

Cultural Bridges

Magazine
Voz de la Comunidad

请在4月26日前为Issaquah学校投赞成票

Pg. 3

春天...季节性过敏

Pg. 13

State of Mind Mini-Conferences

Pg. 19



第三期 2016年4月-5

为Issaquah学区的ESL家庭服务



春天已经来临！万物复苏，日照时间越来越长。当我们很多人迎接这些春天的迹象时，有些人却遭受着过敏的烦恼。请查阅第27页有关Health and Wellbeing的内容，在那里你可以得到一些如何缓解过敏症状的建议。

在同一章节，你还可以找到有关Health Youth Initiative小型会议的相关信息，该组织是Issaquah School Foundation的项目之一，其任务是通过连接所有授权的蓬勃发展的社区资源，为青少年创造一个积极的文化氛围。这些活动将涵盖学生心理健康的相关话题，以及处理问题的机制等。与你的孩子共同参与其中是了解在这一阶段发生在他们生活中各项事件的绝佳机会。欲了解更多信息，请查阅28-43页。

说到树木和花草等植物，Farmers Market将再次在Issaquah市五月份的每个周六上午举行，Sammamish五月份的每个周三上午举行。

Teacher Appreciation Week将在五月到来，这是对工作人员和教师表达我们对他们工作重视与感谢的重要机会。一些物美价廉的方法都能做到这一点：列如孩子们亲手写的信或便条；烹调或捐赠一些食品；帮助提供食物或午饭后进行清洁。

4月28日（周四），我们邀请大家参加第18届Issaquah School Foundations的年度Nourish Every Mind午宴。这是一个美妙的聚会，ISF将介绍用于我们学区所有儿童和青少年的基金项目。欲了解更多信息，请访问<http://issaquahschoolsfoundation.org/>

我们愿意继续现在所做的一切项目，所以我们需要你的帮助，请回答36-37页的简短调查，并送回到你孩子学校的办公室。

谢谢大家，
Margarita Leas & Marisol Visser



Picture by Vaclav Mydlil

目录

18 Cultural Bridges杂志问卷调查

22 社区大事件

教育文化之桥

社区杂志

2016年4月-5月

第三期

MARGARITA LEAS
项目负责人

LUNA EGIDO MARTÍN
设计主编
luna.egido@outlook.com

更多信息
Marisol: marisol@isfdn.org
Margarita: margarita@isfdn.org

MARISOL VISSER
项目负责人

YINGYING CUI
中文主编



是一个基金项目，其来自于



Cultural Bridges for Education享有所有版权。Cultural Bridges for Education 是一本由Issaquah School Foundation 资助并分发的免费杂志。它的目的是为社区读者们提供更多教育，健康，营养，大事件以及Issaquah社区文化方面的信息。从而使大家的生活更加丰富多彩。Cultural Bridges for Education 不拥护或代表刊登的文章和广告的观点。刊登的某些部分只是转载，翻译或获准的重印。

Issaquah的PTA拥护Issaquah School Bond



请在4月26日前为Issaquah学校投赞成票

4所新学校的建造

新生的持续增长需要我们增加两所新的小学，建造第6所中学和第4所综合性高中

6所现有小学的扩建

为了适应不断增长的学生群体，并提供资助的全日制Kindergarten;Discovery, Endeavour, Sunset, Cougar Ridge, Maple Hills and Clark Elementary小学将各增加4-8间教室。

学区必须收集2016 bond所建新学校的固定资产。

债券不会提高你的税率

关于目前的房产税，如果获得批准，居民的税率不会增加。税率将维持在或低于目前每\$1000税率为\$4.14的基础上

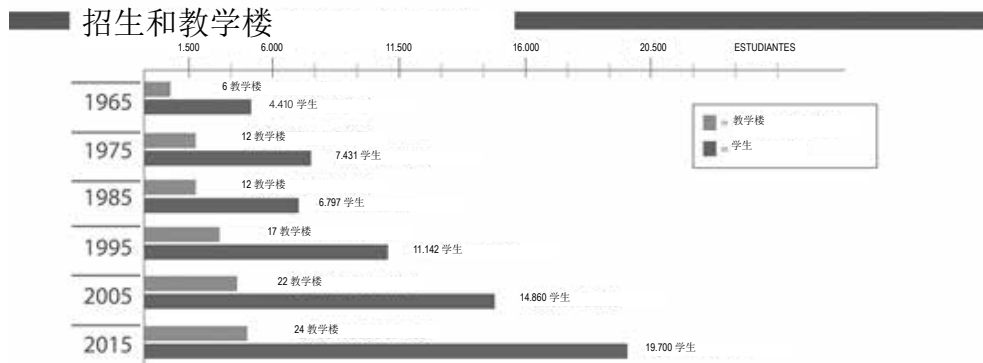
Pine Lake中学的重建

Pine Lake中学是本学期历史最悠久的学校，它始建于1974年。该校将被完全重建，这将提供更新，更高效的运营。

ISSAQUAH SCHOOL BOND-GROWTH AND BUILDING

我们区在过去十年增长了近5000名学生，预计在未来五年，将额外增加1500到2000名学生。这个图表显示学生与校舍如何增加的比例。我们需要更多的设施来满足教室空间的需求。

欲了解更多信息，请访问我们的网站上我们学校2016年债券信息页面。关于当前和过去的学校建设信息，请访问我们的Capital Projects网站！



Issaquah School Bond (学校债券) - 事实:

- 我区在过去十年里新增了近5000名学生。预计在未来五年，将额外增加1500到2000名学生。因此我们需要更多的设施来满足教室空间的需求。
- 通过建筑物的能源高效性所节省的资金将被用在课堂上。自从2001年以来，Issaquah School Bond已显示教学总建筑空间显著增加，但其能源损耗下降了2%！
- Issaquah学区占地100平方英里，跨越五个直辖市。目前有24所学校，可容纳19700名学生。
- 感谢大家对社区School Bond的支持，我们已经建立，重建，改建16所学校建筑物。
- Issaquah学区是全国各地的Moody's AAA评级之一的学区。这使我们能够以较低的利率贷款。
- Issaquah学区用比其邻近地区的平均成本更低的资金构建的具有一流设施的社区。

你将如何帮助我们呢？请到 Volunteers for Issaquah Schools Webpage拥护Issaquah School Bond，网址为<http://www.visvote.org/>

