



Cultural Bridges

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



Chương Trình
MERLIN

Tr 8

Hỗ Trợ Học Tập

Tr 18

Lễ Hội
Thuyền
Rồng

Tr 20



Xin chào quý vị độc giả,

Mùa xuân là mùa của những khởi đầu mới thường được mô tả là thời điểm đổi mới hoặc thức tỉnh. Năm nay, cảm giác đó thậm chí còn có ý nghĩa mạnh mẽ hơn. Trong khi thời tiết chuyển sang ấm hơn và lá bắt đầu xuất hiện, các trường học đang dần mở cửa trở lại.

Một số điều đã được thay đổi và sẽ vẫn như cũ. Tổ chức Issaquah Schools Foundation đang hỗ trợ học sinh của chúng ta (trang 3), giảng dạy vẫn là một trong những nghề quan trọng và khắt khe nhất (trang 4), và Học khu của chúng ta vẫn cung cấp các lựa chọn tuyệt vời như chương trình MERLIN (trang 8) cho học sinh giỏi.

Những thứ khác đã thay đổi. Số lượng phụ huynh và học sinh đối mặt với đau buồn, lo lắng hoặc căng thẳng đã tăng lên rất nhiều. Nhiều trẻ em hơn nữa cần được hỗ trợ học tập, đặc biệt là những trẻ không thể hòa nhập việc học trực tuyến một cách thuận lợi (tr.16-17). Căng thẳng giữa các cộng đồng ngày càng gia tăng và vấn đề chủng tộc (tr. 22) và việc tiếp tục xây dựng văn hóa nhân ái (tr.24) là quan trọng hơn bao giờ hết.

Mùa hè sẽ mang đến những lựa chọn khác nhau cho trẻ em để bắt kịp với học tập. Nhưng mùa hè cũng sẽ là thời gian để trẻ em xả hơi, thư giãn và quan trọng nhất là phục hồi lại. Các em sẽ phục hồi lại bằng cách chơi; ở mọi lứa tuổi và giai đoạn, vui chơi là điều cần thiết.

Xin lưu ý rằng trẻ em sẽ có nhiều lựa chọn hơn để làm việc với các nhà khoa học trong năm học tới.

Tất cả các cấp độ phục hồi của đại dịch sẽ mất thời gian. Thuốc thần là lòng tốt, sự lịch thiệp và duyên dáng để đảm bảo rằng cộng đồng của chúng ta không bị bất kỳ thiệt hại vĩnh viễn nào trong quá trình khởi đầu mới.

Kính chúc gia đình bạn một mùa Xuân thật hạnh phúc!

Alicia Spinner
MỤC LỤC



Issaquah Schools Foundation	3
Nhân Viên Nhà Trường	5
Trường Cấp 1	8
Trường Cấp 2	10
Trường Cấp 3	11
Lịch	14
Mạng Lưới Nuôi Dưỡng	17
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	NANA TSUJINO Biên Tập Viên Tiếng Nhật	TRAM PHAM Biên Tập Viên Tiếng Việt	Hình Ảnh Bìa bởi MINAL DESAI-MONGA
LAURA NI Hỗ Trợ Biên Tập Viên	NORMA RODRIGUEZ Biên Tập Viên Tiếng Tây Ban Nha	YANA ALENTYEVA Biên Tập Viên Tiếng Nga	
LIZ ST. ANDRE Biên Tập Viên Tiếng Anh	SONG PARK Biên Tập Viên Tiếng Đại Hàn	YINGYING CUI Biên Tập Viên Tiếng Tàu	Ủng hộ chúng tôi trên Facebook @ CBforeducation

Tạp chí Nhịp Cầu Văn Hóa đã được bảo lưu mọi quyền. Tạp chí này là một tạp chí cộng đồng miễn phí, được 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 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.

Sự kiện Flagship Hàng Năm lần thứ 23

Nuôi dưỡng mọi tâm trí 2021



Không ai có thể tưởng tượng được những sự kiện dẫn đến năm 2021 và đại dịch toàn cầu sẽ ảnh hưởng đến trẻ em của chúng ta như thế nào. Mặc dù phần lớn thời gian của năm 2020 được dành để thích ứng với những thách thức đối với học sinh, phụ huynh và giáo viên trong một môi trường học tập trực tuyến, Tổ chức Issaquah Schools Foundation vẫn cam kết thực hiện sứ mệnh hỗ trợ học sinh của cộng đồng.

Tham gia cùng chúng tôi vào ngày 29 tháng 4 để Nuôi dưỡng Mọi Tâm trí. Trong sự kiện gây quỹ và giới thiệu học sinh trực tuyến này, hãy nghe trực tiếp từ các học sinh của Học Khu Issaquah về kinh nghiệm cá nhân của các em, sự hỗ trợ của quý vị đã tạo ra sự khác biệt như thế nào trong năm nay và tìm hiểu những gì vẫn cần thiết để đảm bảo thành công chung của trẻ em.

Sự kiện ảo Nuôi Dưỡng Mọi Tâm Trí hàng năm lần thứ 23 phục vụ ba mục đích:

- để tôn vinh cộng đồng các đối tác, nhà tài trợ và nhà tài trợ của chúng ta, những người đã tiếp tục giúp đỡ Foundation trong những năm qua.
- gây quỹ để thu hẹp khoảng cách đã được tạo ra do đại dịch.
- để giới thiệu những cơ hội vô tận mà các nhà tài trợ tạo ra cho học sinh của chúng ta.

Tính linh hoạt của tài trợ Foundation cho phép chúng tôi có khả năng cung cấp các nguồn lực cho học sinh, bất kể môi trường học tập của họ. Nghe cách chúng tôi đã điều chỉnh các chương trình hiện có và tiếp tục đổi mới khi chúng tôi khởi động các kế hoạch mới để thực hiện những điều sau:

- Cung cấp hỗ trợ học tập theo chủ đề cụ thể.
- Hỗ trợ các nguồn lực sức khỏe tâm thần và hành vi có thể mở rộng và bền vững.
- Đáp ứng các nhu cầu cơ bản của học sinh như thực phẩm và dụng cụ học tập, và
- Cung cấp khả năng tiếp cận công bằng với các nguồn tài nguyên giáo dục thông qua việc tiếp cận cộng đồng có mục tiêu tới cộng đồng đa dạng về văn hóa của chúng ta.

Nourish Every Mind thực sự là "trực tuyến" trong năm nay. Tham gia với chúng tôi hầu như từ mọi nơi, với bất kỳ ai! Phát trực tiếp buổi giới thiệu học sinh của chúng ta từ sự thoải mái trong phòng gia đình của quý vị, tổ chức một nhóm nhỏ bạn bè hoặc gia đình ở hiện sau nhà quý vị hoặc xem qua ứng dụng Issaquah Schools Foundation của chúng ta hoặc nguồn cấp dữ liệu mạng xã hội khi bạn đang đi chuyển vào buổi tối.

Quý vị có thể hỗ trợ các doanh nghiệp địa phương bằng cách xem phiên đấu giá Trực tuyến Nuôi dưỡng mọi tâm trí của chúng tôi, từ ngày 16 đến ngày 26 tháng 4 năm 2021.

Tác động của sự hỗ trợ của quý vị mang lại lợi ích, mạnh mẽ cho học sinh trong cộng đồng của chúng ta trong thời điểm cần nhiều hỗ trợ. Quý vị là một đối tác quan trọng cho phép chúng tôi duy trì khả năng phục hồi, tháo vát và phù hợp. Quý vị thúc đẩy khả năng của chúng tôi để đáp ứng các nhu cầu khẩn cấp, duy trì sự nhanh nhẹn và hỗ trợ trực tiếp đến nơi cần thiết nhất.

Đăng ký tại www.isfdn.org/nourish-ever-mind để tham gia cùng chúng tôi tại Nourish Every Mind, Thứ Năm, ngày 29 tháng 4 lúc 7:00 tối. hoặc gọi (425) 391-8557.

Cornell Atwater
Giám đốc điều hành

Issaquah Schools Foundation



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

Tìm hiểu về Lindsay Roberts, Y tá Trường Tiểu học Apollo



NHỊP CẦU VĂN HOÁ (CB): Hãy cho tôi biết một chút về vị trí của cô và những việc cô làm hàng ngày.

LINDSAY ROBERTS (LR): Ngoài việc tham dự các cuộc họp và đào tạo, một ngày điển hình của tôi bao gồm viết và duy trì các kế hoạch chăm sóc sức khỏe cho học sinh, giao tiếp với gia đình và xem xét thông tin sức khỏe khẩn cấp bí mật, danh sách thuốc, hồ sơ tiêm chủng cho mỗi học sinh để đảm bảo thông tin và tất cả các thủ tục giấy tờ cần thiết được cập nhật. Tôi cũng quan tâm đến những học sinh đến gặp vì vết sưng / bầm tím hoặc những lo lắng nghiêm trọng hơn.

Tôi Thực hiện đào tạo nhân viên-dùng thuốc cho các trường hợp khẩn cấp cũng như kiểm tra thánh giác và thị lực.

Một phần công việc của tôi cũng là tạo điều kiện kết nối giữa các gia đình và các nguồn lực; nhận và giao quần áo hoặc các nhu cầu gia dụng khác cho các gia đình khi cần thiết.

CB: Tại sao cô lại chọn làm y tá của trường?

LR: Tôi làm y tá thay thế cho trường học vì đó là sự thay đổi hoàn hảo cho tôi khi ở nhà mẹ ạ. Tôi ngay lập tức yêu điều dưỡng ở trường! Tôi thích làm quen với các học sinh và thích học hỏi y tá trường học đóng góp nhiều như thế nào cho cộng đồng và biết rằng tôi muốn trở thành một phần của nó toàn thời gian vào một ngày nào đó! Khi đứa con út của tôi bắt đầu học Mẫu giáo, tôi đã quyết định rằng trở thành một y tá toàn thời gian của trường sẽ rất phù hợp!

CB: Cô có thể giải thích Quỹ Y tá là gì không?

LR: Quỹ của Y Tá là để giúp đỡ các học sinh trong ISD và gia đình của các em, những người cần hỗ trợ tài chính với thực phẩm, quần áo, chi phí học tập, thuốc men, chi phí sinh hoạt, chi phí y tế, kính nhìn, v.v. Y tá của trường biết về các gia đình và học sinh có thể cần hỗ trợ bằng cách giới thiệu từ các nhân viên khác của trường, các gia đình khác hoặc nói chuyện trực tiếp với các gia đình. Sau đó, y tá của trường sẽ đánh giá tình hình và nếu thích hợp, sẽ đưa ra hỗ trợ. Gia đình không bắt buộc phải cung cấp bằng chứng về nhu cầu hỗ trợ hoặc tình hình tài chính của họ. Số tiền mà Quỹ Y tá (Nurse's Fund) sử dụng đến từ các khoản đóng góp.

CB: Cô có muốn chia sẻ câu chuyện nào không?

LR: Kỷ niệm yêu thích của tôi về việc trở thành một y tá thay thế của trường là khi tôi phụ ở trường của con gái tôi. Con tôi và bạn bè của cháu đến thăm tôi trong giờ giải lao của chúng và đôi khi yêu cầu ăn bữa trưa của chúng với tôi! Tôi cũng nhận thấy bạn bè của con tôi sẽ bị "đau bụng" trong giờ học khi tôi làm việc tại trường. Nó thực sự rất ngọt ngào.

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

LR: Tôi sinh ra và lớn lên ở Renton và hiện đang sống ở Maple Valley với gia đình. Tôi đã kết hôn với 2 đứa con tuyệt vời. Trước đại dịch, chúng tôi thích đi nghỉ cùng gia đình và không thể chờ đợi để trở lại với đại dịch và khám phá những địa điểm mới! Kỳ nghỉ yêu thích của chúng tôi là Disneyland! Kỳ nghỉ tiếp theo của chúng tôi mà chúng tôi muốn làm là Maui lần đầu tiên với tư cách một gia đình. Hiện tại, chúng tôi cảm thấy thoải mái và hạnh phúc khi ở nhà, thư giãn và dành thời gian chất lượng cho nhau. Chúng tôi sẽ vượt qua điều này. Chúng tôi đang ở trong này cùng nhau.



7 Cách để nói chuyện Xin cảm ơn các Thầy Cô!

Viết bởi ERIN MICHAEL
Phụ huynh ISD và Thư ký PTSA Trường Grand Ridge

*"Một người giáo viên hưởng đến sự vinh hằng;
giáo viên ấy không bao giờ có thể biết được tầm ảnh hưởng của mình dừng lại ở đâu."*

– Henry Adams

Tại Học khu Issaquah (ISD), chúng tôi thật may mắn khi có rất nhiều nhà giáo dục tuyệt vời và nhân viên nhà trường, những người cực kỳ tận tâm với việc học tập và phát triển của con em chúng ta. Trong bối cảnh của đại dịch, năm nay có thể là năm thử thách nhất trong sự nghiệp của họ, vì họ đã thích nghi với tất cả các nền tảng và môi trường giảng dạy mới. Ngoài những thay đổi này, các nhà giáo dục đã ít tiếp xúc trực tiếp với các nhân viên và học sinh khác. Chỉ đơn giản là không có nhiều cơ hội cho phụ huynh tình nguyện trong trường, dẫn đến ít cơ hội hỗ trợ và đánh giá cao hơn. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là phải cho các giáo viên và nhân viên học khu của chúng ta biết rằng chúng ta đánh giá cao công việc khó khăn của họ trong năm nay như thế nào.

