

Gurrie Bean Bag Tournament
Friday March 13, 2020
3:15 – 5:30(ish) in the Gurrie Gym

Bags Tournament (Cost \$10 per person)

Teams will consist of two people per team. If you do not have a partner, we will try to pair you up with another solo player. The cost is \$10 for each person. **To sign up, turn in your permission slip to Mrs. Metz during your lunch period on Tuesday March 10th, Wednesday March 11th or Thursday March 12th. We will accept the first 26 teams that turn in their permission slip at their lunch period.** Games will be played to 21 points. We will have a double elimination bracket. Every student must have a permission slip to participate in the tournament.

Prizes: First Place: \$50; Second Place: \$25; Third Place: \$10

Snacks:

Chips, baked goods and drinks are included with your fee.

Please contact Jen Metz with any questions jmetz73@comcast.net

Permission Slip for Bean Bag Tournament

Student Name: _____

Advisory: _____

My daughter/son has permission to attend the PTO sponsored Bean Bag Tournament on Friday March 13, 2020.

This event will begin immediately after school and will end around 5:30pm.

Enclosed is:

_____ \$10 to participate in the Bean Bag Tournament. Please list the name of your partner _____.

Bus service will be available for bus-riding students.

If you are picking up your daughter or son, please be at Gurrie Middle School at 5:30.

Parent signature

I understand the expectations listed above. If I violate any of these expectations, I understand that I will be asked to leave this event immediately and my parents will be contacted to pick me up. I understand that if there are academic or behavior concerns, I may not be able to attend.

Student signature



THE D105 DIFFERENCE

PARENT WORKSHOP

FEATURING PATRICK DONOHUE

When: March 12, 2020

7:00 PM TO 8:30 PM

Where: SPRING AVENUE SCHOOL

1001 S. Spring Ave.

Tough Kids: *Teaching our Kids to Bounce Back, Respond Well and Stay Motivated*

Patrick E. Donohue



- Speaker on Grit and the Growth Mindset
- Author *Red Zone Fathering*
- Certified Life Coach
- 24 year high school teacher, coach, administrator
- Expert on peak athletic performance
- www.donohuelifecoaching.com
- www.growth-parenting.com

Does your child give up easily or withdraw when they are disappointed? Come learn techniques to help your kids respond well in tough times and stay motivated at all times.

What others are saying about Patrick Donohue... "Pat Donohue's passion, preparation and energy set him apart as a presenter. He projects confidence, demonstrates a deep knowledge base, and crafts a clear, memorable message. One of his greatest strengths is his use of humor to hook and connect with his audience, winning their trust, inviting them to engage, and then challenging them to action: to think, to speak, to believe. You won't find a more genuine, transparent, or engaging speaker who literally embodies the message, bringing it to life in a way that leaves everyone encouraged and empowered." –Heather Treadway, Founder Dream Chicago

"Patrick is an excellent, intuitive coach and presenter with individual or teams of people. He is insightful, circumspect, creative, and solution-minded." - Dr. Robert McBride, Principal, Neuqua Valley High School
"Pat is an excellent presenter. His workshops are content rich, highly interactive and fun! Using written materials, inspiring videos and real life stories, Pat connects with his participants right where they are and then gives them the encouragement and the practical tools they need to forge ahead in their dreams." Michelle Kus, writer

Everyone is welcome. If you have any questions, please contact Peggy King at pkings@d105.net



THE D105 DIFFERENCE

Taller Para Padres

PRESENTADO POR PATRICK DONOHUE

Cuándo: 12 de marzo 2020

7:00 PM a 8:30 PM

Dónde: LA ESCUELA DE SPRING AVENUE

1001 S. Spring Ave.

Niños Fuertes: Enseñarles a nuestros Hijos a Recuperarse, Responder Bien y Mantenerse Motivado.

