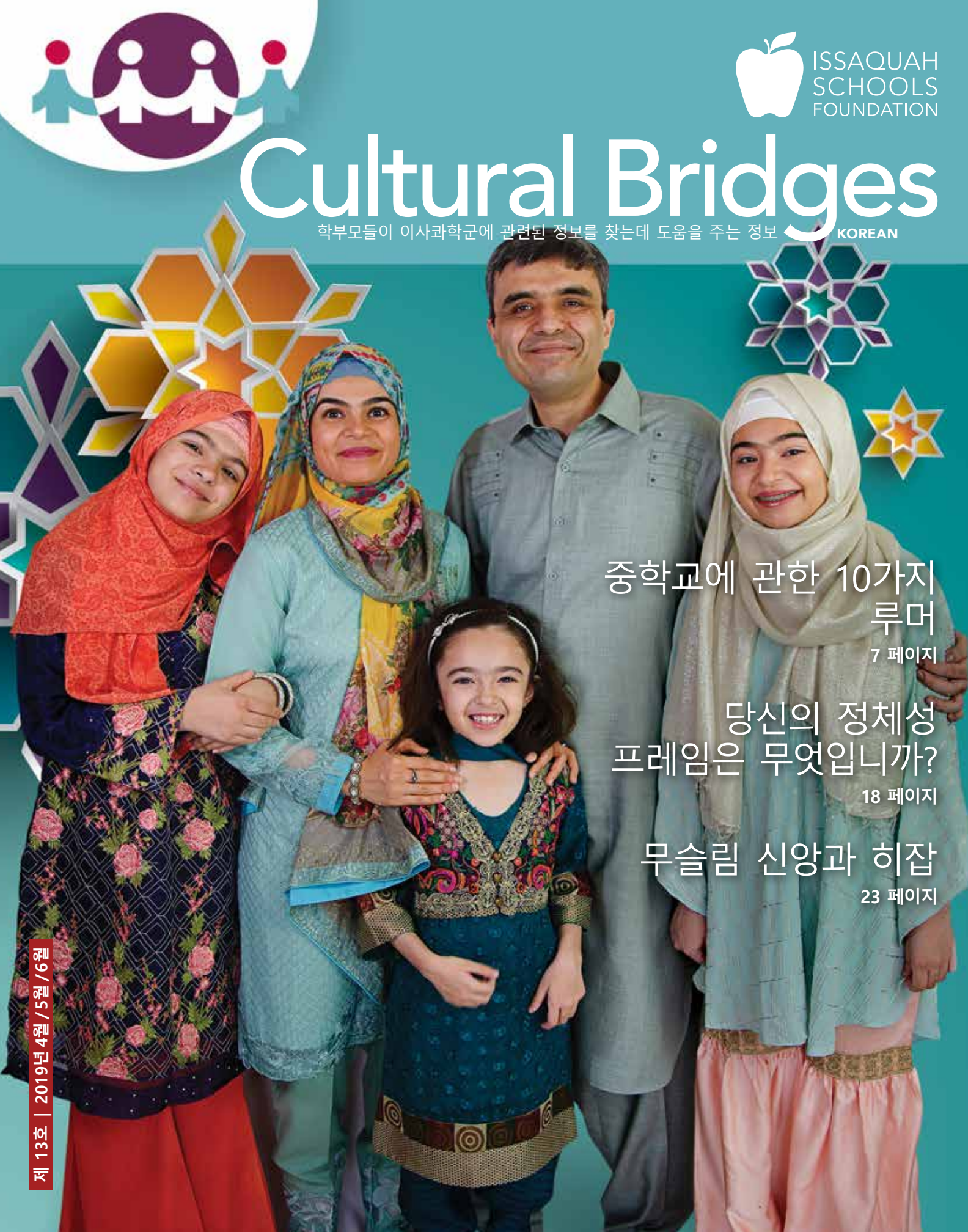
ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION

Cultural Bridges

학부모들이 이사콰학군에 관련된 정보를 찾는데 도움을 주는 정보

KOREAN



중학교에 관한 10가지 루머
7 페이지

당신의 정체성 프레임은 무엇입니까?
18 페이지

무슬림 신앙과 히잡
23 페이지

제 13호 | 2019년 4월/5월/6월

독자 여러분,

이제 유난히도 눈이 많이 왔던 겨울도 지나고, 봄을 맞이하면서 화창한 날씨와 낮 시간이 길어질 것을 기대해봅니다. 저는 폭설로 인해 휴교가 되어서 함께 보드게임도 하고 눈 사람도 함께 만들면서 예기치 않은 즐거운 휴가를 보냈습니다. 저는 이번 휴가기간 동안 "정체성 프레임(identity frames)"을 통해 제가 세상을 보는 여러가지 방법에 관해 통찰할 시간을 가졌습니다. 아이들과 함께 이 개념에 대해 대화를 나누는 것은 아주 중요합니다.

올해 초에 있었던 학부모 교육행사인 ParentWiser에서 로제타 리 (Rosetta Lee)씨는 모든 사람들의 성공을 지원하는 포용적인 커뮤니티를 조성한다는 궁극적인 목표를 두고 정체성 프레임에 대해 탐구하도록 우리를 이끌어주었습니다.

저의 경우: 저는 44세 여성, 두 아이의 엄마, 미국인 사업가의 아내, 홀어머니의 외동딸, 17년동안 투병하고 계시는 할머니(내가 보살피고 있고, 병환 에도 절대로 불평 한마디 안 하시는)의 손녀딸, 커뮤니티 자원봉사자, 멘토, 척추측만증, 만성통증 환자, 전 천주교 신자, 멕시코인, 라티나, 히스페닉, 미국인, 이사콰 주민 등등

저는 이런 경험을 통해 세상을 봅니다. 여러분은 어떠세요? 18페이지에 있는 학부모 교육 행사에 관한 기사를 읽어보시기를 권합니다.

또한 지금이 5학년 학생들이 중학교로 진급하는 시기이기 때문에 저희는 6명의 이사콰 중학교 학생들에게 중학교에 관한 10가지 루머에 관해 질문을 해 보았습니다. 학생들이 어떤 답변을 했는지를 궁금하시면, 7페이지를 읽어보세요. 학생들의 심도 높은 답변에 놀라게 되실 겁니다!

문화 커넥션 섹션을 꼭 읽어보세요. 이사콰학군에 자녀를 둔 세 무슬림 가정들의 경험담을 실었습니다. 서로 다른 문화를 배우면서 다양한 문화를 즐겨보세요!

유익한 정보가 되시길 바랍니다!

알리시아 스피너
잡지 에디터

이사콰학교재단	3
유치원	5
초등학교	6
중학교	7
고등학교	11
학사일정	12
교직원	14
우리 커뮤니티	16
도움이 되는 네트워크	18
문화 커넥션	21

Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

컬추럴 브리지는 이사콰학교재단 (ISF)의 프로그램입니다

ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION

표지 모델:이사콰 밸리 학생(Roha Hasaan),이사콰 중학교 학생(Rakiya Hassan, Arfa Hassan), 부모(Hassan Malik, Quratulain Hassan). 표지 촬영: Minal D. Monga.

컬추럴 브리지 잡지

2019년4월-5월-6월 | 제 13 호

MARISOL VISSER
프로그램 매니저
marisol@isfdn.org

ALICIA SPINNER
잡지 에디터
culturalbridges@isfdn.org

SEONYOON KO
번역

LUNA EGIDO MARTÍN
디자인과 편집

KELLY BURCH
표지 사진 촬영

Like us on Facebook @CBforeducation

잡지를 PDF 포멧으로 받아 보길 원하시면 culturalbridges@isfdn.org 으로 이메일을 보내주세요. 원하는 언어(스페인어, 영어, 중국어, 한국어)를 지정해 주세요.

사진 촬영: 젠 산데
알리시아 스피너, 마리솔 비셜

이 잡지의 저작권은 컬추럴 브리지가 가지고 있습니다. 컬추럴 브리지 잡지는 이사콰학군에 배포되는 무료 커뮤니티 잡지이며 이사콰학군재단 (ISF)의 후원으로 발간됩니다. 이사콰학군재단의 미션은 교육, 건강, 영양, 시사 및 이사콰시의 다양한 문화 등에 관한 토픽을 다루어 지역 구독자들의 삶의 질을 향상시키는 정보를 제공하는데 있습니다. 컬추럴 브리지 교육(Cultural Bridges for Education)은 잡지에 포함된 광고나 기사 내용의 견해를 반드시 승인하거나 대표하는 것은 아닙니다. 또한 컬추럴 브리지는 잡지에 광고된 어떤 제품이나 서비스에 대해 책임지지 않습니다. 이 잡지의 일부는 사전승인이 요구되는 경우 재생, 번역, 또는 재발간되었을 수도 있습니다.

이사콰 로보틱스 팀

브라이언 림
이사콰 고등학교 졸업생

저는 최근에 휴스턴에서 있었던 로보틱스 챔피언십에 참가하고 왔습니다. 지난 5년 연속으로 이 대회에 로보틱스 팀의 일원으로 참가했어요. 작년에 저희 팀은 워싱턴 팀에서 처음으로 캡틴이 되는 영광을 안았고, 6개의 챔피언십 부분 중에 1개 부분에 우승을 했습니다. 그리고 올해는 저의 자매 팀인 스카이라인 고등학교가 세계 챔피언십 대회에서 우승을 했습니다. 저는 우리 이사콰 팀이 세계 챔피언십 대회에서 중국, 멕시코, 이스라엘 팀을 맞아 선전한 것을 아주 자랑스럽게 생각하며, 이것은 로보틱스 팀을 지원하는 이사콰학군의 후원 덕분이라고 생각합니다.

로보틱스 프로그램은 이사콰학교재단의 부분적인 후원으로 운영됩니다. 저는 로봇공학의 다방면에 대해 배울 수 있는 기회를 가졌을 뿐만 아니라 체험학습도 할 수 있었습니다.

저는 이런 체험학습이야말로 학생들이 실생활에서 활용될 수 있는 기술을 익힐 기회를 준다고 믿습니다. 저희가 배운 것을 바탕으로 지역 도서관에서 로보틱스 워크숍 행사를 주최하여 여러 사람들에게 도움을 줄려고 노력합니다. 많은 사람들은 로보틱스 분야가 사회성이 떨어진다고 생각하고 있지만, 실제로는 70 여명의 학생들이 한 팀을 구성하여 매우 상호협동적인 분야입니다. 이런 협동심은 저희 미팅에서 잘 나타납니다. 저는 팀의 캡틴으로서 모든 학생들을 관리하면서 리더십 능력을 키웠습니다. 저희 팀은 비즈니스, 디자인, 전기적 부서, 기계적 부서와 프로그래밍 부서를 포함한 다양한 작은 부서로 구성됩니다. 저는 개별 부서가 맡은 프로젝트를 정해진 시간 안에 마감할 수 있도록 관리합니다. 또한 도서관에서 주최하는 워크숍 준비, 중학교 로보틱스 팀에게 멘토링 제공, 또는 노트북이나 배터리 같은 준비물을 필요한 팀에 제공하며, 저희 팀 전체의 목표를 달성할 수 있도록 일합니다. 이렇게 로보틱스 팀 및 타인에게 도움을 제공하면서 개인적으로도 특이한 경험을 많이 했습니다.

한번은 이사콰 고등학교 선생님이 제게 오셔서 " 브라이언, 너 로보틱스 팀에 있지? 내게 문제가 좀 생겼는데 도와줄 수 있겠니? 하고 부탁을 하셨어요. 저는 물론 그게 어떤 문제인지도 모르면서 당연히 도울 수 있다고 말해버렸어요. 선생님의 문제는 동네 사람 중의 한 명이 정기적으로 불꽃놀이를 해서 큰 소동을 일으키고, 그것도 모자라서 밤낮을 가리지 않고 불꽃놀이를 했다고 해요. 이런 소음으로 그 선생님은 밤잠을 못 주무시고 경찰까지 불렀다고 하셨어요. 선생님은 여러가지 방법을 써보았지만 다 소용이 없었다고 합니다.

