



Cultural Bridges

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

Tìm Sự Cân Bằng
Giữa Trường
Học và Nhà

Tr 6

Thúc đẩy của Tuổi
Vị Thành Niênt

Tr 10

Tiếng Nói
Hiện Tại
của Người
Da Đen

Tr 21



Kính gửi quý độc giả,

Trong vòng mười tháng nay, chúng ta đã thấy nhiều bằng dấu hiệu ở khắp mọi nơi nói về cách nhau sáu feet, nhấn mạnh sự cần thiết phải cách xa. Trong khi tôi đồng ý rằng đây là một thông điệp rất quan trọng để giúp giữ cho chúng ta an toàn. Cách nhau bằng bên ngoài nhưng kết nối xã hội thì không, đó là chính xác những gì gia đình và trẻ em cần trong đại dịch này. Chúng ta cần phải thực hiện một nỗ lực để kết nối -digitally- với nhau. Và tôi tin rằng, tôi biết khó khăn ra làm sao để có được hồ hởi về một sự kiện trực tuyến!

Nhưng chúng ta cần phải có một cơ hội để tiếp cận với cộng đồng trường học của chúng ta hầu như và với phương tiện truyền thông xã hội. Giống như nhiều trường isd, PTSAs đang cung cấp các sự kiện rất sáng tạo như trò chuyện cà phê, các cuộc thi tô màu và các chương trình tài năng. Để biết chi tiết, hãy xem lịch ở trang 12. PTSA cũng đã tạo các trang Facebook, Nhóm WhatsUp và WeChat để phụ huynh có thể giữ liên lạc với nhau (trang 15).

Tháng 2 là Tháng Lịch sử Đen, làm cho nó trở thành thời điểm hoàn hảo để làm nổi bật văn hóa người Mỹ gốc Phi và trải nghiệm đen tối ở Quận của chúng ta.

Trong mười tháng này, cầu văn hóa tiếp cận và hỗ trợ đã có nhu cầu cao. Chúng tôi đã kết nối với nhiều gia đình đã liên lạc với chúng tôi, giúp họ có được các nguồn lực có sẵn cho cộng đồng Học Khu Issaquah. Chúng tôi hiểu rằng nó là đặc biệt khó khăn để tìm kiếm sự hỗ trợ khi tiếng Anh không phải là ngôn ngữ đầu tiên của quý vị, và quý vị có thể không bao giờ đã làm một cái gì đó như thế này trước đây. Chương trình của chúng tôi cung cấp các sự kiện thuyết trình cộng đồng bằng Zoom, nơi chúng tôi chia sẻ các nguồn lực sẵn có để giúp các gia đình trong Học Khu của chúng tôi. Nếu quý vị muốn biết thêm về những điều này, xin vui lòng gửi email cho chúng tôi tại culturalbridges@isfdn.org.

Chúng tôi đang chào đón một thành viên mới cho nhóm biên tập của chúng tôi; Laura Ni hiện là Trợ lý Biên tập viên của Cultural Bridges. Laura là một phụ huynh lâu năm trong Quận của chúng tôi. Cô có hai cô gái xinh đẹp trong Apollo Elementary, và cô đã là một phần quan trọng của PTSA của trường trong nhiều năm. Chúng tôi rất vui mừng có cô ấy trong nhóm của chúng tôi!

Chúng tôi chân thành hy vọng rằng năm 2021 mang lại sức khỏe, hòa bình, tình yêu và niềm vui cho gia đình bạn. Hãy nhớ rằng trong những thời điểm không chắc chắn, chương trình của chúng tôi là ở đây để hỗ trợ quý vị. Đừng ngần ngại liên hệ với chúng tôi; chúng tôi rất thích nghe từ quý vị!

ALICIA SPINNER

Quản lý cầu văn hóa
alicia@isfdn.org



Issaquah Schools Foundation	3
Nhân Viên Nhà Trường	5
Trường Mẫu Giáo	6
Trường Cấp 1	8
Trường Cấp 2	9
Trường Cấp 3	10
Lịch	12
Mạng Lưới Nuôi Dưỡng	14
Kết Nối Văn Hóa	20



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

Xây dựng mối quan hệ giữa các gia đình từ các nền văn hóa đa dạng, con cái của họ, khu trường học Issaquah và một cộng đồng Issaquah rộng lớn.

Tạp chí này là một thông tin được cung cấp thông qua Chương trình Nhịp Cầu Văn Hóa được thực hiện bởi Tổ chức trường học Issaquah. Chúng tôi rất biết ơn các nhà tài trợ của chúng tôi, độc giả, cha mẹ của chúng ta và thành viên cộng đồng như quý vị! Để quyên góp, hãy truy cập: isfdn.org

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.

KELLY BURCH

Trang Bìa

LAURA NI

Hỗ Trợ Biên Tập Viên

LIZ ST. ANDRE

Biên Tập Viên Tiếng Anh

NANA TSUJINO

Biên Tập Viên Tiếng Nhật

NORMA RODRIGUEZ

Biên Tập Viên Tiếng Tây Ban Nha

SEONYOON KO

Biên Tập Viên Tiếng Đại Hàn

TRAM PHAM

Biên Tập Viên Tiếng Việt

YANA ALENTYEVA

Biên Tập Viên Tiếng Nga

INGYING CUI

Biên Tập Viên Tiếng Tàu

Hình Ảnh Bìa bởi
MINAL DESAI-MONGA



Ủng hộ chúng tôi trên Facebook @ CBforeducation

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.

Hỗ trợ học sinh trong quá trình học

Quý Trường học Issaquah luôn làm việc để cung cấp các nguồn lực hỗ trợ hiệu quả cho cộng đồng của chúng ta - và trọng tâm hiện tại là tài trợ những gì học sinh cần nhất trong quá trình học tập từ xa. Quý vẫn cam kết cung cấp các nguồn lực hỗ trợ học sinh cả trong và ngoài lớp học.

Hỗ trợ học tập Quý tài trợ thời gian cho giáo viên giúp đỡ bài tập về nhà sau giờ học. Đặc biệt là trong thời gian học từ xa, thời giờ của một giáo viên là có hữu ích và Quý hỗ trợ học sinh truy cập để giúp đỡ thêm các em với bài tập ở trường của mình. Mỗi trường trung học cấp 3 và một số trường trung học cấp 2 đã thực hiện một chương trình hỗ trợ bài tập về nhà sau giờ học thông qua zoom. Hãy hỏi hiệu trưởng trường học của học sinh về nguồn tài nguyên này.

Hỗ trợ xã hội và cảm xúc Hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là thách thức đối với tất cả mọi người, bao gồm cả học sinh của chúng ta. Vì vậy, chúng tôi muốn chắc chắn rằng chúng tôi đang hỗ trợ nhu cầu xã hội và tình cảm của các em. Được tài trợ bởi Quý tại tất cả 5 trường trung học cấp 2, chương trình giảng dạy Character Strong cung cấp một sự kết hợp giữa phát triển cảm xúc xã hội và nhân vật có hiệu quả trong quá trình học tập từ xa cũng như trong việc xây dựng trường học. Character Strong giúp hỗ trợ một nền văn hóa tích cực bằng cách giảng dạy lòng tốt, tôn trọng, vị tha, kiên nhẫn, khiêm nhường, tha thứ và trung thực.



Hỗ trợ những cần thiết cơ bản Thông qua chương trình Tools4School của chúng tôi, Quý sẽ cung cấp 1200 gói hỗ trợ trường học cho học sinh có nhu cầu trong năm nay. Chúng tôi vẫn còn có một số có sẵn nếu quý vị biết gia đình nào cần nguồn cung cấp.

Một trong những nguồn cung cụ thể có nhu cầu trong năm nay là tai nghe. Trường học ở nhà có nghĩa là học sinh tham gia lớp học thông qua máy tính, vấn đề này có thể thêm khó khăn với nhiều học sinh và / hoặc các thành viên gia đình trong một không gian nhỏ. Tai nghe có thể giúp giảm tiếng ồn nhưng không phải là thứ mà mọi người đều có thể mua được. Như vậy, Quý đã cung cấp cho các em, giúp đỡ với thời gian học ở nhà. Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết cần một tai nghe có micro, vui lòng nói chuyện với cố vấn trường học của quý vị.

Hỗ trợ cho các vấn đề cơ bản khác như thực phẩm, quần áo, thẻ xe buýt, v.v., được bao phủ bởi một số nguồn lực trong cộng đồng của chúng tôi bao gồm Ngân hàng Thực phẩm & Quần áo Issaquah và quỹ y tá có sẵn tại mỗi trường. Bất cứ ai cũng có thể hỏi ý tá hoặc cố vấn của trường về các lựa chọn hỗ trợ.



Phát triển chuyên môn Với sự tài trợ từ Quý, Học Khu Issaquah đã cung cấp một cơ hội phát triển chuyên môn cần thiết cho tất cả các cố vấn, Hỗ trợ Cảm xúc Xã hội Hành vi Tích cực (PBSES) và Các Chuyên gia Giáo dục Đặc biệt, Công bằng ISD và nhân viên học khu với đào tạo từ diễn giả nổi tiếng, Ashley McGirt, về cách xử lý chấn thương từ phân biệt chủng tộc. Đây là một phần của công việc can thiệp PBSES đang diễn ra và tập trung nhiều hơn vào giáo dục thông báo chấn thương để mang lại lợi ích cho tất cả học sinh.



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

Alaina Sivadasan, Giám Đốc Điều Hành Công Bằng của ISD

CULTURAL BRIDGES: Cho chúng tôi biết về chức vị của bạn và những việc bạn làm hàng ngày.

ALAINA SIVADASAN: Tôi là Giám đốc Điều Hành Công Bằng và công việc của tôi tập trung vào Giới hạn Điều hành-16 (Executive Limitations-EL-16). EL-16 đã được Hội đồng Nhà trường và các tiểu bang thông qua. Mô tả công việc chính thức nêu rõ:

"Chúng tôi tin rằng mỗi học sinh đều có tiềm năng để đạt được, và trách nhiệm của chúng tôi là cung cấp cho tất cả học sinh cơ hội và sự hỗ trợ cần thiết để đáp ứng khả năng cao nhất của họ trong một môi trường an toàn và thân thiện. Chúng tôi thừa nhận rằng tồn tại những bất bình đẳng và thiên vị mang tính hệ thống và thể chế, tạo ra những rào cản cho thành tích và phúc lợi của học sinh. Chúng tôi cam kết nâng cao thành tích của tất cả học sinh bất kể chủng tộc, địa vị, khả năng đa dạng, sức khỏe tâm thần, thông thạo tiếng Anh, giới tính, bản dạng giới, khuynh hướng tình dục, tôn giáo, tác động chấn thương và địa lý. Văn hóa của chúng ta nên thúc đẩy việc xác định và loại bỏ các rào cản gây ra khả năng dự đoán và sự không tương xứng của các nhóm đạt thành tích cao nhất và thấp nhất."

Công việc của tôi tập trung vào sáu lĩnh vực chính trong EL-16:

1. Môi trường và Văn hóa.
2. Dữ liệu và tính không tương xứng.
3. Sự tham gia của gia đình và cộng đồng.
4. Quan hệ đối tác cộng đồng.
5. Tuyển nhân viên da màu.
6. Giữ chân nhân viên da màu.

Hàng ngày, tôi đang thiết lập các hệ thống, họp với các bộ phận khác, họp với cộng đồng, và đưa ra các kế hoạch để đưa EL-16 vào cuộc sống và đáp ứng nhu cầu của học sinh, gia đình và nhân viên của chúng tôi.

CB: Tại sao bạn chọn làm Giám Đốc Điều Hành Công Bằng của ISD?

AS: Tôi đam mê công bằng và đa dạng, và tôi cảm thấy ngôn ngữ và các lĩnh vực trọng tâm trong EL-16 là rất quan trọng để cho phép tất cả học sinh của chúng ta cảm thấy quan trọng và hữu ích. Là người da màu, có chồng và con da màu, nguyên là Hiệu trưởng trường Cấp 1, tôi thấy mình có đủ kinh nghiệm và tâm huyết để làm công việc này. Tôi thực sự muốn Học khu Issaquah tạo ra một môi trường nơi tất cả học sinh, nhân viên và gia đình phát triển mạnh mẽ và cảm thấy thân thuộc bất kể chủng tộc, tôn giáo, giới tính, danh tính hoặc khả năng của họ.

CB: Bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho một phụ huynh chưa biết cách nói chuyện với con cái của họ về chủng tộc?

AS: Học khu có một trang web Đối tác Công bằng và Văn hóa và Gia đình mà quý vị có thể truy cập cho các tài nguyên, thông tin / video của trường và học khu và cập nhật về công việc của chúng tôi. Trang web của chúng tôi sẽ được cập nhật với một cái nhìn mới sớm, và chúng tôi đánh giá cao sự kiên nhẫn của quý vị cho đến khi điều đó xảy ra. Trang web là ở đây: <https://www.issaquah.wednet.edu/equity>

CB: Có câu chuyện nào bạn muốn chia sẻ không?

AS: Năm nay, Học khu Issaquah đã triển khai các Nhà lãnh đạo Xây dựng Công bằng tại mỗi trường học. Các nhà lãnh đạo của trường học về Công bằng được hỗ trợ bởi Văn Phòng Công Bằng và vai trò của họ là trở thành nguồn lực công bằng và đa dạng cho các trường học.



CB: Hãy kể cho tôi nghe một chút về bản thân bạn ngoài công việc của bạn.

AS: Tôi đã kết hôn và có hai đứa con khá khinh. Chúng tôi thích đi du lịch như một gia đình và thích trượt tuyết, đi bộ đường dài và tất cả các môn thể thao.

Chúng tôi cũng có một con chó con mới trong gia đình của chúng tôi. Tên cô ấy là Rosie!

Mẹo để Tìm sự cân bằng giữa Trường Học và ở Nhà

Viết bởi JUDITH FERNSTROM
Cố vấn Học Tập tại Trường Cấp 1 Grand Ridge Elementary

Học qua mạng ở nhà là khó khăn.

Thật khó cho học sinh.

Thật khó cho giáo viên.