Patrick E. Donohue



- Presentador sobre Mentalidad de Crecimiento
 - Autor de *Red Zone Fathering*
 - Entrenador de Vida Certificado
 - Maestro de Escuela Secundaria por 24 años, entrenador, administrador
 - Experto en el rendimiento máximo de atletas
- www.donohuelifecoaching.com
- www.growth-parenting.com

¿Su hijo se rinde fácilmente o se retira cuando está decepcionado? Venga a aprender técnicas para ayudar a sus hijos a responder bien en tiempos difíciles y mantenerse motivados en todo momento.

Lo que otros dicen sobre Patrick Donohue ... "La pasión, preparación y energía de Pat Donohue lo distinguen como presentador. Proyecta confianza, demuestra una base de conocimiento profunda y crea un mensaje claro y memorable. Una de sus mayores fortalezas es su uso de humor para engancharse y conectarse con su audiencia, ganándose su confianza, invitándolos a participar y luego desafiándolos a la acción: pensar, hablar, creer. No encontrará un presentador más genuino, transparente o atractivo que literalmente encarna el mensaje, dándole vida de una manera que deja a todos animados y con poder ". —Heather Treadway, Fundador Dream Chicago

"Patrick es un entrenador y presentador excelente e intuitivo con individuos o equipos de personas. Es perspicaz, circunspecto, creativo y resuelto a las soluciones ". - Dr. Robert McBride, Director, Escuela Secundaria Neuqua Valley "Pat es un excelente presentador. ¡Sus talleres son ricos en contenido, altamente interactivos y divertidos! Usando materiales escritos, videos inspiradores e historias de la vida real, Pat se conecta con sus participantes justo donde están y luego les da el estímulo y las herramientas prácticas que necesitan para avanzar en sus sueños ". Michelle Kus, escritora

Todos son bienvenidos. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Peggy King a pking@d105.net



SAVE THE DATE!!!

DISTRICT



FOUNDATION



Ticket Go On Sale in March.

THE DISTRICT 105 FOUNDATION
A NIGHT AT THE BALLPARK WITH THE
WINDY CITY THUNDERBOLTS!

WHAT: BOLTS VS. SCHAUMBURG

WHERE:  IN CRESTWOOD

WHEN: 6:05PM ON SATURDAY, MAY 16TH

EVENT DETAILS



- 2020 ThunderBolts Opening Night!
- Spectacular Fireworks show to follow game
- \$10 per Ticket
- Enjoy an evening with your D105 family and support the work of our D105 Foundation.
- All children must be accompanied by an adult



Please contact Kelly Lenti with any questions at 708-482-2700.



¡¡¡GUARDA LA FECHA!!!

DISTRICT



Boletos a la Venta en Marzo.