저는 이 특이한 문제를 해결하기 위해 로보틱스 팀에 있는 친구와 함께 마이크로 컨트롤러, 파워 릴레이, 브레드보드, 와이어, 마이크로폰과 대형 배터리를 모았습니다. 저희 로보틱스 팀의 학생들이 어떤 식으로 문제를 해결하는지 이제 아시겠죠. 저희가 생각해 낸 해결책은 선생님이 가지고 계신 대형 사이렌을 이용하여 불꽃놀이를 탐지하면 사이렌이 울리도록 하는 장치를 만드는 것입니다. 물론 이 장치가 불꽃 놀이 소리를 감지하면 온 동네에 요란한 사이렌이 울리도록 하는 것이죠! 저는 마이크로폰이 불꽃놀이 소리를 감지할 수 있는 프로그램을 코딩하기 위해 밤새도록 연구했어요. 친구와 함께 모든 부품을 조립해서 그 장치를 만들어냈어요. 그리고 선생님의 골치거리는 바로 한주 만에 해결되었습니다.

120 파운드의 다목적 로봇을 만드는 것은 쉬운 일은 아닙니다. 하지만 어려운 것은(로보틱스 프로그램의 학생들이 이런 것은 해결하기 위해 존재하니까요.) 로봇을 조립하는 것이 아닙니다. 진짜 어려운 일은 로봇 조립에 필요한 부품비 조달과 포틀랜드, 휴스턴으로 대회에 참가할 경비를 확보하는 것입니다. 저희 로보틱스 팀이 존재하도록 후원하시는 이사콰학교재단의 도움 없이는 불가능한 일입니다. 여러분이 이사콰학교재단에 제공하는 기부금은 저와 같은 학생들이 월드 클래스 로보틱스 팀에 일원이 될 수 있도록 하며, 또한 이런 기술을 실생활에 응용하여 불꽃놀이 감지 사이렌과 같은 장치를 하나씩 만들어가면서 커뮤니티에 도움을 주는데 사용됩니다.

이사콰학교재단에 기부를 원하시면, 재단 웹사이트를 참고하세요: http://isfdn.org/donate/

2018년 5월에 있었던 이사콰학교재단 기부금 모금 런천 (Nourish Every Mind 20th Annual Luncheon)행사에서 브라이언 림의 연설 내용을 발췌한 것입니다.

메디컬 홈

병원과 클리닉 그 이상의 곳으로 여러분의 이름부터 가족이 필요한 모든 것을 알고 있습니다.
아이들을 활동적으로 만들고, 청소년에서 대학생까지의 성장과정도 함께 합니다.
삶을 더욱더 편리하게 하며, 건강한 커뮤니티를 함께 만듭니다.

SWEDISH ISSAQUAH
751 NE Blakely Drive
Issaquah, WA 98029
425-313-4000
www.swedish.org/issaquah-kids

SWEDISH
Issaquah

너무 쉽게 "불리(Bully: 학교 폭력/괴롬힘)"를 단정짓는 것은 아닐까요?

불리(Bully)는 청소년시기에 일어나는 문제처럼 생각하지만, 요즘은 유치원생처럼 어린 학생들 사이에서도 일정 아이들을 불리(Bully)라고 부르는 경우가 많아지고 있습니다. 너무 성급하게 "불리"를 외치는 것은 아닐까요? 아이들은 "불리"가 무엇인지 제대로 이해하고 있을까요?

이사콰학군은 가해자의 입장에서 보면, 단순히 친구를 놀리는 것과 "불리(Bully)"는 다르다고 명확히 정의합니다. 피해자의 입장에서 보면 이 차이가 그다지 중요하지 않습니다. 하지만 단순한 놀림과 "불리(Bully)"는 사회적으로 아주 다르게 작용하기 때문에 놀림과"불리(Bully)"의 명확한 구별이 아주 중요합니다. 동급생끼리의 분쟁이 있을 경우, 이 명확한 차이를 잘 알고 있어야 합니다. 놀림은 서로가 주고 받는 애매모호한 것으로 긍정적, 중립적, 또는 부정적일 수도 있습니다.

"불리(Bully)"는 의도적, 반복적, 부정적 행동으로 가해자와 피해자사이에 힘의 차이가 존재하거나, 다른 학생에게 육체적 또는 감성적 상처를 주는 경우에 성립됩니다

놀림은 시작하자마자 바로 사라지기도 합니다. 하지만 이런 놀림이 지속적이거나 또는 상처를 주기 위한 의도적인 행동이 된다면 "불리(Bully)"로 간주합니다. 자녀들에게 놀림과 "불리"의 차이점과 그 경고 사인을 잘 인지할 수 있도록 해주세요. 어떤 아이가 화가 났거나 생각 없는 행동을 했다고 해서 불리가 되는 것은 아닙니다. 한 아이를 "불리"로 부르거나 " 불리" 라벨을 붙이는 것은 그 아이에게 아주 부정적인 영향을 미치게 됩니다. 통학버스는 학교 교육의 연장선에 있으므로 통학버스 이용 규칙을 잘 따라야 한다는 것도 꼭 명심해야 합니다.

만약 여러분의 자녀가 학교에서 괴롭힘/폭력을 당했다면, 담당 교사, 카운슬러 또는 교장에게 즉시 보고하세요. 통학버스안에서 괴롭힘/폭력을 당했다면, 통학버스 담당자 콜린(Coleen Xaudaro)에게 연락하세요: 전화(425-837-6324), 이메일(xaudaroc@issaquah.wednet.edu). 또는 학생조정부서 부다이렉터인 멜리사(Melissa Evans)에게 연락하세요: 전화 (425-837-7109), 이메일(evansm@issaquah.wednet.edu).

유치원생에게 유용한 웹사이트

Scholastic
게임, 이야기 등!
www.scholastic.com/parents/play/

Ziggity Zoom
온라인 인터엑티브 스토리
www.ziggityzoom.com/stories.php

Light Up Your Brain
Free Audio Stories for Children
lightupyourbrain.com/stories/

Children Stories Online
어린이를 위한 무료 오디오 스토리
http://www.magickeys.com/books/

TumbleBook
모든 연령대의 어린이를 위한 그림 책 스토리
www.tumblebooklibrary.com

IXL
산수, 언어, 과학 및 사회 영역 내용 포함.
www.ixl.com/

Starfall
책 읽기
http://more.starfall.com/?t=254937753&y=1

Teach your Monster to Read
책 읽기
https://www.teachyourmonstertoread.com/

BrainPOP Jr.
과학, 헬스, 읽기, 쓰기, 산수, 아트, 테크놀로지와 사회 영역.
https://jr.brainpop.com/

Math Playground
두뇌계발 활동!
https://www.mathplayground.com/grade_1_games.html

아폴로 초등학교 유치원 교사인 패디스(Miss. Faddis) 선생님 웹사이트에서 발췌.

교직원/교사에 대한 감사 주간

올해의 "전국 교사에 대한 감사 주간"은 5월 6일에서 10일입니다. 교사들은 매일 수백만 명의 학생들의 삶에 큰 영향을 미칩니다. 교사의 영향력은 교실 벽을 넘는 곳까지 미칩니다. 교직원/교사에 대한 감사 주간 이용하여 학교 교직원에게 감사의 마음을 전하세요. 개별 학교 웹사이트에는 교직원 리스트가 있습니다.

도서관의 사서, 카운슬러, 음악 및 체육 교사도 있다는 것도 기억하세요. 자녀가 Reading Club, SAGE 또는ELL 의 수업을 받고 있다면, 이런 교사들에게도 감사의 마음을 전해주세요!

보조 직원도 학생들의 웰빙에 아주 중요한 역할을 합니다. 학교 관리인, 교내 카페테리아 직원, 테크놀로지 담당 직원, 그리고 조교도 기억해 주세요.

 행정실 직원들도 잊지 마세요: 교장, 부교장, 비서, 등록인 그리고 양호교사. 자녀에게 행정실 직원들에게도 감사의 편지를 쓰라고 지도해 주세요. 얼마나 많은 행정실 직원들이 여러분 자녀의 이름을 기억하는지 알게 되면 깜짝 놀라실 겁니다!

각 학교의 PTA/PTSA웹사이트를 통해 교사들을 위한 이벤트가 준비되어 있는지 확인하시고, 기부 또는 자원봉사로 이런 행사에 참여하세요.

감사할 줄 아는 아이로 키우는 것은 아주 중요합니다. 이 행사는 아이들에게 감사함을 가르치는 좋은 기회가 됩니다.

안전이 최우선입니다!

데이브 몬탈보(Dave Montalvo)씨는 이사콰학군의 안전과 보안 부서의 책임자입니다. 데이브와 그 팀원들은 최근 학교 출입자 방문 절차를 개정했습니다. 첫째, 모든 방문자는 행정실을 거쳐야만 출입이 가능해집니다. 행정실로 가서 행정원에게 체크인을 하셔야 합니다. 행정원에게 신분증을 제시하고 스캔하는 절차를 거칩니다. 그런 후 행정원이 방문자 배지(스티커)를 주며, 학교 건물 안으로 들어갈 수 있게 문을 열어줍니다.

현장체험학습

현장체험학습은 학교를 벗어나서 교실에서는 불가능한 현장 체험을 통해 학습 할 수 있도록 하는데 목적을 두며, 교직원의 감독하에 이루어집니다. 이사콰학군은 현장체험학습이 교과과정을 가르치는데 필수 불가결한 경우에만, 교육적으로 효과적이며, 학습 프로그램에 중요한 요소라고 간주합니다. 현장체험학습에 관한 질문이 있으시면, 담당교사에게 연락하세요. 현장체험학습에 참여하지 않는 것은 학습의 기회를 놓치는 것과 마찬가지입니다.

초등학교에 카운슬러가 있는 이유는 무엇일까요?

이사콰 학교들은 유치원생부터 12 학년 학생들에게 포괄적인 지도와 상담서비스를 제공합니다. 하지만 왜 그럴까요?

초등교육은 학생들이 필요한 지식, 태도, 기술을 연마하는 기초를 다지며, 건전하고 유능한 학생으로 성장하도록 합니다. 학교 카운슬러는 교직원, 학부모 및 커뮤니티와 한 팀이 되어 카운슬링 프로그램을 이용하여 좋은 학교 환경을 만들고자 합니다. 학교 카운슬러는 교육, 예방, 조기진단과 중재를 통해 모든 학생들이 학업성취률을 높이도록 돕습니다. 초등학교 카운슬러는 카운슬링 분야의 석사 학위와 주정부 자격증 소지자입니다. 또한 자격증을 유지하기 위해서는 전문성 계발교육을 지속해서 받아야 합니다. 카운슬러는 이런 지속적인 교육을 통해 개정된 교육정책과 현재 우리 학생들이 직면한 문제를 알고 대처할 수 있게 됩니다.

출처: 미국학교카운슬러 연합회

중학교에 관한 10가지 루머

중학교 생활이 너무 즐겁다고 말하는 학생들은 별로 없습니다. 하지만 항상 예외는 있죠. 대부분의 학생들은 변화를 계속 겪게 되는 어색한 시기입니다. 중학교 생활에 관한 떠돌아 다니는 루머가 있고, 이런 루머가 5학년 학생들이 중학교로 진급하는 것을 두려워하는 이유가 되기도 합니다. 하지만 이런 루머들이 다 사실일까요? 이사콰학군의 6명의 학생들로부터 자신들의 학교에서 일어난 경험에 대해 물었습니다. 학생들의 의견은 다음과 같습니다:

1. 학교공부와 숙제가 어려워진다

사실입니다, 하지만 학생들은 이미 준비가 된 상태입니다. 중학교에서는 교사들의 학생들에 대한 기대치가 높습니다. 숙제량이 가중되기 때문에 절대로 미루지 마세요. 대부분의 7학년 학생은 숙제하는데 평균 1시간정도를 소요합니다. 하지만 상급반 수업을 듣는 경우에는 숙제 소요시간이 달라질 수도 있습니다. 2개이상의 상급반 과목을 수강하는 8학년의 경우는 숙제하는데 매일 3-4시간을 소요합니다.

