



# Cultural Bridges

ИНФОРМАЦИЯ - ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ СЕМЕЙ ПО ШКОЛЬНОМУ ОКРУГУ ИСАКУА RUSSIAN



10 слухов о  
средней школе

СТР 7

Каковы ваши рамки  
идентичности?

СТР 18

Мусульманская  
вера и хиджабы

СТР 23

Дорогие читатели,

После нашей снежной зимы, весна обещает принести более долгие дни и солнечные рассветы. Я должна сказать, что я наслаждалась неожиданным отпуском с моими детьми, играющими во многие настольные игры и строящими снеговиков. Это было также хорошее время для меня, чтобы подумать о том, как по-разному смотрю на мир через мои различные «рамки идентичности». Я очень хорошо понимаю, как важно делиться этой концепцией со своими детьми.

На одном из мероприятий ParentWiser в начале этого года Розетта Ли пригласила нас изучить влияние наших рамок идентичности с конечной целью создания инклюзивных сообществ, которые поддерживают успех каждого.

В моем случае: я - женщина сорока четырех лет, гордая мама двух прекрасных детей, жена американского предпринимателя, единственный ребенок матери-одиночки, внучка женщины, которая была лежачей больной семнадцать лет (большинство из которых находилась под моей опекой и, несмотря на ее недуги, она никогда не жаловалась), волонтер сообщества, наставник, пациент со сколиозом и хронической болью, бывший католик, мексиканец, латиноамериканец, американец, гражданин Иссакуа...

Я вижу мир через все эти линзы. Как насчет вас? Я приглашаю вас прочитать об этом интересном событии Parent Ed на странице 18.

Кроме того, поскольку именно в это время многие ученики 5-го класса задаются вопросом (а некоторые даже боятся) повышения в их новых школах, мы спросили шестерых учеников средней школы Иссакуа о наиболее распространенных 10 слухах об их школах. Перейдите на страницу 7, чтобы прочитать то, что они сказали. Мы были удивлены, насколько глубоки их ответы!

Наконец, не пропустите наш раздел «Культурные связи», где мы делимся опытом трех мусульманских семей с детьми в школах Иссакуа. Давайте продолжать учиться на наших различиях и праздновать друг друга!

Приятного чтения, надеюсь на солнце!

Алисия Спиннер  
Редактор журнала

На обложке: ученик долины Иссакуа, ученики Роха Хасаан, ученики Иссакуа Мидл, Ракия Хасан и Арфа Хасан, а также родители Хасан Малик и Кратулайн Хасан. Фото Минал Д. Монга.

Фонд школ Иссакуа	3
Детский сад	5
Начальная школа	6
Средняя школа	7
Старшая школа	11
Календари	12
День в жизни ...	14
Наши сообщества	16
Питательная сеть	18
Соединения	21



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

является программой



ISSAQUAH  
SCHOOLS  
FOUNDATION

## ЖУРНАЛ КУЛЬТУРНЫЕ МОСТЫ

АПРЕЛЬ-МАЙ 2019 | №13

**MARISOL VISSER**

Менеджер программы  
marisol@isfdn.org

**ALICIA SPINNER**

Редактор журналов  
culturalbridges@isfdn.org

**YANA ALENTYEVA**

Русский редактор

**LUNA EGIDO MARTÍN**

Дизайн

**KELLY BURCH**

Обложка

Поставьте нам лайк на фейсбуке  
@CBforeducation

Чтобы получить журнал в формате PDF, отправьте электронное письмо Culturalbridges@isfdn.org. Укажите язык, на котором вы хотите получить журнал: английский, китайский, корейский, русский, испанский или вьетнамский.



Изображение от Jenn Sande  
Alicia Spinner а также Marisol Visser

Журнал «Культурные мосты», все права защищены. Журнал «Культурные мосты» - это бесплатный общественный журнал, распространяемый на местном уровне и субсидируемый фондом школы Иссакуа. Его миссия состоит в том, чтобы предоставить нашим читателям информацию, которая будет обогащать их качество жизни, охватывая такие темы, как образование, здравоохранение, питание, текущие события и разнообразная культура в городе Иссакуа. Культурные мосты не обязательно поддерживают или представляют мнения, выраженные в статьях и рекламных объявлениях, найденных в журнале, и не отвечают за информацию, продукты и услуги, которые публикуют наши рекламодатели. Некоторые части этой публикации могут быть воспроизведением, переводом или перепечаткой, если требуется предварительное разрешение.

## Команда Иссакуа Роботикс

БРИАН ЛИМ

Выпускники старшей школы Иссакуа



Недавно я вернулся с чемпионата по робототехнике в Хьюстоне, где моя команда по робототехнике участвовала пять лет подряд. В прошлом году мы имели честь стать первой вашингтонской командой, которая стала капитаном и выиграла одно из шести подразделений чемпионата мира, и в этом году я рад

сообщить, что наша сестринская команда из Skyline High School выиграла чемпионат мира. Я с гордостью могу сказать, что команды Issaquah широко представлены на полях чемпионатов мира, они сталкиваются с командами из Китая, Мексики и Израиля, и это, несомненно, благодаря тому, как хорошо поддерживаются наши программы робототехники здесь, в школьном округе Issaquah.

В программе робототехники, которая частично финансируется Фондом школ Иссакуа, у меня была возможность не только узнать обо всех различных областях робототехники, но и получить практический опыт в них.

Я считаю, что это дает нам навыки студента-робототехника, применимые в реальном мире. Мы стараемся использовать то, что мы узнаем, для блага других, например, когда мы проводили семинары по робототехнике в местной библиотеке. Я думаю, что у многих людей складывается впечатление, что робототехника антиобщественна, но она вполне совместима, и с командой из 70 человек в этом году мы показываем это на наших встречах. Как капитан, я приобрел лидерские навыки, управляя всеми этими детьми. У нас есть разные подгруппы для разных областей, включая бизнес, дизайн, электрику, механику и программирование, и я слежу за работой подгрупп, чтобы убедиться, что их проекты выполняются. Я также позаботился о том, чтобы мы выполняли общие командные задачи, такие как проведение библиотечных семинаров, наставничество групп по робототехнике в средней школе или предоставление другим командам расходных материалов, таких как дополнительные ноутбуки и батареи. Лично у меня был интересный опыт работы с роботами и я имел возможность помогать другим.

Однажды ко мне пришел учитель в средней школе Иссакуа и спросил: «Брайан, ты в робототехнике и все такое, можешь ли ты помочь мне с моей проблемой?», И я, конечно, даже не зная, в чем проблема. Видите ли, ее соседи регулярно запускали фейерверки, создавая

огромный шум, нещадно запуская их слева и справа и до поздней ночи. Я помню, учительница сказала, что у нее проблемы со сном из-за этого, и она даже звонила в полицию, но что бы она ни делала, это не работало.

Я подумал, что это странная проблема. У меня появился друг по робототехнике, и мы, покопавшись в наших комнатах, вытащили микроконтроллер, силовое реле, макет, провода, микрофон и большую батарею, чтобы начать новый проект. Видите ли, именно так мы, дети-роботы, любим решать проблемы. Мы решили создать сирену, активируемую фейерверком, которая после обнаружения звука фейерверка разнесла бы шум по соседям! Я провел ночь, кодируя программу, чтобы обнаружить фейерверк с микрофона и запустить сирену. Мы с друзьями собрались вместе чтобы связать нашу штуковину. Так учитель решил свою проблему в течение недели.

Создание нескольких 120-фунтовых роботов каждый год для решения различных задач - дело непростое, но это не сложная часть строительства (вот что дети из наших программ по робототехнике должны выполнять). Трудная часть заключается в том, чтобы получить достаточно средств для оплаты деталей роботов и покрытия расходов на поездки в Портленд и Хьюстон. Я знаю, что мы не смогли бы сделать это без Фонда школ Иссакуа. Ваши пожертвования позволяют ученикам, таким как я, присоединиться к командам робототехники мирового класса, которые обучают студентов реальным навыкам, которые, в свою очередь, помогают нашим сообществам.

Посетите страницу Фонда и узнайте, как вы можете пожертвовать:

Текст взят из речи Брайана Лима на 20-м ежегодном собрании «Питай каждый разум», май 2018 года.

**СОХРАНИТЕ ДАТУ**

Issaquah Schools Foundation

**NOURISH**  
EVERY MIND

21-й Ежегодный Обед  
Пятница, 3 мая 2019  
Мейденбауэр Центр, Bellevue

6-й Ежегодный Завтрак  
Вторник, 14 мая 2019  
Восточная Церковь, Issaquah



# Дома, в сообществе.

Это больше, чем больница и клиника. Знать, что нужно вашей семье.  
И ваше имя. Это заставляет детей быть активными, а молодых людей -  
учиться в колледже.  
Вместе, мы создаем более здоровое сообщество. Облегчаем жизнь.

## SWEDISH ISSAQUAH

751 NE Blakely Drive  
Issaquah, WA 98029  
425-313-4000

[www.swedish.org/issaquah-kids](http://www.swedish.org/issaquah-kids)



**SWEDISH**

Issaquah

# У нас нет времени чтобы жаловаться

Хотя это, похоже, проблема, связанная с подростковым возрастом, мы все чаще видим, как ученики называют детей «хулиганами» даже в детском саду. Мы слишком быстры, чтобы плакать «хулиган»? Понимают ли дети, что такое хулиганство?

Школьный округ Иссакуа определяет, что поддразнивание отличается от издевательств, по крайней мере, с точки зрения преступника. С точки зрения жертвы, это различие может быть неважным. Насмешка может превратиться в издевательства. Различие между издевательствами и насмешками важно, потому что способы, которыми дразнят и издеваются над обществом, очень разные. Чтобы разрешить конфликт, важно четко обозначить это различие. Дразнить - это неоднозначный социальный обмен, который может быть дружеским, нейтральным или отрицательным.

