

THE LION'S PRIDE

JANUARY 5, 2018

JAMES JOHN SCHOOL NEWSLETTER

A Note from Ms. Ragaisis,

Welcome back everyone! It's always good to start off the New Year with some exciting news!!! The Districts Water Quality Replacement Work is moving ahead to James John - this month! I have been notified that we will have our bubblers back in use no later than the end of January. The work crews will be in during the late afternoons, evenings and weekends to avoid disrupting the classrooms and to complete the work as soon as possible. I can speak on behalf of the staff that we will be happy for this.....as for the students; I think they were getting used to talking around the water coolers!!!!

There has been a request by our District. If this is something you can complete, we would really appreciate it:

PPS Child Care Survey

Please take a moment to complete this confidential online childcare survey: [2017-18 PPS Before After Care Survey Link](#) or go to pps.net, Departments, Child Care.

Your input is valuable. Survey results will be used as part of an annual program evaluation. Please complete the survey by **January 19, 2018**. Questions? Contact Nancy Hauth at 503-916-3230 or nhauth@pps.net.

As always, if you need anything or just want to stop in to talk, my door is always open. Thank you for all of your support and helpful feedback.

GO LIONS!
Much respect;



Samantha Ragaisis
Principal

CALENDAR OF EVENTS

January 2018

8th – SUN School begins

9th - PTA Parent Coffee Talk
8:00-9:30 in Rm. 40

10th - Site Council
6:00-7:30

12th - PTA Family Movie Night
6:00-7:30

15th – No school
MLK Day

16th - PTA Meeting
6:00-7:30

17th - late opening
at 10:00

24th - Kindergarten DLI Information Night
5:00 – 6:00

25th – Multicultural Night
5:30-7:00

26th – Spirit Day
Crazy Socks Day

29th – Planning Day
No school for students



Happy New Year! If attendance has been a challenge for your child this fall, now is a great time to make a new year's attendance resolution to help your child get on track for success in school and life.

This year....

- I will talk to my child about how going to school every day will help them do well in school and achieve their hopes and dreams
- I will keep an attendance chart at home. At the end of the week, I will recognize my child for attending school every day with _____. (i.e. a visit to the park, a new book, a break from doing chores, a special treat)
- I will make sure my child is in bed by _____ p.m. and the alarm clock is set for _____ a.m.
- If my child complains of a stomachache or headache, and medical concerns have been ruled out, I will send him/her to school anyway and call _____ so that he/she can check in with my child during the day.
- If my child has a cold but no fever (less than 100 degrees), I will send him/her to school anyway. If I don't have a thermometer, I will purchase or borrow one.
- I will find a relative, friend or neighbor who can take my child to school if I can't make it.
- If my child is absent, I will contact his/her teacher to find out what he/she missed.
- I will set up medical and dental appointments for weekdays after school.

News from the Parent Group

Happy New Year! Our next Coffee Talk is next Tuesday January 9th in the Annex, Rm 39. Please stop by and join us right after drop off for some coffee, tea and goodies!

Are you interested in being on the planning committee for our Multi-Cultural Night being held January 25th? If so please send an email to Danyelle at jamesjohnparents@gmail.com and she will get you connected with other interested parents. We also be in need of volunteers for this event. Please let Christine at jamesjohnvolunteer@gmail.com know if you are interested in volunteering.

We will be showing Despicable 3 at Movie Night, Friday January 12th. Doors will open at 5:30pm and we are always in need of volunteers some can make this happen.

Join us for the first PTA meeting of 2018 on Tuesday January 16th at 6:00pm in the cafeteria. Childcare and dinner will be provided.

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

5 DE ENERO, 2018

BOLETÍN DE LA ESCUELA JAMES JOHN

Nota de la Señora Ragaisis,

Bienvenidos de nuevo a todos! ¡Siempre es bueno comenzar el Año Nuevo con algunas noticias emocionantes! El trabajo de reemplazo de la calidad del agua de los distritos está avanzando hacia James John, ¡este mes! Me han notificado que volveremos a utilizar nuestras fuentes a más tardar a fines de enero. Los equipos de trabajo estarán presentes durante las últimas tardes, noches y fines de semana para evitar perturbar las aulas y completar el trabajo lo antes posible. Puedo hablar en nombre del personal que estaremos contentos con esto... en cuanto a los estudiantes, ¡creo que se estaban acostumbrando a hablar alrededor de los enfriadores de agua!

Ha habido una solicitud de nuestro distrito. Si esto es algo que puede completar realmente lo apreciaríamos:

PPS Encuesta Cuidado de Niños

Por favor tómese un momento para llenar esta encuesta confidencial, online childcare survey: PPS La Encuesta de Cuidado Antes y Después de Clases 2017-18 o “pps.net – Departamentos – Guarderías”.

