



Cultural Bridges

ИНФОРМАЦИЯ - ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ СЕМЕЙ ПО ШКОЛЬНОМУ ОКРУГУ ISSAQUAH RUSSIAN

В поисках
баланса между
школой и домом

СТР 6

Мотивация
подростков

СТР 10

Голос
чернокожих

СТР 21

Дорогие читатели,



Вот уже десять месяцев мы видим повсюду знаки говорящие нам держаться на расстоянии шести футов друг от друга, подчеркивая необходимость физического разделения. Хотя я согласна с тем, что это очень важное послание которое помогает нам обезопасить себя, нам не нужно отстраняться от общества. Физически разлучены - да, но эта социальная связь именно то, что нужно семьям и детям во время этой пандемии. Нам нужно приложить усилия чтобы соединиться, цифровым способом, друг с другом. И, поверьте, я знаю как тяжело радоваться очередному онлайн-событию!

Но нам нужно воспользоваться этой возможностью и связаться с нашим школьным сообществом виртуально с помощью социальных сетей. Как и во многих школах ISD, PTSA предлагают творческие мероприятия, такие как кофейные чаты, конкурсы раскраски и шоу талантов. Подробности смотрите в календаре на стр. 12. PTSA также создали страницы Facebook, группы WhatsUp и WeChat, чтобы родители могли поддерживать связь друг с другом (стр. 15).

Февраль - месяц истории чернокожих, что делает его идеальным временем чтобы рассказать об афроамериканской культуре и опыте чернокожих в нашем районе.

В течение этих десяти месяцев информационно-пропагандистская деятельность и поддержка нашего журнала «Культурные мосты» пользовались большим спросом. Мы связались со многими семьями которые обратились к нам, помогали им получить ресурсы доступные для сообщества школьного округа Иссакуа. Мы понимаем, что особенно трудно искать поддержки когда английский не является вашим родным языком, и возможно вы никогда раньше не делали ничего подобного. Наша программа предлагает общественные презентации Zoom, на которых мы делимся доступными ресурсами, чтобы помочь семьям в нашем округе. Если вы хотите узнать об этом больше, отправьте нам письмо по адресу culturalbridges@isfdn.org.

Мы приветствуем нового члена нашей редакционной группы; Лаура Ни теперь является помощником редактора Cultural Bridges. Лаура одна из родителей в нашем школьном округе. У нее есть две дочки в Apollo Elementary, и она много лет была важной частью PTSA в этой школе. Мы очень рады видеть ее в нашей команде!

Мы искренне надеемся, что 2021 год принесет вашей семье здоровье, мир, любовь и веселье. Помните, что в это нестабильное время наша программа готова поддержать вас. Не стесняйтесь обращаться к нам; мы будем рады услышать от вас!

ALICIA SPINNER

Менеджер журнала «Культурные мосты»

alicia@isfdn.org



**ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION**

| | |
|-------------------|----|
| Фонд школ Иссакуа | 3 |
| Персонал школы | 5 |
| Детский сад | 6 |
| Начальная школа | 8 |
| Средняя школа | 9 |
| Старшая школа | 10 |
| Календари | 12 |
| Питательная Сеть | 14 |
| Культурные связи | 20 |



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

Школьный округ Иссакуа и в целом сообщества Иссакуа строят отношения между семьями из разных культур их детьми.

Этот журнал является ресурсом и предоставляется через Программу "Культурные мосты" благодаря Фонду школ Иссакуа. Мы благодарны нашим волонтерам, нашим читателям, родителям и участникам сообщества, таким как вы! Чтобы пожертвовать, посетите: isfdn.org

Чтобы получить журнал в формате PDF, отправьте электронное письмо на адрес culturebridges@isfdn.org. Пожалуйста, укажите язык, на котором вы хотите получить журнал: английский, китайский упрощенный, корейский, русский, испанский или вьетнамский.

KELLY BURCH
Обложка

LAURA NI
Editorial Assistant

LIZ ST. ANDRE
Английский редактор

NANA TSUJINO
Японский редактор

NORMA RODRIGUEZ
Испанский редактор

SEONYOON KO
Корейский редактор

TRAM PHAM
Вьетнамский редактор

YANA ALENTYEVA
Русский редактор

YINGYING CUI
Китайский редактор

Picture Cover by
MINAL DESAI-MONGA



Поставьте нам лайк
на фейсбуке @
CBforeducation

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.

Поддержка студентов во время дистанционного обучения

Фонд Issaquah Schools Foundation постоянно работает над предоставлением ресурсов, которые эффективно поддерживают наше сообщество, и в настоящее время основное внимание уделяется финансированию того, что больше всего необходимо учащимся во время дистанционного обучения. Фонд по-прежнему стремится предоставлять ресурсы, которые поддерживают студентов как в классе, так и за его пределами.

Академическая поддержка Фонд финансирует время учителей для помощи в выполнении домашних заданий после школы. В частности, во время удаленной школы ценно время с учителем, и Фонд поддерживает доступ учащихся к дополнительной помощи, которая может им понадобиться с их домашним заданием. Каждая из средних школ и некоторые из старших школ уже реализовали программу поддержки домашних заданий. Обязательно спросите об этом ресурсе у директора вашей школы.

Социальная и эмоциональная поддержка В наших нынешних обстоятельствах все испытывают трудности, в том числе и наши студенты. Мы хотим быть уверены, что поддерживаем их социальные и эмоциональные потребности. Учебная программа «Сильный характер», финансируемая Фондом во всех 5 средних школах, предлагает сочетание социального эмоционального развития и развития характера, которое эффективно во время дистанционного обучения, а также во время посещения школы. Сильный характер помогает поддерживать позитивный настрой, обучая доброте, уважению, самоотверженности, терпению, смирению, прощению и честности.



Поддержка основных потребностей Через нашу программу Tools4School Фонд предоставил нуждающимся учащимся 1200 комплектов школьных принадлежностей. У нас все это еще есть в наличии, сообщите нам если вы знаете кого то, кто нуждается в школьных принадлежностях.

Одним из наиболее востребованных товаров в этом году являются наушники. Школа дома означает что учащиеся занимаются больше всего на компьютере, что может быть очень сложным с несколькими другими учащимися и / или членами семьи в небольшом помещении. Наушники помогают снизить уровень шума, но не всем по карману. Фонд предоставил их нам для помощи в домашнем обучении. Если вам или кому-то из ваших знакомых нужны наушники с микрофоном, поговорите со своим школьным консультантом.

Поддержка других потребностей, таких как еда, одежда, проездные на автобусе и т. д. покрывается рядом ресурсов в нашем сообществе, включая Food & Clothing Bank and the nurses fund, доступный в каждой школе. Любой желающий может спросить школьную медсестру или консультанта о вариантах поддержки.



Профессиональное развитие При финансовой поддержке Фонда школьный округ Иссакуа предоставил возможность профессионального развития, необходимую всем консультантам, специалистам по позитивной поведенческой социальной и эмоциональной поддержке (PBSES), специалистам по специальному образованию, ISD Equity и окружному персоналу, прошедшим обучение у известного спикера Эшли МакГирт о том, как справиться с травмой расизма. Это часть продолжающейся работы PBSES с большим упором на просвещение и с учетом психологических травм учащихся.



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



SWEDISH

Issaquah

Alaina Sivadasan, исполнительный директор по инвестициям ISD

CULTURAL BRIDGES: Расскажите мне немного о своем положении и о том, что вы делаете изо дня в день.

ALAINA SIVADASAN: исполнительный директор по капиталу, и моя должность сосредоточена на Executive Limitations-16 (EL-16). EL-16 был принят школьным советом, и в нем говорится:

«Мы считаем, что у каждого ученика есть потенциал для достижения целей, и мы несем ответственность за предоставление всем ученикам возможности и поддержки, необходимых для достижения их высших способностей в безопасной и гостеприимной среде. Мы признаем существование системного и институционального неравенства и предвзятости, которые создают препятствия для успеваемости и благополучия учащихся. Мы стремимся повысить успеваемость всех учащихся, независимо от расы, статуса, различных способностей, психического здоровья, свободного владения английским языком, пола, гендерной идентичности, сексуальной ориентации, религии, травм и географии. Наша культура должна способствовать выявлению и устранению барьеров, вызывающих предсказуемость и непропорциональность групп с высшими и низкими достижениями».

Моя работа сосредоточена на шести ключевых областях EL-16:

1. Окружающая среда и культура
2. Данные и непропорциональность
3. Взаимодействие с семьей и обществом
4. Партнерство с сообществами
5. Набор персонала различной расы
6. Сохранение персонала

Ежедневно я настраиваю системы, встречаюсь с другими отделами, встречаюсь с сообществом и разрабатываю планы по воплощению EL-16 в жизнь и удовлетворению потребностей наших студентов, семей и сотрудников.

СВ: Почему вы решили работать исполнительным директором по инвестициям ISD?

AS: Я увлечена равенством и разнообразием и я считаю что язык и области, на которых сосредоточено внимание в EL-16, имеют решающее значение для того чтобы все наши студенты чувствовали себя важными и значимыми. Будучи цветным человеком, имея цветного мужа и детей и будучи бывшим директором начальной школы, я чувствую что у меня есть жизненный опыт и сердце, чтобы выполнять эту работу. Я действительно хочу, чтобы школьный округ Issaquah создал среду, в которой все учащиеся, сотрудники и семьи процветают и чувствуют свою принадлежность, независимо от их расы, религии, сексуальной ориентации, личности или способностей.

СВ: Какой совет вы дали бы родителю, который не знает как говорить со своими детьми о расе?

AS: У округа есть веб-сайт по вопросам равноправия, культурного и семейного партнерства на котором вы можете найти ресурсы и информацию / видео о школе и округе, а также обновления о нашей работе. Скоро наш веб-сайт будет обновлен, и мы благодарим вас за терпение, пока это не произойдет. Вот адрес нашего сайта: <https://www.issaquah.wednet.edu/equity>



СВ: Есть ли у вас история, которой вы хотели бы поделиться?

AS: этом году школьный округ Issaquah представил лидеров по обеспечению справедливости в каждом из своих школьных зданий. Лидеры по обеспечению справедливости поддерживаются Департаментом справедливости, и их роль заключается в обеспечении справедливости и разнообразия.

СВ: Расскажите мне немного о себе вне работы.

AS: Я замужем, у меня двое замечательных детей. Мы любим путешествовать всей семьей, кататься на лыжах, ходить в походы и заниматься спортом.

Также у нас в семье появился новый щенок. Ее зовут Роза!

Советы по поиску баланса между школой и домом

Автор: JUDITH FERNSTROM

Школьный советник в начальной школе Grand Ridge Elementary

Учеба из дома - это тяжело

Студентам тяжело.

Учителям тяжело.

Родителям и опекунам тяжело.