수강신청에 관한 충고를 드린다면, 일정 과목을 아주 좋아하고, 심도 있게 배우고 싶은 경우에만 상급반 수업을 신청하라고 권합니다. 일반 학급에서 가르치는 내용은 미리 배운 것을 바탕으로 하여 새로운 것을 더하기 때문에 별로 어렵지 않습니다. SBAC 시험성적을 참고하여 본인에게 적합한 수업을 신청하세요.

2. 담임교사가 있는 것을 그리워합니다

아무도 담임교사 전담반을 그리워하지 않습니다. 저는 개인적으로 6명의 교사와 수업을 하는 것을 좋아합니다. 다른 학습법을 경험할 수 있어서 좋고, 또한 여기에 빨리 적응했습니다. 만약에 마음에 들지 않는 교사가 있는 경우, 그 교사와 일 년 동안 전과목을 공부하지 않아도 되어서 더욱 좋습니다. 학교생활에 관한 질문이 있다면, 카운슬러교사, 학생주임과 행정인들을 찾아가는 것이 좋습니다.

과목마다 지도교사가 다르다는 것의 단 하나의 부정적인 면은 교사 마다 수업진행방법이 확연히 다르기 때문에 학생들이 혼란스러울 때도 있다는 것입니다.

3. 학교 괴롭힘/폭력(bullying)이 많다

학교 괴롭힘/폭력이 있습니다. 제 생각에는 이것이 실제 사례보다 훨씬 많이 부풀려진 것입니다. 실제로 누가 괴롭힘을 당했다고 했을 때 사실상 누구의 말을 믿어야 할지 아무도 모르는 경우가 많으니까요.

제 생각에는 좋은 친구 그룹이 있는 것이 아주 중요하다고 생각합니다. 왜냐하면 이런 그룹이 자신이 필요로 할 때 지지해 줄 친구들이니까요. 학교 괴롭힘/ 폭력을 당했다면, 카운슬러, 학부모 또는 친구에게 알려서 도움을 요청하세요.

4. 모르는 학생들이 많다

네, 사실입니다; 여러 초등학교 학생들이 한 중학교에 다니게 되어 처음 만나게 되는 학생들이 많습니다. 6학년 때에는 같은 초등학교 출신 학생들끼리 붙어 다니지만, 시간이 지날수록 여러 다른 학생들과 어울리게 됩니다. 초등학교에서 중학교로의 진학이 저에게는 그다지 어렵지 않았습니다. 새로운 친구를 사귈 수 있는 기회가 생겨서 오히려 좋았습니다. 만약 초등학교 때 아주 친한 친구가 없었다면, 중학교에서 아주 좋은 친구를 만날 수도 있습니다.

학업성적이 떨어지지 않게 하면서 공부에 관한 스트레스 줄이기

5월 6일, 월요일 오후 7-8:30분, 스카이라인 고등학교
Challenge Success 제공
더 자세한 내용은 웹사이트를 참고하세요: https://www.parentwiser.org/events

5. 약물, 담배, 베이핑(vaping)

우리 학교에는 담배를 피우는 학생이 없습니다. 하지만 20명의 아이들이 약물복용을 했습니다. 그냥 이런 학생들과 거리를 두세요. 8학년 학생들이 가끔 베이핑을 한다는 사실을 알고 있습니다. 고학년 학생이 베이핑을 하면 저학년 학생이나 친한 친구 이외의 아이들에게는 권하지 않습니다(모든 8학년 학생들이 그렇다는 말도 아니고, 상습적으로 한다는 것도 아닙니다. 다만 가끔씩 일어나는 일입니다). 베이핑 또는 다른 약물사용은 나쁘다는 것을 명심하세요. 피어 프레셔(Peer pressure: 또래 집단으로부터 받는 압박감)도 좋지 않습니다.

어떤 친구가 있는지 또는 어떤 아이들이랑 연관되어 있는지에 대해 잘 인지한다면 이런 행동을 하는 아이들을 피할 수 있습니다. 약물, 알코올을 이용하거나 베이핑을 하는 학생이나 친구를 발견한다면, 그만 두라고 충고해주고 그런 행동이 왜 나쁘다고 생각하는 지에 대해 말해주세요.

6. 음악, 스포츠, 클럽 등의 새로운 활동에 참여하도록 강요당한다

새로운 활동을 하는 것은 멋진 일입니다. 하지만 새로운 활동들을 억지로 하라고 하지는 않습니다. 중학교에서는 여러 가지 선택과목이 있습니다. 일부 학생들은 밴드, 합창, 오케스트라와 같은 음악활동을 선택합니다. 나머지 학생들은 야외활동, 리더십 클래스, 아트 등의 선택과목을 수강합니다. 학교에서 하는 모든 선택과목은 학교 수업 중의 하나이기 때문에 정해진 시간에 선택과목 수업을 받습니다. 축구와 농구 같은 방과후 스포츠 프로그램이나 클럽 활동도 있습니다. 이런 선택과목은 재미있고 숙제도 별로 없습니다. 이어북(yearbook: 교지) 같은 선택과목은 마감일이 있어서 열심히 해야 하지만 그래도 멋진 경험이 됩니다. 시간활용을 잘 해야하며, 하루 스케줄을 너무 빡빡하게 세우지 마세요. 선택과목, 클럽, 스포츠 활동은 새로운 친구를 사귀고 자신이 좋아하는 것을 해볼 수 있는 좋은 기회입니다. 새로운 것의 시도를 결정할 때는 자신이 좋아하는 것을 선택하세요. 중학교가 새로운 것을 시도하기에 최적의 시기라는 것을 명심하시기를 바랍니다.

7. 인기가 많아야 한다

인기가 좋은 그룹의 학생들은 항상 존재합니다. 인기가 많다는 것이 잘못된 것은 아닙니다. 하지만 이것이 동기부여가 되어서는 안됩니다. 같은 관심사를 갖고 있거나 또는 함께 있을 때 재미있는 아이들이랑 친구가 되세요. 인기가 많아질 목적으로 친구가 되지는 마세요. 이런 인기가 좋은 그룹에는 불필요한 드라마가 많습니다. 이런 그룹에는 뒷담화가 많고, 가짜 친구도 많고, 친구들이 어떤 아이를 좋아하지 않는다는 이유로 그 아이를 왕따시키기도 합니다. 저는 학생들 사이에서의 인기는 우승자가 없는 경쟁이라고 생각합니다. 인기가 많은 친구도 알고 보면 외로움을 느끼고 진정한 친구가 하나도 없는 경우도 있습니다. 만약에 인기가 많아진다면, 모든 사람에게 착하고 친절한 사람으로 알려져서 인기가 많기를 바랍니다.

청소년 베이핑(Vaping: 전자 담배 이용) 전국을 휩쓸고 있는 전염병

담배는 안되고, 그러면 베이핑(Vaping)은 뭐가 다른가요? FDA와 미국의료협회(American Medical Association)가 왜 베이핑을 "공중보건을 위협하는 전염병"이라고 부르지는 알아보세요; 베이핑/줄링(julling:전자담배 브랜드 명)이 청소년에게 미치는 영향에 대해 알아보고, 부모가 도울 수 있는 방법에 대해서도 알아보세요.

제리 블랙번(Jerry Blackburn)이 학부모를 위해 준비한 토픽:
-니코틴이 두뇌에 미치는 치명적인 영향
-베이핑(전자담배)의 원리와 관련된 제품
-청소년들을 겨냥한 규제 없는 공격적인 마케팅
-전자담배 소비에 대한 위험성/ 문제점
-청소년들의 전자담배 사용을 줄이는데 부모가 도울 수 있는 방법

제리 블랙번(Jerry Blackburn, M.ED, CDP)은 이사콰시의 프렌즈 오브 유스(Friends of Youth)의 약물남용 및 예방 서비스 프로그램 매니저입니다

학부모와 5-12학년 학생을 대상으로 하는 무료 행사입니다.
더 자세한 내용은 웹사이트를 참고하세요: https://www.parentwiser.org/events

8. 크러쉬(Crushes: 이성에 대한 호감), 항상 크러쉬가 있어야 한다!

아니요, 꼭 크러쉬가 있어야 하는 것은 아닙니다. 아이들은 항상 누가 누구를 좋아한다고 말하곤 합니다, 하지만 반드시 좋아하는 누군가가 있어야 한다고 느낄 필요는 없습니다. 이성에게 호감을 갖고 있다고 해서 반드시 데이트를 하거나, 더 이상 친구가 될 수 없다고 생각 할 필요는 없습니다. 이성에게 호감이 생겼다고 해서 다른 친구들과의 관계가 바뀌지는 않습니다. 저는 호감이 가는 이성이 없다고 해서 혼자라고 생각하지 않습니다. 저는 오히려 이성에 대한 호감 때문에 주의가 산만해질 경우가 없어서 좋습니다. 친구에게 좋아하는 이성이 있다고 말하기 전에 그 친구가 이 비밀을 지킬 수 있는 사람인지 심사숙고하세요. 그 친구에 대한 확신이 없다면, 아무에게도 말하지 마세요. 자신이 누구에게 호감을 갖고 있는지 모든 아이들에게 알리고 싶지는 않을 테니까요. 또한 중학교에서는 절대 데이트를 하지 마세요. 우리 모두는 남자 친구 또는 여자친구를 사귀기에는 너무 어리고 또 그럴 가치가 없기 때문이죠.

9. 호르몬에 좌우되는 감정

중학교는 변화의 시기이며, 모든 학생들이 성장하기 때문에 감정기복이 있습니다. 아무 이유도 없이 친구들에게 화가 나거나 짜증이 나기도 하지만 이것은 지극히 정상적입니다. 제 친구들도 똑 같은 경험이 있습니다. 혹시 친구에게 무슨 일이 있는 것 같아 보이면, 그냥 친구랑 대화를 해보라고 충고하고 싶습니다. 또는 친구가 누군가에게 화가 난 것처럼 보인다면, 내가 뭔가를 잘못해서 그런 것이 아니라, 그저 나한테 화풀이를 하는 것임을 알아야 합니다. 만약 친구가 대화를 원하지 않는다면, 그냥 두세요. 친구가 스스로 문제를 해결할 수 있는 시간을 주세요. 감정이라는 것은 그저 감정일 뿐이고, 결국 사라진다는 것을 기억하세요. 예를 들어, 질투와 같은 감정은 우리의 행동을 지배합니다. 이런 감정에 휘둘리지 마세요. 질투라는 감정을 느끼는 자체는 괜찮습니다. 하지만 이 감정에 휘둘려서 서툰 행동을 한다면 후회할 결과를 초래합니다. 우울증, 이성에 대한 호감, 신체의 변화는 자신의 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 다른 사람의 행동에도 영향을 미칩니다. 항상 타인의 입장에서 생각해보는 것이 좋습니다.

10. 살아남기 위해서는 휴대폰을 몸에 지니고 다녀야 한다

휴대폰은 필요 없습니다. 하지만 대부분의 학생들은 친구나 가족이랑 연락하기 위해 휴대폰을 가지고 있습니다. 대부분의 학교는 학생들이 휴대폰을 책가방, 사물함, 또는 교실 안의 지정 장소에 보관하도록 합니다. 저희 학교에서는 휴대폰 사용이 허용되지만 교사의 재량에 따라 휴대폰은 사용여부를 결정합니다. 휴대폰을 프라이버시 모드로 설정해 놓고 점심시간 또는 쉬는 시간(꼭 필요한 경우에만)에 사용합니다.