Sus aportes son importantes. Los resultados de la encuesta se utilizarán como parte de una evaluación anual de programas. Sírvase completar la encuesta antes de 19 de enero de 2018.

Preguntas? Contactar a Nancy Hauth al 503-916-3230 o a nhauth@pps.net.

Como siempre, si necesita algo o simplemente quiere pasar a hablar, mi puerta siempre está abierta. Gracias por todo su apoyo y comentarios útiles.

¡VAMOS LEONES!

Mucho respeto,



Samantha Ragaisis
Directora

CALENDARIO DE EVENTOS

Enero 2018

8 – Programa Escuela SUN comienza

9 - PTA Padres del Café
a las 8:00-9:30

10 – Sitio Consejo
a las 6:00-7:30

12 - PTA Noche de Cine
a las 6:00-7:30

15 – No escuela
Día de Martin Luther King, Jr.

16 - PTA Junta
a las 6:00-7:30

17 – 2 horas tarde
a las 10:00

24 - Noche de Información de DLI Kindergarten
a las 5:00 – 6:00

25 – Noche multicultural
a las 5:30-7:00

26 – Día de Espíritu
Día de calcetines raras

29 – Día de Planificación
No escuela para los estudiantes



¡Feliz año nuevo! Si la asistencia ha sido un desafío para su hijo este otoño, ahora es un buen momento para hacer una resolución del año nuevo para la asistencia para ayudar a su hijo a ponerse en el camino para el éxito en la escuela y la vida.

Este año...

- Hablaré con mi hijo(a) de cómo ir a la escuela todos los días le ayudará a que le vaya bien en la escuela y lograr sus esperanzas y sueños.
- Mantendré una tabla de asistencia en casa. Al final de la semana, reconoceré a mi hijo(a) por asistir a la escuela todos los días con _____ (por ejemplo, una visita al parque, un libro nuevo, un descanso de hacer las tareas domésticas, un regalo especial)
- Me aseguraré de que mi hijo(a) esté en la cama para las ____ p.m. y que el despertador este ajustado para las ____ a.m.
- Si mi hijo(a) se queja de un dolor de estómago o dolor de cabeza, y se han descartado problemas médicos, lo enviaré a la escuela de todos modos y le llamaré a _____ para que él/ella pueda revisar como le va a mi hijo(a) durante el día.
- Si mi hijo(a) tiene un resfriado, pero no tiene fiebre (menos de 100 grados), lo enviaré a la escuela de todos modos. Si no tengo un termómetro, lo compraré o pediré prestado uno.
- Encontraré a un familiar, amigo o vecino que pueda llevar a mi hijo(a) a la escuela si no puedo hacerlo yo.
- Si mi hijo(a) está ausente, me pondré en contacto con su maestro para averiguar lo que él/ella perdió.
- Voy a establecer citas médicas y dentales para los días laborables después de la escuela.

Noticias del Grupo de Padres

¡Feliz año nuevo! Nuestro próximo Coffee Talk es el próximo martes 9 de enero en el Anexo, salón 39. ¡Venga y únase a nosotros inmediatamente después de la despedida para tomar un café, té y golosinas!

¿Estás interesado en formar parte del comité de planificación de nuestra Noche Multicultural que se celebrará el 25 de enero? Si es así, envíe un correo electrónico a Danyelle a jamesjohnparents@gmail.com y ella lo conectará con otros padres interesados. También necesitamos voluntarios para este evento. Por favor, informe a Christine en jamesjohnvolunteer@gmail.com si está interesado en ser voluntario.

Mostraremos Despicable 3 en la Noche de Película, el viernes 12 de enero. Las puertas se abrirán a las 5:30 p.m. y siempre necesitamos voluntarios, algunos pueden hacer que esto suceda.

Únase a nosotros para la primera reunión de la PTA de 2018 el martes 16 de enero a las 6:00 p.m. en la cafetería. Cuidado de niños y cena serán provistos.

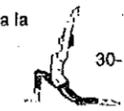
Escuelas Públicas de Portland reconoce la diversidad y el valor de todos los individuos y grupos y sus roles en la sociedad. Es la política de la Junta Escolar Públicas de Portland que no habrá discriminación o acoso a individuos o grupos por motivos de edad, color, credo, orientación discapacidad, estado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

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

Distrito 504 Contacto: (503-916-5460)