Dictionary of School Terms

学校术语词典		
各年纪通用术语 (学)	全称 (若常见为缩写形式)	定义
宽待措施		为了帮助学生更好地学习而在课程和时间上所做的特别安排
义务助游		在学生出外实地考察或参加体育赛事时, 帮忙陪伴或照顾他们的人
	国家统一教学标准	这是为各年纪学生在数学和语文两科设立的全国统一教学标准, 以帮助他们为上大学和开启职业生涯做好准备
	助教	在教室里为老师提供帮助的其他职员。他可能专注于为一个小组或个别学生提供帮助。
	英文初学者	需要进行日常英文学习的学生, 其水平由ELPA21英文水平测试决定。
募捐		为丰富学校的活动, 如体育, 艺术, 音乐, 或增量设施用品而进行的筹款活动。
高能力学生		在认知与学业测试中成绩通常在前3%-5%的学生。他们的成绩通常为97%或更高。
	个性化学习方案	为特需学生 (因残障而有特殊需要的学生) 依个人情况制定的书面学习计划
介入治疗		为那些在学业, 社会交往, 或个人情绪方面有困难的学生提供的帮助措施
	学习资源室	特教老师为特需学生提供教学的教室。根据每个学生不同的个性化学习方案, 他们可能会在那里半天或全天。
	新生代科学标准	这是为各年纪学生在科技方面设立的全国统一教学标准, 以帮助他们为上大学和开启职业生涯做好准备。
	体育课	让学生锻炼身体的科目
	家长联合会	为更好的学习而为学生及其家庭提供支持的家长组织
特教		为特需学生设计的教学活动。对从幼儿园到21岁的特需学生我们都提供服务。
特需学生		因智力, 身体或行为上的残障而需要个性化学习方案的学生
VOICE导师	VOICE代表“伊萨夸改变教	为学生在学业, 社交或生活技能方面提供帮助的成年义工
小学术语		
	全称 (若常见为缩写形式)	含义
	学习援助计划	由州政府资助的, 为学前至四年级在阅读方面需要额外帮助的学生提供服务的项目
	左右脑整合教育	为三到五年级的高能力学生提供的独立于其实际年级之外的教室, 在阿波罗小学和奋进小学各有一处。
	小学增强项目	为学前至二年级的高能力学生提供的在其教室之内的增强项目
	特别资优教育	为三到五年级的高能力学生提供的项目。阅读上, 学生可以学习与他们水平相匹配的高级课程。数学上, 学生可以从老师那里获得与他们实际水平匹配的教学。
科技项目		为四, 五年级学生开设的着重于科技方面的项目。家长可以为孩子提出申请进入该项目所在的三所小学之一, 分别是Briarwood, Cascade Ridge和Clark。最终入选学生由抽签决定。
基本阅读/数学		为学前至五年级, 在阅读和数学上需特别帮助的学生提供的联邦项目
初中术语		
	全称 (若常见为缩写形式)	含义

保护你的管道： 回收脂肪，油和油脂

通过回收用过的烹饪油和脂肪保护你的管道和我们的下水道系统！

脂肪，油和油脂（FOG）的影响是非常严重的。如果处置不当，FOG可能会导致严重的管道问题。

在你使用油的时候，采取以下措施处理脂肪，油和油脂：

- 将冷却的脂肪，油和油脂倒入覆盖着的一次性容器如玻璃，塑料盒或一个坚固的zip-top袋子里。
- 将这些容器存放在冰箱里，一旦硬化，将它们扔到垃圾箱。
- 清洗前，先用纸巾擦拭油腻的菜盘，然后把纸巾扔到食物回收箱。
- 清洗时，使用水槽滤网收集浪费的食物。
- 把食物残渣扔在你的堆肥桶或垃圾桶里。
- Issaquah市的垃圾回收部门，Recology CleanScapes都会提供废弃食用油回收。请到网站www.cleanscapes.com获取更多信息。

你也可以将用过的食用油送到Recology CleanScapes商店（地址：Gilman Village, 317 NW. Gilman Blvd. No. 22, Issaquah, WA. 98027）或其他地区的商店。

当脂肪，油和油脂进入到我们的下水道系统，所积聚的物质可能会附着在管道壁，导致污水过分储存和溢出，以及更大量的建筑物和财产损失。

2016年的Farmers Market

Issaquah: 5月7日至9月24日，每周六，上午9点-下午2点，风雨无阻

Sammamish: 5月11日至9月21日，每周三，下午4点-下午8点

我们期待你的光临！

你可以在Farmers Market 享受以下体验：

为儿童和家庭准备的活动

传播信息的，非盈利的展位

烹饪示范

迷你音乐会和娱乐活动

产自农场的当季新鲜水果和蔬菜

本地有机农产品

食品供应商

具有丰富经验的园艺教育专家的讲解

鲜花

香料和烹饪专业等的混合展示

新鲜烤制的商品

手工艺品



为什么我们需要对参加孩子们学校志愿者活动的人进行背景调查？



在孩子们的学校做志愿服务是很重要的，这不仅因为他们需要帮助，而是你可以与他们更好的接触，并对他们的教育产生积极的影响。

可以通过许多方法成为学校志愿者，其中一些包括：艺术课程辅导，爆米花周五和失物招领，但你必须先完成一个背景调查（每学年必须完成一次新的调查）。孩子们的安全是家长，教师和工作人员考虑的一个重要因素。

其主要目的是为了确保孩子们在学校的安全。一个好的背景调查将：

- 验证姓名，现住址。
- 用被调查者的姓名，别名或其他过去使用过的名字搜索犯罪记录，女性申请人婚前的姓名也将被搜索调查。筛查的主要目的是看看是否有人被裁定过任何罪行，特别是性犯罪和针对儿童的罪行。一个好的搜索将看到许多州，县市，以及整个全国性犯罪者的登记记录，而且应包括所在学校或工厂所位于地区的搜索记录。
- 审查被调查人的驾驶记录。
- 检查法庭记录。

4月和5月学校活动安排

4月1日，周五：爆米花日

4月5日，周二，晚上7点-晚上9点：在Library举行PTA董事会会议，欢迎大家参加

4月7日，周四：Spirit Day，由学生会主办Favorite Character Day

4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假

4月19日，周二，晚上6点30分-晚上8点：在Library举行PTA董事会会议，欢迎大家参加

4月22日，周五，晚上6点-晚上8点：在MPR举行Science Fair。所有家庭受邀参加学生的科学项目和动手科学探索的展示

4月28日，周四，上午11点-下午1点：在Issaquah的Community Center举行“Nourish Every Mind”午宴

4月29日，周五：爆米花日

4月30日，周六：MAH & RAH minutes due。在apollopta.org上记录时间（图标沿主页的左侧）

5月2日，周一至5月6日，周五：Staff Appreciation Week

5月3日，周二，晚上6点-晚上9点：在Library举行PTA预算会议，欢迎大家参加

5月13日，周五：爆米花日

5月19日，周四：Spirit Day，学生会主办Color Day

5月20日，周五：一年一度的Fun Run

5月24日，周二，晚上7点-晚上9点：在Library举行PTA董事会会议，欢迎大家参加

5月27日，周五：爆米花日

5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

5月31日，周二：MAH&RAH minutes due。在apollopta.org记录分钟（图标沿主页的左侧）

Camp Colman

YMCA的Camp Colman是为五年级学生设计准备的，在一个美丽与包容性的社区，为期3天的宿营。是你的孩子以一种有意义的方式学习与重建而非常重要的机会。这样的经历对于一生的回忆都非常有意义。它位于Lower Puget Sound, Camp Colman交通便利。拥有100英亩的森林，一英里的海滨，一个封闭的咸水湖，Camp Colman是探索自然，享受宿营的理想场所。

