

# THE LION'S PRIDE

NOVEMBER 9, 2018

JAMES JOHN SCHOOL NEWSLETTER

## Note from Dr. Melvin,

Greetings to you all and Happy November to you. Here are some highlights of the last few weeks at James John:

### **Harvest Festival at James John – October 24**

We had a great Harvest Festival at James John on October 24. Much appreciation goes out to the James John PTA for organizing this event and to all the volunteers who made the event possible. It was great to see all of our families enjoying the food and games. Also, thank you to Mason Marsh for the great family photographs taken during the festival.

### **Halloween at James John – School Parade – October 31**

James John hosted a Halloween Parade this year on October 31. Students, staff and families joined together to march around our school in creative, spooky, and cute costumes. It was a wonderful sight seeing all of the students marching together and joining for a whole school photo at the end.

### **James John Dia de los Muertos / Day of the Dead – November 1**

Following Halloween, James John honored the festival of “Dia De Los Muertos” (Day of the Dead) by holding an evening event with dance, food, games and face-painting. Much appreciation goes to all of the parents who helped organize the event (especially Alicia Nunéz, Elisabeth Cobos Archila, Maria Gonzalez and Miguel Galicia Alonzo). Overall about 300 people attended the celebration. Students also had the chance to visit the “offrenda” (display for ancestors) in the auditorium and to learn about this tradition.

### **Here is some information about upcoming events:**

#### **Next School Site Council Meeting – Wednesday, November 14**

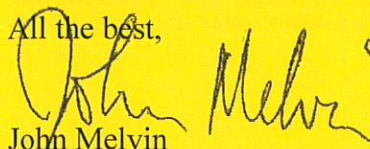
We will be holding our next School Site Council meeting on Wednesday, November 14 in the auditorium. The school site council is comprised of parents, school staff, and administration and is designed to give input on the school’s instructional program. We currently have openings for 2-3 parent positions on the Site Council, so please indicate your interest in the school office and please attend this next meeting. Site Council meetings are open to all parents and Spanish translation and childcare will be provided. For more information on James John Site Council, please visit: <https://www.pps.net/Page/3529>

#### **Parent Teacher Conferences- Monday, November 19 & Tuesday, November 20**

James John is hosting its annual parent teacher conferences on November 19 and 20. Please make sure you have signed up for a conference with your child’s teacher and be sure to indicate if you need translation. Conferences are a great time to ask questions and to get feedback on your child’s progress.

That’s all for now!

All the best,



John Melvin

## CALENDAR OF EVENTS

### November

12<sup>th</sup> – Veterans Day

no school

13<sup>th</sup> - PTA Meeting

6:30 – 7:30

14<sup>th</sup> – PTA Parent Coffee Talk

8:00 – 9:30 Rm. 39

14<sup>th</sup> – Site Council

6:00 – 7:30



### Nutrition Services is Hiring!

Are you interested in earning extra income while your child attends school? Do you want to be part of a team that provides high quality, nutritious meals to Portland Public Schools students? PPS Nutrition Services is hiring Roving Nutrition Services Assistants to work 2-5 hour shifts. Starting salary is \$12.45/hour. Must pass a Criminal Record Check and know basic computer skills. For more information call: 503-916-3399 or apply on line at: <http://bit.ly/ppshiring>

### News from the Parent Group

A big thank you for the wonderful volunteers who made our Harvest Festival and Día de los Muertos events so amazing! If you were able to make it to one or both of these festivals, we thank you for coming!

Coming up for the PTA, we have our next meeting on November 13th at 6pm. We will have pizza in the cafeteria at 6, followed by the meeting. Child care will be provided. In the meeting we will discuss the PTA's new web site, the Winter Craft Fair, and the new playground.

The Green Team will hold their next grounds cleanup work party on November 17th at 2pm.

The Winter Craft Fair will take place on December 15th. If you are interested in being a vendor, contact us at [craftfair@jamesjohnpta.org](mailto:craftfair@jamesjohnpta.org).

We are always looking for new members of the PTA. A membership information packet was sent home recently. PTA membership gives you a voice in your child's school and helps us all support our community. Join us!

