



Cultural Bridges

THÔNG TIN ĐỂ GIÚP CÁC GIA ĐÌNH TÌM HIỂU VỀ KHU TRƯỜNG HỌC ISSAQUAH VIETNAMESE



10 Tin Đồn về
Trường Cấp 2

Trang 7

Khung Nhận Dạng
của Quý Vị là gì?

Trang 18

Tín Ngưỡng Hồi
Giáo và Hijab

Trang 23

Chào Bạn Đọc,

Sau mùa đông tuyết rơi của chúng ta, mùa xuân hứa hẹn sẽ mang đến những ngày dài hơn và nắng ấm. Tôi phải nói rằng tôi rất thích kỳ nghỉ bất ngờ với các con của tôi, cùng nhau chơi nhiều trò chơi và làm người tuyết. Đây cũng là thời điểm tốt để tôi suy nghĩ về cách mà tôi nhìn thế giới khác nhau thông qua các khung nhận dạng khác nhau của tôi. Tôi đã nhận thức được tầm quan trọng của việc chia sẻ khái niệm này với các con tôi.

Tại một trong những sự kiện ParentWiser hồi đầu năm nay, Rosetta Lee đã mời chúng tôi khám phá những ảnh hưởng của khung nhận dạng của chúng tôi với mục tiêu cuối cùng là tạo ra những cộng đồng có thể hỗ trợ mọi người thành công.

Trong trường hợp của tôi: Tôi là một phụ nữ bốn mươi bốn tuổi, một bà mẹ tự hào có hai đứa con xinh đẹp, vợ của một doanh nhân người Mỹ, là đứa con duy nhất của một bà mẹ đơn thân, cháu gái của một người phụ nữ đã ở trên giường mười bảy năm (hầu hết được tôi chăm sóc và mặc dù bệnh tật, bà tôi không bao giờ phàn nàn), tình nguyện viên cộng đồng, người cố vấn, là bệnh nhân vẹo cột sống và đau mãn tính, cựu tín đồ Công giáo, là công dân của Mexico, Latina, Tây Ban Nha, Mỹ, Issaquah...

Tôi thấy thế giới thông qua tất cả các ống kính. Còn quý vị thì sao? Tôi mời quý vị đọc về sự kiện Parent Ed thú vị này ở trang 18.

Hơn nữa, vì đây là thời gian mà nhiều học sinh lớp 5 đang tự hỏi (và một số thậm chí sợ hãi) về sự thăng cấp cho các trường mới của các em, chúng tôi đã hỏi sáu học sinh của trường cấp 2 Issaquah Middle School về 10 tin đồn phổ biến nhất về trường của các em. Tới trang 7 để đọc những gì các em đã nói. Chúng tôi đã rất ngạc nhiên bởi câu trả lời của các em sâu sắc như thế nào!

Cuối cùng, đừng quên đọc phần Kết Nối Văn Hóa của chúng tôi, để chúng tôi chia sẻ kinh nghiệm của ba gia đình Hồi Giáo với các em trong các trường học Issaquah. Chúng ta hãy tiếp tục học tập từ sự khác biệt của chúng ta và tán dương lẫn nhau!

Chúc quý vị đọc vui vẻ, hy vọng trong những ngày nắng ấm!

Alicia Spinner
Biên Tập Viên Tập Chí

Trên trang bìa: Học sinh của Issaquah Valley, Roha Hasaan, học sinh của trường Issaquah Middle, Rakiya Hassan và Arfa Hassan, và phụ huynh Hassan Malik và Quratulain Hassan. Hình ảnh của Minal D. Monga.

Tổ chức Issaquah Schools Foundation	3
Trường Mẫu Giáo	5
Trường Cấp 1	6
Trường Cấp 2	7
Trường Cấp 3	11
Lịch	12
Một ngày trong cuộc đời của...	14
Các cộng đồng của chúng ta	16
Hệ Thống Dinh Dưỡng	18
Kết nối văn hóa	21



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

là một chương trình của



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE

VĂN HÓA THÁNG 4-THÁNG 5 NĂM 2019 | SỐ 13

MARISOL VISSER

Quản Lý Tập Chí
marisol@isfdn.org

ALICIA SPINNER

Biên Tập Viên Tập Chí
culturalbridges@isfdn.org

TRAM PHAM

Biên Tập Viên Tiếng Việt

LUNA EGIDO MARTÍN

Thiết Kế

KELLY BURCH

Trang Bìa

Ủng hộ chúng tôi trên
Facebook @CBforeducation

Để nhận một tạp chí ở định dạng PDF, quý vị hãy gửi email về culturalbridges@isfdn.org.
Hãy cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn nhận: tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha hoặc tiếng Việt.



Hình ảnh bởi Jenn Sande
Alicia Spinner và Marisol Visser

Tạp chí Nhịp Cầu Văn Hóa đã được c bảo lưu mọi quyền. Tạp chí này là một tạp chí cộng đồng miễn phí, được c phân phối tại địa phương và được trợ cấp bởi Issaquah Schools Foundation. Mục tiêu của tạp chí này là cung cấp thông tin cho độc giả cộng đồng để nâng cao thêm chất lượng cuộc sống như bao gồm các chủ đề về giáo dục, y tế, dinh dưỡng, các sự kiện hiện tại và văn hóa đa dạng tại thành phố Issaquah. Nhịp Cầu Văn Hóa cho việc Giáo Dục không nhất thiết phải xác nhận hoặc đại diện cho quan điểm thể hiện trong các bài báo và quảng cáo được c tìm thấy trong tạp chí, và không chịu trách nhiệm các thông tin, sản phẩm và dịch vụ mà các nhà quảng cáo của chúng tôi đã xuất bản. Một số phần của ấn bản này có thể là bản tái tạo, bản dịch hoặc in lại khi được yêu cầu trước.

Các đội làm Người Máy ở Issaquah

Viết bởi BRYAN LIM

Cựu học sinh trường cấp 3 Issaquah High Sch



Gần đây em đã trở lại từ giải vô địch người máy (robot) ở Houston, nơi đội robot của em đã tham gia năm năm liên tiếp. Năm ngoái, chúng em đã vinh dự trở thành đội Washington đầu tiên làm đội trưởng và giành được một trong sáu phân khu vô địch thế giới, và năm nay em đã vui mừng thông

báo rằng đội robot từ trường cấp 3 Skyline High School đã giành chức vô địch thế giới. Em tự hào nói rằng các đội Issaquah được đại diện tốt trên sân thế giới, đối mặt với các đội từ Trung Quốc đến Mexico và Israel, và không nghi ngờ gì nữa nhờ các chương trình robot của chúng ta được hỗ trợ tốt ở trong Khu Trường Học Issaquah.

Trong chương trình chế tạo robot, được tài trợ một phần bởi tổ chức Issaquah Schools Foundation, em đã có cơ hội không chỉ tìm hiểu về tất cả các lĩnh vực khác nhau của robot mà còn có được trải nghiệm thực tiễn về chúng.

Em tin rằng điều này mang lại cho chúng ta những học sinh có kỹ năng giỏi về người máy để phù hợp trong thế giới thực tại. Chúng em cố gắng sử dụng những gì chúng em học được vì lợi ích của người khác, như khi chúng em tổ chức các hội thảo về robot tại một thư viện địa phương. Em nghĩ rằng rất nhiều người có ấn tượng rằng robot là chống lại xã hội, nhưng nó khá hợp tác và với một nhóm 70 trẻ em trong năm nay, nó thực sự thể hiện tại các cuộc họp của chúng em. Với tư cách là đội trưởng, em đã đạt được các kỹ năng lãnh đạo bằng cách quản lý tất cả những bạn học sinh. Chúng em có các nhóm phụ khác nhau cho các lĩnh vực khác nhau bao gồm kinh doanh, thiết kế, điện, cơ khí và lập trình, và em đã quản lý các nhóm phụ để đảm bảo các dự án của các em đi đúng hướng. Em cũng đảm bảo rằng chúng em đã hoàn thành các mục tiêu chung của nhóm, chẳng hạn như tổ chức các hội thảo thư viện, tư vấn cho các đội robot trường trung học hoặc cung cấp cho các đội khác các vật tư như máy tính xách tay và pin. Cá nhân, tuy nhiên, em đã có một số kinh nghiệm tuyệt vời với robot và giúp đỡ người khác.

Có một lần, một giáo viên ở trường cấp 3 Issaquah High School đến gặp em và hỏi, "Bryan, em trong đội làm người máy, em có thể giúp cô với một vấn đề của cô không?" Tất nhiên, em thậm chí không biết vấn đề gì, nhưng em đồng ý. Quý vị thấy đấy, hàng xóm của cô ấy thường xuyên bắn pháo hoa, tạo ra sự ồn ào to lớn và họ không tiếc thương

xót, họ bắn pháo cho đến tận đêm khuya. Tôi nhớ lại rằng cô giáo nói rằng cô ấy gặp khó khăn khi ngủ và vì điều đó, và cô ấy có thể đã gọi cảnh sát, nhưng bất cứ điều gì cô ấy đang làm đều không có hiệu quả.

Bây giờ em nghĩ rằng đây là một vấn đề kỳ lạ, vì vậy em có một người bạn của em cũng là trong đội robot và chúng em đã vào phòng của chúng em và rút ra một vi điều khiển, rơle điện, bảng lắp ráp, dây điện, máy vi âm và pin lớn để bắt đầu một dự án mới. Quý vị thấy đấy, đó là cách mà những đứa trẻ robot chúng ta thích giải quyết vấn đề. Giáo viên tình cờ sở hữu một còi báo động khá lớn, vì vậy giải pháp mà chúng em đưa ra là chế tạo còi báo động kích hoạt pháo hoa, sau khi phát hiện ra tiếng pháo, sẽ phát ra tiếng ồn ngay với hàng xóm của mình! Em đã dành một đêm để mã hóa một chương trình để phát hiện pháo hoa từ máy vi âm và kích hoạt còi báo động. Bạn em và em đã làm việc với nhau để làm xong hệ thống báo động cho cô giáo và cô giáo đã giải quyết vấn đề của cô ấy trong vòng một tuần.

Chế tạo nhiều robot nặng 120-pound mỗi năm cho các thử thách khác g phải là phần quá khó khăn (mà những gì trẻ em trong các chương trình robot của chúng ta đang tìm ra). Phần khó là kiếm đủ tiền để trả cho các bộ phận của robot và để trang trải chi phí di chuyển đến những nơi từ Portland đến Houston. Em biết chúng em không thể làm điều đó mà không có tổ chức Issaquah Schools Foundations. Sự đóng góp của quý vị cho phép những học sinh như em tham gia các đội người máy đẳng cấp thế giới, dạy cho học các kỹ năng trong thế giới thực, lần lượt giúp cộng đồng của chúng ta như hệ thống tiếng còi báo động bắn pháo hoa.

Truy cập trang Foundation và tìm hiểu cách quý vị có thể quyên góp: <http://isfdn.org/donate/>

Văn bản lấy từ bài phát biểu của Bryan Lim được đưa ra trong bữa tiệc trưa hàng năm lần thứ 20 của Nourish Every Mind, tháng 5 năm 2018.

HÃY DÀNH NGÀY NÀY

Issaquah Schools Foundation

NOURISH
EVERY MIND

Hàng năm lần 21 Tiệc trưa
thứ sáu ngày 3 tháng 5, 2019
tại Meydenbauer Center, Bellevue

Bữa ăn sáng hàng năm lần thứ 6
thứ 3 tháng 5 14, 2019
Tại nhà thờ Eastridge, Issaquah



Ở trong cộng đồng.

Nó còn hơn cả các bệnh viện và phòng khám. Nó biết những gì gia đình quý vị cần và tên của quý vị. Nó có thể giúp trẻ em năng động, và những người trẻ tuổi học đại học. Làm cho nó dễ dàng hơn để sống tốt. Nó cùng nhau tạo ra những cộng đồng lành mạnh hơn.

SWEDISH ISSAQUAH

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

www.swedish.org/issaquah-kids



SWEDISH

Issaquah

Có phải Chúng Ta Quá Nhanh để Kêu “Bắt Nạt”

Mặc dù điều này dường như là một vấn đề liên quan đến tuổi thiếu niên, nhưng chúng ta ngày càng thấy học sinh gọi trẻ em là những “kẻ bắt nạt” ngay từ khi còn học mẫu giáo. Có phải chúng ta quá nhanh để kêu “bắt nạt”?

