

CHIEF CONNECTS

January 2020

Washington Junior High
School & Academy
402 Richards St. Joliet, IL



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

A note from our Nurse: Tips for teens to improve sleep

- Make a plan for sleep: set a bedtime for yourself that will allow enough time to sleep and keep as close to it as you can
- Expose yourself to a bright light every morning when you wake up to help move your internal clock to an earlier time that can help you fall asleep earlier
- Avoid light at night before bedtime to keep your internal clock from moving later
- Avoid 'stimulating' activities in the evening and give yourself a wind-down time to relax for about 30 minutes before bedtime: NO phones, game systems or TV
- Don't sleep with your cell phone, computer, TV, or any other technology on (including lights) in your bedroom
- Stick as closely as you can to your sleep schedule on weekends
- Avoid caffeine after school
- Do not nap after 4 p.m.
- Be asleep at 9 p.m. each night!

Basketball Fundraiser

The Joliet Grade Schools Foundation annual "Hoops for D86" Employee Basketball Fundraiser will take place on Saturday, February 1st at Joliet West High School from 1:00-4:30 p.m. Cheerleaders will also be participating. Admission is \$2.00 for adults and \$1.00 for students. Concessions and raffle tickets will also be available to purchase. All proceeds will benefit District 86 student through classroom grants.

Welcome back!

Some Dates to remember:

Jan. 6th	Classes Resume
Jan. 20th	Martin Luther King Jr. Day — No School
Jan. 31st	School Improvement Day— No PM Classes

January

A big thank you to all of our Sponsors, Staff, and Volunteers who participated in Washington's Winter Wonderland on December 7, 2019. We had a great time! Each student and their family members received breakfast, toys, books, and cold weather items. With your help, we were able to provide for more than 300 guests!



CHIEF CONNECTS

Enero 2020

Washington Junior High
School & Academy
402 Richards St. Joliet, IL



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

Un aviso de nuestra enfermera: Consejos para adolescentes para mejorar el sueño

- Haga un plan para dormir: establezca una hora para dormirse que le permita dormir lo suficiente y manténgase lo más cerca posible a ese horario
- Obtenga luz brillante todas las mañanas cuando se despierte
- Evite luces brillante por la noche
- Evite actividades excitantes por la noche y tómese 30 minutos para relajarse
- No duerma con su celular, computadora o cualquier tecnología (incluyendo cualquier luz) en su cuarto
- Permanezca con su horario de sueño los fines de semana
- Evite cafeína después de la escuela
- No tome una siesta después de las 4:00pm
- Duérmase a las 9 p.m. cada noche!

Bienvenidos de regreso!

Unos días para recordar:

Enero 6	Se reanudan las clases
Enero 20	Día de Martin Luther King, Jr. – No hay escuela
Enero 31	Día de mejoramiento escolar – No hay clases por la tarde

Baloncesto para Recaudar Fondos

La recaudación de fondos de la Fundación Joliet Grade Schools tendrá su evento benéfico anual "Hoops for D86" el sábado, 1 de febrero en Joliet West High School de 1:00 a 4:30 p.m. Las porristas también participarán en el evento. La entrada cuesta \$2 para los adultos y \$1 para los estudiantes. Refrescos, snacks y boletos de rifa también estarán en venta. Todos los fondos recaudados beneficiarán a los estudiantes del Distrito 86 a través de becas.



Estamos muy agradecidos por todos los patrocinadores, empleados, y voluntarios que participaron en el Winter Wonderland de Washington el 7 de diciembre del 2019. ¡Tuvimos un tiempo estupendo! Cada estudiante y sus familiares recibió desayuno, juguetes, libros y artículos para el clima frío. ¡Con su ayuda, pudimos proveer a más de 300 invitados!