Запугивание и/или издевательства (Bullying) включает в себя преднамеренное, повторяющееся, отрицательное действие, когда между жертвой и агрессором(ами) часто существует различие в силе, и такое поведение наносит вред другому человеку физически или эмоционально.

Иногда дразнить или насмехаться перестают так же быстро, как и начинали. В других случаях насмешка станет издевательством, когда это повторяется или когда есть сознательное намерение причинить боль. Помогите своему ребенку распознать признаки и различия между «дразнить» и «издеваться». Когда ребенок злится или бездумен, ему или ей не обязательно быть хулиганом. Обозначение ребенка как «хулигана» может оказать на них серьезное негативное влияние. И не только в классе; помните, что автобус является продолжением классной комнаты, поэтому дети должны соблюдать все правила поведения там.

Если вашему ребенку кажется, что он подвергся преследованиям или издевательствам, об инциденте следует немедленно сообщить учителю, школьному консультанту или директору. Дети, которых запугивают в автобусе, могут сообщить информацию Колине Ксаударо, директору по транспорту, по телефону 425-837-6324 или по адресу [ksaudaroc@issaquah.wednet.edu](mailto:ksaudaroc@issaquah.wednet.edu) С Мелиссой Эванс, помощником директора Студенческого вмешательства можно связаться по телефону 425-837-7109 или [evansm@issaquah.wednet.edu](mailto:evansm@issaquah.wednet.edu).

## Ссылки для детского сада



### Scholastic

Игры, истории и многое другое!  
[www.scholastic.com/parents/play/](http://www.scholastic.com/parents/play/)

### Ziggity Zoom

Интерактивные истории онлайн  
[www.ziggityzoom.com/stories.php](http://www.ziggityzoom.com/stories.php)

### Light Up Your Brain

Бесплатные аудио рассказы для детей  
[lightupyourbrain.com/stories/](http://lightupyourbrain.com/stories/)

### Children Stories Online

Иллюстрированные детские рассказы для детей всех возрастов.  
<http://www.magickeys.com/books/>

### TumbleBook

Книги и истории удостоенные наград  
[www.tumblebooklibrary.com](http://www.tumblebooklibrary.com)

### IXL

Линк для математики, словесности, науки и общественных наук  
[www.ixl.com/](http://www.ixl.com/)

### Starfall

Чтение  
<http://more.starfall.com/?t=254937753&y=1>

### Teach your Monster to Read

Чтение  
<https://www.teachyourmonstertoread.com/>

### BrainPOP Jr.

Наука, здоровье, чтение, письмо, математика, искусство, технологии и общественные науки.  
<https://jr.brainpop.com/>

### Math Playground

Тренировка для мозга!  
[https://www.mathplayground.com/grade\\_1\\_games.html](https://www.mathplayground.com/grade_1_games.html)

С сайта мисс Фаддис, воспитательницы детского сада в школе Apollo

## Неделя благодарности персоналу преподавателей

В этом году Национальная неделя признательности учителей проходит с 6 по 10 мая. Наши учителя каждый день влияют на жизнь миллионов детей. Их работа выходит далеко за пределы классной комнаты. Потратьте время, чтобы выразить свою признательность на этой неделе всем сотрудникам вашей школы. На каждом школьном сайте есть список сотрудников.

Не забудьте учителей библиотекарей, консультантов, учителей музыки и физкультуры. Если ваш ребенок работает с некоторыми специалистами, такими как Читательский клуб, SAGE или преподаватель ELL, обязательно дайте им знать, что вы их цените!

Вспомогательный персонал также очень важен для благополучия вашего ребенка. Пожалуйста, помните о работниках кухни, специалистах по технологиям и парапрофессионалах.

И, конечно, все в офисе: директор, помощник директора, секретарь, регистратор и медсестра. Попросите вашего ребенка написать им благодарственные открытки. Вы будете удивлены, сколько сотрудников знает вашего ребенка по имени!

Обратитесь в РТА / PTSA в вашей школе, потому что большинство из них организуют веселые занятия для учителей, и им всем нужны пожертвования и помощь.

Важно воспитывать благодарных детей, и это отличная возможность научить детей быть благодарными!



## Безопасность прежде всего!

В нашем районе Дейв Монтальво является директором по охране и безопасности. Если вы еще не заметили, он и его команда внесли несколько изменений, чтобы они знали, кто входит в наши школы. Во-первых, каждый посетитель должен зайти в безопасный вестибюль, а оттуда каждый должен зайти в главный офис, где один из административных помощников регистрирует посетителя. После входа в главный офис посетителей просят показать удостоверение личности, отсканировать его. Затем посетителям выдается значок посетителя, и сотрудник офиса может направить его в главное здание.

## Экскурсии

Экскурсии на местах определяются как поездки за пределы школьных помещений под руководством одного из сотрудников с целью предоставления учащимся возможности прямого обучения, недоступной в классе. Округ признает, что полевые поездки, когда они используются для преподавания и обучения, являющегося неотъемлемой частью учебной программы, являются образовательным и важным компонентом учебной программы школ. Если у вас есть вопрос, касающийся, в частности, ознакомительной поездки, поговорите с учителем вашего ребенка. Когда дети пропускают экскурсии, они упускают некоторые возможности для обучения.

## Почему в начальных школах есть советники?

Школы Иссакуа предоставляют всестороннее руководство и консультационные услуги в каждой школе K-12, но почему?

Годы начальной школы задают тон для развития знаний, отношений и навыков, необходимых для того, чтобы дети стали здоровыми, компетентными и уверенными в себе учениками. Посредством комплексной программы школьного консультирования для развития школьные консультанты работают в команде с персоналом школы, родителями и обществом, чтобы создать заботливый климат и атмосферу. Обеспечивая образование, профилактику, раннее выявление и вмешательство, школьные консультанты могут помочь всем детям достичь успехов в учебе. Профессиональный советник начальной школы имеет степень магистра и обязательный государственный сертификат в области школьного консультирования. Поддержание сертификации включает в себя непрерывное профессиональное развитие, чтобы быть в курсе реформы образования и задач, стоящих перед современными студентами.

Источник: Американская ассоциация школьных консультантов

# 10 слухов о средней школе

Редко можно услышать, как кто-то говорит, что он любил среднюю школу, но бывают и исключения. Для многих детей это неловкое время постоянных перемен. Это самые распространенные слухи и причины, по которым пятиклассники боятся перехода в среднюю школу. Но действительно ли эти слухи правдивы? Мы спросили шестерых учеников из разных средних школ Иссакуа об их опыте. Вот что они нам сказали:

## 1. Школа и домашняя работа усложняются

Это правда, но дети к этому готовы. Учителя ожидают большего от своих учеников. Не откладывайте на потом, потому что это увеличит вашу домашнюю нагрузку. Большинство семиклассников проводят около часа в день выполняя домашнюю работу, но это зависит от того, посещают ли они углубленные занятия. Восьмиклассникам с двумя продвинутыми классами может потребоваться 3-4 часа на домашнюю работу в день.

Наш совет по выбору классов: если вам действительно нравится предмет, и вы хотите стимулировать себя, попробуйте продвинутый класс. Материал, который они преподают в обычных классах, просто основан на предыдущих навыках, так что это не слишком сложная задача. Результаты тестов Smarter Balance или SBAC должны помочь вам решить, какие классы лучше всего подходят.



## 2. Дети скучают по одному учителю

Никто действительно не скучает по одному учителю. Лично мне нравится иметь шесть учителей, поэтому день всегда занят. Круто испытывать разные способы обучения. Я привык к этому очень быстро. Еще одна интересная вещь: если вам не очень нравится один учитель, вы не будете иметь дело с ним на каждом уроке целый год. И если у вас есть вопросы о школе, можно поговорить с некоторыми хорошими людьми такими, как консультантами, деканом студентов и сотрудниками офиса.

Единственный негативный аспект этого заключается в том, что каждый учитель ведет свой класс по-своему, и иногда это смущает учеников.

## 3. Существует много хулиганства

Хотя есть хулиганства и издевательства, я чувствую, что это преувеличено, и это плохо. Потому что, когда кто-то действительно издевается, никто не знает, кому верить.

Я думаю, что иметь хорошую группу друзей очень важно, потому что они всегда будут поддерживать вас, когда вам это нужно. Общение с консультантом, родителем или другом, если вас запугивают, может очень помочь.

## 4. Много новых детей

Да, это правда; Есть много новых детей, потому что несколько начальных школ соединяются в одной средней школе. В шестом классе дети из каждой начальной школы, как правило, держатся вместе, но со временем они начинают смешиваться с другими детьми. Я не думаю, что было трудно перейти из одной школы в другую. Я чувствую, что это действительно круто, потому что у вас есть возможность завести новых друзей. И если у вас не было хорошего друга в начальной школе, вы можете найти его в средней школе. В дополнение к новым друзьям, прошлые дружеские отношения могут также распасться и становиться далекими, но обычно это не расстраивает, так как есть новая группа людей, с которой нужно познакомиться.

## Снижение академического стресса без ущерба для учебы

Понедельник, 6 мая, 7-8: 30 в старшей школе Skyline

Для получения более подробной информации, перейдите по адресу: <https://www.parentwiser.org/events>

## 5. Наркотики, курение и вейпинг

В моей школе дети не курят сигареты. Есть небольшая группа из менее чем двадцати человек, которые принимали наркотики. Держитесь подальше от них, и вы будете в порядке. Одна вещь, которую я заметил, состоит в том, что дети старшего возраста, такие как восьмиклассники, иногда вейпы. Если они это сделают, они не будут предлагать это младшим детям или кому-либо еще, кроме своих друзей (это не означает, что каждый восьмиклассник вейпинг или что они делают это все время, это случается иногда). Просто помните, что вейпинг и использование других веществ это не круто. Давление со стороны сверстников тоже не круто.

