

THE LION'S PRIDE

APRIL 1, 2016 - VOLUME 1, ISSUE 12

JAMES JOHN SCHOOL NEWSLETTER

A Note from Ms. Ragaisis,

It is once again that I ask for your assistance and patience. It has come to my attention that our drop off and pick up in front of the school has become increasingly more unsafe for our students and families. I am hoping that by following these traffic laws and simple requests we can all become more mindful of our surroundings.

1. We do not double park on our streets.
2. We maintain a safe speed – the school speed is 20 mph (or slower).
3. We yield for ALL pedestrians.
4. We park and drive on the correct side of the street.
5. Patience, patience, patience.

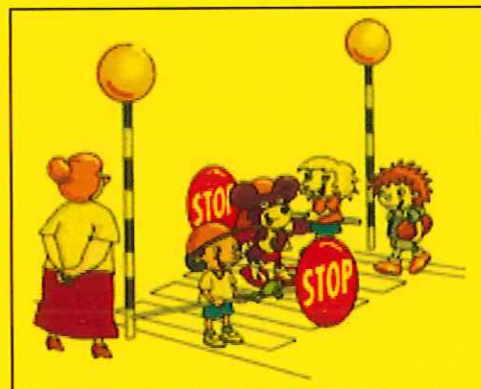
It actually takes less than 10 minutes for us to dismiss all of our students. My number one job here is student safety – I would like it to be on your mind as well during this time when you can make a difference.

GO LIONS!

Much respect;



Samantha Ragaisis
Principal



CALENDAR OF EVENTS

April 2016

- 2nd - James John grounds clean up
@ 9:00 – 11:00
- 4th – SUN School begins
- 6th - Walk To School Day
7:45 @ Community Center
- 7th – PTA Movie Night
doors open @ 5:30, movie starts @ 6:00
- 8th – Teacher Planning Day
no school for students
- 12th – Nicholson & Sammons field trip
Smith & Bybee Lakes @ 8:30-1:30
- 12th - Burgerville Night
@ 5:00 – 8:00
- 13th – Furler & Ruth field trip
Smith & Bybee Lakes @ 8:30-1:30
- 19th - PTA Meeting
6:00 – 7:00
- 20th - late opening
@ 10:00
- 21st - Arts Night
@ 5:30-7:30
- 22nd – Webb field trip
Sauvie Island @ 9:30-1:30
- 22nd – Run For The Arts
money and forms are due
- 26th – PTA's McMenamins Night
- 28th – 4th and 5th Grades Concert
@ 6:00



March

Pride of The Pride Winners

Adahlia King
Andrea Paniagua Hernandez
Armando Ferrusca-Palacios
Cierra Cha
Keymorah (Keke) Johnson
Tommy Nguyen

News from the Parent Group

Movie Night is Thursday April 7th (there is no school on Friday). The 5th grade class chose The Good Dinosaur. Doors open at 5:30 and the movie will start at 6:00. Pizza and concessions will be available for purchase and the movie is always free!

Parent Coffee Talk is on Tuesday April 12th from drop-off until 9:00 in the Community Room. If you have any concerns you would like to bring to the PTA or questions we will be there to answer them. Even if you don't have concerns stop on by and meet some fellow parents.

Tuesday April 12th is also Burgerville Night from 5:00-8:00 pm. If you are interested in volunteering please contact Christine Vial at jamesjohnvolunteer@gmail.com.

Looking ahead we are still in need of volunteers for the Clothing Center from 9:00-1:30 and for Art Night from 5:15-7:45 on April 21st, and handing out plants from the plant sale on Tuesday April 26th from 11:30-3:30. If this is something you are interested in please contact Christine. It is not necessary to sign up for the whole shift any time you are able to help is welcome!

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 ABRIL, 2016 - VOLUMEN 1, NUMERO 12

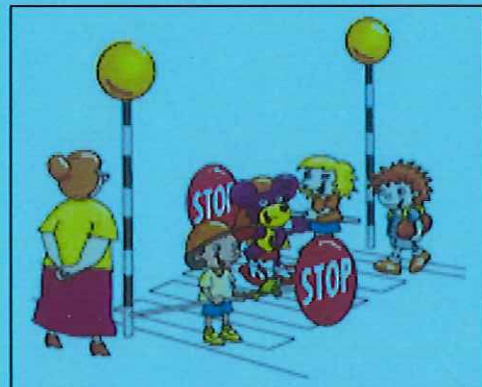
BOLETÍN DE LA ESCUELA JAMES JOHN

Nota de la Señora Ragaisis,

Es una vez más que les pido su ayuda y paciencia. Ha llegado a mi conocimiento que nuestra dejar y recoger los niños en frente de la escuela se ha convertido cada vez más peligroso para nuestros estudiantes y sus familias. Estoy esperando que siguiendo las leyes de tráfico y peticiones sencillas todos podemos llegar a ser más conscientes de lo que nos rodea.

1. No estacione en doble fila en medio de nuestras calles.
2. Mantenemos una velocidad segura - la velocidad de la escuela es de 20 millas por hora (o más lento).
3. Se les da paso a todos los peatones.
4. Estacionamos y conducimos en el lado correcto de la calle.
5. Paciencia, paciencia, paciencia.

En realidad se tarda menos de 10 minutos para que nosotros despedamos a todos nuestros estudiantes. Mi primer trabajo aquí es la seguridad del estudiante - Me gustaría estar en su mente también durante este tiempo cuando ustedes pueden hacer una diferencia.



¡VAYAN LEONES!

