

THE LION'S PRIDE

DECEMBER 1, 2017

JAMES JOHN SCHOOL NEWSLETTER

A Note from Ms. Ragaisis,

Winter Wishes

We are very busy people trying to handle our families, our jobs and other responsibilities. Our lives tend to be quite hectic throughout the year and sometimes it can be quite overwhelming. With the winter break rushing towards us, my advice for you is to make some time to sit back, take time to relax and reflect on what is most important – your health and spending time with your family and friends!

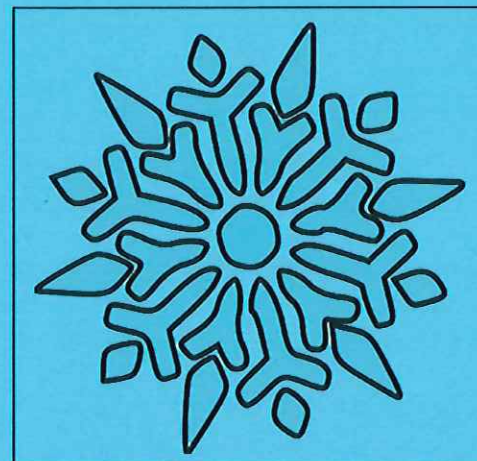
I would like to thank students, staff, and parents for contributing to the James John community that we are all so proud to be part of. We have had an outstanding first half of the school year with many opportunities for our students to demonstrate their amazing talents and passions. Thank you to all of the staff who have made these opportunities possible. I look forward to what the New Year brings!

GO LIONS!

Much respect;



Samantha Ragaisis
Principal



CALENDAR OF EVENTS

December 2017

4th – SUN School Showcase
5:30-7:00
4th-7th – Book Fair
6th - Walk to School Day
7:45 at Community Center
12th - PTA Parent Coffee Talk
8:00-9:30 in Rm. 40
13th - Site Council
6:00-7:30
18th – Jan. 1st – no school
Winter Break

January 2018

3rd - Walk to School Day
7:45 at Community Center

November

Pride of The Pride Winners

Esmeralda Ibanez
Julio Sotelo-Sanchez
Myra Streib
Nevik Osban
Rowan Williams
Willamina Listowich

Dear Families,

School attendance is very important. Did you know that when children miss more than 2 days a month, or 17 days a year they are considered chronically absent? And missing more than 10% of the school year can make it harder to learn to read. We want the very best for our students and believe **the best gift we can give them is a good education.**

Often during this time of year, student attendance begins to drop. We miss your students when they are not here, and more importantly, we don't want them to fall behind their peers. Our teachers will be here teaching every day through December 15th please make sure your child is present each day as well to receive the gift of education!

News from the Parent Group

Don't forget the Winter Craft Fair is tomorrow from 10-3pm. Come do a little shopping at each of the 30 tables and support your local community members!

Next week is our Scholastic Book Fair Monday-Thursday. The doors will be open from 7:40-8:15 every morning and from 1:45-4:00 Monday and Tuesday, 1:45-7:00 Wednesday and until 3:00 on Thursday. Remember every student that reads to an adult will receive a free book valued at \$4.95! If we you are interested in helping out please see the sign-up sheet next to the library.

Tuesday, December 12th will be our next Coffee Talk in the Annex Rm 39. Please stop by and join us right after drop off!

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 will be showing Despicable 3 at our next Movie Night, Friday, January 12th. Doors will open at 5:30pm.

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: Carolyn M. Leonard, Compliance (503-916-3183)
District 504 Contact: Suzy Harris, Integrated Student Support (503-916-2000 x 74234)
American Disabilities Act Contact: Jeff Fish, HR Legal Counsel (503-916-3246)

EL ORGULLO DEL LEÓN

1 DE DICIEMBRE, 2017

BOLETÍN DE LA ESCUELA JAMES JOHN

Nota de la Señora Ragaisis,

Deseos de invierno

Estamos muy ocupados tratando de manejar a nuestras familias, nuestros trabajos y otras responsabilidades. Nuestras vidas tienden a ser bastante agitadas durante todo el año y, a veces puede ser bastante abrumador. Con las vacaciones de invierno acercándose hacia nosotros, mi consejo para usted es que se tome un tiempo para sentarse, tomarse un tiempo para relajarse y reflexionar sobre lo que es más importante: ¡su salud y pasar tiempo con su familia y amigos!

