



Cultural Bridges

학부모들이 이사과학군에 관련된 정보를 찾는데 도움을 주는 정보 KOREAN



MERLIN
프로그램

8 쪽

학습 지원

18 쪽

드래곤 보트
축제

20 쪽



독자 여러분,

만물이 소생하고 새로운 시작을 알리는 계절인 봄이 왔습니다. 올해는 그 의미가 더욱 크게 다가옵니다. 날씨가 따뜻해지고 새싹이 돌아오는 동안, 학교도 천천히 재개하고 제자리로 돌아가고 있습니다.

늘 변화지 않고 지속적으로 유지 되는 것들이 있습니다. 그것은 바로, 우리 학생들을 위한 이사과 학교 재단의 지원 (p.3), 어려운 환경이지만 너무나도 중요한 선생님들의 역할 (p.4), 이사과 학교에서 제공하는 멀린(MERLIN) 프로그램 (p.8) 입니다.

변화된 것도 있습니다. 슬픔, 불안, 스트레스를 겪는 학부모와 학생의 수가 엄청나게 증가하였습니다. 특히, 비대면 수업으로의 전환이 원활하지 않았던 학생들은 더 많은 학습 지원을 (p16-17) 필요로 하고 있습니다. 사회 곳곳에 긴장이 증폭되고 있으며, 인종에 대한 관심이 높아짐에 따라 (p.22), 서로를 위한 친절함 문화 확립하는 것이 어느 때보다 중요합니다.

여름에는 뒤쳐졌던 학업을 따라 잡을 수 있는 다양한 기회가 주어집니다. 그러나 이 시간은 아이들이 긴장을 풀고, 휴식을 취하며, 치유의 시간을 갖는 중요한 때이기도 합니다.

아이들은 또래의 친구들과 함께 놀며 치유됩니다. 그래서 놀이는 모든 연령에 꼭 필요합니다. 아이들이 다음 학년 동안 학업을 증진할 기회가 많다는 것을 기억하십시오.

팬데믹을 회복하기까지는 시간이 걸립니다. 우리 공동체가 새로운 시작의 과정에서 영구적인 상처가 남지 않도록 하는 마법의 묘약은 서로를 존중하고, 친절과 선의를 베푸는 것입니다.

여러분 모두 즐거운 봄을 맞으시길 기원합니다!

Alicia Spinner
Cultural Bridges Program Manager



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Issaquah Schools Foundation	3
교직원	5
초등학교	8
중학교	10
고등학교	11
학사일정	14
도움이 되는 네트워크	17
문화 연계성	20




Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

다문화 가정들과 그들의 자녀들을
이사과 학교와 광범위한
이사과 커뮤니티로 연결하여
소통과 관계 형성을 돕습니다.

이 잡지의 자원은
컬추럴 브리지 프로그램을 통해
이사과 학교 재단의
후원으로 제공됩니다.
이사과 학교 재단에 기부해 주신
저희 잡지 독자 여러분들,
학부모님들, 커뮤니티 일원들에게
감사의 말씀을 드립니다!
웹사이트: isfdn.org
를 통해 기부해 주세요.

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

KELLY BURCH 표지 사진 촬영	NANA TSUJINO 일본어 번역	TRAM PHAM 베트남어 번역	표지 촬영 MINAL DESAI-MONGA  "좋아요"눌러주세요 @CBforeducation
LAURA NI 편집 보조	NORMA RODRIGUEZ 스페인어 번역	YANA ALENTYEVA 러시아어 번역	
LIZ ST. ANDRE 영어 에디터	SONG PARK 한국어 번역	YINGYING CUI 중국어 번역	

이 잡지의 저작권은 컬추럴 브리지가 가지고 있습니다. 컬추럴 브리지 잡지는 이사과학교에 배포되는 무료 커뮤니티 잡지이며 이사과학교재단 (ISF)의 후원으로 발간됩니다. 이사과학교재단의 미션은 교육, 건강, 영양, 시사 및 이사과시의 다양한 문화 등에 관한 토픽을 다루어 지역 구독자들의 삶의 질을 향상시키는 정보를 제공하는데 있습니다. 컬추럴 브리지 교육(Cultural Bridges for Education)은 잡지에 포함된 광고나 기사 내용의 견해를 반드시 승인하거나 대표하는 것은 아닙니다. 또한 컬추럴

제23회 연례 대표 행사 Nourish Every Mind 2021



팬데믹과 함께 2021년까지 이어지고 있는 여러 사건들이, 우리 아이들에게 어떤 영향을 끼칠지 아무도 상상하지 못했습니다. 2020년은 학생, 학부모, 선생님 모두 새로운 비대면 교육 방식에 적응하는 시간이었습니다. 이사과 학교 재단은 계속하여 지역 사회 학생들을 지원하는데 전념하였습니다.

4월 29일 Nourish Every Mind에 참여하십시오. 올해 온라인으로 진행되는 기금모금 행사와 학생 쇼케이스를 통해, 이사과 학교 재단의 지원이 학생들에게 가져다준 변화는 무엇인지를 직접 들어보세요. 또, 그들의 전반적인 성공을 위해 앞으로 더 필요한 것은 무엇인지 함께 알아보세요.

제 23회 연례 Nourish Every Mind 행사는 온라인 비대면으로 진행되며 다음 세가지를 목표로 합니다:

- 수년 동안 재단을 지속적으로 도와준 파트너, 기부자 및 후원자에 감사를 전합니다.
- 팬데믹으로 인해 발생한 격차를 줄이기 위한 기금을 마련합니다.
- 기부자들 덕분에 학생들이 받은 무한한 기회를 보여드립니다.

재단 기금의 유연성으로, 환경에 관계없이 학생들에게 자원이 잘 전달될 수 있습니다. 기존 프로그램을 어떻게 조정하며 혁신을 이어가는지, 다음과 같은 새로운 계획을 통해 알아보십시오:

- 과목별 학업 지원 제공.
- 확장 가능하고 지속 가능한 정신건강 및 행동 건강 정보 지원.
- 음식 및 학용품과 같은 학생 기본 필수 물품 지원
- 지역 사회 봉사 활동을 통해 문화적으로 다양한 커뮤니티에 공평한 교육 자원 방법 제공.

Nourish Every Mind 는 올해 비대면으로 진행됩니다. 누구나, 어디서나 참여하실 수 있습니다! 거실에서 편안하게 보시거나, 친구들이나 가족들과 뒷마당에 함께 모여 보시거나 또는 이사과 학교 재단 앱이나 소셜 미디어를 통해서도 시청하실 수 있습니다.

2021년 4월 16일부터 26일까지 진행되는 Nourish Every Mind 온라인 경매에 참여하셔서, 지역 사회 경제에 도움이 되어주세요.

많은 도움이 필요한 이 시기에, 여러분의 지원은 우리 지역 학생들에게 강력하고 실질적인 도움이 될 것입니다. 여러분은, 저희가 풍부한 자원으로 적절한 상황을 유지하여 빨리 일상을 회복할 수 있게 도와주는 중요한 파트너입니다. 여러분의 도움으로, 저희는 긴급한 상황에 민첩하게 대응하고, 가장 필요한 곳에 직접적인 지원을 해 줄 수 있습니다.

4월 29일 목요일 오후 7시에 진행되는 Nourish Every Mind에 참여를 원하시면, www.isfdn.org/nourish-ever-mind 에서 등록하시거나, (425) 391-8557로 전화주십시오.

Cornell Atwater
전무 이사

Issaquah Schools Foundation



메디컬 홈

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

SWEDISH ISSAQUAH

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

www.swedish.org/issaquah-kids



SWEDISH

Issaquah

Getting to Know Lindsay Roberts, 초등학교 보건 교사



CULTURAL BRIDGES : 당신의 직책과 일과에 대해 말씀해주세요.

LINDSAY ROBERTS: 저희 하루는 회의 참석 및 교육, 그리고 학생의 건강 관리 계획을 작성하고 관리하는 일로 시작합니다. 그 외에도 학생 가족들과 소통하고, 기밀 응급 건강 정보를 검토하고, 약품 목록을 작성하고, 모든 학생의 예방 접종 기록이 최신인지 확인하는 일을 합니다. 또한, 학교에서 타박상이나 부상, 다른 증상으로 찾아오는 학생들을 돌봅니다.

그 외에도, 에피펜이나 응급 의약품 관리에 대한 스태프 교육과 학생들의 시력 및 청력 검사를 실시하기도 합니다. 또, 필요에 따라 옷이나 다른 필요 물품을 가족에게 전달하는 역할도 제 일의 일부입니다.

CB: 보건 교사가 되신 이유는 무엇입니까?

LR: 저는 임신 보건 교사로 일을 시작했습니다. 가정 주부였던 저에게는 완전히 좋은 기회였죠. 저는 보건 교사라는 직업에 바로 매료되었습니다. 학생들에 대해 알아가는 것이 좋았고, 커뮤니티를 위해 보건 교사가 많은 일을 하는 한다는 걸 알아가는데 좋았습니다. 막내 아이가 유치원을 다니기 시작할 때 즈음, 저는 정규직 보건교사가 되는게 저에게 딱 맞는 일이라고 확신하게 되었죠!

CB: 간호사 기금이 무엇인지 설명해주세요?

LR: 간호사 기금은 음식, 옷, 학비, 의약품, 생활비, 의료비, 안경 등의 재정적 도움이 필요한 ISD 학생과 가정을 돕기 위한 기금입니다. 보건 교사는 교직원이나 다른 가족의 소개로, 또는 가족과의 직접 대화를 통해 도움이 필요한 가정이나 학생을 알게 됩니다. 보건 교사는 상황을 평가하고, 적절한 경우 도움을 제공합니다. 도움이 필요한 이유나 재정적 상황을 증명할 필요는 없습니다. 간호사 기금은 기부금을 통해 이루어집니다.

CB: 더 해주고 싶으신 말씀이 있으세요?

LR: 임신 보건 교사로 일하면서 가장 좋았던 기억은, 제가 딸 아이의 학교에서 일할 때였습니다. 제 아이와 아이 친구들이 쉬는 시간에 찾아오기도 하고, 점심시간을 같이 하기도 했지요. 아이 친구가 수업 중에 복통이 있다는 걸 알아챈 적도 있었어요. 모두 좋은 기억이었습니다.

CB: 업무 외에 본인에 대해 말씀해주세요.

LR: 저는 렌튼에서 태어나고 자라, 지금은 메이플 벨리에 가족과 함께 살고 있습니다. 그리고 두 명의 아주 멋진 아이들이 있습니다. 팬데믹 이전에 우리 가족은 여행을 즐겼습니다. 빨리 모든 것이 제자리로 돌아가 새로운 장소로 여행을 가고 싶습니다. 우리 가족이 제일 좋아했던 여행지는 디즈니랜드였어요! 우리의 다음 여행지는 한 번도 가본 적 없는 마우이로 생각하고 있습니다. 지금은 집에서 가족과 함께 편안하게 휴식을 취하며 좋은 시간을 보내고 있습니다. 우리는 이 상황을 함께 잘 이겨낼 것입니다.



선생님께 감사를 전달하는 7가지 방법

ERIN MICHAEL

ISD학부모/ 그랜드리지 PTSA총무

스승은 영원히 영향을 미친다.

그 영향이 어디까지 미치는지 그들도 알 수 없다.”

- Henry Adams

ISD에 아이들의 학습과 발전에 헌신적이신 매우 훌륭한 교사와 교직원이 많다는 것은 우리의 행운입니다. 팬데믹으로 인해 새로운 플랫폼과 교육 환경에 적응해야 했던 올 한해는 아마도 그들에게 가장 어려웠던 해였을 것입니다. 이러한 변화 외에도, 교육자들은 다른 직원이나 학생들과 직접적으로 접촉할 기회가 거의 없었습니다. 학부모가 학교에서 자원봉사를 할 기회가 거의 없었기 때문에, 지원에 대한 감사를 표현할 기회도 적었습니다. 그러므로, 올 한해 선생님과 교직원들에게, 그들의 모든 노고에 우리가 얼마나 고마워하는지 알리는 것은 매우 중요합니다.