**LA FUNDACIÓN DEL DISTRITO 105
INVITA A NOCHE EN EL ESTADIO CON
LOS ¡WINDY CITY THUNDERBOLTS!**

¿QUÉ?: BOLTS VS. SCHAUMBURG

¿DÓNDE?: OZINGA EN CRESTWOOD

¿CUÁNDO?: 6:05PM SÁBADO, 16 DE MAYO

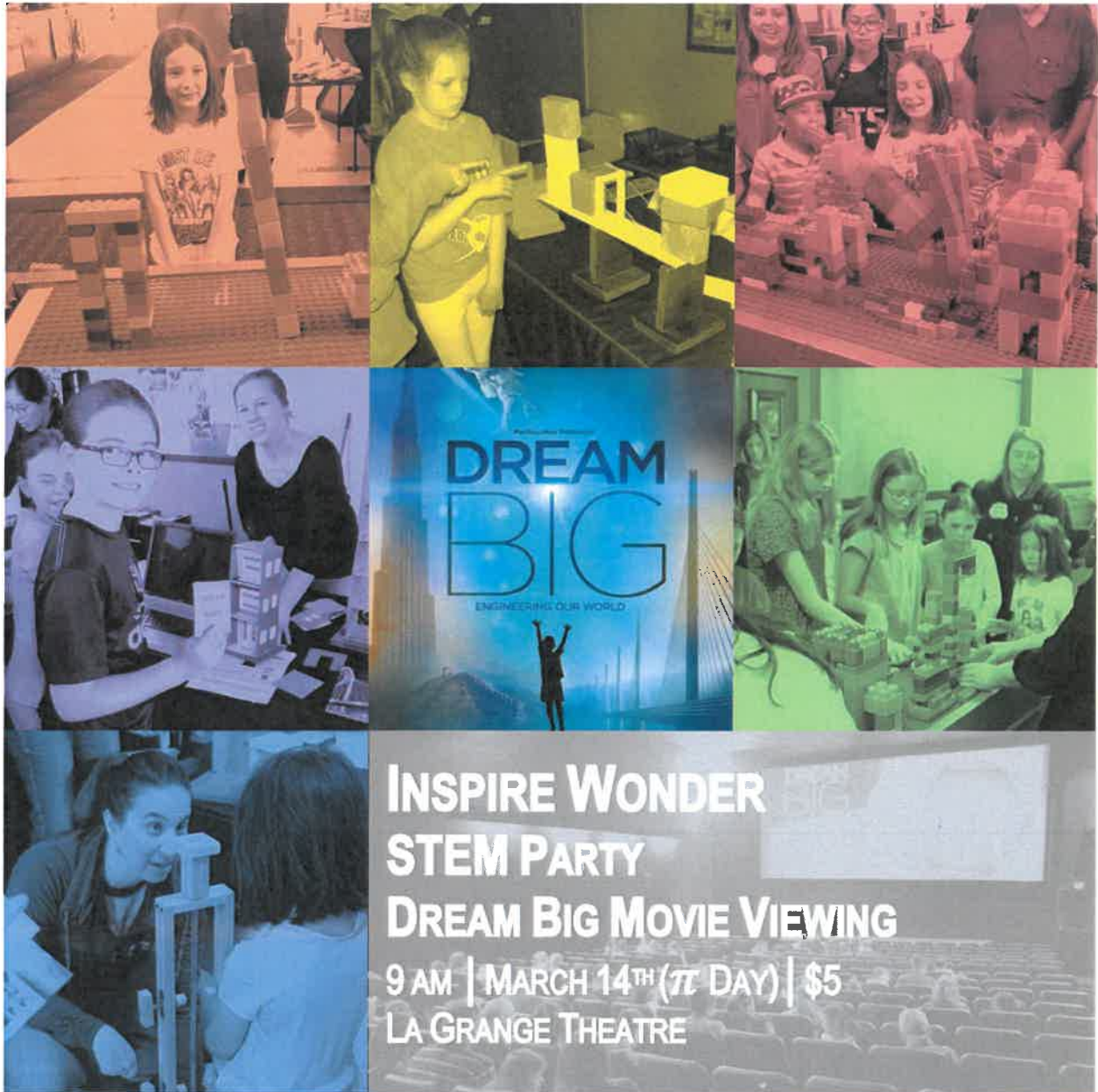
DETALLES DEL EVENTO



- Noche de comienzo de temporada del 2020 de los ThunderBolts!
- Espectaculares fuegos artificiales después del juego
- Boletos a únicamente \$10
- Disfruta de una noche con tu familia del D105 y apoya el trabajo de nuestra Fundación D105.
- Todo niño debe estar acompañado por un adulto



Favor contactar a Kelly Lenti al 708-482-2700 para cualquier pregunta.



INSPIRE WONDER

WHO: K-12 RECOMMENDED

WHERE: LA GRANGE THEATRE
80 SOUTH LA GRANGE ROAD

WHEN: SATURDAY, MARCH 14
9 AM – 12 PM

LOBBY OPENS AT 9AM
STEM DEMONSTRATIONS
LEGO SHAKE TABLE
TAKE-HOME ACTIVITIES
MOVIE STARTS AT 10 AM

HOW MUCH: TICKETS \$5

PROCEEDS DONATED TO MCGILLIVRAY FREEMAN FILMS EDUCATIONAL FOUNDATION

REGISTER: WWW.SEA.OI.ORG/2020DREAMBIG

PROVIDED BY:

STRUCTURAL ENGINEERS ASSOCIATION OF ILLINOIS
WOMEN IN STRUCTURAL ENGINEERING
PUBLIC OUTREACH





Join us from June 15-19!