Khu Trường Học Issaquah định nghĩa rằng trêu chọc khác với bắt nạt, ít nhất là từ quan điểm của thủ phạm. Từ quan điểm của nạn nhân, sự phân biệt này có thể không quan trọng. Trêu chọc cũng có thể biến thành bắt nạt. Nhưng sự khác biệt giữa bắt nạt và trêu chọc rất quan trọng, bởi vì cách trêu chọc và cách bắt nạt làm việc xã hội rất khác nhau. Để giải quyết xung đột ngang hàng, điều quan trọng là phải giữ sự khác biệt đó rõ ràng. Trêu chọc là một trao đổi xã hội mơ hồ có thể thân thiện, trung lập hoặc tiêu cực.

Bắt nạt liên quan đến một hành động tiêu cực, lặp đi lặp lại, tiêu cực trong đó sự khác biệt sức mạnh thường tồn tại giữa nạn nhân và kẻ xâm lược, và hành vi làm tổn thương hoặc làm tổn thương người khác về thể chất hoặc tinh thần.

Đôi khi trêu chọc sẽ biến mất nhanh chóng khi nó bắt đầu. Những lần khác, trêu chọc sẽ trở thành bắt nạt khi nó lặp đi lặp lại hoặc khi có ý định làm tổn thương ý thức. Giúp con quý vị nhận ra các dấu hiệu và sự khác biệt giữa trêu chọc và bắt nạt. Khi một đứa trẻ tức giận hoặc thiếu suy nghĩ, nó không cần thiết phải là một kẻ bắt nạt. Gọi và dán nhãn cho một đứa trẻ là một kẻ bắt nạt khác có thể có ảnh hưởng tiêu cực nghiêm trọng đến chúng. Và không chỉ trong lớp học; hãy nhớ rằng xe buýt là một phần mở rộng của lớp học vì vậy trẻ em cũng phải tuân theo tất cả các quy tắc ứng xử ở đó.

Nếu con quý vị cảm thấy mình bị quấy rối hoặc bắt nạt, vụ việc cần được báo cáo ngay cho giáo viên, nhân viên tư vấn hoặc hiệu trưởng. Trẻ em bị bắt nạt trên xe buýt có thể báo cáo thông tin cho Coleen Xaudaro, Giám đốc Chuyên Chở, tại 425-837-6324 hoặc xaudaroc@issaquah.wednet.edu. Melissa Evans, Trợ lý Giám đốc Can thiệp Học Sinh - Tuân thủ, có thể liên hệ theo số 425-837-7109 hoặc evansm@issaquah.wednet.edu.

Liên Kết Mẫu Giáo



Scholastic

Trò Chơi, Câu Chuyện và Nhiều Hơn nữa!
www.scholastic.com/parents/play/

Ziggity Zoom

Câu chuyện Tương Tác Trực
www.ziggityzoom.com/stories.php

Light Up Your Brain

Câu Chuyện Nghe Đọc Miễn Phí cho Trẻ Em
www.lightupyourbrain.com/stories/

Children Stories Online

Truyện Tranh Thiếu Nhi Minh Họa cho Trẻ Em ở Mọi Lứa Tuổi
www.magickeys.com/books/

TumbleBook

Những Truyện được Giải Thưởng
www.tumblebooklibrary.com

IXL

Nội dung bao gồm cho môn Toán, Ngữ văn, Khoa học và Khoa học xã hội.
www.ixl.com/

Starfall

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

Teach your Monster to Read

Đọc sách
<https://www.teachyourmonstertoread.com/>

BrainPOP Jr.

Khoa học, Sức khỏe, đọc, viết, toán, nghệ thuật, công nghệ và nghiên cứu xã hội.
<https://jr.brainpop.com/>

Math Playground

Một tập luyện cho não!
www.mathplayground.com/grade_1_games.html

Từ trang web của cô. Faddis, giáo viên mẫu giáo tại trường cấp 1 Apollo.

Tuần Lễ Cảm Ơn Nhân viên/Giáo viên

Năm nay, Tuần lễ cảm ơn Giáo viên Quốc gia diễn ra từ ngày 6 đến 10 tháng 5. Giáo viên của chúng ta ảnh hưởng đến cuộc sống của hàng triệu trẻ em mỗi ngày. Công việc của họ mở rộng vượt xa ranh giới của lớp học. Dành thời gian để thể hiện sự đánh giá cao của quý vị trong tuần này cho tất cả các nhân viên trong trường của quý vị. Mỗi trang web của trường có một danh sách nhân viên của họ.

Đừng quên các nhân viên thư viện, cố vấn, âm nhạc và giáo viên thể dục. Nếu con quý vị làm việc với một số chuyên gia, chẳng hạn như Câu lạc bộ Đọc, SAGE hoặc giáo viên ELL, quý vị hãy cho họ biết quý vị cũng cảm ơn họ!

Nhân viên hỗ trợ cũng rất quan trọng đối với sức khỏe của con quý vị. Xin hãy lưu ý đến người quản lý, nhân viên nhà bếp, chuyên gia.

Và tất nhiên, tất cả mọi người trong văn phòng: hiệu trưởng, trợ lý hiệu trưởng, thư ký, người đăng ký và y tá. Yêu cầu con quý vị viết thiệp cảm ơn cho họ. Quý vị sẽ ngạc nhiên khi có nhiều nhân viên biết tên của con quý vị!

Hãy kiểm tra với PTA / PTSA tại trường của quý vị vì hầu hết trong số họ đang tổ chức các hoạt động vui chơi cho giáo viên và tất cả họ đều cần sự đóng góp và giúp đỡ.



An Toàn là Trên Hết!

Ở khu trường học của chúng ta, Dave Montalvo là Giám đốc về An toàn và An ninh. Nếu quý vị chưa thấy anh ấy và nhóm của anh ấy đã thực hiện một vài thay đổi để đảm bảo họ biết ai sẽ đến và đi vào trường của chúng ta. Đầu tiên, mỗi một người khách đều được yêu cầu đi vào tiền đình an toàn và từ đó mọi người được yêu cầu đi vào văn phòng chính nơi một trong những trợ lý hành chính kiểm tra khách vào. Một khi đến văn phòng chính, khách được yêu cầu xuất trình giấy chứng minh. Khách truy cập sau đó được cấp bằng hiệu và nhân viên văn phòng có thể đưa quý vị đến tòa nhà chính.

Các chuyến Đi Thực Địa

Các chuyến đi thực địa được định nghĩa là đi xa khỏi khuôn viên trường, dưới sự giám sát của giáo viên, với mục đích tạo cho học sinh một trải nghiệm học tập trực tiếp không có sẵn trong lớp học. Khu Trường Học nhận ra rằng các chuyến đi thực địa, khi được sử dụng cho việc dạy và học không thể thiếu trong chương trình giảng dạy, là một thành phần quan trọng trong giáo dục và chương trình giảng dạy của các trường. Nếu quý vị có một câu hỏi về chuyến đi thực địa nói riêng, hãy nói chuyện với giáo viên dạy con của quý vị. Khi trẻ bỏ lỡ các chuyến đi thực địa, chúng bỏ lỡ một số cơ hội học tập.

Tại sao Các Trường Cấp 1 có Tư Vấn Viên?

Các trường của Issaquah cung cấp dịch vụ tư vấn và hướng dẫn toàn diện ở mỗi trường K-12, nhưng tại sao?

Những năm học cấp 1 đặt ra âm điệu phát triển kiến thức, thái độ và kỹ năng cần thiết để trẻ trở thành người học khỏe mạnh, có năng lực và tự tin. Thông qua một chương trình tư vấn phát triển toàn diện, các cố vấn trường học làm việc như một đội với nhân viên nhà trường, phụ huynh và cộng đồng để tạo ra một môi trường và bầu không khí học tập. Bằng cách cung cấp giáo dục, phòng ngừa, xác định và can thiệp sớm, các cố vấn trường học có thể giúp tất cả trẻ em đạt được thành công trong học tập. Nhân viên tư vấn trường cấp 1 học chuyên nghiệp có bằng thạc sĩ và yêu cầu chứng nhận nhà nước về tư vấn học đường. Duy trì chứng nhận bao gồm phát triển chuyên môn liên tục để theo kịp với cải cách giáo dục và những thách thức phải đối mặt với học sinh ngày nay.

Nguồn tư liệu: Hiệp Hội Cố Vấn Trường Học Mỹ

10 Tin Đồn về Trường Cấp 2

Thật hiếm khi nghe bất cứ ai nói rằng các em yêu trường cấp 2, nhưng cũng có những trường hợp ngoại lệ. Đối với nhiều em học sinh, đó là một thời gian khó xử thay đổi liên tục. Đây là những tin đồn phổ biến nhất và lý do tại sao học sinh lớp năm sợ chuyển sang trường cấp 2. Nhưng những tin đồn này có thực sự đúng không? Chúng tôi đã hỏi sáu học sinh từ các trường cấp 2 khác nhau từ Khu Trường Học Issaquah về kinh nghiệm của các em. Đây là những gì các em đã nói:

1. Trường học và bài tập về nhà trở nên khó khăn hơn

Điều này là đúng, nhưng các em đã sẵn sàng cho nó. Giáo viên mong đợi nhiều hơn từ học sinh của mình. Hãy nhớ đừng chần chừ vì điều đó sẽ thêm vào tải bài tập về nhà. Hầu hết các học sinh lớp 7 dành khoảng một giờ mỗi ngày để làm bài tập về nhà nhưng điều này phụ thuộc vào việc các em có học lớp trình độ cao hay không. Học sinh lớp tám với hai lớp trình độ cao có thể cần làm 3 đến 4 giờ học mỗi đêm.

Lời khuyên của chúng em khi chọn các lớp học là nếu bạn thực sự thích một môn học và bạn muốn thúc đẩy bản thân, hãy thử một lớp trình độ cao. Tài liệu mà giáo viên dạy trong các lớp học thông thường chỉ dựa trên các kỹ năng trước đó, vì vậy, nó không quá nhiều thách thức. Điểm kiểm tra từ Smarter Balance hoặc điểm SBAC sẽ giúp các em quyết định lớp nào phù hợp nhất.



2. Các em nhớ về điều mình chỉ có một giáo viên

Không ai thực sự nhớ có một giáo viên. Cá nhân em thích có sáu giáo viên nên ngày nào cũng qua rất nhanh. Nó rất tuyệt để trải nghiệm những cách dạy khác nhau. Em đã quen với điều này rất nhanh. Một điều thú vị nữa là nếu mình không thích một giáo viên như vậy, mình đã không phải học với thầy hoặc cô đó nguyên ngày và nguyên cả năm học. Và nếu mình có thắc mắc về trường học, một số người tốt để nói chuyện là các cố vấn, trưởng khoa của học sinh và nhân viên văn phòng.

Khía cạnh tiêu cực duy nhất của điều này là mỗi giáo viên điều hành lớp học theo cách riêng của họ và đôi khi điều này làm học sinh bối rối.

3. Có quá nhiều bắt nạt

Mặc dù có bắt nạt, em cảm thấy rằng nó được phóng đại và đó là một điều thực sự xấu. Bởi vì khi ai đó thực sự bị bắt nạt, không ai biết tin ai.

Em nghĩ rằng có một nhóm bạn tốt thực sự quan trọng, bởi vì họ sẽ luôn hỗ trợ bạn khi bạn cần. Nói chuyện với một cố vấn, phụ huynh hoặc bạn bè nếu bạn bị bắt nạt có thể giúp đỡ rất nhiều.

4. Nhiều học sinh mới

Đúng vậy đây là sự thật; có rất nhiều học sinh mới vì nhiều trường cấp 1 chuyển vào một trường cấp 2. Ở lớp sáu, những em từ mỗi trường tiểu học có xu hướng gắn bó với nhau, nhưng các em lại bắt đầu hòa nhập với những em khác khi thời gian trôi qua. Em không nghĩ rằng quá khó để chuyển từ trường này sang trường khác. Em cảm thấy như nó thật sự rất tuyệt, vì bạn có cơ hội kết bạn mới. Và nếu bạn không có một người bạn tốt ở trường cấp 1, bạn có thể tìm thấy một người bạn ở trường cấp 2. Ngoài việc kết bạn mới, tình bạn trong quá khứ cũng có thể xa cách và trở nên xa cách nhưng sẽ không sao cả vì có một nhóm học sinh hoàn toàn mới để làm quen.