Самое сложное в этой ситуации, особенно для наших самых юных учеников, - это потеря социальной связи и различие между школой и домом. Раньше школа и дом были двумя совершенно разными местами. Сейчас идет постоянная борьба между тем, какое поведение подходит для школы, а какое лучше для дома, тем более, что теперь они находятся в одном месте. Некоторым студентам кажется, что дистанционное обучение больше не делает перерыва в учебе. Кроме того, социальные связи являются основным стимулом для некоторых учеников ходить в школу. Справиться с потерей этой связи может быть непросто. Эта потеря может привести к грусти, одиночеству и горю, что повлияет на их поведение дома, а затем может повлиять на всю вашу семью и жизнь в целом.

Вот несколько советов и приемов, которые помогут ученикам и родителям справиться с трудностями в это запутанное время.

Если вы считаете, что у вашего ребенка серьезные проблемы с психическим здоровьем, обратитесь к школьному консультанту или школьному консультанту по психическому здоровью в вашей школе. Их контактную информацию можно найти здесь: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/counseling-services/SBHC>

Ваши отношения с вашим ребенком, как его родитель или опекун, в отличие от ваших отношений с ним, как его учитель на дому, являются наиболее важными. Им нужно, чтобы вы продолжали оставаться их безопасными и заботливыми взрослыми. Мы знаем, что это трудное время для всех, и из-за повышенного уровня стресса, вполне вероятно, что будут времена разочарования с обеих сторон. Вот две идеи, которые помогут вам сохранить эти отношения и восстановить их при необходимости.

-Будьте готовы потратить время на восстановление этих отношений после напряженного момента или разногласий. Когда вы оба почувствуете себя спокойнее, самое время извиниться и подтвердить ребенку, что его чувства важны для вас. Затем найдите время чтобы разрешить конфликт и научите как справляться со стрессом.

-В школе используют соотношение 5:1 положительных и исправляющих утверждений, что является распространенной техникой, которую учителя используют для поддержания и восстановления отношений с учениками. На каждое отрицательное утверждение постарайтесь дать 5 положительных, обнадеживающих утверждений. Будьте уверены, что говорите искренне, потому что дети знают толк в том, что взрослые фальшивые или неискренние.



Создайте специально отведенное для этого школьное пространство, чтобы ваш ученик мог легко отличать «быть в школе» и «дома».

-Это не обязательно должна быть отдельная классная комната. Это может быть просто выделенный квадрат из синей ленты на полу, где происходит большая часть обучения. С учетом сказанного, гибкость является ключевым моментом, потому что могут быть моменты, когда для большого проекта потребуется больше места, или вашему ученику может понадобиться удобное место для самостоятельного чтения.

-Убедитесь, что в их школьном пространстве есть розетка для зарядки и все принадлежности, необходимые в течение дня, такие как зарядные шнуры, бумага и карандаши, наушники и распорядок дня. Обязательно обратитесь в свою школу, чтобы получить помощь с техникой или школьными принадлежностями, даже наушниками.

-Помогите им стать более независимыми учениками: дать им возможность самостоятельно попрактиковаться в навигации по всем своим обучающим платформам, размещать ежедневные графики в своем учебном пространстве и помогите им научиться составлять ежедневные контрольные списки заданий.

Поощряйте социальные связи со сверстниками, даже если они виртуальные. Это может быть так же просто, как включить их камеры во время утренних собраний в классе. Проконсультируйтесь с вашей школой, чтобы узнать, предлагают ли они какие-либо социальные виртуальные встречи, такие как обеденная встреча с консультантом и / или тренером PB-SES. Социальные связи - важная часть для благополучия психического здоровья, поэтому сейчас невероятно важно найти способы и подойти к этому вопросу творчески. Пожалуйста, поговорите со своими учениками о том как важно быть в безопасности и быть добрым при виртуальном общении.

Помните о важности высыпания, физических упражнений, еды и воды. Эти простые вещи могут быть затруднительны даже в лучшие времена, и сейчас может быть особенно трудно удовлетворить эти базовые потребности как для детей, так и для взрослых. Постоянный распорядок дня, время бегать на улице (даже под дождем), есть и пить достаточное количество воды - отличные первые шаги к удовлетворению этих потребностей. .

Наконец, не забудьте позаботиться и о себе. Определенно труднее заботиться о других, когда вы сами находитесь в стрессе, устали или голодны. Мы живем в условиях глобальной пандемии. У каждого человека высокий уровень стресса, и его способность справляться со стрессом снижается с каждым днем. Не забывайте всегда проявлять благодать, доброту и терпение к себе и всем окружающим.

Доставка еды по понедельникам и четвергам

Программа питания продлена до конца 2020-21 учебного года. В округе подают бесплатные полноценные обеды всем детям в возрасте 18 лет и младше, независимо от дохода или поступления в школьный округ Issaquah.

Что это?

Бесплатный завтрак и обед для всех детей до 18 лет

Кто может получить эти бесплатные обеды?

Дети или их родители / опекуны

Когда?

Понедельник и четверг с 16:00. до 18:00

Забрать можно завтрак и обед на три дня по понедельникам.

Или на два дня по четвергам

Где?

Начальные школы: Endeavour, Grand Ridge, Issaquah Valley, Sunset

Средняя школа: Beaver Lake

Старшие школы: Issaquah, Liberty and Skyline



Все подробности о питании во время дистанционного обучения можно найти здесь:

<https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>

Школьные мероприятия: подключитесь к своему сообществу

Автор: SANDRA VANDERZEE
Родитель школьного округа Иссакуа

«Чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня» Вы когда-нибудь слышали это утверждение когда у вас родились дети? Я думала, что к тому времени, когда мои дети пойдут в школу, моя деревня будет хорошо развита: у моих детей будет большая группа друзей, у меня будет группа мам, а у некоторых из них будут подростки, которые будут сидеть с нашими детьми! Затем, четыре года назад, мы покинули свои дома и переехали в Вашингтон. Вот и пошла моя молодая деревня!

Хорошие новости: моя семья и я посещали все школьные мероприятия - от сборов средств, книжных ярмарок до научных ярмарок, и я рада сообщить что была построена новая деревня! Я встретила много замечательных людей, которые стали для меня как семья, установив связь с нашим школьным сообществом и познакомившись с учителями и персоналом.

Вот несколько причин, по которым участие в школьных мероприятиях так важно - будь то виртуальное или личное!

-Вы знакомитесь с новыми людьми! Взрослому иногда трудно заводить друзей. Если вы стесняетесь или чувствуете себя неловко в обществе, вам может быть трудно найти место, где можно познакомиться с новыми людьми. На школьных мероприятиях давление отсутствует. Все здесь по одной и той же причине, поэтому вам автоматически есть о чем поговорить.

-Я могу сказать вам насколько полезно поговорить с другими семьями в вашем районе! Это поможет вам в поиске лучших стоматологов или педиатров, участие во внеклассных мероприятиях, встречи с друзьями и одноклассниками, чтобы дети могли поиграть с ними.

-Сделайте это для детей! Ваши дети приветствуют любую возможность показать вам, чем они занимались в школе. Они так гордятся местом где учатся. Они хотят познакомить вас с новыми друзьями которых они завели, и со всеми учителями и персоналом, которые постоянно наполняют их день интересными событиями. Посещение школьного мероприятия - это простой способ показать свою любовь и дать детям почувствовать себя увиденными и услышанными.

Когда дело доходит до дистанционного обучения, мы все находимся в одной лодке. Все чувствуют себя отделенными друг от друга, пока мы молча молимся о том, чтобы эта пандемия скоро закончилась. В школе может не быть каких-либо мероприятий, но виртуальные мероприятия не менее важны для участия, а может быть даже более важны!



Самостоятельная защита

Автор: JULIA KROOPKIN, HANNAH WEE, JEEWON JUNG
TECH (Teens Encouraging Community Health) Влияние Совета молодежи на выбор

COVID оказался особенно тяжелым для подростков

Моя мама часто рассказывает мне эту историю, когда училась в колледже одна из ее подруг получила плохую оценку и они были очень расстроены. Позже ее мама отправила профессору электронное письмо с просьбой разрешить ее дочери повторить задание. Так мать выступила защитником ее дочери. С одной стороны, можно сказать, что это хорошо: мама просто хотела самого лучшего для своего ребенка. С другой стороны, мы должны помнить, что этот человек уже учился в колледже, и ее мать не всегда может быть рядом чтобы помочь. Как быть сорокалетним? Звонить маме, чтобы она поговорила с начальником о повышении зарплаты? Это может быть не очень хорошая идея.

Самостоятельная защита - это когда вы находите способ решить свои собственные проблемы сами, будь то разговор с учителем о школьном задании или разговор с родителями о посещении психотерапевта. Самоадвокация невероятно важна для развития навыков решения проблем и умения хорошо общаться с другими, многие подростки борются с этим. Когда вы начинаете чувствовать что хотите защищать себя сами, может быть сложно сказать об этом другим, особенно тем людям, которые защищали вас до этого момента. В этой статье мы покажем, как лучше всего защищать себя и свои потребности, независимо от вашего возраста и обстоятельств.

Просить помощь у учителей Бывают случаи, когда нужно попросить о помощи, если я не могу решить проблему самостоятельно. Сначала я оращался к своим друзьям, потому что мне неудобно спрашивать своего учителя. Когда я поступил в старшую школу, обращаться за помощью к друзьям было неэффективно. Поэтому, глубоко вздохнув, я решил пойти к своему учителю математики. Я сто раз спрашивал себя - а что если мы уже обсуждали это в классе? Мой учитель рассердится на меня? Что если мой учитель посмотрит на меня странным взглядом и подумает, что я тупой? Но улыбка моего учителя прояснила беспокойные мысли проносающиеся в моей голове, и я стал задавать даже самые незначительные вопросы которые возникали. Учителя всегда готовы помочь ученикам не только потому, что это их работа, но и потому, что они искренне хотят, чтобы их ученики добились успеха.

Разговор с родителями Трудно поделить каждой мыслью с родителем или опекуном, потому что иногда они просто не понимают, что с ними говорят подростки. Мы скрываем вещи от наших родителей, но в то же время нам не нравится что мы не делимся с нашими родителями, предполагая что они все равно никогда не поймут. В детстве мне всегда нравилось выигрывать в настольные игры, по очереди выбирать фильм, и устраивать беспорядок на кухне вместе с семьей. Такие моменты теперь случаются редко, потому что все заняты своей собственной работой и учебой, и у нас больше нет времени на вечера фильмов или настольных игр. Так что возможно из-за того, что время которое мы проводим вместе сократилось, у наших родителей нет возможности по-настоящему понять что происходит. Может мы попытаемся найти 20 минут каждый день на короткий разговор? Возможно эти разговоры помогут нашим родителям лучше узнать, кто мы, как личность.