Tuần lễ Tri Ân Giáo Viên diễn ra từ ngày 3 - 7 tháng 5 và bất kể học sinh của bạn đang học ảo hay học trực tiếp, chúng tôi muốn đảm bảo rằng giáo viên của mình cảm thấy được trân trọng. Năm 1953, Eleanor Roosevelt thuyết phục Quốc hội tạo ra một ngày để tôn vinh các nhà giáo dục và sau đó vào năm 1984, Hiệp hội Giáo viên Quốc gia đã giúp chỉ định tuần đầu tiên của tháng 5 để tỏ lòng biết ơn đối với giáo viên và nhân viên nhà trường. Với tư cách là một cộng đồng, chúng tôi có thể cung cấp cho nhân viên trường học của chúng tôi một động lực để giúp họ tiếp thêm sinh lực cho đến cuối năm học. Quà tặng và cử chỉ có thể có nhiều hình thức, nhưng cần nhấn mạnh vào lòng biết ơn của chúng ta đối với cam kết của các nhà giáo dục đối với học sinh của chúng ta. Điển hình là trường PTSA của chúng tôi đã tổ chức các hoạt động Tuần lễ Tri ân Giáo viên, nơi phụ huynh và học sinh có thể đóng góp cho một dự án quà tặng của lớp, nhưng những chương trình đó có thể không diễn ra trong năm bất thường này. Do đó, đây là một số ý tưởng đánh giá cao giáo viên mà bất kỳ giáo viên nào cũng chắc chắn sẽ yêu thích:



1) Gửi Bảng tin Kudo hoặc Padlet Đây là những bảng trên mạng có thể được chia sẻ với một nhóm để mỗi người có thể thêm ảnh, video và / hoặc văn bản của riêng họ. Điều này sẽ rất tuyệt khi gửi đến cả lớp hoặc nhóm và yêu cầu mọi người thêm thông điệp của riêng họ. Có các phiên bản miễn phí và trả phí tùy thuộc vào số lượng tin nhắn bạn bao gồm. Nhận được một bảng tin đầy sự công nhận được cá nhân hóa và "cảm ơn" có thể sẽ nâng cao tinh thần của giáo viên của chúng ta. Thiệp viết tay và thư cũng có tác động lớn đặc biệt là khi chúng chứa các chi tiết hoặc lời khen cụ thể. (Kudoboard.com, padlet.com)

2) Video tri ân Mặc dù điều này đòi hỏi một chút khả năng công nghệ, nhiều học sinh lớn tuổi đang học các kỹ năng video mà họ có thể giới thiệu trong một video cho giáo viên của họ. Nó có thể được thực hiện độc lập hoặc như một lớp học. Tất cả học sinh đều có thể nói về một khoảnh khắc học tập yêu thích hoặc bộ nhớ lớp học, hát nhép một bài hát, giơ biển hiệu hoặc chỉ nói "cảm ơn". Khi một nhóm trong số này được tập hợp lại với nhau, nó có tác động lớn.

3) E-mail thẻ quà Nhiều doanh nghiệp cung cấp thẻ quà tặng trực tuyến có thể được gửi qua e-mail. Chúng bao gồm Amazon, Starbucks, Etsy và thậm chí cả Scholastic Books. Amazon có một tùy chọn cho phép bạn đặt ảnh trên thẻ quà tặng ảo. Chúng tôi đã đưa những tấm thiệp ảnh ảo này cho giáo viên với hình ảnh học sinh cầm tấm biển "Thank you" được cá nhân hóa. Nỗ lực thêm này giúp cử chỉ cảm thấy chân thực hơn từ học sinh. Thẻ quà tặng có thể được gửi thay mặt cho một gia đình, dưới dạng nhóm hoặc bởi cả lớp.

THANK YOU

4) Quà tặng địa phương Cân nhắc tặng một mặt hàng hoặc phiếu quà tặng từ một doanh nghiệp nhỏ, địa phương như vé vào Sở thú Cougar Mountain Zoo, phiếu quà tặng cho một cửa hàng ở Gilman Village, Sô cô la Boehm, Vườn Squak Mountain Nursery hoặc nhà hàng Agave. Điều này sẽ dễ dàng hơn nếu quý vị biết điều gì đó về sở thích hoặc sở thích của giáo viên, nhưng việc giữ mua hàng tại địa phương giúp các doanh nghiệp nhỏ của Issaquah trong những thời điểm khó khăn này.



5) Tác phẩm nghệ thuật tự chế hoặc thủ công Một cái gì đó được làm bởi học sinh hoặc gia đình của quý vị là một cách tuyệt vời để thể hiện sự đánh giá cao, đặc biệt là đối với những người nghệ thuật hoặc thích chế tạo. Nếu quý vị tặng một món quà thủ công, hãy suy nghĩ về việc bao gồm một thông điệp mô tả mặt hàng bạn đã làm và có thể làm thế nào / tại sao nó được tạo ra. Quà tặng thực phẩm tự chế biến có thể không được đánh giá cao trong năm nay do các biện pháp phòng ngừa Covid, nhưng đây là cơ hội để sáng tạo hoặc cho học sinh của quý vị và thực sự cá nhân hóa món quà của mình. Nếu quý vị vẫn đang ở trong một môi trường trực tuyến, hãy cân nhắc chụp ảnh học sinh của mình với tác phẩm nghệ thuật hoặc ký tên để gửi email cho giáo viên.



6) Ý tưởng dùng Pinterest Pinterest chứa đầy những ý tưởng Đánh giá cao giáo viên đáng yêu, hầu hết trong số đó là những vật phẩm nhỏ với thẻ thú vị kết nối mục với giáo viên bằng một câu nói dí dỏm. Ví dụ: một thẻ có ghi, "You make us Pop with appreciation" và nó gắn liền với một thùng chứa bỏng ngô. Một người khác nói, "Thanks a Latte" gắn liền với thẻ quà tặng cà phê. Những vở kịch thú vị này trên các tác phẩm cho phép một cái gì đó nhỏ (nhưng hữu ích) được đưa ra với ý nghĩa và một cách vui vẻ. Nếu bạn thực sự muốn kỷ niệm Tuần lễ Tri ân Giáo viên, hãy cân nhắc tặng một món quà nhỏ vài ngày trong tuần.

7) Giỏ theo chủ đề Giỏ quà đầy đủ các mặt hàng kết nối với một chủ đề là rất nhiều niềm vui để kết hợp với nhau và làm cho những món quà đánh giá cao giáo viên tuyệt vời, đặc biệt là từ một lớp học. Thu thập một nhóm các mục được kết nối đặc biệt thú vị khi bạn biết những thứ mà giáo viên của bạn thích. Ví dụ, một người làm vườn có thể đánh giá cao một cái giỏ với găng tay vườn, vòi phun, mũ vườn và phiếu quà tặng cho một vườn ươm địa phương. Một giỏ theo chủ đề cũng có thể được xây dựng xung quanh một hoạt động yêu thích (phim gia đình hoặc đêm trò chơi, chuyến đi biển hoặc đồ dùng nghệ thuật) hoặc thậm chí là một chủ đề màu sắc. Nếu quý vị muốn tự làm, các mặt hàng có thể ít tốn kém hơn, chẳng hạn như đồ dùng văn phòng hoặc đồ ăn nhẹ thú vị.

Tuy nhiên, quý vị có kế hoạch bày tỏ lòng biết ơn đối với giáo viên và nhân viên nhà trường của học sinh, hãy nhớ rằng sự chân thành đi một chặng đường dài. Hơn nữa, nó thậm chí còn tốt hơn nếu bạn có thể tìm thấy một cách để được cá nhân và cụ thể cho mối quan hệ của họ với học sinh của mình. Nó rất có thể sẽ có ý nghĩa nhiều hơn và dạy cho học sinh của quý vị những bài học quan trọng về lòng biết ơn. Ngoài ra, đừng quên nhớ các chuyên gia như giáo viên Giáo dục Thể chất, Thủ thư, Giáo viên Âm nhạc, tài xế xe buýt hoặc nhân viên văn phòng. Một ghi chú nhỏ hoặc quà tặng nhỏ để làm ngày của họ vui lên!

Những gì mong đợi của chương trình MERLIN

Viết bởi LAURA NI

Trợ lý Biên Tập Viên Phụ huynh và Cầu Vốn Hóa của Học Khu Issaquah

Là cha mẹ của một cô con gái hiện đang tham gia chương trình Mind Education Right Left Brain Integration (MERLIN) tại Apollo, tôi thường được hỏi chương trình MERLIN là gì và tôi nghĩ gì về nó. MERLIN là chương trình có khả năng học vượt trội của Học khu Issaquah dành cho học sinh lớp 3 đến lớp 5. Tôi nghĩ rằng đây là một chương trình tuyệt vời cho những học sinh học giỏi và muốn thử thách trong suốt năm học.

MERLIN cung cấp cơ hội tuyệt vời cho học sinh muốn được thử thách. Tôi nhớ khi con gái tôi bắt đầu học lớp 1, cô ấy trở về nhà từ trường thường xuyên nói, "Con cảm thấy rất buồn chán trong lớp. Giáo viên của con liên tục lặp lại cách giải quyết các vấn đề đơn giản mà con đã biết. Hay "Mẹ ơi, con chỉ mất 5 phút để hoàn thành bài tập ở trường và sau đó con phải ngồi đó đọc một mình thêm 30 phút nữa. Trường học thật nhàm chán!" Nhưng kể từ khi cháu bắt đầu chương trình MERLIN, con gái tôi háo hức và vui vẻ đến trường mỗi ngày. Giáo viên của cháu giữ cho cháu tham gia và biết cách thách thức cháu và các bạn cùng lớp. Về mặt học thuật, trẻ em sẽ tuân theo một chương trình giảng dạy toán và đọc nâng cao, có thể đi trước một năm hoặc hơn. Ngoài ra, một số hoạt động liên quan đến STEAM bổ sung như robot và mã hóa cũng có sẵn. Ngay cả khi học sinh học chương trình giảng dạy giống như các lớp học khác, các em vẫn có cơ hội đi sâu hơn. Vì cả lớp có trình độ học vấn tương tự, việc học thường diễn ra nhanh chóng và suôn sẻ.

Ngoài ra, các em MERLIN có cơ hội thực hiện các dự án chuyên sâu mà không có lớp học nào khác làm được. Ví dụ, ở lớp 3, học sinh quan sát các giai đoạn khác nhau của vòng đời của cá hồi bằng cách nuôi chúng từ trứng trong lớp học của chúng. Sau ba tháng, các em được thả cá hồi tại trại giống. Học sinh lớp 3 cũng được tham gia vào một dự án thú vị có tên là "Thành phố lớp học", nơi các em có cơ hội tìm hiểu về tổ chức chính phủ.

Vì khu học chánh của chúng ta chỉ có hai lớp MERLIN mỗi lớp, các em có cùng một nhóm bạn cùng lớp trong ba năm, và các em thực sự làm quen và tin tưởng lẫn nhau. Vào thời điểm các em đang học lớp 5, giống như con gái tôi bây giờ, các em giống như một gia đình. Các em gắn bó với nhau.

Một điểm nên cân nhắc để nhận thức được là vì học sinh MERLIN ở cùng một lớp từ lớp 3 đến lớp 5, các em không trộn lẫn với học sinh mới mỗi năm và có thể không dành nhiều thời gian với bạn bè ở các lớp khác.

Và một số học sinh MERLIN đến từ các trường học khác để tham gia lớp MERLIN. Một số học sinh này bị ngắt kết nối với các trường học ban đầu của các em, và thật khó để gia nhập lại chúng ở trường cấp 2. Trong một số trường hợp, nó mở rộng vòng tròn của các em bởi vì bây giờ các em có các nhóm bạn từ kinh nghiệm tại hai trường cấp 1.

Nếu quý vị đang xem xét chương trình MERLIN cho con quý vị, xin lưu ý rằng học khu không cung cấp phương tiện đi lại từ nhà của quý vị đến hai trường nơi chương trình được đặt: Trường tiểu học Apollo và Endeavour (trừ khi, tất nhiên, đây đã là trường của con quý vị). Nhiều gia đình MERLIN sống gần nhau lên kế hoạch đi chung xe. Giáo viên MERLIN cũng cung cấp một tờ danh sách để giúp phụ huynh tìm thấy cơ hội đi chung xe.

Kinh nghiệm của con gái tôi trong chương trình MERLIN là một trải nghiệm tốt. Gia đình chúng tôi cảm thấy rằng các giáo viên MERLIN có trình độ cao và dễ giao tiếp. Tôi rất khuyến khích phụ huynh có bất kỳ câu hỏi nào về chương trình này xin liên hệ với giáo viên MERLIN. Tôi chắc chắn rằng họ sẽ rất vui khi kết nối với quý vị!



Để biết thêm thông tin về chương trình MERLIN, hãy truy cập vào: <https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/gifted/MERLIN>

Em thích điều gì nhất về chương trình MERLIN?

Nella Karppanen, hiện tại học lớp 5 chương trình MERLIN

Khi nhận được tin mình được vào chương trình MERLIN, em thực sự rất háo hức nhưng cũng hơi hụt hẫng vì phải chia xa những người bạn từ mái trường cũ của mình. Em đã nghe nhiều người nói rằng chương trình đầy thử thách và vui nhộn, và họ đã đúng. Và mỗi khi bạn em nhờ em làm giúp bài tập về nhà, em cảm thấy tự hào vì em biết cách giúp họ. Chúng em cũng có rất nhiều hoạt động thú vị, chẳng hạn như vừa uống ca cao nóng vừa đọc những cuốn sách hay ở lớp 4. Nếu đại dịch không xảy ra, chúng em có thể có ngày họp chợ và cắm trại. Hơi buồn khi chúng em không thể thực hiện các sự kiện điển hình xảy ra ở Merlin lớp 5 do bị cách ly, nhưng chúng em vẫn có thể có nhiều trò chơi trực tuyến như cuộc tìm kiếm kho báu, trò chơi lô tô và phòng giải thoát.