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

9 DE NOVIEMBRE, 2018

BOLETÍN DE LA ESCUELA JAMES JOHN

## Nota del Dr. Melvin,

Saludos a todos y feliz noviembre a ustedes. Aquí hay algunos puntos destacados de las últimas semanas en James John:

### **Festival de la cosecha en James John - 24 de octubre**

Tuvimos un gran Festival de la Cosecha en James John el 24 de octubre. Muchas gracias al PTA de James John por organizar este evento ya todos los voluntarios que hicieron posible el evento. Fue maravilloso ver a todas nuestras familias disfrutando de la comida y los juegos. También, gracias a Mason Marsh por las excelentes fotografías familiares tomadas durante el festival. Halloween en James John - Desfile Escolar - 31 de octubre

### **James John organizó un desfile de Halloween el 31 de octubre de este año.**

Los estudiantes, el personal y las familias se unieron para desfilan alrededor de nuestra escuela con disfraces creativos, espeluznantes y lindos. Fue un espectáculo maravilloso ver a todos los estudiantes marchando juntos y uniéndose para una foto de la escuela al final.

### **James John Día de los Muertos / Día de los Muertos - 1 de noviembre**

Después de Halloween, James John honró el festival "Día de los Muertos" celebramos un evento nocturno con baile, comida, juegos y pintura facial. Mucho aprecio para todos los padres que ayudaron a organizar el evento (especialmente Alicia Nuñez, Elisabeth Cobos Archila, Maria Gonzalez y Miguel Galicia Alonzo). En total, de unas 300 personas asistieron a la celebración. Los estudiantes también tuvieron la oportunidad de visitar el "ofrenda" (exhibición para antepasados) en el auditorio y aprender sobre esta tradición.

### **Aquí hay alguna información sobre los próximos eventos:**

#### **Próxima reunión del Consejo Escolar - miércoles 14 de noviembre**

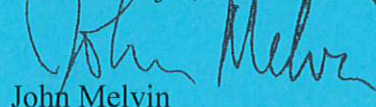
Tendremos nuestra próxima reunión del Consejo Escolar el miércoles 14 de noviembre en el auditorio. El consejo escolar está compuesto por padres, personal escolar y administración, y está diseñado para brindar información sobre el programa educativo de la escuela. Actualmente tenemos vacantes para 2-3 posiciones de padres en el Sitio de Consejo, así que indique su interés en la oficina de la escuela y asista a esta próxima reunión. Las reuniones del Sitio de Consejo está abiertas a todos los padres y se proporcionará traducción en español y cuidado de niños. Para obtener más información sobre James John Sitio de Consejo, visite:  
<https://www.pps.net/Page/3529>

#### **Conferencias de padres y maestros: lunes 19 de noviembre y martes 20 de noviembre**

James John tendrá sus conferencias anuales de padres y maestros el 19 y 20 de noviembre. Asegúrese de inscribirse en una conferencia con el maestro de su hijo y asegúrese de indicar si necesita traducción. Las conferencias son un buen momento para hacer preguntas y obtener comentarios sobre el progreso de su hijo.

¡Eso es todo por ahora!

Todo lo mejor,



John Melvin

## CALENDARIO DE EVENTOS

### Noviembre 2018

- 12 – Día de Veteranos  
no escuela
- 13 – Junta de PTA  
6:30 – 7:30
- 14 – PTA Charla de Padres del Café  
8:00 – 9:30 Rm. 39
- 14 – Sitio de Consejo  
6:00 – 7:30



### Servicios de nutrición está contratando!

¿Está interesado en obtener ingresos adicionales mientras su hijo asiste a la escuela? ¿Quieres formar parte de un equipo que proporciona comidas nutritivas y de alta calidad a los estudiantes de las Escuelas Públicas de Portland? PPS Nutrition Services está contratando asistentes de servicios de nutrición itinerantes para trabajar en turnos de 2 a 5 horas. El salario inicial es de \$ 12.45 / hora. Debe pasar una verificación de antecedentes penales y conocer las habilidades informáticas básicas. Para obtener más información, llame al 503-916-3399 o solicite en línea en: <http://bit.ly/ppshiring>

### Noticias del Grupo de Padres

¡Muchas gracias por los maravillosos voluntarios que hicieron que nuestros eventos del Festival de la Cosecha y el Día de los Muertos fueran tan increíbles! Si pudo asistir a uno o ambos festivales, le agradecemos su presencia.

Próximamente para el PTA, tenemos nuestra próxima reunión el 13 de noviembre a las 6pm. Tendremos pizza en la cafetería a las 6, seguida de la reunión. Se proporcionará cuidado de niños. En la reunión, hablaremos sobre el nuevo sitio web de la PTA, la Feria de artesanía de invierno y el nuevo patio de recreo.

El Equipo Verde llevará a cabo su próximo grupo de trabajo de limpieza de terrenos el 17 de noviembre a las 2 pm.

La feria de artesanía de invierno tendrá lugar el 15 de diciembre. Si está interesado en ser un proveedor, contáctenos en [craftfair@jamesjohnpta.org](mailto:craftfair@jamesjohnpta.org).