PTA志愿者将协助五年级的户外学习。Pam Lindner 是相关的工作人员。欲了解更多信息，请联系Greta LaMont, 邮箱地址为grlamont@live.com。

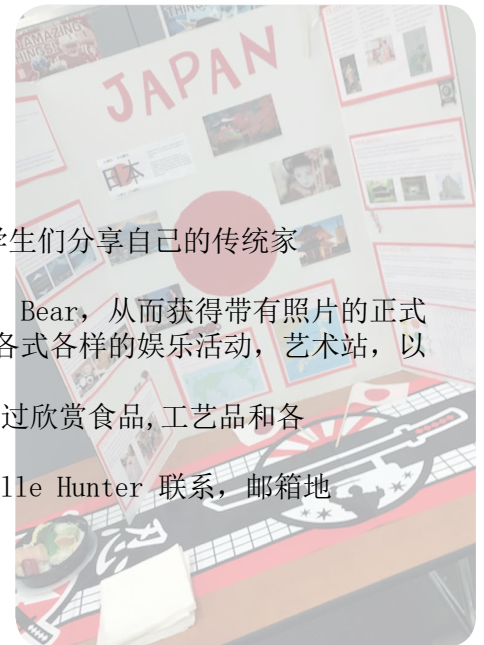
International Night

在2月26日，Briarwood小学通过国际之夜庆祝了学校的多样性，让学生们分享自己的传统文化及了解其他文化的多样性！

我们今年的国际之夜有一个新的转折，孩子们带来了Briarwood Bear，从而获得带有照片的正式的“Briarwood Passport”。在International Night，我们每个教室举行各式各样的娱乐活动，艺术站，以及各色民族小吃和国家信息展示。

衷心感谢所有参与的家庭。我们感到非常骄傲。在我们的学校社区，通过欣赏食品，工艺品和各种展示分享所有的爱。

国际之夜是一年一度的活动；如果你有兴趣参加明年的活动，请与Danielle Hunter 联系，邮箱地址：dee.hunter@hotmail.com。



4月和5月学校活动安排

- 4月1日，周五：爆米花日
- 4月5日，周二：MAH&RAH minutes due
- 4月6日，周三，6点30分：在Briarwood Commons举行Briarwood Bear春季合唱音乐会
- 4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假
- 4月21日，周四：Science Fair
- 4月21日，周四，晚上7点：在Briarwood Commons举行五年级音乐剧“美国梦”
- 4月22日，周五：爆米花日
- 4月22日，周五：Otis Spunkmeyer 递交
- 4月25日，周一，晚上6点30分：在Library举行PTA会员大会
- 5月2日，周一至5月6日，周五：Staff Appreciation Week
- 5月4日，周三，晚上6点30分：在Briarwood Commons举行一年级音乐演奏
- 5月5日：周四：MAH&RAH minutes due。
- 5月6日，周五：爆米花日。
- 5月12日，周四，晚上6点30分：在Briarwood Commons举行四年级音乐会
- 5月20日，周五：爆米花日
- 5月20日，周五至5月22日，周日：在Washington 州Yakima市举行WSPTA会议
- 5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

关于2016-2017学年的Kindergarten的注册数据包现在已经可用！可以到办公室为你的孩子注册。注册时，请携带以下文件：

你的ID
 孩子出生证明的复印件
 租约或购房证明的复印件
 目前的utility账单（煤气，电，垃圾等）
 孩子的的疫苗注射记录本

Thank you Official Zanella for
 visting us!



积极的行为和社会情感的支持

Issaquah学区继续通过一个新的积极行为和社会情感支持（PBSES）框架来支持我们的学生。该计划将在今年引入我们小学和一些中学。在Clark小学，Jeff Clark是学生的支持教练。他一直与学生和工作人员积极合作，推动PBSES的目标和前景。Clark先生一直与学生直接合作，以促进尊重，积极的关系，和可预测的，主动的学习环境，使学生能够拥有社会和情感的安全以及健康的生活。更多有关PBSES的信息将在4月份学区举办的parent information night上公布。家长们也将学习到一些他们可以用来提供社会情感支持和一些积极行为的计划策略。请在三月下旬的学校网站上查询PBSES parent information night会议的日期，时间和地点。

在上一版Cultural Bridges的与警务人员共进午餐活动中，我们将精选每月一次与Zanella官员共进午餐的孩子们的有趣文章。

4月和5月学校活动安排

- 4月8日，周五：爸爸参与课休，地点在playground
- 4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假
- 4月15日，周五，上午7点30分-8点30分：PTA董事会会议，地点在Art Room
- 4月20日，周三，上午8点30分-9点30分：与校长饮Coffee的时间，地点在Art Room
- 4月21日，周四，下午6点-8点：Science EXPO，地点在MPR & Gym
- 5月13日，周五：爸爸参与课休，地点在playground
- 5月13日，周五，上午7点30分-8点30分：PTA董事会会议，地点在Art Room
- 5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

Cultural Club又回来了！

Grand Ridge的学生们有机会在周四的第二个课休期间，深入了解其他国家的文化和有趣知识。社区志愿者们将通过参与活动和游戏的方式分享他们的经历。我们学校有来自世界各地的丰富风土人情。

孩子们不要错过它哦！

有兴趣在一个周四的下午分享你们国家的文化吗？这是一个简单而有趣的活动！你来设计一个反映文化的游戏或活动，PTSA将提供基金，工作人员，并邀请学生们来参加。

希望成为这次活动的志愿者吗？你可以在第二次课休期间（下午1点30分-下午3点30分）加入我们。所有感兴趣的志愿者请联系Alicia，邮箱地址：alispinner@yahoo.com。



From the Nurse's Office

最新的CDC流感报告显示，流感疫情在全国有所增加。预计在未来几周内，将进一步增加。流感从高峰期的二月，可以持续到五月。现在注射流感疫苗还不算晚。

流行性感冒（简称流感）是一种在空气中传播，容易通过咳嗽，打喷嚏，或与被污染的表面，如门把手和台面等进行身体接而传播的病毒。流感能引起高热（通常超过101 F），咳嗽，咽痛，头痛，肌肉酸痛。呼吸道的病毒可导致肺炎，心脏疾病甚至死亡。如果老人，孕妇和婴儿得了很严重的流感，常常需要住院。流感也对任何年龄层具有慢性疾病的严重后果。