Будучи умным в отношении того, с кем вы дружите и с кем вы общаетесь, вы всегда будете уверены, что не будете делать ничего из этого. Также всегда полезно помнить, что если вы обнаружите, что ваш друг или кто-то из ваших знакомых принимает наркотики, пьет алкоголь или вейпинг, лучше всего побудить их остановиться и высказать свое мнение.

## 6. Вам нужно будет исследовать новые виды деятельности: музыка, спорт, клубы и т. Д.

Новые занятия - это круто. Все любят их. Но вас не заставляют пробовать новые вещи. В средней школе вам разрешено выбирать факультативы. Некоторые дети выбирают музыку, например, группу, хор и оркестр. Другие выбирают факультативные занятия, такие как обучение на открытом воздухе, уроки лидерства, рисование и т. д. Все школьные факультативные занятия проводятся во время учебы, поэтому у вас будет назначенный период для проведения занятий по выбору. В школах также есть клубы и спортивные состязания, которые проводятся после школы, такие как футбол и баскетбол. Факультативные занятия веселые и, как правило, не дают много домашней работы. Некоторые факультативы, такие как ежегодник, могут быть более требовательными, потому что у них строгие сроки. Не забывайте мудро распоряжаться своим временем и не перегружайте свой график мероприятий. Я думаю, что факультативы, клубы и спорт - отличные места, чтобы завести новых друзей и заняться чем-то, что вам нравится делать. Решая, что вы хотите попробовать, выберите то, что вам нравится, но также помните, что сейчас самое время попробовать что-то новое.

### Тинэйджеры и вейпинг Эпидемия сметает нацию?

Курение запрещено, но чем вейп отличается? Узнайте, почему FDA и Американская медицинская ассоциация называют вейпинг «неотложной эпидемией общественного здравоохранения»; Узнайте, как вейпинг оказывает влияние на нашу молодежь и как родители могут помочь.



Джерри Блэкберн обсуждает и исследует с родителями:

- драматическое воздействие никотина на мозг
- природа вейпинга и сопутствующих товаров
- агрессивный нерегулируемый маркетинг для молодежи
- опасности / проблемы потребления вейпинга
- как родители могут снизить риск использования для молодежи

Джерри Блэкберн, M.ED., CDP является руководителем программы по оказанию помощи наркомании и профилактике с друзьями молодежи, Иссаква

Это бесплатное мероприятие для родителей учащихся 5-12 классов.

Для получения более подробной информации, перейдите по адресу: <https://www.parentwiser.org/events>



## 7. Вы должны быть популярными

Всегда есть группа детей, которые известны как популярные. Нет ничего плохого в том, чтобы быть популярным, но не делайте это мотивацией. Подружитесь с людьми, потому что они разделяют ваши интересы и с ними весело. Не дружите с людьми только ради популярности. Я заметил, что в этих популярных группах очень много ненужной драмы. В этих группах много сплетников и фальшивых друзей, и всем не нравится кто-то, потому что они не нравятся их друзьям. На мой взгляд, популярность - это соревнование, в котором единственными победителями являются ... никто. Даже если кому-то кажется, что они популярны, в глубине души они одиноки и не имеют настоящих друзей. Если вы собираетесь быть популярным, будьте известны, потому что вы добры и дружелюбны со всеми, а не потому, что вы злы и особенны.

## 8. Вам понадобится все время говорить о влюбленности!

Нет, тебе не нужно быть влюбленным. Дети всегда будут говорить о том, кто кого любит, но не чувствуют давления, чтобы влюбиться. Если вам кто-то нравится, это не значит, что вы должны встречаться с ним и больше не дружить с ним. Обычно влюбленность не меняет твоих отношений с другими детьми. Я не чувствую себя обделенным, когда я не влюблен. Мне это действительно нравится, потому что я не отвлекаюсь на побочные эффекты влюбленности. Просто помните, что если вы собираетесь сказать своим друзьям, что вам кто-то нравится, спросите себя, действительно ли вы доверяете им, сохранят ли они ваш секрет. Если нет, то не говорите им, потому что вы, вероятно, не хотите, чтобы другие дети знали, что вам кто-то нравится. Кроме того, не встречайтесь ни с кем в средней школе. Это просто не стоит того, все довольно молоды, чтобы иметь парней или подружек.

## 9. Эмоции на стероидах

Средняя школа - определенно время перемен, и у каждого начинает меняться настроение, потому что он взрослеет. Я часто злюсь или раздражаюсь на своих друзей без уважительной причины, и это нормально. Мои друзья тоже испытывают это. Мой совет: если вы заметили, что с вашим другом что-то не так, вы можете поговорить с ним об этом. Или, если вы заметили, что они, кажется, раздражены на вас или кого-то еще, просто помните что это не значит, что вы сделали что-то не так, они могут просто рассердить вас. Если ваш друг не хочет говорить, это тоже нормально. Просто дайте им немного времени, чтобы они сами могли разобраться. Помните, что чувства - это чувства, и они со временем исчезнут. Некоторые чувства, например ревность, хотят контролировать то, что ты делаешь. Не позволяй это. Это нормально для вас, чтобы почувствовать их, но если вы будете сосредотачиваться на них, они могут не дать вам желаемого результата. Такие вещи, как депрессия, саморазрушения, изменения тела или что-то еще, будут влиять на драматическое поведение и поведение людей по отношению к вам. Всегда хорошо думать, каково это быть в их шкуре.

## 10. Вам нужен вживленный в вас телефон, чтобы выжить



Вам не нужен телефон, но у большинства детей он есть, чтобы они могли поддерживать связь со своими друзьями и семьей. В большинстве школ дети держат свои телефоны в сумках, в шкафчиках или в карманах в своих классах. В моей школе нам разрешают пользоваться нашими телефонами во время учебы, но учителя могут забрать их, если это необходимо. Не забудьте оставить свой телефон в режиме «не беспокоить» и стараться использовать его в основном (в случае необходимости) в свободное время, например, во время обеда или на перерывах.

Если вам нужно устройство для школы, в классных комнатах часто есть iPad или компьютеры, поэтому отсутствие телефона не повлияет на ваше обучение. Дети пользуются социальными сетями, и если вы тоже хотите их использовать, сначала посоветуйтесь с родителями. Вам не нужно иметь социальные сети, даже если кажется, что они есть у всех. Если у вас есть социальные сети, будьте добры в Интернете, отвечайте за то, что вы говорите и публикуете в своих записях, и держитесь подальше от определенных частей Интернета. Некоторые популярные приложения для социальных сетей - это Snapchat и Instagram. Мы с друзьями любим писать тексты, смотреть видео, смотреть забавные мемы и Facetime друг друга на наших телефонах. Если у вас есть телефон, будьте ответственны за него и прислушивайтесь к правилам вашей школы в отношении телефонов. Поскольку у большинства детей есть телефоны, вам может показаться, что они нужны. Они полезны, но поверьте: вам не нужен телефон или определенные приложения для социальных сетей, чтобы выжить или стать «круче».

Сосредоточьтесь на ЖИЗНИ ...



Позвольте нам позаботиться о  
ваших зубах!



425.392.7533

[www.cpmortho.com](http://www.cpmortho.com)

все возраста от 7 и старше



# Не идешь в университет? Это не вариант!

Франсиска Керн

В нашей семье не ходить в университет никогда не было вариантом. В нашем доме мы всегда говорили о великих учениях.

Однако, когда наш сын начал ходить в школу, быстро стало ясно, что он плохо учится. А в шестом классе ему поставили диагноз «синдром дефицита внимания».

Это был тяжелый бой, когда мой сын столкнулся с разочарованием и тревогой. Его школа помогла нам заполнить форму 504, которая позволяет ученикам двигаться в своем темпе.

Когда старшая школа подходила к концу, мой сын искал и подал заявление в престижный университет. Мы все очень надеялись, что он сможет там учиться. Тем не менее, он не был принят из-за его академической успеваемости.

Мы все были в унынии, его планы не осуществились, и мы все чувствовали некоторую ответственность за то, что произошло. Будучи родителями, мы думали, что, возможно, мы не давили на него достаточно сильно. Нам было грустно думать, что он не интересовался школой или что мы не использовали все ресурсы, которые были нам доступны в старшей школе.

Тогда мы начали искать другие варианты. Мой сын подал заявку и поступил в местный колледж. Это хорошая школа, которая позволяет ему впоследствии переводить свои кредиты в университет, который он так хотел посещать. К нашему удивлению, мы быстро поняли, что это было лучшее решение, которое он мог принять.

Сегодня он живет в школьном общежитии, имеет возможность брать уроки на профессиональном уровне, как 4-летний университет, и пишет для школьной газеты. Мой сын нашел счастье как студент и как человек. Он уверен в себе, и мы очень гордимся тем, что он ежедневно применяет себя в учебе.

Благодаря этому опыту мы узнали, что каждый ученик отличается не только физически, но и психически. Каждый учится по-своему уникально. Социальное давление и конкуренция мешают нашей способности обращать внимание на реальные потребности наших детей. Теперь нам ясно, что любовь и поддержка родителей - это важная часть формирования наших детей, гораздо больше, чем все, что мы можем дать. Мой сын счастлив, свободен от стресса и много работает для своего будущего. Что еще мы можем просить от жизни?

## Ваша дочь нуждается в платье для выпускного вечера?

Школьные танцы могут быть очень стрессовыми для некоторых учеников, поскольку стоимость коктейльных платьев очень высока. Для большинства девушек ходить на выпускной - это все о платье. Вот почему организация Ruby Room помогает подросткам в штате Вашингтон, предлагая праздничную одежду для школьных танцев. Ruby Room Рубиновая Комната предлагает широкий выбор вечерних платьев всех цветов и размеров. У них также есть аксессуары, такие как обувь и украшения. И все бесплатно!

Чтобы получить право на эту услугу:

- В настоящее время вы должны поступить в старшую школу и предъявить действительное удостоверение личности школы.
- иметь право на бесплатную или льготную программу обеда или быть направленным руководителем школы или службы сообщества, таким как учитель, консультант или социальный работник.