Và thật khó cho cha mẹ và người giám hộ.

Hai trong số những phần khó khăn nhất của tình trạng này, đặc biệt là đối với những học sinh nhỏ tuổi nhất của chúng ta, là mất kết nối với bạn bè và sự khác biệt giữa trường học và gia đình. Trường học và nhà từng là hai nơi rất tách biệt. Hiện nay, có một cuộc đấu tranh liên tục giữa hành vi nào phù hợp với trường học và hành vi nào tốt hơn cho gia đình, đặc biệt là vì giờ chúng ở cùng một nơi. Đối với một số học sinh, học qua mạng có cảm giác như không phải nghỉ học nữa. Ngoài ra, các kết nối xã hội là động lực chính để một số học sinh đến trường. Đối phó với việc mất kết nối đó có thể là một thách thức. Sự mất mát này có thể dẫn đến buồn bã, cô đơn và đau buồn, ảnh hưởng đến hành vi của các em ở nhà và sau đó có thể ảnh hưởng đến toàn bộ gia đình và cuộc sống gia đình của quý vị.

Dưới đây là một số mẹo và thủ thuật để giúp học sinh và quý vị đối phó trong thời gian khó hiểu này.

Nếu quý vị tin rằng con mình đang đối mặt với những lo lắng nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần, please reach out to your school counselor or the Swedish School Based Mental Health Counselor assigned vui lòng liên hệ với cố vấn trường học của quý vị hoặc cố vấn sức khỏe tâm thần dựa trên Swedish School Based Mental Health được chỉ định cho trường của quý vị. Thông tin liên hệ của họ có thể được tìm thấy tại đây: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/counseling-services/SBHC>

Mối quan hệ của quý vị với con của quý vị với tư cách là cha mẹ hoặc người giám hộ của chúng, trái ngược với mối quan hệ của quý vị với chúng với tư cách là giáo viên dạy tại nhà của chúng, là quan trọng nhất. Chúng cần quý vị tiếp tục là người quan tâm, giúp chúng an toàn. Chúng tôi biết đây là khoảng thời gian đầy thử thách đối với tất cả mọi người và do mức độ căng thẳng gia tăng, rất có thể sẽ có lúc thất vọng cho cả hai phía. Dưới đây là hai ý tưởng giúp quý vị duy trì những mối quan hệ đó và khôi phục chúng khi cần thiết.



Hãy chuẩn bị dành thời gian khôi phục lại mối quan hệ đó sau thời điểm căng thẳng hoặc bất đồng. Khi cả hai cảm thấy bớt căng thẳng hơn là thời điểm tuyệt vời để xin lỗi và khẳng định lại với con rằng cảm xúc của chúng là quan trọng đối với quý vị. Sau đó, dành thời gian để giải quyết xung đột, mô hình hóa cách quản lý cảm xúc lớn và dạy cách đối phó với căng thẳng.

Trong môi trường học, sử dụng tỷ lệ 5:1 giữa câu khẳng định với câu sửa sai là một kỹ thuật phổ biến mà giáo viên sử dụng để duy trì và sửa chữa mối quan hệ với học sinh. Đối với mỗi lần sửa chữa hoặc lời nhắc nhở tiêu cực, hãy cố gắng đưa ra 5 câu nói tích cực, khích lệ. Hãy chắc chắn là xác thực mặc dù trẻ em là chuyên gia trong việc nhận biết khi nào người lớn giả tạo hoặc không thành thật.

Thiết lập một không gian trường học được chỉ định để giúp học sinh của quý vị dễ dàng phân biệt giữa “ở trường” và ở nhà.

-Nó không cần phải là một phòng học phức tạp. Nó có thể đơn giản như một hình vuông của băng màu xanh trên sàn nơi chứa thiết bị học tập và hầu hết việc học tập diễn ra. Như đã nói, tính linh hoạt là chìa khóa vì có thể có lúc cần thêm không gian cho một dự án lớn, hoặc con em của quý vị có thể muốn có một chỗ thoải mái để đọc của mình.

-Đảm bảo rằng không gian trường học của chúng có quyền truy cập vào ổ cắm để sạc và tất cả các vật dụng chúng cần cho cả ngày như dây sạc, giấy và bút chì, tai nghe và lịch trình hàng ngày. Hãy nhớ liên hệ với trường học của quý vị để được trợ giúp thiết lập công nghệ hoặc đồ dùng học tập, thậm chí cả tai nghe.

-Giúp họ trở thành những người học độc lập hơn bằng cách: để các em thực hành tất cả các nền tảng học tập của mình, đăng lịch trình hàng ngày của các em trong không gian học tập của mình và giúp các em học cách lập danh sách kiểm tra hàng ngày về “việc cần làm”.

Khuyến khích kết nối xã hội với các bạn bè đồng trang lứa ngay cả khi nó chỉ là trên mạng. Điều đó có thể đơn giản như việc bật camera của các em trong các cuộc họp đầu tiên của mỗi lớp. Kiểm tra với trường học của các em để xem liệu họ có thể cung cấp bất kỳ cơ hội xã hội nào như gặp gỡ vào giờ ăn trưa với cố vấn và / hoặc huấn luyện viên PBSES hay không. Kết nối xã hội là một phần quan trọng của sức khỏe tinh thần, vì vậy việc tìm cách sáng tạo về nó lúc này là vô cùng quan trọng. Hãy vui lòng trò chuyện với con em của quý vị về tầm quan trọng của việc an toàn, phù hợp và tốt khi tương tác trên mạng.

Hãy nhớ tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc, tập thể dục, thức ăn và nước uống. Những điều đơn giản này có thể là thách thức ngay cả trong thời điểm này và ngay bây giờ có thể rất khó khăn để chăm sóc những nhu cầu cơ bản này cho cả trẻ em và người lớn. Một thói quen nhất quán vào ban đêm, thời gian để chạy xung quanh bên ngoài (ngay cả trong mưa) và ăn và uống đủ nước là những bước đầu tiên tuyệt vời để đáp ứng những nhu cầu này.

Cuối cùng, hãy nhớ chăm sóc bản thân. Việc chăm sóc người khác khi quý vị căng thẳng, mệt mỏi hoặc đối chọi sẽ khó hơn nhiều. Chúng ta đang sống qua một đại dịch toàn cầu. Mức độ căng thẳng của mọi người đều cao và khả năng đối phó với căng thẳng đó càng khó. Mọi người đều đang làm hết sức mình nếu có thể, bao gồm các em nhỏ. Hãy nhớ luôn mở rộng sự uyển chuyển, lòng tốt và sự kiên nhẫn cho chính mình và tất cả những người xung quanh quý vị.

Nhận bữa ăn vào thứ Hai và thứ Năm

Chương trình bữa ăn đã được mở rộng đến hết năm học 2020-2021. District đang phục vụ các bữa ăn miễn phí, bổ dưỡng cho tất cả trẻ em từ 18 tuổi trở xuống, bất kể thu nhập hoặc ghi danh vào Khu Học Chánh Issaquah.

Cái gì?

Miễn phí bữa sáng và bữa trưa cho tất cả trẻ em từ 18 tuổi trở xuống

Ai có thể nhận tới được những bữa ăn miễn phí?

Trẻ em hoặc cha mẹ/người giám hộ

Khi?

Thứ Hai và thứ Năm từ 4 giờ chiều đến 6 giờ chiều

Nhận bữa sáng và bữa trưa trong ba ngày vào thứ Hai

Nhận bữa sáng và bữa trưa trong hai ngày vào thứ Năm

Nơi?

Trường tiểu học: Endeavour, Grand Ridge, Issaquah Valley, Sunset

Trường cấp 2: Beaver Lake

Các trường cấp 3: Issaquah, Liberty and Skyline

Tất cả các chi tiết cho các dịch vụ bữa ăn trong quá trình học tập từ xa có thể được tìm thấy ở đây:

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



Sự kiện của trường: Kết nối với cộng đồng của bạn

Viết bởi SANDRA VANDERZEE
Phụ huynh Học khu Issaquah

"Phải mất một ngôi làng." Quý vị đã từng nghe câu nói này khi bắt đầu có con chưa? Tôi nghĩ rằng vào thời điểm các con tôi bắt đầu đi học, ngôi làng của tôi sẽ được xây dựng tốt: con tôi sẽ có một nhóm bạn, tôi sẽ có một nhóm các bà mẹ và một số trong số họ sẽ có những thanh thiếu niên có thể trông trẻ cho chúng tôi! Sau đó, bốn năm trước, chúng tôi di chuyển đến Washington. Đã đến ngôi làng non trẻ của tôi!

Tuy nhiên, tin tốt là tôi và gia đình đã tham dự mọi sự kiện của trường - từ hoạt động gây quỹ đến hội chợ sách đến hội chợ khoa học và tôi vui mừng thông báo rằng một ngôi làng mới đã được xây dựng! Tôi đã gặp nhiều người tuyệt vời, những người đã trở thành gia đình đối với tôi, tất cả trong khi thiết lập mối liên hệ với cộng đồng trường học của chúng tôi và làm quen với các giáo viên và nhân viên.

Dưới đây là một số lý do cho thấy việc tham gia các sự kiện của trường rất quan trọng - dù là trực tuyến hay trực tiếp!

-Quý vị gặp gỡ những người mới! Đôi khi, thật khó để kết bạn với tư cách người lớn. Nếu quý vị là người nhút nhát hoặc cảm thấy lúng túng trong xã hội, quý vị có thể cảm thấy rất lo lắng khi phải tìm một không gian để gặp gỡ những người mới. Tại các sự kiện ở trường, áp lực không còn nữa. Mọi người đều ở đó vì lý do giống nhau, vì vậy quý vị tự động có điều gì đó để nói về nó.

-Quý vị có thể kết nối với cộng đồng của mình. Tôi không thể cho quý vị biết đủ mức độ hữu ích khi nói chuyện với các gia đình khác trong khu phố của quý vị. Tìm kiếm các nha sĩ hoặc bác sĩ nhi khoa giỏi nhất, kết nối trong các hoạt động sau giờ học, gặp gỡ bạn bè để chúng chơi cùng.

-Làm điều đó cho trẻ em! Con quý vị thích bất kỳ cơ hội nào để cho quý vị thấy chúng đã học gì ở trường. Các em rất tự hào về không gian nơi các em đang học. Các em muốn giới thiệu quý vị với những người bạn mới mà họ đã kết bạn, và tất cả giáo viên và nhân viên, những người luôn làm đầy đủ công việc của mình. Tham dự một sự kiện của trường là một cách đơn giản để thể hiện tình yêu thương của quý vị và để con quý vị cảm thấy được nhìn thấy.

Tất cả chúng ta đều ở trên cùng một con thuyền khi nói đến học tập trực tuyến. Mọi người đều cảm thấy mất kết nối với nhau và khi chúng tôi thăm cầu nguyện rằng đại dịch này sẽ sớm kết thúc. Có thể không có bất kỳ sự kiện trong trường nào, nhưng các sự kiện ảo cũng quan trọng không kém để tham gia - thậm chí có thể hơn thế!

Tham dự một buổi trò chuyện cà phê trực tuyến, tham gia cuộc thi tô màu hoặc ghé thăm hội chợ sách trực tuyến. Tham gia nhóm WhatsApp hoặc Facebook của trường quý vị. Tất cả các hoạt động này được thiết kế để thực hiện một điều: giữ cho chúng tôi kết nối. Chúc may mắn với công việc xây dựng làng của quý vị và tôi hy vọng được gặp quý vị trên Zoom!



Tự Vận Động

Viết bởi JULIA KROOPKIN, HANNAH WEE, JEEWON JUNG
TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's Youth Board

COVID đặc biệt khó đối với thanh thiếu niên

Mẹ tôi thường kể cho tôi nghe câu chuyện này từ khi bà còn học đại học. Một trong những người bạn của mẹ tôi bị điểm kém trong một bài tập, và họ rất bực bội. Sau đó, mẹ của người bạn này đã gửi email cho giáo sư yêu cầu họ để con gái bà làm lại bài tập. Một sinh viên đại học đã được mẹ của họ vận động cho một giáo sư. Một mặt, bạn có thể nói rằng đây là một điều tốt: rằng người mẹ này chỉ muốn điều tốt nhất cho con mình. Mặt khác, chúng ta phải nhớ rằng người này đã học đại học và mẹ của cô ấy có thể không phải lúc nào cũng ở đó để giúp đỡ. Một người bốn mươi tuổi gọi cho mẹ của mình để nói chuyện với sếp của mình về việc tăng lương cho mình có vẻ không tốt cho lắm.

Tự vận động là khi bạn tìm ra cách để giải quyết vấn đề của chính mình - cho dù đó có nghĩa là nói chuyện với giáo viên về bài tập ở trường hay nói chuyện với cha mẹ về việc đi trị liệu. Tự vận động là vô cùng quan trọng trong việc phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề và có thể giao tiếp tốt với những người khác, nhưng rất nhiều thanh thiếu niên phải vật lộn với nó. Khi bạn bắt đầu cảm thấy muốn biện hộ cho chính mình, việc truyền đạt điều đó cho người khác có thể là một thách thức, đặc biệt là cho những người đã ủng hộ bạn cho đến thời điểm đó. Trong bài viết này, chúng tôi sẽ chỉ ra cách biện hộ tốt nhất cho bản thân và nhu cầu của bạn, bất kể bạn ở độ tuổi hay hoàn cảnh nào.

Yêu cầu sự giúp đỡ từ Giáo Viên Có những lúc tôi cần liên hệ và yêu cầu trợ giúp nếu tôi đang gặp khó khăn trong việc tìm câu trả lời cho một vấn đề. Trước tiên, tôi sẽ đến gặp bạn bè của mình vì tôi không cảm thấy thoải mái khi hỏi giáo viên của mình. Khi tôi bước vào trường cấp 3, việc hỏi bạn bè không hiệu quả, vì vậy tôi đã hít thở sâu và quyết định tiếp tục với giáo viên toán của mình. Tôi tự hỏi bản thân mình cả trăm lần - điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta đã trình bày điều này trong lớp? Liệu giáo viên của tôi có nổi giận với tôi không? Điều gì sẽ xảy ra nếu giáo viên của tôi nhìn tôi chăm chăm kỳ lạ và nghĩ rằng tôi bị câm? Nhưng nụ cười của thầy tôi đã xóa tan những suy nghĩ bồn chồn đang chạy trong đầu tôi và tôi đã hỏi ngay cả những câu hỏi nhỏ nhất này ra. Các giáo viên luôn sẵn lòng giúp đỡ học sinh không chỉ vì đó là công việc của họ, mà vì họ chân thành muốn học sinh của mình thành công.