症状包括：

发热	干咳
头痛	疲劳
咽痛	鼻塞
肌肉酸痛	

如果你或你认识的人有这些症状并且非常严重，尽快联系你的医生。

4月和5月学校活动安排

4月7日，周四，下午1点30分-下午3点：Cultural Club，在第二次课休期间，地点在P9

4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假

4月13日，周四，下午1点30分-下午3点30分：Cultural Club，在第二次课休期间，地点在P9

4月21日，周四，下午1点30分-下午3点30分：Cultural Club，在第二次课休期间，地点在P9

4月28日，周四，下午1分30分-下午3点30分：Cultural Club，在第二次课休期间，地点在P9

4月28日，周四，上午11点-下午1点：“Nourish Every Mind” Luncheon，地点在Issaquah Community Center

4月29日，周五，晚上6点-晚上8点：Incredible Intensity of Just Being Human讲座，地点在Issaquah Senior Center

5月16日，周一，上午9点30分-上午10点30分：与Christy的咖啡时间，地点在P8

5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

ESL课程

你听说过Issaquah Valley小学提供的晚间ESL课程吗？
 该课程开始于二月，但现在加入也不会太晚！课程将持续到六月底。
 上课时间：周一，周二和周三，下午6点-下午8点30分
 地点：IVE 图书馆，555 NW Holly St, Issaquah WA
 欲了解更多信息，请拨打（425）235-2464。
 衷心感谢Renton Technical学院 和Issaquah Valley小学的支持。

衷心感谢 Waters夫人!

目前我们大多数人都得到了该消息，那就是今年将是Waters校长在IVE的最后一年。谢谢Denise 贡献给我们学校和社区的时间，精力以及所有知识。我们希望你的未来更加美好，希望你能在以后看到孩子们取得的成功。

摘自Waters校长的话：

展望未来，我知道IVE将会更好，因为父母的支持，PTA的协作，很棒的办公人员和敬业，专业的教师。我昨天在办公桌上看到了这句话，我认为它形容的非常合适，“虽然我们试图教孩子关于生活的各个方面，我们的孩子教会我们到底什么是生活”摘自：Angela Schwindt。

我会在心中永远保留一块关于IVE孩子们的地方，并将我跟他们所学到的一切更好地带给这个世界。诚挚祝福，

Denise Waters



4月和5月学校活动安排

- 4月7日，周四，晚上7点- 晚上8点：PTA会议，地点在Library
- 4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假
- 4月21日，周一至4月22日，周五，上午8点- 下午3点：Spring BOGO Book Fair，地点在Library
- 4月20日，周三，下午1点-下午3点30分：Variety Show练习，地点在MPR
- 4月20日，周三，晚上6点-晚上8点：Spring Book Fair Family Night，地点在Library
- 4月22日，周五，晚上6点-晚上8点：Family Movie Night，地点在MPR
- 4月27日，周三，下午1点-下午3点30分：Variety Show练习，地点在MPR。
- 4月28日，周四，上午11点-下午1点：“Nourish Every Mind” Luncheon，地点在Issaquah Community Center
- 4月29日，周五，晚上6点30分-晚上8点30分：Family Engineering Night，地点在MPR
- 5月4日，周三，下午1点-下午3点30分：Variety show练习，地点在MPR
- 5月13日，周五，晚上6点30分-晚上8点30：Variety Show,地点在MPR
- 5月16日，周一至5月20日，周五：Staff Appreciation Week
- 5月19日，周四，上午10点30分-下午1点：Staff Appreciation Luncheon,地点在Staff Lounge
- 5月26日，周四，晚上7点-晚上9点：PTA会议，地点在Library
- 5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

Staff Appreciation Week

所有Sunny Hills的家庭，大家注意啦！5月2日至6日是工感恩周，我们需要你对Sunny Hills的工作人员表示出感激！请加入我们为期一周的乐趣和特殊膳食活动。不需要准备特别大的礼物，也许只是孩子写的一封信或是做的一个小艺术品。

周一 - 午餐期间，我们将让学生在大型海报签名/书写感谢卡片

周二 - 通过注册后，你可以为想要感激的工作人员带来他/她最喜欢的早餐饮料

周三 - 学生为教师或工作人员带来感谢卡

周四 - 学生可以带来鲜花，并为教师或工作人员的花瓶插满

周五 - 学生穿着自己老师最喜欢的颜色 - 参与最多的班级将赢得本周的奖励

教室协调员将发送单独的电子邮件通知教师们最喜欢的颜色等等。

我们还需要家庭提供4份午餐和1份早餐的食物，并将在本周提供给教职员工。请登记捐赠你的食品。感谢你的帮助，希望本周圆满成功。

如有任何问题？请联系Stephanie，邮箱地址：ershipley1@msn.com或Cara，邮箱地址：caramdicostanzo@gmail.com。



保健室需要八成新的男孩/女孩松紧腰运动裤/打底裤，尺寸为size6-12。请将你的捐赠物送到保健室，感谢你的合作。

4月和5月学校活动安排

4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假

4月1日，周五，上午9点30分 - 上午11点30分：PTA董事会会议，地点在Conference Room

4月4日，周一和4月5日，周二：Smarter Balance Testing（4年级）。

4月21日，周四至4月25日，周一：Smarter Balance Testing（5年级）。

4月26日，周二和4月27日，周三：Science MSP Testing（仅5年级）。

5月11日，周三和5月13日，周五：五年级Camp。

4月28日，周四，上午11点-下午1点：“Nourish Every Mind” Luncheon，地点在Issaquah Community Center

5月2日，周一至5月6日，周五：Staff Appreciation Week

5月4日，周三，上午7点-上午8点45：“Nourish Every Mind” Luncheon，地点在Issaquah Community Center

5月13日，周五，上午9点30分-上午11点30分：PTA 会议，地点在Conference Room

5月20日，周五至5月22日，周日：WSPTA Convention，地点在Yakima, WA

5月25日，周三：由PTA（和志愿者）提供员工午餐

5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

来自学生院长Paula Jones的通知

我们学区的工作重点是创造良好的文化氛围，所以我很自豪地说在Sunset小学，善良的美德被很好的诠释。每个星期，我们的日常公告都会向孩子们传播如何善待他人的例子。

下面是周二公布的摘录：在我小的时候，曾经尝穿妈妈的鞋子。我一直觉得这样会看起来像个时尚的大人，因为妈妈穿着它们的时候总是显得非常漂亮。有句俗语说，“我想知道穿着别人的鞋子生活一天是什么样子”。换句话说，我想知道与他们礼貌交谈的时候，他们感觉如何。当我邀请他们一起玩的时候，他们感觉如何。当我选择他们成为我的伙伴的时候，他们感觉如何。当我拒绝让他们在午餐或上课时坐在我身边的时候，他们感觉如何。当我对他们写一些充满恶意的纸条时，他们感觉如何。上述最后的两件事，在上周刚刚发生在我的身上，我很伤心。是的，有人被告知她不能坐在他们的身边，是的，有人写了伤人的字句。两者都是伤害别人感情的事情。看看你的鞋，如果它们是你的尺寸，感觉舒适，你就会天天穿着它们。现在看看你们班级其他人的鞋。穿上那双鞋的人大概也发现他们的鞋超级舒适和充满乐趣。他们会有跟你一样的感受。所以，如果我们能“脱掉自己的鞋子，”只是一分钟的时间，希望我们在伤害其他人之前能停下来。同样，我认为，如果我们在无理的行事之前，试穿他/她的鞋子，也许我们不会轻易地伤害别人。挑战你自己试穿他人的鞋子，去感受一下穿着这双鞋子的感觉。