Чтобы записаться на прием или если у вас есть какие-либо вопросы, позвоните по телефону 425-553-7116 или отправьте сообщение по адресу [info@rubyroomseattle.org](mailto:info@rubyroomseattle.org)

Рубиновая комната  
827 Bellevue Way NE, Suite 205  
Bellevue, WA 98004  
[www.rubyroomseattle.org](http://www.rubyroomseattle.org)



Гараж открыт!  
235 First Avenue SE  
Центр города Иссакуа  
[kaylee@issaquahteencafe.org](mailto:kaylee@issaquahteencafe.org)

Часы работы: 3:00 to 7:00 p.m. с  
Понедельника по Пятницу  
Только для 9 по 12 классников (требуется  
подтверждение возраста)

- \* найти друзей \* потусоваться \*  
бесплатный кофе \*
- \* домашнее задание \* видеоигры \*
- \* настольные игры \* ресурсы сообщества \*  
музыка \*
- \* клубы \* конференц-залы \* торжества \*
- \* что бы вы хотели добавить в этот список? \*

## Начальная школа

**ВСЕ ШКОЛЫ**

8-12 АПРЕЛЯ: ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ, НЕТ ШКОЛЫ  
 27 МАЯ: ДЕНЬ ПАМЯТИ, НЕТ ШКОЛЫ  
 19 ИЮНЯ: ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ В ШКОЛЕ \*  
 ПРОДЛЕННЫЕ ДНИ ИЗ-ЗА ПОГОДЫ  
 ЕСЛИ ШКОЛА ЗАКРЫТА В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО  
 ГОДА ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ПОГОДЫ,  
 20 ИЮНЯ БУДЕТ ПЕРВЫЙ ПРОДЛЕННЫЙ ДЕНЬ.  
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ДНИ БУДУТ  
 ДОБАВЛЕНЫ В ШКОЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ В  
 ИЮНЕ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ.

**APOLLO**

19 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 17 АПРЕЛЯ: СБОР СРЕДСТВ ORANGE RULER  
 26 АПРЕЛЯ, 6-8 ВЕЧЕРА: НАУКА /ЯРМАРКА STEM  
 3 АПРЕЛЯ: ЗАБЕГ ORANGE RULER  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 13-17 МАЯ: КНИЖНАЯ ЯРМАРКА СКУЛАСТИК  
 17 МАЯ: ВЕСЕННЯЯ СЕМЕЙНАЯ ВЕСЕЛАЯ НОЧЬ  
 МАЙ. 17: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 12 ИЮНЯ ЕЖЕГОДНОЕ СОБРАНИЕ РТА  
 14 ИЮНЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА

**BRIARWOOD**

5, 19 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 29 АПРЕЛЯ - 3 МАЯ: ВЕСЕННЯЯ КНИЖНАЯ  
 ЯРМАРКА  
 3 МАЯ, 6-8 ЧАСОВ ВЕЧЕРА: НАУКА /ЯРМАРКА STEM  
 МАЙ. 3, 17, 31: ПОПКОРН ПЯТНИЦА  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 6 ИЮНЯ: БЛАГОДАРНОСТЬ ПЕРСОНАЛА 5-ГО  
 КЛАССА БАРБЕКЮ  
 7 ИЮНЯ: КАРНАВАЛ  
 7 ИЮНЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 14 ИЮНЯ: ДЕНЬ АТЛЕТА

**CASCADE RIDGE**

5 АПРЕЛЯ: ДЕНЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ИГР  
 5 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 25 АПРЕЛЯ: ФЕСТИВАЛЬ КУЛЬТУР  
 3 МАЯ: ДЕНЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ИГР  
 3 МАЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 16 МАЯ: ART WALK  
 20 МАЯ: ИНФОРМАЦИОННАЯ НОЧЬ  
 ДЕТСКОГО САДА  
 4 ИЮНЯ: ОБЕД С ПЕРСОНАЛОМ  
 7 ИЮНЯ: ДЕНЬ ИГРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
 7 ИЮНЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 7 ИЮНЯ: ПОНЧИКИ С ПАПАМИ

**CHALLENGER**

5 АПРЕЛЯ. ВЕЧЕР РОДИТЕЛЕЙ KARATE WEST  
 3 МАЯ: COLOR RUN СБОР ПОЖЕРТВОВАНИЙ  
 3 МАЯ: ВЕЧЕР РОДИТЕЛЕЙ KARATE WEST  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 7 ИЮНЯ: ВЕЧЕР РОДИТЕЛЕЙ KARATE WEST

**CLARK**

5, 19, 26 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 19 АПРЕЛЯ. ПЕРЕМЕНА С ДЕТЬМИ  
 22 АПРЕЛЯ: ЛАНЧ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ  
 3, 10, 17, 24, 31 МАЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 10 МАЯ: ПЕРЕМЕНА С ДЕТЬМИ  
 20 МАЯ: ОБЕД ДЛЯ СОТРУДНИКОВ  
 20 МАЯ: КОФЕ С КРИСТИ  
 31 ИЮНЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 7 ИЮНЯ: ПЕРЕМЕНА С ДЕТЬМИ

**COUGAR RIDGE**

26 АПРЕЛЯ: ФЕСТИВАЛЬ НАСЛЕДИЯ  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 7 ИЮНЯ: КАРНАВАЛ КОНЦА ГОДА  
 14 ИЮНЯ: ЭКСКУРСИЯ

**CREEKSIDE**

21, 24 АПРЕЛЯ: РЕПЕТИЦИИ ШОУ ТАЛАНТОВ  
 26 АПРЕЛЯ: ШОУ ТАЛАНТОВ  
 9 МАЯ: НОЧЬ ИСКУСТВА  
 5-7 ИЮНЯ: ВЕСЕННЯЯ КНИЖНАЯ ЯРМАРКА  
 7 ИЮНЯ: КОНЕЦ ГОДА БАРБЕКЮ

**DISCOVERY**

6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА

**ENDEAVOUR**

2 АПРЕЛЯ: ДЕНЬ СТУДЕНЧЕСКОГО БАНКА  
 5 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 24-26 АПРЕЛЯ: ЛАГЕРЬ 5-ГО КЛАССА  
 25 АПРЕЛЯ: НОЧЬ БИНГО  
 30 АПРЕЛЯ: ДЕНЬ ФОТО  
 3 МАЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 7 МАЯ: ДЕНЬ СТУДЕНЧЕСКОГО БАНКА  
 15 МАЯ: ОКОНЧАНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО  
 ЗАКАЗА ЕЖЕГОДНИКА  
 15 МАЯ: KIND KIDS  
 15 МАЯ: ART WALK  
 29 МАЯ: ДЕНЬ АТЛЕТА  
 29 МАЯ: ЯГУАР ХАНТ  
 4 ИЮНЯ: ДЕНЬ СТУДЕНЧЕСКОГО БАНКА  
 7 ИЮНЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 14 ИЮНЯ: ПРОДВИЖЕНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ  
 17 ИЮНЯ: ВЕЧЕРИНКА 5-ГО КЛАССА  
 17 ИЮНЯ: ПРОДВИЖЕНИЕ В 5 КЛАСС

**GRAND RIDGE**

2 АПРЕЛЯ, 6:30: КОНЦЕРТ 4-ГО КЛАССА  
 3 АПРЕЛЯ: КИНО ПОСЛЕ ШКОЛЫ  
 4 АПРЕЛЯ: ВЫСТУПЛЕНИЕ ДРАМАТИЧЕСКОГО  
 КЛУБА  
 5 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 17 АПРЕЛЯ: СЕМЕЙНАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ НОЧЬ  
 19 АПРЕЛЯ: КОНЦЕРТ ХОРА  
 2 МАЯ: КОНЦЕРТ 2-ГО КЛАССА  
 3 МАЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 14 МАЯ: КОНЦЕРТ 3-ГО КЛАССА  
 15 МАЯ: КИНО ПОСЛЕ ШКОЛЫ  
 22 МАЯ: ОХОТА НА МЕДВЕДЯ  
 30 МАЯ: КОНЦЕРТ 1-ГО КЛАССА  
 7 МАЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 12 ИЮНЯ: ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ

**ISSAQUAH VALLEY**

2 АПРЕЛЯ: КУЛЬТУРНАЯ ЯРМАРКА  
 24-26 АПРЕЛЯ: ВЕСЕННЯЯ КНИЖНАЯ ЯРМАРКА  
 24 АПРЕЛЯ: КНИЖНАЯ ЯРМАРКА FAMILY NIGHT  
 25 АПРЕЛЯ: МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 3-ГО КЛАССА  
 3 МАЯ: ИНЖЕНЕРНОЕ ДЕЛО / STEM NIGHT  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 14 МАЯ: ТРЕНИРОВКА ВОЛОНТЕРОВ MATH  
 ADVENTURE  
 17 МАЯ: МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ  
 7 ИЮНЯ: СОЦИАЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ /  
 ПРАЗДНИЧНАЯ ВЕЧЕРИНКА

7 ИЮНЯ: ЛАГЕРЬ 5-ГО КЛАССА  
 19 ИЮНЯ: ЭКСКУРСИЯ  
 18 ИЮНЯ: ПРИЕМ В 5-М КЛАССЕ

**MAPLE HILLS**

1-5 АПРЕЛЯ: ВЕСЕННЯЯ КНИЖНАЯ ЯРМАРКА  
 5, 19 АПРЕЛЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 5 АПРЕЛЯ. ВЕЧЕРИНКА НА КОНЬКАХ  
 16 АПРЕЛЯ: СБОР ORANGE RULER  
 18 АПРЕЛЯ: КЛУБ EAGLE READER  
 26 АПРЕЛЯ: ART WALK / ВЕСЕННЯЯ ДЕСЕРТНАЯ НОЧЬ  
 29 АПРЕЛЯ - 3 МАЯ: НЕДЕЛЯ ОЦЕНКИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 1 МАЯ: ЗАБЕГ ORANGE RULER  
 2 МАЯ: ОБЕД С ПЕРСОНАЛОМ  
 8 МАЯ: КЛУБ EAGLE READER  
 10, 24 МАЯ: ПЯТНИЦА ПОПКОРНА  
 7 ИЮНЯ: ПИЦЦА БИНГО  
 17 ИЮНЯ: ПРАЗДНОВАНИЕ 5-ГО КЛАССА  
 18 ИЮНЯ: ДЕНЬ АТЛЕТА