학교에서는 iPad, 컴퓨터가 있어서 휴대폰이나 전자기기가 없어도 학업에 아무런 영향을 미치지 않습니다. 많은 학생들이 소셜미디어를 이용하고 있으나, 사용 전에 부모님의 허가를 받으세요. 모든 학생들이 소셜 미디어 계정이 있는 것처럼 보인다고 해서 나도 꼭 소셜미디어를 이용할 필요는 없습니다. 소셜미디어를 이용하는 경우에는 인터넷상에서 친절한 말을 쓰고, 자신이 하는 말과 포스팅하는 내용에 대해 책임을 져야 하며, 일정 웹사이트의 사용은 피하세요. 학생들이 많이 사용하는 소셜 미디어 어플은 스냅체트(Snapchat)와 인스타그램(Instagram)입니다. 저와 제 친구들은 휴대전화로 문자 보내기, 비디오 보기, 재미있는 내용 보기, 화상 통화를 즐깁니다. 휴대전화가 있다면 그 사용에 책임을 지고 학교의 휴대전화기 사용에 관한 규칙을 잘 따라야 합니다. 대부분의 학생들이 휴대폰을 가지고 있기 때문에 나도 가지고 있어야 한다는 생각이 들 수도 있습니다. 휴대폰이 주는 편리함도 있지만 이것을 명심하세요: 중학교 생활에서 살아남기 위해서 또는 "멋져"보이기 위해서 휴대폰이나 소셜 미디어 어플이 필요하지는 않습니다.

여러분의 치아 건강은 저희가 책임지겠습니다!

425.392.7533

www.cpmortho.com

만 7세 이상

CHRISTIAN MANLEY
ORTHODONTICS
EST. 1991

대학에 진학할 생각이 없나요? 대학 진학은 선택의 여지가 없다!

프란시스카 켄

저희 집에서는 대학에 가지 않는 것은 절대 옵션이 아니었습니다. 저희는 항상 좋은 대학에 관한 얘기만 했으니까요.

하지만 제 아들이 학교를 다니기 시작하면서 아들이 학교 공부를 잘 못한다는 것을 금방 알아챘어요. 그리고 아들은 6학년때 주의산만 증후군(ADD) 진단을 받았어요.

아들이 좌절감과 불안함으로 힘들어 했죠. 다니던 학교에서 Form 504을 작성하여 자신의 능력에 맞는 속도로 공부할 수 있도록 도와주었어요.

고등학교가 끝날 무렵에, 제 아들은 여러 대학을 알아본 후에 유명한 대학에 원서를 냈어요. 저희 가족은 그 대학에서 아들이 공부할 수 있게 되기를 진심으로 바랬어요. 하지만 학업성적 부진으로 합격하지 못했어요.

우리 모두는 대학진학이 무산되자 상심이 컸습니다. 우리 모두가 이 결과에 대한 책임을 통감했어요. 부모로서 아들이 더 잘할 수 있도록 이끌어주지 못했다는 생각이 들었어요. 아들이 학교 공부에 별 관심이 없다는 생각이 들어 슬펐고, 또한 고등학교에서 제공되었던 모든 자원을 제대로 활용하지 못한 것 같아서 죄책감도 들었어요.

그래서 다른 옵션을 찾아보기 시작했습니다. 제 아들은 지역에 있는 전문대학에 원서를 냈고 합격했습니다. 이 학교에서 이수한 학점은 4년제 대학에서도 인정해 주었기 때문에 아들도 이 학교에 입학을 원했습니다. 놀랍게도 이 결정이 최고의 결정이라는 것을 나중에 알게 되었습니다.

현재 제 아들은 학교 기숙사에서 생활하고 있으며, 4년제 대학에서 들을 수 있는 커리어 레벨의 수업을 들을 기회가 생겼고, 대학신문사에서 글을 쓰고 있습니다. 제 아들은 공부하는 학생으로서 또한 한 인간으로서 행복감을 느낍니다. 자신감도 생겼습니다. 부모로서 저희는 매일같이 열심히 공부하는 아들의 모습이 대견하기만 합니다.

이런 경험을 하면서 저희 가족은 모든 학생이 신체적 능력뿐만 아니라 정신적으로도 너무 다르다는 것을 알게 되었습니다. 모든 사람은 자신들만의 방법으로 배웁니다. 사회적 압력이나 경쟁에 치우쳐서 우리 자녀들이 실제로 무엇을 필요로 하는지를 간과하지 않도록 해야합니다. 부모가 자녀의 인격형성을 위해 해줄 수 있는 최선은 아낌없는 사랑과 후원입니다. 제 아들은 현재 행복하고 스트레스도 받지 않으면서 자신의 미래를 위해 오늘도 열심히 공부하고 있습니다. 인생에서 더 이상 무엇을 바라겠습니까?

프롬(Prom)행사에 입을 드레스가 필요하세요?

일부 학생들은 고등학교에서 있는 포멀 댄스 행사때문에 스트레스를 받기도 합니다. 왜냐하면 칵테일 드레스가 엄청 비싸기 때문이죠. 대부분의 여학생들에게 프롬 행사에 참여하는 것은 어떤 드레스를 입을 것인가의 문제입니다. 루비 룸 (Ruby Room)이라는 워싱턴 주의 비영리 조직은 학생들에게 프롬 행사에 필요한 파티 드레스를 무료로 제공합니다. 루비 룸은 다양한 색깔과 사이즈의 포멀 드레스를 구비하고 있습니다. 구두나 보석 같은 액세서리도 있습니다. 이 모든 것이 무료입니다!

서비스를 받을 수 있는 자격요건:
-현재 고등학교 재학중이며 학교 신분증 제시.
-무료 또는 저가 점심 프로그램 수혜자, 교사, 카운슬러, 사회복지사와 같은 학교나 사회봉사 책임자의 추천이 있는 경우.

예약을 원하거나 의문사항이 있으면 전화(425-553-7116), 또는 (info@rubyroomseattle.org) 하세요.

루비 룸(Ruby Room)
827 Bellevue Way NE, Suite 205
Bellevue, WA 98004
www.rubyroomseattle.org

the Garage
A TEEN CAFE

틴 카페, The Garage가 오픈했습니다!
235 First Avenue SE
다운타운 이사콰
kaylee@issaquahteencafe.org

운영시간: 오후 3:00 - 7:00 월요일- 금요일
9-12 학생만 이용가능 (신분증 제시)

* 친구 찾기 * 놀기* 무료 커피 *
* 숙제 도우미 * 비디오 게임 *
* 보드 게임* 우리 지역 정보 * 음악 *
* 클럽 * 회의실 * 축하/기념 행사 *
* 이 외에 또 어떤 것을 하고 싶으세요?? *

초등학교

모든 초등학교
4월 8-12일: 봄 방학, 휴교
5월 27일: 전몰장병 추모일, 휴교
6월 19일: 방학식*
기상악화로 인한 보충 수업일
학기 중에 기상악화로 인한 휴교 시, 6월 20일에 보충수업을 한다. 필요에 따라 6월 학기말에 추가 보충 수업이 있습니다.

아폴로
4월 19일: 팝콘 금요일
4월 17일: Orange Ruler Fundraiser(기부금 조성 시작일)
4월 26일, 오후 6-8시: 과학/STEM 박람회
Apr. 3: Orange Ruler Fun Run(기부금 조성 달리기 행사)
5월6-10일: 교직원 감사의 주
5월 13-17일: Scholastic Book Fair(책 박람회)
5월 17일: Spring Family Fun Night(가족을 위한 행사)
5월 17일: 팝콘 금요일
6월 12일: PTA 연간 미팅
6월 14일: 팝콘 금요일

브라이어우드
4월 5일, 19일: 팝콘 금요일
4월 29일- 5월 3일: 책 박람회
5월 3일, 오후6-8시: STEM/과학 박람회
5월 3일, 17일, 31일: 팝콘 금요일
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
6월 6일: 교직원 감사 5학년 BBQ
6월 7일: 카니발
6월 7일: 팝콘 금요일
6월 14일: 운동회

캐스케이드 리지
4월 5일:Parent Play Day(학부모가 학교로 방문해서 함께 노는 날)
4월 5일: 팝콘 금요일
4월 25일: Festival of Cultures(다문화 축제)
5월 3일: Parent Play Day(학부모가 학교로 방문해서 함께 노는 날)
5월 3일: 팝콘 금요일
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 16일: Art Walk(아트 행사)
5월 20일: 유치원 정보의 밤
6월 4일: 교직원을 위한 점심 제공
6월 7일: Parent Play Day(학부모가 학교로 방문해서 함께 노는 날)
6월 7일: 팝콘 금요일
6월 7일: 아빠와 함께 도넛

챌린저
4월 5일: Karate West Parents Night Out(카라테 웨스트에 아이를 맡기고 부모에게 자유시간을 갖게 하는 기부금 모금 행사)
5월 3일: Color Run Fundraiser(기부금 모금 행사)
5월 3일: Karate West Parents Night Out
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
6월 7일: Karate West Parents Night Out

클락
4울 5일, 19일, 26일: 팝콘 금요일
4월 19일: Recess with Kids(학부모가 학교로 와서 쉬는 시간에 함께 놀기)
4월 22일: 교직원에게 감사의 점심 제공
5월 3, 10, 17, 24, 31일: 팝콘 금요일
5월 10일: Recess with Kids(학부모가 학교로 와서 쉬는 시간에 함께 놀기)
5월 20일: 교직원 감사 점심
5월 20일: Coffee with Christy(교장과 함께 하는 커피 타임)
6월 31일: 팝콘 금요일
6월 7일: Recess with Kids(학부모가 학교로 와서 쉬는 시간에 함께 놀기)

쿠거리지
4월 26일: Heritage Festival(다문화 행사)
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
6월 7일: 학기말 카니발
6월 14일: 현장체험학습

크릭사이드
4월 21일, 24일: 탤런트 쇼 리허설
4월 26일: 탤런트 쇼
5월 9일: Art Night(아트 행사)
6월 5-7일: Spring Book Fair(책 박람회)
6월 7일: 학기말 BBQ

디스커버리
5월 6-10일: 교직원 감사의 주

인데버
4월 2일: 학생 뱅킹의 날
4월 5일: 팝콘 금요일
4월 24-26일: 5학년 캠프
4월 25일: 빙고의 밤
4월 30일: 사진 촬영
5월 3일: 팝콘 금요일
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 7일: 학생 뱅킹의 날
5월 15일: 교지 사전 주문 마감일
5월 15일: Kind Kids(친절함 교육 행사)
5월 15일: Art Walk(아트 행사)
5월 29일: 운동회
5월 29일: 표범 헌트(Jaguar Hunt)
6월 4일: Student Banking Day
6월 7일: 팝콘 금요일
6월 14일: 유치원 진급식
6월 17일: 5학년 파티
6월 17일: 5학년 진급식

그랜드 리지
4월 2일, 오후 6:30: 4학년 콘서트
4월 3일: 방과후 영화 감상
4월 4일: 드라마 클럽 공연
4월 5일: 팝콘 금요일
4월 17일: 가족 엔지니어링의 밤
4월 19일: 합창 콘서트
5월 2일: 2학년 콘서트
5월 3일: 팝콘 금요일
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 14일: 3학년 콘서트
5월 15일: 방과후 영화 감상
5월 22일: 곰 헌트(Bear Hunt)
5월 30일: 1학년 콘서트
5월 7일: 팝콘 금요일
6월 12일: Summerfest(여름 축제)

이사콰 밸리
4월 2일: Cultural Fair(다문화 행사)
4월 24-26일: 봄 책 박람회
4월 24일: 가족과 함께 하는 책 박람회의 밤
4월 25일: 3학년 음악 프로그램
5월 3일: 엔지니어링/STEM의 밤
5월 6 – 10일: 교직원 감사의 주
5월 14일: Math Adventure(재미로 하는 산수 공부) 자원봉사자 교육
5월 17일: Math Adventure(재미로 하는 산수 공부) 행사
6월 7일: 아이스크림 소셜/ 학년말 파티
6월 7일: 5학년 캠프
6월 19일: 현장 체험학습
6월 18일: 5학년 리셉션