4月和5月学校活动安排

- 4月1日，周一：爸爸参与课休活动
- 4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假
- 4月18日，周一，上午9点30分-上午11点：PTA会员大会
- 4月21日，周四：Eager Reader Book Awards
- 4月26日，周二，晚上6点30分-晚上8点：Sunset Singers Spring Concert
- 4月28日，周四，上午11点-下午1点：“Nourish Every Mind” Luncheon，地点在Issaquah Community Center
- 4月30日，周六：Eager Reader Tally 截止
- 5月2日，周一至周五5月6日，周五：Staff Appreciation Week
- 5月4日，周三：Staff Appreciation Luncheon
- 5月6日，周五：爸爸参与课休活动
- 5月9日，周一：Talent Show彩排
- 5月11日，周三：Talent Show彩排
- 5月13日，周五：Talent Show
- 5月16日，周一，上午9点30分-上午11点：PTA会员大会
- 5月19日，周四：Eager Reader Book Awards
- 5月20日，周五至5月22日，周日：WSPTA Convention，地点在Yakima, WA
- 5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

春天... 季节性过敏

春天到了，气候开始变暖，日照时间变长。充足的阳光意味着鲜花盛开，树木开始发芽... 深呼吸... 然后，就会打喷嚏！

对于患有季节性过敏的人，春天是最难受的季节。花粉无处不在，过敏困扰着数百万人，许多可以从中获得缓解的药物，也有令人沮丧的副作用。自然疗法，往往有较少的副作用，而且可以对抗引起过敏反应的植物，树木和花粉。下面是一些你可能尝试的方法：

- 使用鼻壶：为了舒缓过敏病毒的攻击，鼻壶是可以从你的鼻孔清除花粉的温和\有效的方法。
- 睡前洗头：白天从头发上收集的花粉才不会蹭到枕头上
- 在你的卧室使用加湿器
- 把鞋子放在门口：将鞋子在门口脱下来，可以减轻带入室内的花粉量
- 关闭房子：在花粉泛滥期间，关闭窗户和大门
- 在车上使用“recirculate”选项：特别是在花粉泛滥期间，选择内循环，而不要使用导致更多花粉进入的排气孔
- 烘干机烘干衣物：花粉很容易沾到被晾在外面的衣服或床单上
- 做庭院工作和园艺时戴上口罩，尤其是当你修剪草坪时。请记住，花粉量从早上5点至上午10点是最大的，所以最好在这个时间段以后或晚上做园艺工作。
- 购买无毒，天然的清洁产品：相关调查显示清洁产品中的化学及烟雾会引起过敏反应，尤其在过敏高发的春季。相反，选择醋，小苏打，柠檬汁，过氧化氢和橄榄油会更安全。
- 重新规划饮食：预防对过敏至关重要，调整饮食是影响季节性过敏强有力的方法。尝试避免粘膜性质和引起鼻塞的食物如乳制品，牛奶，及加工小麦和糖。多吃含有被称为抗过敏成分-槲皮素的食物，如：苹果，洋葱，浆果，卷心菜，花椰菜和茶。

每周吃2-3次大蒜也会有所帮助。

Turmeric是在咖喱或其他菜肴中发现的一种印度天然香料。它具有强大的抗炎反应。可以用这种黄色的粉末为你的食物做辅料。另一种可以帮助季节性过敏的补充物是oil of Oregano。有很多人报告说，在他们具有典型过敏症状的时候，Oil of Oregano让他们感觉更好。采用这一补充物也将减少血液中的组胺量（这是引起肿胀和过敏性反应的化学品）。



今年IMS的学生将在4月和5月接受Smarter Balance Assessments (SBAC) 测试。我们期望你尽一切努力将医生的预约或家庭旅行安排在其他时间。如果学生们得到充分的休息并且有一个健康的早餐，他们将在测试中取得更好的成绩。

National Junior Honor Society (NJHS) 的选拔基于平均3.7或更高的成绩和奖学金，服务活动，领导能力，公民身份和性格等的综合评估。这是所有学生通过努力都能实现的荣誉。欲了解更多信息，请联系Traci Brewster, 电话(425) 837-6866, 或Rita Mallick, 电话(425) 837-6814。

我们孩子的变化

很多初中生都在经历心理和生理的变化。学生和家都将受到这些变化的影响。青少年时期的关键是在支持孩子们的同时促进他们的责任感和独立性。

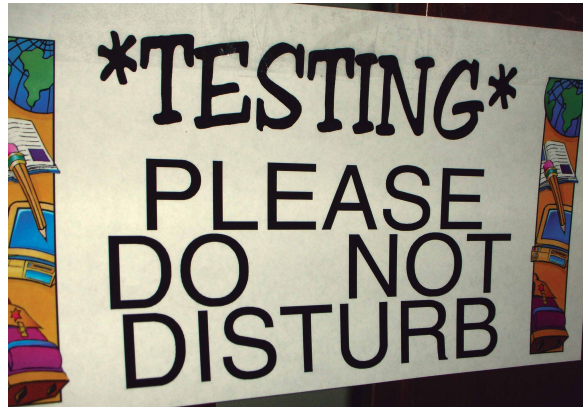
与你的孩子交流他们对学校和同龄人的看法；询问他们一天的生活；倾听他们的感受和想法；接受他们犯错误与压力大的现实；给他们时间思考；让他们自己决定如何处理问题和面对结果。

我们有两个心理咨询师：负责姓氏A-K学生的导师Anna Maria Austin, 电话：(425) 837-6816, 和负责姓氏L-Z学生的导师Amy Lorang, 电话：(425) 837-6815, 。他们也可以帮你联系重要的社会资源。