Samantha Burch, hiện tại học lớp 5 chương trình MERLIN

Là một học sinh Merlin, bạn có thể làm rất nhiều điều thú vị! Ví dụ: lớp của em đã có thể trải nghiệm Kỷ nguyên Khám phá qua con mắt của các binh nhì và phi hành đoàn Galleon với một mô phỏng kéo dài một tháng. Hoàn thành các "nhiệm vụ" để tiến qua đại dương đến Thế giới mới và mang về vàng cho Tây Ban Nha hoặc Anh. Một điều thú vị khác mà chúng em phải làm là Thứ Sáu Vui Về diễn ra hàng tuần. Chúng em chọn hoạt động mà chúng em muốn làm, như chơi trò chơi, đọc hoặc vẽ. Tất nhiên, chúng em sẽ không tham gia nếu chúng tôi không hoàn thành tất cả các bài tập ở trường.

Theo Kim, cựu học sinh MERLIN, Lớp 6

Một điều mà em thích nhất ở MERLIN là các hoạt động vui chơi mà chúng tôi đã làm, đặc biệt là các dự án toàn lớp và nhóm. "Thành phố lớp học" ở lớp 3 là vui nhất. Mỗi chúng em đều có một chiếc hộp khổng lồ với bàn làm việc, các vật dụng trong lớp học và "công việc kinh doanh" của chúng em trong đó. Các giáo viên và chương trình giảng dạy là tốt. Các thầy cô giải thích cặn kẽ. Nếu học sinh cần trợ giúp về một bài tập, thầy cô sẽ giúp và không làm toàn bộ bài tập cho. Chương trình giảng dạy dễ hiểu và có nhịp độ tốt.

Olivia Chen, cựu học sinh MERLIN, Lớp 6

Phần yêu thích của em trong chương trình này là chúng em có những giáo viên tuyệt vời. Thầy cô không chỉ quan tâm đến chúng em mà còn hiểu cách chúng em suy nghĩ và có thể dạy chúng em một cách hiệu quả. Đây không chỉ đơn giản là giảng dạy chương trình theo yêu cầu, mà còn hơn thế nữa để điều chỉnh chương trình học sao cho phù hợp với nhu cầu và sở thích của chúng em. Các giáo viên của chúng em làm việc không ngừng để đan xen vào các hoạt động vui chơi để chúng

em có thể học được rất nhiều điều trong khi chúng em hoàn toàn tận hưởng nó. Đó là lý do tại sao giáo viên của chúng em thật tuyệt vời!

Corbin Honey, cựu học sinh MERLIN, Lớp 7

Điều mà em thích nhất ở MERLIN là mọi người đều di chuyển cùng một tốc độ và các dự án nhóm có (hầu hết) đều có số lượng công việc được thực hiện bằng nhau.

Julianne Lee, cựu học sinh MERLIN, Lớp 7

Điều em, thích nhất ở chương trình MERLIN là con người. Em đã có những người bạn tốt mà em vẫn còn liên lạc và em đã có rất nhiều niềm vui trong suốt chương trình. Những năm trước em rất chán các lớp học, nhưng MERLIN đầy thử thách, và tất cả các giáo viên đều hữu ích và hấp dẫn.

Em í thích điều gì nhất ở chương trình MERLIN?

Nella Karppanen, hiện tại học lớp 5 chương trình MERLIN

Đôi khi, có những bài tập khó hơn mà chúng em không nhận được nhiều mẹo hoặc hướng dẫn, sau đó là những bài thực sự dễ mà chúng em dành hàng TẤN thời gian. Tuy nhiên, em đoán điều đó được mong đợi trong toán học, vì vậy nó ổn. Cũng hơi khó để kết bạn bên ngoài lớp học của mình vì lớp học dạy những điều khác biệt với học sinh khác và về cơ bản học sinh chỉ nói chuyện với bạn cùng lớp của mình và những học sinh MERLIN khác.

Samantha Burch, hiện tại học lớp 5 chương trình MERLIN

Phần duy nhất không thực sự thú vị là khi học sinh lần đầu tiên bắt đầu MERLIN. Đây không phải là vấn đề nếu trường học tại nhà của học sinh là trường học chương trình MERLIN. Em rất buồn khi rời trường học ở nhà, nhưng em biết mình đã làm đúng. Tham dự MERLIN có nghĩa là em sẽ học ở trình độ phù hợp của mình, vì lớp cũ không đủ thử thách ở cấp độ em đang học. Thêm vào đó, em đã có cơ hội gặp gỡ những người bạn mới, những người bạn thân nhất của em bây giờ!

Olivia Chen, cựu học sinh MERLIN, Lớp 6

Phần ít yêu thích nhất của em là MERLIN chỉ tồn tại trong ba năm. Vì điều này, sau khi tốt nghiệp, chúng em đã tách ra thành các trường cấp 2 khác nhau. Tất cả các mối quan hệ và mối quan hệ bền chặt mà chúng em đã hình thành trong ba năm qua đã bị phá vỡ. Chúng em vẫn có kết kết nối nhưng nó sẽ không bao giờ giống nhau nữa.

Corbin Honey, former MERLIN student, 7th Grade

Điều mà em không thích ở MERLIN là mức độ cạnh tranh của các bạn và mọi thứ, ngay cả khi không cần thiết, đều được biến thành một cuộc cạnh tranh.

Julianne Lee, former MERLIN student, 7th Grade

Phần ít yêu thích nhất của em là tôi không biết bất kỳ ai ngoài lớp học của mình và em muốn kết bạn nhiều hơn ngoài MERLIN trước khi em bắt đầu học cấp 2.

How was the transition in middle school?

Theo Kim, cựu học sinh MERLIN, Lớp 6

Quá trình chuyển đổi sang môn toán ở trường cấp 2 khá dễ dàng vì môn này đi thẳng từ những gì chúng em đã học ở lớp 5 sang những gì em đang học bây giờ. Bài viết chúng em đã làm ở Lớp 5 đã giúp em viết tốt hơn ở trường cấp.

Olivia Chen, cựu học sinh MERLIN, Lớp 6

Lúc đầu, trường học tương đối giống như em đã nhớ, nhưng rất nhanh sau đó em cảm nhận được sự khác biệt. Đối với em, em chỉ cảm thấy như một cái gì đó đã tắt. Em ở trường chỉ có một bạn cùng lớp khác và những bạn khác đều là học sinh mới. Em đã nhớ người bạn cũ của em và điều đó thật khó khăn. Em phải bắt đầu lại từ đầu, điều hướng xung quanh việc học từ xa trong khi tìm ra ai là ai và tìm kiếm những người bạn mới. Hơn hết, em phải cân đối tất cả các bài tập của mình, đảm bảo rằng em hoàn thành chúng đúng thời hạn. Có một phần tốt mặc dù. Em vẫn có thể giữ liên lạc với một vài người bạn cũ của mình, đồng thời em làm quen với bạn mới. Vì vậy, mặc dù thay đổi không phải là điều tốt nhất, nhưng nó cũng không quá tệ.

Corbin Honey, cựu học sinh MERLIN, Lớp 7

Việc chuyển tiếp lên trường cấp 2 vẫn ổn; có thể khó tìm bạn, vì bạn có thể không có bất kỳ lớp học nào với các học sinh MERLIN khác. Ngoài ra, các lớp học của học sinh có thể có đa số học sinh ở lớp trên bạn, điều này cũng có thể gây khó khăn cho việc tìm kiếm các bạn cùng lớp trong lớp của bạn. Tuy nhiên, nếu mọi thứ diễn ra tốt đẹp, bạn có thể có bạn bè từ MERLIN và bạn bè trong các lớp học mới của bạn để có thêm nhiều bạn bè hơn nữa!

Julianne Lee, cựu học sinh MERLIN, Lớp 7

Khi tôi lên cấp hai, emm thực sự sợ rằng mình sẽ không có bạn bè nào. Chỉ có ba người khác cùng lớp với em học cùng trường cấp hai với em. Kết bạn dễ dàng hơn rất nhiều so với những gì em nghĩ. Em nhanh chóng kết bạn tốt và gần gũi hơn với những người cùng lớp với em đã học ở Maywood.

Cấp 1 và Cấp 2 mới!



Tất cả các PTSA của học khu của chúng tôi đang tìm kiếm các tình nguyện viên để đảm nhận vai trò cho năm học tới. Đặc biệt là những trường cho hai trường mới. Nếu quý vị muốn tham gia một hội đồng quản trị, hãy liên hệ với ptsa trường học của quý vị sớm!

Học cách học

Quý vị có biết làm thế nào để giúp con quý vị học tập hiệu quả hơn?

Bộ não của chúng ta lấy thông tin từ 4 cách khác nhau được gọi là giác quan nghiên cứu:

 TẠO HÌNH ẢNH	NGHE 
NÓI CHUYỆN 	 DI CHUYỂN (cơ thể và thông tin)

Con quý vị càng có thể sử dụng nhiều giác quan để học thì càng tốt! Ở đây có một số ví dụ:

Học sinh có thể **NÓI CHUYỆN** với cha mẹ hoặc bạn học của mình về những gì các em đã học được trong lớp ngày hôm đó và **NGHE** các em nói lại.

Học sinh có thể viết lại công thức vừa học trong môn toán hoặc lập mốc thời gian cho một tiết học lịch sử. Vì vậy, các em đang **DI CHUYỂN** thông tin xung quanh và làm cho nó **CÓ THỂ PHÁT HIỆN** được cùng một lúc.

Học sinh có thể đọc (**MAKE VISUAL**) trong khi **NGHE** sách nói cùng một lúc.

Thực hiện các cử chỉ (**DI CHUYỂN**) trong khi **NÓI CHUYỆN** cho một lớp học ngôn ngữ hoặc bài học từ vựng.

Là một gia đình, quý vị có thể nghĩ ra những cách sáng tạo để sử dụng nhiều giác quan học tập hơn để giúp con mình học tập. Tốt hơn hết quý vị nên treo bảng trắng, bảng đen hoặc một tờ giấy lớn trên tường để học sinh viết thông tin hoặc thực hành các vấn đề.

Để tìm hiểu thêm về chủ đề này, có thể phát lại toàn bộ thời lượng dài của Gretchen Wegner Những Kỹ Thuật Nghiên Cứu Mạnh Mẽ Giúp Bài Giảng Lên Lớp trên ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>).

Đối phó với sự Cô Lập Xã Hội

Viết bởi EMMA KROH

Hội TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's Youth Board



Cô lập là hành động tách khỏi những người khác. Hệ thống thần kinh của cơ thể chúng ta không thể xử lý sự cô lập xã hội trong thời gian dài và có thể khiến chúng ta rơi vào trạng thái căng thẳng lâu dài.

Kể từ khi ra trường, học sinh đã học cách đối phó với sự cô lập của xã hội và học tập từ xa theo những cách riêng của chúng. Trong độ tuổi từ 11 đến 14 là khi học sinh thực sự bắt đầu phát triển cảm giác thân thuộc, điều này rất quan trọng đối với một đời sống xã hội và tình cảm lành mạnh. Đối với nhiều học sinh, ý thức này đã bị mất hoặc bị trì hoãn và nhiều học sinh đang gặp khó khăn trong việc tập trung, giao tiếp xã hội và động lực.

Học sinh thấy hữu ích cho bản thân và giúp đỡ bạn bè của mình:

- Tiếp cận với ai đó hàng ngày hoặc hàng tuần, và xin lưu ý rằng mạng xã hội không được tính!
- Nói về các chiến lược đối phó mà họ sử dụng để giữ cho mình sự tập trung hoặc bình tĩnh.
- Có cuộc trò chuyện thực sự và cởi mở với bạn bè và người lớn, không phán xét.
- Khi mọi người xung quanh luyện tập lắng nghe tích cực. Xin lưu ý rằng khi học sinh cởi mở, họ không chính xác tìm kiếm câu trả lời.
- Khi mọi người xung quanh cho học sinh không gian của họ và cho phép họ xử lý cảm xúc của mình.
- Tạo thói quen hàng ngày để xây dựng ý thức quan trọng và mang lại ý nghĩa cho cuộc sống hàng ngày của họ.
- Và luôn nhận được sự giúp đỡ khi căng thẳng kéo dài quá lâu.

Một phần của khoảng thời gian khó khăn này là học cách thích nghi cũng như hiểu thêm về bản thân. Không ai biết tương lai sẽ mang lại điều gì; yêu cầu con bạn chỉ tập trung vào những điều chúng có thể kiểm soát. Hầu hết quá trình này bắt đầu với một chút khó chịu, nhưng từ trải nghiệm này, tất cả chúng ta nên hy vọng sẽ lấy đi những kỹ năng sống mới.

Tiệm Garage được mở lại một phần!

Tiệm "The Garage" là một không gian an toàn cho thanh thiếu niên đi chơi với bạn bè, thưởng thức một tách cà phê và đồ ăn nhẹ, chơi trò chơi, chơi nhạc, xem TV, nói về bài tập về nhà và hơn thế nữa. Tất cả các sự kiện, hoạt động, đồ ăn và thức uống tại tiệm Garage đều miễn phí.

Thanh thiếu niên phát triển và sản xuất tất cả các sự kiện và hoạt động diễn ra tại Nhà để xe dưới sự hướng dẫn và hỗ trợ từ nhân viên. Từ Open Mic Nights đến Movie Marathon.