Where is it at?

Lyons Township High School - South Campus

When is it?

June 15-19, 9:30-2:30 every day!

Who is it for?

Middle School Students

What will students learn?

Public speaking
Ins and outs of Model UN
Communicating with peers
Persuasive writing
Global issues

How will students learn?

3 Keynote Speakers
Training exercises
Guidance from experienced delegates
Reputable activities

And much more!

Contact us with any questions you make have!

Email - lymuncamp@gmail.com
Instagram - @lymunc
Facebook - @lymunc

Why should one do Model UN?

Develop Negotiation skills
Looks fantastic on any resume
Learn professional vocabulary
Be aware of global issues



Sign up and learn more at lymunc.com!

Lyons Township Boys Volleyball Presents: **2020**

Boys Summer Clinics

Camp Focus

Individual and Team Skill Development
Led by Coaching Staff and Student Athletes

Dates

Monday - Friday
June 15th - June 19th

Times

Volleyball I

Grades 1st - 4th, 8:00 am - 9:30 am

Volleyball II

Grades 5th - 6th, 9:30 am - 11:00 am

Volleyball III

Grades 7th - 8th, 11:00 - 12:30 am

Location

South Campus Gyms

Register

<https://lths.revtrak.net/rw-summer-activities>



Instructor: Jan Reagan

Session I: 4/7, 4/14, 4/21, 4/28

Session II: 5/5, 5/12, 5/19, 5/26

Time: 5-6:30pm, Downstairs



Students will be learning and exploring different art mediums each week through a weekly art project. Session 1 will explore Mixed Media: Print Making, Collage and Paper, Clay and Mixed Media. Session 2 will explore Drawing and Painting with Contour Drawing, Watercolor, Acrylic and Pastel. Students will complete a project each week in the explored art Medium, expand art vocabulary, look at some quirky artists/masterpieces, gain art self confidence and have fun!



FUNDamentals of Drawing YOUTH - Spring **\$90.00**

Instructor: Mark Tobin

Session I: 4/1, 4/8, 4/15, 4/22

Session II: 4/29, 5/6, 5/13, 5/20

Time: 4 - 5:30pm, upstairs studio

Learn how to draw in a friendly and fun classroom environment. We will start with the basics and move on to more complex subjects. Bring a sketchbook and pencils.



Acrylic Painting YOUTH - Spring **\$90.00**

Instructor: Donna Skonning

Session I: 4/6, 4/13, 4/20, 4/27

Session II: 5/4, 5/11, 5/18, 5/23

Time: 5-6:30pm, upstairs studio

Students will be painting their own pieces of work while exploring acrylic painting techniques including value studies, color mixing and composition. Students are encouraged to bring their own reference pictures. We will have interactive critiques and creative discussions. All materials will be supplied.

Sign up now at www.lagrangeartleague.org/youth-classes

Kids saying they are
bored this winter?

Try some of these Fun,
Free Activities!

Free Museum Winter Days:

Museum of Science and Industry

Show Illinois ID to enter the Museum of Science and Industry free during Free Days in February and September, including Feb. 3-6, 10-13, 18-20, 24-27.

Planetarium

Free days February 4-6, 11-13, 17-20, March 9-12, April 20-23

Art Institute Of Chicago

Chicago residents under the age of 18 can get into this museum for free any time. Children age 14 years and younger are always free. Illinois residents of any age can also enjoy free admission year-round on Wednesdays from 5-8 p.m.

Chicago Children's Museum (Navy Pier)

Admission is free for kids 15 and under all day on the first Sunday of every month.