4月和5月学校活动安排

- 4月1日, 周五: Spirit Day
- 4月2日, 周六, 上午12点-下午4点: Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2, 地点在Liberty高中
- 4月2日, 周六, 下午2点-下午6点30分: Theater production
- 4月7日, 周四, 放学后: Talent Show海选
- 4月11日, 周一至4月15日, 周五: 春假, 学生放假
- 4月18日, 周一至4月22日, 周五: Earth Week
- 4月18日, 周一至4月22日, 周五: NJHS -Clothes for the Cause. 你可以捐赠衣服或燕尾服。
- 4月20日, 周三, 上午10点30分-上午12点: PTA董事会会议
- 4月23日, 周六, 中午12点-下午4点: HYI State of Mind Mini Conference 3, 地点在Skyline高中
- 4月27日, 周三, 放学后: Talent Show彩排
- 4月28日, 周四和4月29日, 周五: SBAC测试。
- 4月29日, 周五: Spirit Day
- 4月29日, 周五, 午餐时间: MVP庆祝活动
- 4月29日, 周五, 放学后: Talent Show
- 4月29日, 周五, 晚上6点-晚上8点: Incredible Intensity of Just Being Human talk, 地点在Issaquah Senior Center
- 5月2日, 周一至5月6日, 周五: Staff Appreciation Week
- 5月5日, 周四和5月6日, 周五: SBAC测试。
- 5月9日, 周一: MSP测试 - 8年级科学。
- 5月17日, 周二: ASB Elections - 8th Grade - PAWS.
- 5月19日, 周五: ASB Elections - 6/7 Grade - PAWS.
- 5月23日, 周一至5月27日, 周五: Food and Clothing Drive
- 5月24日, 周二, 晚上6点30分: Orchestra Concert Gym
- 5月26日, 周四, 晚上6点30分: Band Concert Gym
- 5月27日, 周五, 午餐时间: MVP庆典
- 5月27日, 周五: Spirit Day
- 5月30日, 周一: Memorial Day, 学生放假

SBAC TESTING 的提前规划



全州范围内的SMARTER BALANCE TESTING

3月28日至4月1日的这一周，Maywood中学的学生们将进行SBAC 模拟测试。不同年级的学生将根据以下时间进行测试

8年级学生	4月25日-4月29日
7年级学生	5月2日-5月6日
6年级学生	5月9日-5月13日

在安排医生预约和非紧急家庭访问时，请尽量避免这些日期。

如果有机会，我们鼓励所有的家庭每星期花费一小时的时间帮助孩子熟悉网上的Smarter Balanced state test。数学和英语/语言艺术测试的培训可在<http://sbac.portal.airast.org/practice-test/>获得，你的孩子可以从中了解Smarter Balanced Test是什么样子的以及需要用哪些工具完成测试。请选择合适的年级去登录。Smarter Balanced网站上有很多关于新测试的信息包括FAQ帮助页面。

4月和5月学校活动安排

- 4月2日，周二，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2，地点在Liberty高中
- 4月7日，周四，晚上6点30分-晚上7点30分：PTSA董事会会议
- 4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假
- 4月23日，周六，中午12点-下午4点：HYI State of Mind Mini Conference 3，地点在Skyline高中
- 4月28日，周四，上午11点-下午1点：“Nourish Every Mind” Luncheon，地点在Issaquah Community Center
- 4月28日，周四，晚上6点30分-晚上8点：PTSA会议，地点Library
- 4月29日，周五，晚上6点-晚上8点：Incredible Intensity of Just Being Human talk，地点在Issaquah Senior Center
- 5月3日，周二至5月5日，周四：Staff Appreciation Week
- 5月12日，周四，晚上6点30分-晚上7点30分：PTSA董事会会议
- 5月25日，周三至5月27日，周五：Book Fair，地点在Library
- 5月20日，周五至5月22日，周日：WSPTA Convention，地点在Yakima, WA
- 5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

State of Mind Finding a Balance in Your Life Mini Conferences

成人和学生获邀参加这其中1个或所有3个小型会议。每个会议都会有不同的侧重点，涵盖一系列的主题，例如如何释放压力，如何帮助处于困境的朋友。将有更多机会了解药物对发育中的大脑，健康，身体形象的影响，以及患有精神疾病的患者的生活。主讲人是Lauren Davis, School and Campus Programs的主管。

The State of Mind Mini-Conferences 将在以下地点及日期举行：

3月19日，周六，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2, 地点在Issaquah高中。会议重点：精神健康课程；身份，身体图像和饮食失调。

4月2日，周六，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2, 地点在Liberty 高中。会议重点：健康关系，帮助有精神疾病的爱人。

4月23日，周六，中午12点-下午4点：HYI State of Mind Mini Conference 3, 地点在Skyline高中。会议重点：

技术依赖，对父母，自己和同龄人的期望管理。找到自己对成功的定义。

ART EXHIBIT IN ISSAQUAH

Issaquah Schools Foundation和ArtEast正在合作项目“*Incredible Intensity of Just Being Human*”：该艺术展览侧重于Issaquah学校和社区的精神疾病及心理健康问题。该展览从4月18日至6月30日，在本地区的三个不同艺术画廊展出。热烈欢迎大家参加启动仪式，时间为4月29日，周五，晚上6点-晚上8点，地点在Issaquah Senior Center, 之后在Front Street上有画廊酒会。更多信息和将要开展的活动名单将在不久后的春天提供。

Walkabout, a fun opportunity to help at school

中学生们都精力充沛。午饭后的自由活动可以帮助他们放松，并有空间畅聊。Bailey校长需要你共同协助孩子们午餐后的自由活动。你的主要工作是微笑，与孩子们聊天，协同Bailey夫人监督大家。请记住，来学校提供帮助前提交志愿者申请。我们需要5天时间通知你申请结果。欲了解更多关于这项志愿者活动的信息，请访问：<http://pacificcascadepdsa.org/Home>

4月和5月学校活动安排

4月4日，周一：Track practice开始

4月2日，周六，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2, 地点在Liberty高中

4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假

4月23日，周六，中午12点-下午4点：HYI State of Mind Mini Conference 3, 地点在Skyline高中

4月28日，周四，中午12点30分：PTSA会议

4月29日，周五，晚上7点-晚上10点：音乐表演，地点在Commons

4月29日，周五，晚上6点-晚上8点：.: *Incredible Intensity of Just Being Human*, 地点在Issaquah Senior Center

5月13日，周五，上午8点-下午2点05分：7年级学生实地考察 - Museum of Flight

5月17日，周二，下午2点15分-下午3点15分：Site Council 会议，地点在Library Conference Room.