Vào thời điểm xuất bản, The Garage có sức chứa 10 sinh viên cùng một lúc và họ yêu cầu sinh viên đăng ký để tham quan.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của họ: <https://www.issaquahteencafe.org/>



235 First Avenue SE
Downtown Issaquah
9 — CHỈ dành cho học sinh lớp 12
(sẽ yêu cầu chứng minh về tuổi)

"Trong phần đầu tiên của đại dịch, em đã dành toàn bộ thời gian ở nhà và hầu như không hoàn thành công việc của mình và bệnh trầm cảm của em trở nên tồi tệ hơn, nhưng sau khi em bắt đầu đến tiệm Garage một lần nữa, em đã bắt kịp tất cả công việc của mình, bây giờ tôi thấy một gia sư toán thông qua Garage và tôi hạnh phúc hơn nhiều!" - Mayra

Căng Thẳng và Lo Lắng

Lo lắng và căng thẳng trông như thế nào trong điều kiện hàng ngày so với thời gian quan tâm và gián đoạn tăng cao, như trong đại dịch? ParentWiser đã mời Tiến sĩ Lisa Damour chỉ dẫn cho cha mẹ cách giữ áp lực và căng thẳng không đạt đến mức độc hại và cách hỗ trợ trẻ trau dồi kỹ năng để giảm căng thẳng và lo lắng.

Trong bài giảng của mình, Tiến sĩ Damour chỉ ra rằng căng thẳng và lo lắng thực sự là hai điều được biết đến, áp dụng ở mọi lứa tuổi mà các bác sĩ biết rõ nhất trong tâm lý học. Các nhà tâm lý học hiểu các nguyên tắc của họ và biết cách họ hoạt động; do đó, họ hiểu cách can thiệp.

Lo lắng là một điều tốt

Lo lắng là một cảm xúc hoàn toàn bình thường và lành mạnh; nó không phải là một điều xấu như mọi người thường nghĩ. Cơ thể chúng ta sử dụng nó để cảnh báo chúng ta khi có điều gì đó không ổn. Nó giống như một hệ thống báo động bên trong đồ chuông bất cứ lúc nào có cảm giác về mối đe dọa từ bên trong hoặc bên ngoài.

Một ví dụ về mối đe dọa bên ngoài là khi một người đang lái xe và một chiếc xe hơi xoay và cắt đứt người lái xe. Người lái xe nên có một phản ứng lo lắng, điều này sẽ làm cho anh ta hoặc cô ấy cảm thấy không thoải mái. Một ví dụ về mối đe dọa bên trong là khi một học sinh cảm thấy lo lắng về một bài kiểm tra sẽ sớm xảy ra vì họ chưa học. Sự khó chịu của phản ứng lo lắng thu hút sự chú ý của mọi người và giữ an toàn cho chúng.

Khi nào lo lắng có vấn đề?

Mặc dù lo lắng có một vai trò lành mạnh trong cuộc sống, nhưng có hai điều kiện mà sự lo lắng có thể có vấn đề: khi lo lắng xảy ra và nó không tương ứng với mối đe dọa hoặc mức độ lo lắng cực kỳ cao so với bình thường liên quan đến vấn đề đã gây ra nó.

Đại dịch đã khiến nhiều người trải qua mức độ lo lắng cao, và trong nhiều trường hợp, nó đang trở thành thách thức. Bạn có thể giúp đỡ như thế nào nếu ai đó trong gia đình bạn đang gặp khó khăn?

Phải làm gì khi lo lắng có vấn đề

Dưới đây là một số tin tốt: mặc dù lo lắng cảm thấy thất thường, nhưng nó thực sự có hệ thống và có thể được xử lý từng bước.

12

Bước một: một phản ứng vật lý như tăng tốc nhịp tim hoặc thở nhanh và nông. Đây là phản ứng chiến đấu hoặc bay của cơ thể. Bộ não bảo cơ thể chuẩn bị sẵn sàng.

Bước hai: Khi cơ thể đưa ra tín hiệu, mọi người kết luận rằng họ lo lắng đó là tùy ý.

Bước ba: Những suy nghĩ lo lắng mang mọi người đi xa, điều này thực sự đẩy nhanh cảm giác lo lắng.

Biết các dấu hiệu lo lắng về thể chất của cơ thể cho phép một người can thiệp ở mọi giai đoạn. Điều đầu tiên cần làm là làm dịu phản ứng vật lý. Một cách dễ dàng và hiệu quả để làm điều này là thực hành thở vuông hoặc thở hộp. Đây là cách: Thở ra hoàn toàn sau đó hít chậm đếm đến số ba. Nín thở trong số ba sau đó thở ra từ từ đếm ba, chờ đếm ba và lặp lại. Sau một vài vòng điều này, mọi thứ thường bình tĩnh lại. Nếu điều đó không hiệu quả, hãy điều chỉnh lại cảm xúc. Sử dụng các từ như lo lắng hoặc phấn khích (hoặc thực sự bất kỳ từ nào ngoài sự lo lắng) thường khiến mọi người cảm thấy tốt hơn.

Tiến sĩ Damour giải thích rằng khi thế giới bắt đầu mở cửa, tránh và lo lắng có thể là một vấn đề đối với trẻ em. Thay vì tán thành việc tránh bằng cách không nói về các chủ đề có khả năng gây căng thẳng, cha mẹ phải đàm phán với con cái của họ, hỏi chúng:

"Con cảm thấy an toàn khi làm gì?" "Con có thể đi lấy một cuốn sách từ thư viện không?" "Con có thể đi học ba ngày không?"

Giúp các em bắt đầu di chuyển trở lại thế giới, từ từ.



Bài giảng đầy đủ của Tiến sĩ Damour có thể được phát lại trên ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>). Để tìm hiểu thêm về Tiến sĩ Damour, vui lòng truy cập trang web của cô ấy (drlisadamour.com) hoặc nghe Podcast của cô ấy, Hỏi Lisa, Tâm lý học nuôi dạy con cái, xuất hiện vào thứ Ba hàng tuần.

Lisa Damour, tiến sĩ là một nhà tâm lý học, tác giả, giáo viên, diễn giả và nhà tư vấn. Cô viết chuyên mục Tuổi thiếu niên hàng tháng cho Thời báo New York và là người đóng góp thường xuyên tại CBS News. Bà cũng là Cố vấn cao cấp cho Trung tâm Nghiên cứu Trẻ em Shubert tại Đại học Case Western Reserve và là Giám đốc điều hành của Trung tâm Nghiên cứu Về Nữ sinh của Trường Laurel.

Tiến sĩ Damour giải thích rằng căng thẳng tương tự như lo lắng và nó bình thường và khỏe mạnh. Quan điểm của các nhà tâm lý học về căng thẳng là đó là một phần của cuộc sống, và nó hoàn toàn không thể tránh khỏi.

Căng thẳng là một điều tốt

Mọi người sẽ cảm thấy căng thẳng bất cứ khi nào họ phải thích nghi với một cái gì đó mới, điều chỉnh theo điều kiện hoặc làm việc ở rìa khả năng của họ. Vì vậy, căng thẳng là tăng trưởng, người ta không thực sự muốn ngăn chặn nó. Ví dụ, trường học được cho là căng thẳng như nâng tạ được cho là căng thẳng. Nó xây dựng cơ bắp! Giúp học sinh hiểu điều này tạo ra sự khác biệt lớn.

Các nhà tâm lý học nói rằng có hai dạng căng thẳng không được coi là lành mạnh: căng thẳng mãn tính và chấn thương tâm lý. Căng thẳng mãn tính là liên tục vì vậy cơ thể không bao giờ có cơ hội để phục hồi.

Khi nào căng thẳng có vấn đề?

Vấn đề với đại dịch là đó là một căng thẳng mãn tính, nó dai dẳng và nó luôn ở với chúng ta.

Loại căng thẳng có vấn đề khác là chấn thương tâm lý, hoặc bất kỳ sự kiện khủng khiếp nào. Ngoài ra, căng thẳng có thể tích tụ. Căng thẳng có thể là cao nhất đối với những người bị căng thẳng trước COVID-19, hoặc với những thách thức thích nghi lớn, hoặc bất kỳ ai đối phó với chấn thương tâm lý.

Dưới đây là nhiều tin tốt hơn, nếu một người đang trải qua căng thẳng mãn tính, có những chiến lược đối phó có thể giúp ích. Đầu tiên, điều quan trọng là phải nhận ra đối phó tiêu cực có thể có hiệu quả trong ngắn hạn nhưng không hoạt động trong dài hạn. Đối phó tích cực hoạt động tốt cả trong ngắn hạn và dài hạn.

Ví dụ về đối phó tiêu cực bao gồm rút lui hoặc cô lập cảm xúc, lạm dụng chất gây nghiện, thói quen rác như chỉ ăn thực phẩm thoải mái hoặc không xuống ghế dài và ngược đãi người khác.

Tiến sĩ Damour đã làm rõ rằng nó giúp có một số chiến lược đối phó tích cực trong tầm tay. Các chiến lược này bao gồm:

Phải làm gì khi căng thẳng có vấn đề?

1) Chất lượng cao, không nhất thiết phải có số lượng cao, kết nối xã hội. Ba điều cụ thể có thể phản ánh chất lượng: ai đó nói với những lo lắng của họ, ai đó nói bí mật của họ với một người hoặc một nhóm để cảm thấy được kết nối và chấp nhận bởi. Đây là những nhu cầu cơ bản của con người phải được đáp ứng để chúng ta vượt qua những thời điểm khó khăn.

2) Sự xao lãng hạnh phúc cho cha mẹ và trẻ em. Kỳ nghỉ tinh thần để cung cấp cho tất cả mọi người khả năng lùi lại từ mọi thứ và nghỉ ngơi: TV, sách, trong tự nhiên, lặn lộn trên sàn nhà với con chó, đàn, v.v.

3) Thực hành chăm sóc bản thân tuyệt vời: ngủ đủ giấc, ăn uống tốt, hoạt động thể chất.

4) Chăm sóc người khác. Khi mọi người chăm sóc người khác, họ thực sự cảm thấy tốt hơn cho bản thân.



CÁC SỰ KIỆN CỦA TRƯỜNG

TẤT CẢ CÁC TRƯỜNG

5-9 THÁNG TƯ: NGHỈ MÙA XUÂN, NGHỈ HỌC
3-7 THÁNG 5: TUẦN LỄ TRI ÂN THẦY CÔ GIÁO
31 THÁNG 5: NGÀY MEMORIAL, NGHỈ HỌC
17 THÁNG 6: NGÀY CUỐI

TRƯỜNG CẤP 1

Apollo

Tháng 4: Tháng Apollo STEM
21 tháng 4, 6:30 chiều: Họp hội PTA
19 - 30 tháng 4: Hội chợ sách ảo
1 tháng 5 - 30 tháng 6: Đặt hàng trực tuyến dụng cụ học tập
9 tháng 6, 6:30 chiều: Họp hội PTA

Briarwood

11 tháng 4, 6:30 chiều: Họp PTA
4 tháng 5, 6:30 chiều: Họp PTA

Cascade Ridge

29 tháng 4: Lễ hội đa văn hóa
3 tháng 5, 4 giờ chiều: Site Council
7 tháng 5: Đêm thông tin mẫu giáo
18 tháng 5, 6:30 chiều: Hỏi đáp với Hiệu trưởng Sehlin
18 tháng 5, 6:30 chiều: Họp thành viên PTSA
14-17 tháng 6: Tri ân giáo viên cuối năm

Challenger

4 tháng 4: Ngày cuối cùng của bạn đọc hào hứng

Cougar Ridge

13 tháng 4, 7 p.m: họp hội PTSA
11 tháng 5, 7 giờ tối: họp hội PTSA
1 tháng 6, 7pm: họp hội PTSA

Creekside

18 tháng 5, 7 giờ tối: Họp PTSA
4 tháng 6: Tiệc cuối năm (Ngày có thể thay đổi)

Discovery

25 tháng 5: Họp PTSA, 6 p.m

Endeavor

21 tháng 4: Bản tin Jaguar Print
27 tháng 4, 7 p.m: Họp thành viên PTSA qua Zoom
28 tháng 4, 6 p.m: Đêm BINGO
19 tháng 5: Bản tin Jaguar Print
9 tháng 6, 7 p.m: Họp PTSA qua Zoom
16 tháng 6: Bản tin Jaguar Print

Grand Ridge

6 tháng 4: Ngày cuối mua Yearbook
24 tháng 5, 4 p.m: Họp PTSA & Kết nối cộng đồng

Issaquah Valley

12-25 tháng 4: Hội chợ sách ảo
18 tháng 4, 2-5 p.m: Đổ đầy xe tải Goodwill
Tháng 5 TBD: Hội chợ đa văn hóa ảo
18 tháng 5, 7 p.m: Họp PTA
Tháng 6 TBD: Tổ chức ngày cuối năm

Maple Hills

22 tháng 4, 6:30 p.m: Họp PTA

Newcastle

19 tháng 5, 6:30 p.m: Trò chuyện với hiệu trưởng
14 tháng 6: Họp PTSA

Sunny Hills

28 tháng 4, 12-5:00 p.m: Phân phối tài liệu
2 tháng 6, 12-5:00 p.m: Phân phối vật liệu
3 tháng 6, 6:30 p.m: Họp thành viên PTACA6P1

Sunset

22 tháng 4: "Go Green" cho Quả Đất
14 tháng 5: Ăn mặc như mùa yêu thích của mình
11 tháng 6: Ngày Mũ và Sắc Thái

TRƯỜNG CẤP 2

19 tháng 5, 6:30 p.m
Dành cho phụ huynh tất cả các gia đình sắp vào cấp 2
Phụ huynh sẽ giải đáp thắc mắc cho các gia đình có học sinh sẽ bắt đầu học cấp 2 trong năm học tới.
Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships/events>