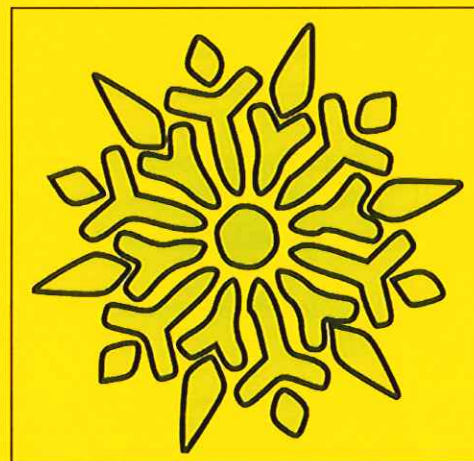
Me gustaría agradecer a los estudiantes, el personal y los padres por su contribución a la comunidad de James John de la que todos estamos muy orgullosos de formar parte. Hemos tenido una excelente primera mitad del año escolar con muchas oportunidades para que nuestros estudiantes demuestren sus increíbles talentos y pasiones. Gracias a todo el personal que hizo posible estas oportunidades. ¡Espero con ansias lo que trae el Año Nuevo!

¡VAMOS LEONES!

Mucho respeto;



Samantha Ragaisis
Directora



CALENDARIO DE EVENTOS

Diciembre 2017

4 –Actuacion de Escuela SUN
5:30-7:00
4-7 – Feria de Libros
6 – Día de caminar a la escuela
7:45 de Centro de la comunidad
12 - PTA Padres del Café
8:00-9:30
13 – Sitio Consejo
6:00-7:30
18 – 1 de Enero – no escuela
Vacaciones de Invierno

Enero 2018

3rd - Día de caminar a la escuela
7:45 del Centro de la comunidad

Noviembre

Ganadores Orgullo de Orgullo

Esmeralda Ibanez
Julio Sotelo-Sanchez
Myra Streib
Nevik Osban
Rowan Williams
Willamina Listowich

Estimadas familias,

La asistencia a la escuela es muy importante. ¿Sabía usted que cuando los niños pierden más de 2 días al mes, o 17 días al año se consideran crónicamente ausentes? Y faltar más del 10% del año escolar puede hacer más difícil aprender a leer. Queremos lo mejor para nuestros estudiantes y creemos **que el mejor regalo que les podemos dar es una buena educación.**

A menudo durante esta época del año, la asistencia de los estudiantes comienza a caer. Extrañamos a sus estudiantes cuando no están aquí, y lo más importante, no queremos que se queden atrás de sus compañeros. ¡Nuestros maestros estarán aquí enseñando todos los días hasta diciembre 15 por favor asegúrese de que su hijo esté presente todos los días para recibir el regalo de la educación!

Noticias del Grupo de Padres

No olvides que la Feria de artesanía de invierno es mañana sábado de 10 a 3 p.m. ¡Ven a hacer algunas compras en cada una de las 30 mesas y apoya a los miembros de tu comunidad local!

La próxima semana es nuestra Feria del Libro Scholastic de lunes a jueves. Las puertas estarán abiertas de 7:40-8:15 todas las mañanas y de 1:45-4:00 los lunes y martes, de 1:45-7:00 los miércoles y hasta las 3:00 los jueves. ¡Recuerde que cada estudiante que lea a un adulto recibirá un libro gratis valorado en \$ 4.95! Si estamos interesados en ayudar, consulte la hoja de inscripción al lado de la biblioteca.

El martes 12 de diciembre será nuestra próxima Coffee Talk en el anexo Rm 39. ¡Pase por aquí y únase a nosotros inmediatamente después de la entrega!

¿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.

Mostraremos Despicable 3 en nuestra próxima noche de cine el viernes 12 de enero. Las puertas abrirán a las 5:30 p.m.

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.