5月19日，周四，中午12点30分-下午2点：PTSA会员大会，地点在Library

5月24日，周二，晚上7点-晚上8点：NJHS Induction Ceremony, 地点在Commons

5月26日，周四，中午12点30分：PTSA会议

5月30日，周一：Memorial Day, 学生放假

怎样帮助苦苦挣扎于学业的孩子？

重新审视你的大脑 - 克服学习和阅读困难

大脑的研究证实了以下五个重要的事实

作者：Cornell Atwater

#1) 80%以上的学习和阅读问题源于薄弱的认知技能 - 而不是接受指令差，视觉，听觉，或动机等因素。

认知技能决定了我们如何学习和执行地更容易，快捷和成功。它们是处理信息所需的心智工具，工具的性能越好，表现的就越好。他们是使个人能够成功地聚焦，思考，主次分明，规划，理解，想象，记忆和创造有用的机会并解决问题的潜在功能。儿童的认知技能是由听觉和视觉处理短期和长期记忆，逻辑推理，加工和注意力的技巧这几大认知能力组成的。这些技能起着特定和必要的作用，在个体能高效地学习之前互相协作。

National Institute of Child Health and Human Development的130项研究表明88%有阅读障碍的学生在听觉处理上有显著弱点。不幸的是，这些技能往往被忽视。相反，还会继续要求我们学生更加努力地工作。

#2) 因过分注重症状的结果而不是针对起因，辅导通常都会失败。

2005年，针对56,000个使用36种不同辅导计划的学生进行研究，结果显示辅导一年后的平均成果比不到两周的net阅读收益还要少，数学方面的辅导成果甚至更少。研究表明，半年时间认知技能训练的干预可以显著提高这些技能约30个百分点。

#3) 研究表明，心智技能可以被改变。

神经学家Lori Bryan医生总结说，越来越多的科学证据表明，为了有效解决阅读障碍并提高阅读效率，多个脑区和网络神经必须同时被加以考虑。她提倡认知技能的培训，承认阅读能力发展的互联互通和神经生物学系统的相互依存关系。这对于学习有困难而想要通过提高他们认知技能来获得在学校或工作场所更高成就的儿童和年轻人产生巨大的影响。

#4) 通过实践锻炼而不是教学来提高心智技能。

高尔夫，滑雪，或者弹钢琴需要的是练习实践，而不是靠教学。构建心智技能亦是如此。认知技能不能靠教 - 它们需要的是培训，实践和演练。

#5) 为什么找到学习和阅读障碍起因是你进行的第一个步骤，原因有如下三点：

一个认知评估将：

消除猜测。你可以找到大部分的学习，阅读或表现障碍的确切原因。

帮助你避免花冤枉钱。认知评估可以帮助你了解自己为了提高学习而需要的技能（通过针对病因而不是症状）。

提供认知能力长处和短处的基本评估。你会清楚地知道孩子目前的智力和他/她想要的的能力或需要的技能。

你可以让孩子没有学习的障碍。每个孩子都有学习的能力。因此，问问你自己：为什么要接受对我的孩子学习或阅读障碍而提出的任何解决方案，而不是先取得专业测试，找出问题的根本原因？

Cornell Atwater, Executive Director, Learning Rx-Issaquah帮助每个人改变自己和生活。欲了解更多信息，请致电(425) 657-0908或访问www.learningrx.com/issaquah。

初始认知技能测试包花费是300美元。如果你提到在Bridges Magazine中看到此内容，可节省一半的价格。

Cultural Bridges杂志问卷调查

选出你最喜欢阅读的三部分

学区新闻

Issaquah市新闻

小学/中学/高中的各种信息

Health and Wellbeing

Q&A

Issaquah公园和休闲活动

People（人物访谈）

你在Cultural Bridges杂志阅读过的何种信息已经对生活产生影响？为什么？

你是否想在该杂志上看到一个新的主题？请具体解释是什么部分？

你从哪里获得该杂志（学校，图书馆，在线等）？你对更双语家庭如何获得该杂志有什么建议？

你知道吗，Cultural Bridges教育杂志，现在正在被翻译成中文和韩文？

你可以访问以下网址找到在线的PDF版本：<http://issaquahschoolsfoundation.org/culturalbridges/>或扫描二维码

Korean



Chinese



完成我们的问卷调查，你将可以从星巴克赢得 20美元的礼品卡。这非常容易！

完成问卷调查并发送到你孩子的学校。一定要包括你的详细资料（姓名，电话和/或电子邮件）或在4月25日之前<https://www.surveymonkey.com/r/CulturalBridges16>上填写在线调查。我们将在4月30日通过Facebook公布结果。

谢谢你的支持，以及抽出宝贵时间来传达你的想法！

对9-12年级学生新的水痘疫苗要求

从2016-2017学年开始，9 - 12年级的学生必须依法注射两剂水痘疫苗。如果你的孩子已经注射过2次，他/她将不需要再次接受注射。请执行下列操作的其中一项：

- 开学前，注射一或两剂水痘疫苗
- 得到对该疾病有免疫力的血检报告

获得由授权医疗服务者提供的具有签名的免疫状况证书，以验证你的孩子在过去患过水痘这种疾病

- 获得由医疗保健提供者签署的豁免登记证明书

如果你的孩子学生缺少一或两剂水痘疫苗，你将收到学校护士要求其上交水痘疫苗免疫接种记录的邮件。请在秋季开学前，将你孩子的装有疫苗记录卡的信封送到学校医务室。



华盛顿州和ISSAQUAH学区对毕业生的要求

为了有资格从华盛顿州的高中毕业，学生们必须通过特定的考试，获得所有华盛顿州和地方需要的学分，并顺利完成高中及以后的课程计划和项目。参加毕业典礼的学生必须符合所有华盛顿州，学区和学校的要求。要求Issaquah高中和Skyline高中的学生取得的最低学分为22学分。Liberty高中学生取得的最低学分为28学分。毕业需求是根据华盛顿州，Issaquah学区和每一个高中的要求所制定的。

4月和5月学校活动安排

4月2日，周六，8点30分：TOLO 舞蹈

4月2日，周六，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2，地点在Liberty高中

4月8日，周五：Outstanding Educator Nominations截止日期，递交提名给Sandi Lum，邮箱地址：dslum@msn.com。

4月8日，周五，上午9点30分-上午11点30分：PTSA会员大会，地点在Main Conference Room。9点前有咖啡茶点供应

4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假

4月15日，周五：PTSA Grant Requests 截止日期

4月23日，周六，中午12点-下午4点：HYI State of Mind Mini Conference 3，地点在Skyline高中

4月29日，周五，晚上6点-晚上8点：Incredible Intensity of Just Being Human，地点在Issaquah Senior Center