교직원 감사주간은 5월 3일-7일입니다. 학생들이 비대면 교육을 받는지, 대면 교육을 받는지에 관계없이, 선생님이 우리에게 얼마나 소중한 존재인지 아셨으면 좋겠습니다. 1953년 엘러너 루즈벨트는 교육자들을 축하하는 날을 만들도록 의회를 설득했고, 그 후 1984년, 전국 학부모 교사 협회가 5월 첫째 주를 선생님들과 교직원 감사 주간으로 지정하도록 도움을 주었습니다. 우리는 선생님과 교직원들이 학년 말까지 활력을 불어넣을 수 있게 힘을 보내줘야 합니다. 다양한 선물이나 행동으로 마음을 표현할 수 있겠지만, 가장 중요하게 강조되어야 하는 것은 학생들을 향한 교육자들의 헌신에 감사하는 마음입니다. PTSA는 해마다 교직원 감사 주간을 맞아 학부모와 학생이 함께 하는 선물 프로젝트를 준비해 왔으나, 올해는 이런 일을 할 수가 없게 되었습니다. 다음은 선생님들이 좋아할 만한 감사 표현의 아이디어들입니다. 참고하셔서, 선생님과 교직원에게 감사의 마음을 전해보세요:

6

1) Kudo 또는 Padlet Message Board 보내기 그룹과 공유할 수 있는 가상 메시지 보드입니다. 개개인이 본인의 사진, 비디오 및 마음을 담은 글귀를 추가할 수 있습니다. 학급 전체나 그룹으로 메시지를 보내기에 아주 좋으며, 각자 자신의 메시지를 추가할 수 있습니다. 메시지 수에 따라 무료와 유료가 나눠집니다. “감사합니다”로 가득찬 여러분의 메시지가 선생님들의 사기를 높여줄 것입니다. 선생님에 대한 감사와 칭찬을 담은 손편지나 카드 또한 선생님께 큰 감동이 될 것입니다. (Kudoboard.com, padlet.com)



2) 감사 영상 이는 약간의 기술이 필요하지만, 고학년 학생들은 그간 배워온 영상 제작 기술을 사용해서 선생님을 위해 만든 영상을 보여드릴 기회입니다. 이는 혼자서 하거나 또는 학급 전체가 같이 할 수도 있습니다. 학생들은 가장 좋았던 수업 순간이나 기억에 남는 일을 말하거나, 노래를 리믹스하거나, 팻말을 들거나해서 “감사합니다”라고 전합니다. 이것이 모두 모였을 때 큰 감동을 줍니다.

3) 이메일 또는 온라인 기프트 카드 아마존, 스타벅스, 에시, 스콜라스틱북과 같은 많은 기업은 이메일로 보낼 수 있는 온라인 기프트 카드를 제공합니다. 아마존은 온라인 기프트 카드를 보낼 때, 사진을 넣을 수 있는 옵션도 있습니다. 우리는 학생들이 각자가 꾸민 “감사합니다” 팻말을 들고 찍은 포토카드를 선생님께 전달해 왔었습니다. 이런 추가적인 노력으로 학생의 진심이 더 잘 전달될 수 있습니다. 기프트 카드는 가족별, 그룹별, 학급별로 보낼 수 있습니다.

THANK YOU

4) 지역 선물 쿠거 마운틴 동물원 출입증, 길면 빌리지 상점들, Boehm's 초콜릿, 스탁 마운틴 화원, Agave식당 등과 같은 지역의 소규모 업체들의 상품이나 상품권을 고려해보세요. 선생님의 취미나 관심사를 알고 있다면 선택에 도움이 될 것이며, 요즘처럼 어려운 시기에 지역 경제에도 큰 도움이 됩니다.



5) 수제 예술 작품 또는 공예품 학생이나 가족이 만든 물건은, 특히 예술이나 공예를 좋아하는 사람에게 감사를 표현하는 좋은 방법입니다. 수제 선물을 드릴 경우, 선물에 대한 설명과 선물을 만든 방법과 이유를 포함하는 것을 고려해보세요. COVID-19 예방 차원에서, 올해는 집에서 직접 만든 음식은 권장하지 않습니다만, 학생들이 개인적인 선물에 창의력을 발휘할 수 있는 좋은 기회입니다. 아직 비대면 교육을 받고 있다면, 학생이 만든 예술 작품이나 팸말을 들고 찍은 사진을 선생님께 이메일로 보내보세요.



6) Pinterest 아이디어 핀터레스트에는 선생님께 감사 마음을 전하는 재미있는 아이디어가 가득합니다. 대부분은 작은 물건에 선생님과 관련된 재치있는 말을 태그한 것들입니다. 예를 들어, 팝콘 용기에 “당신은 우리를 감사로 POP하게 합니다”라고 붙이거나, 커피 기프트 카드에 “땡스 어 라떼”라고 붙입니다. 이런 재밌는 방법이 작지만 유용한 선물에 발랄함으로 의미를 더해줍니다. 선생님 감사 주간을 정말 축하하고 싶다면, 그 주 동안 매일 작은 다른 선물을 준비해 보세요.

7) 테마 선물바구니 정해진 테마에 맞춰 재미있는 물건들을 가득 모아 만든 선물 바구니는, 특히 반전체가 함께할 때, 선생님께 드릴 수 있는 아주 훌륭한 감사 선물입니다. 특히, 선생님이 무엇을 좋아하는지 알면, 그와 관련된 것들을 모으는 것은 참 재미있습니다. 예를 들어, 정원 가꾸기를 좋아하는 선생님께 원예용 장갑, 호스 노즐, 원예용 모자, 지역 화원 상품권을 선물하면 매우 감사히 여기실 겁니다. 테마 선물바구니는 좋아하는 활동(무비 나잇, 게임 나잇, 해변 여행, 미술 용품)으로 꾸밀 수도 있고, 하나의 색을 정해서 꾸밀 수도 있습니다. 혼자서 만드실 때는 사무용품이나 간식과 같이 부담이 되지 않는 물건들로 꾸밀 수 있습니다.

어떤 방식으로 자녀의 선생님이나 교직원분들께 감사를 표현하던, 그 진실된 마음은 오래간다는 것을 기억하세요. 자녀와 교사의 관계에 개인적이고 구체적인 표현을 할 수 있는 방법을 찾으면 더욱 좋습니다. 그것은 더 큰 의미가 되고, 자녀가 감사함에 대해 배울 수 있는 좋은 교훈이 되기 때문입니다. 그리고, 체육교사, 도서관 사서, 음악 교사, 스쿨버스 운전사, 또는 교무실 직원분들도 잊지 마세요. 작은 메모나 선물이 그들의 하루를 더 빛나게 만듭니다!

멀린(MERLIN) 프로그램에 대한 기대

LAURA NI

이사과 학교 재단 학부모 & 컬추럴 브리지 편집 보조

현재 아폴로 초등학교의 멀린(MERLIN) 프로그램에 참여하고 있는 딸의 부모로서, 저는 종종 그 프로그램이 무엇인지, 그리고 그것에 대해 어떻게 생각하는지 질문을 받곤 합니다. 멀린(MERLIN)은 이사과 학군의 학습 능력이 뛰어난 3-5학년에게 제공되는 프로그램입니다. 학년 내내 학업 수준이 높고 도전을 원하는 아이들에게 훌륭한 프로그램이라 생각합니다.

멀린(MERLIN) 프로그램은 학생들에게 도전을 불러일으킬 수 있는 좋은 기회를 제공합니다. 딸이 1학년때 학교에서 돌아와 종종 하던 말들이 생각납니다. “수업이 너무 지루해요. 제가 이미 아는 간단한 문제를 푸는 방법을 선생님은 반복해서 설명하세요.” 또는 “엄마, 나는 5분안에 다 끝낸 과제를 30분이나 혼자 책을 읽으면서 기다려야 했어요. 학교는 너무 지루해요.” 하지만 멀린(MERLIN) 프로그램에 참여한 이후에는 매일 열심히 즐겁게 학교에 다니고 있습니다. 선생님께서는 딸아이와 반 아이들이 항상 수업에 참여하도록 지도하시고, 아이들이 어떻게 해야 도전을 받는지 잘 알고 계십니다. 학습적인 면에서, 아이들은 1년 이상의 선행 수학과 영어 커리큘럼을 따라가고 있습니다. 또한, 로보틱스나 코딩과 같은 STEAM관련 활동도 참여하고 있습니다. 멀린(MERLIN) 학생들이 다른 수업과 같은 커리큘럼을 배우더라도, 이 아이들은 좀 더 심화된 학습을 하게 될 기회가 주어집니다. 멀린(MERLIN) 학급 학생들의 학업 수준이 비슷하기 때문에, 일반적으로 학습이 빠르고 원활하게 진행됩니다.

또한, 멀린(MERLIN) 학생들에게는 다른 학급에서는 하지 않는 심층 프로젝트를 할 기회가 주어집니다. 예를 들어, 3학년 학생들은 연어를 알에서부터 키우며 연어 생애주기의 여러 단계들을 관찰합니다. 3개월이 지난 후에 학생들은 연어 부화장에 연어를 풀어줍니다. 또한 정부 조직에 대해 배울 수 있는 “Classroom City”라는 재미있는 프로젝트에 참여하게 됩니다.

우리 학군에서는 학년 당 2개의 멀린(MERLIN) 학급이 있기 때문에 아이들은 3년 내내 같은 반 친구들과 지내게 되고, 그래서 서로를 잘 알고 신뢰하게 됩니다. 지금 제 딸처럼 5학년이 되었을 때에는 서로가 마치 가족인듯 유대감을 갖게 됩니다.

하나 고려해야 할 점은 멀린(MERLIN) 학생들은 3학년부터 5학년까지 같은 반에서 지내기 때문에 매해 새로운 학생들과 섞이지 않고, 그로 인해 다른 반 친구들과 교류할 시간이 많지 않다는 점입니다.

일부 멀린(MERLIN) 학생들은 이 프로그램에 참여하기 위해 인근 다른 학교에서 오기도 합니다. 이 학생들 중 일부는 그동안 원래 본인이 다니던 학교와 단절되어, 중학교 진학시 이전 학교의 친구들과 다시 어울리는데 어려움을 겪기도 합니다. 또 어떤 아이들은, 두 개의 다른 초등학교 경험으로 더 넓은 교우관계를 만들기도 합니다.

자녀를 위해 멀린(MERLIN) 프로그램을 고민 중이시라면, 아이가 원래 다니던 학교가 엔데버와 아폴로 초등학교가 아닌 경우, 통학 차량이 지원되지 않는 점을 고려하시기 바랍니다. 많은 멀린(MERLIN) 가족들은 가까운 이웃 주변의 다른 멀린(MERLIN) 가족들과 카풀을 계획합니다. 멀린(MERLIN) 교사들 또한 학부모들이 카풀 기회를 찾을 수 있도록 온라인 통학 시트를 제공합니다.

그간 제 딸의 멀린(MERLIN) 프로그램의 경험은 매우 좋았습니다. 우리 가족은 멀린(MERLIN) 교사들은 매우 우수하며 소통이 원활한 분들이라 생각합니다. 이 프로그램에 대해 질문이 있으신 분들은 멀린(MERLIN) 담당 교사에게 연락해 보시길 강력히 권합니다. 그 분들도 여러분과 연결되는 것을 매우 기뻐하실 것입니다.



멀린(MERLIN) 프로그램에 대한 자세한 사항은 아래 링크를 참고하세요:
<https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/gifted/MERLIN>

MERLIN 프로그램의 어떤 점이 가장 좋습니까?

Nella Karppanen, 5학년 MERLIN 재학생
 처음 멀린에 들어가다 는 소식을 들었을 때, 저는 너무 기뻐했습니다. 하지만 예전 학교 친구들을 떠나야 한다는 것이 좀 아쉬웠어요. 많은 사람들은 저에게, 멀린 프로그램은 재미있다고 다양한 도전이 가득한 것이라고 말했고, 정말 그 재미있는 친구들이 속해하는데도 불구하고 필요할 때마다, 제가 도움을 받을 수 있어서, 매우 행복했습니다. 4학년에는 딱딱한 코딩을 마시면서 독서를 하다가 코딩의 멋진 활동도 많이 합니다. 캠프도 같이 할 수 있었어요... 5학년 때는 좀 길 수 있는 이런 행사들이 할 수 없다는 게 아쉽지만, 온라인 상에서 보물 찾기, 빙고 게임, 가산기 게임과 같은 활동을 할 수 있습니다.