Issaquah

14-21 tháng 4: Buổi lựa chọn khóa học của HIS cho học sinh lớp 8
26-30 tháng 4: Tuần lễ We Take Charge
26-30 tháng 4: Tuần chiến dịch ASB
28 tháng 4, 6:30 p.m: Họp PTSA
30 tháng 4: Lễ kỷ niệm MVP
4 tháng 5: Cuộc bầu cử ASB Lớp 8
6 tháng 5: Bầu cử ASB - Lớp 6/7
20 tháng 5: Tổ chức lễ MVP

26 tháng 5: Họp PTSA
28 tháng 5: Lễ kỷ niệm MVP
14 tháng 6: Mãn khóa lớp 8
15 tháng 6: Lễ cuối năm

Maywood

15 tháng 4, 6:30 p.m: Họp PTSA

Pacific Cascade<Head C>

14-21 tháng 4: Giúp lựa chọn khóa học cho sinh viên năm nhất của HIS
23 tháng 4: Lễ kỷ niệm Gathering of Nations
19 tháng 5, 3 giờ chiều: Họp PTSA
16 tháng 6: Lễ tổng kết cuối năm

Pine Lake

26 tháng 5, 1 p.m: Họp PTSA

CÁC TRƯỜNG CẤP 3

Gibson Ek

10 tháng 6: Lễ tốt nghiệp

Issaquah

1 tháng Tư, 7 p.m: PTSA Hội thảo về Kỹ năng Phòng vấn
12 tháng 4: Ngày đến hạn nhận học bổng từ PTSA Senior
16 tháng 4, 3 p.m: PTSA nộp đơn xin Tài trợ
21 tháng 4, 4 p.m: Hội thảo trên web về Doanh nhân ĐCSTQ
23 tháng 4, 9:30 a.m: Họp PTSA
24 tháng 4: Cuối hạn xin học bổng Boosters
1 tháng 5: Cuối hạn nộp 100 giờ phục vụ cộng đồng của lớp 12
5 tháng 5, 2 p.m: Viết luận trên web
14 tháng 5, 9:30 a.m: Họp PTSA
1 tháng 6: Email Back To School của lớp 8
11 tháng 6, 4:30 p.m: Lễ tốt nghiệp

Liberty

27 tháng 4, 8 a.m - 12 p.m: SAT tại LHS dành cho lớp 11,12
26 tháng 4, 6:30pm: Họp PTSA
11 tháng 6, 8pm: Ngày tốt nghiệp

Skyline

20 tháng 4, 4 p.m: Họp Nhóm Equity
20 tháng 5, 6:30 p.m: họp PTSA
25 tháng 5, 4 p.m: Họp Nhóm Equity
11 tháng 6: Lễ tốt nghiệp khoá 2021

Học hè

Học Hè cho Pre-K/K và Trường Cấp 1 K-5

Học Hè Pre-K/K và Trường Cấp 1 K-5 sẽ chỉ theo lời mời. Điều này sẽ cho phép Học khu tập trung nỗ lực cung cấp hướng dẫn phục hồi COVID cho những học sinh gặp khó khăn lớn nhất trong việc tiếp cận các cơ hội học tập trong năm qua và được xác định là đã bị ảnh hưởng đáng kể nhất về mặt học tập. Hiệu trưởng sẽ làm việc với các nhóm của họ để xác định học sinh cần học hè nhất bằng cách xem xét nhiều điểm dữ liệu học tập, tham gia và cảm xúc xã hội được thu thập trong suốt cả năm. Lời mời sẽ được gửi đến gia đình của các học sinh được xác định.

Học Khu nhận ra rằng đây là một sự thay đổi so với các dịch vụ trước đây. Họ cũng thừa nhận rằng tất cả các sinh đã cảm thấy một số mức độ tác động bởi việc đóng cửa các trường học. Hãy yên tâm rằng Phòng Giảng Dạy và Học tập của Học Khu đã bắt đầu làm việc với giáo viên và nhân viên nhà trường để họ sẽ được chuẩn bị để đáp ứng nhu cầu của tất cả học sinh khi họ trở lại trường vào mùa thu.

- Chương trình kéo dài 4 tuần: 6 tháng 7 đến 30 tháng 7, 9:00-12:00
- Dịch vụ đưa đón sẽ được cung cấp miễn phí.

- Học sinh đã đăng ký sẽ tham dự trực tiếp với cách ly giao tiếp xã hội và các biện pháp trang bị bảo hộ cá nhân thích hợp tại chỗ.
- Học khu sẽ tiếp tục tuân theo các hướng dẫn từ OSPI và Văn phòng Thống đốc về các biện pháp giảm thiểu COVID 19.
- Số lượng học sinh được mời tham gia sẽ dựa trên số lượng nhân viên mà Học khu có thể thuê để đáp ứng tỷ lệ nhân viên trên học sinh cần thiết và năng lực COVID trong lớp học.
- Địa điểm:
 - Trường Học hè Pre-K/K: Apollo, Thung lũng Issaquah và Trường tiểu học Challenger.
 - Trường cấp 1 K-5th: Trường tiểu học Clark.

Học hè cho lớp 6

- Học khu không cung cấp Trường Học Hè cho học sinh lớp 6.

Học hè lớp 7-12

- Mục đích chính của chương trình này là cung cấp các lựa chọn cho học sinh theo đuổi các yêu cầu tốt nghiệp của các em. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: <https://www.issaquah.wednet.edu/news-details/2021/03/01/secondary-summer-school-information>

Sự kiện ParentWiser



**Đến lượt mình:
Làm thế nào để trở thành
một người lớn**

**Thứ tư, ngày 21 tháng 4 năm 2021,
7:00 tối**

Diễn giả: Julie Lythcott-Haims

Julie Lythcott-Haims, tác giả bán chạy nhất của tuyên ngôn nuôi dạy ít kiểm soát "How to Raise an Adult", đang quay trở lại để nói chuyện với cộng đồng ISD của chúng ta. Lần này, học sinh được mời!

Tháng 11 năm ngoái, Lythcott-Haims đã được ParentWiser mời nói về cách nuôi dạy những đứa trẻ thành công mà không nuôi dạy

quá độ. Dựa trên nghiên cứu của mình, các cuộc trò chuyện với các nhà giáo dục, nhân viên tuyển sinh, nhà tuyển dụng và những hiểu biết của riêng cô với tư cách là một người mẹ và cựu trưởng khoa sinh viên tại Đại học Stanford, Lythcott-Haims nhấn mạnh những cách gây hại quá mức cho trẻ em, cha mẹ căng thẳng và xã hội nói chung. Trong khi đồng cảm với các mối quan tâm của cha mẹ dẫn đến việc vượt quá tầm kiểm soát, Lythcott-Haims đưa ra các chiến lược thiết thực nhấn mạnh tầm quan trọng của việc cho phép trẻ mắc lỗi của

chính mình và phát triển khả năng phục hồi, thảo luận và quyết tâm bên trong cần thiết để thành công.

Các sự kiện ParentWiser MIỄN PHÍ cho các thành viên PTA hoặc PTSA của bất kỳ trường nào trong Học khu Issaquah, hoặc yêu cầu quyền góp 10 đô la cho những người không phải là thành viên hoặc khách từ các học khu khác. Để biết thông tin đăng ký, hãy truy cập: <https://www.parentwiser.org/events>.

Để xem sự kiện này hoặc bất kỳ sự kiện ParentWiser nào khác, hãy truy cập: <http://ParentWiser.org/watch>

Sự kiện cộng đồng Seattle Center

Cherry Blossom & Japanese Festival 9-11 tháng 4

Lễ hội hoa anh đào Seattle & Lễ hội văn hóa Nhật Bản là lễ hội dân tộc đầu tiên được tổ chức hàng năm tại Trung tâm Seattle. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <http://www.cherryblossomfest.org>

Pagdiriwang Philippine Festival 5-6 tháng 6

Quan sát sự độc lập của Philippines khỏi sự cai trị của thực dân và sức mạnh của bản sắc và trí tưởng tượng của Philippines thông qua các cuộc triển lãm nghệ thuật, bài hát, lời nói, phim ảnh và võ thuật. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.festalpagdiriwang.com/>

Indigenous People Festival Ngày 12 tháng 6

Thấm nhuần sự hiểu biết tốt hơn cho các bộ lạc người Mỹ da đỏ và Alaska bản địa ở Tây Bắc Thái Bình Dương thông qua sự pha trộn giữa âm nhạc truyền thống và đương đại, khiêu vũ, kịch và nghệ thuật. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.sihb.org/>

Festival Sundiata Presents Black Arts Festival Ngày 19-20 tháng 6

Chia sẻ những câu chuyện sâu sắc của người Mỹ gốc Phi thông qua một ngày cuối tuần đầy giải trí với hip-hop, khiêu vũ, nhạc jazz, nghệ thuật thị giác, thực phẩm linh hồn, triển lãm và một thị trường. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <http://festivalsundiata.org/>

Seattle Iranian Festival Ngày 26 tháng 6

Làm sâu sắc thêm cộng đồng và hiểu biết về văn hóa phong phú của Iran với thơ Ba Tư, trà, âm nhạc hiện đại và múa truyền thống. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.iaca-seattle.org/>

Polish Festival Seattle Ngày 10 tháng 7

Quảng bá di sản và sự hiện diện của Ba Lan trong khu vực của chúng tôi thông qua một ngày sôi động của thực phẩm, triển lãm, hội thảo, ném thử vodka và một khu vườn bia. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://polishfestivalseattle.org/>

Seattle Arab Festival 14-15 tháng 8

Làm nổi bật các điểm tham quan, âm thanh và thị hiếu của 22 quốc gia Ả Rập với henna chết, nhạc sống, thư pháp, cà phê, nấu ăn và múa dân gian phản ánh các nền văn hóa Ả Rập đa dạng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://seattlearabfestival.org/>

Brasilfest Ngày 22 tháng 8

Kết hợp trống brazil truyền thống và đương đại, khiêu vũ, âm nhạc, nghệ thuật thị giác, capoeira và lễ kỷ niệm trong tuần của Ngày Văn hóa Dân gian Brazil. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://brasilfest.org/>

Tibet Festival 28-29 tháng 8

Truyền thông điệp về lòng từ, lòng trắc ẩn và lòng tốt thông qua sự kết hợp giữa nghệ thuật và văn hóa Tây Tạng cổ đại và mới mẻ để tham gia, giải trí và giáo dục. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.washingtontibet.org/>

Live Aloha Hawaiian Cultural Festival Ngày 12 tháng 9

Nuôi dưỡng niềm đam mê và sự đánh giá cao đối với văn hóa Hawaii với BBQ, poke, hội thảo thực hành, âm nhạc đảo, khiêu vũ và một thị trường. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.seattlivelivealohafestival.com/>

Sea Mar Fiestas Patrias 18-19 tháng 9

Kỷ niệm sự độc lập của Mỹ Latinh với các màn trình diễn nghệ thuật và thủ công, ngựa nhảy múa, ban nhạc mariachi, vũ công dân gian và những món ăn trên chọc, được tôn vinh theo thời gian. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <http://www.seattlefiestaspatrias.org/>

The Italian Festival Ngày 25-26 tháng 9

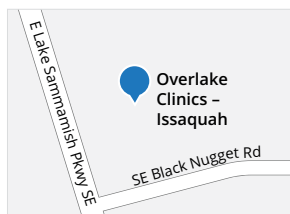
Cung cấp một sự chú ý về quốc gia sáng tạo này với thực phẩm và rượu vang, âm nhạc và musings - và tinh thần độc đáo của Ý. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://festaseattle.com/>

Chăm Sóc Khẩn Cấp

cho cả gia đình

Không cần hẹn trước.

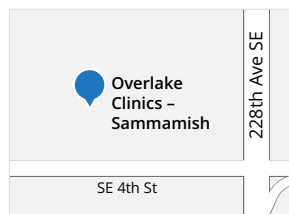
Hãy đăng ký trực tuyến tại overlakehospital.org/urgentcare



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



Giúp Khai Thuế

UNITED WAY offers free and easy tax help. Keep more of your hard-earned dollars and get free help filing your 2020 taxes. Call before Apr. 18, 2021, to get support from trained IRS-certified tax experts that will be available to provide safe, secure and 100% online assistance in filing your taxes. United Way experts know all the new tax laws and available credits, including those in the new relief bill, so they can maximize your return and you can keep more of your money. They can also assist families claiming stimulus check money.

Trợ giúp thuế miễn phí này có sẵn cho tất cả mọi người, bao gồm cả chủ sở hữu ITIN. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/>

AARP FOUNDATION Tax-Aide hỗ trợ làm thuế trực tuyến hoặc gặp mặt miễn phí cho bất kỳ ai, đặc biệt tập trung vào những người đóng thuế trên 50 tuổi hoặc có thu nhập từ thấp đến trung bình. Các tình nguyện viên của Tax-Aide có mặt trên toàn quốc, được đào tạo và được sở thuế IRS chứng nhận hàng năm để đảm bảo rằng họ biết và hiểu những thay đổi và bổ sung mới nhất đối với mã số thuế.

Năm nay, hỗ trợ thuế chỉ được cung cấp theo lịch hẹn, vì vậy hãy đảm bảo đặt lịch hẹn càng sớm càng tốt bằng cách nhấp vào nút "Bắt đầu" trên trang đầu của trang web của họ: www.aarpfoundation.org/taxaide or call 206-657-6018.