Giảm Căng Thẳng Học Tập mà không Giảm Thành Tích

Thứ Hai, ngày 6 tháng 5, 7- 8:30 p.m. tại trường cấp 3 Skyline High School tổ chức bởi Hội Challenge Success.
Để biết thêm chi tiết, truy cập: <https://www.parentwiser.org/events>

5. Thuốc Ma Túy, Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử

Ở trường em, học sinh không hút thuốc lá. Có một nhóm nhỏ dưới hai mươi học sinh đã dùng ma túy. Hãy tránh xa họ thì bạn sẽ ổn thôi. Một điều em nhận thấy đó là những học sinh lớn tuổi, như học sinh lớp Tám, đôi khi hút thuốc lá điện tử (vaping). Nếu họ làm như vậy, họ sẽ không đưa cho những học sinh nhỏ tuổi hơn hoặc bất cứ ai khác ngoài bạn bè của họ (điều này không có nghĩa là mọi học sinh lớp tám hút thuốc lá điện tử hoặc họ hút nó mọi lúc, nhưng điều đó xảy ra đôi khi). Chỉ cần nhớ rằng hút thuốc lá điện tử và sử dụng các chất khác là ngấu đầu. Áp lực bạn bè cũng không phải là ngấu nữa.

Hãy sáng suốt về việc làm bạn với ai và bạn kết hợp với ai sẽ đảm bảo bạn không bị làm bất cứ điều gì trong số này. Và cũng luôn luôn tốt để nhớ rằng nếu bạn thấy rằng bạn của bạn, hoặc người khác mà bạn biết đang dùng ma túy, uống rượu hoặc hút thuốc điện tử, thì tốt nhất là khuyến khích họ dừng lại và cho họ biết ý kiến của bạn.

6. Bạn sẽ được thúc đẩy để khám phá các hoạt động mới: âm nhạc, thể thao, câu lạc bộ, v.v

Có các hoạt động mới là tuyệt vời. Mọi người đều yêu thích chúng. Nhưng bạn không bị ép buộc thử những điều mới này. Ở trường cấp 2, bạn được phép chọn môn tự chọn của mình. Một số bạn chọn âm nhạc, như ban nhạc, hợp xướng và dàn nhạc. Những bạn khác chọn các môn tự chọn như giáo dục ngoài trời, các lớp lãnh đạo, nghệ thuật, v.v ... Tất cả các môn tự chọn của trường rõ ràng là trong thời gian học, vì vậy bạn sẽ có một khoảng thời gian được chỉ định để làm những gì bạn chọn. Các trường cũng có các câu lạc bộ và môn thể thao được tổ chức sau giờ học như bóng đá và bóng rổ. Các lớp học tự chọn thực sự thú vị và có xu hướng không cho nhiều bài tập về nhà. Một số môn tự chọn như kỹ yếu có thể đòi hỏi khắt khe hơn vì chúng có thời hạn nghiêm ngặt nhưng điều đó không có nghĩa là chúng có thể mang lại trải nghiệm tuyệt vời. Hãy nhớ quản lý thời gian của bạn một cách khôn ngoan và đừng gò bó trong lịch trình của bạn. Tôi nghĩ rằng các môn tự chọn và câu lạc bộ và thể thao đều là những nơi tuyệt vời để kết bạn mới và làm điều gì đó bạn muốn làm. Khi quyết định những gì bạn muốn thử, hãy chọn những gì bạn thích, nhưng cũng nên lưu ý rằng đây là thời gian để thử những điều mới mẻ.

7. Bạn phải nổi tiếng

Ở trường luôn có một nhóm của những học sinh được biết đến là nổi tiếng. Không có gì sai khi trở nên nổi tiếng, nhưng đừng làm cho nó trở thành một động lực. Trở thành bạn bè với các bạn vì họ có cùng sở thích và rất vui khi chơi chung. Đừng trở thành bạn với mọi người chỉ để được nổi tiếng. Em đã nhận thấy rằng trong các nhóm bạn nổi tiếng đó, có RẤT NHIỀU bị kịch không cần thiết. Trong các nhóm đó, có xu hướng có rất nhiều tin đồn và bạn bè giả tạo và mọi người không thích ai đó vì bạn bè của họ không thích họ. Em thấy đó là sự nổi tiếng là một cuộc thi mà người chiến thắng duy nhất là không ai. Ngay cả khi ai đó có vẻ như họ nổi tiếng, sâu thẳm họ cô đơn và không có bạn bè thực sự. Nếu bạn sẽ trở nên nổi tiếng, được biết đến vì bạn tốt bụng và thân thiện với mọi người, không phải vì bạn có khó chịu và độc quyền.

Thanh thiếu niên hút thuốc điện tử Đại dịch tàn quét toàn quốc?



Không còn hút thuốc lá nữa, nhưng hút thuốc lá điện tử (vaping) có khác gì không? Tìm hiểu lý do tại sao FDA và Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ gọi hút thuốc lá điện tử là một "dịch bệnh y tế công cộng khẩn cấp"; hãy tìm hiểu tác động của hút thuốc lá điện tử đối với những người trẻ tuổi của chúng ta và làm thế nào cha mẹ có thể giúp đỡ.

Jerry Blackburn thảo luận và tìm hiểu cùng với cha mẹ:

- tác động mạnh của nicotine lên não
- phẩm chất tự nhiên của thuốc lá điện tử (vaping) và các sản phẩm liên quan
- tiếp thị không được kiểm soát đối với giới trẻ
- mối nguy hiểm / mối quan tâm của tiêu thụ thuốc lá điện tử
- Làm thế nào cha mẹ có thể làm giảm sự sử dụng cho thanh thiếu niên



Jerry Blackburn, M.ED., CDP là Giám đốc chương trình cho các dịch vụ phòng chống và lạm dụng chất gây nghiện của giới trẻ ở Issaquah.

Đây là sự kiện miễn phí, dành cho phụ huynh của các học sinh lớp 5-12. Để biết thêm chi tiết, hãy truy cập: <https://www.parentwiser.org/event>

8. Say nắng, bạn sẽ cần phải có mọi lúc!

Không, bạn không cần phải có một cơn say nắng. Bọn trẻ sẽ luôn nói về việc ai thích ai, nhưng đừng cảm thấy áp lực để say nắng. Nếu bạn thích ai đó, điều đó không có nghĩa là bạn phải hẹn hò với họ hoặc không làm bạn với họ nữa. Thông thường, việc yêu thích không thực sự thay đổi mối quan hệ của bạn với những đứa trẻ khác. Em không cảm thấy bị bỏ rơi khi em không có được say nắng. Em thực sự thích điều này bởi vì em không bị phân tâm bởi các tác dụng phụ của việc say nắng. Chỉ cần nhớ rằng nếu bạn định nói với bạn bè rằng bạn thích ai đó, hãy tự hỏi bản thân xem bạn có thực sự tin tưởng họ giữ bí mật của bạn không. Nếu bạn không làm được, thì đừng nói với họ, vì có lẽ bạn không muốn những bọn trẻ khác biết rằng bạn thích ai đó. Còn nữa, đừng hẹn hò với bất cứ ai ở trường cấp 2. Nó chỉ không thực sự xứng đáng và mọi người đều khá trẻ để có bạn trai hoặc bạn gái.

9. Cảm xúc về các chất steroid

Trường cấp 2 chắc chắn là thời gian của sự thay đổi và mọi người bắt đầu có những thay đổi trong tâm trạng của họ, bởi vì họ đang trưởng thành. Em thường cảm thấy tức giận hoặc khó chịu với bạn bè của mình mà không có lý do chính đáng và điều đó bình thường. Bạn bè của em cũng trải nghiệm điều này. Lời khuyên của em là nếu bạn nhận thấy điều gì đó xảy ra với bạn của bạn, bạn có thể nói chuyện với họ về điều đó. Hoặc nếu bạn nhận thấy rằng họ có vẻ khó chịu với bạn hoặc người khác, chỉ cần nhớ rằng điều đó không có nghĩa là bạn đã làm gì đó sai, họ có thể trút giận lên bạn. Nếu bạn của bạn không muốn nói chuyện, điều đó cũng tốt. Chỉ cần cho họ một ít thời gian để họ có thể tự mình tìm ra. Hãy nhớ rằng cảm xúc là cảm xúc và cuối cùng chúng sẽ biến mất. Một số cảm giác, ví dụ như ghen tuông, muốn kiểm soát những gì bạn làm. Đừng để họ làm điều này. Bạn có thể cảm nhận được điều này, nhưng nếu bạn hành động theo, có thể không mang lại cho bạn kết quả như bạn muốn. Những thứ như trầm cảm, say nắng, thay đổi cơ thể hoặc bất cứ điều gì khác sẽ ảnh hưởng đến hành vi kịch tính và cách mọi người hành động đối với bạn. Và luôn luôn tốt để suy nghĩ những gì mà các bạn khác đang nghĩ.



10. Bạn cần điện thoại gắn liền với bạn để tồn tại

Bạn không cần điện thoại, nhưng hầu hết bọn trẻ đều có một cái để chúng có thể giữ liên lạc với bạn bè và gia đình. Hầu hết các trường học đều yêu cầu trẻ em để điện thoại trong túi xách, tủ khóa hoặc trong biểu đồ túi trong lớp học. Ở trường em, chúng em được phép sử dụng điện thoại của chúng em trong thời gian học, nhưng giáo viên có thể lấy đi nếu cần. Đừng quên giữ điện thoại của bạn ở chế độ không làm phiền và cố gắng chủ yếu sử dụng nó (nếu cần thiết) trong thời gian rảnh như vào bữa trưa hoặc giờ chuyển tiết.

Nếu bạn cần một thiết bị cho trường học, các lớp học thường có iPad hoặc máy tính, vì vậy việc không có điện thoại sẽ không ảnh hưởng đến việc học của bạn. Bọn trẻ sử dụng phương tiện truyền thông xã hội và nếu bạn cũng muốn sử dụng nó, hãy kiểm tra với cha mẹ trước. Bạn không cần phải có phương tiện truyền thông xã hội ngay cả khi có vẻ như mọi người đều có nó. Nếu bạn có phương tiện truyền thông xã hội, hãy tử tế trên mạng, chịu trách nhiệm về những gì bạn đang nói và đăng trên tài khoản của bạn và tránh xa các phần nhất định của web. Một số ứng dụng truyền thông xã hội phổ biến mà trẻ em có là Snapchat và Instagram. Bạn bè của em và em thích nhắn tin, xem phim ảnh, xem các trào lưu mới vui nhộn và Facetime nhau trên điện thoại của chúng tôi. Nếu bạn có điện thoại, hãy có trách nhiệm với nó và lắng nghe luật lệ của trường bạn về điện thoại. Bởi vì hầu hết các bạn trẻ đều có điện thoại, bạn có thể cảm thấy cần phải có một cái. Vì nó rất hữu ích, nhưng hãy tin điều này: bạn không cần một chiếc điện thoại hoặc một số ứng dụng truyền thông xã hội nào đó để tồn tại hoặc trở thành "ngầu hơn".

Tập trung vào CUỘC SỐNG...



**Hãy để chúng tôi bảo vệ
răng của bạn!**



425.392.7533

www.cpmortho.com

từ bảy tuổi trở lên



Không đi học đại học? Đó không phải là một lựa chọn!

Viết bởi FRANSISCA KERN

Trong gia đình chúng tôi, không đi học đại học không bao giờ là một lựa chọn. Trong ngôi nhà của chúng tôi, chúng tôi luôn nói về các trường đại học lớn.

Tuy nhiên, khi con trai chúng tôi bắt đầu đi học, nó nhanh chóng trở nên rõ ràng rằng con tôi đã không làm tốt về học tập. Và vào năm lớp sáu, con tôi được chẩn đoán mắc chứng rối loạn thiếu tập trung.

Đó là một trận chiến khó khăn mà con trai tôi phải đối mặt với sự thất vọng và lo lắng. Trường học của con tôi đã giúp chúng tôi hoàn thành Mẫu Đơn 504 cho phép học sinh đi học theo tốc độ của riêng chúng.

Khi trường cấp 3 sắp kết thúc, con trai tôi đã tìm kiếm và nộp đơn vào một trường đại học danh tiếng. Chúng tôi đều thực sự hy vọng rằng con tôi sẽ có thể học ở đó. Tuy nhiên, nó đã không được chấp nhận do kết quả học tập của mình.