Samantha Burch, 5학년 MERLIN 재학생
 멀린 학생들은 재미있는 활동을 많이 합니다. 예를 들어, 우리 반은 한 달 동안의 시뮬레이션 여행을 떠나 포션이나 갈레온 승무원의 시션으로 탐험의 시대를 경험할 수 있습니다. 바다를 건너 세계를 여행해다 스카피어나 영국에 금요일(Fun Friday)도 매주 출근합니다. 게임이나 독서, 그림 그리기 등 우리가 좋아 하는 활동을 고를 수 있습니다. 물론 학교 과제를 다 마쳐야 참여 가능 하지만요.

Theo Kim, 6학년 MERLIN 졸업생
 제가 멀린에서 가장 좋았던 점은 재미있는 활동들, 특히 풀클래스 또는 그룹 프로젝트였습니다. 4학년 때 했던 "Classroom City"가 가장 재미있었습니다. 우리는 각자의 책상, 학습용품, 그리고 비자니스"가 있는 커다란 상자를 가졌습니다. 저는 선생님도 교과 과정도 모두 좋았습니다. 선생님께서 잘 설명해 주셨고, 도움이 필요할 부분이 있을 때는 친절하게 도와 주셨습니다. 교과 과정은 개인적으로 도와 주셨습니다. 교과 과정은 적당한 속도로 진행되고 이해하기도 쉬웠습니다.

Olivia Chen, 6학년 MERLIN 졸업생
 제가 이 프로그램에서 가장 좋았던 점은 바로 훌륭한 선생님들입니다. 우리를 잘 배려하심 뿐만 아니라, 우리의 생각을 잘 이해하시고, 우리의 어려움을 가르쳐야 할 효과적이지 않게 합니다. 단순히 필요에 의한 교과 과정만 따르는 것이 아니라, 교과 과정 그 이상을

준비하셔서 우리의 필요와 관심에 꼭 맞게 가르쳐 주십니다. 선생님들은 우리가 충분히 즐기면서 배울 수 있도록 재미있는 활동들을 짜기 위해 끊임없이 노력하십니다. 바로 이것이 우리 선생님들이 훌륭한 이유입니다!

Corbin Honey, 7학년 MERLIN 졸업생
 제가 멀린에서 가장 좋았던 점은 모든 사람이 같은 속도로 이해 배우며, 대부분 같은 양의 프로젝트를 했다는 점입니다.

Julianne Lee, 7학년 MERLIN 졸업생
 멀린 프로그램에서 제가 제일 좋았던 점은 바로 사람입니다. 지금까지도 계속 연락하는 친구들을 사귀었고, 프로그램은 그들과 정말 좋은 시간을 보냈습니다. 지난 몇 년 동안 매우 지루한 수업 시간을 보냈다면, 멀린은 도전적이었고, 흥미로웠습니다.

MERLIN 프로그램에서 가장 마음에 들지 않는 점은 무엇입니까?

Nella Karppanen, 5학년 MERLIN 재학생
 가끔은, 자세한 조언이나 지시를 받지 못한 어려운 과제가 있습니다. 또 어떤 과제는 너무 쉬운데 시간이 많이 주어지기도 합니다. 하지만 수학에 있어서 그런 점은 예상했던 부분이니 괜찮습니다. 멀린 반 외의 친구들과는 다른 내용을 배우기 때문에 그들과 친해지기 쉽지가 않아, 주로 멀린 반 아이들과 어울립니다.

Samantha Burch, 5학년 MERLIN 재학생
 유일하게 즐겁지 않았던 것은 바로 멀린을 시작할 때였습니다. 원래 다니던 학교에 멀린 프로그램이 있었을 경우엔 문제가 되지 않습니다. 저는 예전 학교를 떠나야 한다는 것이 좀 슬퍼지만 옹은 선택이라는 걸 알고 있었습니 다. 저에게 잘 맞는 수준의 도전이 되는 프로그램이라는 것을 알고 있었으니까요. 게다가 지금은 가장 친한 새 친구를 사귀었고요!

Olivia Chen, 6학년 MERLIN 졸업생
 제가 가장 좋아하지 않았던 점은 바로 멀린이 3년 밖에 되지 않는다는 것입니다. 이 때문에, 졸업 후 중학교에 진학시 우리는 다른 학교로 서로 헤어져야 했고, 우리가 3년 동안 쌓아온 강한 유대감과 연결고리가 끊어지는 것 같았습니다. 우리는 여전히 연락하고 있지만, 예전 같지는 않 거 같아요.

Corbin Honey, 7학년 MERLIN 졸업생
 제가 멀린 프로그램에 있는 동안 가장 좋지 않았던 점은 모두가 너무 경쟁적이라는 것이었어요. 불필요할 때조차 경쟁으로 만들어 버리니까요.

Julianne Lee, 7학년 MERLIN 졸업생
 제가 가장 마음에 들지 않았던 점은 멀린 반 외의 친구들을 잘 알지 못한다는 거였어요. 중학교 전에 멀린 반 외의 다른 친구들을 사귀고 싶었지만요.

중학교로의 전환은 어땠나요?

Theo Kim, 6학년 MERLIN 졸업생
 중학교 수학으로의 전환은 꽤 쉬웠습니다. 5학년 때 배우던 내용이 바로 직결됐거든요. 그리고 5학년 때 배운 글쓰기 실력이 중학생 때 더 좋은 글을 쓰는 데 많은 도움이 되었어요.

Olivia Chen, 6학년 MERLIN 졸업생
 처음에는 알고 있는 학교 생활과 비교적 비슷했어요. 그러나 곧 뭔가 다르다는 것을 알아챘지요. 저는 그냥 뭔가 이상하다고 느꼈어요. 단 한 명의 친구를 제외하고는 모두 새로운 친구들이었어요. 저는 친구들이 그리웠고, 꽤 힘들었어요. 처음부터 다시 시작해야 했고, 비대면 수업 중에도 누가 누구인지 알아내고, 새로운 친구를 찾아야 했어요. 게다가, 과제들을 균형있게 제시기에 끝내야 했어요. 하지만 좋은 점도 있어요. 여전히 예전 친구들과 연락하고 새로운 아이들도 알아가고 있는 거예요. 변화가 최선은 아니지만 나쁘지만은 않아요.

Corbin Honey, 7학년 MERLIN 졸업생
 중학교로의 전환은 괜찮았어요. 멀린 친구가 전혀 없는 수업에 들어갈 수도 있어서 친구 찾기가 어려울 수는 있지만요. 그리고 대부분의 수업이 상위 학년과 함께 들어서 또래 학년의 친구를 만나기 어려울 수 있어요. 하지만 모든 게 잘 풀리고, 멀린 친구 뿐 아니라 다른 반 친구들도 사귀어 더 많은 친구를 얻게 될거예요!

Julianne Lee, 7학년 MERLIN 졸업생
 중학교로 올라갈 때, 저는 친구가 하나도 없을까봐 무서웠어요. 우리 반에서 단 세명만 같은 중학교로 진학했거든요. 하지만, 새 친구를 사귀는 것은 제가 생각한 거보다 훨씬 더 쉬웠어요. 저는 좋은 친구들을 빨리 사귀었고, 메이우드에 다니는 다른 반 친구들과 가깝게 지내게 되었어요.

새로운 초등학교와 중학교!



이사와 학군의 모든 PTSA에서는 다음 학년도 자원 봉사자를 찾고 있습니다. 특별히 새로운 두 학교의 자원 봉사자를 찾고 있으니, 참여하고 싶으신 분은 여러분 학교의 PTSA에 연락 바랍니다.

효과적 학습 방법

자녀가 공부를 더 효과적으로 할 수 있는 법을 알고 계신가요?

우리의 뇌는 학습 감각이라 불리는 4가지 방법으로 정보를 습득합니다:

 보기	 듣기
 말하기	 움직이기 <small>(신체 또는 정보)</small>

여러분의 자녀는 더 많은 감각을 사용할수록 더 잘 배울 수 있습니다. 여기 몇가지 예를 살펴보세요:

그 날 배운 내용을 부모님이나 반 친구들에게 **말하고**, 그들의 이야기를 **듣습니다**.

수학 시간에 배운 공식을 다시 쓰거나, 역사 시간에 배운 타임 라인을 만듭니다. 그렇게 정보의 **움직임**을 동시에 **눈으로 볼 수 있게** 만듭니다.

책을 읽으면서(**보기**) 동시에 오디오북을 **듣습니다**.

언어 수업이나 어휘 수업시간에 **말하는 동안 제스처(움직이기)**를 취합니다.

가정에서 더 많은 학습 감각을 이용하여 자녀의 학습을 도울 수 있는 창의적인 방법을 생각해 보세요. 화이트보드, 칠판, 또는 큰 종이를 걸어두고 정보를 적거나 문제를 연습하는 방법도 좋습니다.

더 자세한 내용이 궁금하시면, Gretchen Wegner의 “성적을 올리는 효과적인 공부 방법” 전체 강연을 ParentWiser 에서 다시 보실 수 있습니다. (<https://www.parentwiser.org/>)

사회적 고립에 대처하기

EMMA KROH

TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice 청소년 위원회



고립은 사람들로부터 분리되는 행위입니다. 우리 몸의 신경계는 장기간의 사회적 고립을 감당할 수 없으며, 우리를 오랫동안 스트레스에 빠지게 합니다.

학교가 쉬는 동안, 학생들은 각자의 방법으로 사회적 고립과 비대면 학습에 대처하는 방법을 배웠습니다. 11-14세 나이는, 학생들의 건강한 사회성과 정신적 행복을 위해 중요한 소속감을 키우기 시작하는 시기입니다. 많은 학생들은 이런 감각을 상실하거나 또는 느려지게 되었고, 집중력, 사교성, 동기부여에 어려움을 겪고 있습니다.

학생들 스스로에게 도움이 되고, 또 친구들을 도울 수 있는 법:

- 매일 또는 매주 누군가에게 연락해보세요. 그리고 소셜 미디어는 중요하지 않다는걸 기억하세요!
- 집중력이나 침착성을 유지할 수 있는 대처 방법에 대해 이야기 하세요.
- 친구 또는 어른들과 편견없이 진솔하고 열려있는 대화를 해보세요.
- 주변 사람들의 말을 적극적으로 듣는 법을 연습하세요. 마음을 열고 대화를 할 때, 정답을 찾으려고 하는게 아니라는 것을 기억하세요.
- 자기만의 공간을 제공하고, 감정을 처리할 수 있도록 허용하세요.
- 일상의 루틴을 만들어 일상 생활의 소중함을 키우고 의미를 더해보세요.
- 그리고 스트레스가 너무 오래 지속되면 언제든지 도움을 청하세요.

이 어려운 시기에 적응하는 법을 배우고 자신에 대해 더 알아가는 것입니다. 아무도 미래가 어떻게 될지 모릅니다. 자녀가 스스로 통제할 수 있는 일에 집중하게 하세요. 이 과정의 시작은 조금 불편할 수 있으나, 이 경험을 통해 삶의 새로운 기술을 배우기를 소망합니다.

The Garage가 부분적으로 다시 오픈합니다!

The Garage는 십대 청소년들이 친구들과 어울리고, 커피와 스낵을 먹고, 게임을 하고, 음악을 듣고, TV를 보고, 숙제를 하면서 이야기를 나눌 수 있는 안전한 공간입니다. The Garage의 모든 행사와 활동 및 음식과 음료는 무료로 제공됩니다.

청소년들은 오픈 마이크에서 영화 마라톤까지, The Garage에서 일어나는 모든 행사와 활동을 스태프의 지도와 지원 아래 개발하고 만듭니다.

The Garage는 한번에 10명의 학생까지 허용되고, 방문시 등록이 요구됩니다.