Trao đổi với Phụ huynh Rất khó để chia sẻ mọi suy nghĩ với cha mẹ hoặc người giám hộ bởi vì đôi khi, họ không hiểu mình đang ở độ tuổi thanh thiếu niên. Chúng ta giấu mọi thứ với những người giám hộ của mình, nhưng đồng thời, chúng ta cảm thấy không hài lòng khi không chia sẻ với cha mẹ của mình và cho rằng họ sẽ không bao giờ hiểu được. Khi còn nhỏ, tôi luôn có những trò chơi chiến thắng thú vị, thay phiên nhau chọn một bộ phim trong khi ôm ấp trong chăn, và làm loạn trong bếp với gia đình. Giờ đây, những khoảnh khắc này thật hiếm hoi vì tôi bận việc riêng và chúng ta không còn dành thời gian cho những đêm xem phim hay trò chơi trên bàn nữa. Vì vậy, có thể là do thời gian chúng ta dành cho nhau bị thu hẹp lại, cha mẹ chúng ta không có cơ hội để thực sự hiểu chuyện gì đang xảy ra. Vì vậy, điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta bắt đầu

dành 20 phút mỗi ngày để bắt đầu một cuộc trò chuyện ngắn? Có thể những cuộc trò chuyện này sẽ giúp những người giám hộ của chúng ta biết rõ hơn chúng ta là ai.

Nhận Trợ Giúp Chuyên Nghiệp Đôi khi, yêu cầu cha mẹ hoặc giáo viên giúp đỡ không phải là một lựa chọn hoặc không phải là sự trợ giúp mà bạn đang tìm kiếm. Đôi khi, chúng ta cần sự hỗ trợ từ một người không liên quan trực tiếp đến cuộc sống cá nhân của chúng tôi hoặc một người có kiến thức chuyên môn có thể cung cấp sự trợ giúp đầy đủ thông tin. Có một sự kỳ thị tiêu cực xung quanh việc yêu cầu giúp đỡ trong xã hội của chúng ta, đặc biệt là về sức khỏe tâm thần. Do đó, mọi người, đặc biệt là thanh thiếu niên, không thoải mái khi tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia. Tuy nhiên, sức khỏe tinh thần không phải là điều mà chúng ta nên gạt bỏ hay xấu hổ. Tương tự như cách chúng ta cần duy trì một cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cũng cần chăm sóc sức khỏe tinh thần của mình. Trải qua sự thay đổi và thách thức về sức khỏe tâm thần có thể xảy ra với bất kỳ ai ở mọi lứa tuổi. Không có gì phải xấu hổ khi nhận được sự giúp đỡ. Thực tế, nhận được sự giúp đỡ sớm rất quan trọng trong việc tìm ra cách vượt qua khó khăn và chăm sóc sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Giọng nói của bạn quan trọng. Cộng đồng của bạn luôn ủng hộ bạn và sẽ luôn ở bên bạn khi bạn gặp khó khăn. Bạn hiểu rõ bản thân mình nhất nên điều quan trọng là bạn phải để tiếng nói của mình được lắng nghe. Tiếng nói của bạn quan trọng đối với cộng đồng và chính bạn, vì vậy hãy dũng cảm và thực hiện bước đầu tiên để nói lên ý kiến của riêng bạn.

Liên kết dành cho thanh thiếu niên

<https://www.teenlink.org/> (866) 833-6546
Teen Link là một nhóm ở Washington xoay quanh thanh thiếu niên, cung cấp hỗ trợ cho thanh thiếu niên, nhưng cũng có người lớn. Quý vị có thể nhắn tin, gọi điện hoặc trò chuyện trực tuyến với Chuyên gia về khủng hoảng thanh niên, ẩn danh và được bảo mật. Trang mạng Teen Link cũng cung cấp các nguồn năng lực về sức khỏe tâm thần, lạm dụng chất kích thích, căng thẳng và các chủ đề khác liên quan đến thanh thiếu niên, bao gồm hướng dẫn có tên là "Nơi để hỗ trợ cho Thanh thiếu niên (Where to Turn for Teens-WTTFT).

Quán Cafe "The Garage"

<https://www.issaquahteencafe.org/> (425) 395-7341
The Garage là một quán cà phê dành cho thanh thiếu niên phi lợi nhuận ở Issaquah, một không gian an toàn được tạo ra dành riêng cho thanh thiếu niên. Tất cả các dịch vụ do The Garage cung cấp đều miễn phí. Hiện tại, không gian quán cà phê có sẵn cho năm thanh thiếu niên cùng một lúc đăng ký học từ xa tại The Garage, theo hướng dẫn của COVID-19. Thanh thiếu niên cũng có thể đặt các buổi tư vấn ảo miễn phí vào thứ Hai và thứ Ba.

Dịch vụ Thanh thiếu niên ở Eastside

<https://www.youtheastside.com/services/counseling/>
Youth Eastside Services là một nhóm y tế được cấp phép cung cấp các dịch vụ tư vấn cho thanh niên và gia đình. Tương tự như Friends of Youth, phụ huynh phải biết về tư vấn này để xử lý các khoản phí và bảo hiểm.

Thúc Đẩy Tweens và Thanh Thiếu Niên Xây Dựng Bộ Não Tốt Hơn

Mùa thu năm ngoái, ParentWiser đã mời nhà tâm lý học Sharon Saline thuyết trình về cách thúc đẩy thanh thiếu niên thành công trong việc học tập kết hợp và hơn thế nữa, cũng như cách cải thiện các kỹ năng điều hành của trẻ như tổ chức, tập trung và ưu tiên. Tiến sĩ Saline có hơn 30 năm kinh nghiệm về ADHD, lo lắng, sự khác biệt trong học tập và những thách thức về sức khỏe tâm thần cũng như tác động của chúng đến động lực học tập ở trường và gia đình.

Trong các bài giảng, Tiến sĩ Saline đã đề cập đến tầm quan trọng của thói quen hàng ngày dựa trên sự hợp tác. Nhưng trước khi đi sâu vào bài nói của mình, cô ấy đã nêu ra tầm quan trọng của việc nhận ra rằng tồn tại sự bất bình đẳng trong việc tiếp cận với nền giáo dục lai. Các gia đình có thể không nói về những khó khăn của họ liên quan đến việc thiếu các thiết bị liên quan đến học tập vì tâm lý xấu hổ hoặc thành kiến. Nếu gia đình quý vị hiện đang gặp phải vấn đề này, quý vị có thể trao đổi với nhà trường hoặc học khu để được hỗ trợ thêm.

Phương pháp 5 C:
tự kiểm soát,
compassion,
Hợp tác, nhất quán
và lễ kỷ niệm

Tiến sĩ Saline đã chia sẻ phương pháp của 5C: tự chủ, từ bi, hợp tác, thống nhất và ăn mừng. Duy trì sự tự chủ là có thể quản lý bản thân với tư cách là cha mẹ trước khi cố gắng đối phó với con quý vị đang khó chịu. Thể hiện lòng trắc ẩn nhiều hơn không chỉ cho con quý vị mà còn cho chính mình. Hợp tác có nghĩa là cùng con quý vị hướng tới những mục tiêu quan trọng đối với quý vị và con quý vị. Nhất quán không có nghĩa là hoàn hảo, mà có nghĩa là làm những gì quý vị nói rằng quý vị sẽ làm thường xuyên hơn không và thể hiện sự kiên định với tư cách là cha mẹ. Cuối cùng, hãy ăn mừng để ghi nhận và xác nhận những gì con quý vị đã làm hoặc những gì chúng đã cố gắng, ngay cả khi nó không thành công.

10

Tiến sĩ Saline cũng nói về thực tế rằng động lực thực sự được liên kết với một số kỹ năng hoạt động điều hành liên quan đến cái thường được gọi là "bộ não tư duy". Đây là phần não bộ tìm ra điều gì đáng chú ý và cách thực hiện. Ở những đứa trẻ không điển hình về thần kinh, kỹ năng điều hành trưởng thành vào khoảng 25 tuổi, nhưng ở trẻ ADHD, Tự kỷ hoặc các khuyết tật học tập khác, điều này có thể bị trì hoãn từ 3 năm trở lên.

Vì vậy, những thách thức về chức năng điều hành tác động đến việc học. Những thách thức về chức năng điều hành càng khắc nghiệt, khả năng khuyết tật học tập càng cao. Và tất nhiên, các kỹ năng của chức năng điều hành có liên quan trực tiếp đến động lực phải liên quan đến quản lý thời gian, lập kế hoạch và kiểm soát xung động, sắp xếp thứ tự ưu tiên, và khả năng thay đổi và linh hoạt, chuyển đổi từ việc này sang việc khác. Đây là những kỹ năng quan trọng giúp một học sinh vượt qua cả ngày và hoàn thành các bài tập, bài báo và bài kiểm tra; các kỹ năng cần thiết để học tập thành công.

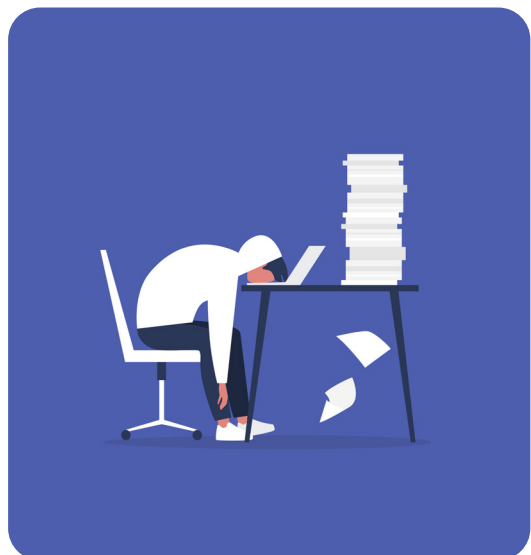
Đối với trường học trực tuyến, chúng ta thường thấy một số hời hợt về hành vi của trẻ em. Ví dụ, lo lắng là một trong những yếu tố chính ảnh hưởng đến động lực ngay bây giờ.

Sở thích kích thích động lực, vì vậy nó giúp xác định các động lực quan trọng đối với họ. Để tìm ra các ưu đãi, chúng ta cần thực hiện một quá trình hợp tác. Cha mẹ và con cái cần làm việc cùng nhau để tìm ra điều gì quan trọng với chúng, đưa ra danh sách. Một cuộc họp gia đình ngắn hàng tuần hoặc hai lần một tuần được đề xuất. Mục đích ở đây là giảm xung đột trong gia đình. Cố gắng dành một chút thời gian để cùng con cái của quý vị làm những việc quan trọng đối với chúng.

Ví dụ: xem một chương trình họ đã chọn, mua sắm những thứ họ cần trên Amazon. Cha mẹ cần tập trung vào thành tích hơn là hình phạt.

Tại thời điểm này, các ưu đãi về màn hình cũng sẽ hoạt động nếu đây là điều mà thanh thiếu niên của quý vị muốn sau một ngày học bận rộn. Mỗi quan tâm về thời gian sử dụng thiết bị quá nhiều có thể không liên quan đến thời gian sử dụng màn hình phát ngay bây giờ vì đây có thể là động lực hoặc giải thưởng tốt nhất cho con quý vị.





Làm thế nào để thúc đẩy con quý vị? Có những chiến lược khác nhau. Động lực có thể bao gồm cách bắt đầu nhiệm vụ, thực hiện công việc đúng thời hạn và hoàn thành thời hạn, thiết lập mục tiêu, chú ý hơn và chống lại sự phân tâm trực tiếp, tập trung vào nó. Đối với những thách thức trực tuyến cụ thể hiện tại, trẻ em đang phải vật lộn với nhiều vấn đề. Khi bắt đầu một nhiệm vụ, hãy nhớ chia nhỏ mọi thứ thành các bước nhỏ có thể đạt được. Các mục tiêu nhỏ hơn khuyến khích sự tự tin. Sau đó, với mỗi thành công, trẻ sẽ sẵn sàng thử những điều khác hơn. Luôn luôn tốt hơn nếu đạt được một cái gì đó nhỏ hơn là không có gì cả. Một lần nữa, lễ kỷ niệm là rất quan trọng, chúng tôi muốn giúp trẻ em được chú ý vì những nỗ lực của chúng khi đối mặt với những lời chỉ trích, bất an hoặc không vui mà chúng có thể phải nhận hàng ngày. Thiết lập một hướng dẫn hàng ngày hoặc một thói quen hàng ngày để ổn định con bạn. Trẻ em có thể sử dụng thói quen hàng ngày để tập trung bản thân. Bởi vì khi quý vị có một thói quen, quý vị không phải nghĩ phải làm gì, mọi người chỉ biết đây là việc tiếp theo. Việc liệt kê các bước của một quy trình hoặc hoạt động cũng tương tự như vậy. Chúng tôi muốn hỗ trợ trẻ học cách tự động hóa một số hoạt động để sau đó chúng có thể tự chuyển hướng.

Điều quan trọng nữa là làm mọi thứ chậm lại. Chúng tôi muốn giúp con mình làm từng việc một. Nếu con quý vị không nghe hoặc không nhớ những thứ quý vị đang cho chúng, hãy sử dụng "3 Quy tắc:" giao tiếp bằng mắt với con bạn, nêu hướng đi và yêu cầu chúng lặp lại hướng đó. Hãy nhớ khuyến khích con bạn trên đường đi, cũng hãy nhớ đối xử tốt với chính mình, đây là một thời gian khó khăn để làm cha mẹ và đặc biệt là cha mẹ của một thiếu niên.