District Title VI & Title IX Contact: Carolyn M. Leonard, Compliance (503-916-3183)
District 504 Contact: Suzy Harris, Integrated Student Support (503-916-2000 x 74234)
American Disabilities Act Contact: Jeff Fish, HR Legal Counsel (503-916-3246)

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31 Give your favorite activity this month another try and write down 2-3 physical activity goals you would like to accomplish in 2018.	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 OBSERVANCE Safe Toys and Gifts Month (preventing blindness)		1 Pretzel Race! Stand on your left leg, lift your right leg and cross it in front of your left knee, and cross your arms in front of your body. Hop in your pretzel position to the finish line!	2 It's holiday season! Have your kids help you hang up lights and decorations both indoors and outdoors.
3 Bowling! Set up some empty bottles or cans and try to knock them down. Can you get a spare? Strike?	4 10 Chest passes 10 Bounce passes 10 Overhead passes 10 Behind the Back passes	5 Have your kids help you make a healthy dinner. Be sure to include fruits and vegetables!	6 Hopscotch! Use tape to make a game on your floor or chalk to make a game on the sidewalk.	7 Make up a dance routine using 8-12 steps. Practice the dance then teach it to someone else!	8 Jump Rope! Try Single Side Swing and Jump! Twirl the rope to the left side, jump over rope; twirl the rope to the right side, jump over rope. Repeat 10 times.	9 Clean-up Race Set a timer or put on a song and see how quickly you can clean up a room in the house. Have a friend or sibling? Each pick a room to clean and race each other!
10 Community Service Go buy a safe toy(s) with your family and donate it. Discuss ways to prevent blindness.	11 Inch Worm Stand up and bend at the hips. Walk your hands out until you are in plank position. Walk your feet forward to meet your hands and stand back up. Repeat 8-10 times.	12 Mother May I Some suggestions include galloping three times, leaping twice, skipping four times, sliding three times, and running for three seconds.	13 Animal Races Hop like a bunny, squat and waddle like a duck, and slither like a snake. Remember the bear walks and walrus crawls from last month? Do those, too!	14 Practice your right leg split, left leg split, and middle split. Hold each one for 30 seconds.	15 Boat Pose Hold Boat Pose three times for 15 seconds. Practice a pose from last month, too!	16 Bundle up Take a night-time stroll with the family and look at all the amazing holiday lights and decorations!
17 Cardio and Abs 5 burpees 10 frog jumps 15 Russian twists (each side) 20 second plank	18 Push over Mom and Dad! Have your parent plant their feet and see if you can budge them. If you move a foot, you win!	19 10 arm circles (forward and backward) 10 shoulder shrugs (forward and backward) 10 standing trunk rotations (hands on hips or straight out to side).	20 Pretend you're a big league pitcher! Put a target on a wall and practice throwing at it. Be sure and transfer your weight towards your target!	21 Watch a holiday movie with the family! Jog in place during the commercials.	22 Enjoy a day sledding or building a snowman. No snow? Be creative and make up a game!	23 Pillow fight! No explanation needed.
24 Dolphin Pose Like downward dog, but on your forearms. Hold Dolphin Pose three times for 15 seconds.	25 Popcorn Push-ups Put a small bowl of popcorn on the floor. Each time you lower yourself down in a push-up, stick out your tongue and take a bite!	26 Dribble a basketball 100 times with your right then 100 times with your left hand. Keep your head up and use your fingertips!	27 How many times can you keep a balloon up without it hitting the floor? Try and beat your score each time you play!	28 Gather up some friends or family members and play a sport! Soccer, basketball, tennis, street hockey, kickball, it's up to you!	29 Kick a soccer ball or kickball back and forth with a partner. Practice using both feet.	30 Pretend you're the fastest sprinter in the world! Challenge a friend or family member to a race.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