자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요:
<https://www.issaquahteencafe.org/>



235 First Avenue SE
 Downtown Issaquah
 9-12학년만 해당
 (나이 증명 필요)

“처음 팬데믹이 시작되었을 때, 저는 대부분의 시간을 집에서 보내며 숙제도 제대로 하지 않았고 우울증은 점점 더 나빠졌어요. 하지만 The Garage에 다시 가기 시작하면서 뒤쳐진 학업도 따라잡았고, 지금은 The Garage를 통해서 수학 과외 학습도 받고 있어요. 저는 훨씬 더 행복합니다!” - Mayra

스트레스와 불안

팬데믹처럼 걱정과 혼란이 고조된 시기와 그렇지 않은 일상 생활에서의 불안과 스트레스는 어떻게 다를까요? Parent Wiser(학부모 교육 세미나)는 리사 데무어 박사를 초청하여 압박과 긴장이 독성 수준에 도달하지 않도록 하는 방법과, 아이들이 스트레스와 불안을 줄이는 능력을 키울 수 있게 돕는 방법에 대해 배우는 시간을 가졌습니다.

데무어 박사는 강연에서, 스트레스와 불안은 심리학에서 모든 연령대에 걸쳐 의사들이 가장 잘 아는 두 가지라고 지적하였습니다. 심리학자들은 그 원리를 이해하고 어떻게 작용하는지를 알기 때문에 어떻게 개입해야 하는지를 잘 알고 있습니다.

불안감은 좋은 것입니다

불안감은 완전히 정상적이고 건강한 감정입니다. 이는 사람들이 보통 생각하는 것처럼 나쁜 것은 아닙니다. 우리 몸은 무언가 잘못 되었을 때 우리에게 경고하기 위한 신호를 보냅니다. 내부 또는 외부로부터 위협을 느낄 때마다 울리는 내적 경보 장치와 같습니다.

외부 위협의 예는, 운전 중에 다른 차가 급하게 방향을 바꿔 끼어들 때입니다. 운전자는 이 때 불안 반응을 갖게 되고, 이로 인해 불편한 마음을 느끼게 됩니다. 내부 위협의 예로는, 학생이 공부를 하지 않아 곧 다가올 시험에 대해 불안감을 느끼는 것입니다. 불안 반응에서 오는 불편한 감정은 사람의 주의를 끌고 안전하게 지켜줍니다.

불안감이 문제가 될 때?

불안은 삶에서 건강한 역할을 하지만, 불안이 문제가 될 수 있는 두 가지 상태가 있습니다. 그것은 위협에 해당되지 않는 상황에서 발생하는 불안이나, 불안을 야기시킨 문제에 대해 정상보다 훨씬 높은 수준의 불안 상태를 나타낼 때입니다.

팬데믹으로 인해 많은 사람들이 높은 수준의 불안감을 경험하고, 어려움을 겪는 많은 경우들이 있습니다. 가족 중 누군가가 힘들어 한다면 어떻게 도울 수 있을까요?

불안이 문제가 될 때 해야 할 일?

다행인 것은, 비록 불안감이 불규칙하게 느껴지더라도, 사실은 체계적이기 때문에 단계적으로 해결할 수 있다는 것입니다.

1단계: 심박수가 올라가거나 호흡이 가빠지는 신체반응. 이것은 신체의 싸움이나 도피 반응입니다. 뇌는 몸에 준비하라고 명령합니다.

2단계: 몸이 신호를 보내면, 사람들은 불안하다고 임의적으로 결론을 내립니다.

3단계: 불안한 생각은 사람들을 멀어지게 하고, 이는 실제로 불안한 감정을 가속화 시킵니다.

신체의 불안 징후를 알면 매 단계에 사람이 개입할 수 있습니다. 첫번째로 할 일은 신체 반응을 진정시키는 것입니다. 이를 위한 쉽고 효과적인 방법으로는 사각호흡 또는 상자호흡을 연습하는 것입니다. 다음과 같이 하면 됩니다: 숨을 완전히 내쉬고, 천천히 숨을 들이마시며 셋을 셉니다. 셋을 세는 동안 숨을 참고, 천천히 내쉬면서 셋을 셉니다. 셋을 세며 기다렸다가 다시 반복합니다. 이 과정을 몇 번 반복하면, 대개 상황은 진정됩니다. 만약에 그렇게 해도 되지 않으면, 감정을 다시 재조명해봐야 합니다. 긴장이나 흥분(아니면 불안이 아닌 그 어떤 단어라도)이라는 단어를 사용하면 대부분 기분이 훨씬 좋아지기도 합니다.

데무어 박사는 세상이 다시 열리기 시작하면 회피와 불안이 아이들에게 문제가 될 수 있다고 말했습니다. 잠재적 스트레스가 될만한 문제를 회피하기보다는 다음과 같은 질문을 함으로써 아이와 함께 조절해 가야 합니다:

“무엇을 할 때 안전하다고 느끼니?” “도서관에서 책을 빌려 올 수 있겠니?” “일주일에 3일은 학교를 갈 수 있겠니?”

아이들이 천천히 세상으로 돌아갈 수 있도록 도와줘야 합니다.



데무어 박사의 전체 강연은 ParentWiser(<https://www.parentwiser.org/>)에서 다시 보실 수 있습니다. 데무어 박사에게 대해 더 알고 싶으시면, 그녀의 웹사이트 (drlisadamour.com)을 방문하시거나 매주 화요일마다 재생되는 팟 캐스트 Ask Lisa, The Psychology of Parenting 을 들어보세요.

리사 데무어 박사는 심리학자이자 작가, 교사, 연사 및 컨설턴트입니다. 그녀는 매달 뉴욕타임즈에 청소년 칼럼을 쓰고 있으며, CBS뉴스의 정기 기고자입니다. 그녀는 또한 Case Western Reserve 대학의 슈베르트 아동연구센터에서 선임 고문과 Laurel School의 여학생 연구센터의 전무이사를 겸하고 있습니다.

데무어 박사는 스트레스도 불안감과 유사하게, 정상이고 건강한 것이라고 설명했습니다. 심리학자 관점에서 바라볼 때, 스트레스는 삶의 일부이고 완전히 피할 수 없습니다.

스트레스는 좋은 것입니다

사람은 새로운 것에 적응해야 하거나, 자신의 능력의 한계에 달하는 일을 처리해야 할 때 스트레스를 받습니다. 그래서, 스트레스는 사실 성장에 도움이 되며 굳이 예방해야 하는 것은 아닙니다. 예를 들어, 학교에서는 웨이트 트레이닝을 할 때 받는 스트레스와 비슷한 스트레스를 받아야 합니다. 그것이 근육을 만듭니다. 학생들이 이를 이해하도록 돕는 것은 나중에 큰 차이를 만듭니다.

심리학자들은 만성 스트레스와 트라우마는 건강하지 않은 스트레스라고 말합니다. 만성 스트레스는 지속적이기 때문에 몸이 회복할 기회를 주지 않습니다.

스트레스는 언제 문제가 되나요?

팬데믹의 문제는 그것이 만성 스트레스이고, 지속적이며, 우리와 항상 함께 한다는 것입니다.

또 다른 문제가 되는 스트레스는 트라우마나 압도적으로 끔찍한 사건입니다. 또한 스트레스는 축적될 수 있습니다. COVID-19 이전에 스트레스를 받았거나 또는 적응에 큰 문제가 있었거나, 아니면 트라우마를 겪는 중이었던 사람에게는 스트레스가 최고치에 달했을 수도 있습니다.

다행인 것은, 만성 스트레스를 겪고 있다 하더라도 대처 전략이 있다는 것입니다. 우선, 단기적으로는 효과적일 수 있지만, 장기적으로는 그렇지 않은 부정적 대처 방안을 인식하는 것이 중요합니다. 긍정적 대처는 단기 및 장기 모두 효과가 있습니다.

부정적 대처 방안의 예로는 감정적 후퇴나 고립, 물질 오남용, 편식과 잘못된 식습관, 소파에서 움직이지 않는 것과 같은 나쁜 습관, 그리고 다른 사람을 함부로 대하는 것입니다.

데무어 박사는 긍정적 대처 방안 전략을 다음과 같이 설명했습니다:

스트레스가 문제가 될 때 어떻게 해야 할까요?



1) 양질의 인간 관계. 그 사례로는 다음과 같습니다: 고민을 털어 놓을 사람, 비밀을 털어 놓을 사람, 그리고 인정받고 연결되어 있다고 느껴지는 사람이나 그룹. 이는 어려운 시기를 극복하기 위해 충족되어야 하는 인간의 기본적인 욕구입니다.

2) 부모와 자녀를 위한 행복한 방해. 정신적 휴가는 모든 사람이 일에서 벗어나 휴식을 취할 수 있는 능력을 줍니다. TV, 책, 자연과 함께하는, 강아지와 같이 바닥 구르기, 뜨개질 등이 이러한 것입니다.

3) 자기 관리 연습. 충분한 수면, 건강한 식단, 신체 활동하기

4) 타인 배려하기. 다른 사람을 돌볼 때 더 나은 자신을 느낍니다.

학사 일정

모든 학교

4월 5-9일: 봄방학, 휴교
 5월 3-7일: 교직원에 대한 감사 주간
 5월 31일: 메모리얼 데이, 휴교
 6월 17일: 방학식

초등학교

Apollo

4월: 아폴로STEM의 달
 4월 21일 6:30 p.m.: PTA 정기모임
 4월 19-30일: 비대면 도서 박람회
 5월 1일- 6월 30일: 스쿨 서플라이 온라인 주문
 6월 9일 6:30 p.m.: PTA 정기모임

Briarwood

4월 11일 6:30p.m.: PTA 모임
 5월 4일 6:30 p.m.: PTA 모임

Cascade Ridge

4월 29일: 다문화 축제
 5월 3일 4p.m.: Site위원회
 5월 7일: 유치원 정보의 밤
 5월 18일 6:30p.m.: 교장선생님 Sehlin과의 질의응답시간
 5월 18일 6:30p.m.: PTSA 회원 모임
 6월 14-17일: 학년 말 교직원에 대한 감사 주간

Challenger

4월 4일: Eager Reader(책읽기 프로그램) 마지막 날

Cougar Ridge

4월 13일 7p.m.: PTSA 정기 모임
 5월 11일 7p.m.: PTSA 정기 모임
 6월 1일 7p.m.: PTSA 정기 모임

Creekside

5월 18일 7p.m.: PTSA 회원 정기 모임
 6월 4일: 학년말 파티 (날짜 변경 가능)

Discovery

5월 25일 6p.m.: PTSA 정기 모임

Endeavor

4월 21일: Jaguar Print Newsletter 학교 신문
 4월 27일 7p.m.: PTSA 정기 모임 via Zoom
 4월 28일 6p.m.: 빙고 게임의 밤
 5월 19일: Jaguar Print Newsletter 학교 신문

6월 9일 7p.m.: PTSA 정기 모임 via Zoom
 6월 16일: Jaguar Print Newsletter 학교 신문

Grand Ridge

4월 6일: 교지(Yearbook) 주문 마감일
 5월 24일 4p.m.: PTSA 정기 모임 & 지역 사회 연계

Issaquah Valley

4월 12-25일: 온라인 스콜라стик 도서 박람회
 4월 18일 2-5p.m.: Goodwill Fill the Truck (자선행사)
 May TBD: Virtual Multicultural Fair
 5월 18일 7p.m.: PTA 정기 모임
 6월 미정: 비대면 학년말 파티

Maple Hills

4월 22일 6:30p.m.: PTA 회원 정기 모임

Newcastle

5월 19일 6:30p.m.: 교장선생님과의 대화
 6월 14일: PTSA 회원 정기 모임

Sunny Hills

4월 28일 12-5p.m.: 학습 교재 픽업
 6월 2일 12-5p.m.: 학습 교재 픽업
 6월 3일 6:30p.m.: PTA 회원 정기 모임

Sunset

4월 22일: "Go Green" 지구의 날
 5월 14일: 좋아하는 계절 옷입기
 6월 11일: 모자와 선글라스 쓰고 등교하기

중학교

5월 19일 6:30p.m.
 고등학교 신입생 가정을 위한 학부모 패널
 올해 9월에 고등학교 입학 예정인 학생들의 가정을 대상으로 학부모 패널들이 Q&A를 진행합니다. 자세한 사항은 아래를 참고하세요: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships/events>

Issaquah

4월 14-21일: 8학년을 위한 고등학교 수강신청 검토
 4월 26-30일: We Take Charge 의 주간
 4월 26-30일: Apr. 26-30: ASB 캠페인 주간
 4월 28일 6:30p.m.: PTSA 회원 정기 모임
 4월 30일: MVP 축하행사