Chúng ta đang trải qua nhiều loại cảm xúc hàng ngày: tức giận, thất vọng, lo lắng, buồn bã, cô đơn. Mỗi điều này ngày càng khó quản lý hơn đối với trẻ em. Là cha mẹ, chúng ta có thể dựa vào tiêu chuẩn 3 điều: Phản ánh và lắng nghe con mình, nhận ra những kiểu lo lắng của chúng và để ý những gì đang diễn ra và cuối cùng đặt lại mọi thứ nếu kế hoạch trước đó không thành công.

Tiến sĩ Saline đã xem xét các kỹ năng điều hành quan trọng đối với trường học và cuộc sống cũng như các chiến lược khác nhau để cải thiện chúng: Kiểm soát xung động và cảm xúc, đặt mục tiêu hợp lý và gắn bó với chúng, tính linh hoạt và thay đổi trong nhận thức, tổ chức và ưu tiên, khởi xướng và duy trì sự chú ý, trí nhớ làm việc, tự đánh giá.

Dưới đây là 5 cách đơn giản mà Tiến sĩ Saline đề xuất để giúp con quý vị dễ quản lý bài tập về nhà hơn bằng các phương pháp trên::

1. Tạo ra một hệ thống dựa trên khuyến khích để làm bài tập về nhà với con mình hoặc thanh thiếu niên. Bắt đầu bằng cách tìm hiểu xem chúng thực sự có thể hoạt động trong bao lâu trước khi bị phân tâm. Sau đó, thiết lập một kế hoạch cho tổng thời gian học tập bao gồm thiết lập các khoảng thời gian làm việc cho khoảng thời gian này, sau đó được chia nhỏ bằng các thời gian nghỉ TIMED không quá 10 phút. Giải lao có thể bao gồm ăn nhẹ, nhắn tin, Facebook, gọi điện thoại, đi dạo quanh nhà hoặc đi vệ sinh.
2. Xem lại các bài tập về nhà trước khi bắt đầu. Vào cuối thời gian nghiên cứu, con quý vị sẽ giành được một đặc ân hoặc phần thưởng mà quý vị đã cùng nhau chọn. Đối với một gia đình, phần thưởng đó có thể là một chương trình truyền hình; đối với một số khác, đó có thể là một khoảng thời gian sử dụng máy tính cụ thể hoặc đọc truyện cùng nhau trên ghế sofa. Bất cứ điều gì phù hợp với gia đình bạn và thú vị đối với trẻ em hoặc thanh thiếu niên của mình đều là một lựa chọn tốt. **HÃY NHỚ**, trẻ ADHD cảm thấy nhàm chán với các thói quen nên quý vị có thể sẽ phải cập nhật hoặc thay đổi phần thưởng này thường xuyên.
3. Quý vị có thể phải làm việc cùng với con mình hoặc thanh thiếu niên để đảm bảo rằng công việc đang thực sự được hoàn thành và trả lời bất kỳ câu hỏi nào mà chúng có thể có. Tận dụng cơ hội để nắm bắt công việc, hóa đơn hoặc Facebook của riêng quý vị.
4. Tránh bình luận về cách các em ấy có thể làm mọi thứ khác đi (như trả lời: tốt hơn). Để đó cho giáo viên của các em. Công việc của quý vị là cung cấp một môi trường hỗ trợ tốt để làm bài tập.
5. Đưa ra quan điểm tình cờ nhận thấy khi quý vị có tiết làm bài tập mà không cần tranh cãi. Hãy cho con hoặc thanh thiếu niên biết rằng quý vị tự hào về cách chúng tiếp cận công việc và cố gắng thực hiện nó, ngay cả khi mọi thứ chưa hoàn thành. Quý vị muốn khuyến khích nỗ lực của chúng để chúng tiếp tục cố gắng trong tương lai.

Để tìm hiểu thêm về các cách tạo động lực cho lứa tuổi thanh niên và thiếu niên hoặc cách cải thiện kỹ năng điều hành của con quý vị, vui lòng xem các bài giảng toàn thời gian của Tiến sĩ Saline trên ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của cô ấy tại www.drsharonsaline.com.

CÁC SỰ KIỆN CỦA TRƯỜNG

TẤT CẢ CÁC TRƯỜNG

1 tháng 1: Kỳ Nghỉ Mùa Đông, Nghỉ Học
 13-17 tháng 1: Thời gian giới thiệu các em lớp 2 có khả năng đặc biệt
 18 tháng 1: Lễ Martin Luther King Jr., Nghỉ học
 25 tháng 1: Ngày giáo viên làm việc, Nghỉ học
 15 tháng 2: Ngày Lễ Tổng Thống, Nghỉ học
 16-19 tháng 2: Kỳ Nghỉ Mùa Đông Lần Thứ 2, Nghỉ Học

TRƯỜNG CẤP 1

Apollo

6 tháng 1: Red Robin, Landing To-Go Spirit Night
 13 tháng 1: Màn trình diễn đa dạng thử vai
 13,19 tháng 1: Đêm thông tin mẫu giáo trực tuyến 2021-2022, 6:30 chiều
 27 tháng 1: Màn trình diễn đa dạng tập dợt - Trực tuyến
 29 tháng 1: Màn trình diễn đa dạng
 1-5 tháng 2: Ăn trưa để góp quỹ
 3 tháng 2: 6:30 chiều: Đại hội đồng PTA
 1-28/2: Tháng đa văn hóa trực tuyến
 3-13 tháng 3: Trang gây quỹ Sân chơi Kết thúc

Briarwood

11 tháng 1: 6:30 chiều, Hội nghị PTA
 8 tháng 2: 6:30 chiều, Hội nghị PTA
 15 tháng 3: 6:30 tối, Hội nghị PTA

Cascade Ridge

4 tháng 1: Kết nối Gia đình Mới
 4 tháng 1, 04:00: Hội đồng trang web
 14 tháng 1, 6:30 chiều: Hỏi Đáp với Hiệu trưởng Sehlin
 14 tháng 1, 18:30: Cuộc họp thành viên PTSA
 19 tháng 1: Talent Show trực tuyến
 26 tháng 2: Cảm ơn thầy cô và nhân viên của trường
 1 tháng 3, 4 giờ chiều: Hội đồng trang web
 1 tháng 3: Hội sách
 25 tháng 3: Hội chợ Khoa học trực tuyến

Challenger

19 tháng 1, 19:00: PTA Đại hội đồng về Zoom

Clark

6 tháng 1: Phân phối tài liệu học đường
 26 tháng 1, 18:00: Họp thông tin đăng ký phụ huynh mẫu giáo qua Zoom

Cougar Ridge

5 tháng 1: KG - Câu lạc bộ Tử tế Lớp 2
 13 tháng 1: Phân phối tài liệu cho học sinh
 12 tháng 1: 7 giờ tối hội nghị PTSA
 Tháng 1: Tác phẩm nghệ thuật nộp cho yearbook
 Tháng 1: Mỗi Thứ Năm Cougar Ridge Family Book Study, 7pm qua Zoom
 9 tháng 2: 7 giờ tối hội nghị PTSA
 Tháng 2: Hoạt động nghệ thuật & thủ công mỹ nghệ valentine
 Tháng 2: Hoạt động kéo dài một tuần Tết Nguyên đán - Thư viện với câu chuyện đọc sách, âm nhạc với các bài hát Trung Quốc, nghệ thuật - đèn lồng giấy
 9 tháng 3: 7 giờ tối hội nghị PTSA

Creekside

27 tháng 1: Đêm thông tin đăng ký mẫu giáo qua Zoom, 6 giờ chiều
 Tháng 1: Đêm phim trực tuyến
 Tháng 2: Đêm văn hoá trực tuyến
 16 tháng 3, 7:00pm:: Hội nghị PTSA

Discovery

27 tháng 1: Đêm thông tin mẫu giáo 2021-2022
 8 tháng 1 - 6 tháng 2: Tháng đọc giả hào hứng - Hãy phiêu lưu đến vùng đất đọc sách
 10 tháng 2: Đại hội đồng cổ đông PTSA

Endeavor

13 tháng 1: Đón tài liệu học sinh
 10 tháng 1 - 7 tháng 2: Độc giả hào hứng
 23 tháng 2, 19:00: Hội nghị thành viên PTSA

Grand Ridge

Tháng 1: Ngày chụp hình cá nhân
 6 tháng 1, 2pm - 5pm: Phân phối vật liệu
 11 tháng 1, 07:00: Sách Thảo luận, Thói quen 1-5
 19 tháng 1, 07:00: Sách Thảo luận, Thói quen 6-11
 18:00 ngày 21/01/2019: Đại hội đồng cổ đông PTSA
 27 tháng 1, 5pm: Đêm thông tin mẫu giáo trực tuyến
 27 tháng 1, 7pm: Thảo luận sách, Thói quen 12-18
 04 tháng 2, 07:00: Sách Thảo luận, Thói quen 19-25
 22 tháng 3, 18:00: Đại hội đồng PTSA

Issaquah Valley

Tháng 1: Spelling Bee
 19 tháng 1, 19:00: Đại hội PTA
 20 tháng 1, 18:00: Literacy Night
 21 tháng 2 - 5 tháng 3: Đề cử giải PTA
 23 tháng 3, 19:00: Hội nghị PTA

Maple Hills

19 tháng 1 - 9 tháng 2, 8:15 sáng: Câu lạc bộ Âm nhạc Lớp Ba, Mỗi Thứ Ba, (kiểm tra trang web của trường để đăng ký)
 20 tháng 1 8am - 5pm Ngày nhận vật liệu, lớp 3-5
 26 tháng 1 7pm Đêm thông tin mẫu giáo trực tuyến 2021-2022
 7/14/21/28 tháng 1, 4/11/25 tháng 2, 4/11/18/25 tháng 3, 7pm: Good Night Yoga Club with Mrs. Stratford

13 tháng 1, ngày 10 tháng 2, ngày 10 tháng 3, 5pm: Câu Lạc Bộ Nấu Ăn với Bà Gia Sư
 23 tháng 2 đến ngày 30 tháng 3, 8:15 sáng: Câu lạc bộ Âm nhạc Lớp 4, Thứ Ba Hàng Tuần

Newcastle

8 tháng 1: Hạn chót nộp hồ sơ dự thi bia cho yearbook
 27 tháng 1, 6:30 chiều: Hội nghị PTSA + trò chuyện với hiệu trưởng
 22 tháng 3, 6:30 tối: Hội nghị PTSA + trò chuyện với hiệu trưởng

Sunny Hills

8 tháng 1 - 11 tháng 2: Chương trình Đọc hào hứng
 12 tháng 1, 6:30 tối: Kết nối cộng đồng với ông Baynes
 13 tháng 1 - 27 tháng 1: Đề cử giải PTA
 28 tháng 1, 6:30 chiều: Đại hội đồng PTA
 11 tháng 3, 6:30 tối: Đại hội đồng PTA

Sunset

6,7 tháng 1: Nhận tài liệu học đường

CÁC TRƯỜNG CẤP 2

7 tháng 1 - 5 tháng 3: Học sinh lớp 8 Gibson Ek ứng dụng
 10 tháng 3: Học sinh lớp 8: Xô số Gibson Ek

Bever Lake

6,13,20,27: Ngày nhận sách thư viện
 15 tháng 1: Hạn chót mua sách năm mua hàng trực tuyến
 25 tháng 2: Purim
 28 tháng 2: Bahai Nineteen-Day Fast
 10 tháng 3 năm 11: Maha Shivaratri (Lễ hội cho Chúa Shiva)

Issaquah

19-22 tháng 1: Tuần lễ We Rise Above

6:30pm ngày 27/01/2019: Họp PTSA
 29 tháng 1: MVP Celebration
 6:30pm ngày 24/02/2019: Họp PTSA
 25 tháng 2, 3:45 chiều: Equity Advisory Council
 26 tháng 2: Lễ kỷ niệm MVP
 1 tháng 3 - 5 tháng 3: Tuần lễ im lặng
 6:30pm ngày 24/03/2019: Họp PTSA
 Ngày 26 tháng 3: Lễ kỷ niệm MVP

Maywood

Ngày 6 tháng 1: SEL - Second Step
 Ngày 13 tháng 1: SEL - Hội đồng ngày MLK
 18:30 ngày 21/01/2019: họp PTSA
 Ngày 12 tháng 2: Hạn chót đặt hàng yearbook
 Ngày 15/1/19, 23/02/2019, 23/03/03: Minecraft Club họp, 3:45 chiều (kiểm tra trang web của trường để biết mẫu đơn)

Pacific Cascade

6 tháng 1: Ngày chụp ảnh, 8am - 5pm
 12 tháng 1: ISD Reflections Reception
 6pm 20/01/2019: Họp PTSA
 1 - 28 tháng 2: Tháng Lịch sử Đen Quốc gia
 4 tháng 2: Lễ hội tuyết Sapporo
 26 tháng 2: hạn đề cử giải thưởng PTSA
 01 tháng 3: WSPTA Thi viết văn
 01 tháng 3: WSPTA / Game Phát triển thi cạnh tranh
 02 tháng 3: Đọc Across America Day
 17 tháng 03, 03:00: Đại hội đồng PTSA
 29 tháng 3: Lễ Kỷ Niệm Holi
 31 tháng 3: Ngày Cesar Chavez

Pine Lake

6 tháng 1, 1pm Picture Day
 24 tháng 2, 1pm Đại hội đồng cổ đông PTSA
 Great Careers Conference

CÁC TRƯỜNG CẤP 3

3 tháng 2, 12-3pm: Great Careers Conference
 Mục tiêu của hội nghị là giáo dục học sinh cấp 3 khu Issaquah về nghề nghiệp mà họ có thể theo đuổi thông qua các chương trình cấp bằng có chứng chỉ, học nghề hoặc hai năm. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

Skyline

5 tháng 1: Hạn chót đăng ký thi IB
 18 tháng 1: Hạn chót nộp hồ sơ vào lớp 10 năm 2020
 19 tháng 1, 19:00: Hội nghị nhóm công bằng
 6:30pm 21 tháng 1: họp PTSA
 6:30pm 18 tháng 3: họp PTSA

Gibson Ek

6:30pm 21 tháng 1: họp PTSA

Issaquah

8 tháng 1: Quảng cáo niên giám cao cấp (Hạn chót cuối cùng)
 tháng 1, 6:30 chiều: Lễ Tân Phần Chiếu Quận
 14 tháng 1: New Family Ambassadors' Mixer
 9:30am ngày 15/01/2019: Đại hội đồng cổ đông PTSA
 31 tháng 1: Ngày cuối cùng để mua Kỳ yếu
 9:30 12 tháng 2 Đại hội đồng cổ đông PTSA
 01 tháng 3: WSPTA Game Phát triển cạnh tranh Do
 01 tháng 3: WSPTA Tiểu luận Thi Entry Due
 1 tháng 3: Đến hạn học bổng WSPTA
 9:30 12 tháng 3: Đại hội đồng cổ đông PTSA

Liberty

26 tháng 1: họp PTSA, 6:30 tối
 27 tháng 1: Hạn chót nhận đơn đăng ký cho học trực tuyến mùa xuân 2021
 4 - 11 tháng 2: Sự kiện PTSA: Lưu ngày đấu giá trực tuyến năm 2021

ParentWiser SỰ KIẾN



Căng thẳng và lo lắng

Thứ tư, 20 tháng 1 năm 2021, 4:00 - 5:15pm
Độc giả: Lisa Damour, Ph.D.