Получение профессиональной помощи Иногда обращение за помощью к родителям или учителям не вариант, или не та помощь которую вы ищете. Иногда вам нужна поддержка со стороны кого-то, кто не имеет прямого отношения к вашей личной жизни, или кого-то с профессиональным опытом, который может предоставить профессиональную помощь. В нашем обществе существует негативная стигма, связанная с обращением за помощью особенно в отношении психического здоровья. Как следствие, людям, особенно подросткам, неудобно обращаться за профессиональной помощью. Однако психическое здоровье - это не то чего мы должны игнорировать или стыдиться. Подобно тому как нам нужно поддерживать здоровое физическое тело, нам также нужно заботиться о своем психическом здоровье. Изменения и проблемы в области психического здоровья могут случиться с каждым в любом возрасте. Нечего стыдиться получения помощи. Фактически, получение помощи в ближайшее время важно для выяснения способов преодоления наших трудностей и заботы о своем психическом здоровье.

Ваш голос имеет значение. Ваше сообщество поддерживает вас и всегда будет рядом с вами в трудные времена. Вы знаете себя лучше всех, поэтому очень важно, чтобы ваш голос был услышан. Ваш голос имеет значение для сообщества и для вас самих, поэтому проявите смелость и сделайте первый шаг, чтобы высказать собственное мнение.

Teen Link (866) 833-6546

<https://www.teenlink.org/>

Teen Link - это вашингтонская группа, ориентированная на подростков, предлагающая поддержку подросткам, но взрослые так же могут обращаться за помощью. Вы можете написать, позвонить или пообщаться в чате со специалистом по молодежным кризисам анонимно и при соблюдении конфиденциальности. Веб-сайт Teen Link также предоставляет ресурсы по психическому здоровью, злоупотреблению психоактивными веществами, стрессу и другим темам, связанным с подростками, включая справочник ресурсов под названием «Куда обратиться для подростков» (WTTFT).

The Garage (425) 395-7341

<https://www.issaquahteencafe.org/>

The Garage - это некоммерческое подростковое кафе в Иссакуа, безопасное место, созданное исключительно для подростков. Все услуги, предоставляемые The Garage, бесплатны. В настоящее время кафе доступно для пяти подростков одновременно, нужно зарегистрироваться для дистанционного обучения в The Garage в соответствии с рекомендациями COVID-19. Подростки также могут записаться на бесплатные виртуальные консультации по понедельникам и вторникам.

Friends of Youth (425) 392-6367

<https://friendsofyouth.org/mentalHealth.aspx>

Организация «Друзья молодежи» консультирует молодежь индивидуально и в семьях. Однако важно отметить, что существуют сборы, связанные с консультационными услугами Friends of Youth, а это означает, что для оформления страховки по оплате требуется родитель или опекун.

Мотивация подростков к развитию

Прошлой осенью ParentWiser пригласил психолога Шэрон Салин прочитать лекции о том, как успешно мотивировать подростков к гибриднему обучению и не только, а также о том, как улучшить исполнительные навыки детей, такие как организованность, сосредоточенность и расстановка приоритетов. Доктор Салин имеет более чем 30-летний опыт работы с СДВГ, тревогой, различиями в обучении и проблемами психического здоровья, а также их влиянием на школьную и семейную жизнь.

Во время лекций д-р Салин упомянул о важности повседневного распорядка, основанного на сотрудничестве. Но прежде чем углубиться в свое выступление, она подчеркнула важность осознания того, что существует неравенство в доступе к гибриднему образованию. Семьи могут не говорить о своих трудностях, связанных с отсутствием соответствующего академического оборудования, из-за стыда или предубеждений. Если ваша семья в настоящее время сталкивается с этим, можно поговорить со школой или округом для получения дополнительной поддержки.

Доктор Салин поделился 5ю методами: самоконтроль, сострадание, сотрудничество, последовательность и празднование. Сохранение самоконтроля - это способность управлять собой как родителем, прежде чем пытаться справиться с расстроенным ребенком. Проявлять больше сострадания не только к своим детям, но и к себе. Сотрудничество означает работу с вашим ребенком для достижения целей, важных для вас и ваших детей. Последовательность не означает совершенства, но означает, что делать то, что вы говорите, вы собираетесь делать чаще, чем нет, и демонстрировать устойчивость как родитель. Наконец, отпразднуйте это, чтобы признать и подтвердить то, что ваши дети сделали, или что они пробовали, даже если это не увенчалось успехом.

Метод 5 "С":
самоконтроль,
сострадание,
сотрудничество,
следовать правилам
и празднование

Доктор Салин также говорил о том факте, что мотивация на самом деле связана с несколькими исполнительными навыками, связанными с тем, что часто называют «думающим мозгом». Это часть мозга, которая определяет, на что стоит обратить внимание и как это делать. У нейротипичных детей управляющие функциональные навыки развиваются примерно к 25 годам, но у детей с СДВГ, аутизмом или другими нарушениями обучаемости это может быть отложено на 3 года и более.

Итак, проблемы управляющего функционирования влияют на обучение. Чем серьезнее проблемы управляющего функционирования, тем выше вероятность нарушения обучаемости. И, конечно же, управленческие функции, которые напрямую связаны с мотивацией, связаны с управлением временем, планированием и контролем импульсов, установлением приоритетов и способностью переключаться и быть гибкими, переключаясь с одного на другое. Это важные навыки, которые помогают студенту в течение дня и в выполнении проектов, работ и тестов, навыки, необходимые для успешного обучения.

В онлайн-школах часто наблюдается некоторый регресс в поведении детей. Например, тревога - один из основных факторов, влияющих на мотивацию прямо сейчас.

Интересы стимулируют мотивацию, помогают выявить важные для них стимулы. Чтобы найти стимулы, нам нужен совместный процесс. Родители и дети должны работать вместе, чтобы выяснить, что для них важно, составить список. Предлагаются короткие семейные встречи раз в неделю или два раза в неделю. Цель этих встреч - уменьшить конфликты в семье. Постарайтесь проводить некоторое время с подростками, делая то, что для них важно.

Например, смотреть шоу, которое они выбрали, покупать на Amazon то, что им нужно. Родителям нужно сосредоточиться на достижениях, а не на наказаниях.

В этот момент также действуют экранные стимулы, если это то, чего хотят подростки после напряженного школьного дня. Обеспокоенность по поводу слишком большого количества экранного времени может не иметь отношения ко времени игры прямо сейчас, потому что это может быть лучшей мотивацией или наградой для ваших детей.





Как мотивировать своих детей? Есть разные стратегии. Мотивация может включать в себя то, как инициировать задачу, делать что-то вовремя и соблюдать сроки, ставить цель, управлять вниманием и сопротивляться прямому отвлечению, оставаться сосредоточенным на нем. Что касается текущих конкретных онлайн-задач, дети борются со многими проблемами. Приступая к задаче, не забудьте разбить ее на небольшие шаги. Меньшие цели способствуют развитию уверенности в себе. Тогда с каждым успехом дети будут более охотно пробовать другие вещи. Всегда лучше добиться чего-то малого, чем вообще ничего. Опять же, празднование очень важно, мы хотим помочь детям быть замеченными за их усилия. Установите ежедневное руководство или распорядок дня, чтобы стабилизировать своих детей. Дети могут использовать распорядок дня, чтобы сосредоточиться. Потому что когда у вас есть распорядок дня, вам не нужно думать о том, что делать, люди просто знают, что делать следующее. То же самое и с перечислением этапов процесса или действия. Мы хотим помочь детям научиться систематизировать некоторые действия, чтобы затем они могли перенаправить себя.

Также важно притормозить. Мы хотим помочь нашим детям делать одно дело за раз. Если ваш ребенок не слушает или не запоминает то, что вы ему даете, используйте «Правило трех»: установите зрительный контакт со своими детьми, назовите направление и попросите их повторить указание. Не забывайте поощрять своих детей по пути, также не забывайте быть добрыми к себе, это очень тяжелое время для родителей и особенно для родителей подростка.

Сейчас мы испытываем широкий спектр повседневных эмоций: гнев, разочарование, беспокойство, печаль, одиночество. Детям становится все труднее управлять каждым из них. Как родители, мы можем полагаться на эти 3 правила: услышать размышление наших детей, распознание их моделей беспокойства и замечание, что происходит, и, наконец, начать сначала, если предыдущий план не работает.

Доктор Салин рассмотрела управленческие функциональные навыки, которые имеют решающее значение для школы и жизни, а также различные стратегии их улучшения: импульсный и эмоциональный контроль, постановка разумных целей и их соблюдение, когнитивная гибкость и подвижность, организация и расстановка приоритетов, инициация и постоянное внимание, разработка памяти, и самооценка.

Вот 5 простых способов, которые доктор Салин рекомендует сделать для того чтобы домашнее обучение вашего ребенка было более управляемым, используйте вышеуказанные стратегии:

1. Создайте систему стимулов для выполнения домашних заданий с ребенком или подростком. Прежде чем отвлекаться, сначала определите, как долго они могут работать. Затем составьте план для общего учебного времени, который включает установление периодов работы на это количество времени, которое затем разбивается на перерывы продолжительностью не более 10 минут. Перерывы могут включать закуски, текстовые сообщения, Facebook, телефонный звонок, прогулку по дому или посещение туалета.
2. Перед тем как приступить к выполнению домашних заданий, прочтите их. В конце периода обучения ваш ребенок получает привилегию или награду, которую вы выбрали вместе. Для одной семьи такой наградой может быть одно телешоу; для другой, это может быть определенное количество компьютерного времени или совместное чтение рассказа на диване. Все, что подходит в вашей семье и интересно вашему ребенку или подростку, - хороший выбор. ПОМНИТЕ, детям с СДВГ надоедают распорядки, поэтому вам, вероятно, придется регулярно обновлять или менять эту награду.
3. Возможно, вам придется работать вместе со своим ребенком или подростком, чтобы убедиться, что работа действительно выполняется, и ответить на любые вопросы, которые могут у них возникнуть.
4. Избегайте комментариев о том, как он мог бы поступать иначе (лучше). Оставьте это его учителю. Ваша задача - создать благоприятную и стабильную среду для выполнения домашней работы.
5. Постарайтесь делать замечания к домашним заданиям без споров. Пусть ваш ребенок или подросток знает, что вы гордитесь тем, как он подошел к своей работе и попытался ее выполнить, даже если все еще не было выполнено. Поощряйте их усилия, чтобы они продолжали пытаться в будущем.

Чтобы узнать больше о способах мотивации подростков и о том, как улучшить исполнительные навыки ребенка, ознакомьтесь с полными лекциями доктора Салина на сайте ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>). Для получения дополнительной информации посетите ее веб-сайт www.drsharonsaline.com.

