seconds. Repeat. 	30 Pick your favorite activity from this month and do it again!	31 **Crabby Clean Up** Tidy up while walking like a crab! Carry items on your belly across the room to put them away.

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

SHAPE America — Society of Health and Physical Educators — health. moves. minds.

Marzo 2018

Calendario de Actividades Físicas de Primaria

50 MILLION STRONG 2029

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Noticias de Salud : - Mes nacional de la nutrición - Marzo 5-9: Semana nacional del desayuno escolar	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!			1 **El valor de un cuarto** ¿Cuánto vale un cuarto? Haz 25: Saltear, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás.	2 **Aplaude y Atrapa** Lanza un objeto suave al aire. ¿Cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo?	3 Se creativo e inventa diferentes maneras de saltar la cuerda. ¿Puedes saltar sin parar haciendo todos los estilos?
4 **Carrera de Marcha** Escoga una distancia y desafía a un amigo a una carrera de velocidad al caminar. ¡No correr!	5 ¡Comienza la semana nacional del desayuno escolar! **Equilibrio en la acera** Dibuja diversas líneas en el piso de la acera con tiza Camina sobre ellas poniendo un pie delante del otro para practicar equilibrio.	6 **Caminata de Oso** Camina alternando manos y pies, con el trasero en alto. Continúa atravesando la habitación.	7 **Brazos Locos** Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo Repite 3x	8 **Pose de caña de azúcar** Sostén la pose de caña de azúcar por 30 segundos por lado. 	9 **Limbo** Usa un palo de escoba sostenido por 2 personas. Túrnense pasando por debajo inclinándose hacia atrás. Bájenlo después de cada pasada. ¿Qué tan bajo puedes llegar?	10 **Los ochos locos** 8 lagartijas 8 saltos hacia adelante 8 saltos de rana (en manos y pies) 8 saltos verticales (tan alto como puedas) Repite 3 veces
11 **Entre rodillas** Obtén objetos redondos de diferentes tamaños. Coloca cada objeto entre tus rodillas, empezando con el más pequeño, y camina por tu casa sin dejarlo caer.	12 **Pose de Bebé Feliz** Estira las piernas como desafío.	13 **Lucha de pies** Tú y tu compañero se toman de los hombros. Traten de tocar, con su pie, el pie de la otra persona sin dejar que te toquen tu pie.	14 **Pase de Pecho** Practica el pase de pecho contra una pared. Recuerda de dar un paso hacia el objetivo.	15 Pon una cinta adhesiva en el piso y salta de adelante a atrás tan rápido como puedas por 30 segundos.	16 **Palabras Clave** Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. Palabras clave: verde, San Patricio, suerte, Leprechaun.	17 **Trucos atrapando** Tira un balón al aire y trata de hacer estos trucos, antes de atraparlo: 1.Toca tu nariz 2. Aplaude dos veces 3.Dale una palmada a alguien 4. Gira/ da una vuelta
18 Tratar de correr de un extremo de la calle a la otra. Tener un miembro de la familia que le tome el tiempo.	19 **Pretender!** Pretender : -Siéntate en una silla durante 10 segundos -Tirar Una pelota de baloncesto 10 veces - Monta un caballo -Ser Una rana -Levantar un coche	20 **Paseo Comercial** Durante una pausa publicitaria dar un paseo por toda la casa Todavía un comercial? Ir de nuevo esta vez aumenta la velocidad al caminar para que no se pierda nada!	21 **Carrera caminando** Elige una distancia y reta a un amigo a una carrera caminando. Sin correr.	22 **Baila, baila** Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras.	23 **Mancha de Brazo y pierna** Como la Mancha normal pero si te tocan un brazo o pierna no lo puedes usar. Si te tocan ambas piernas comienza un juego nuevo.	24 **Lectura y movimiento** Escoge un libro para leer y selecciona un verbo (palabra de acción) que se repita muchas veces. Cada vez que leas ese verbo, párate y vuelve a sentarte.
25 **Rastreo de Ejercito** Colocar boca abajo descansando en sus antebrazos. Arrastrarse a través del cuarto arrastrando su cuerpo como si se está moviendo debajo del alambre de púas.	26 **Hacer esto:** -Brincar en una pierna 30 veces , cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un baile tonto -Sprint durante 10 segundos	27 **Ajuste el Menú** Hablar con los que cuidan de usted acerca de la elección del menú de la cena. Recoger los granos enteros y verduras.	28 **Salto Vertical** Salta tan alto como puedas 10 veces.	29 **Pose de Muñeca de Trapo** Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos. Repite.	30 Elige tu actividad favorita de este mes y repítela.	31 **Limpieza de cangrejo** Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenecen.

Reproducido bajo autorización de la Sociedad de Educadores de la Salud y la Educación Física (SHAPE América por sus siglas en inglés) http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.cfm

Imágenes prestadas de www.forteyoga.com