**NEWCASTLE**

APR. 23: 2ND GRADE CONCERT  
 MAY 6 - 10: STAFF APPRECIATION WEEK  
 MAY 21: 1ST GRADE CONCERT  
 JUN. 19: 5TH GRADE PROMOTION  
 23 АПРЕЛЯ: КОНЦЕРТ 2-ГО КЛАССА  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 21 МАЯ: КОНЦЕРТ 1-ГО КЛАССА  
 19 ИЮНЯ: ПРИЕМ В 5-М КЛАССЕ

**SUNNY HILLS**

15 - 26 АПРЕЛЯ: РЕГИСТРАЦИЯ НА КИНО ПОСЛЕ  
 ШКОЛЫ  
 18 АПРЕЛЯ: КОНЦЕРТ ХОРА  
 26 АПРЕЛЯ: КРАЙНИЙ СРОК ЗАКАЗА  
 ЕЖЕГОДНИКА  
 26 АПРЕЛЯ: КОНЦЕРТ 4-ГО КЛАССА  
 30 АПРЕЛЯ: КОНЦЕРТ 3-ГО КЛАССА  
 1 МАЯ: КИНО ПОСЛЕ ШКОЛЫ  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 7 МАЯ: КОНЦЕРТ 1-ГО КЛАССА  
 9 МАЯ: НОЧЬ НАСЛЕДИЯ  
 20-22 МАЯ: ЛАГЕРЬ 5-ГО КЛАССА  
 21 МАЯ: МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ В ДЕТСКОМ  
 САДУ  
 22 МАЯ: БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ УЖИН  
 12 ИЮНЯ: ПРИЕМ В 5-ГО КЛАССЕ И ВЕЧЕРИНКА  
 14 ИЮНЯ: ПРАЗДНОВАНИЕ КОНЦА ГОДА

**SUNSET**

5 АПРЕЛЯ. РОДИТЕЛИ НА ПЕРЕМЕНАХ  
 25 АПРЕЛЯ: ART WALK  
 30 АПРЕЛЯ: EAGER READER TALLY DUE  
 1 МАЯ: РАСПРОДАЖА ЦВЕТОВ  
 3 МАЯ: РОДИТЕЛИ НА ПЕРЕМЕНАХ  
 6 - 10 МАЯ: НЕДЕЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ  
 ПЕРСОНАЛА  
 8 МАЯ: ОБЕД В БЛАГОДАРНОСТЬ  
 СОТРУДНИКАМ  
 МАЙ. 31: EAGER READER PARTY

# Средняя и Старшая школа

## BEAVER LAKE MIDDLE SCHOOL

16 апреля: концерт хора Eastshore  
 18 апреля: Концерт Eastshore Band  
 16 апреля: Концерт Оркестра Eastshore  
 6 - 10 мая: Неделя благодарности учителей  
 22 мая: Церемония Индукции NJHS  
 4 июня: Концерт Spring Band  
 5 июня: сосуществует с хищниками  
 5 июня: Концерт Spring Band  
 14 июня: ярмарка вакансий  
 14 июня: весенний бросок  
 14 июня: вечеринка 8-го класса  
 18 июня: неполный день школы

## ISSAQUAH MIDDLE SCHOOL

1-5 апреля: Неделя благотворительности  
 22-26 апреля: Неделя ответственности  
 6 - 10 мая: Неделя благодарности персонала  
 14 мая: Празднование NJHS и  
 Церемония Индукции  
 28 мая: концерт оркестра

29 мая: Концерт группы

31 мая: День нрава  
 4 июня: Концерт хора  
 5 июня: сосуществует с хищниками  
 6 июня: Концерт группы / оркестра - 8 класс  
 7 июня: День нрава  
 10 июня: празднование 8-го класса  
 11 июня: Убираются шкафчики 7-го класса  
 13 июня: Убираются шкафчики 8-го класса  
 14 июня: собрание 8-го класса  
 18 июня: выпускной день  
 20 июня: день карнавала

## MAYWOOD MIDDLE SCHOOL

21-23 мая: весенняя книжная ярмарка

## Pacific Cascade Middle School

6 - 10 мая: неделя благодарности персонала

## PINE LAKE MIDDLE SCHOOL

6 июня: весенний концерт оркестра

## SKYLINE HIGH SCHOOL

3 апреля: Сдаем кровь  
 18 мая: танец выпускного вечера  
 13 июня: выпускной класс 2019 года

## ISSAQUAH HIGH SCHOOL

24 апреля: благотворительный завтрак для сотрудников  
 6 - 10 мая: неделя благодарности персонала  
 18 мая: АСТ или SAT Практический тест  
 1 июня: выпускной танец старших классов  
 6 июня: Второй семестр 5K Run  
 13 июня: выпускной класс 2019 года

## LIBERTY HIGH SCHOOL

6 апреля: Класс E-Cycle 2021 года  
 24 мая: выпускной вечер  
 11 Июня: бакалавриат в аудитории Landbank  
 13 Июня: выпускной класс 2019 года

## Весеннее здоровье



Когда погода начинает меняться, мы часто чувствуем желание очистить и заменить старое новым. Весеннее время мы не просто должны очищаться и реорганизовываться - это также прекрасное время, чтобы начать здоровые новые привычки и избавиться от старых.

Вот 5 советов, которые помогут вам начать весеннее здоровье!

1. Начните пить больше воды. Когда погода становится теплой, прежде чем выходить на улицу, пейте много воды и держите ее под рукой, чтобы избежать обезвоживания. Если вы не любитель воды, попробуйте добавить в нее что-нибудь, например, огурец или замороженные фрукты.
2. Начните упражнение - дни длиннее и более солнечные, это идеальное сочетание для активного отдыха на улице. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует, чтобы люди выполняли умеренные физические упражнения в течение не менее 150 минут в неделю или 75 минут в неделю энергичных упражнений.
3. Перестройте свою диету с добавлением свежих фруктов и овощей, доступных в этом сезоне. Здоровая диета должна включать свежие овощи и фрукты каждый день. Овощи, такие как брокколи, зеленая фасоль, листовая зелень, цуккини, цветная капуста, капуста, морковь и помидоры, содержат мало калорий и много клетчатки, витаминов и минералов. Старайтесь есть от 3 до 5 порций каждый день. Фрукты также являются хорошим источником клетчатки, витаминов и минералов. Вы должны стараться съедать от 2 до 3 порций фруктов в день.
4. Время посещения врача для проверки - Это прекрасное время, чтобы вернуться к врачу для ежегодной проверки. Периодический оздоровительный экзамен для всех возрастов это не только хорошее медицинское обслуживание, но и возможность узнать больше о полезных для здоровья привычках, консультационных услугах и поддержке сообщества, а также общее представление о лучших способах ухода за больными, собой и своей семьей. Ваш врач расскажет вам, как часто нужно сдавать анализы, проверяться на высокое кровяное давление, диабет и другие заболевания.
5. Возобновить отношения - выйти из дома и пообщаться с друзьями и семьей. Исследования показали, что хорошие, крепкие отношения приносят пользу вашему здоровью и приносят счастье. Проведите день с любимыми людьми и запланируйте регулярные экскурсии, чтобы насладиться прекрасной весенней погодой.

## КОРЬ В ВАШИНГТОНЕ - ИНФОРМАЦИЯ О ВСПЫШКЕ 2019 ГОДА



Семьи, возможно, слышали о вспышке кори в округе Кларк / Ванкувер, штат Вашингтон. Хотя в нашем округе нет зарегистрированных случаев заболевания, наши школьные медсестры следят за ситуацией и регулярно получают обновления от руководителя службы здравоохранения OSPI. Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, свяжитесь с вашей школьной медсестрой.

## Кэти Киган, помощник директора Creekside



**Культурные мосты (СВ):** Расскажите мне немного о своей должности и работе, которую вы выполняете в повседневной жизни.

**Кэти Киган (КК):** В качестве помощника директора мой день занят работой в тесном контакте со студентами, семьями и учителями, чтобы все ученики были в безопасности и были счастливы в школе. Я приветствую учеников снаружи, когда они приходят в школу, проводят время в классных комнатах, в обеденном зале и на переменах, знакомятся со студентами и строят с ними позитивные отношения. Я посещаю встречи с семьями, чтобы поддерживать своих учеников и помогать им в решении проблем, когда это необходимо.

**СВ: почему вы решили стать помощником директора?**

**К.К. :** Как помощник директора, я имею возможность работать со студентами и семьями каждый день, и это одно из моих любимых занятий. Я оказываю поддержку нашему директору гарантировать, что ученики получают наилучшие возможности для обучения в классе. Я люблю проводить время в классе, где я вижу, как дети учатся у наших замечательных учителей.

**СВ: Какой совет вы бы дали родителю, у которого есть ученик в школьном округе Иссакуа?**

**К.К. :** Лучший совет, который я могу дать любому родителю, - это искать тренинги для родителей, предлагаемые школьным округом Иссакуа, чтобы помочь им узнать о наших школах и системах поддержки, доступных нашим семьям. Я также призываю их участвовать в школьных мероприятиях, в том числе в «Back to School Night», конференциях для родителей и учителей, семейных мероприятиях PTSA после школы и в любых мероприятиях, которые помогут им установить связь со своей школой и нашим замечательным школьным округом.