메이플 힐즈
4월 1-5일: 봄 책 박람회
4월 5일, 19일: 팝콘 금요일
4월 5일: 아이스 스케이팅 파티
4월 16일: Orange Ruler Kickoff Assembly(기부금 조성 조회)
4월 18일: Eagle Reader Clubhouse(책 읽기 프로그램)
4월 26일: 아트 행사/ 봄 디저트의 밤
4월 29일- 5월 3일: 교직원 감사의 주
5월 1일: Orange Ruler Fun Run(기부금 조성 달리기 행사)
5월 2일: 교직원 런천
5월 8일: Eagle Reader Clubhouse(독서 프로그램)
5월 10일, 24일: 팝콘 금요일
6월 7일: 피자, 빙고
6월 17일: 5학년 축하행사
6월 18일: 운동회

뉴캐슬
4월 23일: 2학년 콘서트
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 21일: 1학년 콘서트
6월 19일: 5학년 진급식

서니 힐즈
4월 15-26일: 방과후 영화감상 등록
4월 18일: 합창 콘서트
4월 26일: 교지(Yearbook) 주문 마감일
4월 26일: 4학년 콘서트
4월 30일: 3학년 콘서트
5월 1일: 방과후 영화감상
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 7일: 1학년 콘서트
5월 9일: Heritage Night(문화 행사)
5월 20-22일: 5학년 캠프
5월 21일: 유치원 음악 콘서트
5월 22일: Dinning for Dollars(기금 모금 행사)
6월 12일: 5학년 진급식/ 파티
6월 14일: 학년말 파티

선셋
4월 5일: Parents at Recess(학부모가 아이들과 쉬는 시간에 함께 놀아주기)
4월 25일: Art Walk(아트 행사)
4월 30일: Eager Reader Tally Due(독서 시간 통계 제출일)
5월 1일: 꽃 판매
5월 3일: Parents at Recess(학부모가 아이들과 쉬는 시간에 함께 놀아주기)
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 8일: 교직원 감사 런천
5월 31일: Eager Reader Party(독서 프로그램 파티)

중학교와 고등학교

비버 레이크
4월 16일: Eastshore 합창 콘서트
4월 18일: Eastshore 밴드 콘서트
4월 16일: Eastshore 오케스트라 콘서트
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 22일: NJHS 입회식
6월 4일: 봄 밴드 콘서트
6월 5일: Coexisting with Carnivores(육식동물과의 공존에 관한 교육행사)
6월 5일: 봄 합창 콘서트
6월 14일: 커리어 페어(Career Fair)
6월 14일: 봄 플링(Spring Fling)
6월 14일: 8학년 파티
6월 18일: 체점하는 날(오전 수업)Half Day for Grading

이사콰
4월 1-5일: 자선 행사의 주
4월 22-26일: We Take Charge의 주
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 14일: NJHS 축하와 신입생 입회식
5월 28일: 오케스트라 콘서트
5월 29일: 밴드 콘서트
5월 31일: Spirit Day(스포츠 팀이나 학교 마스코트 의복 입는 날)
6월 4일: 코러스 콘서트
6월 5일: Coexisting with Carnivores(육식동물과의 공존에 대한 교육행사)
6월 6일: 밴드/ 오케스트라 콘서트- 8학년
6월 7일: Spirit Day(스포츠 팀이나 학교 마스코트 의복 입는 날)
6월 10일: 8학년 축하 행사
6월 11일: 7학년 사물함 비우기
6월 13일: 8학년 사물함 비우기
6월 14일: 8학년 조회
6월 18일: 체점일
6월 20일: 카니발

메이우드
5월 21-23일: 봄 책 박람회

퍼시픽 캐스케이드
5월 6-10일: 교직원 감사의 주

파인레이크
6월 6일: 오케스트라 봄 콘서트

스카이라인
4월 3일: Blood Drive(헌혈 운동)
5월 18일: Prom Dance(프롬 댄스)
6월 13일: 2019년 졸업식

이사콰
4월 24일: 교직원 감사 조찬
5월 6-10일: 교직원 감사의 주
5월 18일: ACT 또는SAT 모의 고사
6월 1일: 졸업생 프롬
6월 6일: 2학기 5K 달리기
6월 13일: 2019년 졸업식

리벌티
4월 6일: 2021년 졸업생E-Cycle 행사
5월 24일: 졸업생 프롬
6월 11일: Baccalauereate(바칼로레아),Landback 강당
6월 13일: 2019년 졸업식)

워싱턴주 홍역 - 2019 홍역 확산 정보

여러분도 워싱턴 주의 클락 카운티/ 밴쿠버 카운티에서의 홍역 확산 소식을 들어보셨을 것입니다. 우리 학군에서 홍역이 보고된 사실이 아직 없지만, 학교 양호교사들은 이 사태를 주시하고 있으며, 공공교육감독관청(OSPI)의 건강관리 서비스 감독인으로부터 계속해서 진행상황에 대한 보고를 받습니다. 질문사항이 있으시면 해당 학교의 양호교사에게 연락하세요.

봄철 건강관리

날씨가 바뀌기 시작하는 환절기가 되면 우리는 봄맞이 대청소를 한다거나 낡은 것을 새것으로 교체하고 싶은 마음이 들기도 합니다. 봄이라고 청소 또는 정리만 할 필요는 없습니다 – 오래된 습관을 버리고 건강한 습관을 만드는 좋은 시기이기도 합니다.

봄철 건강관리에 좋은 5가지 팁입니다!

1. 물 많이 마시기– 날씨가 따뜻해지면 외출하기 전에 충분한 물을 마시고, 나가실 때 생수 병도 꼭 챙기세요. 물 마시는 것을 좋아하지 않는다면 생수에 오이나 냉동 과일을 넣어서 마셔보세요.

2. 운동하는 습관을 들이세요– 낮 시간이 길어지고 화창한 날씨도 많아질 겁니다. 활동적인 야외 생활을 즐기기에 적합할 때입니다. 미국심장협회는 일주일에 적어도 150분 정도 적당한 운동을 하거나, 75분 정도 격한 운동을 하기를 권합니다.

3. 신선한 과일과 야채로 새 식단을 만드세요 – 제철에 나는 신선한 과일과 야채를 충분히 섭취하세요. 브로콜리, 그린빈, 녹색 채소, 애호박, 콜리플라워, 배추, 당근, 토마토와 같은 야채는 섬유소와 비타민과 무기질을 다량 함유하고 있습니다. 야채는 하루에 3-5 서빙량을 드세요. 과일에도 섬유소는 물론 비타민과 무기질이 풍부합니다. 과일은 하루에 2-3 서빙량을 드세요.

4. 건강검진을 받으세요 – 매년 건강검진을 하기 좋은 시기입니다. 정기적인 건강검진은 단순한 건강관리에 그치지 않습니다. 몸에 좋은 건강한 습관, 상담과 심리적 지지 및 여러분 자신과 가족의 건강을 유지할 수 있는 방법에 관한 전반적인 의견도 듣게 됩니다. 의사가 고혈압, 당뇨병 및 다른 질병에 관한 검사를 얼마나 자주 해야하는지를 알려줄 것입니다.

캐시 키건 크릭사이드 초등학교 부교장

컬추럴브리지Cultural Bridges (CB): 당신의 직무와 일과에 대해 말해 주세요
캐시 키건 (KK): 부교장인 저의 일과는 학생, 학부모, 교사들과 긴밀하게 협력하면서 전교생이 안전하고 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 하는 것입니다. 학생들이 등교시 교문 밖에서 학생들을 맞이하고, 교실, 학교식당, 운동장에서 함께 시간을 보내며 학생들을 알아가면서 긍정적인 관계를 성립하려고 합니다. 필요할 때는 학생들과 함께 미팅에 참석하기도 합니다.

CB: 왜 부교장이 되셨나요?
KK: 부교장으로서 매일 학생과 학부모들과 함께 일할 기회가 있고, 이것은 제가 제일 좋아하는 일중의 하나입니다! 저는 교장을 도와서 학생들이 최고의 교육을 받을 수 있도록 합니다. 저는 교실에서 학생들이 교사들과 함께 공부하는 모습을 보는 것이 제일 행복합니다.

CB: 이사콰학군에 자녀를 둔 학부모들에게 해주고 싶은 충고가 있나요?
KK: 제가 학부모들에게 주고 싶은 최고의 조언은 이사콰학군에서 제공하는 학부모 교육프로그램을 통해 학교 정보나 학교시스템에 대해 알아보시라는 것입니다. 또한 신학기 행사, 학부모-교사 컨퍼런스, PTA가 주최하는 방과후 행사와 같은 학교 행사에 참석하시라고 권합니다. 이런 행사를 통해 학교 및 학군과 연결고리를 만드는데 도움이 됩니다.

CB: 부교장이어서 제일 좋은 것은 무엇입니까?
KK: 가장 좋아하는 일은 학생들 및 그 가족들을 알게 되는 것입니다. 저는 학부모들에게 학교 안으로 들어와서 이야기를 나누자고 항상 권합니다. 이렇게 부모를 알게 되면 제가 학생들을 지원하는데 도움이 됩니다. 이런 경험들을 통해 우리 학교를 대표하는 다양한 학생층과 다양한 문화에 대해 많이 배웠으며, 학생들과 가족들의 재미난 스토리들을 들었던 것이 아이들을 더 잘 이해하고 소통하는데 도움이 되었습니다.

CB: 학교 이외의 자신에 대해 말씀해주세요.
KK: 저는 이사콰학군에 다니는 세 딸, 남편과 함께 뉴캐슬시에 살고 있습니다. 아마도 주말에 지역 행사장이나 상점, 식당에서 저와 마주칠 수도 있습니다. 저는 이사콰학군에서 일하면서 이 지역에서 사는 것이 아주 행복합니다!

교육에 종사한 연수: 15
ISD에 재직한 연수: 9
제일 좋아하는 책은? Little House on the Prairie
제일 좋아하는 음식은? 멕시코 음식
첫 번째 직업은 뭐였나요? 펭귄 요거트 가게(Penguins Frozen Yogurt)
어렸을 때 존경했던 사람은? 다이애나 왕세자비
제일 가고 싶은 휴가지가 있다면? 하와이
본인에 관한 흥미로운 점을 말한다면: 5명의 남자 형제가 있고 여자 형제는 한 명도 없어요.

가르침이 주는 따뜻함

개리 아서
이사콰 교육위원회 회장

아마도 당신에게 이런 일이 있었을 수도 있습니다: 학교에 자원 봉사하러 갔다가 담당교사의 커피잔에 만화 같은 글자가 있어서 읽어 봤더니 이런 문구가 있어요: "교사가 가장 좋아하는 세가지는: 6월, 7월, 8월."

이 커피 머그잔을 한번 상상해보세요: 안에는 커피 얼룩이 남아있고; 교직원 휴게실 선반에 이가 빠지고 매치가 안되는 그릇 바로 옆에 놓여져 있는 이 머그잔과 아마도 다른 선생님 것으로 추측되는, 마찬가지로 커피 얼룩이 남아있는 또 다른 커피 머그잔에는 이런 문구가 쓰여 있어요;"교사가 되기는 쉽지만, 이것은 마치 자전거를 타는 것과 같아요, 단지 그 자전거에 불이 났어요, 당신에게도 불이 붙었고, 모든 것에 불이 났어요."

이런 머그잔은 다소 과장되었어요. 예를 들어 6월, 7월, 8월이라고 쓰인 커피잔의 문구를 예로 들어봅시다. 보통 학교수업은 6월 셋째 주까지 있고, 교사들은 8월 중순에는 신학기 준비에 바쁘고 또 전문성 계발 교육에 참여해야 해서, 오히려 교사들은 겨울 시즌을 더 좋아합니다.

담임교사의 입장에서는 겨울 동안에 하는 일이 많습니다. 1월 중순쯤에는 모든 교사와 학생으로부터 "서로를 알아가는" 시기의 어색함은 찾아볼 수 도 없습니다. 학업능력이 오르는 시기입니다. 산수 공부 그룹을 어떻게 조정할지 고민하거나 또는 수업 중에 언제 자리에서 일어나도 괜찮은지 또는 언제 연필을 깎아도 되는지 등의 교실 규칙을 잘 알고 지키는 시기이기 때문에 학업에 전념할 수 있게 됩니다.