The Field Museum

Illinois residents can spend a day at The Field Museum with complimentary admission on the following free days in 2020: February 1-29

Lincoln Park Zoo

Offers free admission 365 days a year.

Shedd Aquarium

Free days February 3-7, 10-14, 17-21, 24-28, 2020

Brookfield Zoo

Admission to Brookfield Zoo is FREE on Tuesdays, Thursdays, Saturdays and Sundays through February 29. (Parking fees apply) Stroll the zoo and see how the animals spend their winter days.

Home Depot Free Kids Workshops

On the first Saturday of each month from 9pm - noon, Home Depot stores offer free workshops for kids ages 5-12. Kids will take part in fun projects like building toolboxes, fire trucks and mail organizers, learning do-it-yourself skills and tool safety. Participants receive a kid-sized orange apron and an achievement pin. Registration is suggested.

*****For weekly updates on fun weekend activities, check out:**

<https://www.chicagoparent.com/weekend/>

<https://mykidlist.com/weekend-planner/>

7 EXERCISE IDEAS TO KEEP YOUR KIDS ACTIVE THIS WINTER

We're all aware that regular physical activity is important and has many health benefits. But even some very active kids have a difficult time keeping the exercise going during the winter months. We get it – it's cold, it's dark earlier, and the couch is so inviting.

But despite the weather, it's important to get kids active and help them stay that way, because the majority of them aren't getting enough exercise – especially in the winter months. The Physical Activity Guidelines for Americans recommend that children and adolescents ages 6-17 receive 60 minutes or more of moderate to vigorous physical activity each day. This should include aerobic activity as well as age-appropriate muscle- and bone-strengthening activities like push-ups, running, jumping and active play.

1. GO OUTSIDE

Just because it's cold outside does not mean you have to stay inside! The key is to bundle up. Dress in layers, wear boots instead of gym shoes, thicker, warmer socks, a hat at all times, and mittens or gloves. Moving around outside and getting your heart rate up will help keep you warm as well. Encourage your kids to walk the dog, go to the park, shoot basketball or play outside with friends.

2. TRY ANOTHER INDOOR LOCATION

Especially in the winter months, getting out of the house can help prevent cabin fever. Try choosing a location that also incorporates physical activity like a bowling alley, local gym, indoor basketball court, roller or ice skating rink, or an indoor pool.

3. CHECK OUT A NEW INDOOR CLASS

If you're looking to get your kids involved in something fun and consistent, enroll them in a class. It's a great way to try something new, be active, and meet new people. There are many available classes throughout the community. Check out classes at the YMCA, park district, Flying High and more!

4. TRY AN EXERCISE VIDEO

If you have trouble getting to a class or they don't like group activities, have your kids try a kid-friendly exercise video. We developed our own exercise videos to help them get moving over the winter. There are also quite a few other online exercise resources out there. Here are a few of our favorites: gonoodle.com; [PopSugar fitness](http://PopSugarfitness.com), fitnessblender.com; Alo yoga for kids. If you're looking for an actual exercise video, check out the selection at the library before you buy them. Further, we have a Healthy Living Series on YouTube that highlights many different exercise, nutrition and wellness tips for getting your family on the right track.

5. WORKOUT WHILE GAMING

If your kids love video games, why not incorporate some physical activity at the same time? Although it's probably not as beneficial as outdoor play, the latest gaming systems offer some great, family-friendly options to get everybody moving. And it can be done from the warmth of your living room. There are many new virtual reality games that are very active along with the Xbox 360® Kinect and the Playstation®Move. A recent study showed that children who participated regularly in active video games were more likely to take up forms of non-gaming exercise as well.

6. DO MORE EVERYDAY ACTIVITIES

Everyday activities can count as exercise too, so long as your kids are getting their heart rates up. Things like walking the dog, getting the mail, or going to the park. Incorporating these activities into your kids' daily routines will help them develop a healthy lifestyle that will stay with them for the rest of their lives. Parents should encourage an hour a day, but these activities can be accumulated throughout the day not necessarily all at once.