Tất cả chúng tôi đều chán nản, với kế hoạch của con trai bị cắt ngắn và tất cả chúng tôi đều cảm thấy có trách nhiệm với những gì đã xảy ra. Là cha mẹ, chúng tôi nghĩ rằng có lẽ chúng tôi đã không đẩy con trai đủ mạnh. Chúng tôi rất buồn khi nghĩ rằng anh ấy không quan tâm đến trường học, hoặc chúng tôi đã không sử dụng tất cả các tài nguyên có sẵn cho chúng tôi ở trường cấp 3.

Sau đó, chúng tôi bắt đầu tìm kiếm các lựa chọn khác. Con trai tôi tiếp tục nộp đơn và được nhận vào một trường cao đẳng địa phương. Đó là một trường học tốt cho phép con tôi sau đó chuyển tín chỉ của mình đến trường đại học mà nó rất muốn theo học. Thật ngạc nhiên, chúng tôi nhanh chóng nhận ra rằng đây là quyết định tốt nhất mà con tôi đã làm.

Hôm nay con tôi sống trong ký túc xá của trường, có cơ hội học các lớp cấp độ nghề nghiệp như một trường đại học 4 năm, và nó viết cho tờ báo của trường. Con trai tôi đã tìm thấy hạnh phúc khi là sinh viên và là một người trưởng thành. Nó tự tin vào bản thân mình, và chúng tôi rất tự hào khi thấy con tôi học tập siêng năng ngày này qua ngày khác.

Con gái của bạn có cần một chiếc váy cho buổi vũ hội không?

Da vũ của trường cấp 3 có thể rất căng thẳng đối với một số học sinh, vì chi phí cho váy rất cao. Đối với hầu hết các cô gái, đi vũ hội là tất cả về chiếc váy. Đây là lý do tại sao tổ chức Ruby Room giúp thanh thiếu niên ở tiểu bang Washington bằng cách cung cấp quần áo dự tiệc cho các da vũ của trường. Phòng Ruby có nhiều lựa chọn trang phục trang trọng với đủ màu sắc và đủ kích cỡ. Họ cũng có các phụ kiện như giày và trang sức. Và, mọi thứ đều miễn phí!

Để đủ điều kiện cho dịch vụ này, thanh thiếu niên phải:

- Hiện đang theo học tại trường cấp 3 và xuất trình mình thư của trường.
- Đủ điều kiện cho chương trình ăn trưa miễn phí hoặc giảm giá, hoặc được giới thiệu bởi một nhà lãnh đạo dịch vụ cộng đồng hoặc trường học như giáo viên, cố vấn hoặc nhân viên xã hội.

Để đặt một cuộc hẹn hoặc nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy gọi 425-553-7116 hoặc gửi tin nhắn đến địa chỉ info@rubyroomseattle.org.

Ruby Room
827 Bellevue Way NE, Suite 205
Bellevue, WA 98004
www.rubyroomseattle.org



Tiệm The Garage mở cửa
235 First Avenue SE
Downtown Issaquah
kaylee@issaquahteencafe.org

Giờ: 3:00 đến 7:00 tối từ thứ Hai đến thứ Sáu
Chỉ dành cho 9 học sinh lớp 12 CHỈ
(cần chứng minh tuổi)

- * tìm bạn bè * trò chuyện * cà phê miễn phí *
- * giúp bài tập ở nhà * trò chơi điện tử *
- * bảng trò chơi * tin tức cộng đồng * âm nhạc *
- * câu lạc bộ * phòng họp * các lễ tán dương *
- * bạn muốn thêm gì vào danh sách này? *

TRƯỜNG CẤP 1

TẤT CẢ CÁC TRƯỜNG HỌC

8 - 12 tháng 4: Nghỉ xuân, Không đi học
 27 tháng 5: Ngày tưởng niệm, Không đi học
 19 tháng 6: Ngày cuối cùng của trường *

HỌC BÙ VÌ NGHỈ HỌC THỜI TIẾT XẤU

Nếu trường học bị đóng cửa trong năm học do thời tiết khắc nghiệt,
 Ngày 20 tháng 6 sẽ là ngày trang điểm đầu tiên.
 Ngày học thêm sẽ được thêm vào lịch học vào tháng Sáu khi cần thiết.

Apollo

19 tháng 4: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 17 tháng 4: Khởi động gây quỹ của Orange Ruler
 Ngày 26 tháng 4, 6-8 giờ chiều: Hội chợ Khoa học / STEM
 3 tháng 4: Orange Ruler Fun Run
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ đánh giá cao nhân viên
 13 - 17 tháng 5: Hội chợ sách Scholastic
 17 tháng 5: Đêm vui gia đình mùa xuân
 Có thể. 17: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 Ngày 12 tháng 6: PTSA Họp
 14 tháng 6: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ

Briarwood

Ngày 5, 19 tháng Tư: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 29 tháng 4 - 3 tháng 5: Hội chợ sách mùa xuân
 Ngày 3 tháng 5, 6-8 giờ chiều: STEM / Hội chợ khoa học
 Có thể. 3, 17, 31: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Cảm ơn Thầy Cô Giáo
 6 tháng 6: Cảm ơn Khối Giáo Viên Lớp 5 - BBQ
 7 tháng 6: Lễ hội Carnival
 7 tháng 6: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 14 tháng 6: Ngày chơi trên sân trường

Cascade Ridge

5 tháng 4: Ngày vui chơi của phụ huynh
 Ngày 5 tháng Tư: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 25 tháng 4: Lễ hội văn hóa
 Ngày 3 tháng 5: Ngày vui chơi của phụ huynh tại trường
 3 tháng 5: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ đánh giá cao nhân viên
 16 tháng 5: Đi bộ nghệ thuật
 20 tháng 5: Đêm thông tin mẫu giáo
 4 tháng 6: Tiệc trưa đánh giá cao nhân viên
 7 tháng 6: Ngày vui chơi của phụ huynh tại trường
 7 tháng 6: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 7 tháng 6: Bánh Donuts với bố

Challenger

Ngày 5 tháng Tư: Đêm ra mắt phụ huynh Karate
 3 tháng 5: Color Run gây quỹ
 3 tháng 5: Đêm ra mắt phụ huynh Karate
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 7 tháng 6: Đêm ra mắt phụ huynh Karate West

Clark

5 tháng 4, 19, 26: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 19 tháng 4: Giải lao với trẻ em
 22 tháng 4: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 3 tháng 5, 10, 17, 24, 31: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 10 tháng 5: Giải lao với trẻ em

20 tháng 5: Bữa trưa cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 20 tháng 5: Cà phê với Christy
 31 tháng 6: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 7 tháng 6: Giải lao với trẻ em

Cougar Ridge

26 tháng 4: Lễ hội di sản
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 Ngày 7 tháng 6: Lễ hội cuối năm
 14 tháng 6: Chuyển đi thực địa

Creekside

Ngày 21, 24 tháng 4: Diễn tập chương trình tài năng
 26 tháng 4: Chương trình Tài năng
 9 tháng 5: Đêm nghệ thuật
 Ngày 5 - 7 tháng 6: Hội chợ sách mùa xuân
 7 tháng 6: BBQ cuối năm

Discovery

Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên

Endeavor

2 tháng 4: Ngày ngân hàng sinh viên
 Ngày 5 tháng Tư: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 24-26 / 4: Đi cắm trại lớp 5
 25 tháng 4: Đêm Bingo
 30 tháng 4: Ngày chụp hình ở trường
 3 tháng 5: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 Ngày 7 tháng 5: Ngày học sinh thực tập về ngân hàng
 15 tháng 5: Đặt mua cuốn lưu niệm cuối năm hết hạn
 15 tháng 5: Ngày Những trẻ em tử tế
 15 tháng 5: Đi bộ nghệ thuật
 29 tháng 5: Ngày chơi ở sân trường
 29 tháng 5: Jaguar Hunt
 4 tháng 6: Ngày học sinh thực tập về ngân hàng
 7 tháng 6: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 14 tháng 6: Giới thiệu về lớp mẫu giáo
 17 tháng 6: Tụ tập vui chơi lớp 5
 17 tháng 6: Ra trường lớp 5

Grand Ridge

2 tháng 4, 6:30: Hòa nhạc lớp 4
 3 tháng 4: Phim sau giờ học
 04 tháng 4: Biểu diễn Cầu lạc bộ Kịch
 Ngày 5 tháng Tư: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 17 tháng 4: Đêm kỹ sư
 19 tháng 4: Hòa nhạc hợp xướng
 2 tháng 5: Hòa nhạc lớp 2
 3 tháng 5: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 14 tháng 5: Hòa nhạc lớp 3
 15 tháng 5: Phim sau giờ học
 22 tháng 5: Săn gấu
 30 tháng 5: Hòa nhạc lớp 1
 7 tháng 5: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 12 tháng 6: Mùa hè

Issaquah Valley

2 tháng 4: Hội chợ văn hóa
 24 - 26 tháng 4: Hội chợ sách mùa xuân
 24 tháng 4: Đêm hội chợ gia đình
 25 tháng 4: Chương trình Âm nhạc Lớp 3

3 tháng 5: Đêm kỹ thuật / STEM
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 14 tháng 5: Huấn luyện tình nguyện phiêu lưu toán học
 17 tháng 5: Sự kiện Phiêu lưu toán học
 7 tháng 6: Tiệc xã Giao / Tiệc kem
 7 tháng 6: Đi cắm trại - lớp 5
 19 tháng 6: Vui chơi ở sân trường
 18 tháng 6: Lễ ra trường lớp 5

Maple Hills

1 tháng 4 - 5: Hội chợ sách mùa xuân
 Ngày 5, 19 tháng Tư: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 5 tháng 4: Tiệc trượt băng
 16 tháng 4: Orange Ruler bắt đầu
 18 tháng 4: Eagle Reader Clubhouse
 26 tháng 4: Triển lãm tranh ảnh / Đêm ăn tráng miệng mùa xuân
 29 tháng 4 - 3 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 Ngày 1 tháng 5: Orange Ruler Fun Run bắt đầu
 2 tháng 5: Tổ chức buổi ăn trưa cho thầy cô giáo
 8 tháng 5: Cầu lạc bộ Eagle Reader
 10 tháng 5, 24: Thứ sáu trường bán bắp rang bơ
 7 tháng 6: Đêm Pizza Bingo
 17 tháng 6: Lễ kỷ niệm lớp 5
 18 tháng 6: Vui chơi ở sân trường

Newcastle

23 tháng 4: Hòa nhạc lớp 2
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 21 tháng 5: Hòa nhạc lớp 1
 19 tháng 6: Lễ ra trường Lớp 5

Sunny Hills

15 - 26 tháng 4: Đăng ký xem phim sau giờ học
 18 tháng 4: Hòa nhạc hợp xướng
 26 tháng 4: Đặt mua cuốn lưu niệm cuối năm hết hạn
 26 tháng 4: Hòa nhạc lớp 4
 30 tháng 4: Hòa nhạc lớp 3
 1 tháng 5: Xem Phim sau giờ học
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 7 tháng 5: Hòa nhạc lớp 1
 9 tháng 5: Đêm di sản
 20-22 / 5: Đi cắm trại - lớp 5
 21 tháng 5: Hòa nhạc Âm nhạc mẫu giáo
 22 tháng 5: Ăn tối Gây Quỹ
 Ngày 12 tháng 6: Ra trường lớp 5 và tiệc tùng
 14 tháng 6: Lễ kỷ niệm cuối năm

Sunset

Ngày 5 tháng Tư: Phụ huynh tại Recess
 25 tháng 4: Triển lãm tranh ảnh
 30 tháng 4: Chương trình chăm đọc sách nộ
 1 tháng 5: Bán hoa gây quỹ
 3 tháng 5: Cha mẹ ở Recess
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 8 tháng 5: Tổ chức buổi ăn trưa cho thầy cô giáo
 Có thể. 31: Tiệc Chương trình chăm đọc sách
 May 8: Staff Appreciation Luncheon
 May. 31: Eager Reader Party

Trường Cấp 2 và Cấp 3

Beaver Lake Middle School

16 tháng 4: Hòa nhạc hợp xướng Eastshore
 18 tháng 4: Hòa nhạc ban nhạc Eastshore
 16 tháng 4: Hòa nhạc dàn nhạc Eastshore
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 22 tháng 5: Lễ giới thiệu NJHS
 4 tháng 6: Buổi hòa nhạc mùa xuân
 Ngày 5 tháng 6: Cùng tồn tại với động vật ăn thịt
 Ngày 5 tháng 6: Buổi hòa nhạc hợp xướng mùa xuân
 14 tháng 6: Hội chợ nghề nghiệp
 14 tháng 6: Mùa xuân
 14 tháng 6: Đăng lớp 8
 18 tháng 6: Nửa ngày để chấm điểm