Mucho respeto;

Samantha Ragaisis

Directora

CALENDARIO DE EVENTOS

Abril 2016

- 2 – Limpieza de los patios de James John
a las 9:00 – 11:00 am
- 4 – Escuela SUN Comienza
- 6 – Día de Caminar a la Escuela
7:45 del Centro de la Comunidad
- 7 - PTA Noche de Película para Familias
puertas abren a las 5:30, cine a las 6:00
- 8 – Día de Planear de Maestros
no escuela para los estudiantes
- 12 – Día de Campo Nicholson y Sammons
Lago Smith y Bybee 8:30-1:30 pm
- 12 – Noche en Burgerville
de 5:00 – 8:00 pm
- 13 – Día de campo Furler y Ruth
Lago Smith y Bybee 8:30-1:30 pm
- 19 – Reunión de PTA
6:00 – 7:00 pm
- 20 - Apertura tarde
a las 10:00 am
- 21 – Noche de Artes
de 5:30-7:30 pm
- 22 – Día de campo Webb
Isla Sauvie 9:30-1:30 pm
- 22 – Correr para las Artes
regresar el dinero con los fomularios
- 26 – Noche de PTA en McMenamins
- 28 – 4^{to} y 5^{to} Grados Concierto
a 6:00 pm



Marzo

Ganadores Orgullo de Orgullo

Adahlia King
Andrea Paniagua Hernandez
Armando Ferrusca-Palacios
Cierra Cha
Keymorah (Keke) Johnson
Tommy Nguyen

Noticias del Grupo de Padres

Noche de película es Jueves 7 de abril (no hay clases el viernes). La clase de 5to grado escogió la película dinosaurio. Las puertas se abren a las 5:30 y la película comenzará a las 6:00. Pizza y concesiones estarán disponibles para su compra y la película es siempre gratis!

Padres charla del café es el martes 12 de abril desde las 9:00 am en la Salón de la Comunidad. Si usted tiene cualquier preocupación que le gustaría traer a la PTA o preguntas vamos a estar ahí para responder a las preguntas. Incluso si usted no tiene preocupaciones pase y conozca a otros padres. Martes 12 es también es la Noche en Burgerville de 5: 00-8: 00 pm. Si usted está interesado en ser voluntario por favor, póngase en contacto con Christine Vial en jamesjohnvolunteer@gmail.com.

En el futuro todavía estamos en necesidad de voluntarios para el Centro de Ropa de 9:00-1:30 pm y para la Noche de Arte de 5:15-7:45 pm. El 21 de abril, y en la entrega de plantas y venta de plantas el martes 26 de abril de 11:30-3:30 pm. Si esto es algo que le interesa póngase en contacto con Christine. No es necesario inscribirse para todo el turno, o cualquier momento que es capaz de ayudar es bienvenido!

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)

Eating Right Isn't Complicated

Eating right doesn't have to be complicated — simply begin to shift to healthier food and beverage choices. These recommendations from the *Dietary Guidelines for Americans* can help get you started.

- Emphasize fruit, vegetables, whole grains and low-fat or fat-free milk and milk products.
- Include lean meats, poultry, fish, beans, eggs and nuts.
- Make sure your diet is low in saturated fats, trans fats, salt (sodium) and added sugars.

Make Your Calories Count

Think nutrient-rich rather than “good” or “bad”. The majority of your food choices should be packed with vitamins, minerals, fiber and other nutrients, and lower in calories. Making smart food choices can help you stay healthy, manage your weight and be physically active.

Focus on Variety

Eat a variety of foods from all the food groups to get the nutrients your body needs. Fruits and vegetables can be fresh, frozen or canned. Eat more dark green vegetables such as leafy greens and broccoli and orange vegetables including carrots and sweet potatoes. Vary your protein choices with more fish, beans and peas. Eat at least 3 ounces of whole-grain cereals, breads, crackers, rice or pasta every day.

Know Your Fats

Look for foods low in saturated fats and trans fats to help reduce your risk of heart disease. Most of the fats you eat should be monounsaturated and polyunsaturated oils. Check the Nutrition Facts panel on food labels for total fat and saturated fat.

From eatright.org

Comer Bien No Es Complicado

Comer bien no necesita ser complicado - simplemente comienzan a cambiar a opciones más saludables de alimentos y bebidas. Estas recomendaciones de las *Guías Alimenticias para los Estadounidenses* pueden ayudar a empezar.

- Hacer hincapié en frutas, verduras, granos integrales y baja en grasa o leche y productos lácteos sin grasa.
- Incluir carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Asegúrese de que su dieta es baja en grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcares agregados.

Haga que sus calorías cuenten

Piense rica en nutrientes en lugar de "buenos" o "malos". La mayor parte de sus opciones de alimentos debe ser llenos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes y baja en calorías. Tomar decisiones inteligentes de alimentos que pueden ayudar a mantenerse saludable, controlar su peso y estar físicamente activo.

Centrarse en la variedad

Coma una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita. Las frutas y verduras pueden ser frescos, congelados o enlatados. Coma más verduras de color verde oscuro como el brócoli y verduras de hojas verdes y verduras de color naranja incluidas las zanahorias y las papas dulces. Varíe sus opciones de proteínas con más pescado, frijoles y guisantes. Coma al menos 3 onzas de cereales de grano entero, panes, galletas, arroz o pasta todos los días.

Conozca sus grasas

Busque alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La mayor parte de las grasas que consume debe ser monoinsaturados y aceites poliinsaturados. Compruebe el panel de información nutricional en las etiquetas de los alimentos para la grasa total y grasa saturada.

Desde eatright.org