Trợ Giúp Kỹ Thuật

Bộ phận trợ giúp cộng đồng TechConnect Washington cung cấp hỗ trợ kỹ thuật miễn phí cho các cộng đồng đa dạng và đa ngôn ngữ có quyền truy cập để tham gia tốt hơn vào môi trường ảo. Bộ phận trợ giúp cộng đồng cung cấp hướng dẫn kỹ thuật và

hỗ trợ điều hướng, đồng thời đảm bảo rằng các nhu cầu khác có thể được đáp ứng thông qua các kênh đã thiết lập. Họ có thể giúp kết nối Internet, hỗ trợ kỹ thuật cơ bản, kết nối để sửa chữa phần cứng, hỗ trợ Hệ thống quản lý học tập và kết nối với tài nguyên cộng đồng.

Và nhóm của họ nói tiếng Tây Ban Nha, Khmer, Tigrinya, Afaan Oromoo, Amharic, Sidamo, Wolaytta, và tiếng Anh. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <http://techconnectwa.com/>

Hỗ Trợ Pháp Lý

Chương trình Hỗ trợ Pháp lý Eastside (ELAP) là một tổ chức phi lợi nhuận giúp đỡ các gia đình ISD bằng cách cung cấp các văn phòng pháp lý miễn phí. Họ cũng cung cấp một chương trình ổn định nhà ở, các văn phòng và các dịch vụ về luật pháp.

Văn phòng Pháp lý ELAP ELAP cung cấp các văn phòng tư vấn pháp lý miễn phí cho cộng đồng. Những người không đủ khả năng tư vấn pháp lý có cơ hội gặp gỡ một đối một với luật sư. Các văn phòng của họ bao gồm các chủ đề bao gồm nhà ở, luật gia đình, bạo lực gia đình, nhập cư, thu nợ và phá sản, v.v.

Văn Phòng làm Di Chúc hàng quý của ELAP ELAP hiện đang cung cấp Văn Phòng làm Di Chúc hàng quý để giúp đáp ứng nhu cầu của cộng đồng trong đại dịch. Những người tham gia đủ điều kiện sẽ nhận được Di Chúc đơn giản, Ủy quyền luật sư và / hoặc Chỉ thị y tế trước miễn phí trong cuộc hẹn 2 giờ với luật sư chuyên nghiệp. Phiên dịch sẽ có sẵn cho các sự kiện này. Những người tham gia phải gọi để lên lịch hẹn; sau khi hoàn thành một lá đơn ngắn, người nộp đơn sẽ nhận được thông tin đăng nhập cho phiên gặp trên Zoom nếu đủ điều kiện.

Chương trình Ổn định Nhà ở của ELAP Luật sư ổn định nhà ở của ELAP có thể giúp quý vị điều hướng hệ thống pháp lý khó hiểu, vì vậy quý vị có thể ở trong nhà của mình. Vấn đề pháp lý của quý vị không nhất thiết phải liên quan trực tiếp đến trục xuất và có thể bao gồm các vấn đề pháp lý khác đang gây ra vấn đề với nhà ở của mình. Quý vị có thể nhận được trợ giúp pháp lý nếu quý vị đang phải đối mặt với tình trạng khẩn cấp phi nhà ở có thể đe dọa khả năng trả tiền thuế nhà của quý vị, chẳng hạn như mất việc, trải qua bạo lực gia đình hoặc trải qua ly hôn.

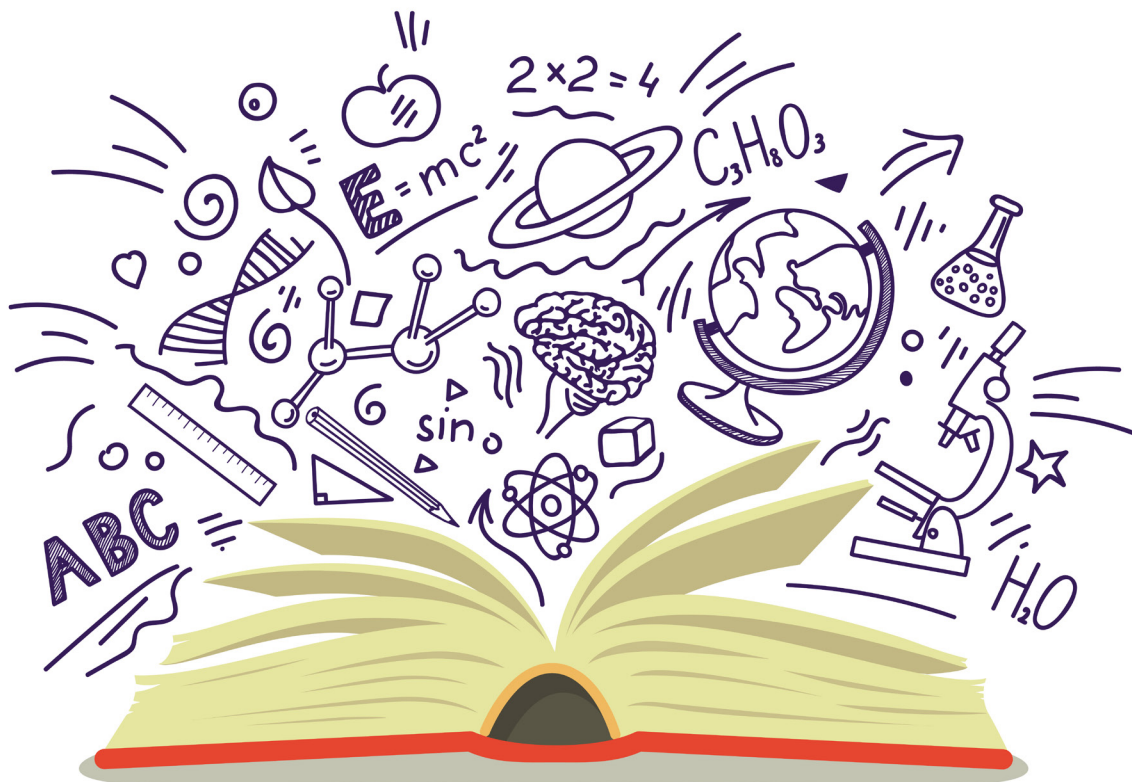
Để tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện hay không, hãy hoàn thành biểu mẫu trực tuyến này: <https://bit.ly/elap-housing>. Nếu quý vị không chắc chắn liệu quý vị có đủ điều kiện hay không, vui lòng liên hệ với ELAP để thảo luận về tình huống của mình: 425-747-7274 (tiếng Anh), 425-620-2778 (Español) hoặc info@elap.org.

Bài thuyết trình về Nguồn lực Cộng đồng

Thứ Năm, ngày 13 tháng 5 lúc 7:00 tối qua Zoom

Nhịp Cầu Văn Hoá Cultural Bridges sẽ chia sẻ thông tin về các nguồn sẵn có cho các gia đình của Học khu Issaquah cho các nhu cầu cơ bản (tiền thuê nhà, thực phẩm, v.v.), sức khỏe tâm thần, trại hè, dạy kèm, và hơn thế nữa. Thông tin sẽ được chia sẻ bằng tiếng Anh, Tây Ban Nha và Trung Quốc. Các ngôn ngữ khác có sẵn nếu cần. Để biết thêm thông tin, vui lòng gửi email tới culturebridges@isfdn.org





Hỗ trợ học tập

Nếu học sinh của bạn cần hỗ trợ học tập, hãy bắt đầu với giáo viên của học sinh. Lịch trình hàng ngày của họ đã được cấu trúc để họ có thời gian để hỗ trợ sinh viên của họ. Trong bối cảnh xa xôi, để biết cách yêu cầu giúp đỡ thậm chí còn quan trọng hơn vì giáo viên không thể thực sự nhận thức được phản ứng của học sinh sau khi họ giải thích một khái niệm mới hoặc một bài tập.

Bây giờ, nếu học sinh của bạn không muốn yêu cầu giúp đỡ, hãy cho họ biết rằng...

- Giáo viên thực sự đánh giá cao khi học sinh yêu cầu giúp đỡ.
- Khi một sinh viên yêu cầu giúp đỡ, điều đó chỉ có nghĩa là họ quan tâm đến việc học của họ, và điều đó không có nghĩa là họ không thông minh.

Khi học sinh của bạn sẵn sàng yêu cầu giúp đỡ, hãy chắc chắn rằng họ nhận ra phần nào của bài tập mà họ hiểu và phần nào đòi hỏi phải làm rõ. Và đừng quên khen ngợi khi con bạn yêu cầu giúp đỡ. Tự ủng hộ là một kỹ năng rất quan trọng để có!

Nhiều học sinh tiểu học đã làm việc với giáo viên của họ vì giáo viên đã nhận ra sự cần thiết phải giúp đỡ thêm. Nếu bạn cảm thấy như con bạn cần hỗ trợ và chưa nhận được, hãy liên hệ với giáo viên của bạn.

Đối với học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông, lịch trình của họ được cấu trúc để vào thứ Tư, học sinh được khuyến khích tham dự giờ hành chính để được hỗ trợ. Hãy chắc chắn rằng họ đang liên lạc trực tiếp với giáo viên của họ và đặt lịch hẹn khi cần thiết.

Tổ chức Issaquah School Foundation tài trợ các buổi dạy kèm cho học sinh. Hiện tại, đây là những trường đang cung cấp dịch vụ này: Issaquah Valley, Maple Hills, Newcastle, Issaquah Middle School, Issaquah High School, Liberty, và Skyline. Hỏi giáo viên của con quý vị để biết thêm thông tin hoặc cách truy cập dịch vụ này.



Nếu quý vị cảm thấy rằng học sinh của quý vị cần hỗ trợ bên ngoài Học khu, và quý vị đang tìm kiếm gia sư. Chúng tôi khuyên gia sư của quý vị củng cố chương trình giảng dạy của Học khu Issaquah và quen thuộc với tài liệu mà học sinh đang học. Dưới đây là một số gợi ý:

425 Dạy Kèm

Một dịch vụ dạy kèm miễn phí, do sinh viên lãnh đạo và hướng đến cộng đồng để giúp học sinh đi đúng hướng. 425 Dạy Kèm hoạt động với chu kỳ tám tuần trong các buổi học nhóm. Vào cuối chu kỳ, sinh viên quyết định xem họ có muốn tiếp tục nhận các dịch vụ dạy kèm hay không. Gia sư giúp đỡ chính với Toán và Tiếng Anh, nhưng họ có hỗ trợ có sẵn cho học sinh với các môn học khác, mặc dù điều này có thể bị hạn chế. Gia sư cũng có sẵn để giúp học sinh làm bài tập về nhà và các bài tập của lớp khác. Đối với bất kỳ câu hỏi và thắc mắc nào khác, hãy truy cập: <https://www.425tutoring.org/>

Sứ mệnh lấy cảm

Mission InspirEd cung cấp dịch vụ dạy kèm với các giảng viên có trình độ điều chỉnh chương trình giảng dạy để đảm bảo sự thành công của mỗi cá nhân. Các môn học bao gồm Toán, Tiếng Anh, Java, Vật lý, Hóa học, Sinh học, Thế giới và Lịch sử Hoa Kỳ. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập: <https://www.missioninspired.org/tutoring>

Họ cũng cung cấp một chương trình Câu lạc bộ STEM miễn phí cung cấp cơ hội cho học sinh trung học cơ sở tìm hiểu về các chủ đề STEM nâng cao và độc đáo trong một khung cảnh nhóm nhỏ. Các chủ đề khác nhau từ Giải phẫu đến Thiết kế hỗ trợ máy tính. Cũng như các lớp học nhóm lớn như: Khám phá Sinh học, Giới thiệu Java và Trung cấp, Viết sáng tạo, Sản xuất video và chỉnh sửa ảnh, Giới thiệu về Python, Khoa học Chính trị và Báo chí, Kinh tế và Thống kê. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://www.missioninspired.org/stemclub/> / <https://www.missioninspired.org/classes>

King County Library System (KCLS)

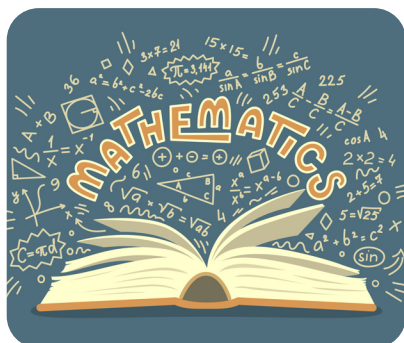
Tác giả JESSICA MCCLINTON LOPEZ
Thủ thư dịch vụ thanh thiếu niên, Thư Viện Issaquah

Tên tôi là Jessica và tôi làm việc cho Thư viện Issaquah, một phần của Hệ thống Thư viện Quận King (KCLS) với 50 thư viện công cộng trong khu vực xung quanh Seattle. Trước hết, tôi muốn thừa nhận tất cả các bậc cha mẹ và người chăm sóc Issaquah đã hỗ trợ con bạn về mặt học tập và cảm xúc trong khi cân bằng công việc và các trách nhiệm khác trong đại dịch COVID-19. Bản thân là cha mẹ của hai đứa con nhỏ, tôi biết tận mắt rằng điều đó không dễ dàng. Cảm ơn bạn vì tất cả những gì bạn làm!