ВСЕ ШКОЛЫ

1 января: Зимние каникулы, школы нет
13-27 января: Открыто окно рекомендаций 2-го класса по программе для высококвалифицированных специалистов
18 января: День Мартина Лютера Кинга, школы нет
25 января: День работы учителя, школы нет
15 февраля: День президента, школы нет
16-19 февраля: вторые зимние каникулы, школы нет

НАЧАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ

Apollo

6 января: Red Robin, Landing To-Go Spirit Night
13 января: пробы в варьете - виртуальный ивент
13, 19 января: Виртуальная информационная ночь для детского сада 2021-2022, 18:30
27 января: Репетиция варьете - виртуальный ивент
29 января: Эстрадное шоу талантов Apollo's Got
1-5 февраля: Break Food Drive
3 февраля: 18:30: Общее собрание ПТА.
1-28 февраля: виртуальный месяц мультикультурности
3-13 марта: Сбор средств «Slide to the Finish»

Briarwood

11 января: 18:30, Заседание ПТА
8 февраля: 18:30, Заседание ПТА
15 марта: 18:30, заседание ПТА

Cascade Ridge

4 января: Новые семьи
4 января, 16:00: Site Council
14 января, 18:30: вопросы и ответы с директором Селин
14 января, 18:30: собрание членов PTSA.
19 января: Виртуальное шоу талантов
26 февраля: Благодарность сотрудников
1 марта, 16:00: Site Council
1 марта: Книжная ярмарка.
25 марта: виртуальная научная ярмарка

Challenger

19 января, 19:00: Общее собрание ПТА, на Zoom

Clark

6 января: Раздача школьных материалов
26 января, 18:00: Информационная встреча с родителями в детском саду через Zoom

Cougar Ridge

5 января: KG - Клуб доброты для 2-х классов
13 января: Раздача материалов студентам
12 января: 19:00 Встреча PTSA
Январь: Прием работ для ежегодника
Январь: каждый четверг Семейное книжное чтение Cougar Ridge, 19:00 через Zoom
9 февраля: 19:00 Встреча PTSA
Февраль: валентинки, декоративно-прикладное искусство.
Февраль: развлечения на лунную новолунную неделю - библиотека с чтением историй, музыка с китайскими песнями, искусство - бумажный фонарь.
9 марта: 19:00 Встреча PTSA

Creekside

27 января: Информационная встреча с родителями в детском саду через Zoom, 18:00
Январь: Ночь виртуального кино
Февраль: виртуальная культурная ночь
16 марта, 19:00: собрание PTSA

Discovery

27 января: Ночь информации о детском саду на 2021-2022
8 января - фев. 6: Месяц читателя - отправляйтесь в приключение в страну

чтения
10 февраля: Общее собрание PTSA

Endeavor

13 января: Раздача материалов для учащихся
10 января - фев. 7: Месяц читателя
23 февраля, 19:00: Общее собрание PTSA

Grand Ridge

Январь: День индивидуальной фотографии
6 января, 14-17: раздача материалов.
11 января, 19:00: Обсуждение книги, Привычки 1-5
19 января, 19:00: Обсуждение книги, Привычки 6-11.
21 января, 16:00: Общее собрание PTSA.
27 января, 17:00: : Ночь информации о детском саду на 2021-2022
27 января, 19:00: Обсуждение книги, Привычки 12-18.
4 февраля, 19:00: Обсуждение книги, Привычки 19-25.
22 марта, 16:00: Общее собрание PTSA

Issaquah Valley

Январь: Spelling Bee
19 января, 19:00: Общее собрание ПТА.
20 января, 18:00: Ночь грамотности
21 февраля - 5 марта: номинация на премию ПТА.
23 марта, 19:00: Общее собрание ПТА

Maple Hills

19 января - фев. 9, 8:15: Музыкальный клуб для третьих классов, каждый вторник (зарегистрируйтесь на сайте школы)
20 января - 17:00: день получения материалов, с 3 по 5 число.
26 января, 19:00: виртуальная информационная ночь детского сада 2021-2022 гг.
январь 7/14/21/28, февраль 4/11/25, март 4/11/18/25, 19:00: йога-клуб спокойной ночи с миссис Стратфорд
13 января, 10 февраля, 10 марта, 17:00: Кулинарный клуб с миссис Репетитор.
23 февраля - мар. 30, 8:15: Музыкальный клуб четвертых классов, каждый вторник

Newcastle

8 января: крайний срок подачи заявок на конкурс ежегодника
27 января, 18:30: собрание PTSA + Время основного чата,
22 марта, 18:30: собрание PTSA + Время основного чата

Sunny Hills

8 января - фев. 11: Программа Eager Reader
12 января, 18:30: Связи с сообществом Mr. Vaunes
13-27 января: номинации на премию ПТА.
28 января, 18:30: Общее собрание ПТА.
11 марта, 18:30: Общее собрание ПТА

Sunset

6,7 января: раздача школьных материалов

СРЕДНЯЯ ШКОЛА

7 января - мар. 5: Заявления восьмиклассников в Gibson Ek
10 марта: 8-классники: лотерея Gibson Ek

Bever Lake

6,13,20,27 января: День получения книг из библиотеки
15 января: крайний срок для онлайн-покупки ежегодников
25 февраля: Пурим
28 февраля: девятнадцатидневный пост Бахаи
10,11 марта: Маха Шиваратри (Праздник Lord Shiva)

Issaquah

19-22 января: We Rise Above Week
27 января, 18:30: Общее собрание PTSA.
29 января: Празднование MVP

24 февраля, 18:30: Общее собрание PTSA.
25 февраля, 15:45: Equity Advisory Council
26 февраля: Празднование MVP
1 марта - 5 марта: Неделя молчания
24 марта, 18:30: Общее собрание PTSA.
26 марта: Празднование MVP
Maywood
6 января: SEL - Second Step
13 января: SEL - Дневная ассамблея MLK
21 января, 18:30: Общее собрание PTSA.
12 февраля: крайний срок для онлайн-заказа ежегодников
15/19 января, 23 февраля, 23 марта: собрание Minecraft Club, 15:45 (форма заявки на сайте школы)

Pacific Cascade

6 января: День фотографий, с 8:00 до 17:00.
12 января: ISD Reflections Reception
20 января, 15:00: Общее собрание PTSA.
1-28 февраля: Национальный месяц афроамериканской истории
4 февраля: Снежный фестиваль Sapporo
26 февраля: срок подачи заявок на премию PTSA
1 марта: срок проведения конкурса эссе WSPTA
1 марта: срок проведения конкурса WSPTA / Game Development Competition
2 марта: День чтения по всей Америке
17 марта, 15:00: Общее собрание PTSA.
29 марта: Holi Celebration
31 марта: Cesar Chavez Day

Pine Lake

6, 13 января: День фотографий
24 февраля, 13:00: Общее собрание PTSA

СТАРШАЯ ШКОЛА

3 февраля, 12-15: конференция Great Careers Conference

Целью конференции является ознакомить учащихся старших классов школьного округа Иссакуа с карьерой, которую они могут продолжить с помощью программ сертификации, ученичества или двухгодичных программ обучения. Для получения дополнительной информации посетите : <https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

Skyline

5 января: последний срок регистрации на экзамен IB
18 января: последний срок подачи заявок на участие в программе Senior Spotlight 2020
19 января, 16:00: Equity Team Meeting.
21 января, 18:30: Общее собрание PTSA.
18 марта, 18:30: Общее собрание PTSA

Gibson Ek

21 января, 18:30: Общее собрание PTSA

Issaquah

8 января: последний срок подачи объявления в Senior Yearbook
12 января, 18:30: District Reflection Reception
14 января: Mixer New Family Ambassadors
15 января, 9:30: Общее собрание PTSA.
31 января: последний день для покупки Ежегодника.
12 февраля, 9:30: Общее собрание PTSA.
1 марта: конкурс разработчиков игр WSPTA
1 марта: подача заявок на участие в конкурсе эссе WSPTA
1 марта: назначается стипендия WSPTA
12 марта, 9:30: Общее собрание PTSA

Liberty

26 января, 18:30: собрание членов PTSA.
27 января: крайний срок подачи заявки на программу онлайн-обучения на весну 2021 года.
4-11 февраля: Событие PTSA: сохраните дату для Class of 2021 Online Senior Auction

Стресс и тревога

Ср, 20 января 2021 г., 16:00 - 17:15
Спикер: Лиза Дамур, доктор философии.
Доктор Дамур объяснит ключ к пониманию того, как действуют стресс и тревога в повседневных условиях и в периоды повышенного беспокойства. Она расскажет, как удерживать давление и напряжение от токсичных уровней окружающей среды, как помочь нашим ученикам справиться со стрессом и тревогой, а также предложит наиболее надежные стратегии управления постоянным напряжением.

The Upstanders - обсуждение фильма с Swedish Mental Health

Ср, 3 марта 2021 г., 19:00 ч. - 20:15
Спикер: Гретхен Вегнер
После того как вы посмотрите The Upstanders из дома 8-10 февраля, присоединяйтесь к нам для обсуждения с руководителем психиатрической службы Шведского медицинского центра Торн Макбрайд и школьными консультантами ISD. Оригинальный документальный фильм IndieFlix для детей от 13 лет: «The

Upstanders» исследует cyber-bullying, издевательство среди друзей, семей, коллег, а так же науку о человеческом мозге. В фильме рассказывается о новых законах и программах, которые уже работают в школах, и показано как мы можем научиться вместе добиваться системных изменений».

Веские методы обучения

Ср, 3 марта 2021 г., 19:00 ч. - 20:15
Спикер: Гретхен Вегнер
Исследования показывают: большинство студентов не могут учиться самостоятельно, и стратегии которые они разрабатывают сами, не работают. Кроме того, наука о человеческом мозге указывает на некоторые очень четкие, простые в реализации (и даже мотивирующие!) стратегии, которые доказали свою эффективность. Готовы улучшить свои учебные навыки? В презентации Гретхен Вегнер сложная неврология обучения сводится к простым 3 шагам. Участники узнают, что лежит в основе эффективных стратегий обучения,

и уйдут с простым контрольным списком того, что делать перед каждым тестом, чтобы улучшить свои оценки! Учащимся средних и старших классов предлагается посещать занятия совместно с родителем или опекуном.

Мероприятия ParentWiser БЕСПЛАТНЫ для посещения для членов РТА или PTSA любой школы в Школьном округе Issaquah. Для лиц не являющихся членами РТА, или гостей из других школьных округов взимается небольшая плата в размере 10 долларов. Для получения информации о регистрации посетите: <https://www.parentwiser.org/events>.

Некоторые лекции наших выступающих также записаны на видео и размещены в Интернете по адресу <http://ParentWiser.org/watch-online> и доступны для любого члена РТА или PTSA школ Issaquah. Всем родителям предлагается присоединиться к школьному РТА или PTSA для получения ParentWiser и других льгот! Посетите веб-сайт вашего учебного заведения, чтобы узнать подробности.