5월 4일: ASB 8학년 선거
 5월 6일: ASB 6/7학년 선거
 5월 20일: 공정성 자문위원회 (Equity Advisory Council) 모임
 5월 26일: PTSA 회원 정기 모임
 5월 28일: MVP 축하행사
 6월 14일: 8학년 졸업식
 6월 15일: 종업식

Maywood

4월 15일 6:30p.m.: 회원 정기모임 (비대면)

Pacific Cascade

4월 14일-21일: 고등학교 신입생을 위한 수강신청 검토
 4월 23일: 국가별 기념 행사 (Gathering of Nations Celebration)
 5월 19일 3p.m.: PTSA 회원 정기 모임
 6월 16일: 종업식

Pine Lake

5월 26일 1p.m.: PTSA 회원 정기 모임

고등학교

Gibson Ek

6월 10일: 졸업식

Issaquah

4월 1일: PTSA 인터뷰 기술 웨비나, 7p.m.
 4월 12일: PTSA 시니어 장학금 예정 마감일
 4월 16일 3p.m.: 이사과 고등학교 PTSA 보조금 신청 마감일
 4월 21일 4p.m.: CCP Entrepreneur 웨비나
 4월 23일 9:30a.m.: PTSA 회원 정기 모임
 4월 24일: 부스터 시니어 장학금 마감일
 5월 1일: 시니어 100+ 사회 봉사 시간 마감
 5월 5일 2p.m.: 에세이 작성 웨비나
 5월 14일 9:30a.m.: PTSA 회원 정기 모임
 6월 1일: 8학년 백 투 스쿨 이메일
 6월 11일 4:30p.m.: 졸업식

Liberty

4월 27일 8a.m- 12p.m.: 주니어와 시니어 대상 SAT
 4월 26일 6:30p.m.: PTSA 회원 정기 미팅
 6월 11일 8p.m.: 졸업식

Skyline

4월 20일 4p.m.: 형평성 팀 미팅
 5월 20일 6:30p.m.: PTSA 회원 정기 모임
 5월 25일 4p.m.: 형평성 팀 미팅
 6월 11일: 졸업식

여름 학교

Pre-K/K 와 K-5학년 여름 학교

Pre-K/K 와 K-5학년 여름 학교는 초대를 통해서만 이뤄집니다. 이사과 학군에서는 학습에 큰 어려움이 있었거나 학업적으로 눈에 띄게 영향을 받은 학생들에게 COVID-19 회복 교육을 제시하는데 집중할 것입니다. 교장선생님들과 그 팀들은 지난 한해동안 수집한 학업성적, 참여도, 사회 및 정서적 데이터 등을 바탕으로 여름 학교가 가장 필요하다고 여기는 학생들을 선정할 것입니다. 초대장은 해당 학생 가정으로 발송됩니다.

이사과 학군은 이번 여름 학교가 기존의 여름 학교와는 조금 다르다는 것을 알고 있습니다. 또한, 학교가 문을 닫는 동안 모든 학생들이 어느정도 영향을 받은 것도 알고 있습니다. 가을 등교시에 모든 학생들의 필요 사항을 충족하기 위해 이사과 학군의 교육 및 학습 부서는 이미 교사 그리고 교직원과 함께 협력하고 있습니다

- 스쿨버스 무료 제공.
- 등록한 학생은 사회적 거리두기 및 개인 보호 장비(PPE) 착용 수칙을 지키며 대면 수업에 참여합니다.
- 이사과 학군은 COVID-19 완화 조치에 대해 OSPI와 주지사의 지침을 계속 이행할 것입니다.

• 참여 학생 수는, 교사 대비 학생 비율과 COVID 교실 허용 인원수를 고려하여 고용될 직원 인원수를 바탕으로 결정됩니다.

• 장소:

-Pre-K/K 여름 학교: Apollo, Issaquah Valley, Challenger 초등학교

-K-5 학년 초등 여름 학교: Clark 초등학교

6학년 여름 학교

• 6학년에게는 여름 학교가 제공되지 않습니다.

7-12학년 여름 학교

• 이 프로그램은 졸업 학점 이수를 위한 다양한 선택을 제시하는데 목적을 두고 있습니다. 자세한 사항은 웹사이트를 방문하세요: <https://www.issaquah.wednet.edu/news-details/2021/03/01/secondary-summer-school-information>

여러분 차례:
성인이 되는 법
2021년 4월 21일 수요일 7:00p.m
강연자: **Julie Lythcott-Haims**

어른을 키우는 법'이라는 반헬리콥터 육아 정책 서적 부문 베스트셀러 작가인 줄리 리트콧 하임스가 ISD 커뮤니티에 다시 돌아왔습니다. 이번에는 학생 여러분도 초대합니다!

작년 11월, ParentWiser에서는 리트콧 하임스를 초청하여, 과잉 육아하지 않고 자녀를 성공적으로 키우는 법이라는 주제로 이야기를 나누었습니다. 그간의

연구와 교육자들, 입학사정관들, 고용주들과의 대화 경험, 그리고 엄마이자 스탠포드 대학의 전 학생처장으로서의 통찰을 바탕으로 과잉 육아가 자녀와 스트레스에 지친 부모, 더 나아가 사회 전체에 해를 끼치는 것이라고 강조했습니다. 리트콧 하임스는 과잉 도움에 대한 부모의 고민에 공감하면서도 자녀의 실수를 허락하는 것이 중요하다는 점을 강조하며, 자녀의 회복 탄력성, 생활력, 그리고 성공을 위한 내적 결정력을 개발할 수 있도록 실질적인 전략을 제시합니다.

ParentWiser(학부모 교육 세미나)는 이사과 학군 학교의 PTA 나 PTSA 회원에게는 무료로 제공되며, 비회원이나 다른 학군의 참여자에게는 10불의 기부금을 받습니다. 자세한 등록 정보는 웹사이트를 참고하세요: <https://www.parentwiser.org/events>.

이번 또는 다른 ParentWiser(학부모 교육 세미나)는 <http://ParentWiser.org/watch-online>에서 보실 수 있습니다

시애틀 센터 커뮤니티 행사

벚꽃 & 일본 축제
4월 9-11일

시애틀 벚꽃 일본 문화 축제는 시애틀 센터에서 처음 열리는 민족 축제 연가 행사입니다. 자세한 내용은 웹사이트를 참고하세요: <http://www.cherryblossomfest.org>

Pagdiriwang 필리핀 축제
6월 5-6일

식민지로부터의 독립과 필리핀의 정체성, 그리고 상상력의 힘을 미술 전시, 노래, 구어, 영화와 무술을 통해 관찰합니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.festaltagdiriwang.com/>

원주민 축제
6월 12일

전통과 현대의 음악, 춤, 드라마 및 예술의 조합을 통해 태평양 북서부의 미국 인디언과 알래스카 원주민 부족에 대한 이해를 고취시킵니다. 자세한 사항은 <https://www.sihb.org/> 를 참고하세요.

Sundiata 페스티벌 흑인 예술 축제
6월 19-20일

힙합, 춤, 가스펠, 시각 예술, 소울 푸드, 전시회, 장터 등 오락거리가 가득한 주말을 통해 아프리카계 미국인의 깊은 이야기를 공유합니다. 자세한 정보는 <http://festivalsundiata.org/> 를 참고하세요.

시애틀 이란 축제
6월 26일

페르시아의 시, 차, 현대 음악과 전통 춤으로 이란의 풍부한 문화와 커뮤니티에 대해 심도있게 알아봅니다. 더 많은 정보는 웹사이트를 참고하세요: <https://www.iaca-seattle.org/>

폴란드 축제 시애틀
7월 10일

음식, 전시, 워크샵, 보드카 시음회 및 맥주 정원을 통해 우리 지역의 폴란드 유산과 현재에 대해 홍보합니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://polishfestivalseattle.org/>

시애틀 아랍 축제
8월 14-15일

다양한 아랍 문화를 반영하는 해나 문신, 라이브 음악, 캘리그래피, 커피, 요리와 민족 춤을 통해 22개 아랍 국가들의 볼거리, 들을거리, 그리고 먹거리를 주목하세요. 자세한 사항은 <https://seattlearabfestival.org/> 을 참고하세요.

브라질페스트
8월 22일

브라질 민족의 날 주간을 맞이하여 브라질 전통 드럼, 춤, 음악, 시각 예술, 카포에라 및 축하 행사를 통해 전통과 현대의 통합된 브라질 문화를 소개합니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://brasilfest.org/>

티벳 페스티벌
8월 28-29일

고대와 현대 티벳 예술과 문화의 융합에 대해 참여하고, 즐기고, 배우며 사랑, 연민, 친절의 메시지를 전달합니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.washingtontibet.org/>

라이브 알로하 하와이안 문화 축제
9월 12일

BBQ, 포키, 체험 워크샵, 섬 음악, 춤 그리고 장터를 통해 하와이 문화에 대한 열정과 감상을 느껴보세요. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.seattlivelohafestival.com/>

Sea Mar 피에스타 파트리아스
9월 18-19일

예술, 공예품 전시, 춤추는 말, 마리아치 밴드, 민족 무용 그리고 매력적이고 유래깊은 음식과 함께 라틴 아메리카의 독립을 기념합니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <http://www.seattlefiestaspatrias.org/>

이탈리안 페스티벌
9월 25-26일

창의적인 나라 이탈리아의 음식과 와인, 음악과 사색, 그리고 이탈리아만의 독특함을 소개합니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://festaseattle.com/>

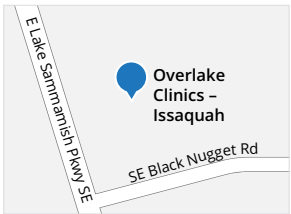


모든 가정을 위한

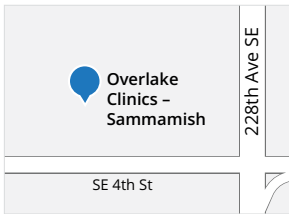
일전트 케어

예약을 할 필요가 없습니다.

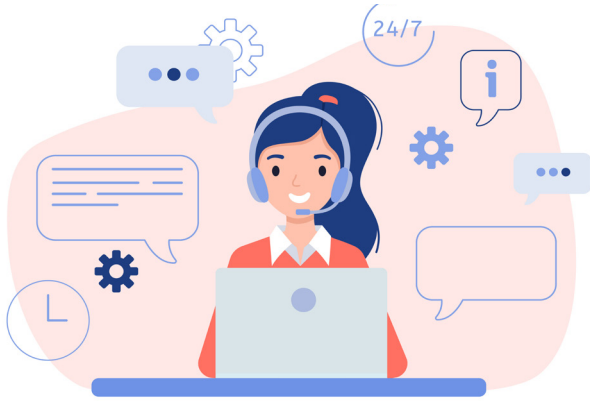
overlakehospital.org/urgentcare에서 온라인으로 대기 접수를 하세요



Overlake Clinics - Issaquah
Urgent Care
매일, 오전 7시 - 오후 11시
전화: (425) 688-5777
5708 E Lake Sammamish Pkwy SE
Issaquah, WA 98029



Overlake Clinics - Sammamish
Urgent Care
월요일-토요일, 정오-오후 10시
Phone: (425) 635-3080
2630 SE 4th St, Suite 300
Sammamish, WA 98074



세금 신고 도움 서비스

UNITEDWAY (유나이티드 웨이)는 무료로 간편한 세금 신고 도움 서비스를 제공합니다. 힘들게 번 돈을 잘 지키시고, 2020년 세금 신고에 대한 도움도 무료로 받아 보십시오. 2021년 4월 18일 이전에 전화하셔서, 훈련된 IRS인증 세금 전문가를 통해 100% 온라인으로 지원되는 안전한 세금 신고에 도움을 받으십시오. United Way (유나이티드 웨이) 전문가들은 새 구제 방안을 포함한 새로운 세법과 가능한 공제를 알고 있으므로 여러분의 수익을 극대화하고 더 많은 돈을 유지할 수 있게 도와 드립니다. 또한 정부 부양책 요청에 도움이 필요한 가정도 도와 드립니다.