Siempre estamos buscando nuevos miembros de la PTA. Un paquete de información de membresía fue enviado a casa recientemente. La membresía de la PTA le da una voz en la escuela de su hijo y nos ayuda a todos a apoyar a nuestra comunidad. ¡Únete a nosotros!




*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 Titulo 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
<p><b>National Health Observances:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•American Diabetes Month</li> <li>•Lung Cancer Awareness Month</li> </ul> <p><b>Extra Halloween candy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Check out <u>Operation Gratitude</u> to send a package to troops</li> <li>-Participate in a <u>local candy "buy back"</u></li> </ul>		<p>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.</p> <p>Yoga Images from <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a></p>		<p><b>1 Walking</b></p> <p>Practice walking at different paces, running, skipping, hopping, jumping, galloping, leaping and sliding in different directions</p>	<p><b>2 Side to Side Jumps</b></p> <p>Stand on the side of a small object. Face forward and jump back and forth as many times as you can in 1 minute. Try and beat your score!</p>	<p><b>3 Jumping Beans</b></p> <p>Be creative and see how many different ways you can jump rope. Teach a friend.</p>
<p><b>4 Stairs</b></p> <p>Run up stairs in your house/apartment as fast as you can. Walk down and repeat. Try skipping a step for a challenge.</p>	<p><b>5 Jump rope to music!</b> Can you jump to an entire song without stopping?</p>	<p><b>6 Cow Pose</b></p> <p>On all fours arch your back with your head looking up while your tummy is pushed toward the ground.</p> 	<p><b>7 Scavenger Hunt</b></p> <p>Split into two teams; make a list of 20 things related to winter and race to see which team can find them first.</p>	<p><b>8 Commercial Stroll</b></p> <p>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!</p>	<p><b>9 Crawl Like a Seal</b></p> <p>Lie on your stomach, arms straight out front. Use your arms to pull your lower body along keeping your legs and back straight.</p>	<p><b>10 Cat Pose</b></p> <p>On all fours round your back pulling your spine towards the ceiling while looking at the ground.</p> 
<p><b>11 Carioca</b></p> <p>Move with your shoulders facing forward. Say to yourself: Side, front, side, back</p>	<p><b>12 Wheel Barrow Race</b></p> <p>Teams of two. Hold your partners feet while they walk on their hands. Race to the finish. Be careful.</p>	<p><b>13</b></p> <p>See how many times you can run around the outside of your house without stopping. Check your pulse when done.</p>	<p><b>14 Underhand Toss Target Practice</b></p> <p>Using an empty laundry basket or bucket, practice tossing a small object inside. Each time you make it take a step back.</p>	<p><b>15 Balloon Bounce</b></p> <p>Blow up a balloon. Can you keep the balloon in the air? For a challenge add another balloon. Try it with a partner.</p>	<p><b>16 Create a Game</b></p> <p>Use your imagination and make up a game using a ball, a sock, and a jump rope.</p>	<p><b>17 Side to Side Jumps</b></p> <p>Stand on the side of a small object. Face forward and jump back and forth as many times as you can in 1 minute. Try and beat your score!</p>
<p><b>18 Hula Hoops</b></p> <p>Grab a friend and a hula hoop and see who can hula hoop the longest</p>	<p><b>19 Cow-Cat Pose</b></p> <p>Try your cow and cat yoga poses together.</p> 	<p><b>20 Bicycles</b></p> <p>Lie on your back and move your legs like you're riding a bicycle to strength your stomach muscles.</p>	<p><b>21 Just play!</b></p> <p>Hide-and-seek, tag, hopscotch, hula hoop, pogo stick, it's up to you!</p>	<p><b>22 Freeze Dance</b></p> <p>Have someone start and stop music. When the music is on dance, when it's off-strike a crazy pose.</p>	<p><b>23 High Knees &amp; Stretch</b></p> <p>High knees for 30 seconds then stretch a body part. Repeat stretching a new body part each time.</p>	<p><b>24 Clap and Catch</b></p> <p>Throw a soft object up into the air. See how many times you can clap before you catch it.</p>
<p><b>25 Makeshift Bowling</b></p> <p>Set up 10 targets like bowling pins and practice your bowling skills. Can you get a strike? A spare?</p>	<p><b>26 Rock Paper Scissors Tag</b></p> <p>Meet in the middle, shoot, winner chases the loser back to safe zone. If tagged, join the other team.</p>	<p><b>27 Target Practice</b></p> <p>Hang up some targets and try and hit them with a ball. Hit it? Move farther away. Hit it? Keeping moving back!</p>	<p><b>28 Band Aid Tag</b></p> <p>When you get tagged you place your hand on the spot you got tagged. Three tags and you go to the hospital (sideline) to get fixed.</p>	<p><b>29 Shoulder Shrugs</b></p> <p>Shrug your left shoulder up and down 10 times. Then repeat with your right shoulder 10 times.</p>	<p><b>30 Crab Walk</b></p> <p>Try crab walking around your living room. Gather family members or friends and have a race.</p>	