Issaquah Middle School

1 tháng 4 - 5: Tuần lễ từ thiện
 22 - 26 tháng 4: Chúng tôi chịu trách nhiệm trong tuần
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 14 tháng 5: Lễ kỷ niệm và lễ cảm ứng NJHS

28 tháng 5: Hòa nhạc dàn nhạc
 29 tháng 5: Buổi hòa nhạc
 31 tháng 5: Ngày tinh thần
 4 tháng 6: Hòa nhạc hợp xướng
 Ngày 5 tháng 6: Cùng tồn tại với động vật ăn thịt
 6 tháng 6: Hòa nhạc / Dàn nhạc - Lớp 8
 7 tháng 6: Ngày tinh thần
 10 tháng 6: Sự kiện kỷ niệm lớp 8
 11 tháng 6: Dọn dẹp tủ khóa lớp 7
 13 tháng 6: Dọn dẹp tủ khóa lớp 8
 14 tháng 6: Hội nghị lớp 8
 18 tháng 6: Ngày chấm điểm
 20 tháng 6: Ngày lễ hội

Maywood Middle School

21-23 / 5: Hội chợ sách mùa xuân

Pacific Cascade Middle School

Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên

Pine Lake Middle School

Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên

Skyline High School

3 tháng 4: Truyền máu
 18 tháng 5: Vũ điệu
 13 tháng 6: Lớp tốt nghiệp 2019

Issaquah High School

24 tháng 4: Tổ chức buổi ăn sáng cho thầy cô giáo
 Ngày 6 - 10 tháng 5: Tuần lễ cảm ơn thầy cô giáo và nhân viên
 18 tháng 5: Kiểm tra thực hành ACT hoặc SAT
 1 tháng 6: Lễ Dạ Hội Prom
 6 tháng 6: Học kỳ thứ hai 5K Run
 13 tháng 6: Lớp tốt nghiệp 2019

Liberty High School

6 tháng 4: Lớp 2021 sự kiện E-Cycle
 24 tháng 5: Lễ Dạ Hội Prom
 11 tháng 6: Lễ Ra Trường ở hội trường Landback
 13 tháng 6: Lớp tốt nghiệp 2019

Sức khỏe vào mùa Xuân



Khi thời tiết bắt đầu thay đổi, chúng ta thường cảm thấy sự thúc đẩy để làm sạch và thay thế cái cũ bằng cái mới. Mùa xuân không chỉ cần về dọn dẹp và sắp xếp lại - đó cũng là thời điểm tuyệt vời để bắt đầu những thói quen mới lành mạnh và bỏ đi một số thói quen cũ.

Dưới đây là 5 lời khuyên để bắt đầu sức khỏe mùa xuân của bạn.

1. Bắt đầu uống nhiều nước hơn - Khi thời tiết bắt đầu ấm lên, hãy uống nhiều nước trước khi ra ngoài và có sẵn nhiều nước để uống. Nếu bạn là một người thích uống nước, hãy thử thêm một thứ gì đó vào nó, như dưa chuột hoặc trái cây đông lạnh.
2. Bắt đầu một thói quen tập thể dục - Ngày dài hơn và mặt trời đang đến, đó là một sự kết hợp hoàn hảo để hoạt động bên ngoài. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến nghị các cá nhân nên tập thể dục vừa phải ít nhất 150 phút mỗi tuần, hoặc 75 phút mỗi tuần tập thể dục mạnh mẽ.
3. Thiết kế lại chế độ ăn uống của bạn với trái cây và rau quả tươi - Tận dụng nhiều loại trái cây và rau quả tươi có sẵn trong mùa này. Một chế độ ăn uống lành mạnh nên bao gồm rau và trái cây tươi mỗi ngày. Các loại rau như bông cải xanh, đậu xanh, rau xanh, zucchini, súp lơ, bắp cải, cà rốt và cà chua có ít calo và nhiều chất xơ, vitamin và khoáng chất. Cố gắng ăn khoảng 3 đến 5 phần mỗi ngày. Trái cây cũng là một nguồn chất xơ, vitamin và khoáng chất tốt. Bạn nên cố gắng ăn khoảng 2 đến 3 phần trái cây mỗi ngày.
4. Thời gian đến bác sĩ để kiểm tra - Đây là thời gian tuyệt vời để quay lại bác sĩ để kiểm tra hàng năm. Một cuộc kiểm tra sức khỏe định kỳ cho mọi lứa tuổi không chỉ là chăm sóc y tế tốt mà còn cho bạn cơ hội tìm hiểu thêm về các thói quen có lợi cho sức khỏe, tư vấn và hỗ trợ cộng đồng cũng như cái nhìn tổng thể về các cách chăm sóc tốt nhất bản thân và gia đình. Bác sĩ sẽ cho bạn biết tần suất họ cần kiểm tra huyết áp cao, bệnh tiểu đường và các bệnh khác.
5. Gia hạn các mối quan hệ--ra khỏi nhà và thăm bạn bè và gia đình của bạn. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng các mối quan hệ tốt, mạnh mẽ có lợi cho sức khỏe và hạnh phúc tổng thể của bạn. Dành cả ngày với những người bạn yêu thích và lên lịch đi chơi thường xuyên để tận hưởng thời tiết mùa xuân tuyệt vời.

Kathy Keegan, Trợ lý Hiệu trưởng của Creekside



Nhịp Cầu Văn Hóa (CB): Hãy cho tôi biết một chút về vị trí của bạn và công việc bạn làm hàng ngày.

Kathy Keegan (KK): Là một trợ lý Hiệu trưởng, ngày của tôi bận rộn làm việc chặt chẽ với học sinh, gia đình và giáo viên để đảm bảo tất cả học sinh đều an toàn và hạnh phúc ở trường. Tôi chào hỏi các sinh viên bên ngoài khi các em đến trường, dành thời gian trong lớp học, trong phòng ăn trưa và vào giờ ra làm quen với các học sinh và xây dựng mối quan hệ tích cực với chúng. Tôi tham dự các cuộc họp với các gia đình để hỗ trợ học sinh của họ và giúp đối tác với họ để giải quyết các vấn đề khi cần thiết.

CB: Tại sao bạn chọn làm trợ lý Hiệu trưởng?

KK: Là một trợ lý Hiệu trưởng, tôi có cơ hội làm việc với học sinh và gia đình mỗi ngày và đây là một trong những điều tôi thích làm! Tôi hỗ trợ Hiệu trưởng của chúng ta để đảm bảo học sinh nhận được các cơ hội học tập tốt nhất có sẵn trong lớp học. Tôi thích dành thời gian trong lớp học, nơi tôi có thể nhìn thấy trẻ em học hỏi từ các giáo viên tuyệt vời của chúng ta.

CB: Bạn có lời khuyên nào cho phụ huynh có học sinh trong Khu Trường Học Issaquah?

KK: Lời khuyên tốt nhất tôi có thể đưa ra cho bất kỳ phụ huynh nào là tìm kiếm các Khóa đào tạo dành cho phụ huynh do Khu Trường Học Issaquah cung cấp để giúp họ tìm hiểu về các trường học và hệ thống hỗ trợ dành cho gia đình của chúng ta. Tôi cũng khuyến khích họ tham gia vào các sự kiện của trường, bao gồm

Đêm Trở Lại Trường, Hội Nghị Phụ Huynh, các sự kiện gia đình PTSA sau giờ học và bất kỳ sự kiện nào sẽ giúp họ kết nối với trường học và khu trường học vởi của chúng ta.

CB: Phần yêu thích của bạn trong công việc này là gì?

KK: Một trong những phần tốt nhất công việc của tôi là tìm hiểu các học sinh và gia đình của họ. Tôi luôn chào đón các gia đình đến trường để tìm hiểu họ và giúp tôi hỗ trợ học sinh tốt hơn. Thông qua những kinh nghiệm này, tôi đã học được rất nhiều về số lượng học sinh đa dạng của chúng ta, các nền văn hóa được đại diện trong các trường học của chúng ta và đã nghe rất nhiều câu chuyện tuyệt vời về học sinh và gia đình của chúng ta giúp tôi hiểu rõ hơn về con cái và làm việc với chúng.

Số năm trong ngành giáo dục: 15

Số năm với ISD: 9

Cuốn sách ưa thích của bạn là gì? Ngôi nhà nhỏ trên đồng cỏ

Thức ăn ưa thích của bạn là gì? Mexico

Công việc đầu tiên của bạn là gì? Chim cánh cụt đông lạnh sữa chua

Người mẫu vai trò thời thơ ấu của bạn là ai? Công chúa Diana

Đâu là nơi yêu thích của bạn để đi vào kỳ nghỉ? Hawaii

Hãy cho chúng tôi một thực tế thú vị ngẫu nhiên về bạn: tôi có năm anh em trai.

Sự ấm áp của Nghệ Thuật Giảng Dạy

Viết bởi GARY ARTHUR
Chủ tịch Hiệp hội Giáo dục Issaquah

của con mình và quý vị tình cờ thấy một cốc cà phê của giáo viên với một bảng phấn hoạt hình trên đó, có viết rằng: “Ba điều yêu thích của tôi về việc giảng dạy: tháng Sáu, tháng Bảy và tháng Tám. ”

Tôi biết quý vị có thể hình dung chiếc cốc Issaquah Education Association President này: vết bẩn được khắc vào bên trong; Nó nằm trên kệ trong phòng giáo viên bên cạnh những chiếc bát bị sứt mẻ, không khớp và có thể là đối tác của nó, chiếc cốc bị vấy bẩn không kém mà viết như sau “Trở thành một giáo viên rất dễ, nó giống như đi xe đạp, ngoại trừ việc chiếc xe đạp bị cháy, bạn bốc cháy, mọi thứ đều bốc cháy.”

Những cốc này có phần không trung thực. Lấy một cái về tháng Sáu, tháng Bảy và tháng Tám chẳng hạn. Bên cạnh thực tế là chúng ta thường đi học cho đến tuần thứ ba của tháng 6 và trở lại lớp học vào giữa tháng 8 để chuẩn bị và phát triển chuyên nghiệp, những tháng lạnh là những tháng tốt.

Là một giáo viên đứng lớp, những tháng lạnh có rất nhiều thứ cho họ. Đến giữa tháng 1, hầu hết các giáo viên và học sinh đã vượt ra khỏi giai đoạn khó xử đó để làm quen với nhau. Thời gian làm việc của chúng tôi cảm thấy năng suất hơn. Tất cả các thói quen trong lớp học đã trở nên bình thường hóa và chúng tôi tập trung vào công việc học các môn học hơn là tìm hiểu cách xoay vòng qua các nhóm toán học hoặc khi nó ổn để thức dậy và gọt bút chì.

Thời tiết mùa đông của chúng ta khiến tôi suy nghĩ về --- rõ ràng là --- sự ấm áp. Cầm một trong những loại cốc kỳ lạ, chỉ có một giáo viên sẽ sở hữu một trong những loại cốc này (với cà phê bị lạnh vài giờ trước vì quý vị quá bận làm việc) quý vị nghĩ về sức nóng cho bát đi --- ngay cả sức nóng đã rèn chiếc cốc này từ đất sét trong lò nung của một số nhà máy ở đâu đó. Và nơi nào ấm áp hơn trong một ngôi trường hơn phòng nghệ thuật? Không chỉ là sự ấm áp của việc yêu thích quá trình làm nghệ thuật, mà còn là sức nóng thể chất.

Một trong những thành viên của IEA là ông Mark Moody, người dạy AP Gốm tại trường cấp 3 Issaquah High. Mark đã là một giáo viên từ năm 1995 và giải thích rằng giảng dạy AP Gốm sứ tại Issaquah là công việc tốt nhất trên thế giới. Tôi đã thấy một số tác phẩm từ học sinh của ông ấy ở trong tủ trưng bày ở phòng làm việc của ông gần phía sau tầng hai của nhà hát. Hãy nói rằng, không có chiếc cốc nào của giáo viên với những câu nói ngô nghê về họ ở trong tủ trưng bày. Trong đó chỉ để các tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời: tàu và điều khắc các loại.