События сообщества

Newcastle Area Youth Artist Call

Пятница, 15 января 2021 г.

Классы K-12

Newcastle Arts Council and Newcastle Library теперь принимают заявки от местных юных художников на весеннюю выставку молодежного искусства 2021 года. Дайте волю своему воображению и поделитесь своим искусством с сообществом. Художественная выставка будет проходить виртуально с возможностью демонстрации в различных местах по всему Newcastle в течение марта. Выставка будет проводиться уже третий год. Для получения дополнительной информации посетите <https://kcls.org/> или отправьте электронное письмо Vicki Heck: vaheck@kcls.org.

Study Zone Plus

по Вторникам

Классы K-5 [15:00 - 17:00]

Классы 6-12 [с 17:30 до 19:30]

Библиотеки округа Кинг

Study Zone - это онлайн-помощь в выполнении домашних заданий от наставников-волонтеров. Учащиеся K-12 классов могут работать с репетитором и находить новые занятия, поддержку по языку и чтению. Подключитесь к Zoom с помощью компьютера, планшета или смартфона. Или позвоните с помощью домашнего телефона. Для получения дополнительной информации посетите <https://kcls.org/studyzoneplus/> или позвоните по телефону 425.462.9600 или 800.462.9600

Центр общественных ресурсов

по Вторникам [13:30 до 15:00]

Среда [14:00-16:30]

Библиотеки округа Кинг

Добро пожаловать! Получите необходимую помощь в виртуальном ресурсном центре. Мы живем в тяжелые времена, и вы можете нуждаться в поддержке в следующих областях: денежная помощь, трудоустройство и обучение, образование, жилье, продовольственная помощь, здравоохранение / медицинское обслуживание, юридическая помощь, разрешение споров, лечение психических заболеваний, лечение от наркозависимости, ORCA Lift. Для получения дополнительной информации посетите <https://kcls.org/> или позвоните по телефону (206) 362-7550.

Культурные мероприятия

Празднование Dr. Martin Luther King, Jr. Day

18 января [11:00 - 16:00]

Бесплатные онлайн-выступления и мероприятия для всех возрастов сообщества штата Вашингтон посвященные празднованию Дня Dr. Martin Luther King. Для получения дополнительных сведений о Zoom посетите <https://www.washingtonhistory.org/event>.

Семинары, митинги и многое другое

Многие мероприятия стали виртуальными в 2021 году, но есть еще много способов отметить праздник MLK Day в этом году! <https://www.washington.edu/mlkweek/events/>.

Отметьте День MLK прогулкой по парку

у озера Саммамиш

3 - 18 января

Узнайте о его жизни и его мечтах из цитат. Многие из его цитат сегодня так же актуальны, как и в 1960-х, когда он инициировал изменения, выступая в защиту гражданских прав. Самая известная речь MLK - «У меня есть мечта ...» Прогулка начнется от пляжа Tibbetts Beach и приведет вас вдоль берега озера к Sunset Beach bathhouse.

История чернокожих- это история штата Вашингтон

25 февраля [18:00 - 19:30]

Это первая из серии лекций об истории чернокожих в Вашингтоне. Присоединяйтесь к этой содержательной беседе не выходя из собственного дома. Как место влияет на культуру? В случае Сиэтла это означает идти против течения. В то время как хип-хоп процветал в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, такие люди, как Sir-Mix-A-Lot, добились успеха создавая стиль в такт своему собственному барабану на Тихоокеанском Северо-Западе. Присоединяйтесь к Дауди Абз для обсуждения его книги «Измуродная улица: история хип-хопа в Сиэтле» и узнайте больше о росте хип-хопа в нашем регионе. Это виртуальное мероприятие через Facebook Live @HistoryMuseum Исторического общества штата Вашингтон.



Голод и часто сопровождающий его стыд

Автор: LAURA NI
Cultural Bridges Accusмент редактора



2020 год был трудным для всех. Мы переживаем пандемию COVID-19 более 10 месяцев, и до сих пор неясно, когда она закончится. Соблюдая все правила безопасности и сохраняя социальную дистанцию друг от друга, мы понимаем, что жизнь людей перевернулась из-за экономической разрухи. К счастью, у семей школьного округа Иссакуа есть много ресурсов. Эти ресурсы предназначены не только для малообеспеченных семей, но и для всех, кто нуждается в поддержке в это трудное время.

К сожалению, во многих культурах существует социальная стигма, связанная с получением помощи. На недавнем мероприятии по сбору средств для банка Issaquah Food & Clothing Bank латиноамериканка поделилась своим опытом. Люди чувствуют себя неловко прося о помощи. Когда вы живете в сообществе, окруженном множеством богатых семей, колебания по поводу получения помощи от таких организаций, как продовольственный банк, сильные и реальные. Женщина упомянула о своей обеспокоенности по поводу предрассудков других людей и о том, что она боялась, что ее собственная дочь будет стесняться ее перед своими друзьями и одноклассниками.

Похожая ситуация и в китайской общине. Люди часто предполагают, что большинство китайцев живущих в нашем районе работают в сфере высоких технологий, и что на них не повлияла текущая экономическая ситуация. Это неправда. Только подумайте, сколько у нас китайских ресторанов. Не говоря уже о множестве малых предприятий, принадлежащих китайцам, которые не смогут выжить во время пандемии. Китайцы, как и все другие местные общины, в этом году сильно пострадали. Однако многие из них не решаются обращаться за помощью, как и латиноамериканка. У них есть своя гордость, и они не хотят, чтобы другие знали о ситуации. Они готовы работать усерднее и жертвовать собой вместо того, чтобы просить о помощи. Они не хотят, чтобы их друзья или другие люди смотрели на них свысока; они не хотят, чтобы их дети чувствовали себя исключенными. Некоторые из этих семей готовы работать на нескольких работах, чтобы иметь возможность содержать свои семьи. Однако им трудно заботиться о своих детях.

Мы знаем, что получить ресурсы может быть особенно сложно, если вы плохо говорите по-английски или когда впервые обращаетесь за поддержкой. Семьи не знают куда обратиться. Наша программа «Культурные мосты» предлагает мероприятия с презентациями сообщества на Zoom, на которых мы делимся доступными ресурсами и помогаем семьям в нашем округе. Если вы хотите узнать об этом больше, отправьте нам электронное письмо по адресу culturebridges@isfdn.org.

Решение непростое, но, по крайней мере есть одна вещь, которую мы все можем сделать - открыть общение и обратиться к другим. Нам нужно дать людям понять, что у нас есть ресурсы и что нет ничего постыдного в том, чтобы просить о помощи. Все, независимо от культурного происхождения, одинаково переживают эту пандемию. Независимо от того, оказываете ли вы помощь или получаете помощь. Как сообщество, мы должны пройти через это вместе. Обратитесь к своим соседям и друзьям. Делитесь ресурсами на своей странице в Facebook, никогда не знаешь, кому они могут понадобиться!

Если ваша семья пытается наполнить и сохранить свои холодильник полными здоровой и питательной едой, банк Issaquah Food & Clothing Bank может помочь. Для получения всех подробностей об их услугах по приобретению еды нуждающимся посетите: <https://www.issaquahfoodbank.org/>.

Семьи поддерживают семьи виртуально!

Автор: SHAMITHA SRIDHARAN

Координатор PTSA по взаимодействию с родителями, семьей и общественностью школьного округа Issaquah

Знаете ли вы, что родители и опекуны создают группы, чтобы поддерживать связь друг с другом? Эти группы - отличный способ для наших сообществ поддержать друг друга во время этой пандемии и после нее.

| ШКОЛА | ГРУППА | КАК ПОДПИСАТЬСЯ |
|-----------------|---|--|
| Apollo | Facebook, WeChat and WhatsApp | lauraapollopta@gmail.com |
| Cascade Ridge | Cascade Ridge Coyote Den Facebook and Whatsapp | community@cascaderidgeptsa.org |
| Challenger | Facebook | https://www.facebook.com/ChallengerPTA2.6.6/ |
| Grand Ridge | Facebook and WhatsApp | grptsadiversitydirector@gmail.com |
| Newcastle | Kinder Parents Facebook | newcastleptsa.outreach@gmail.com |
| Sunny Hills | Sunny Hills Elementary Families Facebook | https://www.facebook.com/groups/896745840459521 |
| Sunset | Facebook groups for each grade | Ищите Facebook for "Sunset" and "grade". Например "Sunset 5th" или свяжитесь с PTSA. |
| Beaver Lake | Beaver Lake PTSA Facebook | https://www.facebook.com/blmsptsa |
| Issaquah Middle | Issaquah Middle Parents Facebook, IMS Latinos WhatsApp, IMS 家长群 Kinder parents WeChat | face@issaquahmiddleptsa.org |
| PCMS | PCMS Families WhatsApp | atha.drake@gmail.com or jrtfigueiredo@yahoo.com |
| Issaquah High | IHS en Español WhatsApp IHS in Chinese WeChat | IHPTSAFace@gmail.com |

Если вы не видите свою школу в списке, спросите PTA / PTSA вашей школы.

Также доступно несколько групп в Facebook на уровне округа. Пожалуйста, внимательно изучите эти группы, чтобы определить, соответствуют ли они вашим убеждениям и ценностям.

Для других языков:

-Испанская группа в WhatsApp.

Присоединиться, отправьте сообщение по адресу: alispinner@yahoo.com

-Китайская группа в WeChat.

Присоединиться, отправить сообщение на: lynn_cdd

-Корейская группа на Какао Talk - Чтобы присоединиться, отправьте электронное письмо по адресу: chanjooart@gmail.com

Обратите внимание, что большинством этих групп управляют родители и опекуны, и они не являются официальными группами школьного округа Иссакуа или группами PTSA. Пожалуйста, свяжитесь с администраторами групп, чтобы убедиться, что группы полезны для вашего сообщества.

Вы можете обнаружить, что присоединение к группе вашей школы и PTSA и округа eNews, а также подписка на их каналы в социальных сетях будут держать вас в курсе всех важных событий.



Важность разговоров о психическом здоровье

Автор: HILLARY COHEN

Школьный консультант по психическому здоровью, Swedish at Liberty High School

Забота о своем физическом здоровье важна также, как и забота о своем эмоциональном здоровье. Особенно сейчас, когда происходит все, что происходит в наших сообществах и в нашем мире, уделять внимание и заботиться о своем эмоциональном здоровье имеет первостепенное значение. Чувства изоляции, тревоги и печали усилились в это время карантина и социальных волнений. Проблемы с психическим здоровьем - это часть человеческого существования. Тем не менее, людям по-прежнему трудно говорить об этой теме, и это может привести к тому, что люди будут испытывать трудности и не получить доступ к медицинской помощи и услугам, которые могут помочь им почувствовать себя лучше.