7. LIMIT SCREEN TIME

It's worth noting that children now spend more than seven and a half hours a day in front of a screen, which includes TV, video games, computers and iPads. This is likely one of the reasons why kids today just aren't getting enough physical activity. The American Academy of Pediatrics recommends **parents limit their kids' screen time** to two hours or less a day. By doing this, kids are much more likely to be active.

I believe that in order for kids to find exercise fun, they need lots of variety. And when they find exercise fun, they're much more likely to stick with it over an extended period of time. Plus, trying new physical activities together as a family will not only benefit your kids' health, but can help fight the winter exercise blues too. So get up, get moving, and stay active this winter!

¿Tus hijos dicen que
están **aburridos** este
invierno?

**!Trate algunas de
estas actividades que
son gratuitas!**

Días de Museos Gratis en Invierno:

Museo de Ciencias e Industria

Muestre el ID de Illinois para ingresar al Museo de Ciencia e Industria gratis durante los días gratis en febrero y septiembre, incluyendo Feb. 3-6, 10-13, 18-20, 24-27.

Planetario

Días gratis en Febrero 4-6, 11-13, 17-20, en Marzo 9-12, Abril 20-23

Instituto de Arte de Chicago

Los residentes de Chicago menores de 18 años pueden ingresar a este museo gratis en cualquier época. Los niños de 14 años y menores entran siempre gratis. Residentes de Illinois de cualquier edad pueden gozar de admisión gratis todo el año los miércoles de 5-8 p.m.

Museo de Niños de Chicago (Navy Pier)

Entrada gratis para niños de 15 y menores todo el día el primer domingo de cada mes.

El Museo "Field Museum"

Residentes de Illinois pueden pasar el día en el Museo Field con entrada gratis los siguientes días del 2020: Febrero 1-29

Parque Zoológico Lincoln

Ofrece entrada gratis los 365 días del año.

Acuario Shedd

Días gratis en febrero 3-7, 10-14, 17-21, 24-28, 2020

Zoológico de Brookfield

La entrada al Zoológico Brookfield es GRATIS los martes, jueves, sábados y domingos hasta el 29 de febrero. (El parqueadero no es gratis) Camine por el Zoológico y vea cómo los animales pasan los días de invierno .

Talleres Gratis de Home Depot para niños

El primer sábado de cada mes de 9 pm al mediodía, los almacenes Home Depot ofrecen talleres gratuitos para niños de 5-12 años. Los niños participarán en proyectos divertidos como la construcción de cajas de herramientas, camiones de bomberos y organizadores de correo, aprender habilidades de "hágalo usted mismo" y seguridad de herramientas. Los participantes reciben un delantal naranja del tamaño de un niño y un pin de logro. Se sugiere el registro.

*****Para actualizaciones de fin de semana de actividades divertidas, vea:**

<https://www.chicagoparent.com/weekend/>

<https://mykidlist.com/weekend-planner/>

7 IDEAS DE EJERCICIO PARA MANTENER A SUS HIJOS ACTIVOS ESTE INVIERNO

Todos somos conscientes de que la actividad física regular es importante y tiene muchos beneficios para la salud. Pero incluso algunos niños muy activos tienen dificultades para mantener el ejercicio durante los meses de invierno. Lo entendemos: hace frío, está oscuro y el sofá es tan acogedor. Pero a pesar del clima, es importante que los niños estén activos y ayudarlos a mantenerse así, porque la mayoría de ellos no están haciendo suficiente ejercicio, especialmente en los meses de invierno. Las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses recomiendan que los niños y adolescentes de 6 a 17 años reciban 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días. Esto debe incluir la actividad aeróbica, así como actividades de fortalecimiento muscular y óseo apropiadas para la edad como flexiones, correr, saltar y jugar activamente.