겨울 기간에 대해 이야기를 하다 보니--- 당연히---따뜻함/온기에 대한 생각을 하게 됩니다. 오직 교사만 가지고 있을 이런 종류의 커피 머그잔을 손에 들고(하던 일을 마치기 위해 열심히 일을 하다보니 커피는 벌써 몇시간 전에 식어 있고) 휴식이 주는 따뜻함을 생각합니다--- 세상 어딘가에 있는 공장의 가마에서 한덩이의 점토에서부터 이 커피 머그잔을 구워낸 열에 대해서도 생각해 봅니다. 학교에서 아트룸보다 더 따뜻한 곳은 어디에 있을까요? 예술작품 창조 과정을 사랑하는 따뜻함뿐만 아니라 사람의 온기도 좋습니다.

IEA(이사콰교육위원회) 회원이신 마크 무디(Mark Moody)선생님은 이사콰 고등학교에서 AP Ceramics과목을 가르칩니다. 마크 선생님은 1995년부터 교직생활을 했고 AP Ceramics 과목을 가르치는 것이 최고의 직업이라고 생각합니다. 2층 극장 건물 뒤편에 있는 마크 선생님의 스튜디오에서 전시되어 있는 마크 제자들의 예술작품들을 본 적이 있습니다. 그 곳에서는 교사들만 갖고 있을 만한 썰렁한 속담이 적혀있는 그런 머그잔은 찾아볼 수 없었습니다. 아주 훌륭한 예술작품들로 선박과 다양한 종류의 조각들이 전시되어 있었습니다.

무디 씨는 자신이 가르친 학생의 작품에 대해 말하면서 이런 말을 했습니다: 2개의 가마는 이사콰학교재단의 보조금으로 구입했으며, 학교 PTSA가 또 다른 2개의 가마와 함께 "가마 가구와 기둥들"이라고 적힌 물건도 함께 제공했습니다. 저는 작은 소파와 벨벳 의자를 떠올리고 있었지만, 무디 씨는 그것은 "미술 교사의 용어로는 점토를 놓을 선반"이라고 말하면서 단숨에 제 상상을 무너뜨렸습니다.

무디 씨는 학생들이 사용할 수 있는 4개의 가마를 가지고 있습니다. 이런 자원이 있기 때문에 심도 있는 학습이 가능합니다: 학생들은 아트라는 틀 안에서 과학적 실험을 합니다; 가마 굽는 온도 및 예술작품에 영향을 미치는 여러 다른 요소를 실험합니다.

작년에는 무디 씨의 학생이 천과 도자기를 이용한 작품으로"심사위원 상"을 수상했습니다. 파란색과 흰색의 천은 물결을 닮았고, 녹색 실 가닥들은 해조 같았고, 여기에서 6마리의 파란색과 회색 도자기 물고기들이 태평하게 수영하고 있는 것처럼 보였습니다. 멋졌어요! 구글에서 "First Tide, OSPI art show, Issaquah High"을 검색하여 이 멋진 작품을 한번 감상해 보세요 무디 씨에 따르면 이 학생은 현재 환경공학과 아트를 전공한다고 합니다. 저는 이것이 아주 고무적이라고 생각합니다--- 무디 씨와 같은 교사의 열정과 가마라는 자원, 그리고 이런 가마를 구입할 수 있도록 기부금을 조성해 주신 많은 학부모님들 덕분에, 우리는 아트 작품을 만드는 아이들을 길러내고 있습니다. 그들의 아트 작품들은 우리에게 독특하고 사려깊은 시선으로 세상을 바라볼 수 있는 영감을 줍니다. 가마의 열기가 아름다움을 표출하는데 쓰이는 동안, PTSA가 이런 자원을 무디 씨와 같은 교사들에게 제공할 수 있다는 자체가 정말 마음을 따뜻하게 합니다. 저는 교사들이 사랑하는 사람들과 함께 등산을 가거나 크로스워드 퍼즐을 할 때, 7월달 오후의 따뜻함을 즐기지 않는다고 말하는 것이 아니라, 이렇게 춥지만, 효율적인 학습시간이 되도록 겨울 기간에도 열심히 일하고 계시는 교사들의 노고에 대해 말하는 것입니다

한 명의 교사로 저는 가마, 가마 가구와 같은 자원 또 이런 자원을 구입해 줄 수 있는 우리 커뮤니티가 있어서 너무나 감사하게 생각합니다. 이런 자원이 있어서 교실에서 우수한 인재가 양성됩니다.

지역 업체의 후원에 감사드립니다!

SWEDISH

WELLS FARGO

OVERLAKE MEDICAL CENTER & CLINICS

CHRISTIAN MANLEY ORTHODONTICS EST. 1991

GRAND RIDGE PLAZA

ISSAQUAH HIGHLANDS LIVING GREEN

Cultural Bridges 는 이사콰학군의 학부모 참여를 독려하고 학생들이 더 좋은 성과를 이룰 수 있도록 정보를 제공합니다.

저희는 학군에 관한 정보 지원 및 학부모/학생을 위한 행사를 주최하며, 6개 국어로 번역된 잡지를 분기별로 발행합니다.

ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION

Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

사마미시시

우쿨렐레 연주

4월 6일, 5월 4일 [3:00 p.m. to 4:15 p.m.]

이 프로그램은 만 8-108세를 위한 프로그램입니다! (만 8-12세 학생들은 부모와 함께 오면 참여 가능합니다.) 우쿨렐레 연주법을 배워 보세요! 악기를 가지고 사마미시 도서관(825 228th Ave SE)에 오세요. 악보는 무료로 제공됩니다. 악기 대여를 원하시면, 한 달 전에 온라인으로 신청하세요. 의문사항이 있으시면 세라 젠센(Sara Jensen) 에게 연락하세요: sjensen@kcls.org

렌튼시

The Bunny Hop (댄스 파티)

4월 19일, 금요일 [오후6:00 – 8:00]

춤추고 싶은 모든 가족들을 호출합니다! 댄스 타임입니다! "Bunny Hop!" 시간입니다
봄 공기가 아주 좋습니다. Bunny Hop에서 여러분의 발을 한 번 풀어보세요! 빨간색 눈을 가진 토끼들이 지도하는 댄스 타임에 오셔서 음악과 춤을 즐기면서 준비된 간단한 다과를 즐기세요. 렌튼 도서관(100 Mill Ave South)으로 오세요. 카메라를 가지고 오셔서 토끼와 함께 사진도 찍으세요. 즐거운 시간을 보장합니다. 참가비는 렌튼 주민은 $12이며, 그 이외의 참가자는 $14입니다. 참가등록 마감일은 4월 12일, 또는 만석이 될 때까지 입니다.

용의 알 장식하기

5월 7일, 화요일 [오후4:30 – 5:30]

렌튼 도서관 (100 Mill Ave South)에서 만 5-18세를 위해 마련한 행사입니다 전설에 따르면 용은 알에서 부화한다고 합니다! 본인만의 아름답고, 독특한 용의 알을 만들어 보세요.(진짜 용이 낳은 알처럼 말이죠). 선착순 마감입니다. 요하네스 퀼츠(Johannes Quilitz)가 지도합니다.

개와 함께하는 우주 쇼

6월 25일, 화요일 [오후5:30 – 6:15]

렌튼 파머스 마켓((233 Burnett Ave South) 플라자에서 열리는 패밀리 프로그램으로 누구나 참여 가능합니다. 개와 동물이 최초로 우주 여행을 갔다는 사실을 알고 계십니까? 음악을 들으면서 우주를 함께 탐험해 보세요. 에릭 헐만(Eric Herma)과 그의 강아지들이 제공합니다

이사콰시

육식동물과의 공존 에 관한 교육 행사

4월 20일, 토요일 [오후2:00 - 4:00]

이사콰 도서관 (10 W Sunset Way)이 마련한 가족 대상 프로그램에 참여하세요. 이 프로그램은 어린이와 가족이 함께 이사콰시 지역에 서식하는 육식 동물에 대해 알아보고, 이런 동물들과 우리의 밀접한 관계에 대해 배울 수 있는 시간입니다. 무료 행사입니다.

여름방학 독서 프로그램 시작일

6월 20일, 목요일[오후3:00 – 5:00]

이사콰 도서관 (10 W Sunset Way)에 오셔서 여름방학 책 읽기 프로그램에 등록하시고 축제 분위기도 즐기세요. 여름방학의 시작을 함께 만끽해요! 모두를 환영합니다.

뉴캐슬

Ponte El Ritmo: 빅뱅 쇼

6월 26일, 수요일[저녁11:00 – 12:00.]

뉴캐슬 도서관(12901 Newcastle Way)이 마련한 패밀리 프로그램으로 연령제한이 없으며, 모두를 환영합니다. 세계인들은 달, 태양을 음악과 함께 즐깁니다. 간단한 스페인어와 포르투갈어로 노래를 배우면서 함께 손뼉을 치고, 노래하며 춤을 춥시다. 에스페스 사바니(Elspeth Savani)와 제프 부시(Jeff Busch)가 제공합니다

성인을 위한 ESL 클래스

킹 카운티 도서관에서 영어 문법, 읽기, 쓰기를 배우고 경험이 많은 강사와 대화 기술도 배우세요. 무료 수업입니다.

-렌튼 도서관

100 Mill Avenue South Renton WA 98057
매주 화요일, 오후12:00 -3:00

-사마시시 도서관

825 228th Avenue SE Sammamish WA 98075
매주 월요일, 오전 10:30-오후 12:30.

-이사콰 도서관

10 West Sunset Way Issaquah WA 98027
매주 목요일, 오후 6:30-8:30.

ESL 수업을 제공하는 다른 장소들입니다.

-Jubilee Reach ESL 프로그램, 사마미시 장로교회

주소: 22522 NE Inglewood Hill Road, Sammamish, WA 98074

무료 수업, ESL 세가지 레벨로 나눈 수업과 토크 타임. 매주 월요일과 목요일. 오전 9:30 – 11:00
더 자세한 정보는, 전화로 문의하세요:(425) 868-5186.

-렌튼 테크니컬 칼리지

3000 NE Fourth St, Renton, WA 98056

캠퍼스에서 오전반(8:00 – 11:00), 오후반(오전 11:30 – 오후 2:30), 저녁반(오후 6:00 -9:00). 이 프로그램은 벨뷰 도서관, El Centro Rendu 나 렌튼에 있는RTC 다운타운 센터에서 수업을 제공하기도 합니다.

더 자세한 정보는 데비 툴리(Debbie Tully)에게 이메일 (dtully@rtc.edu)하거나 (206) 880-1704로 전화하세요.

당신의 정체성 프레임은 무엇입니까?

알리시아 스피너

저의 경우: 44세 여자, 두 아이의 엄마, 미국인 사업가의 아내, 홀어머니의 외동딸, 17년동안 투병하고 계시는 할머니(내가 보살피고 있고, 병환 에도 절대로 불평 한 마디 안하시는)의 손녀딸, 커뮤니티 자원봉사자, 멘토, 척추 측만증, 만성통증 환자, 전 천주교인, 멕시코인, 라티나, 히스패닉, 미국인, 이사콰주민 등등.

저는 이 모든 경험을 통해 세상을 봅니다. 여러분은 어떤가요?

로제타 리(Rosetta Lee)는 한국의 작은 마을에서 자랐으며, 현재 다양성, 포용과 공평성 방면에서 지역 및 전국적인 전문가로 덕망이 높은 사람입니다. Parenting with Identity in Mind는 지난 1월에 ParentWiser가 제공한 학부모 교육 행사의 이름입니다.

로제타(Ms. Lee)는 정체성과 문화의 크기에 대해 이야기했습니다. 그녀가 분류한 내적 정체성으로는: 인종, 나이, 종교, 성적 지향, 성별, 능력, 민족성, 사회경제적 지위 등이 있으며, 외적 정체성으로는: 주거지, 태생, 언어, 외모 등이 있습니다.