Tiến sĩ Damour sẽ giải thích chìa khóa để hiểu cách hoạt động của căng thẳng và lo lắng, cả trong điều kiện hàng ngày và vào những thời điểm quang trọng và gián đoạn cao. Cô sẽ hướng dẫn về cách giữ áp lực và căng thẳng, làm thế nào để hỗ trợ học sinh của chúng ta quản lý căng thẳng, lo lắng và cung cấp các chiến lược đáng tin cậy nhất để quản lý căng thẳng liên tục.

The Upstanders – phim thảo luận w / Sức khỏe tâm thần Thụy Điển

Thứ tư, ngày 3 tháng 3 năm 2021, 7:00 p.m. – 8:15 p.m.

Độc giả: Tori McBride

Tham gia với chúng tôi để thảo luận với Tori McBride, Giám sát sức khỏe hành vi tại Trung tâm Y tế Thụy Điển và tư vấn trường ISD, sau khi xem The Upstanders từ nhà ngày 8-10 tháng 2. Một indieFlix original documentary for ages 13+, "The Upstanders explores cyber-

bullying, bullying among friends, families, co-workers and the brain science behind it all. Bộ phim nêu bật các luật và chương trình mới đã giảm bắt nạt trong trường học và cho chúng ta thấy làm thế nào chúng ta có thể học cách tạo ra sự khác biệt với nhau để tạo ra sự thay đổi có hệ thống.

Kỹ thuật học tập tốt

Thứ tư, ngày 3 tháng 3 năm 2021, 7:00 p.m. – 8:15 p.m.

Độc giả: Gretchen Wegner

Nghiên cứu cho thấy: hầu hết các học sinh không được dạy làm thế nào để nghiên cứu, và các chiến lược mà họ đưa ra một mình không làm việc. Ngoài ra, khoa học chỉ ra một số chiến lược rất rõ ràng, dễ thực hiện (và thậm chí thú vị!) được chứng minh là hoạt động, nếu học sinh biết chúng. Sẵn sàng nâng cấp kỹ năng học tập của quý vị hoặc con em của quý vị? Bài thuyết trình của Gretchen Wegner cô đọng khoa học thần kinh phức tạp của việc học thành 3 bước đơn giản. Những người tham gia sẽ tìm hiểu khoa học đằng

sau các chiến lược nghiên cứu hiệu quả, và đi bộ với một danh sách kiểm tra dễ dàng cho những việc cần làm trước mỗi bài kiểm tra học tập của học sinh... và điểm số của học sinh! Học sinh cấp 2 và trung học cấp 3 được mời tham dự với một người lớn.

Các sự kiện ParentWiser được miễn phí để tham dự cho các thành viên PTA hoặc PTSA của bất kỳ trường nào trong Khu Học Chánh Issaquah, hoặc trả \$10 được yêu cầu cho những người không phải là thành viên hoặc khách từ các quận khác. Để biết thông tin đăng ký, hãy truy cập: <https://www.parentwiser.org/events>.

Một số diễn giả của chúng tôi cũng được ghi lại và đăng trực tuyến tại <http://ParentWiser.org/watch-online> để truy cập bởi bất kỳ thành viên PTA hoặc PTSA nào của các trường Issaquah. Tất cả phụ huynh được mời tham gia PTA hoặc PTSA của con quý vị cho ParentWiser và các lợi ích khác! Truy cập trang web của trường quý vị để biết chi tiết.

SỰ KIẾN CỘNG ĐỒNG

Newcastle Khu vực Thanh niên Artist Call

Thứ sáu, ngày 15 tháng một năm 2021
Lớp K-12

Hội đồng Nghệ thuật Newcastle và Thư viện Newcastle hiện đang chấp nhận các bài nộp từ các nghệ sĩ trẻ địa phương cho Triển lãm Nghệ thuật Thanh niên Khu vực Mùa xuân Newcastle 2021. Hãy để trí tưởng tượng của quý vị bay bổng và chia sẻ nghệ thuật của quý vị với cộng đồng. Triển lãm nghệ thuật sẽ được tổ chức hầu như với khả năng trưng bày tại các địa điểm trên khắp cộng đồng Newcastle cho đến tháng 3. Đây sẽ là năm thứ ba cho triển lãm này. Tất cả các phương tiện được xem xét. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://kcls.org/> hoặc gửi email đến Vicki Heck: vaheck@kcls.org.

Study Zone Plus

Thứ Ba

Lớp K-5 [3:00 đến 5:00 p.m.]

Lớp 6-12 [5:30 đến 7:30 p.m.]

Thư viện Quận King

Study Zone là trợ giúp bài tập về nhà trực tuyến từ các gia sư tình nguyện. Học sinh lớp K-12 có thể làm việc với gia sư hoặc tìm các hoạt động nạp tiền, hỗ trợ ngôn ngữ và đọc sách. Kết nối với Thu phóng bằng máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh của bạn. Hoặc quay số vào bằng điện thoại nhà hoặc điện thoại thông minh. Để biết thêm thông tin, <https://kcls.org/studyzoneplus/> hoặc gọi 425.462.9600 hoặc 800.462.9600

Trung tâm Tài nguyên Cộng

Thứ Ba [1:30 đến 3:00 p.m.]

Thứ Tư [2:00 đến 4:30 p.m.]

Thư viện Quận King

Tất cả đều được chào đón! Nhận trợ giúp bạn cần tại trung tâm tài nguyên ảo. Chúng tôi đang sống trong thời gian căng thẳng và quý vị có thể thấy mình cần hỗ trợ: hỗ trợ tiền mặt, việc làm và đào tạo, giáo dục, nhà ở, hỗ trợ thực phẩm, y tế / chăm sóc y tế, trợ giúp pháp lý, giải quyết tranh chấp, điều trị sức khỏe tâm thần, điều trị sử dụng chất gây nghiện, vận chuyển / ORCA Lift. Để biết thêm thông tin, hãy <https://kcls.org/> hoặc gọi (206) 362-7550.

SỰ KIẾN VĂN HOÁ

Kỷ niệm Ngày Tiến sĩ Martin Luther King, Jr.

Ngày 18 tháng 1 [11:00 sáng - 4:00 chiều]

Các buổi biểu diễn và hoạt động trực tuyến miễn phí cho mọi lứa tuổi của Hiệp hội Lịch sử Tiểu bang Washington. Để biết chi tiết Thu phóng và biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://www.washingtonhistory.org/event>.

Workshops, Community Rallies and More

Hội thảo, các cuộc biểu tình cộng đồng và nhiều hơn nữa. Nhiều sự kiện đã diễn ra ào vào năm 2021, nhưng vẫn còn rất nhiều cách để đánh dấu kỷ niệm Lễ MLK năm nay!
<https://www.washington.edu/mlkweek/events/>.

Kỷ niệm Ngày MLK với Đi Bộ trong Công Viên

Lake Sammamish State Park

Ngày 3 - 18 tháng 1

Tìm hiểu về cuộc sống của ông ấy và ước mơ của ông ấy với những câu châm ngôn trên con đường học. Nhiều câu châm ngôn của ông ấy có liên quan ngày nay như trong những năm 1960 khi ông ấy bắt đầu lên tiếng về quyền công dân. Bài phát biểu nổi tiếng nhất của MLK - "Tôi có một giấc mơ ..." - được ghi toàn bộ vào cuối cuộc đi bộ. Việc đi bộ sẽ bắt đầu tại Bãi biển Tibbetts và đưa quý vị dọc theo bờ hồ đến nhà tắm Sunset Beach.

Lịch sử đen là Lịch sử Washington

25 tháng 2 [6:00 - 7:30 p.m.]

Đây là lần đầu tiên trong một loạt các bài giảng về lịch sử đen ở Washington. Tham gia cuộc trò chuyện sâu sắc này từ sự thoải mái của nhà riêng của quý vị. Làm thế nào để đặt văn hóa tác động? Trong trường hợp của Seattle, nó có nghĩa là đi ngược lại hạt. Trong khi hip hop phát triển mạnh ở New York và Los Angeles, các cá nhân như Sir-Mix-A-Lot đã tìm thấy thành công bằng cách tạo kiểu cho nhịp trống của riêng họ ở Tây Bắc Thái Bình Dương. Tham gia Tiến sĩ Daudi Abe cho một cuộc thảo luận của cuốn sách của ông Emerald Street: A History of Hip Hop ở Seattle và tìm hiểu thêm về sự phát triển của hip-hop trong khu vực của chúng tôi. Đây là một sự kiện ảo thông qua Facebook Live @HistoryMuseum bởi Hiệp hội Lịch sử Bang Washington.

Đói và sự xấu hổ thường đi cùng với nó

Viết bởi LAURA NI

Phụ Huynh của trường Apollo và Trợ lý Biên Tập Viên của Culture Bridges



Năm 2020 là một năm khó khăn đối với tất cả mọi người. Chúng ta đã trải qua đại dịch COVID-19 trong hơn 10 tháng và vẫn chưa rõ khi nào điều này sẽ kết thúc. Trong khi chúng ta tuân thủ tất cả các quy tắc an toàn và giữ khoảng cách xã hội với nhau, chúng ta nhận thức được rằng cuộc sống của mọi người đã bị đảo lộn vì sự tàn phá kinh tế. May mắn thay, các gia đình của Học Khu Issaquah có sẵn nhiều nguồn hỗ trợ cho họ. Những nguồn lực này không chỉ dành cho các gia đình có thu nhập thấp, mà còn dành cho tất cả những ai cần hỗ trợ trong thời gian khó khăn này.

Thật không may, trong nhiều nền văn hóa, có một sự kỳ thị xã hội liên quan đến việc nhận hỗ trợ. Trong một sự kiện Gây quỹ gần đây của Ngân hàng Thực phẩm & Quần áo Issaquah, một phụ nữ Latin đã tiết lộ kinh nghiệm của mình. Mọi người cảm thấy không thoải mái hoặc xấu hổ khi yêu cầu giúp đỡ. Khi bạn sống trong một cộng đồng được bao quanh bởi nhiều gia đình giàu có, sự ngần ngại nhận được sự giúp đỡ từ các tổ chức như ngân hàng thực phẩm là mạnh mẽ và có thật. Người phụ nữ này đề cập đến mối quan tâm của mình về định kiến của người khác và thực tế là cô ấy sợ rằng con gái mình sẽ xấu hổ trước bạn bè và các bạn cùng lớp.

Tình hình tương tự xảy ra với cộng đồng người Trung Quốc. Mọi người thường cho rằng hầu hết người Trung Quốc sống trong khu vực của chúng tôi đều có công việc công nghệ cao và họ không bị ảnh hưởng bởi tình hình kinh tế hiện tại. Đây không phải là sự thật. Hãy nghĩ xem chúng ta có bao nhiêu nhà hàng người Trung Quốc tại địa phương. Chưa kể đến nhiều doanh nghiệp nhỏ do người Trung Quốc làm chủ sẽ không thể tồn tại trong thời kỳ đại dịch. Người Trung Quốc, cũng như tất cả các cộng đồng địa phương khác, đang phải chịu đựng rất nhiều trong năm nay. Tuy nhiên, nhiều người trong số họ do dự tìm kiếm sự giúp đỡ, giống như phụ nữ Latin. Họ có niềm tự hào và không muốn cho người khác biết tình hình của họ. Họ sẵn sàng làm việc chăm chỉ hơn và hy sinh bản thân thay vì yêu cầu sự giúp đỡ. Họ không muốn bạn bè hoặc người khác coi thường họ; họ không muốn con mình bị hoặc cảm thấy bị loại trừ. Một số gia đình sẵn sàng nhận nhiều công việc để có thể nuôi sống gia đình. Tuy nhiên, họ rất vất vả trong việc chăm sóc con cái.

Chúng ta biết rằng việc nhận hỗ trợ có thể đặc biệt khó khăn khi bạn nói tiếng Anh không tốt hoặc đây là lần đầu tiên bạn tìm kiếm sự hỗ trợ. Các gia đình không biết phải nhờ ai. Chương trình Nhịp cầu Văn hóa Cultural Bridges của chúng ta cung cấp các Sự kiện Thuyết trình Cộng đồng qua Zoom, nơi chúng ta chia sẻ các nguồn lực sẵn có và chúng tôi giúp đỡ các gia đình trong Quận của chúng ta. Nếu quý vị muốn biết thêm về những điều này, vui lòng gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ culturebridges@isfdn.org.

Giải pháp không đơn giản nhưng ít nhất tất cả chúng ta có thể làm một điều, giao tiếp cởi mở và tiếp cận với những người khác. Chúng ta cần cho mọi người biết rằng chúng ta có sẵn các nguồn lực và không có gì phải xấu hổ khi yêu cầu giúp đỡ. Tất cả mọi người, bất kể nền tảng văn hóa, đều trải qua đại dịch này giống nhau. Không có vấn đề cho dù bạn giúp đỡ hoặc nhận được sự giúp đỡ. Là một cộng đồng, chúng ta cần phải cùng nhau vượt qua nó. Tiếp cận với hàng xóm và bạn bè của quý vị. Chia sẻ những tin tức trên trang Facebook của bạn, bạn không bao giờ biết ai có thể cần chúng!