1. VAYA AFUERA

Sólo porque hace frío afuera no significa que tengan que quedarse adentro! La clave es abrigarse. Vístase en capas, use botas en lugar de zapatos de gimnasia, calcetines más gruesos y cálidos, un sombrero en todo momento y guantes. Moverse afuera y subir su frecuencia cardíaca también le ayudará a mantenerse caliente. Anime a sus hijos a pasear al perro, ir al parque, jugar al baloncesto o jugar al aire libre con amigos.

2. ENSAYE OTRO SITIO DENTRO

Especialmente en los meses de invierno, salir de la casa puede ayudar a prevenir “la fiebre de cabina”(estar aburrido de estar adentro). Elija un lugar que también incorpore actividad física como un boliche, gimnasio local, cancha de básquetbol cubierta, pista de patinaje sobre ruedas o sobre hielo, o una alberca cubierta.

3. CHEQUEE UNA NUEVA CLASE ADENTRO

Si usted está buscando que sus hijos se involucren en algo divertido y consistente, inscribálos en una clase. Es una gran manera de probar algo nuevo, ser activo y conocer gente nueva. Hay muchas clases disponibles en toda la comunidad. ¡Eche un vistazo a las clases en la YMCA, del Park District, Flying High y mucho más!

4. ENSAYE UN VIDEO DE EJERCICIOS

Si usted tiene problemas llevándolos a una clase o no les gustan las actividades en grupo, haga que sus niños traten un video de ejercicios amigable para niños. Nosotros desarrollamos nuestros propios videos de ejercicios para ayudarles a moverse durante el invierno. También hay varios recursos de ejercicios en línea. Aquí están unos pocos de nuestros favoritos: gonoodle.com; PopSugar fitness, fitnessblender.com; Alo yoga para niños. Si usted está buscando un video de ejercicios actual, chequee la selección en la biblioteca antes de comprarlo. Más aún, nosotros tenemos una Serie de Vida saludable en

YouTube que indica diferentes ejercicios, nutrición y consejos para el buen vivir para llevar a su familia por el buen camino.

5. EJERCICIO MIENTRAS JUEGA

Si a sus niños les gustan los juegos de video, porque no incorporarles algo de actividad física al mismo tiempo? Aunque no es tan beneficioso como jugar afuera, los últimos sistemas de juegos ofrecen algunas grandiosas opciones amigables a la familia pero poner a todos a moverse. Y se puede hacer desde la calidez de su sala. Hay muchos juegos de realidad virtual que son muy activos junto con la Kinect del Xbox 360® y el Move de Playstation®. Un estudio reciente mostró que niños que participan regularmente en juegos de video activos estaban más que gustosos para tomar formas también de ejercicio de no juegos.

6. HACER MÁS ACTIVIDADES DIARIAS

Las actividades diarias también pueden contar como ejercicio, siempre y cuando sus hijos estén subiendo sus frecuencias cardíacas. Cosas como pasear al perro, recibir el correo o ir al parque. Incorporar estas actividades en las rutinas diarias de sus hijos les ayudará a desarrollar un estilo de vida saludable que permanecerá con ellos el resto de sus vidas. Los padres deben alentar una hora al día, pero estas actividades se pueden acumular a lo largo del día no necesariamente a la vez.

7. LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA

Vale la pena resaltar que los niños ahora pasan más de siete horas y media al día frente a una pantalla, lo cual incluye TV, juegos de video, computadoras y iPads. Es posible que esta sea una de las razones por las cuales los niños de hoy no están teniendo suficiente actividad física. La academia americana de Pediatría recomienda que los **padres limiten el tiempo de pantalla a sus niños a dos horas** o menos al día. Al hacer esto, los niños estarán más dispuestos a ser activos.

Creo que para que los niños encuentren diversión en el ejercicio, necesitan mucha variedad. Cuando encuentran diversión en el ejercicio, es mucho más probable que se queden con él durante un largo período de tiempo. Además, probar nuevas actividades físicas juntos como familia no solo beneficiará la salud de sus hijos, sino que también puede ayudar a combatir los blues del ejercicio de invierno. ¡Así que levántate, muévete y mantente activo este invierno!