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud:</b> •American Diabetes Month •Lung Cancer Awareness Month  <b>Demasiados dulces de Halloween?</b> -Comuníquese con la organización <u>Operation Gratitude</u> para enviar dulces a los soldados -Participe en una "recompra de dulces" en su comunidad		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!  Imágenes prestadas de <a href="http://www.forteyoga.com">www.forteyoga.com</a>		<b>1 Caminata</b> Camina a diferentes ritmos, corre, saltica, salta en un pie, salta, galopa, brinca y deslízate en diferentes direcciones.	<b>2 Saltos Laterales</b> Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.	<b>3 Equilibrio</b> Párate en el pie derecho y levanta la pierna izquierda a 90 grados. Toca los pies sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.
<b>4 Escaleras</b> Sube corriendo las escaleras de tu casa o apartamento tan rápido como puedas. Baja caminando y repite. Deja un escalón de por medio como reto.	<b>5 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	<b>6 Pose de Vaca</b> En posición a gatas, mira hacia arriba y lleva la barriga hacia el suelo. 	<b>7 Ejercicios con Naipes</b> Toma un juego de naipes, voltear la carta de arriba. Haz los ejercicios de cada palo y el número. Los reyes valen 15 ♠- jumping jacks ♣- sentadillas ♥- escaladores ♦- tu elección	<b>8 Planchas comerciales</b> ¿Puedes hacer una plancha por la duración de un comercial?	<b>9 Día de Piernas</b> 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas	<b>10 Pose del Gato</b> En posición a gatas, redondea la espalda hacia el techo mientras miras hacia abajo. 
<b>11 Sentadilla y Arrastrar los pies</b> Da 4 pasos arrastrados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.	<b>12 4 por 10</b> 10 salto de rana 10 abdominales 10 lagartijas 10 pose de Supermán	<b>13</b> ¿Cuántas veces puedes correr alrededor de la casa sin parar? Mide tu pulso al terminar.	<b>14 Lanzamiento por debajo hacia un blanco.</b> Usa una cesta vacía y practica lanzando un objeto pequeño por debajo. Da un paso atrás cada vez que encestes.	<b>15 Globo en el Aire</b> Infla un globo. ¿Puedes mantenerlo en el aire? Para mayor dificultad agrega otro globo. Hazlo con un compañero.	<b>16 Salta la cuerda con música</b> ¿Puedes saltar durante toda la canción sin parar?	<b>17 Saltos Laterales</b> Párate al lado de un objeto y salta de lado a lado tantas veces como puedas en 1 minuto. Trata de batir tu record.
<b>18</b> 10 depresión de tríceps 15 estiramiento sentado piernas en V 20 abdominales 25 saltos de cuerda	<b>19 Pose de Gato y Vaca</b> Haz la pose del gato seguida de la vaca. 	<b>20 Bicicletas</b> Boca arriba, mueve las piernas como si montarás bicicleta para fortalecer los músculos del abdomen.	<b>21 A jugar</b> Las escondidas, la mancha, el avión, hula hoop, pogo stick; tú eliges.	<b>22</b> Salta la cuerda tan rápido como puedas por 1 minuto. Descansa por 1 minuto. Repite 6-8 veces	<b>23 Levantamiento de Rodillas y Estiramiento</b> Levantamiento de rodillas por 30 segundos, y estira cualquier parte del cuerpo. Repite con una parte diferente cada vez.	<b>24 Aplauda y Atrapa</b> Lanza un objeto suave al aire. Aplauda varias veces antes de atraparlo.
<b>25 Día de Piernas</b> 20 sentadillas 20 pasos a fondo caminando 20 levantamientos de rodillas	<b>26 Carrera de ida y vuelta</b> Coloca 2 objetos a 10 metros de la partida. Corre a recoger uno por uno.	<b>27 Tiro al Blanco</b> Cuelga unos blancos y pégalos con una pelota. Si le pegas da un paso atrás. Sigue moviéndote hacia atrás.	<b>28 Saltos</b> 10 saltos verticales 10 saltos largos 10 saltos laterales.	<b>29 Elevación de Hombros</b> Eleva el hombro izquierdo 10 veces. Repite con el derecho 10 veces.	<b>30 Camina como Cangrejo</b> Camina como cangrejo en la sala. Reúne a tu familia y amigos y hagan una carrera.	