Nếu gia đình quý vị đang khó khăn để giữ cho tủ lạnh của quý vị đầy đủ các thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng, Ngân hàng Thực phẩm & Quần áo Issaquah có thể giúp đỡ. Để biết tất cả các chi tiết về dịch vụ mua sắm thực phẩm của họ: <https://www.issaquahfoodbank.org/>.

Gia Đình Hỗ Trợ Gia Đình Trực Tuyến!

Viết bởi SHAMITHA SRIDHARAN

Issaquah School District Parent and Family and Community Engagement PTSA Coordinator

Quý vị có biết rằng cha mẹ và người giám hộ đang tạo nhóm để giữ liên lạc với nhau không? Các nhóm này là một cách tuyệt vời để cộng đồng của chúng ta hỗ trợ lẫn nhau, đặc biệt là trong thời kỳ đại dịch này và hơn thế nữa.

TRƯỜNG	NHÓM	KẾT NỐI THẾ NÀO
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	Nhóm Facebook cho mỗi khối	Kiểm Facebook cho "Sunset" and "grade". Ví dụ "Sunset 5th" hay liên lạc 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 (e-mail có thể viết Tây Ban Nha, Tàu or English)
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 (e-mail có thể viết Tây Ban Nha, Tàu or English).

Nếu quý vị không thấy trường của mình được liệt kê, hãy hỏi PTA/PTSA của trường quý vị.

Một số nhóm Facebook trên toàn quận cũng có sẵn. Vui lòng nghiên cứu các nhóm lớn hơn này một cách cẩn thận để xác định xem chúng có phù hợp với niềm tin và giá trị của quý vị hay không.

Đối với các ngôn ngữ khác:

-Nhóm tiếng Tây Ban Nha trên WhatsApp. Để tham gia, gửi tin nhắn đến: alispinner@yahoo.com

-Nhóm người Trung Quốc trên WeChat. Để tham gia, gửi tin nhắn đến: lynn_cdd

-Nhóm Hàn Quốc trên Kakao Talk - Tham gia, gửi email đến: chanjooart@gmail.com

Xin lưu ý rằng hầu hết các nhóm này được quản lý bởi phụ huynh và người giám hộ và không phải là khu học chánh Issaquah chính thức hoặc các nhóm PTSA. Vui lòng làm việc với quản trị viên nhóm để đảm bảo các nhóm hữu ích và hữu ích cho cộng đồng của quý vị.

Quý vị có thể thấy rằng tham gia một nhóm cho trường học của quý vị và đọc trường học của quý vị, PTSA, và eNews huyện và sau các kênh truyền thông xã hội của họ sẽ thông báo cho quý vị.



Tầm quan trọng của việc nói về Sức Khỏe Tâm Lý

Viết bởi HILLARY COHEN

Cố vấn sức khỏe tâm lý dựa vào trường học, của Bệnh viện Swedish tại trường cấp 3 Liberty

Cũng như việc chăm sóc sức khỏe thể chất của bạn là quan trọng, thì việc chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn cũng vậy. Đặc biệt là hiện nay với tất cả những gì đang diễn ra trong cộng đồng và thế giới của chúng ta, việc chú ý và chăm sóc sức khỏe cảm xúc của chúng ta là điều quan trọng hàng đầu. Cảm giác bị cô lập, lo lắng và buồn bã đã tăng lên trong thời gian bị cách ly và bất ổn xã hội này. Trải qua các cuộc đấu tranh về sức khỏe tinh thần là một phần của con người. Tuy nhiên, chủ đề này vẫn có thể khó nói đối với mọi người và có thể dẫn đến việc các cá nhân gặp khó khăn và không tiếp cận được dịch vụ chăm sóc và có thể giúp họ cảm thấy tốt hơn.

Sự hợp tác giữa Trung tâm Y tế Swedish (SMC) và Học khu Issaquah đã tạo cơ hội cho TẤT CẢ học sinh trong học khu được tiếp cận với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm lý. Bất kỳ học sinh nào ghi danh vào Học khu Issaquah đều có thể được gặp bởi Cố vấn Sức khỏe Tâm Lý của Trường miễn phí cho học sinh hoặc gia đình của mình.

Các Nhà Tư Vấn Sức Khỏe Tâm Lý Trường Học (SBMHCs) Làm Gì?

- SBMHC là nhân viên xã hội lâm sàng được cấp phép (LICSW) và được đào tạo chuyên sâu về lâm sàng. Chúng tôi làm việc với từng học sinh về các vấn đề / mục tiêu mà học sinh đã xác định rằng các em cần hỗ trợ xung quanh.
- SBMHCs không có khả năng điều chỉnh lịch trình của học sinh, hoặc trợ giúp / cung cấp thông tin về các tín chỉ của trường.
- Các dịch vụ tư vấn với Cố vấn Sức khỏe Tâm Lý là tự nguyện.

Chúng tôi bị ràng buộc bởi luật HIPPA và sẽ không tiết lộ bất kỳ thông tin nào liên quan đến dịch vụ tư vấn mà không có sự cho phép của học sinh và / hoặc gia đình. Theo luật tiểu bang, thanh thiếu niên từ 13 tuổi trở lên có thể đồng ý tư vấn sức khỏe tâm lý bí mật mà không cần cha mẹ biết hoặc đồng ý. Trong trường hợp học sinh tiết lộ rằng họ có kế hoạch làm tổn thương bản thân hoặc người khác, hoặc nếu họ tiết lộ rằng ai đó đang làm tổn thương họ, các cơ quan chức năng cũng như phụ huynh sẽ được thông báo.

Các cuộc đấu tranh sức khỏe tâm lý phổ biến mà học sinh có thể gặp phải

- Lo lắng: Một số lo lắng là bình thường, nhưng khi không được quản lý đúng cách, lo lắng có thể trở thành vấn đề và cản trở cuộc sống hàng ngày của chúng ta.
- Trái cảm: Đây là điều khác với nỗi buồn bình thường.
- Suy nghĩ tự tử: Mặc dù trầm cảm và lo lắng có thể dẫn đến ý nghĩ tự tử, nhưng những suy nghĩ này có thể xảy ra mà không có bất kỳ vấn đề sức khỏe tâm thần nào khác.
- Căng thẳng quá mức.
- Cảm thấy không thể đối phó với cảm xúc một cách hiệu quả.
- ADHD: Không có khả năng tập trung, ngồi yên hoặc không có tổ chức.
- Rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (Post-Traumatic Stress Disorder-PTSD).
- Rối loạn ăn uống: Hạn chế và theo dõi lượng thức ăn, v.v.
- Rối loạn quang phổ (Autism Spectrum Disorder-ASD).



Mẹo để Nói về Sức khỏe Tâm Lý với Học sinh của Quý vị

(Điều này phù hợp và được khuyến khích làm với TẤT CẢ lứa tuổi):

- Chia sẻ cảm xúc và trải nghiệm của riêng quý vị với con mình - điều này sẽ bình thường hóa việc nói về sức khỏe tâm thần (LƯU Ý: chia sẻ mọi cảm xúc với con quý vị là điều quan trọng, ngay cả khi tức giận và buồn bã. Điều này dạy cho trẻ em và thanh thiếu niên biết rằng tất cả cảm xúc là một phần của trải nghiệm bình thường của con người, không chỉ là những cảm xúc tích cực). Ví dụ, "Ba mẹ biết con đang cảm thấy buồn và thất vọng về việc không đi học lại ngay bây giờ. Ba mẹ cũng đang cảm thấy như vậy khi làm việc tại nhà. Cảm nhận như vậy thì không sao và chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua"
- Hãy hỏi trực tiếp con quý vị cảm thấy thế nào và cho chúng biết rằng bất cứ điều gì chúng cảm thấy đều ổn và bình thường. * MẸO: chỉ lắng nghe. Quý vị có thể cố gắng giúp đỡ chúng và tham gia để chúng cảm thấy tốt hơn. Chỉ cần ở đó và lắng nghe và xác nhận cảm xúc của các em.
- Hãy cho con quý vị biết rằng nói chuyện với bạn là không gian an toàn cho chúng bằng cách cung cấp sự xác nhận. Ví dụ: "Ba mẹ không đánh giá con về những gì con đang nói" hoặc "Cảm ơn con rất nhiều vì đã chia sẻ điều đó với ba mẹ. Ba mẹ biết điều đó thực sự khó khăn".



Mạng Xã Hội và Sức Khỏe Tâm Lý

Chúng ta vẫn đang tìm hiểu về tác động của mạng xã hội và thế giới với chúng ta và sức khỏe tâm lý của chúng ta. Các nhà nghiên cứu cho chúng ta biết rằng việc sử dụng mạng xã hội có liên quan đến việc gia tăng lo lắng, trầm cảm, hình ảnh kém về cơ thể và giảm lòng tự trọng ở trẻ em và thanh thiếu niên. Nó cũng có thể dẫn đến sự cô đơn gia tăng, vì ít tương tác trực tiếp hơn và nhiều tương tác trực tuyến, hời hợt hơn.

Mặc dù vậy, việc sử dụng một số hình thức truyền thông xã hội là không thể tránh khỏi hoặc không thực tế đối với con bạn. Mục tiêu phải là cân bằng thời gian dành cho mạng xã hội và biết khi nào nên lên mạng (tức là khi nào họ bắt đầu cảm thấy thất vọng hoặc không tốt về bản thân dựa trên những gì chúng đang nhìn).

Hỗ trợ Phòng Chống Tự tử

Khi nói về sức khỏe tâm lý, điều quan trọng là phải bao gồm chủ đề tự tử và các dấu hiệu cần tìm. Khi chúng ta tiếp tục nói về vấn đề này một cách cởi mở và trực tiếp, ngày càng có nhiều cánh cửa để mọi người nhận được sự giúp đỡ mà các em cần.

Theo Forefront Suicide Prevention (một tổ chức có trụ sở tại Đại học Washington), tự tử là nguyên nhân thứ hai gây tử vong cho thanh thiếu niên từ 10-24 tuổi ở tiểu bang Washington và Hoa Kỳ. Hai thanh niên mất tích vì tự tử mỗi tuần ở Washington. Do các yếu tố văn hóa phức tạp, tỷ lệ thanh thiếu niên trầm cảm, lo lắng, có ý định tự tử và có ý định tự tử ở mức cao nhất mọi thời đại.

Tự tử có thể ngăn ngừa được và quý vị không cần được đào tạo đặc biệt để ngăn chặn. Mọi người đều có thể đóng một vai trò nào đó bằng cách học cách nhận biết các dấu hiệu cảnh báo, thể hiện lòng trắc ẩn và đề nghị hỗ trợ.

Các dấu hiệu cần nhận biết ở học sinh có thể bao gồm:

- Nói về việc muốn chết.
- Biểu hiện sự tức giận hoặc cáu kỉnh.
- Cảm giác trở thành gánh nặng cho người khác.
- Không quan tâm đến những thứ yêu thích.
- Nói về cảm giác bị mắc kẹt hoặc muốn trốn thoát.
- Trở nên cô lập và thu mình.
- Khó ngủ ngày càng tăng.

Làm thế nào để đáp ứng:

- Thông cảm với con quý vị và lắng nghe những gì chúng nói theo cách không phán xét.
- Trực tiếp hỏi con mình xem chúng có đang nghĩ đến việc tự tử không.
- Loại bỏ bất kỳ mối nguy hiểm nào trong nhà của quý vị (nghĩa là bất kỳ súng cầm tay nào cần phải được tháo ra hoặc nhốt trong két, vứt bỏ tất cả các loại thuốc cũ và khóa những loại hiện tại, v.v.)
- Tìm sự giúp đỡ mà con quý vị cần ngay lập tức.

Những người bị khủng hoảng hoặc có ý định tự tử, hoặc những người biết ai đó đang gặp khủng hoảng, nên làm những điều sau:

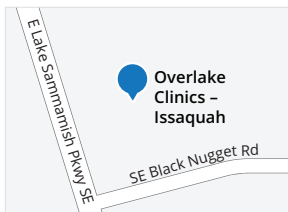
- Gọi 911 và nói, "Có một mối đe dọa tự tử" và yêu cầu một "người ứng phó khủng hoảng được chỉ định." Hoặc đến bất kỳ khoa cấp cứu của bệnh viện hoặc phòng khám chăm sóc khẩn cấp.
- Gọi cho Đường dây nóng Phòng chống Tự tử Quốc gia: 1-800-273-TALK (8255) hoặc En Español: 1-888-628-9454.
- * MEO: đặt những số này vào danh bạ trong điện thoại của quý vị. Quý vị không bao giờ biết khi nào bạn hoặc ai đó bạn biết có thể cần nó.
- Nhắn tin đến Đường dây nóng về Khủng hoảng: Nhắn tin "HOME" tới số 741741 bất kỳ lúc nào 24/7 để trò chuyện với ai đó qua tin nhắn.

Chăm Sóc Khẩn Cấp

cho cả gia đình

Không cần hẹn trước.