더 이상 나의 일부가 아니라고 생각하는 것들도 자신의 일부가 분명합니다. 왜냐하면 우리가 경험했던 모든 것들은 우리의 흔적으로 남아있기 때문입니다. 더 이상 성당을 다니지 않고, 천주교의 규율에 동의하지 않는다고 하더라도, 어렸을 때 배웠던 천주교의 사고방식이 현재의 내 안에 남아 있다고 생각합니다.

정체성 프레임은 액자나 렌즈와 같습니다. 전체적인 풍경이 있다고 할 때, 거기에 액자를 올린다면 단자 액자 안의 일부 풍경만 보게 됩니다.

로제타씨는 만약에 우리가 다른 관점을 가질 경우 끊임없이 우리를 재교육하려는 세상에서, 우리가 어떻게 살아야 할지에 대해 설명하며, 어떤 사실들이 맞는지를 찾을 때까지 논쟁하는 것은 우리의 몫이라고 말합니다. 그리고 그녀는 이러한 모든 진실들은 타당성이 있다고 믿으며, 이런 차이점들을 넘나들며 교류하면서 전체 그림이나 참 진실을 보는 것이 중요하다고 합니다.

로제타씨는 우리의 정체성이 전체 그림을 볼 수 있는 능력을 막을 수도 있다는 것을 자녀들에게 잘 이해시켜야 한다고 권했습니다. 때로는 우리가 진심으로 원하는 것들은 정체성의 프레임을 통해 보면, 우리는 못한다거나 또는 해서는 안된다고 믿게 만듭니다. 자신이 속한 그룹의 성향에 따라 그에 기대되는 행동 방침이 있습니다. 우리의 행동이 우리가 속한 그룹의 가치와 상반될 때 우리의 마음은 불편해집니다. 예를 들어, 라틴계 여성의 경우에 반드시 많은 아이들을 낳아야 한다거나 또는 춤을 잘 추어야한다는 강박감을 느낄 필요가 없습니다!

로제타씨는 우리의 정체성의 모든 구성 요소가 어떻게 우리가 되는지, 또 그것들이 확실히 구체화되면 우리는 정신적으로도 개인적으로 훨씬 더 행복해질 것이라고 말합니다. 이런 이유 때문에 우리가 청소년들에게 긍정적이고 확고한 정체성을 심어줄 필요가 있습니다. 또한 우리의 아이들에게 다른 이들의 긍정적인 자아 정체성 형성을 도울 수 있게 가르치는 것도 중요합니다. 어떻게 아이들이 그것을 할까요? 다른 사람들이 가진 정체성 프레임을 알아보고 긍정적인 말을 해 주면 됩니다.

자녀들에게 다른 사람들의 정체성 프레임을 단순히 알아보는 것도 좋지만, 함께 그것을 즐기고 축하해 주는 것도 중요합니다. 초등학교 점심시간에 친구가 스시를 먹는 것을 보고 그 친구에게 "스시를 점심으로 싸줄 수 있는 엄마가 있어서 너는 참 운이 좋아" 라고 말해주는 친구처럼 말이죠. 또는 "너처럼 이중언어를 할 수 있으면 얼마나 좋을까." 하고 친구에게 말해주는 중학생, 또는 친구 가정에서 해마다 즐기는 특별한 명절에 자신을 초대해 달라고 부탁하는 고등학생도 정체성을 함께 즐기는 좋은 예입니다.

로제타씨는 이런 방법으로 자녀들이 긍정적인 자아를 형성하고, 또한 다른 사람들에게 긍정적인 영향을 미치도록 우리 자녀들을 교육할 수 있는 방법에 대해 충고합니다. 궁극적인 목표는 모든 사람들이 자신의 능력을 발휘할 수 있도록 더불어 살아가는(포용적인) 커뮤니티를 만드는 것입니다.
질문이 있으시거나 더 자세한 내용을 원하시면 웹사이트를 참고하세요: https://www.slideshare.net/leerosetta

Influence the Choice(청소년 단체)

우리 커뮤니티에서 약물 남용의 예방을 위해 내가 도울 수 있는 방법은 무엇입니까?

미국은 현재 처방전이 필요한 마약류 진통제와 헤로인의 오남용 문제에 직면하고 있습니다. 워싱턴주에서는 해마다 거의 천 여명의 사람들이 오피오이드(opioid)나 헤로인 과용으로 죽어가고 있습니다. 또, 이보다 더 많은 수의 사람들은 약물 중독, 의존 또는 오피오이드 사용 부작용으로 고생하고 있습니다.

워싱턴주에서는 :
• 현재 헤로인 사용자의 80%이상이 조제약인 오피오이드(opioids)또는 스포츠나 사고로 인한 통증을 치료하기 위해 처방된 약, 또는 집에 있는 처방전 약을 오남용하면서 약물 중독이 시작되었습니다.
• 약물 과용은 갑작스러운 사망의 가장 큰 원인으로 자동차 사고나 살인에 의한 사망률보다 높습니다.
• 청소년 중의 약12%가 처방전 약을 남용하는 것으로 나타났습니다. 다행히도 이사콰학군 지역에서는 이 비율이 훨씬 낮은 것으로 알려졌습니다.
•최근50대 이상의 연령대가 사고성 약물남용으로 사망하는 경우가 최근 아주 많아지고 있습니다.

안전한 처방전 약 보관

만성 통증이나 다른 질병의 이유로 많은 노인들이 의사로부터 처방 받은 오피오이드(opioid)를 합법적으로 복용하고 있습니다. 가족 중 아이들의 실수로 인한 약물중독, 외부인에 의한 약물 탈취, 의도적 약물 복용을 막기위해, 경찰이나 보건당국에서는 자물쇠가 있는 약 상자에 오피오이드를 안전하게 보관하라고 권합니다.

자물쇠 기능이 있는 약 상자는 동네 약국이나 아마존 웹사이트 등을 통해 구입할 수 있으며, 가격은 $25에서부터 다양하게 있습니다.

안전한 약물 폐기방법

유효기간이 지나거나, 더 이상 필요하지 않거나, 필요 없는 또는 사용하지 않는 약물의 폐기는 아주 쉽습니다. 경찰서(이사콰시, 사마미시시, 뉴캐슬시)와QFC(이사콰시, 사마미시시)에 배치된 드랍박스에 폐기할 약을 넣어주세요. 또한 도서관(이사콰시, 사마미시시, 뉴캐슬시)에서 약물 반송을 위한 우편 봉투를 제공합니다. 불필요한 약물은 우편 봉투에 넣어 잘 봉하여 우편함에 넣으시면 됩니다. 드랍박스와 반송용 우편 봉투는 무료로 제공됩니다. 안전한 약물 폐기에 관한 최신 정보를 원하시면 웹사이트를 방문하세요: https://kingcountysecuremedicinereturn.org/.QFC

의료서비스 분야에서 수상경력이 있는 병원으로

이스트사이드 전역에 프라이머리 케어와 얼전트 케어 지점이 있습니다.

OVERLAKE | MEDICAL CENTER & CLINICS

overlakehospital.org

BELLEVUE ISSAQUAH KIRKLAND NEWCASTLE REDMOND SAMMAMISH

이슬람인으로서의 내 인생

나다 알와리드

저는 이라크의 바그다드에서 태어나고 자랐습니다. 제가 초등학교에 다니던 어느 날에 이상한 꿈을 꾸었어요. 꿈속에서 저는 많은 사람들에게 연설을 하고 있었어요— 그것도 영어로 말이죠! 꿈에서 깨어나서 놀라기도 했지만, 저는 그 꿈이 좋았고 영어로 유창하게 말을 할 수 있으면 참 좋겠다고 생각했죠. 그날 이후로 저는 이 꿈을 소중히 간직했어요. 내 꿈이 실현되었을 때의 저의 모습에 대해 가끔씩 몽상을 하기도 했어요. 1990년에 제 1 차 걸프 전쟁이 일어난 후, 저희 가족이 이라크를 떠났을 때만 해도 제 꿈이 곧 현실화될 것이라는 생각도 못했어요.

청소년기 때부터 캐나다에서 살고 계시는 삼촌이 저희 비자를 후원해주셔서 저희 가족은 캐나다로 이민을 갔습니다. 저는 캐나다의 밴쿠버에서 고등학교와 대학교를 다녔습니다. 그런 후 2001년에 마이크로소프트사에 입사하게 되면서 시애틀로 이사를 왔습니다.

이라크에서는 저와 같은 인종인— 이라크 사람들밖에 몰랐죠. 저는 캐나다와 미국에서 생활하는 동안 다양한 문화적 배경과 인종의 사람들을 만났고, 이들과 좋은 친구가 되었습니다. 저는 이런 다양한 그룹의 이웃, 친구, 지역 사람들이 있어서 축복이라고 생각하며, 이 사실을 감사하게 생각합니다!

코란에는 제가 살고 있는 현실에 관한 아주 아름다운 구절이 있습니다: "오, 사람들이여, 실로 우리(알라=하나님)가 너희를 창조하여 남성과 여성을 두고 종족과 부족을 만들었으니, 이는 너희가 서로서로를 알게 하기 위함이니라. [Chapter 49: verse 13]"

저는 무슬림 여성입니다. 무슬림은 다른 인종이며 다른 문화적 배경을 가지고 있습니다. 저는 아랍민족 출신이기도 합니다. 저는 무슬림 신앙(무지, 정치, 또는 신앙의 "신실한 보호자"로 가장한 군주에 의해 변색되지 않는)의 변하지 않는 교리에 따라 살아갑니다. 저의 신앙은 제가 남을 맹목적으로 따라가지 않으며, 의심을 갖고 답을 찾으라고 가르칩니다. 이것은 우리에게 모든 인간은 동등하며, 자유의지를 가지고 있다는 것을 알려줍니다.

저는 신앙을 갖고 사는 것은 축복이라고 생각합니다. 인간은 신앙을 통해 안정적인 삶을 살 수 있습니다. 하지만 누군가가 저에게 종교에 대해서 특별히 물어보지 않는 한, 절대로 제가 먼저 종교에 대해서 말하지 않습니다. 불행하게도 우리가 사는 세상에서 "종교"는 부정적인 의미를 내포하고 있기 때문입니다. 하지만 제 존재의 핵심은 이슬람입니다. 저는 청결하고, 도덕적이며, 존중하는 삶을 강조하는 이슬람 교리를 좋아하고, 여기에 따라 행동합니다. 예언적 전통에는 우리의 행동방침을 알리는 이런 명언이 있습니다. 예를 들면: "평화를 전파하라, 사람들에게 음식을 제공하라, 기도하라".

무슬림의 전통은 공동체를 형성하는데 중점을 둡니다. 그래서 자신의 선택이 주변 사람들에게 미치는 영향에 중점을 두고 행동해야 합니다. 따라야 할 바람직한 원칙은 다음과 같습니다: 나의 행동이 내가 속한 공동체와 내 주변 사람들에게 어떻게 영향을 주는가? 타인에게 도움이 될까 또는 상처가 될까?

저는 다른 종교 시스템을 존중하고 항상 배울 준비가 되어 있습니다. 이 세상은 서로 다양한 신앙으로 구성되어 있어서 아름답습니다. 우리는 서로 다르지만, 인생, 자유, 행복의 추구라는 같은 원칙을 추구한다는 면에서는 아주 비슷합니다. 우리는 서로 다른 길을 통해 같은 목적지로 향합니다!

무슬림 이웃들을 만나보세요

이 행사에 참여하여 서로에 대해서 배우고 문화를 초월하는 관계를 만들어 보세요. 참가자는 정해진 틀 없이 우리 지역에 살고 있는 무슬림교도와 일대일 대화를 통해서, 그들의 다양한 삶의 경험을 더 잘 이해하고 또한 미디어나 인터넷으로 알려진 것보다 훨씬 더 직접적으로 무슬림에 대해 배우게 됩니다.

킹 카운티 도서관 시스템이 Muslim Community Neighborhood Association과 파트너가 되어 이 프로그램을 제공합니다.

