CHIEF CONNECTS

December 2019

Washington Junior High School & Academy

402 Richards St. Joliet, IL

The Washington Way……Teachers, Students, Families, Community

Character Trait – Self Discipline

Self-discipline begins with controlling one's behaviors and emotions and, when necessary, to postpone immediate needs/desires for long-term benefits.

Illinois 5Essentials Survey Available

We encourage parents to take the Illinois 5Essentials Survey. The survey is available through February 14, 2020. The results will provide us with important information to help drive school improvment. Go to https://survey.5-essentials.org/Illinois/survey/parent/ to begin.

To pave the way for better sleep, follow these simple yet effective healthy sleep tips, including:

- ⇒ **Stick to a sleep schedule, even on weekends.**
- ⇒ **Practice a relaxing bedtime ritual.**
- ⇒ **Exercise daily.**
- ⇒ **Evaluate your bedroom to ensure ideal temperature, sound and light.**
- ⇒ **Sleep on a comfortable mattress and pillows.**
- ⇒ **Beware of hidden sleep stealers, like sugary snacks and caffeine.**
- ⇒ **Turn off all electronics one hour before bed.**

Most importantly, make sleep a priority. *You must schedule sleep like any other daily activity, so put it on your "to-do list" and cross it off every night.*

DEC.7	**Washington Winter Wonderland 9:00 am—12:00pm**
DEC.11	**Washington Jr High Science Fair 3-6 pm**
DEC.12	**8th Grade Winter Dance**
DEC.20	**Last day of classes before winter break**
JAN.6	**Classes Resume**

Join us for a day of Family Fun. Music, Crafts, Treats, Giveaways, Pictures with Santa, and More!

Saturday, December 7, 2019

9:00 am—12:00 pm

402 Richards Street ~Joliet, IL~60433

CHIEF CONNECTS

Diciembre de 2019

Washington Junior High School & Academy

402 Richards St. Joliet, IL

The Washington Way……Teachers, Students, Families, Community

La Encuesta de Illinois 5 Essentials Está Disponible

Encuesta 5 Essentials de Illinois

Alentamos a los padres a que participen en la Encuesta 5Essentials de Illinois. La encuesta está disponible hasta el 14 de febrero de 2020. Los resultados nos proporcionaran información importante para mejorar el aprendizaje en nuestra escuela. Visite https://survey.5-essentials.org/Illinois/survey/parent/ para comenzar (también está disponible en español). Gracias por su apoyo.

Rasgo de Carácter - Autodisciplina

La autodisciplina comienza controlando nuestro comportamiento y emociones y, cuando es necesario, posponer las necesidades o deseos inmediatos a fin de obtener beneficios a largo plazo.

Para dormir mejor, siga estos consejos simples pero efectivos para un sueño saludable, que incluyen:

- ⇒ **Mantenga un horario para dormir, incluso los fines de semana.**
- ⇒ **Practique un ritual relajante a la hora de dormir.**
- ⇒ **Haga ejercicio diariamente.**
- ⇒ **Evalúe su recámara para asegurar que la temperatura, el sonido y la luz sean ideales.**
- ⇒ **Duerma en un colchón cómodo y almohada cómoda.**
- ⇒ **Tenga cuidado con cosas que le puedan robar el sueño, como dulces con mucho azúcar y la cafeína.**
- ⇒ **Apague todos los aparatos electrónicos una hora antes de acostarse.**

Lo más importante es que dormir sea una prioridad. *Debe programar el sueño como cualquier otra actividad diaria, así que póngalo en su "lista de tareas pendientes" y táchelo cada noche.*

7 de dic.	**Evento "Winter Wonderland" en Washington 9:00 am—12:00 pm**
11 de dic.	**Feria de Ciencias de Washington Jr High 3-6 pm**
12 de dic.	**Baile de Invierno de octavo grado**
20 de dic.	**Último día de clases antes de las vacaciones de invierno**
6 de enero	**Se reanudan las clases**

Únase a nosotros para un día de diversión en familia. ¡Habrá música, manualidades, regalos, fotos con Santa y mucho más!

Sábado 7 de diciembre de 2019

9 am-12 pm

402 Richards Street Joliet, IL 60433