**СВ: Какая ваша любимая часть этой работы?**

**К.К. :** Одна из лучших частей моей работы - знакомство с нашими студентами и их семьями. Я всегда приветствую приход семей в школу, чтобы познакомиться с ними и помочь мне лучше поддержать своих учеников. Благодаря этому опыту я многое узнала о нашем разнообразном студенческом населении, культурах, которые представлены в наших школах, и услышала так много замечательных историй о наших учениках и семьях, которые помогают мне лучше понимать наших детей и работать с ними.

**СВ: Расскажи мне немного о себе вне школы.**

**КК:** Мой муж и я живем в Ньюкасле с нашими тремя замечательными дочерьми, которые посещают школы Issaquah. Вы можете встретиться со мной в выходные дни на общественных мероприятиях, в наших местных магазинах или обедать с моей семьей. Я люблю работать и жить в нашем замечательном сообществе Школьного округа Иссакуа!

**Количество лет в образовании:** 15

**Количество лет cISD:** 9

**Какая твоя любимая книга?** Домик в прерии

**Ваше любимое блюдо?** Я люблю мексиканскую кухню

**Какой была ваша первая работа?** Продавала замороженный йогурт

**Кто был твоим детским образцом для подражания?** Принцесса Диана

**Где ваше любимое место для отдыха?** Гавайи

**Случайный интересный факт о вас:** у меня пять братьев и нет сестер

# Тепло искусства обучения

Автор Гари Артур  
Президент Ассоциации образования Иссакуа

Вероятно, это случилось с вами: вы работаете добровольцем в школе ваших детей, и вы сталкиваетесь с мультяшной кофейной чашкой на учительском столе, на которой написано: «Мои три любимых вещи в обучении: июнь, июль и август».

Я знаю, что вы можете себе представить: эта кружка с пятнами выгравированными на внутренней стороне; он лежит на полке в комнате для персонала рядом с другими чашками и кружками с тем же пятном, на которых написано: «Быть учителем легко, это как ездить на велосипеде, за исключением того, что велосипед горит, вы в огне, все в огне».

Эти кружки как-то нечестны. Например, июнь, июль и август. Помимо того, что у нас обычно есть школа до третьей недели июня, и мы возвращаемся в наши классы в середине августа, чтобы подготовиться и приступить к профессиональному развитию, но вот холодные месяцы – это да.

Холодные месяцы очень много для учителей. К середине января большинство учителей и учеников вышли за пределы этой неловкой фазы «знакомства друг с другом». Наше рабочее время кажется более продуктивным. Все занятия в классе стали нормой, и мы больше занимаемся изучением предметов, чем изучением того, как общаться в математических группах или когда можно вставать и точить карандаш.

Наша зимняя погода заставила меня задуматься о... очевидно, о тепле.

Держа в руках одну из этих странных кружек типа «только учитель мог бы владеть собой» (когда кофе несколько часов назад остыл, потому что вы были слишком заняты, чтобы его закончить), вы думаете о тепле, облегчение - даже то тепло, которое выковало эту кружку из глины в какой-то фабричной печи где-то.

А какое место в школе теплее, чем комната искусства? Не только тепло любви к процессу создания искусства, но и физическое тепло.

Одним из членов IEA является г-н Марк Муди, который преподает AP Ceramics в средней школе Иссакуа. Марк работает учителем с 1995 года и рассказывает, что преподавание керамики AP в Иссакуа - лучшая работа в мире. Я видела некоторые работы его учеников в витрине его студии. Скажем так, в этой витрине нет кружек для учителей с банальными надписями. Есть удивительные художественные работы: сосуды и скульптуры всех видов.

Мистер Муди говорил об искусстве своих учеников и случайно упомянул кое-что: две из его печей были куплены за счет гранта Фонда Иссакуа, а PTSA его школы щедро предоставила программе еще две, наряду с очаровательно названным «мебель для печи это термин учителя рисования, на который ты кладешь глину».

У него есть четыре печи, которые доступны его ученикам. Он объяснил, что наличие таких ресурсов позволяет ему действительно углубляться: студенты могут исследовать науку в искусстве; экспериментировать с температурой обжига наряду с другими переменными, которые влияют на искусство керамики.

Один из учеников г-на Муди в прошлом году получил награду «Выбор судей» за произведение, в котором сочетаются ткань и керамика. Голубой и белый цвета в ткани напоминают волны, с зелеными прядями из ткани, похожими на бурые водоросли, среди которых шесть голубых и серых керамических рыбок, кажется, плавают небрежно. Это потрясающий! Я не могу порекомендовать вам Google «First Tide, OSPI art show, Issaquah High», чтобы взглянуть на эту удивительную работу.

Он сказал мне, что его ученик получил ученую степень в области экологии и искусства. Я нахожу это настолько вдохновляющим - благодаря ресурсам и преданности учителей, таких как мистер Муди и многие родители, которые внесли свой вклад в способность школы приобретать эти печи, мы воспитываем детей, которые могут производить искусство, которое заставляет нас смотреть на мир уникально. Несмотря на то, что буквальное тепло печи использовалось для выражения красоты и удивления, способность PTSA донести эти ресурсы до учителей, таких как Марк Муди, сама по себе очень душевная. И хотя я никогда не скажу, что преподаватели также не любят тепло июльского дня, когда они работают над разгадкой кроссвордов или путешествуют с близкими, многое можно сказать о тепле искусства обучения.

Поэтому, пожалуйста, знайте, что мы ценим ресурсы, такие как печи и мебель для печей, которые наше сообщество позволяет нам приобретать. Эти ресурсы позволяют великим вещам происходить в наших классах.

# СПАСИБО НАШИМ ОБЩИМ ПАРТНЕРАМ!



**Культурные мосты служат семьям школьного округа Иссакуа для привлечения участие родителей к большому успеху учащихся.**

**Мы обеспечиваем навигационную поддержку, проводим родительские / студенческие мероприятия и публикуем ежеквартальные журналы, переведенные на шесть языков.**





## САММАМИШ

### Укулеле Джем

**Суббота 6 апреля и 4 мая [3:00 вечера до 4:15 вечера.]**

Это программа для детей от 8 до 108 лет! (Дети от 8 до 12 лет должны иметь с собой взрослого). Учите и играйте песни вместе на гавайской гитаре! Принесите свой собственный укулеле и просто приходите в библиотеку Саммамиш (825 228th Ave SE). Ноты будут предоставлены. Если вы хотите арендовать инструмент, зарегистрируйтесь онлайн за один месяц. Свяжитесь с Сарой Дженсен по любым вопросам: [sjensen@kcls.org](mailto:sjensen@kcls.org)

## РЕНТОН

### Банни-хоп

**Пятница, 19 апреля [6:00 - 8:00 вечера]**

Созываю все семьи, которые хотят попасть на танцпол! Пришло время выйти на танцпол! Пришло время для «Банни Хоп!» Весна в воздухе, давайте оторвемся в Bunny Hop! Наслаждайтесь музыкой, танцами под руководством ярких глаз кроликов, баром-миксом и легкими закусками в библиотеке Renton (100 Mill Ave South). Принеси свою камеру для фотографий с весенним кроликом. Это будет хорошее времяпровождение. Для семей, которые живут в Рентоне 12 долларов, и для всех семей, которые не живут в Рентоне: 14 долларов. Крайний срок регистрации - 12 апреля или до завершения мероприятия.

### Создайте драгоценное яйцо дракона

**Вторник, 7 мая [4:30 - 5:30 вечера]**

Это мероприятие для детей от 5 до 18 лет в библиотеке Рентона (100 Mill Ave South). Легенда гласит, что драконы рождаются из яиц! Создайте красивый, уникальный в своем роде кусочек фактурной скульптуры из яйца (возможно, из дракона). Представлено Йоханнесом Килитцем.

## Выставка «Собаки в космосе»

**Вторник, 25 июня [5:30 - 6:15 вечера]**

Семейная программа на Пьяцца Фермерского Рынка в Рентоне (пр. Бернетт, 233), для всех возрастов. Знаете ли вы, что собаки первыми отправились в космос? Исследуйте галактику, слушая мелодию из космоса. Представлено Эриком Германом и Щенками.

## ИССАКУА

### Сосуществует с «Плотоядным событием»

**Суббота, 20 апреля [2:00 - 4:00 вечера.]**

Присоединяйтесь к нам в библиотеке Issaquah (10 W Sunset Way) и примите участие в мероприятии, предназначенном для семей, в котором дети и их семьи смогут узнать о местных хищниках и о том как мы с ними общаемся в городе Issaquah, Бесплатное мероприятие.

### Начало летнего чтения

**Четверг, 20 июня [3:00 - 5:00 вечера.]**

Присоединяйтесь к нам в библиотеке Issaquah (10 W Sunset Way), подпишитесь на летнее чтение и наслаждайтесь праздниками. Давайте праздновать! Это событие для всех возрастов.

## NEWCASTLE

### Понте Эль Ритмо: Шоу Большого Взрыва

**Среда, 26 июня [11:00 - 12:00 дня]**

Семейная программа в библиотеке Ньюкасла (12901 Newcastle Way), приветствуется любой возраст. Люди во всем мире празднуют луну, солнце и начинают с музыки. Изучайте простые мелодии на испанском и португальском языках, хлопайте, играйте и танцуйте. Представлено Элспет Савани и Джеффом Бушем.

## Английский как второй язык для взрослых

Изучайте грамматику английского языка, навыки чтения, письма и разговора с опытным преподавателем в библиотеках системы округа. Занятия бесплатные.

### - Библиотека Рентона

100 Mill Avenue South Renton WA 98057  
По вторникам с 12 до 3 часов дня

### - Библиотека Саммамиш

825 228th Avenue SE Sammamish WA 98075  
По понедельникам с 10:30 до 12:30 дня

### - Библиотека Иссакуа

10 West Sunset Way Issaquah WA 98027  
По четвергам с 6:30 до 8:30 вечера

Есть и другие места, которые предлагают бесплатные уроки ESL:

### - Юбилейная программа ESL в Пресвитерианской церкви Саммамиш

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

Бесплатно для сообщества, предлагая три уровня ESL, а также время для разговора. Понедельник и четверг с 9:30 до 11:00. Для получения дополнительной информации звоните 425-868-5186.