세금 신고 무료 도움 서비스는 ITIN 소지자를 포함한 모든 사람이 이용할 수 있습니다. 자세한 사항은 다음을 참고하세요: <https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/>

AARP FOUNDATION (미국 은퇴자 협회) 세금 신고 도움 서비스는 50세 이상 또는 저소득이거나 중간 소득 납세자에게 대면/비대면으로 무료 제공됩니다. 세금 신고 도움 자원봉사자는 전국에 위치해 있으며, 새로운 세금 법규의 변동사항이나 추가 사항에 대해 숙지하도록 매년 교육과 IRS 인증을 받고 있습니다.

올해 세금 신고 도움 지원 서비스는 예약시에만 가능하오니, 웹사이트 첫 화면에 “시작하기”를 클릭하셔서 가능한 빨리 예약하십시오. www.aarpfoundation.org/taxaide or call 206-657-6018.

기술 지원

TechConnect Washington 커뮤니티 헬프 데스크에서는 비대면 환경에 보다 잘 참여할 수 있도록, 다양한 다국어 커뮤니티에 무료 기술

지원을 제공합니다. 커뮤니티 헬프데스크에서는 기술 안내 및 탐색 지원을 제공하는 동시에 기존 채널을 통해 다른 요구 사항을 충족할 수 있도록 합니다. 인터넷 연결, 기본 기술 자원, 하드웨어 연결 오류 해결, 학습 관리 시스템 지원 및 커뮤니티 리소스 연결에 도움을 줄 수 있습니다.

스페인어, 크메르어, 티그리냐어, 아프안오로무어, 암하리어, 시다마어, 올라타어 그리고 영어로 지원 가능합니다. 자세한 사항은 다음을 참고하세요. <http://techconnectwa.com/>

법률 지원 서비스

Eastside Legal Assistance Program (ELAP)은 이사와 학군 가정을 위해 무료 법률 클리닉을 제공하는 비영리 단체입니다. 주거 안정 프로그램, 유언장 자문 및 기타 법률 서비스를 제공합니다.

ELAP 법률 자문 클리닉 ELAP는 지역 사회를 위한 무료 법률 자문 상담을 제공합니다. 법률 자문을 구할 여유가 없는 사람들이 변호사와 일대일로 만날 수 있는 기회가 주어집니다. 법률 자문 클리닉에서는 주거, 가정법, 가정 폭력, 이민, 채무 정수 및 파산 등을 포함한 주제를 다룹니다.

ELAP분기별 유언장 자문 클리닉 ELAP는 펜데믹 동안에 지역 사회의 요구를 충족하는 분기별 비대면 유언장 자문 클리닉을 제공합니다. 자격 요건 충족자는 전문 변호사에게 2시간 동안 간단한 유언장, 위임장, 또는 사전 의료 지시서에 대한 조언을 무료로 받으실 수 있습니다. 또한 통역이 제공됩니다. 관심있는 분은 사전 전화 예약을 하십시오. 간단한 접수 서류 작성 후, 자격 조건에 해당할 경우 줌미팅을 위한 로그인 정보를 드립니다.

ELAP주거 안정 프로그램 ELAP의 주거 안정 변호사는 복잡한 법률 시스템을 이해를 도와 여러분이 거주지에 머물 수 있도록 도와줍니다. 법률 문제는 직접적인 퇴거 문제에만 국한되지 않고, 주거에 관련하여 발생하는 다른 법적 문제들도 포함됩니다. 실직, 가정 폭력, 이혼 등으로 인해 집세를 낼 능력이 어려운 비주택비상 상황에 직면한 경우 법적 도움을 받으실 수 있습니다.

자격 조건에 해당하는지 알아보시려면 다음 온라인 양식을 작성하십시오: <https://bit.ly/elap-housing>. 자격 여부가 확실하지 않은 경우, ELAP로 연락하여 상황을 논의하십시오: 425-747-7274 (영어), 425-620-2778 (스페인어) 또는 info@elap.org.

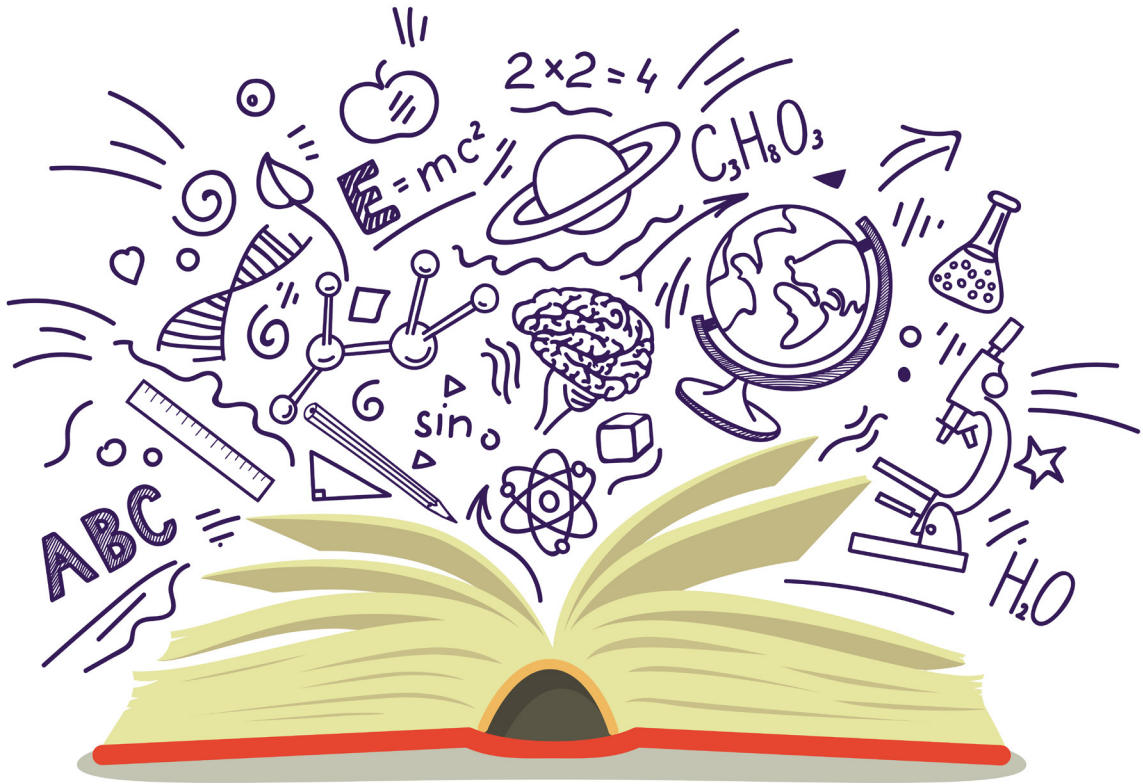
지역 자원 설명회

5월 13일 목요일 7:00p.m. via Zoom

컬처럴 브리지는 이사와 학군 가족에게 필요한 기초 생활품 (임대료, 음식 등), 정신 건강, 여름 캠프, 과외 등의 정보를 공유합니다. 정보는 영어, 스페인어 및 중국어로 공유됩니다. 다른 언어도 필요에 따라 가능합니다.

자세한 정보는 culturalbridges@isfdh.org 로 이메일을 보내주십시오





학습지원

학습 도움이 필요한 자녀가 있으시면 교사에게 먼저 연락해보십시오. 교사의 하루 일과에는 학생들을 지원할 시간이 포함되어 있습니다. 특히, 비대면 수업에서 새로운 개념이나 과제를 설명한 후 학생들의 반응을 인지하기 어렵기 때문에, 학생들이 선생님에게 도움을 요청하는 법을 아는 것은 그 어느 때보다 중요합니다.

자녀가 도움을 요청하고 싶어하지 않을 경우, 다음을 알려주세요...

- 선생님은 학생들의 도움 요청을 고마워하십니다.
- 학생이 도움을 요청한다는 것은, 똑똑하지 않아서가 아니라 학업에 신경을 쓴다는 것을 의미한다.

학생은 도움 요청시, 과제의 어떤 부분을 정확히 이해하지 못했는지, 어떤 부분을 명확히 알고 싶은지 생각해 보세요. 그리고 자녀가 도움을 요청했을 때, 칭찬하는 것을 잊지 마세요. 자기 스스로를 변호/주장하는 능력은 매우 중요한 기술입니다!

많은 초등학생은 이미 선생님과 협업하고 있습니다. 왜냐하면 선생님은 이미 추가 도움이 필요한 부분이 무엇인지 인지하고 있기 때문입니다. 여러분의 자녀가 도움이 필요하지만 아직 받지 못하고 있으면, 선생님께 문의하십시오.

중고등학생의 경우, 수요일은 교사의 근무시간 내에 도움을 받을 수 있도록 시간표가 짜여 있습니다. 선생님과 직접 연락하여 필요시 약속을 잡도록 하세요.

이사과 학교 재단은 학생들을 위한 개인 지도 자금을 지원합니다. 현재 서비스가 제공되는 학교는 다음과 같습니다: Issaquah Valley, Maple Hills, Newcastle, Issaquah Middle School, Issaquah High School, Liberty, Skyline 자녀의 선생님께 이 서비스를 받는 방법 및 자세한 정보를 문의하십시오.



이사과 학군 외부의 도움이 필요하거나 개인 튜터를 찾고 계시면, 이사과 학군 교과 과정과 학생이 배우고 있는 자료에 익숙한 튜터를 찾는 것을 추천합니다.
다음 제안 사항을 참고하세요:

425 튜터링

수업을 잘 따라 갈 수 있도록 도와주는 무료 튜터링 서비스로 학생들이 직접 운영합니다. 425 튜터링에서는 8주 간격으로 그룹 세션을 운영합니다. 주기가 끝날 때, 학생들은 과외를 계속 받을지 여부를 결정합니다. 주 과외 과목은 수학과 영어지만, 그 외에도 도움이 필요한 다른 과목도 제한적으로 지원합니다. 튜터들은 숙제나 그 외 수업 과제를 도와줍니다. 기타 문의 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.425tutoring.org/>

Mission Inspired

Mission InspirEd 는 각 개인의 성공을 위해 커리큘럼에 맞는 자격을 갖춘 강사진을 구성하여 튜터링 서비스를 제공합니다. 해당 과목은 수학, 영어, Java(프로그래밍), 물리학, 화학, 생물학, 세계사 및 미국 역사입니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.missioninspired.org/tutoring>

또한 중학생들이 소규모 그룹 환경에서 독창적인 상급 STEM주제에 대해 배우는 STEM 클럽 프로그램을 무료로 제공합니다. 해부학에서 CAD 디자인까지 다양한 주제를 다룹니다. 뿐만 아니라, 생물학 연구, Java기초와 중급, 문예 창작, 비디오 제작 및 사진 편집, Python 기초, 정치와 저널리즘, 경제학, 그리고 통계학과 같은 주제를 다루는 대규모 그룹 클래스도 있습니다. 자세한 사항은 웹사이트를 참고하세요: <https://www.missioninspired.org/stemclub> / <https://www.missioninspired.org/classes>

킹 카운티 도서관 시스템 (KCLS)

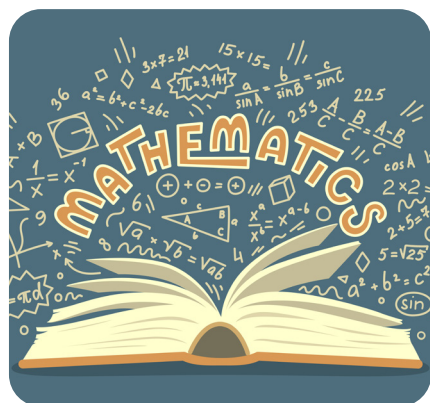
JESSICA MCCLINTON LOPEZ
청소년 서비스 사서, 이사과 도서관

저는 시애틀 주변 지역에 있는 50여개의 킹 카운티 공립 도서관 중에 하나인 이사과 도서관에서 일하고 있습니다. 우선, COVID-19 팬데믹 동안 일과 다른 여러 책임의 균형을 맞추면서 자녀들의 학업 및 정서적 지원을 하고 계신, 모든 이사과 학부모님들과 보호자들께 감사를 전합니다. 저 역시 두 아이의 부모로서 그것이 쉽지 않다는 것을 잘 알고 있습니다. 부모님들 모두 수고하셨습니다!