Ông Moody đang nói về nghệ thuật của các học sinh của mình và tình cờ đề cập đến một điều: hai lò nung của ông được mua bởi một khoản tài trợ của tổ chức Issaquah Schools Foundation và PTSA của trường ông đã hào phóng cung cấp cho chương trình thêm hai lò khác, cùng với sự mô tả duyên dáng là “ lò nung nội thất và bài viết”. Tôi hình dung ra những chiếc ghế sofa nhỏ và những chiếc ghế sang trọng, nhưng ông ấy đã phá vỡ hình ảnh của tôi bằng cách nói với tôi rằng “Đó là thuật ngữ giáo viên nghệ thuật cho những chiếc kệ bạn đặt đất sét trên.”

Ông có bốn lò nung có sẵn cho học sinh của mình. Ông giải thích rằng có những tài nguyên như thế này cho phép ông đi sâu thực sự: học sinh có thể khám phá khoa học trong nghệ thuật; để thử nghiệm với nhiệt độ nung cùng với các biến số khác ảnh hưởng đến nghệ thuật.

Một trong những học sinh của ông Moody, năm ngoài đã giành được một giải thưởng của ban giám khảo về sự lựa chọn của ông Cameron cho một tác phẩm kết hợp vải và gốm. Màu xanh lam và màu trắng trong vải giống như sóng, với những dải vải màu xanh lá cây như tảo bẹ, trong đó có sáu con cá gốm màu xanh và xám dường như đang bơi bất cần. Đó là một sự choáng váng! Tôi có thể giới thiệu đủ để quý vị tìm trên mạng “First Tide, OSPI art show, Issaquah High” để xem tác phẩm tuyệt vời này. Ông ấy nói với tôi rằng học sinh của ông đã tiếp tục theo đuổi một văn bằng về khoa học và nghệ thuật môi trường. Tôi thấy điều này rất truyền cảm --- thông qua các nguồn lực và sự cam kết của các giáo viên như ông Moody và nhiều phụ huynh đã đóng góp cho khả năng của trường để mua những lò này, chúng ta nuôi dạy những đứa trẻ có thể tạo ra nghệ thuật khiến chúng ta nhìn thế giới một cách độc đáo và cách chu đáo. Trong khi sự ấm áp theo nghĩa đen của lò nung được sử dụng để thể hiện vẻ đẹp và sự kỳ diệu, thì khả năng hội PTSA mang lại những tài nguyên này cho các giáo viên như Mark Moody là rất ấm lòng. Và trong khi tôi sẽ không bao giờ nói rằng các nhà giáo dục cũng không thích sự ấm áp của một buổi chiều Tháng 7 khi họ đang chơi trò chơi ô chữ hoặc đi bộ đường dài với những người thân yêu, có rất nhiều điều để nói về sự ấm áp của nghệ thuật giảng dạy trong những lần đóng băng này tuần lạnh nhưng rất năng suất.

Vì vậy, từ một giáo viên gửi đến quý vị, xin vui lòng biết rằng chúng tôi đánh giá cao các tài nguyên, như lò nung và lò nung nội thất, mà cộng đồng của chúng ta cho phép chúng ta có được. Những tài nguyên này cho phép những điều tuyệt vời xảy ra trong lớp học của chúng ta.

CẢM ƠN CÁC ĐỐI TÁC CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA!



WELLS
FARGO



Nhịp Cầu Văn Hóa phục vụ các gia đình của Khu Trường Học Issaquah để có thêm nhiều phụ huynh tham gia và dẫn đến thành công của học sinh.

Chúng tôi sẽ hướng dẫn, tổ chức các sự kiện cho cha mẹ/học sinh và xuất bản tạp chí hàng quý được dịch bằng sáu ngôn ngữ.



Sammamish

Chơi Đàn Ukulele (Ukulele Jam)

Thứ bảy ngày 6 tháng 4 và ngày 4 tháng 5 [3:00 chiều đến 4:15 chiều]
 Đây là một chương trình dành cho lứa tuổi 8 đến 108! (Trẻ em từ 8 đến 12 tuổi cần có người lớn đi cùng.) Học và chơi các bài hát cùng nhau trên đàn ukulele! Mang theo đàn ukulele của riêng bạn, và có mặt tại Thư viện Sammamish (825 228th Ave SE). Bản nhạc sẽ được cung cấp. Nếu bạn cần thuê một công cụ, xin đăng ký trực tuyến trước một tháng. Liên lạc với Sara Jensen nếu có bất kỳ câu hỏi nào: sjensen@kcls.org

Renton

Con Thỏ Nhảy -The Bunny Hop

Thứ Sáu, ngày 19 tháng 4 [6:00 chiều - 20:00.]

Kêu gọi tất cả các gia đình muốn lên sân nhảy! Đây là thời gian để lên sân nhảy! Đó là thời gian dành cho "Bunny Hop"! Mùa xuân đang đến, hãy để những bước chân ở Bunny Hop! Thường thức một loạt âm nhạc, các điệu nhảy được dẫn dắt bởi một số chú thỏ mắt sáng, một quán bar pha trộn và giải khát nhẹ tại Thư viện Renton (100 Mill Ave South). Hãy mang theo máy ảnh của bạn để chụp ảnh với chú thỏ mùa xuân. Đây chắc chắn sẽ là một thời gian tốt. Dành cho những gia đình sống ở Renton \$12 và cho tất cả những gia đình không có người sống ở Renton: \$14. Hạn chót đăng ký là ngày 12 tháng 4 hoặc cho đến hết vé.

Tạo một quả trứng rồng nạm ngọc

Thứ ba, ngày 7 tháng 5 [4:30 chiều - 5:30 chiều]

Sự kiện này dành cho trẻ em từ 5 đến 18 tuổi tại Thư viện Renton (100 Mill Ave South). Truyền thuyết nói rằng rồng được sinh ra từ trứng! Tạo ra một tác phẩm điêu khắc đẹp mắt, có một không hai của một quả trứng, (có thể là từ một con rồng). Ai tới trước, được trước. Trình bày bởi Julian Quilitz.

Những chú chó trong chương trình Không Gian

Thứ ba, ngày 25 tháng 6 [5:30 chiều - 6 giờ 15 chiều.]

Chương trình gia đình tại Quảng trường Quảng trường Renton Farmer (233 Burnett Ave South), mọi lứa tuổi đều được chào đón. Quý vị có biết rằng chó và động vật là những người đầu tiên du hành vào vũ trụ? Khám phá thiên hà khi quý vị lắng nghe một số giai điệu ngoài không gian. Trình bày bởi Eric Herman và Chó con.

Issaquah

Sự Kiện Cùng tồn tại với Thú vật ăn thịt

Thứ bảy, ngày 20 tháng 4 [2:00 chiều - 16:00 chiều.]

Hãy tham gia với chúng tôi tại Thư viện Issaquah (10 W Sunset Way) và tham gia vào một sự kiện nhằm vào các gia đình, trong đó có trẻ em và gia đình của chúng có thể tìm hiểu về các loài thú ăn thịt địa phương và mối quan hệ thân thiết mà chúng tôi chia sẻ với chúng ở Thành phố Issaquah. Sự kiện miễn phí.

Sự Kiện Đọc sách mùa hè bắt đầu

Thứ năm, ngày 20 tháng 6 [3:00 chiều - 05:00 chiều]

Tham gia với chúng tôi tại Thư viện Issaquah (10 W Sunset Way), đăng ký đọc sách mùa hè và tận hưởng các ngày hội. Chúng ta hãy ăn mừng! Đây là một sự kiện cho mọi lứa tuổi.

Newcastle

Ponte El Ritmo: Chương trình Big Bang

Thứ tư, ngày 26 tháng 6 [11:00 sáng - 12:00 chiều]

Chương trình cho gia đình tại Thư viện Newcastle (12901 Newcastle Way), mọi lứa tuổi đều được chào đón. Mọi người trên khắp thế giới ăn mừng mặt trăng, mặt trời và bắt đầu với âm nhạc. Học các giai điệu đơn giản bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Bồ Đào Nha và vỗ tay, chơi và nhảy theo. Trình bày bởi Elspeth Savani và Jeff Busch.

Các lớp học tiếng Anh như là Ngôn Ngữ Thứ Hai dành cho Người Lớn

Học các kỹ năng ngữ pháp, đọc, viết và giao tiếp bằng tiếng Anh với một giảng viên giàu kinh nghiệm tại các thư viện của Quận King. Các lớp học đều miễn phí.

-Thư viện Renton

100 Mill Avenue South Renton WA 98057
 Thứ Ba từ 12 giờ trưa. tới 3 giờ chiều.

- Thư viện Sammamish

825 228th Avenue SE Sammamish WA 98075
 Thứ Hai từ 10:30 giờ sáng tới 12:30 giờ chiều

-Thư viện Issaquah

10 West Sunset Way Issaquah WA 98027
 Thứ Năm từ 6:30 giờ tối tới 8:30 giờ tối

Đây là những nơi khác cung cấp các lớp học ESL miễn phí.

-Chương trình ESL -Jubilee Reach tại Nhà thờ Trưởng lão Sammamish

Địa chỉ: 22522 NE Inglewood Hill Road, Sammamish, WA 98074

Miễn phí cho cộng đồng, cung cấp ba cấp độ ESL, cũng như thời gian tập nói. Thứ Hai và Thứ Năm từ 9:30 sáng đến 11 giờ sáng. Để biết thêm thông tin, hãy gọi (425) 868-5186.

-Đại học kỹ thuật Renton Techincal College

3000 NE Fourth St, Renton, WA 98056

Các lớp học trong khuôn viên trường học được tổ chức vào buổi sáng (8 giờ sáng đến 11 giờ sáng), buổi chiều (11:30 sáng đến 2:30 chiều) và buổi tối (6 giờ chiều đến 9 giờ tối). Họ cũng cung cấp các lớp học tại các địa điểm khác như Thư viện Bellevue và El Centro Rendu hoặc Trung tâm RTC Downtown ở Renton. Để biết thêm thông tin, liên hệ với Debbie Tully tại dtully@rtc.edu hoặc (206) 880-1704.

Khung nhận dạng của bạn là gì?

Viết bởi GARY ARTHUR
Issaquah Education Association President

Trong trường hợp của tôi: Tôi là một phụ nữ bốn mươi bốn tuổi, một bà mẹ tự hào có hai đứa con xinh đẹp, vợ của một doanh nhân người Mỹ, là đứa con duy nhất của một bà mẹ đơn thân, cháu gái của một người phụ nữ đã ở trên giường mười bảy năm (hầu hết được tôi chăm sóc và mặc dù bệnh tật, bà tôi không bao giờ phàn nàn), tình nguyện viên cộng đồng, người cố vấn, là bệnh nhân vẹo cột sống và đau mãn tính, cựu tín đồ Công giáo, là công dân của Mexico, Latina, Tây Ban Nha, Mỹ, Issaquah...

Tôi thấy thế giới thông qua tất cả các ống kính. Còn quý vị thì sao?

Rosetta Lee lớn lên tại một ngôi làng nhỏ ở Hàn Quốc và hiện là một chuyên gia địa phương và quốc gia được đánh giá cao về sự đa dạng, hòa nhập và công bằng. Nuôi dạy con cái trong tâm trí là tên của cuộc nói chuyện mà cô ấy đã cung cấp thông qua ParentWiser vào tháng 1 năm ngoái.

Cô Lee đã nói về các khía cạnh của bản sắc và văn hóa, và gắn nhãn các bản sắc bên trong như: chủng tộc, tuổi tác, tôn giáo, giới tính, khả năng, dân tộc, tình trạng kinh tế xã hội, v.v.
Như danh tính bên ngoài, cô liệt kê: nơi chúng ta sống, nơi chúng ta đến, ngôn ngữ, ngoại hình, v.v.

Mặc dù có những thứ mà tôi tin rằng không còn là một phần của tôi. Tất cả mọi thứ mà chúng ta trải nghiệm đều để lại dấu vết trên chúng ta. Ngay cả khi tôi không phải là người thực hành Công giáo và tôi không đồng ý với hầu hết các quy tắc của họ, vẫn có thể nói rằng một số giá trị dựa trên đức tin này mà tôi được dạy khi còn là một cô bé vẫn còn trong tôi ngày hôm nay.

Khung nhận dạng giống như khung hình hoặc ống kính. Tôi có thể có cả một đời sống, nhưng ngay khi tôi có một khung nhất định xung quanh nó, tôi thấy một số thứ nhưng không phải là những thứ khác.