### - Рентон Технический колледж

Занятия в студенческом городке проводятся по утрам (с 8:00 до 11:00), во второй половине дня (с 11:30 до 14:30) и по вечерам (с 6:00 до 9:00). Они также предлагают занятия в других местах, таких как Библиотека Bellevue и El Centro Rendu или RTC Downtown Center в Рентоне. Для получения дополнительной информации свяжитесь с Дебби Талли по адресу [dtully@rtc.edu](mailto:dtully@rtc.edu) или 206-880-1704. [dtully@rtc.edu](mailto:dtully@rtc.edu) or 206-880-1704.

## Каковы ваши рамки идентичности?

АЛИСИЯ СПИННЕР

**В моем случае: я - женщина сорока четырех лет, гордая мама двух прекрасных детей, жена американского предпринимателя, единственный ребенок матери-одиночки, внучка женщины, которая провела в постели семнадцать лет (большинство из которых находилась под моей опекой и, несмотря на ее недуги, она никогда не жаловалась), волонтер сообщества, наставник, пациент со сколиозом и хронической болью, бывший католик, мексиканец, латиноамериканец, испанец, американец, гражданин Иссакуа...**

Розетта Ли выросла в маленькой деревне в Южной Корее и в настоящее время пользуется большим уважением, местный и национальный эксперт по вопросам разнообразия, интеграции и справедливости. «Воспитание с идентичностью в мыслях» - название разговора, который она предложила через ParentWiser в январе прошлого года.

Г-жа Ли рассказала о таких аспектах, как идентификация и культура, и обозначила внутренние идентичности как: раса, возраст, религия, сексуальная ориентация, пол, способности, этническая принадлежность, социально-экономический статус, язык, внешний вид и т. д.

Даже если есть вещи, которым я верю, они больше не являются частью меня. Все, что мы испытываем, оставляет на нас след. Даже если я не практикующий католик и не согласна с большинством их правил, можно с уверенностью сказать, что некоторые ценности, основанные на этой вере, которым меня учили, когда я была маленькой девочкой, все еще присутствуют во мне сегодня.

Рамки идентичности похожи на рамки для фотографий или линзы. У меня может быть целая перспектива, но как только у меня есть определенная рамка, я вижу некоторые вещи, но не другие.

Ли объяснила, как мы живем в мире, который постоянно учит нас, что если мы видим вещи по-другому, наша работа - спорить, пока мы не выясним, какая из этих истин верна. И она считает, что все эти истины действительно, и очень важно взаимодействовать между этими различиями, чтобы увидеть всю картину и настоящую правду.

Ли просит родителей побудить молодых людей понять, как наша личность может блокировать нас в нашей способности видеть всю картину. Наши рамки идентичности могут заставить нас поверить, что мы не можем или не должны стремиться к тому, чего действительно хотим. Существует мнение, что, когда вы являетесь членом группы, вы должны действовать соответствующим образом. И когда наши действия не соответствуют нашим групповым ценностям, мы чувствуем себя плохо. Например, если вы латино-американская женщина, вы не должны чувствовать, что вам нужна большая семья или вы умеете танцевать!

Ли говорила о том, что все части нашей идентичности в точности являются теми, кто мы есть, и как только мы их подлинно воплотим, мы будем психологически и лично намного счастливее. Именно поэтому нам нужно прививать молодым людям позитивное и устойчивое чувство идентичности. И так же важно учить наших детей тому, что они могут развивать позитивную самоидентификацию в других. Как они это делают? Обращая внимание на личность других и делая позитивные замечания.

Научите своих детей тому, что не только просто замечать рамки идентичности других, но и важно отмечать их. Как ребенок из начальной школы, который видит, как ее подруга ест суши в столовой, и комментирует, как ей повезло, что у нее есть мама, которая знает, как готовить такую еду. Или ученик средней школы, который выражает, как сильно он хотел бы быть двуязычным, как его друг. Или подросток из средней школы, который просит пригласить его на особый праздник, который каждый год празднует его подруга.

И именно так Ли советует нам создавать позитивную самоидентификацию у наших детей и учить их оказывать положительное влияние на других. Конечная цель - создать инклюзивные сообщества, которые поддерживают успех каждого. Если у вас есть вопросы или вы хотите узнать больше о работе Ли, посетите веб-сайт <https://www.slideshare.net/leerosetta>.

## Влияние на выбор

### Как я могу помочь предотвратить злоупотребление наркотиками в моем сообществе?

Соединенные Штаты сталкиваются с эпидемией опиоидных лекарств и героина. В Вашингтоне ежегодно от передозировки опиоидов или героина умирает около 1000 человек. Многие другие испытывают зависимость или опиоидные расстройства.

- Более 80% нынешних потребителей героина начали с приема опиоидов, отпускаемых по рецепту врача на случай спортивных или случайных травм, либо с доступа к наркотикам в аптеке семьи или друга.
- Передозировки наркотиков являются основной причиной несчастных случаев, превосходящих автомобильных аварий и убийств.
- Около 12% подростков принимают наркотики, отпускающиеся лекарства по рецепту. К счастью, эти цифры намного ниже среди молодежи в школьном округе Иссакуа.
- Самая быстрорастущая группа жертв случайной передозировки - это люди в возрасте 50 лет и старше.

### Как безопасно хранить наркотики

законным причинам, таким как хроническая длительная боль или другие состояния. Чтобы защитить младших членов вашей семьи от случайного отравления и защитить себя от кражи или преднамеренного злоупотребления посторонними лицами, сотрудники полиции и здравоохранения рекомендуют хранить опиоидные препараты в надежном запираемом ящике.

Буквально десятки моделей сейфов доступны в местных аптеках, на Amazon.com и в других коммерческих точках. Цены начинаются от 25 долларов



### Безопасное избавление от наркотиков

Легко избавиться от ваших просроченных, ненужных или нежелательных лекарств, отпускаемых по рецепту! Ящики для хранения находятся в полицейских участках Иссакуа, Саммамиш и Ньюкасл, а также в QFCs Иссака и Саммамиш. Кроме того, теперь вы можете получить почтовые конверты в публичных библиотеках Sammamish, Issaquah и Newcastle. Положите ненужные лекарства в конверт, запечатайте и бросьте в любой доступный почтовый ящик. Все почтовые ящики и почтовые конверты предоставляются бесплатно. Для получения последних обновлений о безопасной утилизации лекарств перейдите по ссылке <https://kingcountysecuremedicinereturn.org/>.

# Отмеченное наградами здравоохранение

с сетью первичной и неотложной медицинской  
клиники, расположенные по всему Большому Сиэтлу



**OVERLAKE** | MEDICAL CENTER  
& CLINICS

[overlakehospital.org](http://overlakehospital.org)

BELLEVUE

ISSAQUAH

KIRKLAND

NEWCASTLE

REDMOND

SAMMAMISH

# Моя жизнь в цвете

НАДА АЛВАРИД



Я родилась и выросла в Багдаде, Ирак. Однажды ночью в начальной школе мне приснился странный сон. Как будто я выступала перед большой аудиторией - на английском языке! Я проснулась удивленной, но счастливой, и хотела свободно говорить по-английски. С тех пор мечта осталась со мной. В то время я мечтала об этом. Мало что я знала, но моя мечта вскоре стала реальностью, когда мы покинули наш дом после первой войны в Персидском заливе в 1990 году.

Мы выбрали Канаду, потому что мой дядя жил там с подросткового возраста и спонсировал наши визы. Я закончила среднюю школу и университет в Ванкувере, затем переехала в Сиэтл в 2001 году, когда меня завербовал Microsoft.

В Ираке я знала только таких людей, как я - иракцев. В Канаде и США я встретила и завела так много хороших друзей из всех слоев общества и этнических групп. Я так счастлива, что у меня есть такой разнообразный круг общения соседей, друзей и членов сообщества. Я очень благодарна за эту прекрасную реальность!

В Коране есть прекрасный стих, в котором говорится о реальности, в которой я сейчас живу: «О человечество, Мы создали вас из мужчин и женщин и сделали вас народами и племенами, чтобы вы узнавали друг друга. Самый благородный из вас в глазах Бога - самый праведный из вас. [Глава 49: стих 13]»

Я мусульманка. Мусульмане есть разных рас и национальностей. Я оказалась этнически арабской национальности. Я живу по незапятнанным принципам моей веры (незапятнанным невежеством, политикой или деспотами, маскирующимися под «верных и защитников» веры). Моя вера наставляет меня задавать вопросы и искать ответы, а не слепо следовать за другими. Эта традиция учит нас, что все люди созданы равными, и у всех есть свободная воля.

Лично я считаю, что вера во что-то - это благословение. Это способ для человека стать заземленным и центрированным. Тем не менее, я обычно не говорю о религии, если меня специально не спрашивают. К сожалению, в современном мире слово «религия» имеет негативные коннотации. Тем не менее, ислам является основой моего существа. Я люблю и живу по принципам чистого, честного и уважительного образа жизни. В нашей пророческой традиции есть великое изречение, которое воплощает то, как мы должны себя вести. Он гласит: «Распространяйте мир, кормите людей и молитесь».

Мусульманская традиция основывается на создании сообщества. Поэтому ваше поведение должно учитывать последствия вашего выбора для окружающих. Ваши руководящие принципы должны быть всегда: как это повлияет на мое сообщество и окружающих меня людей? Это поможет или ранит других?

Я уважаю, ценю и всегда стремлюсь узнать о системах верований других людей. Красота нашего мира основана на том факте, что мы являемся мозаикой разных убеждений. Мы разные, но в то же время очень похожи в призыве к одним и тем же основным принципам: жизни, свободы и стремления к счастью. Нам довелось выбрать разные красочные дороги в одно и то же место!