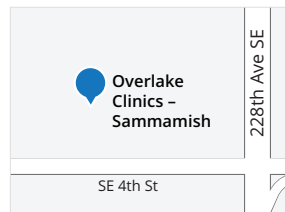
Hãy đăng ký trực tuyến tại overlakehospital.org/urgentcare



Phòng khám Overlake - Issaquah
Chăm Sóc Khẩn Cấp

Mỗi ngày, 7 tới 11 giờ sáng.
Điện thoại: (425) 688-5777

5708 E Lake Sammamish Pkwy SE
Issaquah, WA 98029



Phòng Khám Overlake - Sammamish
Chăm Sóc Khẩn Cấp

Thứ hai Thứ bảy, Từ trưa - 10 giờ tối.
Điện thoại: (425) 635-3080

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

Huấn luyện viên Hạnh phúc tại

Viết bởi KIM FOSTER
Happiness Coach at Be Happy Now

Tôi không thể tin rằng chúng ta đang bắt đầu một năm mới - Tôi rất vui mừng khi bỏ lại năm 2020, nhưng vẫn lo lắng về những gì năm nay sẽ mang lại. Đó sẽ là những trải nghiệm tốt hơn, hay nhiều thứ giống nhau? Tất cả chúng ta đều mệt mỏi, mệt mỏi với "những thay đổi đáng kinh ngạc" và nhớ mọi thứ như trước đây. Chúng ta lo lắng, choáng ngợp và không biết điều gì sẽ xảy ra. Tôi cũng vậy. Tôi nhớ bạn bè, nhớ lớp tập thể dục nhóm, nhớ bố mẹ. Mặc dù tôi cố gắng trở thành một người tích cực, tôi cảm thấy như mình đang phải sống với một dòng chảy lo lắng thường xuyên ập đến trong suy nghĩ của tôi như dòng suối Issaquah chảy mạnh sau một cơn mưa lớn.

Chà, chúng ta có thể làm gì? Năm mới là năm mới và chúng ta có thể tạm dừng, hít thở sâu và nghĩ về cách chúng ta có thể chăm sóc bản thân tốt nhất khi tiếp tục vượt qua những thử thách này. Bởi vì nó sẽ cần thêm sự cẩn thận, thêm yêu bản thân và thêm ý định giúp đỡ bản thân trong những thời điểm bất thường này.

Sự cảm thông bản thân chính là chìa khóa. Lòng trắc ẩn bao gồm sự ấm áp và thấu hiểu bản thân khi bạn đang đau khổ. Điều đó có nghĩa là hãy đối xử với bản thân bằng chính lòng trắc ẩn mà bạn dành cho người khác - đối xử với bản thân như đối với người bạn thân nhất của mình. Làm thế nào chúng ta có thể thực hành sự cảm thông bản thân?

1. Bỏ tính cầu toàn và năng suất cao: Hãy cho bản thân nghỉ ngơi! Chúng ta không cần phải trở thành những ông bố bà mẹ hoàn hảo trong đại dịch này (hoặc chưa từng có!). Hãy biết rằng bạn đang làm tốt nhất có thể và một số ngày bạn hoàn toàn có thể làm được điều đó ở mức tối thiểu!

2. Tôn trọng cảm xúc của bạn: tất cả chúng ta đều ở trong cuộc sống này và đôi khi ai cũng cảm thấy đau buồn, thất vọng, tức giận, buồn bã. Không sao đâu. Hãy tôn vinh những tình cảm đó. Có một người bạn nào bạn có thể gọi để nói về những điều đó không? Cũng có thể hữu ích khi viết chúng vào nhật ký. Dù bạn và các thành viên trong gia đình bạn đang cảm thấy thế nào, điều đó không sao cả.

3. Tự chăm sóc: tự chăm sóc bản thân không phải là ích kỷ. Điều quan trọng là giữ cho năng lượng và thái độ lạc quan của bạn, để bạn có thể giúp đỡ những người khác trong gia đình của bạn! Khi bạn trải qua một ngày khó khăn, hãy tự hỏi bản thân "điều gì sẽ giúp tôi cảm thấy tốt hơn?" Tìm những khoảnh khắc để tự chăm sóc bản thân ở những nơi bạn có thể - đi dạo nhanh quanh khu nhà, vài phút đọc một cuốn sách hay hoặc gọi nhanh với bạn bè có thể giúp bạn nạp lại năng lượng.

4. Lật suy nghĩ của bạn / lật tập trung của bạn: Phần lớn tâm trạng và trải nghiệm của chúng ta đến từ những gì chúng ta tập trung vào, những gì chúng ta nghĩ về và những gì chúng ta chọn nói. Những điều có thể đang xảy ra mà chúng ta không thích hoặc không thể làm gì được. Chúng ta thường không thể thay đổi tình huống, nhưng chúng ta có thể thay đổi quan điểm của mình!

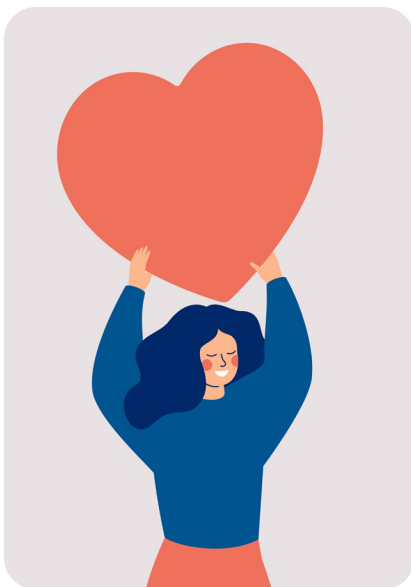
• Bất cứ khi nào bạn nhận thấy những cảm xúc tiêu cực hoặc cảm thấy bế tắc, hãy dừng lại và lắng nghe những lời bạn đang nói với chính mình. Những lời đó có giúp bạn cảm thấy tốt hơn hay không? Nếu không, làm thế nào bạn có thể thay đổi những lời đó?

• Thay vì tập trung vào những gì chúng ta không thể làm, hãy tập trung vào những gì chúng ta có thể.

5. Tắt giọng nói "chỉ trích nội tâm" của bạn: tất cả chúng ta đều có một giọng nói bên trong cho chúng ta biết phải làm gì, chúng ta đã làm sai như thế nào, v.v. Giọng phê bình này không bao giờ đáng để nghe, đặc biệt là không phải bây giờ! Tập trung vào việc giảm số lượng của nhà phê bình bên trong của bạn, và thay vào đó tập trung vào 1 hoặc 2 điều mỗi ngày mà bạn KHÔNG làm tốt (thêm tín dụng nếu bạn viết chúng ra!). Điều này cho phép bạn tử tế hơn với chính mình.

6. Nhật ký - viết về những trải nghiệm căng thẳng của bạn. Điều này có thể cho phép bạn giải phóng cảm xúc tiêu cực. Ngoài ra, hãy thử viết một lá thư cho chính mình như thể bạn là một người bạn giàu lòng trắc ẩn.

7. Biết ơn và tận hưởng: tất cả chúng ta đều muốn có nhiều niềm vui hơn trong cuộc sống của mình. Có thể tìm thấy nhiều niềm vui hơn nếu chúng ta cho phép mình tận hưởng những điều bình dị mà chúng ta vẫn có. Biết ơn là một cách để làm điều này. Khi chúng ta nhận thấy những điều nhỏ nhặt làm phong phú cuộc sống của mình (một cuộc gọi từ một người bạn, một cuốn sách hay, ánh nắng chiếu qua cửa sổ), chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Thường thức liên quan đến việc để bản thân tận hưởng hoàn toàn và tận hưởng những gì đẹp đẽ hoặc thú vị đối với bạn (một bữa ăn ngon, mùi mưa khi bạn đi bộ, hơi ấm của nước trong vòi hoa sen). Khi chúng ta quan tâm và đánh giá cao hơn đến những điều nhỏ nhặt trong cuộc sống của chúng ta thông qua lòng biết ơn và sự tận hưởng, niềm vui của chúng ta sẽ tăng lên.



Sử dụng sự đa dạng thông qua kinh nghiệm

Viết bởi CHEMBE FONTAMA
 Học sinh cấp 3 Issaquah

Năm 2016, CARE (Trao quyền cho ý thức và chủng tộc) được bắt đầu bởi Trường Cấp 3 Issaquah từ lớp 2019, Engubia Fontama. Sau đó, dưới tên Hội Sinh viên Thiếu số, mục đích của tổ chức là giáo dục học sinh và cộng đồng Issaquah của chúng tôi về kinh nghiệm, lịch sử và các sự kiện hiện tại của các nhóm chủng tộc và văn hóa khác nhau để cuối cùng cung cấp một môi trường học tập và sinh hoạt tốt hơn cho học sinh thiểu số chủng tộc tại trường trung học Issaquah. Nhờ sự giúp đỡ của, MSU đã được thay đổi thành Ý thức và Trao quyền chủng tộc mà phục vụ để cũng cung cấp một không gian an toàn cho học sinh dân tộc thiểu số để thể hiện bản thân, liên quan, học hỏi, và dạy cho nhau trong một môi trường bình thường.

Mặc dù CARE đã đạt được những tầm cao hơn về việc cung cấp sự công bằng, nhưng chắc chắn, việc thay đổi môi trường của trường trung học Issaquah tốt hơn, phải mất nhiều năm giáo dục liên tục và nâng cao nhận thức để làm như vậy. Là một câu lạc bộ rất nhỏ và mới, CARE đã có thể kỷ niệm, thừa nhận và giáo dục học sinh và cơ chế của giáo viên của Trường cấp 3 Issaquah, về các nền văn hóa, những khó khăn và kinh nghiệm khác nhau mà nhiều nhóm chủng tộc khác nhau của IHS phải đối mặt. CARE đã làm điều này bằng cách sử dụng sự đa dạng của mình để hiểu quan điểm của các học sinh và quản trị viên khác nhau để nâng cao nhận thức của mọi người và cải thiện đáng kể văn hóa của trường trung học Issaquah. CARE đã tổ chức các sự kiện như hội đồng với các diễn giả sâu sắc, những người có thể nói về kinh nghiệm của họ, thảo luận trong lớp học về chủng tộc và cách các yếu tố chủng tộc đóng vai trò vào cuộc sống hàng ngày của nhiều học sinh, và các sự kiện Tháng Lịch sử Ngày và Lịch sử Đen hàng năm của IHS được thực hiện để cung cấp bối cảnh về trải nghiệm đen tại trường trung học Issaquah.

CARE vẫn giữ những lý tưởng này đúng, trên thực tế thậm chí còn nhiều hơn. Trong hai năm qua, CARE đã phát triển thành một nhóm đa dạng trải rộng trên tất cả 4 cấp lớp. Có sự đa dạng đang chứng minh là cực kỳ hữu ích cho CARE; học sinh tại CARE đang tìm hiểu về những câu chuyện và kinh nghiệm khác nhau hơn bao giờ hết và do đó họ có thể tối ưu hóa cho cách tốt nhất để hình thành các nguồn lực giáo dục để phân phối cho phần còn lại của IHS. Đây không phải là để nói rằng CARE bằng bất kỳ phương tiện nào được thực hiện khi chấp nhận học sinh, CARE luôn tìm kiếm những cách tốt hơn để giao tiếp và nâng cao nhận thức chủng tộc xung quanh Khu Học Chánh Issaquah và công việc không thể được thực hiện mà không có đầu vào chi tiết của học sinh. Để tham gia CARE, học sinh có thể chỉ cần gửi email cho cố vấn của họ, cô Hutch tại HutchH@issaquah.wednet.edu, hoặc họ có thể nhắn tin trực tiếp trên instagram chính thức của CARE @care_ihs.

Nhờ sự theo dõi của các thành viên và quản trị viên đầu tiên của CARE, một con đường mới đã được mở ra cho phép các nhóm mới như Hội đồng Công bằng Học sinh Khu học chánh Issaquah thành hiện thực. Hội đồng Công bằng ISD, là một nhóm học sinh trải dài trên tất cả các trường trong Khu Học Chánh Issaquah. Các nhà lãnh đạo của họ đã tạo ra một hệ thống hiệu quả để cung cấp cho các nhà lãnh đạo của học khu của chúng tôi thông tin họ cần để cải thiện và trực tiếp cải thiện trường học của chúng tôi thông qua các dự án và sự kiện của riêng họ.

Khi chúng tôi tiếp cận Martin Luther King Jr. Day và Black History Month, điều đặc biệt quan trọng đối với tất cả phụ huynh là phải biết rằng nhiều như Trường Trung học Issaquah, học sinh và nhân viên của trường đã có những bước nhảy vọt trong việc cải thiện văn hóa của mình, vẫn còn những mảnh vỡ lớn của quá khứ gây bất lợi cho môi trường học tập và sự hiểu biết chủng tộc của học sinh của chúng tôi.

Tôi khuyến khích tất cả phụ huynh củng cố những kinh nghiệm học tập mà nhiều học sinh của họ có ở trường, bằng cách tạo ra một môi trường thúc đẩy tích cực học hỏi và tôn vinh sự đa dạng chủng tộc và các sắc thái bên trong nó. Mặc dù, CARE, Hiệu trưởng McCormick và phần còn lại của ISD cố gắng làm một công việc tuyệt vời trong việc giáo dục học sinh của chúng tôi, và thúc đẩy một môi trường học tập an toàn, thay đổi thực sự được thực hiện trong cộng đồng Issaquah của chúng tôi, trong khu phố của chúng tôi, và nhà của chúng tôi.

Điều tối quan trọng là mỗi học sinh phải học về những trải nghiệm khác nhau của học sinh để họ có thể sử dụng kiến thức đó để xem các vấn đề và xung đột từ một góc độ khác nhau, do đó tăng cường khả năng của mỗi học sinh và phụ huynh để hỗ trợ học sinh dân tộc thiểu số trong khi cũng chuẩn bị cho con cái của họ trở thành một phần hữu ích trong cộng đồng của chúng tôi.

Cuối cùng, trong việc tạo ra môi trường này, điều quan trọng là phải nhận ra các lĩnh vực khác nhau mà tất cả mọi người thiếu kiến thức về và để giáo dục bản thân hoặc tìm kiếm những người bạn có thể học hỏi, để xây dựng một môi trường gia đình và cộng đồng thúc đẩy tình yêu, sự hiểu biết sâu sắc, đồng cảm và bình đẳng.

Điều quan trọng là mỗi và mọi học sinh tìm hiểu về các kinh nghiệm của học sinh để các em có thể sử dụng kiến thức đó để xem các vấn đề và conflicts từ một quan điểm.khác nhau.