Cô Lee giải thích cách chúng ta sống trong một thế giới liên tục giảng dạy chúng ta rằng nếu chúng ta nhìn mọi thứ khác đi, thì đó là công việc của chúng ta để tranh luận cho đến khi chúng ta tìm ra sự thật nào là đúng. Và cô ấy tin rằng tất cả những sự thật đó là hợp lệ, và điều quan trọng là phải tương tác qua những khác biệt này để thấy toàn bộ bức tranh và sự thật.

Cô Lee yêu cầu các bậc cha mẹ khuyến khích những người trẻ tuổi hiểu làm thế nào danh tính của chúng ta có thể chặn chúng ta trong khả năng nhìn thấy toàn bộ bức tranh. Các khung nhận dạng của chúng tôi có thể khiến chúng ta tin rằng chúng ta có thể, hoặc không nên theo đuổi thứ gì đó mà chúng ta thực sự muốn. Có một niềm tin rằng khi quý vị là thành viên của một nhóm, quý vị nên hành động phù hợp. Và khi hành động của chúng ta không tương ứng với giá trị nhóm của chúng ta, chúng ta cảm thấy tội tệ. Ví dụ, nếu quý vị là một phụ nữ Latina, quý vị không nên cảm thấy rằng quý vị phải có một gia đình lớn hoặc biết nhảy!

Cô Lee đã nói về việc tất cả các phần trong danh tính của chúng ta chính xác là chúng ta như thế nào, và ngay khi chúng ta thể hiện chúng một cách xác thực, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn về mặt tâm lý và cá nhân. Đây chính xác là lý do tại sao chúng ta cần thẩm nhuần ý thức tích cực và vững chắc ở những người trẻ tuổi. Và làm thế nào cũng cần thiết để dạy con cái chúng ta rằng chúng có thể phát triển bản sắc tích cực ở người khác. Làm thế nào để chúng làm điều đó? Bằng cách nhận thấy các khung nhận dạng của người khác và đưa ra nhận xét tích cực.

Dạy con quý vị rằng không chỉ đơn giản là chú ý đến khung nhận dạng của người khác, mà điều quan trọng là phải ăn mừng chúng. Giống như đứa trẻ tiểu học nhìn thấy bạn mình ăn sushi trong căn tin trường và nhận xét bạn mình may mắn như thế nào khi có một người mẹ biết cách chế biến loại thức ăn đó. Hoặc là học sinh cấp 2, bày tỏ là muốn được song ngữ như bạn mình. Hoặc thiếu niên cấp 3 yêu cầu được mời tham dự lễ kỷ niệm ngày lễ đặc biệt mà bạn của mình thích thăm gia mỗi năm.

Và đây là cách cô Lee khuyên chúng ta tạo ra bản sắc tích cực ở trẻ và làm thế nào để dạy chúng trở thành người có ảnh hưởng tích cực đến người khác. Mục tiêu cuối cùng là tạo ra các cộng đồng bao gồm, hỗ trợ tất cả mọi người thành công. Nếu bạn có thắc mắc hoặc muốn đọc thêm về công việc của cô Lee, hãy truy cập tại: <https://www.slideshare.net/leerosetta>

Ảnh hưởng đến sự lựa chọn

Làm cách nào tôi có thể giúp ngăn chặn lạm dụng ma túy trong cộng đồng của mình?

Hoa Kỳ đang phải đối mặt với loại thuốc opioid và heroin theo toa. Tại Washington, gần 1.000 người chết vì dùng quá liều thuốc opioid hoặc heroin mỗi năm. Thêm nhiều người nghiện kinh nghiệm, phụ thuộc hoặc rối loạn sử dụng thuốc opioid.

Ở tiểu bang Washington:

- Hơn 80% người dùng thuốc heroin hiện tại bắt đầu sử dụng thuốc opioid theo toa, thông qua đơn thuốc của bác sĩ cho việc chấn thương do chơi thể thao hoặc do tai nạn, hoặc bằng cách truy cập thuốc trong tủ thuốc của gia đình hoặc bạn bè.
- Quá liều ma túy là nguyên nhân cao nhất gây tử vong đột ngột, hơn cả tai nạn xe hơi và giết người.
- Khoảng 12% thanh thiếu niên là người lạm dụng thuốc theo toa. Rất may, những con số đó thấp hơn nhiều trong số những thanh niên trong Khu Trường Học Issaquah.
- Nhóm nạn nhân dùng quá liều thuốc lên nhanh nhất là những người 50 tuổi trở lên.

Lưu trữ Thuốc an toàn

Nhiều người cao tuổi sử dụng thuốc opioid vì những lý do chính đáng như đau mãn tính lâu dài hoặc các tình trạng khác. Để bảo vệ các thành viên nhỏ tuổi trong gia đình quý vị khỏi bị ngộ độc và để bảo vệ bản thân khỏi hành vi trộm cắp hoặc lạm dụng có chủ ý của người ngoài, cảnh sát và các quan chức y tế khuyến cáo rằng thuốc opioid nên được giữ trong hộp khóa an toàn.

Có hàng chục mô hình hộp khóa ở các hiệu thuốc địa phương, Amazon.com và các cửa hàng khác. Giá bắt đầu khoảng \$25.



Vứt bỏ thuốc an toàn

Thật dễ dàng để loại bỏ thuốc theo toa đã hết hạn, không cần dùng nữa hoặc không muốn của quý vị! Hộp bỏ được đặt tại các đồn cảnh sát Issaquah, Sammamish và Newcastle, và tại chợ QFCs ở Issaquah và Sammamish. Ngoài ra, giờ đây quý vị có thể nhận được phong bì thư từ tại các thư viện công cộng ở Sammamish, Issaquah và Newcastle. Đặt thuốc không cần dùng nữa vào phong bì, niêm phong và thả vào bất kỳ hộp thư có sẵn. Tất cả các hộp bỏ và phong bì gửi lại được cung cấp miễn phí. Để cập nhật thông tin mới nhất về xử lý thuốc an toàn, hãy vào <https://kingcountysecuremeesinereturn.org/>

Chương trình Chăm sóc sức khỏe được công nhận

với một mạng lưới chăm sóc tổng quát và trường hợp khẩn cấp
các phòng khám nằm khắp phía Đông.



OVERLAKE | MEDICAL CENTER
& CLINICS

overlakehospital.org

BELLEVUE

ISSAQUAH

KIRKLAND

NEWCASTLE

REDMOND

SAMMAMISH

Cuộc sống đầy màu sắc của tôi

Viết bởi NADA ALWARID



Tôi sinh ra và lớn lên ở Baghdad, Iraq. Vào một đêm khi đang học cấp 1, tôi đã có một giấc mơ kỳ lạ. Trong đó, tôi đã có một bài phát biểu trước đông đảo khán giả - bằng tiếng Anh! Tôi tỉnh dậy ngạc nhiên nhưng hạnh phúc và ước mình có thể nói tiếng Anh trôi chảy. Giấc mơ đã ở lại với tôi từ bao giờ. Lúc đó, tôi sẽ mơ mộng về nó. Tôi ít biết, nhưng giấc mơ của tôi sẽ sớm trở thành hiện thực khi chúng tôi rời khỏi nhà sau Chiến tranh vùng Vịnh đầu tiên, năm 1990.

Chúng tôi chọn Canada vì chú tôi đã sống ở đó từ khi còn là một thiếu niên, và ông đã tài trợ cho cuộc sống của chúng tôi. Tôi học xong trung học và đại học ở Vancouver BC, sau đó chuyển đến Seattle năm 2001, khi tôi được Microsoft tuyển dụng.

Tôi sinh ra và lớn lên ở Baghdad, Iraq. Vào một đêm khi đang học cấp 1, tôi đã có một giấc mơ kỳ lạ. Trong đó, tôi đã có một bài phát biểu trước đông đảo khán giả - bằng tiếng Anh! Tôi tỉnh dậy ngạc nhiên nhưng hạnh phúc và ước mình có thể nói tiếng Anh trôi chảy. Giấc mơ đã ở lại với tôi từ bao giờ. Lúc đó, tôi sẽ mơ mộng về nó. Tôi ít biết, nhưng giấc mơ của tôi sẽ sớm trở thành hiện thực khi chúng tôi rời khỏi nhà sau Chiến tranh vùng Vịnh đầu tiên, năm 1990.

Chúng tôi chọn Canada vì chú tôi đã sống ở đó từ khi còn là một thiếu niên, và ông đã tài trợ cho cuộc sống của chúng tôi. Tôi học xong trung học và đại học ở Vancouver BC, sau đó chuyển đến Seattle năm 2001, khi tôi được Microsoft tuyển dụng.

Tôi sinh ra và lớn lên ở Baghdad, Iraq. Vào một đêm khi đang học cấp 1, tôi đã có một giấc mơ kỳ lạ. Trong đó, tôi đã có một bài phát biểu trước đông đảo khán giả - bằng tiếng Anh! Tôi tỉnh dậy ngạc nhiên nhưng hạnh phúc và ước mình có thể nói tiếng Anh trôi chảy. Giấc mơ đã ở lại với tôi từ bao giờ. Lúc đó, tôi sẽ mơ mộng về nó. Tôi ít biết, nhưng giấc mơ của tôi sẽ sớm trở thành hiện thực khi chúng tôi rời khỏi nhà sau Chiến tranh vùng Vịnh đầu tiên, năm 1990.

Chúng tôi chọn Canada vì chú tôi đã sống ở đó từ khi còn là một thiếu niên, và ông đã tài trợ cho cuộc sống của chúng tôi. Tôi học xong trung học và đại học ở Vancouver BC, sau đó chuyển đến Seattle năm 2001, khi tôi được Microsoft tuyển dụng.

Tôi sinh ra và lớn lên ở Baghdad, Iraq. Vào một đêm khi đang học cấp 1, tôi đã có một giấc mơ kỳ lạ. Trong đó, tôi đã có một bài phát biểu trước đông đảo khán giả - bằng tiếng Anh! Tôi tỉnh dậy ngạc nhiên nhưng hạnh phúc và ước mình có thể nói tiếng Anh trôi chảy. Giấc mơ đã ở lại với tôi từ bao giờ. Lúc đó, tôi sẽ mơ mộng về nó. Tôi ít biết, nhưng giấc mơ của tôi sẽ sớm trở thành hiện thực khi chúng tôi rời khỏi nhà sau Chiến tranh vùng Vịnh đầu tiên, năm 1990.

Chúng tôi chọn Canada vì chú tôi đã sống ở đó từ khi còn là một thiếu niên, và ông đã tài trợ cho cuộc sống của chúng tôi. Tôi học xong trung học và đại học ở Vancouver BC, sau đó chuyển đến Seattle năm 2001, khi tôi được Microsoft tuyển dụng.

Gặp gỡ người hàng xóm Hồi giáo của quý vị

Tham gia cuộc trò chuyện cộng đồng để học hỏi lẫn nhau và xây dựng mối quan hệ giữa các nền văn hóa. Thông qua các cuộc trò chuyện thân mật và trực tiếp, những người tham gia sẽ hiểu rõ hơn về những trải nghiệm của người Hồi giáo từ mọi tầng lớp, tham gia với tư cách là hàng xóm và làm quen trực tiếp với người Hồi giáo, vượt ra ngoài những gì được trình bày trên phương tiện truyền thông hoặc internet.

Hệ thống Thư viện của quận King tổ chức chương trình này hợp tác với Hiệp hội Vùng lân cận Cộng đồng Hồi giáo. Thứ bảy đầu tiên của tháng, từ 1:00 chiều đến 2:30 chiều. Thư viện Bellevue, Phòng 1: 1111 110th Ave NE, Bellevue

Chủ đề của cuộc trò chuyện:
7 tháng 4: Phụ nữ Hồi giáo
5 tháng 5: Ramadan là gì?
Ngày 2 tháng 6: Nổi ám ảnh Hồi giáo

Lễ hội Ả Rập

Thứ Bảy, ngày 10 và 11 tháng 8
[9:00 sáng - 3:00 chiều]



Sự kiện miễn phí được tổ chức tại Trung tâm Seattle Center (305 Harrison St).

Lễ hội sẽ bao gồm âm nhạc, thực phẩm, các hoạt động của trẻ em, triển lãm, kể chuyện, trình diễn thời trang, và nhiều hơn nữa.