Партнерство между Шведским медицинским центром (SMC) и школьным округом Issaquah создало возможность для ВСЕХ учащихся округа получить доступ к психиатрической помощи. Любой ученик, зачисленный в школьный округ Issaquah, может быть осмотрен школьным консультантом по психическому здоровью бесплатно для самого ученика или его семьи.

Чем занимаются школьные консультанты по психическому здоровью (SBMHC)?

- SBMHC являются лицензированными клиническими социальными работниками (LICSW) и имеют обширную клиническую подготовку. Мы работаем со студентами индивидуально над проблемами / целями, которые студенты определили и нуждаются в поддержке.

- SBMHC не имеют возможности корректировать расписание ученика или помогать с / выдавать информацию о школьных кредитах.
- Консультации по психическому здоровью являются добровольными.

Мы связаны законами HIPPA и не будем разглашать какую-либо информацию о консультационных услугах без разрешения студента и / или семьи. В соответствии с законодательством штата подростки в возрасте 13 лет и старше могут дать согласие на конфиденциальное консультирование по вопросам психического здоровья без ведома или согласия родителей. В случае, если учащийся сообщает, что у него есть планы причинить вред себе или другим, или если он сообщит, что кто-то причиняет ему боль, будут уведомлены соответствующие органы, а также родители.

Общие проблемы с психическим здоровьем, с которыми могут столкнуться студенты

- Тревога: некоторая тревожность является нормальным явлением, но если ее не контролировать должным образом, тревога может стать проблематичной и вмешиваться в нашу повседневную жизнь.
- Депрессия: это отличается от обычной печали.
- Суицидальные мысли: хотя депрессия и тревога могут привести к суицидальным мыслям, эти мысли могут возникать без каких-либо других проблем с психическим здоровьем.
- Избыточный стресс.
- Чувство неспособности эффективно справляться с эмоциями.
- ADHD: Неспособность сосредоточиться, сидеть на месте или оставаться организованным.
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
- Расстройства пищевого поведения: ограничение и контроль приема пищи и т. д.
- Расстройства аутистического спектра (РАС).

Советы по обсуждению психического здоровья со своим учеником

(Это подходит и рекомендуется делать для ВСЕХ возрастов):

- Поделитесь своими чувствами и переживаниями с ребенком - это нормализует разговоры о психическом здоровье (ПРИМЕЧАНИЕ: важно делиться с ребенком всеми эмоциями, даже гневом и грустью. Это учит детей и подростков, что все эмоции являются частью нормального человеческого опыта, не только положительные эмоции).

Например: «Я знаю, что вам грустно и меня расстраивает то, что вы не вернетесь в школу прямо сейчас. Я тоже так думаю о своей работе из дома. Это нормально, и мы справимся с этим вместе».

- Спросите ребенка напрямую, как он себя чувствует, и дайте ему знать, что все что он чувствует абсолютно нормально. * СОВЕТ: просто слушайте. Может возникнуть соблазн попытаться помочь им и попытаться помочь им почувствовать себя лучше. Просто оставайтесь здесь, слушайте и подтвержайте их чувства.

- Дайте ребенку понять, что разговор с вами - безопасное пространство для него, предоставив подтверждение. Например, «Я не сужу тебя за то, что ты говоришь» или «Спасибо тебе большое за то, что поделился этим со мной. Я знаю, что это было действительно сложно».





Социальные сети и психическое здоровье

Мы все еще узнаем о влиянии социальных сетей и цифрового мира на нас и наше психическое здоровье. Исследователи говорят нам, что использование социальных сетей связано с повышенной тревожностью, депрессией, ухудшением внешнего вида и снижением самооценки у детей и подростков. Это также может привести к усилению одиночества, поскольку меньше личного взаимодействия и больше поверхностных взаимодействий в сети.

Несмотря на это, использование социальных сетей в той или иной форме для вашего ребенка, вероятно, неизбежно или нереально. Цель должна заключаться в том, чтобы сбалансировать время, проведенное в социальных сетях, и знание того, когда нужно выйти из системы (т.е. когда они начинают расстраиваться или плохо относиться к себе в зависимости от того, на что они смотрят).

Поддержка в предотвращении самоубийств

Говоря о психическом здоровье, очень важно включить тему самоубийства и признаки, на которые следует обратить внимание. По мере того, как мы продолжаем говорить об этом открыто и прямо, для людей открывается больше возможностей получить необходимую помощь.

По данным Forefront Suicide Prevention (организации, базирующейся в Вашингтонском университете), самоубийства являются второй ведущей причиной смерти молодежи в возрасте от 10 до 24 лет в Вашингтоне и США. Каждую неделю в штате Вашингтон два молодых человека становятся жертвами самоубийств. Из-за сложных культурных факторов уровень подростковой депрессии, беспокойства, суицидальных мыслей и попыток находится на рекордно высоком уровне.

Самоубийство можно предотвратить, и вам не нужна специальная подготовка, чтобы предотвратить это. Каждый может сыграть свою роль, научившись распознавать предупреждающие знаки, проявляя сострадание и предлагая поддержку.

Признаки, о которых следует знать, могут включать:

- Разговоры о желании умереть.
- Отсутствие интереса к любимым вещам.
- Выражение гнева или раздражительности.
- Становление изолированным и замкнутым.
- Ощущение себя обузой для других.
- Усиливающиеся проблемы со сном.
- Разговоры о том, что вы чувствуете себя в ловушке или хотите сбежать.

Как ответить:

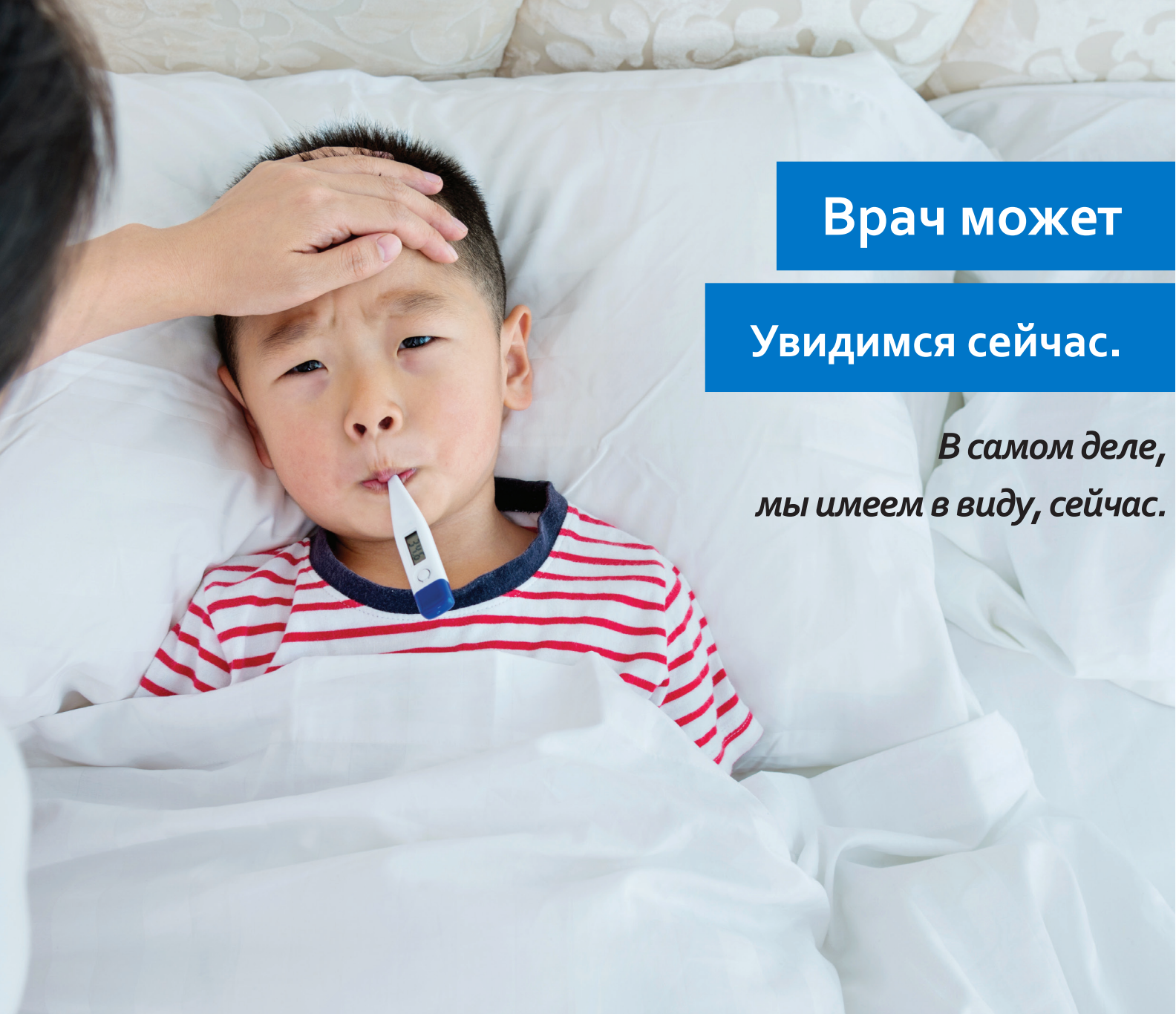
- Сочувствуйте своему ребенку и слушайте то, что он говорит, без осуждения.
- Непосредственно спросите вашего ребенка, думает ли он о самоубийстве.
- Устраните все опасности в вашем доме (т.е. любое огнестрельное оружие необходимо либо убрать, либо запереть в сейфе, выбросить все старые лекарства и запереть текущие и т. д.).
- Немедленно обратитесь за помощью к специалисту.

Люди, находящиеся в кризисной ситуации или имеющие мысли о самоубийстве, или те, кто знает кого-то в кризисной ситуации, должны сделать следующее:

- Позвоните по номеру 911 и скажите: «Существует угроза самоубийства» и попросите «назначенного лица, ответственного за кризис». Или обратитесь в любое отделение неотложной помощи больницы или в поликлинику.
- Позвоните на национальную горячую линию по предотвращению самоубийств: 1-800-273-TALK (8255) или En Español: 1-888-628-9454.

*СОВЕТ: впишите эти номера в список контактов в телефоне. Никогда не знаешь, когда это может понадобиться тебе или твоим знакомым.

- Отправьте текст на горячую линию с сообщением о кризисных ситуациях: отправьте текстовое сообщение «HOME» на номер 741741 в любое время 24/7, чтобы пообщаться с кем-нибудь через текст.

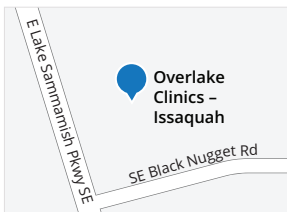


Врач может

Увидимся сейчас.