Trong năm qua, KCLS đã làm việc chăm chỉ để tiếp tục mang đến cho bạn và gia đình chúng tôi nhiều chương trình và dịch vụ, tất cả đều trực tuyến và được thiết kế để hỗ trợ nhu cầu học tập của con bạn. Và như mọi khi, tất cả đều miễn phí. Một dịch vụ đáng chú ý được gọi là Study Zone Plus. Được cung cấp trực tuyến, Study Zone Plus cung cấp:

- Trợ giúp bài tập về nhà miễn phí và dạy kèm (bao gồm câu lạc bộ toán học cho học sinh tiểu học)
- Hỗ trợ ngôn ngữ và đọc (bao gồm học tiếng Anh và thực hành)
- Các hoạt động xã hội (các hoạt động để thư giãn và kết nối với các sinh viên khác)
- Hỗ trợ Thủ thư KCLS cho bất kỳ khuyến nghị đọc nào

Nó hoạt động như thế nào? Bắt đầu từ <https://kcls.org/studyzoneplus/> đây bạn sẽ tìm thấy tất cả thông tin bạn cần, bao gồm lịch trình của các chương trình và liên kết Thu phóng để tham gia các chương trình. Quý vị cũng có thể liên hệ với KCLS theo số 425-462-9600 hoặc theo số 800-462-9600 để được hỗ trợ thêm. Chúng tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ!



Lễ Hội Thuyền Rồng



Lễ hội thuyền rồng đã có lịch sử hơn 2000 năm ở Trung Quốc.

Nó tưởng nhớ Qu Yuan (Khuất Nguyên), một đại thi hào dân tộc trong thời Chiến Quốc. Ông rất yêu nước và thường đưa ra lời khuyên với vua Chu, mong đất nước ngày càng phát triển.

Tuy nhiên, một số người có ý đồ xấu thường vu khống Qu Yuan trước mặt nhà vua, cuối cùng nhà vua đã đày Qu Yuan đi một nơi xa. Chẳng bao lâu đất nước bị tàn phá. Qu Yuan buồn quá nên nhảy xuống biển.

Do đó, vào ngày này, các gia đình treo tranh của nhà trừ tà nổi tiếng Zhong kui để xua đuổi các linh hồn trong đêm giao thừa. Các gia đình ăn Zongzi, uống rượu và hoạt động yêu thích của tôi là đua thuyền rồng. Chúng rất hoành tráng.

Em hy vọng một ngày nào đó sẽ được tham gia một cuộc đua!

Stone Pan, Học Sinh Lớp 2, Trường Challenger



Trong Lễ hội Thuyền rồng, mọi người ăn mừng khi thực hiện các cuộc đua và ăn bánh bao gạo nếp của Trung Quốc được gọi là Zongzi. Có 2 loại Zongzi, ngọt và mặn. Người miền Bắc thích loại ngọt và người miền Nam thích loại mặn. Quê tôi ở miền Bắc, đó là lý do em thích món ngọt Zongzi. Nhân bánh yêu thích của em là nhân đậu đỏ!

Em cũng hy vọng sẽ được thăm gia thuyền rồng vì em đã xem một cuộc đua trên YouTube. Em thấy một anh ở đằng trước quay mặt xuống nước; Em muốn đóng vai đó vào một ngày nào đó. Em thực sự hào hứng với Lễ hội Thuyền rồng!

Suya Zhou, Học sinh Lớp 2, Trường Endeavour



Lễ hội thuyền rồng tưởng nhớ nhà thơ Khuất Nguyên (Qu Yuan), người đã dìm mình xuống sông vì không chịu nổi cảnh quê hương bị xâm lược. Tại quê nhà, dân làng nghe tin đã đổ xô đến hồ nơi Qu Yuan bị chìm, họ chèo thuyền tìm kiếm thi thể của ông.

Điều em thích nhất về Lễ hội Thuyền rồng là cuộc đua. Nó được lấy cảm hứng từ cách mọi người tìm kiếm thi thể của Qu Yuan trên thuyền.

Trong một đội tiêu chuẩn, có 22 người. Trong đội có 20 tay chèo theo cặp, một người đánh trống và một người chèo lái. Mọi người nghĩ rằng đội chiến thắng cuộc đua sẽ mang lại may mắn cho thị trấn của họ.

Howard Huang, Học sinh Lớp 4, Trường Challenger

Lễ hội thuyền rồng là một ngày lễ truyền thống diễn ra vào ngày 5 tháng 5 âm lịch. Trẻ em Trung Quốc ăn mừng ngày truyền thống này ở đây hàng năm.





Lễ hội thuyền rồng là một hoạt động phổ biến ở Trung Quốc, nơi mọi người có một số phong tục khác nhau để tôn vinh Qu Yuan. Ông ấy rất yêu đất nước của mình và khi nó xâm lược, ông ấy đã ném mình xuống dòng sông đang chảy xiết với một hòn đá lớn và tự dìm chết mình. Khi tin tức về điều này được lan truyền, mọi người bắt đầu ném những nắm cơm xuống sông với hy vọng rằng những con cá trong đó sẽ ăn những nắm cơm này thay vì Qu Yuan. Sau đó, theo thời gian, họ bắt đầu nhồi những viên cơm dẻo với những thứ như miếng thịt nhỏ hoặc quả chà là để tạo hương vị cho những viên cơm nắm. Thậm chí theo thời gian, truyền thống đó vẫn tồn tại và bây giờ, mọi người ăn cơm nắm hoặc zongzi để tôn vinh Qu Yuan.

Truyền thống yêu thích của em trong Lễ hội Thuyền rồng là giúp bà em quấn Zongzi. Bà em sẽ lấy một ít lá sậy / tre và uốn chúng thành một cái cốc để cô ấy có thể đổ một ít gạo vào. Sau đó em sẽ nhúng một số miếng thịt nhỏ vào gạo. Sau đó, bà sẽ phủ thịt bằng một lớp gạo khác. Rồi sẽ lặp lại các bước cho đến khi cốc đầy. Sau đó, bà sẽ buộc zongzi vào một sợi dây và nấu nó. Nó sẽ có mùi thơm ngon!

Sophie Cao, Học sinh Lớp 5, Trường Apollo



Lễ hội thuyền rồng là một trong năm sự kiện chính của Trung Quốc. Khi mọi người chào nhau, họ nói "端午安康", có nghĩa là họ cầu chúc cho nhau được bình an và khỏe mạnh. Chúng tôi tôn vinh nhà thơ Qu Yuan sống cách đây hơn 2000 năm ở Trung Quốc cổ đại và đã viết nhiều bài thơ thể hiện lòng yêu nước của mình đối với vương quốc của mình và được người dân yêu quý.

Hôm nay, chúng tôi kỷ niệm với một cuộc đua thuyền Rồng. Trong mỗi thuyền, một người đánh trống, trong khi một số người khác (thường là 5-20) chèo thuyền bằng mái chèo nhanh nhất có thể. Và chúng tôi ăn Zongzi có nhiều hình dạng và kích cỡ.

Chúng tôi cho thịt và nắm vào loại mặn Zong Zi, còn chà là và đường vào loại ngọt. Chúng tôi cũng chia sẻ những điều này với bạn bè. Em thích ăn mặn, còn em gái tôi thích ngọt. Khi chúng em làm bánh, mùi lá sậy tỏa ra khắp gian bếp thật thơm!

Max Fan, Học sinh Lớp 7, Trường Issaquah Middle



Gia đình chúng tôi đã luôn tổ chức Lễ hội Thuyền Rồng từ lâu như em có thể nhớ được. Năm này qua năm khác, mọi người trong nhà em sẽ quây quần bên bàn ăn và ăn một bữa ăn đầy ắp thịt nóng Zongzi. Khi em còn nhỏ, em không hiểu kỳ nghỉ thực sự là gì, điều duy nhất em nghĩ về nó là Zongzi có vị rất ngon! Mãi cho đến khi em học lớp hai; Em biết được rằng có một câu chuyện bí ẩn đằng sau những lễ hội vui vẻ.

Một vài năm trước, em cũng đã tham gia chuẩn bị Zongzi với gia đình mình. Hầu hết các năm gia đình em mua bánh từ các siêu thị. Không cần phải nói, em còn lâu mới thành thạo trong việc làm những món ngon này. Mặc dù chúng có vẻ đơn giản để làm, nhưng nó thực sự đòi hỏi rất nhiều khả năng kỹ thuật, đặc biệt là gấp lá thành hình nón. Thành phẩm thậm chí còn ngon hơn những sản phẩm mang đến từ cửa hàng; Em hít hà cái zongzi và suýt bị sặc một miếng thịt bụng! Chúc các bạn có một lễ hội Thuyền Rồng vui vẻ.

Eason Tang, Học sinh Lớp 8, Trường Beaver Lake Middle



Lấy về Chứng tộc và Thiên

Con cái của quý vị biết bao nhiêu về chứng tộc và phân biệt chủng tộc? Theo những cách nào họ trải nghiệm những ảnh hưởng của sự thiên vị ngầm? Gia đình quý vị có muốn biết làm thế nào để trở thành một đồng minh? Rosetta Lee, nhà giáo dục địa phương, nhà tư vấn đa dạng và nhà hoạt động, đã được ParentWiser mời nói về cách giải quyết sự phức tạp của chứng tộc, phân biệt chủng tộc, đặc quyền, thiên vị và hòa nhập.

Lee bắt đầu bài giảng của mình giải thích thực tế hiện tại mà chúng ta đang sống trong thời kỳ phức tạp này đã đưa ra rất nhiều vấn đề xung quanh chứng tộc và thiên vị với những tranh cãi khắp nơi. Thực tế mà chúng ta đang phải đối mặt ngay bây giờ bao gồm phân cực chính trị, COVID-19, Black Lives Matters, nhập cư, các trung tâm giam giữ, bạo lực súng đạn, biến đổi khí hậu và từ chối, và gia tăng tình trạng vô gia cư là những chủ đề mà không nhiều bậc cha mẹ chia sẻ với con cái của họ trước đây. Nhưng thực tế là trẻ em tham gia vào các sự kiện hiện tại khi chúng được chia sẻ rộng rãi trên phương tiện truyền thông xã hội hoặc chu kỳ tin tức 24 giờ và được chú ý nhiều lần.

-Trẻ em đang chứng kiến sự gia tăng của các hành vi thù hận và cực đoan liên quan đến những gì đang xảy ra trên thế giới. Họ đang tìm hiểu về tình cảm chống nhóm như tình cảm chống Hồi giáo, chống nhập cư và chống LGBT.

-Trẻ em cũng đang trải qua sự leo thang trong các bài diễn văn kềm văn minh như sự phân cực chính trị ngày càng trở nên không tử tế.

-Có sự gia tăng nỗi buồn, nỗi sợ hãi và lo lắng, đặc biệt là đối với trẻ em da màu, dân tộc thiểu số tôn giáo và các nhóm LGBT.



Các cuộc trò chuyện lành mạnh về các vấn đề

Là cha mẹ, chúng tôi muốn trò chuyện với con cái trong khi chúng tôi để chúng dẫn đường. Mục đích chính là lắng nghe trẻ em bằng cách đặt những câu hỏi sau:

- 1) Bạn đã nghe gì hoặc bạn đã biết hoặc chưa biết gì về tình huống này? Thông tin này đến từ đâu? Nhắc nhở họ rằng nhiều tài nguyên trực tuyến bị thiên vị.
- 2) Bạn cảm thấy thế nào?
Hỏi điều này có thể giúp xác định, thừa nhận và xử lý cảm xúc của con bạn (tức giận, lo lắng, sợ hãi, v.v.) để bạn có thể giúp chúng tìm thấy các cửa hàng lành mạnh.
- 3) Bạn có những câu hỏi nào?
Điều này sẽ giúp bạn xác định các lĩnh vực nhầm lẫn hoặc thông tin sai lệch.
- 4) Làm thế nào tôi có thể hỗ trợ bạn?
Khi trưởng thành, chúng ta cần suy nghĩ về cách hướng dẫn trẻ em, mọi người cần một loại hỗ trợ khác nhau để thể hiện cảm xúc của họ hoặc xử lý thông tin.
- 5) Giá trị của chúng tôi là gì?
Các vấn đề gây tranh cãi dẫn đến ý kiến mạnh mẽ. Thay vì nói về "cái gì", chúng ta cần tập trung sự chú ý vào các giá trị thúc đẩy những quyết định / ý kiến này.
- 6) Bạn có thể thực hiện hành động tích cực nào?
Bất cứ khi nào một vấn đề gây tranh cãi đang được chia sẻ rộng rãi trên phương tiện truyền thông xã hội hoặc chu kỳ tin tức 24 giờ, cha mẹ có thể giúp con cái họ căng thẳng thực hiện một số hành động tích cực như ủng hộ những người ra quyết định, giáo dục người khác hoặc kết nối với một cộng đồng đang cố gắng làm điều tốt trên thế giới. Bởi vì cảm giác rằng có một cái gì đó chúng ta có thể làm về nó có thể làm giảm cảm giác bất lực cũng như lo lắng.

Chấn thương

Lee đã mô tả ba bước có thể được sử dụng liên quan đến chấn thương chủng tộc: Tình cảm để cho họ thấy bạn yêu thương và chăm sóc họ, và để đảm bảo cho họ những giá trị cá nhân của bạn. Sửa chữa để khẳng định những gì đã xảy ra là không phù hợp.

Nếu họ bị tấn công: Bảo vệ để cung cấp một số lựa chọn trong trường hợp một sự cố tương tự xảy ra một lần nữa. Họ có thể nói gì để tự vệ hoặc chọn cách bỏ đi và nói với một người lớn về những gì đang xảy ra.

Nếu họ có liên quan đến vụ việc nhưng họ không bị tấn công: Hướng dẫn cung cấp cho họ một vài phương pháp khắc phục như tránh xa những người đang tham gia vào hoạt động đó, tiếp cận người đang bị nhắm mục tiêu và nói lời xin lỗi của bạn, hoặc tìm một người lớn và báo cáo cho ai đó có thể làm điều gì đó về nó.

Lời khuyên của Lee về...