31 Repite tu actividad favorita de este mes y escribe 2-3 metas de actividad física que quieras lograr en 2018. Puede ser un salto de cuerda o mejorar tu dribble..	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 ayuden a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!		CELEBRACIONES NACIONALES RELATIVAS A LA SALUD Mes de los Juguetes y Regalos Seguros (prevención de la ceguera) Imágenes prestadas de www.fortevoga.com		1 Carrera de Pretzel Párate sobre el pie izquierdo, cruza la pierna derecha y cruza los brazos. Salta sobre un pie en esta posición de pretzel hasta la meta.	2 Es la temporada de fiestas. Pide a tus niños que te ayuden a colgar los adornos y luces dentro y fuera de la casa.
3 Bowling Coloca botellas vacías o latas y trata de tumbarlas. ¿Puedes conseguir un spare o un strike?	4 Practica los pases de baloncesto. 10 pases de pecho 10 pases de pique 10 pases sobre la cabeza 10 pases por detrás de la espalda.	5 Prepara una cena saludable con los niños. Incluyan frutas y vegetales.	6 Hopscotch! Usa tape o tiza para dibujar el juego en el suelo o en la acera.	7 Inventa una rutina de danza incluyendo 8-12 pasos. Practica la danza y enséñala a otra persona.	8 Salto de cuerda. Balancea a la derecha y salta; balancea a la izquierda y salta. Repite 10 veces.	9 Carrera de limpieza Usa un cronómetro o una canción y ve qué tan rápido limpias una habitación. Compite con un amigo o hermano a ver quién limpia más rápido.
10 Servicio Comunitario Compra un juguete seguro que promueva la forma física como un balón de fútbol o hula hoop. Regálento a una familia necesitada u obra de caridad. Conversen de formas de prevenir la ceguera y de ser seguros al jugar con juguetes.	11 Medidores De pie, dobla a la cintura y camina en las manos hasta que estés extendido con la espalda plana. Camina con los pies hasta llegar a las manos; regresa. Repite 8-10 veces.	12 Madre ¿Puedo jugar? Algunas sugerencias: galopar 3 veces; brincar 2 veces; salticar 4 veces; deslizarse 3 veces; y correr por 3 segundos.	13 Carreras de animales Salta como conejo; agáchate y camina como pato; deslízate como serpiente. Recuerda la marcha del oso o león marino del mes pasado.	14 Practica el split con la pierna derecha, izquierda, y frontal. Sostén cada uno por 30 segundos.	15 Sostén la posición del Bote 3 veces por 3 segundos. No agarres las piernas. Practica la Pose del Águila del mes pasado también. 	16 Abrígate Sal a caminar de noche con la familia y disfruta de las luces y decoraciones de las fiestas.
17 Abdominales y Cardio 5 burpees 10 saltos de rana 15 torsiones rusas a cada lado 20 segundos de plancha	18 Mamá y Papá Fuertes Planta los pies y haz que tus niños traten de empujarte. Si mueves un pie el niño gana. Para los más pequeños, párate sobre un pie	19 10 círculos de brazos adelante y atrás 10 elevaciones de hombros 10 rotaciones de tronco de pie con manos en la cadera o a los lados.	20 Imagina que eres un pitcher de grandes ligas. Pon un blanco en una pared y lanza a pegarle. Transfiere tu peso corporal hacia el blanco.	21 Mira una película de las fiestas con la familia. Trota en el sitio durante los comerciales.	22 Disfruta de un día con el trineo o construyendo un muñeco de nieve. Si no hay nieve se creativo e inventa un juego.	23 Guerra de almohadas Sin explicaciones
24 ¿Recuerdas la pose del Perro Boca Abajo de Septiembre? La pose del Delfín es igual excepto que se hace sobre los antebrazos. Sostenla por 10 segundos. 	25 Lagartijas de Palomitas de Maíz. Pon un envase con palomitas de maíz en el suelo. Cada vez que bajes en una lagartija saca la lengua y toma una.	26 Dribla un balón 100 veces con la mano derecha y 100 con la izquierda. Mantén la vista al frente y usa la punta de los dedos.	27 ¿Cuántas veces puedes golpear el globo antes de que toque el suelo? Trata de batir tu score cada vez que juegues.	28 Patea un balón de fútbol o kickball con un compañero. Practiquen con ambos pies.	29 Jueguen un deporte con tus amigos o familiares. Fútbol, baloncesto, tenis, hockey de calle, kickball. Ustedes deciden.	30 Imagina que eres el corredor más rápido del mundo. Reta a un amigo o familiar a una carrera.