지난 1년 동안, KCLS는 여러분과 자녀들을 위해 온라인으로 학습 지원 요청 프로그램과 서비스를 제공하기 위해 노력해 왔습니다. 언제나 그렇듯 모든 서비스는 무료로 제공됩니다. 주목할 만한 서비스 중 하나는 바로 Study Zone Plus(스터디 존 플러스) 입니다. 온라인 스터디 존 플러스는 다음과 같은 서비스를 제공합니다:

- 무료 숙제 도움 및 튜터링 (초등학생을 위한 수학클럽 포함)
- 언어와 읽기 지원 (영어 학습 및 연습 포함)
- 사고 활동 (휴식 활동 및 다른 학생과의 연결)
- KCLS 사서의 추천 권장 도서 지원

어떻게 참여할 수 있나요? <https://kcls.org/studyzoneplus/> 에서 프로그램 일정 및 프로그램 참여를 위한 줌 링크 등 필요한 모든 정보를 확인하실 수 있습니다. 또한 KCLS 425-462-9600 이나 800-462-9600 으로 문의하셔서 도움을 받으실 수 있습니다. 언제든지 기꺼이 도와 드리겠습니다!



드래곤 보트 축제



드래곤 보트 축제는 중국에서 2000년 이상의 역사를 가지고 있습니다.

이 날은 전국시대의 유명한 시인이었던 쿠 위안을 기념합니다. 그는 나라를 매우 사랑했고, 나라의 위해 종종 추 왕에게 조언을 했습니다.

그러나 나쁜 의도를 가진 일부 사람들은 왕 앞에서 쿠 위안을 비방했고, 왕은 쿠 위안을 멀리 유배 보냈습니다. 곧 그 나라는 망했고, 쿠 위안은 슬픔에 빠져 바다로 뛰어 들었습니다.

그 이후, 각 가정에서는 이 날 악령을 쫓는 유명한 퇴마사 Zhong kui의 그림을 걸어 둡니다. 가족들은 Zongzi를 먹고, 황주를 마십니다. 제가 제일 좋아하는 활동은 드래곤 보트 경주입니다. 그것은 엄청 웅장합니다.

언젠가 저도 경주에 참가하길 희망합니다!

스톤 판, 2학년, Challenger



드래곤 보트 축제 동안, 사람들은 경주를 즐기고 Zongzi라 불리는 중국 찹쌀 만두를 먹으며 이 날을 기념합니다. Zongzi에는 단맛과 짠맛 두 종류가 있습니다. 북쪽 지방 사람들은 단맛을, 남쪽 지방 사람들은 짠맛을 좋아합니다. 제 고향은 북쪽이라서 저는 단맛 Zongzi를 좋아합니다. 제가 가장 좋아하는 속은 팔랑금입니다!

저는 유튜브에서 본 드래곤 보트 경주에서처럼 노 젓기를 하고 싶습니다. 물을 바라보며 뱃머리에 묶여있는 키잡이를 보았는데, 저도 나중에 그 역할을 하고 싶습니다. 드래곤 보트 축제가 정말 기대됩니다!

수야 저우, 2학년, Endeavour



드래곤 보트 축제는 조국이 침략당한 슬픔을 이기지 못해 스스로 물에 몸을 던진 시인 쿠 위안을 기리는 날입니다. 그의 소식을 들은 고향 사람들은 그를 구하기 위해 호수로 달려갔습니다. 사람들은 그의 시신을 찾기 위해 배를 타고 노를 저었습니다.

드래곤 보트 축제에서 제가 가장 좋아하는 것은 바로 경주입니다. 이는 사람들이 배를 타고 쿠 위안의 시신을 찾는 것에서 영감을 받았습니다.

일반 팀은 22명이 있습니다. 짝을 지어 노를 젓는 20명의 사람과, 북치는 사람, 그리고 키잡이가 있습니다. 사람들은 경주에 승리한 팀이 그 마을에 행운을 가져다 준다고 믿습니다.

하워드 후앙, 4학년, Challenger

드래곤 보트 축제는 매년 음력 5월 5일에 열리는 전통 축제입니다. 중국 어린이들은 매년 이 명절을 기념합니다.





드래곤 보트 축제는 중국에서 매우 인기있는 행사이며, 쿠 위안을 기리는 관습은 지역별로 조금씩 다릅니다. 그는 나라를 매우 사랑했고, 조국이 정복당했을 때, 큰 바위가 많은 강으로 달려가 스스로 목숨을 던졌습니다. 이 소식이 사람들에게 전해지자, 사람들은 물고기가 쿠 위안의 시신 대신 주먹밥을 먹기를 바라는 마음으로 강에 주먹밥을 던지기 시작했습니다. 시간이 흘러, 사람들은 주먹밥에 간 고기나 대추를 넣어 맛의 풍미를 더하기 시작했습니다. 세월이 흘러 이제는 쿠 위안을 기리며 주먹밥 또는 Zongzi를 먹는 것이 전통으로 자리 잡았습니다.

드래곤 보트 축제에서 제가 가장 좋아하는 전통은 할머니를 도와 Zongzi를 만드는 것입니다. 할머니는 컵 안에 대나무 잎을 잘 접어 넣고 그 안에 쌀을 붓습니다. 간 고기를 그 위에 넣고 다시 또 쌀을 붓습니다. 그렇게 고기와 쌀을 층층이 쌓아 컵 안이 가득 차면 대나무 잎을 잘 묶어 Zongzi를 만듭니다. 아주 맛있는 냄새가 나지요!

소피 카오, 5학년, Apollo



드래곤 보트 축제는 중국의 다섯 가지 주요 행사들 중 하나입니다. 사람들은 인사할 때, “端午安康”라고 말하는데, 그것은 서로의 안전과 건강을 소망한다는 뜻입니다. 우리는 2000년 전 고대 중국에 살았던 시인 쿠 위안을 기립니다. 그는 조국에 대한 애국심을 나타내는 시를 많이 썼고, 많은 사람으로부터 사랑을 받았습니다.

오늘날, 우리는 드래곤 보트 경주를 기념합니다. 보트에는 한 사람이 북을 치고, 많은 사람(대개 5-20명)이 최선을 다해 빠르게 노를 젓습니다. 그리고 우리는 다양한 모양과 크기의 Zongzi를 먹습니다.

Zongzi는 고기나 버섯을 넣은 짠맛과 대추나 설탕을 넣은 단맛이 있습니다. 우리는 이것을 친구들과 나누어 먹습니다. 저는 짠맛을 좋아하고, 제 여동생은 단맛을 좋아합니다. 이것을 만들 때는 나는 갈땀이 흥은 부엌을 좋은 냄새로 가득 채웁니다!

맥스 판, 7학년, Issaquah Middle



우리 가족은 제가 기억하는 한 항상 드래곤 보트 축제를 기념해 왔습니다. 해마다, 우리는 식탁에 둘러앉아 고기 Zongzi를 배부르게 먹었습니다. 제가 어렸을 때는 이 명절이 무슨 날인지 잘 알지 못했습니다. 제가 그저 좋았던 것은 Zongzi가 아주 맛있었다는 거였죠! 제가 2학년이 되어서야 이 즐거운 명절 뒤에 슬픈 비화가 있다는 사실을 알게 되었습니다.

몇 년 전, 저는 가족과 함께 Zongzi 만드는 것을 배우기도 왔습니다. 대부분의 해에는 제가 이 맛있는 별미를 칠드는데만 만드는 것과 거리가 멀다는 것은 말할 필요도 없습니다. 하지만 만드는 게 간단해 보여도, 꽤 기술향이 필요합니다. 특히, 원뿔 모양으로 잎을 접기 쉽지 않습니다. 이렇게 접는 것은 수제품인 것보다 훨씬 더 어렵습니다. 상점에서 사는 Zongzi를 들이마시느라 저에게는 고기 조각에 질식할 뻔한 적이 있어요! 여러분 모두 행복한 드래곤 보트 축제가 되길 바랍니다.

이슨 탕, 8학년, Beaver Lake Middle



인종과 편견에 대하여

여러분의 자녀는 인종과 인종 차별에 대해 얼마나 알고 있습니까? 또 어떤 방식으로 암묵적 편견을 경험하고 있습니까? 여러분의 가족은 다른 이들과 서로 동맹하는 방법을 알고 싶어 합니까? 이번 ParentWiser(학부모 교육 세미나)에서는 지역 교육자이자 다양성 컨설턴트 및 사회 활동가이신 로제타 리를 초청하여 인종, 인종차별, 특권, 편견 그리고 포용성의 복잡성에 관한 해결 방안에 대해 이야기를 나누었습니다.

리는 복잡한 시대 현실이 어떻게 인종과 편견에 대한 문제들을 야기시키는지 설명하며 강연을 시작하였습니다. 우리가 직면하고 있는 이런 현실에는 정치적 양극화, COVID-19, Black Lives Matter, 이민, 구치소, 총기 범죄, 기후 변화, 노숙자 증가 등을 포함하며, 이는 많은 학부모들이 자녀들과 공유하지 않는 주제입니다. 그러나 현실은, 이러한 현재 이슈들이 소셜 미디어나 24시간 뉴스를 통해 대중적으로 공유되고 있으며, 지속적으로 아이들의 관심을 끌고 있다는 것입니다.

-아이들은 세계에서 일어나고 있는 일에 대한 혐오와 극단주의의 증가를 목격하고 있습니다. 그로 인해, 반 무슬림, 반 이민, 반 LGBTQ와 같은 반 집단 정서를 배우고 있습니다.

-아이들은 또한 점점 더 불친절해진 정치적 양극화가 비시민적 담론을 고조시키는 것을 경험하고 있습니다.

-특히 유색 인종, 종교적 소수자, LGBTQ를 아이들의 슬픔, 두려움, 불안이 증가하고 있습니다.



인종 문제에 관한 건강한 대화

부모는 자녀가 스스로 길을 안내할 수 있도록 대화해야 합니다. 주요 목적은 다음과 같은 질문을 통해 아이들에게 귀기울이는 것입니다:

- 1) 그 상황에 대해 어떤 이야기를 들었니, 어떤 점을 알거나 또는 모르겠니? 정보의 출처는 어디니? 아이에게 온라인 상의 많은 정보가 편향되어 있음을 상기해야 합니다.
- 2) 너의 기분은 어떠니?
이 질문을 통해 아이의 감정(분노, 불안, 두려움 등)을 확인하고, 인정하고, 처리함으로써 아이가 건강한 출구를 찾을 수 있도록 도와주어야 합니다.
- 3) 궁금한게 무엇이니?
이 질문을 통해 아이가 혼란스러워하거나, 잘못된 정보를 알고 있는지 발견할 수 있습니다.
- 4) 어떻게 도와 줄까?
우리는 어른으로서 아이들을 지도할 방법에 대해 생각할 필요가 있습니다. 모든 사람은 감정을 표현하고 정보를 처리하기 위한 다양한 방법의 지원을 필요로 합니다.
- 5) 우리의 가치는 무엇일까?
논란이 되는 이슈는 강한 의견으로 이어집니다. “무엇”에 대해 대화하기 보다는 아이의 결정이나 의견을 주도하게 된 가치에 집중해야 합니다.
- 6) 어떤 긍정적인 행동을 할 수 있니?
소셜 미디어나 24시간 뉴스를 통해 논란이 되는 이슈가 대중에게 공유될 때마다 부모는 스트레스를 받고 있는 자녀들이 긍정적인 행동을 할 수 있도록 도와야 합니다. 예를 들어, 의사 결정권자에게 자기 의견을 주장하거나, 잘못된 정보를 알고 있는 다른 이들에게 바로 알려주거나, 세상에 바른 일을 하는 커뮤니티와 연결하는 등의 일들입니다. 무언가를 할 수 있다는 생각은 불안과 무기력함을 줄일 수 있습니다.

인종 문제 트라우마

리는 인종 문제 트라우마에 사용 될 수 있는 세가지 단계에 대해 다음과 같이 설명하였습니다:
 애정을 가지고 사랑과 관심으로 보고 있다는 것과 자기 가치를 확인시켜 주세요.
 발생한 일은 부적절한 것이라고 정정하고 확실히 알려줍니다.

공격을 당한 경우: 유사 상황 발생시 취할 수 있는 선택을 제시함으로 보호. 스스로를 방어할 수 있게 무엇이든 말해야 하는지 알려주고, 발생한 일에 대해 성인에게 알리고 그 자리를 피하도록 알려줍니다.

