



What's Going On for Camas Ridge Families Nov 16th, 2018

November

11/21: Second grade to Jordan Schnitzer Museum

11/22 & 11/23: NO SCHOOL,
Thanksgiving

11/28: Bike Rodeo 2:30-4:00

December

12/5 - 12/8: Book Fair

12/2 - 1/7: Winter Break

January

1/8: Classes resume

NO SCHOOL 11/22 & 11/23 for Thanksgiving

LOST & FOUND

Be sure to check our lost & found for items that belong to your students! Unlabelled items will be donated after 11/21/18

Expressing Gratitude and Thankfulness

Gratitude is a feeling of thankfulness and joy we feel in response to something we've received from others, tangible or intangible. Simply taking time to focus on the experiences in our lives we are grateful for:

- shifts our thinking to a calmer, more content perspective, which can uplift and comfort us and can lead to a more positive mind-set and healthier, optimistic perspective on life.
- develops a stronger understanding of the feelings of other people and a concern for the well-being of others.
- increases production of feel-good chemicals in brain (dopamine),
- increases positive moods, and
- improves capacity to take care of oneself.

For a family challenge, take time every day to have each member note two or three things they are grateful for and track your mood over that week and see if there is change. Practicing gratitude regularly can retrain and shape our brains to be more positively oriented, allowing us to access positivity quickly and efficiently on request.

Winter Weather

Parents are encouraged to subscribe to receive text alerts so you will be prepared if the district closes or delays schools due to snow, ice or other hazards this winter to get the news as quickly and easily as possible. To subscribe, send a text message to 40404 saying FOLLOW 4JWEATHER. Please see www.4j.lane.edu/weather for more information.

NO NEWS = NO CHANGE. If there is a change in the school schedule or bus routes due to inclement weather, Eugene School District 4J will announce the change. On days when school is in session and on regular schedule, DO NOT expect the district to make an announcement.

How To Find Out: If there is a change in the school schedule or bus routes, it will be announced in several ways, all normally before 6:30 a.m., including:

- **District website:** A notice will be posted on this website's homepage, www.4j.lane.edu.
- **District social media:** A notice will be posted on the following social media channels:
 - Facebook page: www.facebook.com/4Jschoools
 - Twitter accounts: @4Jschoools and @4Jweather
- **Text-message alerts** will be sent to Twitter subscribers who follow 4JWeather AND have their mobile phone number attached to their account.
- **Local news media** will share closure or delay information on their websites and broadcasts.



Lo Que Esta Pasanado

Para las Familias de Camas Ridge

16 de Noviembre del 2018

Noviembre

11/21: Segundo grado va al Museo De Jordan Schnitzer

11/22 & 11/23: **NO CLASES,**
Día de Acción de Gracias

11/28: Rodeo de Bicicleta 2:30-4:00

Diciembre

12/5 - 12/8: Feria de Libro

12/2 - 1/7: Vacaciones de Invierno

Enero

1/8: Continuan las Clases

NO CLASES 11/22 & 11/23 por el Día de Acción de Gracias

Perdido & Encontrado

Asegúrese de revisar nuestros objetos perdidos y encontrados para los artículos que pertenecen a sus estudiantes! Los artículos sin nombre serán donados después del 21/11/18.

Expresando Gratitud y Agradecimiento

La gratitud es un sentimiento de agradecimiento y alegría que sentimos en respuesta a algo que hemos recibido de otros, tangible o intangible. Simplemente tomándonos el tiempo para enfocarnos en las experiencias en nuestras vidas, agradecemos:

- cambiar nuestra forma de pensar a una perspectiva más tranquila y de contenido, que puede elevarnos y consolarnos y puede llevar a una perspectiva más positiva y más sana y optimista de la vida.
- desarrollar una mayor comprensión de los sentimientos de otras personas y una preocupación por el bienestar de los demás.
- aumentar los buenos químicos para sentirse bien en el cerebro (dopamina),
- aumentar los estados de ánimo positivos, y
- Mejorar la capacidad de cuidarse.

Para un desafío familiar, tómese el tiempo todos los días para que cada miembro tome nota de dos o tres cosas por las que esté agradecido y haga un seguimiento de su estado de ánimo durante esa semana y vea si hay cambios. Practicar la gratitud con regularidad puede volver a entrenar y dar forma a nuestros cerebros para que tengan una orientación más positiva, lo que nos permite acceder a la positividad de manera rápida y eficiente a pedido.

Clima de Invierno

Se recomienda a los padres que se suscriban para recibir alertas de texto para que esté preparado si el distrito cierra o retrasa el horario de las clases debido a la nieve, el hielo u otros peligros este invierno, para recibir las noticias de la manera más rápida y sencilla posible. Para suscribirse, envíe un mensaje de texto al 40404 que dice SIGA 4JWEATHER. Consulte www.4j.lane.edu/weather para obtener más información.

NO NOTICIAS = NO HAY CAMBIO. Si hay un cambio en el horario escolar o en las rutas de autobús debido a las inclemencias del tiempo, el Distrito Escolar de Eugene 4J anunciará el cambio. En los días en que la escuela está en sesión y en el horario regular, NO espere que el distrito haga un anuncio.

Cómo saberlo: si hay un cambio en el horario escolar o en las rutas de autobús, se anunciará de varias maneras, normalmente antes de las 6:30 a.m., incluyendo:

- **Sitio web del distrito:** se publicará un aviso en la página principal de este sitio web, www.4j.lane.edu.
- **Redes sociales del distrito:** se publicará un aviso en los siguientes canales de redes sociales:
Página de Facebook: www.facebook.com/4Jschools
Cuentas de Twitter: @4Jschools y @4Jweather
- **Las alertas de mensajes de texto** se enviarán a los suscriptores de Twitter que sigan 4JWeather Y tengan su número de teléfono móvil adjunto a su cuenta.
- **Los medios locales de noticias** compartirán información sobre si no habrá clases o se retrasarán las clases en sus sitios web y emisiones.