## Познакомьтесь со своими соседями-мусульманами

Присоединяйтесь к общению, чтобы учиться друг у друга и строить отношения между культурами. Посредством неформальных и личных бесед участники будут лучше понимать опыт мусульман из всех слоев общества, взаимодействовать с соседями и непосредственно знакомиться с мусульманами, помимо того, что представлено в средствах массовой информации или в Интернете.

Система библиотек King Country организует эту программу в партнерстве с Ассоциацией соседства мусульманских общин.

Первая суббота месяца с 1:00. до 2:30 дня

Библиотека Bellevue, Зал 1: 1111 110th Ave NE, Bellevue

Темы разговора:

7 апреля: женщины в исламе

5 мая: что такое Рамадан?

2 июня: фобия ислама

## Арабский фестиваль

Суббота, 10 и 11 августа [с 9:00 до 3:00]  
Бесплатное мероприятие проводится в Сиэтл Центре (305 Harrison St).



Фестиваль будет включать музыку, еду, детские мероприятия, выставки, рассказывание историй, показ мод и многое другое.

## Пакистанско-канадская и мусульманская семейная жизнь

NOREEN AWAN

Мама и президент PTSA в начальной школе Discovery

Мой муж, двое детей и я переехали в Вашингтон около 7 лет назад из Канады. Вскоре после нашего переезда мы выбрали Sammamish для воспитания нашей молодой семьи. Саммамиш и его окрестности создают ощущение общности, благодарности за семью и благодарности за нахождение на свежем воздухе. За наше недолгое время пребывания здесь мы почувствовали себя желанными.

Как пакистанцы-канадцы и мусульмане первого поколения, мы чтим и уважаем наше наследие и веру. Лично для меня важно развивать дружбу и связи внутри сообщества; достичь и построить мосты, основанные на взаимном уважении, понимании и доброте. Служа на втором курсе в качестве президента PTSA в Discovery Elementary, у меня было много возможностей поделиться своей культурой и верой и узнать о других.

В прошлом году группа мусульманских семей собралась вместе, чтобы устроить обед для сотрудников, чтобы отпраздновать начало Рамадана, священного месяца поста, молитвы и благотворительности. Мы делились едой со всего мира и предоставляли информацию о том, что означает Рамадан и как может выглядеть обычный день для мусульманской семьи, празднующей этот праздник. Мы чувствовали, что это была возможность дать некоторое представление о Рамадане и ответить на любые вопросы. Это было событие, которое было радушно встречено всеми. Когда мой сын выбрал полдня, его пригласили в офис во время обеда и перерыва, с книгами и играми, предоставленными ему. Это был невероятно добрый жест.



Ежегодный мультикультурный вечер PTSA - еще один опыт, на котором сотни семей посещают вечер еды и культурных мероприятий. Для сотрудников и семей это прекрасная возможность увидеть, как дети делятся другим аспектом своей жизни, и мы все помогаем им отпраздновать это.

К сожалению, несмотря на все те хорошие вещи, которыми мы можем поделиться, и на связи, которые у нас сложились, были некоторые обескураживающие моменты. Нам пришлось откровенно поговорить с нашими детьми, когда, например, моему сыну сказали, что нас могут отправить в Канаду или, что еще хуже, «выгнать». Это разговоры, которые, я уверен, большинству родителей не нужно иметь со своими детьми, но они являются ярким напоминанием о глубинных страхах, вопросах и сомнениях, которые некоторые из них держат.

Какими бы разочаровывающими ни были эти случаи, их намного меньше, чем актов сострадания и понимания. Директор школы Discovery, г-жа Марти Шефвеланд, и ее сотрудники полностью понимают мультикультурную структуру нашей школы и преуспевают в своих усилиях по созданию школьного духа, основанного на уважении, инклюзивности и доброте среди учащихся, сотрудников и родителей. Фактически, в прошлом году администрация создала родительскую группу, чтобы помочь сотрудникам развить навыки культурной компетенции, чтобы лучше поддерживать преподавание и обучение для всех учащихся в Discovery.

Моя семья и я будем продолжать быть активными членами сообщества во всех аспектах, участвуя в здоровом диалоге, который уважает разнообразие и помогает преобразовать недоразумение. Discovery Elementary, и это сообщество - замечательный пример мультикультурализма; где различные языки, культуры и религии не только сосуществуют, но и процветают.

# Мусульманская вера и хиджабы

Энни Хасан

В октябре 2016 года мы переехали в Иссакуа из центра Нью-Джерси с тремя замечательными дочерьми Ракией, Арфой и Рохой, взволнованными начинали новую жизнь на Западном побережье. Объедините пакистанское происхождение с мусульманской верой и хиджабами (исламский платок для женщин), и мы, безусловно, выделяемся из толпы. Тем не менее, неослабная поддержка со стороны новых друзей, которых мы приобрели здесь (многие из которых поначалу мало знали о Пакистане или исламе), заставила нас чувствовать себя очень желанными и безопасными, несмотря на политическую ситуацию в нашей стране.

Вскоре это был наш самый первый Ид-уль-Фитр (думаю это как Рождество, но без Санты и ёлки, продолжительностью три дня) в Иссакке. В нашем городке в Нью-Джерси у нас было очень большое мусульманское население, поэтому Ид был официальным школьным праздником, но здесь мы все взяли выходной, чтобы праздновать Ид с семьей и друзьями.

Ид-уль-Фитр - это начало нового лунного месяца, получившего название Шааваль, и знаменует собой окончание Рамадана, 30-дневного периода, когда мы постимся (не едим и не пьем, даже воды) от рассвета до заката каждый день. Цель состоит в том, чтобы напомнить себе, как мы счастливы иметь пищу и воду, когда хотим, по сравнению с менее удачливыми. Религиозные практики, совершаемые во время Рамадана, это пост, сухур (трапеза до рассвета), ифтар (трапеза в сумерках), благотворительность и чтение нашей священной книги Коран. Наша старшая дочь Ракия решила, что хочет поститься в своей школе, поскольку Рамадан был в течение учебного года. Она сказала, что ее друзья очень понимают и поддерживают, что один из ее друзей даже постился с ней в школьный день, поэтому она не чувствовала себя обделенной. Это признак того, что мы воспитываем наших детей, чтобы они были культурно осведомлены. Важно, чтобы мы продолжали в том же духе и демонстрировали, насколько по-настоящему принимают и приветствуют Иссакуа, потому что мы являемся прекрасным разнообразным сообществом, которое только будет продолжать расти. Наша вторая дочь Арфа выступила с докладом в своем классе о Рамадане, о том, как мы практикуем пост и празднование Ид-уль-Фитра.

Традиционно день Ид начинается с того, чтобы одеться в новые наряды и пойти в мечеть, чтобы предложить особые молитвы Ид. Затем мы проводим день с семьей и друзьями и наслаждаемся большими праздниками. Дети очень взволнованы, так как они получают много подарков от взрослых. Нашим вторым по величине праздником является Ид-уль-Адха, который отмечается ровно через 2 месяца и десять дней после Ид-уль-Фитра. Он также отмечается молитвами, а затем большим праздником с семьей и друзьями, но на этот раз без поста.

**Хиджаб** - это арабское слово, которое означает барьер или разделение. Это связано с принципом скромности и включает в себя поведение, а также одежду как для мужчин, так и для женщин. Но в английском языке слово хиджаб используется для вуали, которую носят некоторые мусульманки, когда они достигают подросткового возраста. Но что происходит, когда вы учитесь в школе нашего округа, и вы меняете свой внешний вид?

Арфа Хассан, шестиклассница средней школы Иссакуа, сказала:

*«Когда я впервые надевала хиджаб во время ориентации в 6-м классе, я волновалась, что люди больше не узнают меня, но потом я была счастлива, что они узнали меня по моему лицу. В первый день 6-го класса моим друзьям, которые были в моих классах, было любопытно узнать, выбрала ли я носить хиджаб или я была вынуждена это сделать. Я сказала им, что это не обязательно, но я выбрала его, потому что мне это удобно, и я чувствую, что моя личность - мусульманин. В общем, я люблю носить хиджаб! »*

Ракия Хасан, 8-й класс в средней школе Иссакуа, Президент студенческого совета ответила:

*«Сначала я нервничала, как это носить хиджаб в Иссакке. Это было совершенно другое место, и я не знала, как люди отреагируют. Однако со временем я поняла, что меня приняли, и это сделало меня намного более уверенной и гордой за то, кем я являюсь. Конечно, на этом пути были некоторые неровности, но с ними было намного легче справиться, потому что мои друзья поддерживали меня.»*



Issaquah Schools Foundation

# NOURISH

EVERY MIND

## 21-й Ежегодный Обед

Пятница, 3 мая 2019  
С 12 до 1 часа

Мейденбауэр Центр  
11100 NE 6th Street  
Bellevue, WA 98004

Конферансье  
**Molly Shen, Komo 4 News**

Двери открыты с 11 утра  
С программами отображает,  
Винная стена и многое другое!



Парковка доступна  
в Мейденбауэр Центр  
за небольшую плату.

Спонсор Обед Золотое Яблоко

## ВАША ПОДДЕРЖКА - КЛЮЧ К УСПЕХУ СТУДЕНТОВ

Испытайте силу донорских  
инвестиций

Услышите вдохновляющие  
истории от студентов и  
сотрудников

Ответьте сегодня!

**isfdn.org**  
**425-391-8557**

## 6-й Ежегодный Завтрак

Вторник, 14 мая 2019  
С 7:30 до 8:30 утра

Восточная Церковь  
24205 SE Issaquah Fall City Rd  
Issaquah, WA 98029

Конферансье  
**Molly Shen, Komo 4 News**

Двери открыты с 7 утра  
со временем для общения  
и завтраком "шведский стол".



Аукцион Питать Каждый Разум  
Доступна только онлайн  
с 19-29 апреля по адресу  
[isfdn.org/auction](http://isfdn.org/auction)

Спонсор Обед Золотое Яблоко