The Black Voices hiện tại của chúng tôi

Viết bởi KENZA NGATCHOU
Học sinh cấp 3 Issaquah

Tháng lịch sử đen luôn luôn là thời gian để chào mừng những người da đen đã giúp định hình thế giới của chúng ta. Nó luôn luôn là tháng mà chúng ta đã học được về cuộc nội chiến và bài phát biểu tuyệt vời của Martin Luther King. Trong trường cấp 1, chúng ta muốn ngồi chéo chân trên thảm đọc lớp học và gặt đầu cùng như chúng ta đã được dẫn dắt để tin rằng phân biệt chủng tộc đã qua và thực hiện với. Nhưng phân biệt chủng tộc và đấu tranh cho quyền công dân không chỉ là những điều của quá khứ.

Những tháng qua đã trông giống như các trang thẳng ra khỏi sách giáo khoa lịch sử của chúng ta. Đám đông người dân treo biển hiệu và cờ, làn sóng người biểu tình đụng độ với các bức tường của lá chắn chống bạo động và những đám mây hơi cay, những khuôn mặt đầm nước mắt của những người đã có bạn bè và gia đình của họ lấy đi từ họ bởi sự tàn bạo của cảnh sát. Giữa đại dịch toàn cầu, một cuộc bầu cử căng thẳng và một năm 2020 hỗn loạn, Phong trào Black Lives Matter đã lan rộng khắp thế giới, tạo ra những cải cách mới và các chính sách chống phân biệt chủng tộc.

Đó là một điều đáng cay để chứng kiến, đặc biệt là như là một thiếu niên da đen. Mọi người tức giận bởi vì ai đó nói tiếng nói đen, người da đen, như thể cuộc sống của người da đen không quan trọng, hay lúc chúng tôi thông qua tất cả hệ thống phân biệt chủng tộc chạy sâu qua nguồn gốc của Mỹ. Thực tế là hàng triệu người đã đến với nhau để đứng cho những gì là đúng là cảm hứng và đẹp, nhưng nó cũng là một lời nhắc nhở của tất cả những khó khăn mà người da màu ở Mỹ đã phải chịu đựng.

Đối với hầu hết cuộc sống của tôi, một nhóm người đã nói với tôi rằng phân biệt chủng tộc đã được suy giảm đáng kể từ thời đại quyền công dân. Rosa Parks ngồi xuống ở phía trước của một chiếc xe buýt, và sự phân biệt tan biến vào không khí. Trong khi đó, một nhóm người đã hướng dẫn tôi luôn luôn nói chuyện tôn trọng và di chuyển chậm xung quanh cảnh sát, và tôi cần phải làm việc khó khăn gấp đôi như một người phụ nữ da đen để có thể tồn tại trong cuộc sống, và mọi người sẽ cố gắng để xé tôi ra cho việc dám tồn tại với làn da nâu, nhưng tôi đã tìm cách vượt qua tất cả và tiếp tục phát triển mạnh hơn.

Mặc dù các bài học lịch sử của chúng ta làm như cho nó có vẻ dễ dàng, nhiều thế kỷ phân biệt đối xử và bất công không thể được hoàn tất với một vài cuộc biểu tình. Mặc dù phong trào BLM đã có những tiến bộ nhất định, nó vẫn chỉ trầy xước phần nổi của tảng băng trôi phân biệt chủng tộc có hệ thống. Đừng để mọi người làm cho nó chỉ một điều của quá khứ.

Với năng lượng mà phong trào Black Lives Matter đã thu hút được, ngày càng có nhiều người da màu có cơ hội để làm cho tiếng nói của họ được lắng nghe. Nếu chúng ta giữ đà đi, và tiếp tục đặt những nỗ lực kết hợp của chúng ta với nhau, chúng ta cuối cùng sẽ đạt được công bằng chủng tộc, ngay cả khi thời điểm đó là thập kỷ đi. Điều này đến tháng hai, chúng ta hãy đối xử với tháng lịch sử đen không chỉ là một thời gian để tôn vinh những tiếng nói của quá khứ của chúng ta, mà còn là một thời gian để nâng cao tiếng nói đen trong hiện tại của chúng ta.



Kỷ niệm Tháng Lịch Sử Người Da Đen Quanh Năm

Viết Bởi KANDACE BARTON
Phụ huynh Học khu Issaquah

Kỷ niệm lịch sử người da đen bắt đầu như một cách để tưởng nhớ và kỷ niệm những người và sự kiện quan trọng trong lịch sử của cộng đồng người châu Phi. Nó được tổ chức vào tháng Hai ở Hoa Kỳ, Canada và Đức, trong khi ở Ireland, Hà Lan và Vương quốc Anh, nó được tổ chức vào tháng Mười. Sống ở Hoa Kỳ cũng như sống ở Vương quốc Anh, điều đó luôn cực kỳ quan trọng đối với tôi và gia đình tôi.

Là một gia đình Da đen ở Học khu Issaquah, chúng tôi hầu như luôn gặp thách thức trong việc tìm kiếm và thường thất vọng khi biết rằng lịch sử của người Da đen không được thừa nhận và / hoặc được tôn vinh bên ngoài hoạt động của chính chúng tôi. Với tinh thần của những người bạn muốn học hỏi thêm và làm được nhiều việc hơn, tôi muốn đưa ra những cách để thực hiện điều đó!

1. Suy nghĩ cục bộ.

Bạn không cần phải đi xa để mang lại cho con mình những trải nghiệm lịch sử da đen. Mỗi thành phố ở Hoa Kỳ đều bị ảnh hưởng bởi những người Mỹ gốc Phi theo một cách nào đó. Tìm các sự kiện, tổ chức và lễ kỷ niệm lịch sử đen trong thành phố của bạn và bắt đầu tham gia. (Xem trang 13 để biết thông tin về một số sự kiện.)

2. Xem phim về lịch sử đen và / hoặc trải nghiệm da đen trong đêm chiếu phim gia đình.

Lần tới khi bạn cùng con ngồi xem phim, hãy chọn một bộ phim tiêu biểu cho trải nghiệm của Người da đen để giúp bạn mở ra các cuộc trò chuyện về lịch sử người Da đen ở Mỹ.

3. Tặng sách về lịch sử người da đen cho lớp học của con bạn.

Các giáo viên làm rất nhiều việc nặng nhọc khi dạy con em chúng ta. Tuy nhiên, có một giới hạn đối với những gì họ có thể dạy vì các tiêu chuẩn và ngân sách của nhà nước. Cân nhắc tặng một số sách về lịch sử da đen cho lớp học của con bạn để giúp giáo viên mở rộng kiến thức cho học sinh của họ về cuộc sống và trải nghiệm của người Mỹ gốc Phi.

4. Kết hợp việc học về lịch sử người da đen vào các kỳ nghỉ gia đình.

Bất cứ khi nào gia đình tôi đi nghỉ mát, chúng tôi hầu như luôn đến thăm một hoặc hai viện bảo tàng. Khi bạn đi nghỉ cùng gia đình, hãy cố ý thêm các điểm dừng lịch sử Đen vào hành trình của bạn. Cho dù bạn đang ghé thăm một điểm dừng trên Tuyến đường sắt Ngầm hay đến một bảo tàng địa phương của người Mỹ gốc Phi ở thành phố bạn đang đến thăm, hãy biến việc tìm hiểu về lịch sử của người Da đen trở thành một phần thú vị của bạn.

• Đặt biệt: Học các từ trong bài Quốc ca da đen "Hãy cất lên từng tiếng và hát."

Nếu trường học và cộng đồng "tiếp tục đưa câu chuyện xuống chỉ đến tháng Hai", thì họ đang bỏ lỡ điểm của Tháng Lịch sử Người Da Đen - điều có trách nhiệm không chỉ dựa vào việc học tập ở trường của con bạn. Việc thật và trung thực được làm tại nhà.

Làm Thế Nào để Nói Về Chứng Tộc và Biểu Tình với Trẻ Em

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về chủ đề này, hãy xem một trong những bài nói chuyện parentwiser của Rosetta Lee: Nói chuyện với Trẻ em về chứng tộc và thiên vị cho học sinh trong lớp K-5 hoặc 6-12 tại <http://ParentWiser.org/watch-online>.



Với sự tài trợ từ Tổ chức Issaquah Schools Foundation, Khu Trường Học Issaquah đã cung cấp cơ hội phát triển nghề nghiệp cần thiết cho tất cả các cố vấn, Hỗ trợ Cảm xúc Xã hội Hành vi Tích cực (PBSES) và Chuyên gia Giáo dục Đặc biệt, Công Bằng và tuyển chọn nhân sự của học khu với sự đào tạo từ diễn giả nổi tiếng Ashley McGirt, về cách xử lý chấn thương do phân biệt chủng tộc. Đây là một phần của hoạt động can thiệp PBSES đang diễn ra với trọng tâm lớn hơn là giáo dục thông tin về chấn thương để mang lại lợi ích cho tất cả học sinh. Để tìm hiểu thêm về Ashley McGirt, hãy truy cập <https://ashleymcgirt.com>.

"Đây là khóa đào tạo tốt nhất mà tôi đã có trong năm nay - trong khi phần lớn nội dung đã quen thuộc với tôi, cách cô McGirt trình bày rất mạnh mẽ, dễ tiếp cận và hấp dẫn, và tôi cảm thấy tốt hơn có thể tiếp tục cuộc trò chuyện với những người khác kết quả là. Ngoài ra, tôi có một số tài nguyên mới để kết nối học sinh quan tâm và một số sách mới để đọc mà tôi chưa thấy trong các danh sách khác. Tôi rất biết ơn về đặc ân được đào tạo. "

CẢM ƠN CÁC ĐỐI TÁC CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA!



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 cung cấp hỗ trợ điều hướng, tổ chức các sự kiện dành cho phụ huynh / học sinh và xuất bản tạp chí hàng quý được dịch sang 7 thứ tiếng.



Húc Đẩy Thành Công cho Mỗi Học Sinh, Mỗi Trường Học.

Sự Tự Hào của Người Ủng Hộ của Hội Nghị về Nghề Nghiệp. Đăng ký được mở ra!

GREAT CAREERS CONFERENCE

FEBRUARY 3, 2021 • GRADES 9-12

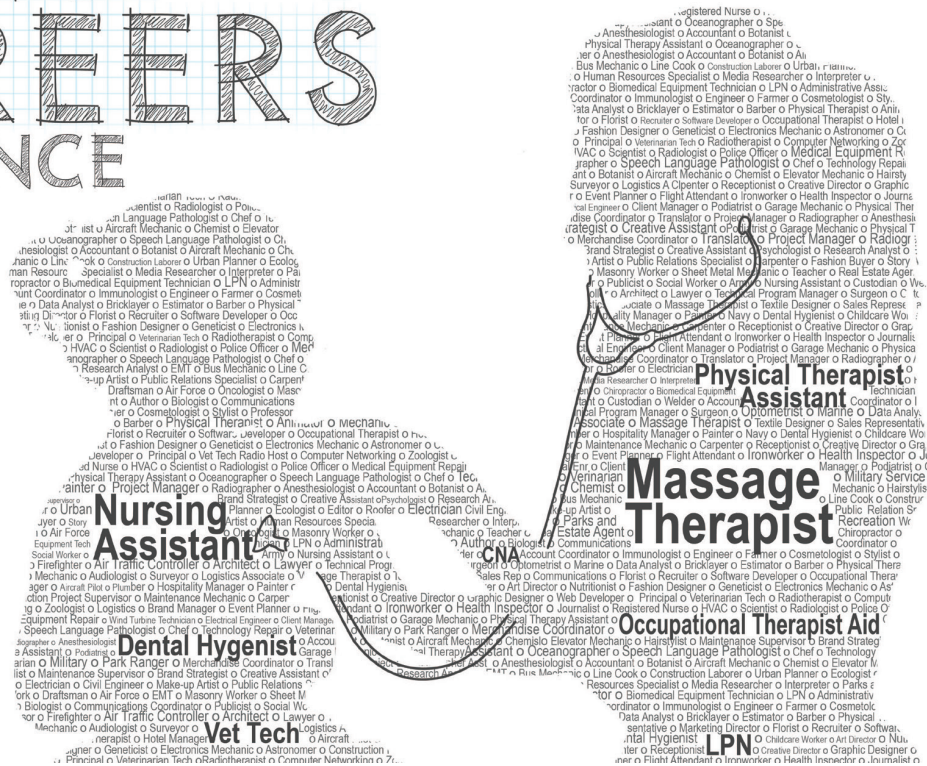
12:00pm - 3:00pm



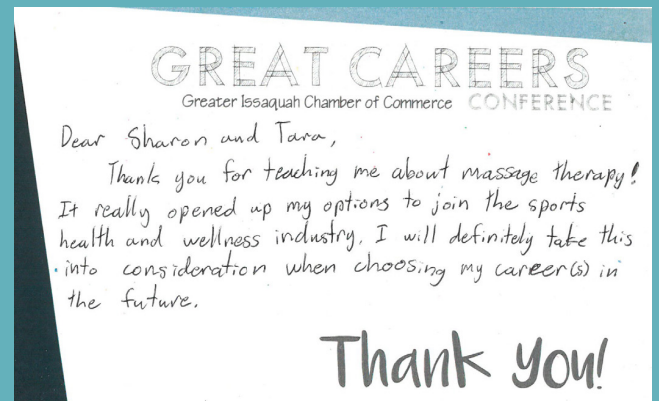
Register by
January 27, 2021

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

DISCOVER YOUR FUTURE



Thúc Đẩy Thành Công cho Mỗi Học Sinh, Mỗi Trường Học. Hội nghị Việc làm Vĩ đại, được tổ chức với sự hợp tác của Phòng Thương mại Issaquah, giới thiệu học sinh đến các lựa chọn giáo dục trung học ngoài bốn năm điển hình con đường sự nghiệp. Mục tiêu của hội nghị là giáo dục học sinh trung học quận Issaquah về nghề nghiệp họ có thể theo đuổi thông qua chứng chỉ, học nghề, hoặc các chương trình cấp bằng hai năm. Năm nay sẽ là năm đầu tiên hội nghị trực tuyến, xin vui lòng truy cập: www.isdstemandcte.com/great-careers để biết thêm thông tin và đăng ký.



Để tìm hiểu thêm thông tin về Issaquah Schools Foundation, truy cập trang web của chúng tôi, hoặc liên hệ với chúng tôi tại 425.391.8557

isfdn.org