CẢM XÚC Điều quan trọng cần nhớ là cảm xúc luôn đúng nhưng không phải mọi hành động đều đúng. Cảm thấy tức giận, thất vọng hay buồn bã là điều tốt, và có thể đánh lạc hướng bản thân bằng cách làm điều gì đó vui vẻ với bạn bè hoặc gia đình. Nhưng không ổn khi hành động để chế giễu điều gì đó hoặc ai đó hoặc sử dụng bạo lực.

CUỘC TRÒ CHUYỆN GIỮA TRẺ EM Giúp trẻ không đánh giá tính cách tổng thể của mọi người chỉ dựa trên một đoạn tương tác. Nhiều lần cuộc trò chuyện giữa những người trẻ tuổi không lành mạnh và kết thúc bằng việc tranh cãi hoặc tranh luận vì họ không biết quan điểm của nhau để có một cuộc trò chuyện có ý nghĩa. Người lớn có thể giúp họ bằng cách tạo ra một không gian để cho mọi người có thời gian nói chuyện của riêng họ mà không cần vào chế độ tấn công cá nhân và nơi cảm xúc có thể được thể hiện, tạo ra các câu hỏi từ các quan điểm hoặc quan điểm khác nhau để mở ra toàn bộ tác phẩm, chia sẻ sự thật và suy nghĩ để tìm hiểu thêm thay vì chỉ tạo ra thông điệp đen trắng. Cuối cùng giúp họ thực hiện những hành động tích cực để tham gia một cách tích cực.

KINH NGHIỆM CỦA RIÊNG QUÝ VỊ! Khi nói chuyện với trẻ em về chủng tộc và thiên vị, hãy rõ ràng về các giá trị của quý vị. Hãy cởi mở về cuộc đấu tranh của riêng quý vị với con cái. Nếu có những điều bạn không đồng ý, đừng giữ im lặng mà hãy là một điểm la bàn to và rõ ràng để thêm vào tài nguyên của con quý vị.

CÓ BAO NHIÊU CUỘC TRÒ CHUYỆN LÀ ĐỦ TỐT? Nói về chủng tộc và thiên vị là hơn một trăm cuộc trò chuyện 1 phút, không phải là một cuộc trò chuyện 100 phút.

VÍ DỤ CỦA QUÝ VỊ! Điều thực sự quan trọng là những điều hàng ngày mà quý vị nói và làm. Những cuộc trò chuyện nhỏ về những gì đang xảy ra mỗi ngày thực sự là những gì tạo ra sự khác biệt lớn.

Để biết thêm về Rosetta Lee, vui lòng kiểm tra bài giảng đầy đủ của cô ấy trên ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) hoặc truy cập trang web của cô ấy (<http://tiny.cc/rosettalee>).

Công việc Chống phân biệt chủng tộc tại Bảo tàng Lịch sử Issaquah

Tác giả ERIKA S MANIEZ
Giám đốc điều hành Bảo tàng Lịch sử Issaquah

Mùa hè năm ngoái, khi những người biểu tình xuống đường để bày tỏ sự phẫn nộ trước vụ giết George Floyd, Bảo tàng Lịch sử Issaquah đã cam kết với cộng đồng của chúng tôi để trở thành một tổ chức chống chủ nghĩa dân gian. Là những người chăm sóc đáng tin cậy trong lịch sử của Issaquah, chúng tôi cam kết tạo ra các chương trình toàn diện và nâng cao tiếng nói bị thiệt thòi, những câu chuyện của họ xứng đáng được chia sẻ, bảo tồn và tôn trọng. Cuối cùng, chúng tôi đã bắt đầu một dự án lịch sử truyền miệng nhằm thu thập ký ức, câu chuyện và quan điểm của Người da màu và các cộng đồng bị thiệt thòi khác trong hiện tại và quá khứ của Issaquah.

Chúng tôi cũng cam kết trình bày lịch sử đích thực của Issaquah, có nghĩa là chúng tôi nói sự thật lịch sử về quá khứ của Issaquah, ngay cả khi các phần của quá khứ đó là đáng trách. Nếu chúng ta chọn lọc về lịch sử mà chúng ta trình bày, chúng ta không chỉ bỏ qua sự thật về con người chúng ta, mà chúng ta còn bỏ lỡ một cơ hội quan trọng để chữa lành như một cộng đồng. Chúng tôi có kế hoạch xuất bản một loạt các bài viết trên blog của chúng tôi về chủng tộc của Issaquah - và đôi khi phân biệt chủng tộc - trong quá khứ, giải quyết một số bất bình đẳng mà người Mỹ bản địa, người Trung Quốc, người da đen và các nhóm bị thiệt thòi khác trong cộng đồng của chúng tôi.

Để tìm hiểu thêm về những nỗ lực của chúng tôi, hãy kiểm tra trang web của chúng tôi tại www.issaquahhistory.org xem xét tham gia danh sách gửi thư của chúng tôi để biết thêm thông tin về tiến trình của chúng tôi. Chúng tôi cũng hoạt động trên Facebook và Instagram. Nếu bạn quan tâm đến việc tham gia chương trình lịch sử truyền miệng của chúng tôi hoặc có bất kỳ câu hỏi / nhận xét nào, vui lòng liên hệ trực tiếp với chúng tôi qua phương tiện truyền thông xã hội hoặc tại info@issaquahhistory.org.

Nhắm mắt lại

VIẾT BỞI ALICIA SPINNER
Quản lý Nhip Cầu Văn Hoá Cultural Bridges



Nhắm mắt lại và nghĩ lại. Đó là năm con chuột. Trẻ em đang ở trường và ISD E-news thông báo cho chúng ta về tình hình thời tiết xấu đi và tuyết đang chờ xử lý trong dự báo. Quý vị và con quý vị không biết CANVAS, CLEVER hoặc TEAMS là gì. Và quý vị vẫn chưa có một đồng khẩu trang hay khăn lau khử trùng, và quý vị sẽ không bao giờ tin tôi nếu tôi nói rằng quý vị nên lấy thêm giấy vệ sinh trước khi các siêu thị hết hàng. Quý vị còn biết gì nữa không? Các gia đình châu Á, cũng như phần còn lại của chúng ta, biết rằng con cái của họ đang ở trường được hưởng nền văn hóa tử tế mà cộng đồng của chúng ta đang nỗ lực xây dựng.

Bây giờ, hãy nhắm mắt lại. Bây giờ là năm con bò. Một số trẻ em đang ở trường, nhưng một số trẻ em ở nhà. Tuyệt là mối quan tâm ít nhất của chúng tôi. Trẻ em là chuyên gia trong tất cả các nền trực tuyến. Có một chiếc khẩu trang trong xe hơi, trên bàn làm việc, trong túi áo khoác của quý vị và quý vị không cần phải mua giấy vệ sinh trong nhiều tháng. Tin tức điện tử cuối cùng đã mô tả chi tiết cách thức và thời gian trẻ em sẽ đi học lại. Nhưng quý vị biết gì khác? Các gia đình châu Á, so với những gia đình khác, không cảm thấy được chào đón và chấp nhận trong cộng đồng của họ.

Chúng ta đã nghe rất nhiều lần trong năm nay rằng chúng ta "cùng làm việc này", nhưng không phải tất cả chúng ta đều có trải nghiệm giống nhau. Vì vậy, bây giờ chúng ta cần nhận ra rằng khi chúng ta bước ra khỏi trải nghiệm đau thương nặng nề này, tất cả chúng ta sẽ cần các loại hỗ trợ khác nhau.

Các hãng thông tấn quốc gia đưa tin rằng khi các tòa nhà trường học bắt đầu mở cửa trở lại, các gia đình châu Á đang chọn cách để con cái họ học ở nhà. Điều này cũng đang xảy ra ở Học khu của chúng ta. Đa số sinh viên châu Á vẫn ở nhà. Và vâng, nhiều người trong số họ sống trong các hộ gia đình nhiều thế hệ, nhưng họ cũng sợ rằng cộng đồng của chúng ta không sẵn sàng chào đón họ trở lại.

Chương trình Nhip cầu Văn hóa của chúng tôi đã liên hệ với các gia đình châu Á, những người đã ân cần chia sẻ kinh nghiệm của họ.

"Đã có nhiều sự cố xảy ra khi đi dạo trong khu phố của chúng tôi với con cái hoặc cha mẹ lớn tuổi của chúng tôi, chẳng hạn như những lời lẽ thù hận khi chúng tôi nhường nhịn chúng tôi, hoặc bị đưa ngón tay giữa khi lái xe ô tô. Tại siêu thị, chúng tôi đã nhận thấy những thay đổi đáng kể về thái độ từ các nhân viên. Thành thật mà nói, một số điều này đã xảy ra trước đây, nhưng COVID đã gây ra điều này. Nhờ các phương tiện truyền thông xã hội gọi coronavirus là "virus Trung Quốc", mọi người đã tìm thấy một kết quả tốt để thể hiện sự thất vọng của họ. "

"Tôi lo lắng hơn về các học sinh cấp 2 và cấp 3, vì các em sẽ rất dễ bị bắt nạt nếu những điều như vậy tiếp tục xảy ra và không có hành động nào để giải quyết. Và nếu có một vụ bắt nạt xảy ra với một gia đình nhập cư mới đến, nhiều khả năng họ sẽ che đậy điều đó, vì họ không biết cách đối phó với tình huống hoặc họ sợ nếu lên tiếng sẽ nhận thêm nhiều sự căm ghét. Chúng ta thực sự cần phải có một số buổi giáo dục cho các gia đình châu Á để dạy họ cách đối phó với nạn bắt nạt, và chúng tôi cần nói cho tất cả cộng đồng của chúng tôi biết các gia đình châu Á đang phải đối phó với vấn đề gì".

"Chúng tôi cảm thấy vô vọng. Gia đình tôi sợ hãi đến nỗi chúng tôi đã cắm những thanh gỗ vào tất cả các cửa ra vào. Chúng tôi sợ rằng chỉ cần có khuôn mặt này, chúng tôi sẽ bị nhắm tới".

Một số gia đình đang yêu cầu Học khu hỗ trợ, nhưng họ cũng sẽ cần sự hỗ trợ của cộng đồng. Vai trò của chúng ta với tư cách là cha mẹ là gì? Bạn có muốn trở thành đồng minh của họ không? Để con quý vị sẵn sàng đi học trở lại, hãy nói chuyện với chúng về chủng tộc. Và trước khi bạn làm điều đó, vui lòng đọc bài viết về bài giảng mà nhà hoạt động và nhà tư vấn đa dạng, Rosetta Lee đã đưa ra cho các cộng đồng của trường chúng tôi (trang 20-21).

Một lần nữa, hãy nhắm mắt lại và nghĩ về tương lai. Đó là năm con hổ. Cuộc sống đã thay đổi đối với nhiều học sinh của chúng tôi. Nhưng tất cả họ đều phấn khích với dự báo có tuyết. Phụ huynh đang làm mới máy tính của họ để chờ nhận được tin nhắn từ Học khu. Và đột nhiên, nó ở đó! Những đứa trẻ đang cười khúc khích với âm thanh của một E-News rất được mong đợi nói rằng tất cả các trường ISD sẽ đóng cửa. Khẩu trang và khăn lau đã được gắn liền với cuộc sống của chúng ta, và mọi người đang mua giấy vệ sinh mà gia đình họ cần trong một tháng. Nhưng bạn biết gì khác? Các gia đình châu Á cảm thấy bình yên khi nhìn thấy những đứa trẻ của họ chạy ra ngoài chơi với những người hàng xóm trong tuyết mới rơi.

Tất cả chúng ta đã làm được. Chúng ta đã nói chuyện với những đứa trẻ của chúng ta về chủng tộc. Chúng ta bình tĩnh, lắng nghe và học hỏi kinh nghiệm của những người khác. Chúng ta hiểu rằng đây là một cuộc hành trình chứ không phải một điểm đến. Chúng ta mạnh mẽ hơn, hòa thuận với nhau và gia đình của chúng ta một lần nữa đang xây dựng văn hóa tử tế. Chúng ta biết những loại cộng đồng mà con chúng ta xứng đáng được hưởng và mong muốn được quay trở lại. Hãy mở rộng tầm mắt, trí óc và trái tim của chúng ta và bắt đầu làm việc cùng nhau để biến điều đó thành hiện thực.

CẢM ƠN CÁC ĐỐI TÁC CÔNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TÀ!



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.





Issaquah Schools Foundation

NOURISH
EVERY MIND

Đăng ký ngay hôm nay để tham gia Sự kiện Annual Flagship của chúng tôi!

Được thành lập vào năm 1987, Tổ chức Issaquah School Foundation vẫn cam kết hỗ trợ học sinh của cộng đồng chúng ta ngày nay. Bằng cách tài trợ các nguồn lực trong các lĩnh vực hỗ trợ học tập, nhu cầu cơ bản của sinh viên, sức khỏe tâm thần và hành vi, và tiếp cận cộng đồng mục tiêu, Tổ chức cố gắng đảm bảo rằng sinh viên có những gì họ cần học, ngay cả trong bối cảnh môi trường học tập đang thay đổi.

Tại Nourish Every Mind, các học sinh của Học Khu Issaquah chia sẻ những câu chuyện về cách tổ chức Foundation tạo ra sự khác biệt ngày hôm nay và mời bạn tìm hiểu cách bạn có thể giúp thúc đẩy thành công của học sinh vào ngày mai.

Xin cảm ơn các nhà tài trợ Quả táo vàng của chúng tôi:



LƯU NGÀY



Sự kiện thường niên lần thứ 23 (Trực Tuyến):
Thứ Năm, ngày 29 tháng 4 năm 2021 7:00 tối
Đấu giá trực tuyến: 16-26 tháng 4 năm 2021
Thông tin thêm: isfdn.org/nourish-every-mind