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

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|--|--|--|--|--|---|---|
| | 1 Code Words While watching TV any time you hear the code word complete 10 jumping jacks. <u>Code word:</u> new year | 2 Parachute With friend or family member use a bed sheet like a parachute in PE. Lift up and down to move air underneath the sheet. | 3 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. | 4 Step Jumps Find a step or a bench and jump up and down 50 times. Be careful. Take a break if you need to. | 5 Pretend! Pretend to: -Sit in a chair for 10 seconds -Shoot a basketball 10 times -Ride a horse -Be a frog -Lift a car | 6 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! |
| 7 Underhand Toss Target Practice Using an empty laundry basket or bucket, practice tossing a small object inside. Each time you make it take a step back. | 8 Balloon Bounce Blow up a balloon. Can you keep the balloon in the air? For a challenge add another balloon. Try it with a partner. | 9 High Knees & Stretch High knees for 30 seconds then stretch a body part. Repeat stretching a new body part each time. | 10 Play Simon Says Someone is "Simon" and everyone else has to do what Simon says, but only when he/she says "Simon says" first. | 11 Skaters Hop to your right bringing your left foot behind you with knees bent & body low. Repeat the movement to the left. Do for 30 seconds. | 12 Partner Challenge Sit back to back with a friend and link arms. Try to stand up without uninking arms. | 13 Seated Forward Bend Pose  Hold for 1-3 minutes breathing deeply going deeper into the pose. Rest if need. |
| 14 Crabby Clean Up Tidy up while walking like a crab! Carry items on your belly across the room to put them away. | 15 Hands & Knees Balance Pose  Hold for 30-60 seconds, switch sides and repeat. | 16 Long Jump Pick a starting point and jump as far as you can. Try 3 different times to see how far you can go. | 17 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. | 18 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 | 19 Crazy 8's 8 jumping jacks 8 silly shakes (just shake as silly as you can) 8 high knees 8 scissor jumps | 20 Clap and Catch Throw a soft object up into the air. See how many times you can clap before you catch it. |
| 21 Wake and Shake As soon as you get out of bed shake your body any way you like for 10 seconds. Are you up now? Good! Now jump up and down 10 times. | 22 A Quarter's Worth How much is a quarter worth? Complete 25 of the following: Skip Jump Lift Knees Walk backwards | 23 Crazy 8's 8 jumping jacks 8 silly shakes (just shake as silly as you can) 8 high knees 8 scissor jumps | 24 Parachute With friend or family member use a bed sheet like a parachute in PE. Lift up and down to move air underneath the sheet. | 25 Low Lunge Pose  Hold for 30-60 seconds, breathing deeply. Switch legs and repeat. | 26 Star Jumps Jump up with your arms and legs spread out like a star. Do 10 then rest and repeat. | 27 Paper Plate Planks In plank position with paper plates under your feet. Complete 30s each: -mountain climbers -in and out feet -knees to chest |
| 28 Dance, Dance Put on your favorite song or turn on the radio. Dance however you like during the entire song! | 29 Tea Cup Tip-ups Place your hands on the ground and gently touch your forehead to the ground balancing your elbows on your knees. | 30 Star Jumps Jump up with your arms and legs spread out like a star. Do 10 then rest and repeat. | 31 Flexible Alphabet Can you make your body look like every letter in the alphabet? | 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! | | NATIONAL HEALTH OBSERVANCES National Blood Donor Month |