Trải nghiệm gia đình Pakistan-Canada và Hồi giáo

Viết bởi NOREEN AWAN

Người Mẹ và Chủ tịch PTSA tại trường cấp 1 Discovery Elementary

Chồng tôi, hai con và tôi chuyển đến Washington khoảng 7 năm trước từ Canada. Ngay sau khi chúng tôi chuyển đi, chúng tôi đã chọn Sammamish để nuôi dạy gia đình trẻ của chúng tôi. Sammamish và khu vực xung quanh nó mang đến cảm giác cộng đồng, sự đánh giá cao cho gia đình và lòng biết ơn đối với hoạt động ngoài trời tuyệt vời. Trong thời gian ngắn của chúng tôi ở đây, chúng tôi đã cảm thấy được chào đón.

Là người Canada và người Hồi giáo Pakistan thế hệ đầu tiên, chúng tôi tôn vinh và tôn trọng di sản và đức tin của chúng tôi. Điều quan trọng đối với cá nhân tôi là phát triển tình bạn và kết nối trong cộng đồng; để tiếp cận và xây dựng những cây cầu dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau, sự hiểu biết và lòng tốt. Hiện đang phục vụ năm thứ hai với tư cách là Chủ tịch PTSA tại trường Discovery, tôi đã có nhiều cơ hội để chia sẻ văn hóa và đức tin của mình, và tìm hiểu về những người khác.

Năm ngoái, một nhóm các gia đình Hồi giáo đã cùng nhau cung cấp một bữa ăn trưa cho giáo viên, để ăn mừng sự khởi đầu của tháng Ramadan, một tháng linh thiêng của việc ăn chay, cầu nguyện và từ thiện. Chúng tôi đã chia sẻ thực phẩm từ khắp nơi trên thế giới và cung cấp thông tin về ý nghĩa của tháng Ramadan và một ngày bình thường của một gia đình Hồi giáo kỷ niệm ngày lễ này. Chúng tôi cảm thấy đó là một cơ hội để cung cấp một số cái nhìn sâu sắc về Ramadan và trả lời bất kỳ câu hỏi. Đó là một sự kiện được chào đón và được mọi người đón nhận. Khi con trai tôi chọn cách nhin ăn nửa ngày, nó được mời vào văn phòng trong giờ ăn trưa và nghỉ giải lao nếu cần nghỉ ngơi, với những cuốn sách và trò chơi có sẵn cho cháu. Đó là một cử chỉ cực kỳ duyên dáng và tốt bụng.



Đêm đa văn hóa hàng năm của hội PTSA là một dự kiện tiêu biểu, nơi hàng trăm gia đình tham dự một đêm ẩm thực và văn hóa. Đó là một cơ hội tuyệt vời cho giáo viên và gia đình để thấy trẻ em chia sẻ một khía cạnh khác trong cuộc sống của chúng, và tất cả chúng tôi đều giúp chúng ăn mừng điều đó.

Đáng buồn thay, đối với tất cả những điều tốt đẹp chúng tôi có thể chia sẻ và kết nối mà chúng tôi đã thực hiện, đã có một số khoảnh khắc không thành công. Chúng tôi đã phải nói chuyện thẳng thắn với con cái, ví dụ, con trai tôi được thông báo rằng chúng tôi có thể bị đưa trở lại Canada hoặc tệ hơn, đã bị đuổi ra khỏi. Đây là những cuộc trò chuyện mà tôi chắc rằng hầu hết các bậc cha mẹ đều không cần có con cái, nhưng chúng là một lời nhắc nhở nghiêm túc về những nỗi sợ hãi, câu hỏi và nghi ngờ tiềm ẩn của một số người.

Tuy nhiên, những trường hợp đáng thất vọng này có thể là, chúng vượt xa các hành động từ yêu thương và hiểu biết. Hiệu trưởng trường Discovery, cô Marti Shefoween, và giáo viên của cô hoàn toàn hiểu được kết cấu đa văn hóa của trường chúng tôi, và thành công trong nỗ lực tạo ra tinh thần học đường dựa trên sự tôn trọng, hòa nhập và lòng tốt giữa học sinh, giáo viên và phụ huynh. Trên thực tế, năm ngoái, bang điều hành của trường đã tạo ra một hội đồng phụ huynh để giúp giáo viên phát triển các kỹ năng về năng lực văn hóa để hỗ trợ tốt hơn cho việc dạy và học cho tất cả học sinh tại Discovery.

Gia đình tôi và tôi sẽ tiếp tục là thành viên tích cực của cộng đồng ở mọi khía cạnh, tham gia vào cuộc đối thoại lành mạnh, tôn trọng sự đa dạng và giúp chuyển đổi sự hiểu lầm. Trường Discovery và cộng đồng này là một ví dụ tuyệt vời trong đa văn hóa; nơi các ngôn ngữ, văn hóa và tôn giáo đa dạng không chỉ cùng tồn tại, chúng phát triển mạnh.

Tín ngưỡng Hồi giáo và Khăn Trùm Đầu Hijabs

Viết bởi ANNIE HASSAN

Vào tháng 10 năm 2016, chúng tôi chuyển đến Issaquah từ New Jersey cùng với ba cô con gái tuyệt vời Rakiya, Arfa và Roha, vui mừng bắt đầu một cuộc sống mới. Kết hợp một nền tảng của Pakistan với đức tin Hồi giáo và khăn trùm đầu Hibjas (một chiếc khăn trùm đầu của phụ nữ Hồi giáo), và chúng tôi chắc chắn nổi bật trong một đám đông. Tuy nhiên, sự hỗ trợ không ngừng từ những người bạn mới mà chúng tôi đã thực hiện ở đây (nhiều người trong số họ, lúc đầu, không biết nhiều về Pakistan hay Hồi giáo) đã khiến chúng tôi cảm thấy rất hoan nghênh và an toàn, bất chấp tình hình chính trị của đất nước chúng tôi.

Chẳng mấy chốc, đó là Eid-ul-Fitr đầu tiên của chúng tôi (nghĩ Giáng sinh nhưng không có ông già Noel và một cái cây, kéo dài ba ngày) ở Issaquah. Ở thị trấn của chúng tôi ở New Jersey, chúng tôi có một dân số Hồi giáo rất lớn, vì vậy Eid là một ngày nghỉ chính thức nhưng ở đây tất cả chúng tôi đã nghỉ một ngày để ăn mừng Eid với gia đình và bạn bè.

Eid-ul-Fitr là sự khởi đầu của tháng âm lịch mới, được đặt tên là Shawwaal và nó đánh dấu sự kết thúc của tháng Ramadan, thời gian 30 ngày mà chúng tôi nhịn ăn (không ăn hoặc uống, và vâng, thậm chí không có nước) từ sáng đến tối mỗi ngày. Mục đích là để nhắc nhở bản thân chúng ta may mắn như thế nào khi có thức ăn và nước uống bất cứ khi nào chúng ta muốn, so với những người kém may mắn. Các thực hành tôn giáo được thực hiện trong tháng Ramadan là ăn chay, Suhoor (bữa ăn trước bình minh), Iftaar (bữa ăn lúc hoàng hôn), từ thiện và đọc kinh thánh Qur'an của chúng tôi. Rakiya, con gái lớn của chúng tôi, quyết định rằng cháu muốn nhịn ăn ở trường kể từ khi Ramadan bắt đầu trong năm học. Con gái tôi nói rằng bạn bè của con tôi rất hiểu và ủng hộ, rằng một trong những người bạn của cháu thậm chí đã nhịn ăn trong ngày đi học với cháu để cháu không cảm thấy bị bỏ rơi. Đây là một dấu hiệu cho thấy chúng ta đang nuôi dạy những đứa trẻ của mình nhận thức về văn hóa. Điều quan trọng là chúng tôi giữ điều này và cho thấy việc chấp nhận và chào đón Issaquah thực sự như thế nào bởi vì chúng tôi là một cộng đồng đa dạng đẹp đẽ sẽ tiếp tục phát triển. Con gái thứ hai của chúng tôi Arfa đã trình bày trong lớp về Ramadan, cách chúng tôi thực hành nhịn ăn và lễ kỷ niệm Eid-ul-Fitr.

Theo truyền thống, ngày Eid bắt đầu bằng việc mặc những bộ váy mới và lạ mắt và đến Nhà thờ Hồi giáo để đưa ra những lời cầu nguyện Eid đặc biệt. Sau đó, chúng tôi dành cả ngày với gia đình và bạn bè và thưởng thức những bữa tiệc lớn. Trẻ em rất phấn khích khi nhận được rất nhiều quà từ người lớn. Lễ kỷ niệm lớn thứ hai của chúng tôi là Eid-ul-Adha, được tổ chức đúng 2 tháng và mười ngày sau Eid-ul-Fitr. Nó được tổ chức theo cách tương tự với những lời cầu nguyện và sau đó là bữa tiệc lớn với gia đình và bạn bè nhưng lần này không ăn chay.

Hijab là một từ tiếng Ả Rập có nghĩa là rào cản hoặc phân vùng. Nó có liên quan đến nguyên tắc khiêm tốn và điều này bao gồm cả hành vi cũng như ăn mặc cho cả nam và nữ. Nhưng cách thông dụng trong tiếng Anh cho từ Hijab là dành cho tấm che mặt của một số phụ nữ Hồi giáo khi họ đến tuổi thiếu niên. Nhưng, điều gì xảy ra khi bạn là học sinh trong một trường học từ quận của chúng tôi, và bạn thay đổi cách ăn mặc không?

Arfa Hassan, học sinh lớp 6 tại trường cấp 2 Issaquah cho biết:

Khi tôi mặc khăn trùm đầu vào ngày mở đầu lớp 6, tôi đã lo lắng rằng mọi người sẽ không nhận ra tôi nữa, nhưng sau đó tôi rất vui khi họ nhận ra tôi bằng khuôn mặt của tôi. Vào ngày đầu tiên của lớp 6, những người bạn trong lớp của tôi đã tò mò muốn biết liệu tôi đã chọn mặc áo trùm đầu hay tôi bị buộc phải làm như vậy. Tôi nói với họ rằng đó là tùy chọn, nhưng tôi đã chọn nó bởi vì tôi cảm thấy thoải mái khi làm như vậy, và tôi cảm thấy như đó là bản sắc của tôi là một người Hồi giáo. Nói chung tôi thích mặc khăn trùm đầu!

Rakiya Hassan, học sinh lớp 8 tại trường cấp 2 Issaquah và Chủ Tịch Hội Học Sinh trả lời:

Lúc đầu, tôi rất lo lắng khi mặc khăn trùm đầu ở Issaquah. Đó là một nơi hoàn toàn khác, và tôi đã không biết mọi người sẽ phản ứng như thế nào. Tuy nhiên, qua thời gian, tôi nhận ra rằng mình đã được chấp nhận và điều đó khiến tôi tự tin và tự hào hơn rất nhiều về con người mình. Tất nhiên, có một số va chạm trên đường đi, nhưng chúng dễ xử lý hơn rất nhiều, vì tôi có những người bạn đã ủng hộ tôi.



Issaquah Schools Foundation

NOURISH

EVERY MIND

Hàng năm lần 21 Tiệc trưa

thứ sáu ngày 3 tháng 5, 2019
từ 12pm - 1pm

Tại Meydenbauer Center
11100 NE 6th Street
Bellevue, WA 98004

MC

Molly Shen, Komo 4 News

Cửa mở lúc 11am
với chương trình thiết lập sẵn,
một khu rượu vang và nhiều hơn nữa!



Chỗ đỗ xe có
tại Trung tâm Meydenbauer
với khoản phí giống nhau.

Buổi ăn trưa được hỗ trợ bởi Golden

HỖ TRỢ CỦA QUÝ VỊ LÀ CHÌA KHÓA CHO SINH VIÊN THÀNH CÔNG

Kinh nghiệm của các
nhà tài trợ đầu tư.

Nghe những câu chuyện cảm
hứng từ sinh viên và nhân viên.

Đăng ký hôm nay!

isfdn.org

425-391-8557



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Bữa ăn sáng hàng năm lần thứ 6

thứ 3 tháng 5 14, 2019
từ 7:30-8:30 AM

Tại nhà thờ Eastridge
24205 SE Issaquah Fall City Rd
Issaquah, WA 98029

MC

Molly Shen, Komo 4 News

Mở cửa lúc 7:00am
với thời gian cho xã giao
và một bữa ăn sáng buffet.



Nourish Every Mind có đấu giá trực tuyến
chỉ có từ 19 tháng tư - 29
isfdn.org/auction

Buổi ăn sáng được hỗ trợ bởi Golden