*В самом деле,
мы имеем в виду, сейчас.*

Станьте в очередь онлайн на overlakehospital.org/urgentcare

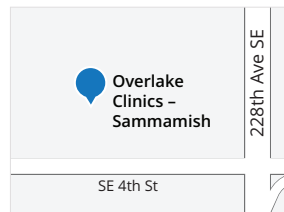


Клиники Overlake - Issaquah

Неотложная помощь

Каждый день с 7 а.м. до 11 р.м.
телефон: 425.688.5777

5708 E Lake Sammamish Pkwy SE
Issaquah, WA 98029



Клиники Overlake Clinics – Sammamish

Неотложная помощь

спонедельника по субботе с 12 до 10 р.м.
телефон: 425.635.3080

22630 SE 4th St, Suite 300
Sammamish, WA 98074

Тренер по программе Be Happy Now

Автор: KIM FOSTER
Тренер at Be Happy Now

Я не могу поверить, что мы начинаем новый год - я рад оставить 2020 год позади, но опасаясь, что принесет этот год. Будет ли этот год лучше или все останется так-же? Мы все измучены, устали от «Covid» и скучаем по тому, как было раньше. Мы обеспокоены, потрясены и не знаем, чего ожидать. Я тоже. Я скучаю по друзьям, скучаю по групповым занятиям, скучаю по родителям. Несмотря на то, что я стараюсь быть позитивным человеком, мне кажется, что я живу с постоянным подводным течением беспокойства, которое витает в моих мыслях, как река после сильного дождя.

Ну что делать? Наступил новый год, и мы можем сделать паузу и глубоко вздохнуть и подумать о том, как лучше всего позаботиться о себе, продолжая преодолевать эти трудности. Потому что это потребует особой заботы, особой любви к себе и дополнительного намерения помочь себе в эти необычные времена.

Сострадание к себе - ключ к успеху. Сострадание к себе предполагает теплоту и понимание самого себя. Это значит относиться к себе с таким же состраданием, как и к другим, - относиться к себе как к лучшему другу. Как мы можем проявлять сострадание к себе?

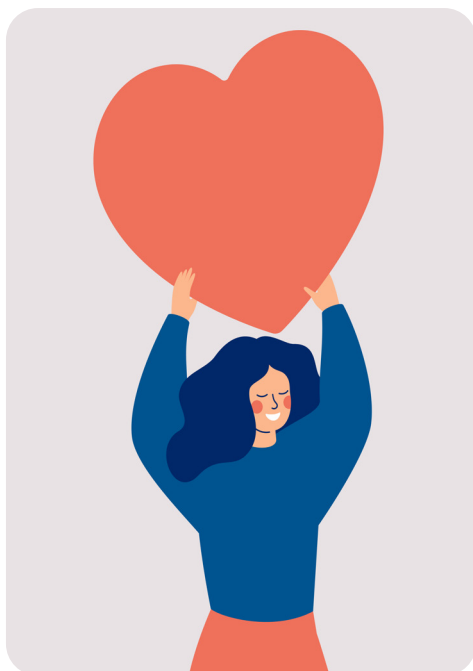
1. Откажитесь от перфекционизма и высокой продуктивности: сделайте перерыв! В этой пандемии (или когда-либо!) нам не нужно быть идеальными родителями. Знайте, что вы делаете все, что в ваших силах, и что в некоторые дни совершенно нормально делать минимум!

2. Уважайте свои эмоции: мы все вместе, и каждый иногда чувствует горе, разочарование, гнев, грусть. Это нормально. Уважайте эти чувства. Есть ли друг, которому вы можете позвонить, чтобы поговорить о них? Также может быть полезно записать их в дневник. Что бы ни чувствовали вы и члены вашей семьи, это нормально.

3. Забота о себе это не эгоизм: Это очень важно для сохранения вашей энергии и оптимизма, чтобы вы могли помогать другим членам своей семьи! Когда у вас тяжелый день, спросите себя: «Что поможет мне почувствовать себя лучше?» Найдите моменты для себя там, где это возможно - быстрая прогулка вокруг квартала, несколько минут чтения хорошей книги или быстрый разговор с другом помогут вам зарядиться энергией.

4. Подумайте иначе/ сфокусируйте внимание: Так много нашего настроения зависит от того, на чем мы сосредотачиваемся, о чем думаем и о чем говорим. Могут происходить вещи, которые нам не нравятся или с которыми мы ничего не можем поделать. Часто мы не можем изменить ситуацию, но мы можем изменить нашу точку зрения!

- Когда вы замечаете негативные эмоции или чувствуете себя запутавшимся, остановитесь и прислушайтесь к словам которые вы говорите себе. Они помогают тебе почувствовать себя лучше или нет? Если нет, то как их изменить?
- Вместо того чтобы сосредотачиваться на том чего мы не можем изменить, сосредоточьтесь на том, что мы можем сделать.



5. Выключите голос «внутреннего критика»: у всех нас есть внутренний голос, говорящий нам, что делать, как мы напортачили и так далее. Этот критический голос никогда не стоит слушать, особенно сейчас! Сосредоточьтесь на том, чтобы уменьшить громкость своего внутреннего критика, и вместо этого сосредоточьтесь на 1-2 делах в день, которые вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО делаете хорошо (дополнительный балл, если вы их записываете!) Это позволяет быть добрее к себе.

6. Дневник - записывайте свои стрессовые переживания. Это может позволить вам избавиться от негативных эмоций. Кроме того, попробуйте написать письмо самому себе, как если бы вы были сострадательным другом.

7. Благодарность и наслаждение: все мы хотим больше радости в жизни. Больше радости можно будет получить, если позволим себе наслаждаться простыми вещами, которые у нас еще остались. Благодарность - один из способов добиться этого. Когда мы замечаем мелочи, которые обогащают нашу жизнь (звонок друга, отличная книга, солнечный свет, струящийся через окно), мы чувствуем больше счастья. Наслаждение - это возможность полностью порадоваться тому, что для вас красиво или интересно (вкусная еда, запах дождя на прогулке, тепло воды в душе). Когда мы уделяем больше внимания и ценим мелочи в нашей жизни через благодарность и наслаждение наша радость возрастает.

Конечно, я не на 100% преуспеваю в том, что проповедую здесь - совсем нет! Давайте сделаем все возможное, чтобы быть вежливыми и нежными по отношению к себе. Я болею за тебя - забочусь о тебе, и я буду работать над тем, чтобы позаботиться о себе.

Увидеть другую точку зрения

Автор: CHEMBE FONTAMA
Студент Issaquah High School

В 2016 году CARE (Consciousness and Racial Empowerment) была запущена выпускницей старшей школы Issaquah 2019 года, Engubia Fontama. CARE, под названием "Студенческий Союз Маленьшинств", это организация поставила себе цель чтобы обучать студентов и наше сообщество Иссакуа об опыте, истории и текущих событиях различных расовых и культурных групп, для того чтобы в конечном итоге обеспечить лучшую среду обучения и жизни для студентов из расовых меньшинств в Issaquah High School. Благодаря помощи MSU клуб был переименованна в «Сознание и расовое расширение возможностей», и стала служить безопасным пространством для студентов из числа меньшинств, чтобы они могли выражать себя, общаться, учиться и учить друг друга в непринужденной обстановке.

Хотя CARE достигла новых высот с точки зрения обеспечения справедливости и медленно, но верно изменяя среду школ Иссакуа к лучшему, для этого потребовалось много лет непрерывного обучения и повышения осведомленности. Как очень маленький и молодой клуб, CARE смог рассказать ученикам и преподавателям Issaquah High School о различных культурных трудностях и опыте, с которыми столкнулись многие различные расовые группы IHS. CARE добился того, чтобы понять точки зрения разных студентов и администраторов, чтобы повысить осведомленность всех и значительно улучшить культуру Issaquah High School. CARE организовывал такие мероприятия, как собрания с лекторами, которые могли рассказать о своем опыте, обсуждения в классе о расовых различиях и о том, как расовые факторы влияют на повседневную жизнь многих студентов, а также о праздновании Дня Мартина Лютера Кинга-младшего IHS. Месяц черной истории это события собранные для того, чтобы предоставить контекст на опыте черных в средней школе Issaquah.

Сегодня CARE по-прежнему придерживается этих идеалов, и даже больше. За последние два года CARE превратилась в группу, охватывающую все 4 года старшей школы. Учащиеся CARE узнают о различных школьных историях и опыте больше, чем когда-либо прежде, и могут оптимизировать свои знания, чтобы наилучшим образом сформировать образовательные ресурсы для распространения среди остальной части IHS. CARE всегда ищет более эффективные способы общения и повышения расовой осведомленности во всем школьном округе Issaquah, и эту работу невозможно выполнить без детального участия учеников. Чтобы присоединиться к CARE, студенты могут просто написать своему консультанту, г-же Хатч, по адресу HutchH@issaquah.wednet.edu или отправить прямое сообщение в официальный инстаграм CARE @care_ihs.

Благодаря новаторству первых членов и администраторов CARE был проложен путь, позволивший появиться новым группам, таким как Совет по равенству учащихся школьного округа Иссакуа. Совет ISD Equity Council - это группа учащихся, охватывающая все школы школьного округа Иссакуа. Их руководители создали эффективную систему и напрямую улучшили нашу школу посредством собственных проектов и мероприятий.

По мере приближения Дня Мартина Лютера Кинга-младшего и Месяца черной истории родителям особенно важно знать что несмотря на то, что Issaquah High School, ее ученики и сотрудники сделали рывок в улучшении своей культуры, есть еще большие фрагменты прошлого, которые пагубно сказываются на среде обучения и расовом понимании наших студентов. Я призываю всех родителей укреплять опыт, который многие из учеников получают

в школе создавая среду способствующую активному изучению и признанию расового разнообразия. Хотя CARE, директор McCormick и остальные члены ISD стараются проделать потрясающую работу по созданию безопасной школьной среды, в наших сообществах Issaquah, в наших районах и в наших домах происходят реальные изменения. Крайне важно, чтобы каждый учащийся узнавал об опыте других студентов, чтобы они могли использовать эти знания, увидеть проблемы и конфликты с другой точки зрения и тем самым поддерживать учеников из числа меньшинств. Наконец, при создании этой среды важно распознавать различные области, в которых всем людям не хватает знаний, и обучать себя или искать людей, у которых вы можете учиться, чтобы создать домашнюю среду и сообщество, которое способствует любви, глубокому пониманию, сочувствию и равенству.

Важно, чтобы каждый студент мог узнать о разном опыте, чтобы они могли использовать эти знания и увидеть проблемы и конфликты из другой точки зрения.