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|---|--|---|---|--|--|
| | 1 Palabra Clave Al ver la TV cada vez que escuches las palabras clave haz 10 jumping jacks. <u>Palabra clave:</u> nuevo año. | 2 Paracaídas Con un amigo o miembro de la familia utiliza una sábana como si fuera un paracaídas en clase de educación física. Levántala y bájala para mover el aire por debajo de la sábana. | 3 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. | 4 Escalón con Salto Salta 50 veces de arriba a abajo en un escalón o banco. Ten cuidado. Descansa si es necesario. | 5 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 | 6 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! |
| 7 Practica de Solapada El uso de un cesto de la ropa vacía o un cubo, la práctica lanzando un objeto pequeño en el interior. Cada vez que lo hacen dar un paso atrás. | 8 Globo de Rebote Inflar un globo. ¿Se puede mantener el globo en el aire? Para un desafío añádle otro globo. Prueba con un socio | 9 Rodillas Altas y Estiramiento Rodillas altas durante 30 segundos y luego se extienden a una parte del cuerpo. Repita el estiramiento de una nueva parte del cuerpo cada vez. | 10 Jugar "Simon Says" Algún que sea "Simon" y todos los demás tienen que hacer lo que Simón dice, pero sólo cuando él/ella dice "Simón dice" en primer lugar. | 11 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo | 12 Reto en Parejas Siéntate de espaldas a un amigo y entrelacen los brazos. Traten de pararse sin separar los brazos. | 13 Pose Sentados adolanto plegado  Mantenga la posición durante 1-3 minutos de respiración profunda que va más profundamente en la pose. Descansar si es necesario. |
| 14 Limpieza de cangrejo Organiza tu cuarto caminando como un cangrejo. Carga cosas sobre tu barriga y guárdalas donde pertenezcan. | 15 Manos y Rodillas Actitud del Balance  Mantenga la posición durante 30-60 segundos, cambie de lado y repita. | 16 Salto Largo Elija un punto de partida y saltar lo más lejos que puedas. Intenta 3 veces diferentes para ver qué tan lejos puede ir. | 17 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. | 18 Hacer esto: -Brincar en una pierna 30 veces, cambia de pierna -Tomar 10 pasos de gigante -Camine De rodillas -Haz un balle tonto -Sprint durante 10 segundos | 19 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tija | 20 Aplaud y Atrapa Lanza un objeto suave al aire. ¿Cuántas veces puedes aplaudir antes de atraparlo? |
| 21 Despierta y sacúdete Al pararte de la cama sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Te despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces. | 22 El valor de un cuarto ¿Cuánto vale un cuarto? Haz 25: Salicar, Saltar, Levantamientos de Rodillas, Caminar hacia atrás. | 23 Los 8 Locos 8 saltos 8 batidos tontas (sólo agitar tan tonto como puedas) 8 rodillas altas 8 saltos de tija | 24 Patinadores Brinca a la derecha con su pie izquierdo detrás de usted con las rodillas dobladas y el cuerpo bajo. Repita el movimiento hacia la izquierda. Completar 10 de descanso y repetirlo. | 25 Pose de Estocada Inferior Mantenga la posición durante 30-60 segundos, respirando profundamente. Cambia de pierna y repita.  | 26 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repite. | 27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho. |
| 28 Baila, baila Toca tu música favorita en la radio. Baila toda la canción como quieras. | 29 Tacitas de Té Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas. | 30 Los Altos de Estrellas Salta hacia arriba con los brazos y las piernas extendidas como una estrella. Haga 10. Luego descansa y repite. | 31 Alfabeto Flexible ¿Puedes hacer formar cada letra del alfabeto con tu cuerpo? | SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar se acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día. Cada sesión de actividad física debe ser seguida por tramos de enfriamiento que ayudan a reducir el dolor y evitar lesiones. | | CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes Nacional del Donante de Sangre Fotos yoga de www.fortevoga.com |

JUMP ROPE FOR THE HEART

Our school is proud to partner with the American Heart Association to help kids with special hearts! Jump Rope for the Heart is a way for kids to help other kids. They do this by getting family, friends or neighbors to agree to donate money to the American Heart Association on their pledge form or a web page. Each student who helps raise money for this worthy cause can also earn Thank You gifts.

All classes will be participating in this jump rope activity during their regular Physical Education class. The dates for Jump Rope for the Heart are **January 30th-February 2nd, 2018**. On Tuesday January 30th, these classes will be jumping **Wilcox, Stovall, McIntosh, Wolfe-Perez, Pires, Grillo and Baker**. Wednesday January 31st, we will have **Horrigan, M. Castillo, Sammons, Rodriguez, and Parada**. On Thursday February 1st, will be **Musgnung, Kozil, E. Castillo, and Colon**. The last day of jumping is February 2nd, and **Keelers** class will be participating. Please have the money and form back to school no later than **February 2, 2017**.

Thank You,
Terry Schwartzkoph
PE Teacher (503-916-6266 ext. 70872)

SALTAR CUERDA PARA EL CORAZÓN

¡Nuestra escuela se enorgullece de asociarse con la Asociación Estadounidense del Corazón para ayudar a niños con corazones especiales! Jump Rope for the Heart (Saltar cuerda para el Corazón) es una forma para que los niños ayuden a otros niños. Lo hacen haciendo que su familia, amigos o vecinos acepten donar dinero a la Asociación Estadounidense del Corazón en su formulario de compromiso o en una página web. Cada estudiante que ayuda a recaudar dinero para esta valiosa causa también puede ganar regalos de agradecimiento.

Todas las clases participarán en esta actividad de saltar la cuerda durante su clase regular de Educación Física. Las fechas de Jump Rope for the Heart (Saltar Cuerda para el Corazón) son del **30 de enero al 2 de febrero de 2018**. El martes 30 de enero, estas clases saltarán **Wilcox, Stovall, McIntosh, Wolfe-Pérez, Pires, Grillo y Baker**. El miércoles 31 de enero, tendremos a **Horrigan, M. Castillo, Sammons, Rodríguez y Parada**. El jueves 1 de febrero, serán **Musgnung, Kozil, E. Castillo y Colón**. El último día de saltar es el 2 de febrero, y la clase de **Keeler** participará. Tenga el dinero y el formulario de regreso a la escuela a más tardar el **2 de febrero de 2018**.

Gracias,
Terry Schwartzkoph
Maestra de educación física (503-916-6266 extensión 70872)