매월 첫째 주 토요일, 오후 1:00 - 2:30.
Bellevue Library, Room 1: 1111 110th Ave NE, Bellevue
대화 토픽:

4월 7일:	5월 5일:	6월2일: 이슬람에
이슬람교의 여성	라마단이란 무엇인가?	대한 공포

아랍 페스티벌

8월 10-11일, 토요일 오전 9시- 오후 3시

시애틀 센터 (305 Harrison St)에서 열리는 이 페스티벌에서는 음악, 음식, 어린이를 위한 활동, 전시, 스토리 타임, 패션 쇼 등이 있으며, 무료로 참석하실 수 있습니다.
션 쇼 등을 포함합니다.

파키스탄계 캐나다인과 무슬림 가족 경험담

노린 아완
디스커버리 초등학교 PTSA 회장이자 두 아이의 엄마

저는 남편과 두 아이와 함께 캐나다에서 7년전에 워싱턴 주로 이주했습니다. 이주한 직후에 사마미시시에서 둥지를 틀기로 결정했습니다. 사마미시시와 그 주변 환경은 아이들과 함께 살기에 좋은 커뮤니티이며, 다양한 야외 활동을 즐길 수 있는 적합한 곳입니다. 여기에서 살고 있는 짧은 기간 동안 우리 가족은 환영 받는다고 느꼈습니다.

캐나다 이민 1세대인 파키스탄 출신 사람으로서, 또 무슬림으로서 우리는 우리만의 전통과 믿음을 아끼고 존중합니다. 저는 개인적으로 이런 행동이 우정과 우리 지역안에서의 커넥션을 돈독하게 하는데 아주 중요하다고 생각합니다. 우리 지역내의 커넥션이란 상호 존중과 이해 및 친절함을 바탕으로 한 연결고리를 만들고, 서로에게 이해하려고 다가가는 것을 말합니다. 저는 디스커버리 초등학교에서 PTSA회장으로 일하면서 저의 고유문화와 믿음에 대해 공유할 수 있는 많은 기회가 있었으며, 또한 여러 다른 문화와 종교에 대해 배울 기회도 있었습니다.

작년에는 무슬림 가정들이 한 마음으로 모여 라마단(Ramadan)의 시작을 축하하기 위해 교직원들에게 점심을 대접했습니다. 라마단은 금식, 기도, 자선을 행하는 신성한 달입니다. 저희는 여러 나라 음식을 제공했고, 라마단의 의미와 무슬림 가정이 이 명절을 어떻게 보내는지에 대해 설명했습니다. 라마단에 대해 제대로 알리고, 라마단에 관한 질문에 답변도 해주었습니다. 모든 사람들이 좋아하고 환영했던 행사로 기억합니다. 제 아들이 반종일 동안 금식하고 있을 때였어요. 감사하게도 학교에서는 제 아이에게 휴식이 필요하면 점심시간이나 쉬는 시간에 행정실에 와서 쉬라고 말해 주었습니다. 또한 행정실에 책과 게임까지 따로 챙겨주었습니다. 아주 사려 깊은 행동입니다.

PTSA가 매년 주최하는 다문화의 밤(Multicultural Night)은 수백 명의 가정이 모여서 음식과 문화를 즐기는 또 다른 행사입니다. 이 행사는 학생들이 교직원과 여러 가정들에게 자신의 삶의 일부에 대해 알리는 좋은 기회를 마련할 뿐만 아니라 함께 즐길 기회가 됩니다.

이렇게 좋은 것들을 공유하고 서로간에 만든 커넥션이 있었음에도 불구하고, 큰 상처를 받고 슬펐던 적도 있습니다. 예를 들면, 제 아들이 누군가로부터 우리 가족이 캐나다로 보내지거나 또는 심하게도 "추방될것이다"는 말을 들었다고 말했을 때, 저는 아이들을 앉혀놓고 솔직한 대화를 해야만 했었습니다. 이런 대화를 보통의 부모들이 아이들과 나눌 필요가 없지만, 몇몇 사람들이 가지고 있는 근원적인 두려움이나 의문, 의심들이 극명하게 표출된 것이라고 생각합니다.

이렇게 실망스러운 일도 있지만, 동정과 이해심이 깊은 행동들이 훨씬 더 많습니다. 디스커버리 초등학교의 교장인 마티(Marti Shefveland)씨와 교직원들은 학교 내의 다문화성을 잘 이해하고 학생들 사이에서 존중, 포용과 친절함을 근간으로 학교 정신(sprit)을 세우는데 성공했습니다. 작년에는 학교에서 학부모 패널을 구성하여, 교직원들이 학생들을 좀 더 효과적으로 지도하는 데 필요한 문화적 전문성 계발을 도왔습니다.

저와 저희 가족은 계속해서 커뮤니티의 일원으로서 다양한 분야에서 활발한 활동을 할 것이며, 다양성을 존중하는 건전한 대화에 참여하며, 또한 잘못된 인식의 개선을 위해 노력할 것입니다. 디스커버리 초등학교와 우리 커뮤니티는 다문화주의의 아주 좋은 예라고 생각합니다. 다문화주의란 다양한 언어, 문화, 종교가 공존할 뿐만 아니라 함께 번성하는 것을 의미합니다.

무슬림 신앙과 히잡

애니 하싼

저는 2016년 10월에 세 명의 딸 아이(래키아, 아파, 로하)와 함께 뉴저지에서 이사콰시로 이사를 왔으며, 미국 서부에서의 새로운 삶을 기쁘게 시작했습니다. 파키스탄 출신의 사람으로 무슬림 신앙을 갖고 있으며, 머리에 히잡(이슬람 국가의 여자들이 머리에 쓰는 스카프)을 두른 우리 가족은 군중 속에서도 눈에 띕니다. 그럼에도 불구하고 새롭게 알게 된 친구들은(대부분은 애초부터 파스키탄이나 이슬람에 대해 잘 몰랐습니다) 미국의 정치적 상황에도 불구하고, 우리 가족을 진심으로 환영하고 지지해 주었습니다.

저희는 이사 오고 얼마 지나지 않아 이사콰시에서 처음으로 Eid-ul-Fitr(크리스마스와 비슷하다고 생각하시면 됩니다. 단, 산타 할아버지와 트리가 없는 3일간의 연휴입니다.)을 맞았습니다. 뉴저지에서 우리가 살던 마을에서는 무슬림 인구가 많아서 Eid가 공식적인 학교 휴교일 입니다. 하지만 여기서는 학교를 하루 빠지면서 가족과 친구들과 함께 모여서 이 날을 기념했습니다.
Eid-ul-Fitr 은 음력 정월의 시작이며, Shawwal 이라고 부르고, 라마단(Ramadan)의 마지막 날이기도 합니다. 라마단(Ramadan)이란 새벽에서 늦은 밤까지 30일동안 매일 금식을 하는 기간입니다. 라마단은 음식과 물이 있다는 사실이 얼마나 축복인지를 저희 스스로에게 상기시키기는데 그 목적이 있습니다. 라마단 기간 동안 준수하는 종교적 의식으로는 금식, Suhoor(일출 전 식사), Iftaar(일몰 후 식사), 자선활동과 거룩한 코란(Qur'an) 암송이 있습니다. 저희 맏딸인, 래키아(Rakiya)는 라마단 기간을 맞아 학교에서 금식을 하기로 결정했습니다. 친구들은 이런 행동을 잘 이해해주고 지지했으며, 친구 중의 한 명은 제 딸아이가 외롭다고 느낄까 걱정하여 함께 금식을 했어요. 이것이 바로 우리가 우리 아이들을 문화를 잘 알고 존중할 수 있는 아이로 키우고 있다는 좋은 사례입니다. 우리는 이런 풍토를 유지하여 이사콰시가 다른 문화를 잘 수용하여 함께 즐기는 아름다운 다문화 도시라는 것을 보여주어야 합니다. 둘째 딸, 아파(Arfa)는 학교에서 저희 가족이 금식하는 법과 Eid-ul-Fitr을 즐기는 방법인 라마단에 관한 프레젠테이션을 하기도 했습니다.

전통적으로, Eid 는 새로 장만한 멋진 옷을 차려 입고 모스크에 가서 Eid 맞이 특별기도를 하면서 시작합니다. 그런 후, 가족과 친구들이 모여서 온종일 큰 파티를 즐깁니다. 아이들은 어른들로부터 많은 선물을 받기 때문에 이날을 무척 좋아합니다. 두번째로 큰 명절은 Eid-ul-Adha이며, 이날은 Eid-ul-Fitr 명절을 지내고 10일 후에 시작되며, 정확히 2개월동안 지속됩니다. 이 명절도 기도로 시작되어서 가족과 친구들과 함께하는 큰 파티로 끝이 납니다. 하지만 이번에는 금식이 제외됩니다.

히잡은 아랍어로는 장애물, 분할/칸막이를 의미합니다. 이것은 겸손의 원칙과 관련되어 있으며, 남녀의 옷차림뿐만 아니라 행동거지까지 포함합니다. 하지만 영어로 히잡이라는 단어는 무슬림 여자들이 십대가 되었을 때 쓰는 베일을 말합니다. 만약 여러분이 우리 학군의 학생이고, 또 히잡을 쓰고 학교에 나타나면 어떨까요?

이사콰 중학교 6학년인 아파 하싼은 다음과 같이 말했습니다:

"제가 6학년 오리엔테이션중에 처음으로 머리에 히잡을 둘렀을 때, 저는 사람들이 저를 못 알아볼까 걱정을 했어요. 하지만 제 얼굴을 보고 사람들이 저를 알아봐 주어서 정말 행복했어요. 6학년 수업 첫째 날에 같은 반 친구는 제가 히잡을 스스로 선택해서 쓰게 되었는지, 아니면 부모의 강요에 의해서 쓰는지를 물어보았어요. 저는 "히잡의 사용은 옵션이지만 내가 원해서 선택한 것이고, 나의 정체성은 무슬림인 것 같다. 나는 히잡을 쓰는 것이 좋다!"고 답했어요.

이사콰 중학교 8학년이며, 학생회 회장인 래키아 하싼은 다음과 같이 말했습니다:

"처음에는 이사콰에서 히잡을 쓰는 것에 대해 걱정을 했어요. 여기는 아주 다른 곳이고, 사람들이 어떻게 반응할지 전혀 알지 못했어요. 하지만 시간이 지나면서 사람들은 저를 인정해 주었고, 이로 인해 저는 자신감이 생겼고, 저의 정체성에 대한 자부심도 갖게 되었습니다. 물론 다소 어려움도 있었지만, 저를 지지해 주는 친구들 덕분에 쉽게 그 고비를 잘 넘겼습니다."

Issaquah Schools Foundation

NOURISH EVERY MIND

제 21회 오찬

2019년 5월 3일, 금요일
12:00–1:00 pm

메이든바우어 센터
11100 NE 6th Street
Bellevue, WA 98004

사회자
Molly Shen, Komo 4 News

오전 11시에 문이 열리고
프로그램 디스플레이,
벽면에 와인 전시(wine wall) 등등!

메이든바우어 센터에서
고정 요금으로
주차가 가능합니다.

Golden Apple 스폰서 오찬

여러분의 후원이 학생들의 성공에 핵심적인 역할을 합니다.

기부금 투자가 미치는
영향력을 경험하세요.

학생 및 교직원의 고무적인
경험담을 들을 수 있습니다.

지금 RSVP하세요!
isfdn.org
425-391-8557

제 6회 조찬 행사

2019년 5월 14일, 화요일
오전 7:30- 8:30

이스트리지 교회 (Eastridge Church)
24205 SE Issaquah Fall City Rd
Issaquah, WA 98029

사회자
Molly Shen, Komo 4 News

오전 7시에 문이 열리고
네트워킹 시간이 주어지며
조식 뷔페가 제공됩니다.

ONLINE AUCTION

The Nourish Every Mind 경매는 isfdn.org/auction에서 4월 19일부터 29일까지 온라인으로 진행됩니다.

Golden Apple 스폰서 조찬

Microsoft

CORNERSTONE General Contractors

ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION

Shelter HOLDINGS