사건에 연루되었으나 공격을 당하진 않은 경우: 사건과 관련된 사람들을 피하거나 표적이 된 대상을 찾아가 사과하기, 또는 그 사건에 대해 무언가 행동을 취할 수 있는 어른에게 보고하기 등의 몇 가지 교정 방안을 설명합니다.

리의 조언은...

감정 감정은 항상 옳지만 모든 행동이 항상 옳은 것은 아니라는 것을 기억하는게 중요합니다. 화가 나거나 좌절하거나 슬픈 마음이 드는 것은 괜찮습니다. 친구나 가족과 함께 다른 재미있는 일을 함으로써 주의를 분산시키는 것도 괜찮습니다. 그러나 폭력을 행사하거나, 사람이나 사물을 조롱하는 것은 옳지 않습니다.

아이들 사이의 대화 아이들이 한 번의 소통이나 단면만 보고 사람 전체를 판단하지 않도록 도와주세요. 많은 경우, 아이들은 의미있는 대화를 나누기 위한 서로의 관점에 대해 모르기 때문에, 대화가 건강하게 끝나지 못하고 다툼이나 논쟁으로 끝나곤 합니다. 어른들은 아이들이 인신 공격을 하지 않고 모두 발언 시간을 갖으며 감정을 표현할 수 있는 공간을 만들 수 있도록 도와야 합니다. 또, 아이들이 전체를 볼 수 있는 다양한 관점이나 시각에 대해 질문할 수 있도록, 그리고 흑백 논리가 아닌 사실과 생각을 공유하도록 도와야 합니다. 긍정적 태도로 긍정적 행동을 할 수 있도록 도와주세요.

개인 경험 인종과 편견에 대해 아이들과 대화를 나눌 때 여러분이 중요하게 생각하는 것에 대해 솔직하게 말하세요. 힘들어 하는 점에 대해 아이들에게 솔직하게 마음을 여세요. 만약 여러분이 동의하지 않는 것들이 있다면, 침묵하지 말고 아이들의 미래에 힘을 실어주는 확실한 나침반이 되어주세요.

대화는 얼마나 많이 하는게 좋은가요? 인종과 편견에 대한 대화는 100분동안의 대화가 아니라 1분씩 100번이면 충분합니다.

본보기 중요한 것은 여러분이 말하고 행동하는 일상적인 것들입니다. 매일 발생하는 여러 문제에 대한 작은 대화들이 사실 큰 차이를 만듭니다.

로제타 리에 대해 더 궁금한 사항은 ParentWiser 에 들어가셔서 전체 강연을 통해 확인하시거나 (<https://www.parentwiser.org/>) 웹사이트를 참고하세요. (<http://tiny.cc/rosettalee>).

이사과 역사 박물관의 인종 차별 반대 주의

ERIKA S MANIEZ
 이사과 역사 박물관 전무이사

지난 여름, 조지 플로이드 피살 사건에 대해 분노를 표명하기 위해 많은 시위자들이 거리로 나왔습니다. 이사과 역사 박물관은 지역 사회에 인종 차별 반대 단체가 되기로 다짐을 하였습니다. 이사과 역사의 신뢰있는 관리자로서, 우리는 포괄적인 프로그램을 만들고, 그들의 이야기를 공유, 보존하며, 존중받아 마땅한 소외된 목소리를 높일 것을 약속합니다. 이를 위해 이사과의 현재와 과거의 유색 인종과 소외된 공동체의 기억, 이야기, 견해를 모으는 것을 목표로 하는 구전 역사 프로젝트를 시작했습니다.

우리는 또한 이사과의 진정한 역사를 보여주기 위해 전념하고 있습니다. 이는 비록 과거의 일부가 비난 받을만 하였더라도, 이사과의 지난 역사적 사실에 대해 진실만을 말할 것을 의미합니다. 만약 우리가 역사에 대해 편향적이 되면, 우리는 진실을 외면하는 것 뿐만 아니라 공동체로서 치유할 수 있는 중요한 기회 또한 놓치는 것입니다. 우리는 이사과의 과거 인종 - 때로는 인종 차별 - 에 관한 일련의 기사를 블로그에 게재하고, 미국 원주민, 중국인, 흑인, 그리고 우리 사회의 소외된 집단의 불평등한 경험들을 다룰 계획입니다.

저희의 노력에 대해 자세히 알고 싶으시면 www.issaquahhistory.org 를 참고하시고 메일링 리스트에 가입하셔서 진행 상황에 대한 많은 정보를 확인하십시오. 저희는 페이스북과 인스타그램에서도 활동 중입니다. 저희의 구전 역사 프로젝트에 참여하고 싶으시거나, 질문 또는 의견이 있으시면, 소셜미디어나 info@issaquahhistory.org 로 연락 주시기 바랍니다.

눈을 감아보세요

ALICIA SPINNER
컬추럴 브리지 매니저



눈을 감고 생각해 보세요. 쥐띠 해였습니다. 아이들은 학교에 있었고, 교육구는 E-news를 통해 기상 악화와 눈 소식을 알려 주었습니다. 여러분과 자녀들은 CANVAS, CLEVER 또는 TEAMS가 무엇인지 몰랐습니다. 마스크나 소독용 물티슈를 구비하고 있지 않았고, 곧 슈퍼마켓에 화장지가 동이 나기 전에 사야 한다는 말을 들어도 믿지 않았을 겁니다. 또 뭐가 있을까요? 아시안 가족들은, 우리와 마찬가지로, 자녀들이 학교에서 우리 사회가 열심히 이루어가는 친절한 사회 문화를 즐기고 있다고 알고 있습니다.

자, 다시 눈을 감아보세요. 이제 소띠 해입니다. 일부 학생은 학교에서, 또 다른 일부는 집에서 수업을 합니다. 눈 소식은 더이상 걱정거리가 되지 않습니다. 아이들은 원격 학습에 익숙해졌습니다. 마스크가 차에, 책상에, 코트 주머니에 있고, 몇 달째 화장지는 사지 않아도 됩니다. 가장 최근 E-news에서는 아이들이 언제, 그리고 어떻게 다시 학교로 돌아갈 수 있는지 자세히 설명했습니다. 하지만 또 뭐가 있는지 아시나요? 아시안 가족들은, 우리와 달리, 우리 사회가 그들을 수용하고, 환영하고 있다고 느끼지 못합니다.

올 한해동안 “우리 모두 함께 합니다” 라는 말을 너무 많이 들었지만, 모두가 그와 같은 경험을 한 것은 아닙니다. 우리는 이제 집단 트라우마 경험에서 벗어나기 위해 다양한 지원이 필요하다는 것을 알아야 합니다.

전국적으로 뉴스에서는, 학교가 곧 재개하지만 많은 아시안 가정 자녀는 원격 수업을 선택한다고 보도했습니다. 우리 학교도 마찬가지입니다. 대다수 아시안 가정의 자녀들은 원격 수업을 받고 있고, 다세대 가정이며, 우리 사회가 그들을 반갑게 맞을 준비가 되어있지 않을까봐 두려워합니다.

저희 컬추럴 브리지 프로그램은 매우 감사히도 몇몇 아시안 가정의 이야기를 들을 수 있었습니다.

“자녀들과 또는 연세가 드신 부모님과 함께 동네 산책을 할 때, 저희에게 혐오스러운 말을 외치거나, 지나가는 차 안에서 가운데 손가락을 펴 보인다는가 하는 등의 많은 사건들이 있었습니다. 슈퍼마켓에서 직원의 차가운 태도 변화도 느꼈고요. 솔직히 말해서, 예전에도 이런 일들은 있었지만, COVID-19가 불을 지핀 거 같아요. 소셜 미디어에서 코로나바이러스를 “중국 바이러스”라고 부르는 바람에, 사람들은 불만을 표현할 통로를 찾은 셈이죠.”

“저는 중고등학생들이 걱정됩니다. 이런 일이 계속되면 아이들이 쉽게 괴롭힘을 당할 것이고, 이에 대처할 아무런 방안이 없기 때문입니다. 새로운 이민자 가정의 자녀가 이런 일을 겪으면, 아마 그들은 그냥 덮으려 할 것입니다. 왜냐하면 그들은 이런 상황에 어떻게 대처해야 할지 모르고, 괜히 목소리를 높였다가 더 큰 미움을 살까 봐 두렵기 때문입니다. 모든 아시안 가정을 대상으로 학교 폭력이나 괴롭힘(bullying)에 대처하는 방안에 대한 교육이 절실히 필요합니다. 또한, 아시안 가정이 겪고 있는 일들을 우리 사회에 알릴 필요가 있습니다.”

“정말 절망적이에요. 우리 가족은 너무 무서워서 모든 문에 나무 막대기를 꽂아두었어요. 우리가 이 얼굴로 살아가는 한 표적이 될까 두렵습니다.”

일부 가족은 교육구에 지원을 요청하였지만, 우리 지역사회의 도움도 필요합니다. 부모로서의 우리 역할은 무엇일까요? 여러분은 그들의 협력자가 되고 싶으십니까? 자녀가 학교로 다시 돌아가기 전에, 인종에 관해 함께 이야기를 나누십시오. 다양성 컨설턴트이자 사회 활동가이신 로제타 리가 우리 학교 커뮤니티를 위해 강연한 내용을 담은 기사(20-21쪽)를 읽어보십시오.

이제 한 번 더 눈을 감고 미래를 생각해보십시오. 호랑이띠 해입니다. 많은 학생의 삶이 변하였습니다. 모두 눈이 온다는 기상예보에 들떠 있습니다. 학교로부터 소식을 기다리며 학부모들은 컴퓨터의 새로 고침을 계속 누르고 있습니다. 드디어 소식이 왔습니다! ISD 모든 학교가 문을 닫는다는 학교 E-news를 보고, 아이들은 소리내서 웃으며 즐거워합니다. 마스크나 소독용 물티슈는 우리 일상의 일부가 되었고, 우리는 이제 한 달 사용량의 화장지를 구매합니다. 그리고 또 뭐가 있을까요? 아시안 가정의 자녀들이 이웃 아이들과 함께 눈 속에서 뛰어노는 모습을 평화롭게 바라봅니다.

우리 모두가 해냈습니다. 자녀에게 인종에 관해 이야기하고, 타인의 경험을 침착하게 경청하며 배웠습니다. 우리는 이것이 최종 목적지가 아니라 여정이라는 것을 알고 있습니다. 우리는 더 강해졌습니다. 우리 가족은 다시 친절한 사회 문화를 구축해 나갑니다. 아이들이 어떤 사회에서 자라길 바라는지 잘 알기에 그 사회로 돌아가기 위해 노력합니다. 눈을 뜨고 마음을 열어, 그것이 현실이 되도록 우리 함께 만들어 갑시다.

지역 업체의 후원에 감사드립니다!



OVERLAKE | MEDICAL CENTER & CLINICS



eggero^o ORTHODONTICS

Cultural Bridges 는 이사과학군의 학부모 참여를 독려하고 학생들이 더 좋은 성과를 이룰 수 있도록 정보를 제공합니다. 저희는 학군에 관한 정보 지원 및 학부모/학생을 위한 행사를 주최하며, 7개 국어로 번역된 잡지를 분기별로 발행합니다.





Issaquah Schools Foundation

NOURISH
EVERY MIND

오늘 연례 대표 행사에 등록하세요!

1987년에 설립된 이사과 학교 재단은 오늘날까지 우리 지역사회 학생을 계속하여 지원하고 있습니다. 학업 지원, 기본적인 학생 요구 사항, 정신건강 및 행동 건강, 지역 사회 봉사활동 등에 재정을 지원함으로써, 변화하는 환경 속에서도 학생들이 학습에 필요한 것을 잘 갖출 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

Nourish Every Mind에서는, 이사과 학군 학생들을 통해 오늘날 재단이 그들에게 어떤 변화를 가져다주었는지 들어보고, 앞으로 학생의 성공을 위해 어떻게 도울 수 있는지 알아보는 시간을 갖기 위해 여러분을 초대합니다.

골든 애플 후원자분들 감사드립니다:



초대합니다



제 23회 연례 행사 (비대면):
2021년 4월 29일 목요일 오후 7시
온라인 경매: 2021년 4월 16일-26일
자세한 사항: isfdn.org/nourish-every-mind