Голос чернокожих

Автор: KENZA NGATCHOU
Студент Issaquah High School

Месяц черной истории всегда был временем для почитания чернокожих людей, которые помогли сформировать наш мир. Это всегда был месяц, когда мы узнавали о гражданской войне и великих речах Мартина Лютера Кинга. В начальной школе мы сидели, скрестив ноги, на классном коврике и читали и кивали вместе, поскольку нам внушали, что с расизмом покончено. Но расизм и борьба за гражданские права не остались в прошлом.

Последние несколько месяцев выглядели как страницы прямо из наших учебников истории. Толпы людей, поднимающих знаки и флаги, волны протестующих, сталкивающиеся со стенами из щитов для массовых беспорядков и облаками слезоточивого газа, заплаканные лица тех, у кого жестокая полиция отняла своих друзей и семью. В условиях глобальной пандемии, стрессовых выборов и хаоса 2020 года Движению «Жизни черных имеют значение» удалось распространиться по всему миру, породив новые реформы и антирасистскую политику.

Это так горько-сладко быть свидетелем, особенно темнокожим подростком. Люди злятся из-за того, что кто-то говорит, что черные голоса, черные люди, черные жизни имеют значение, как если бы противоположные чувства не были брошены нам через весь системный расизм, глубоко укоренившийся в корнях Америки. Тот факт, что миллионы людей собрались вместе, чтобы отстоять правду, вдохновляет и прекрасен, но это также напоминание обо всех невзгодах, которые пришлось пережить цветным людям в Америке.

На протяжении большей части моей жизни одна группа людей говорила мне, что расизм резко упал со времен эпохи гражданских прав. Роза Паркс села впереди в автобусе, и сегрегация растворилась в воздухе. Между тем, другая группа людей проинструктировала меня всегда говорить с уважением и медленно обходить полицию, что мне нужно работать вдвое тяжелее чтобы добиться чего-либо в жизни, и что люди будут пытаться обидеть меня за то, что я осмелился существовать с кожей другого цвета и мне придется научиться преодолевать все это и в любом случае продолжать процветать.

Несмотря на то, насколько простыми кажутся наши уроки истории, столетия дискриминации и несправедливости не могут быть устранены несколькими протестами. Хотя движение BLM добилось определенного прогресса, оно все еще лишь поцарапало верхушку айсберга системного расизма. Не позволяйте людям оставлять это в прошлом!

Благодаря энергии, накопленной движением Black Lives Matter, все больше и больше цветных людей получают возможность сделать так, чтобы их голоса были услышаны. Если мы продолжим набирать обороты и продолжим объединять наши совместные усилия, мы в конечном итоге достигнем расового равенства, даже если это произойдет через десятилетия.

В наступающем феврале давайте рассматривать Месяц черной истории не только как время, чтобы отдать дань уважения темнокожим голосам нашего прошлого, но и как время, чтобы возвысить темнокожие голоса в нашем настоящем.



Празднование Месяца Афроамериканской Истории

Автор: KANDACE BARTON
Родитель школьного округа Иссакуа

Празднование истории афроамериканцев началось как память и празднования важных людей и событий в истории африканской диаспоры. Он отмечается в феврале в США, Канаде и Германии, а в Ирландии, Нидерландах и Великобритании - в октябре. Живя здесь, в США, а также за границей в Великобритании, это всегда было чрезвычайно важно для меня и моей семьи.

Как семья чернокожих в школьном округе Иссакуа, мы почти всегда сталкиваемся с трудностями и часто разочаровываемся узнав, что история чернокожих не признается и / или не празднуется за пределами нашего собственного дома. В духе друзей, которые хотят больше узнавать, я хотел бы предложить способы сделать это!

1. Думайте локально.

Вам не нужно далеко уезжать, чтобы дать своему ребенку / детям возможность познакомиться с историей чернокожих. Афроамериканцы так или иначе повлияли на каждый город в Соединенных Штатах. Найдите события, организации и праздники черной истории в своем городе и начните участвовать. (См. Страницу 13 для получения информации о некоторых событиях.)

2. Посмотрите фильмы об истории чернокожих во время семейных вечеров кино.

В следующий раз, когда вы сядете со своими детьми, чтобы посмотреть фильм, выберите тот, который рассказывает о жизни и опыте чернокожих, это поможет вам начать разговор об истории чернокожих в Америке.

3. Пожертвуйте книги по истории чернокожих в классную комнату вашего ребенка.

Учителя делают много работы для обучения наших детей. Однако есть предел тому, чему они могут научить, из-за государственных стандартов и бюджета. Подумайте о том, чтобы пожертвовать несколько книг по истории афроамериканцев в классы ваших детей, чтобы помочь учителям расширить знания учеников о жизни и опыте афроамериканцев.

4. Включите изучение истории чернокожих в семейные каникулы.

Когда моя семья уезжает в отпуск, мы почти всегда посещаем музей или два. Отправляясь в отпуск с семьей, постарайтесь добавить в свой маршрут остановки Black History. Сделайте изучение истории чернокожих частью своего удовольствия.

- Бонус: выучите слова государственного гимна чернокожих «Поднимите каждый голос и пой»

Если школы и сообщества продолжают относить историю к февралю, они упускают из виду суть Месяца Афроамериканской Истории - ответственный подход не зависит исключительно от обучения вашего ребенка в школе. Настоящая и честная работа по обучению выполняется дома.

Как говорить с детьми о расе и протестах

Если вы хотите узнать больше об этой теме, посмотрите один из выступлений Розетты Ли для ParentWiser: Разговор о расе и предвзятости для учащихся K-5 или 6-12 классов на.



With funding from the Issaquah Schools Foundation, the Issaquah School District provided a professional development opportunity required for all counselors, Positive Behavioral Social Emotional Support (PBSES) and Special Education Specialists, ISD Equity and select district personnel with training from renowned speaker, Ashley McGirt, on how to handle trauma from racism. This is part of the ongoing PBSES intervention work with a larger focus on trauma-informed education to benefit all students. To learn more about Ashley McGirt, visit <https://ashleymcgirt.com>.

"This was the best training I've had this year - while much of the content was already familiar to me, the way Ms. McGirt presented it was powerful, accessible, and compelling, and I feel better able to continue the conversation with others as a result. Additionally, I've got several new resources to connect students to care, and several new books to read that I have not seen on other lists. I am very grateful for the privilege to receive the training."

СПАСИБО НАШИМ ОБЩИМ ПАРТНЕРАМ!



Культурные мосты школьного округа Иссакуа служат семьям для привлечения участия родителей к большему успеху учащихся.

Мы обеспечиваем навигационную поддержку, проводим родительские / студенческие мероприятия и издаем ежеквартальные журналы, переведенные на семь языков.



Обеспечение успеха каждому ученику, каждой школе.

Гордый сторонник конференции Great Careers Conference. Регистрация открыта!

GREAT CAREERS CONFERENCE

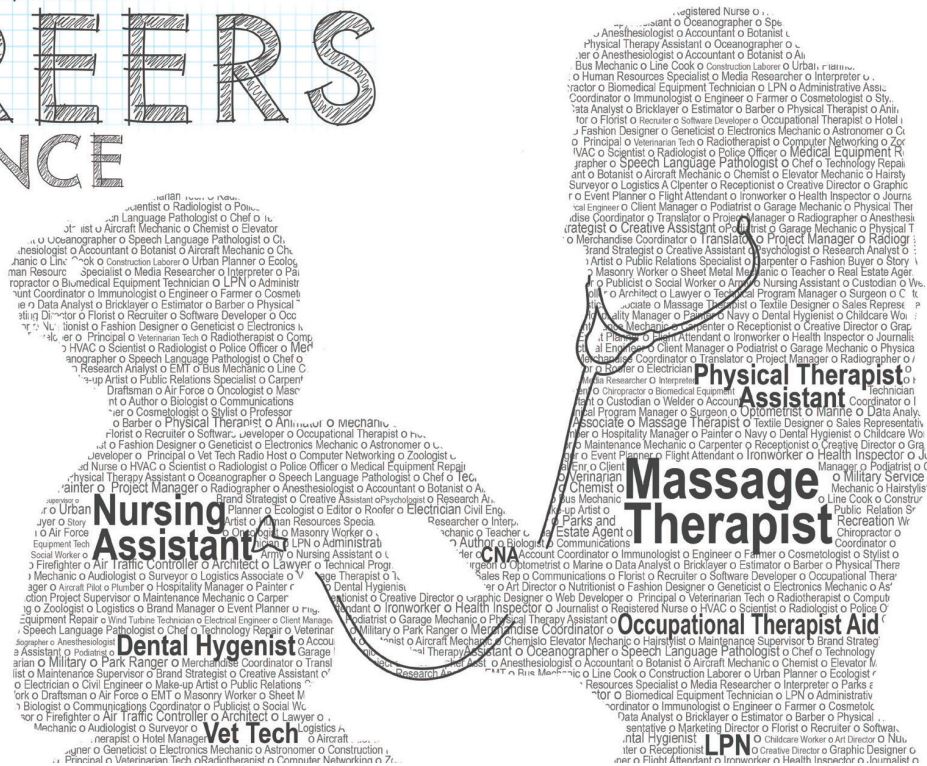
FEBRUARY 3, 2021 • GRADES 9-12

12:00pm - 3:00pm

VIRTUAL

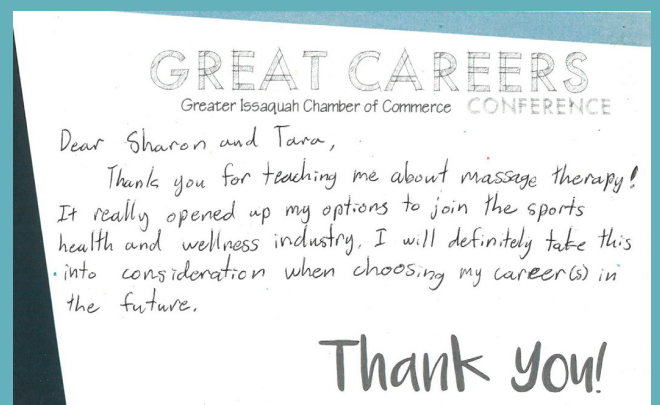
Register by
January 27, 2021

<https://www.isdstemandcte.com/great-careers>



DISCOVER YOUR FUTURE

Конференция Great Careers, проводимая в партнерстве с Торговой палатой Иссакуа, знакомит студентов с вариантами среднего образования за пределами типичной четырехлетней карьерной лестницы. Цель конференции - обучить студентов средней школы района Иссакуа карьере, где они могут получить сертификаты, пройти обучение двухлетние программы на получение степени. Этот год будет нашим первым, посетите виртуальную конференцию: www.isdstemandcte.com/great-careers, чтобы получить дополнительную информацию и зарегистрироваться.



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Чтобы узнать больше о Фонде школ Issaquah, посетите наш сайт или свяжитесь с нами по телефону 425.391.8557

isfdn.org