5月4日，周三，中午12点30分-下午3点：PTSA董事会会议

5月13日，周五，上午9点30分-上午11点30分：PTSA董事会会议，地点在Main Conference Room，9点前有咖啡跟茶点

5月25日，周三，中午12点30分-下午3点：PTSA 董事会会议

5月30日，周一：Memorial Day，学生放假

如何申请获取成绩单？

正式的成绩单

想要申请获取Liberty高中的成绩单，当前就读学生和2003年以前的校友，需要同过Parchment Exchange Website处理。你需要在www.parchment.com注册一次性的账号。为了确保学生与信息匹配，要求你输入25位个人访问代码（仅适用于当前的11和12年级学生），否则你将需要用特定信息，如姓名，入学日期，出生日期等信息注册帐号。如果你无法确定准确的入学日期，请注明大约的日期。

一旦你注册成功，将收到来自Parchment Exchange的一封电子邮件，要求你确认电子邮件地址。一旦确认，你就可以开始申请获取成绩单。

请注意：你在Liberty高中的学生账户内的未交费用/罚款，将不会阻止你从Parchment Exchange申请成绩单。然而Liberty高中将不会公布你在高中时期最后的成绩单，直到你交清费用为止。

对于目前的学生，你申请的前五个官方成绩单将是免费的，加上每个5.00美元的申请费用。该费用有可能是你选择的特殊邮寄的费用（例如：隔夜快递邮寄和海外邮寄）。在订购过程中，你将能够看到之前输入的信用卡信息。成绩单必须在申请时通过信用卡支付。Parchment Exchange接受Visa, MasterCard, Discover and American Express。

非官方的成绩单

你有权收到免费的非官方成绩单。它会直接进入到你的Parchment账户，可供你随时查看。它不能被用作成绩单，并且不能对任何地方发送。你的非官方成绩单将自动更新。你必须在自己的账户更新成绩单，查看最新版本的成绩单。

要访问你的非官方成绩单：

1. 登录到Parchment.com
2. 单击Transcripts
3. 单击UPDATE

Senior Breakfast

PTSA将于6月10日毕业彩排之前举办高年级早餐会。这是2016级学生相聚一堂的机会，享受Liberty高中的家庭用心做的爱心早餐，签署纪念册，拍照，并庆祝他们的成就。如有问题，请联系主席Kelly Applegate，邮箱地址：kflyapple@hotmail.com或是Samantha Meredith，邮箱地址：minanny@comcast.net。

Liberty高中管理处的重要提示：

毕业彩排在早餐之后。欢迎所有的高年级生享用早餐，它是免费的。彩排是参加毕业典礼晚会所必需的。不参加彩排的学生不能参加毕业典礼。此外，没有付清款项（有关学业或罚款）的学生不能参加彩排。

你可以联系Kimberly Montague了解有关奖学金

的信息，邮箱地址：
mkmontague@hotmail.com

4月和5月学校活动安排

4月2日，周六，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2, 地点在Liberty高中

4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假

4月23日，周六，中午12点-下午4点：HYI State of Mind Mini Conference 3, 地点在Skyline高中

4月19日，周二，晚上6点-晚上8点：General Membership Meeting, 地点在Career Center

4月29日，周五，晚上6点-晚上8点：Incredible Intensity of Just Being Human, 地点在Issaquah Senior Center

5月17日，周二，晚上6点-晚上8点：General Membership Meeting, 地点在Career Center

5月30日，周一：Memorial Day, 学生放假

高中内的学前教育



Issaquah学区非常重视从Preschool到Kindergarten过渡的早期学前教育。在幼儿园的教室，我们以游戏为基础，学习必要的幼儿园生活技能。我们使其与主题相结合，动手学习，一对一条指令，以满足发展。社会情绪的技巧是一个孩子未来成功的关键因素。根据Scholastic's Big Day学前教育课程，我们可以教导自己的孩子，让他们为Kindergarten做好准备。

学前教育计划与Skyline高中有着独特的联系。每周在学前班学习2-3天。这会让孩子们追求学分的同时，与其他孩子赢得共同合作的经历。学龄前儿童喜欢从高中生等大孩子处受到额外的关注。

4月和5月学校活动安排

- 4月2日，周六，中午12点-下午4点：Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2，地点在Liberty高中
- 4月11日，周一至4月15日，周五：春假，学生放假
- 4月23日，周六，中午12点-下午4点：HYI State of Mind Mini Conference 3，地点在Skyline高中
- 4月20日，周三：IB CAS（国际文凭）早餐。
- 4月28日，周四至4月30日，周六：Spring Musical
- 5月12日，周四：Student of the Month
- 5月21日，周六：毕业舞会
- 5月25日，周三：吉他展示
- 5月26日，周四：乐队展示
- 5月27日，周五：毕业生最后一次会议，那毕业礼帽，毕业长袍，野餐及在年册上签名等活动
- 5月30日，周一：Memorial Day，学生放假
- 5月31日，周二：交响乐团音乐会和合唱团音乐会

社区大事件：

- 4月9日，周六，下午1点30分-下午4点：In The Garden workshop, Fruits & Berries, 地点在 Sammamish City Hall, Commons Hall
- 4月26日，周二，下午5点30分-下午6点30分：Family Book Club(西班牙语)，地点在Lake Hills 图书馆。它是针对5-10岁孩子在家长陪同下的西班牙语阅读计划。通过讨论和有趣的活动来学习。讲故事，学习新词汇，并用西班牙语发展批判性思维和理解能力。此外，周一至周五上午10点-下午1点，在该图书馆有免费的成人西班牙语辅导，针对阅读，写作，数学和计算机技术。
- 4月28日，周四，上午11点-下午1点：Nourish Every Mind Luncheon, 地点在Issaquah Community Center。从11点开始有项目展示，并有红酒、威士忌和蛋糕提供。
- 4月30日，周六，上午10点-下午2点：RIG-A-Palooza, 地点在City Hall里的Sammamish Commons Plaza。与社区助手互动交流，探索车辆，了解他们是如何使城市更安全，整洁，FUN-ctioning！音乐和娱乐由Movin' 92.5 Party Patrol Bus提供。
- 4月30日，周六，下午1点-下午4点：“Au-Some Artists!”。此活动免费。地点在Boys and Girls Club Recreation and Teen Center Sammamish, 欲了解更多信息，请访问 <https://www.sammamish.us/files/picture/16255.jpg>
- 4月30日，周六，中午12点30分：智利音乐家Marco Cortes用英语和西班牙语表演唱歌和各类节目。地点在Redmond图书馆。下午2点：由Within the Nucleus表演南印度古典舞蹈，让大家享受美丽的Bharathanatyam古典舞蹈用音乐，运动和手势讲述神话故事。参与者还将了解到服装和珠宝的信息。
- 5月4日，周三，上午7点-上午8点45分：Nourish Every Mind Breakfast, 地点在Eastridge Church, 早上7点有早餐自助餐，计划展示和交流时间。
- 5月17日，周二，下午2点-下午5点：3rd Annual Issaquah Job Fair, 地点在Pickering Barn。

Lunch for the Break

Annual Nourish Every Mind Luncheon and Breakfast

为本季度两次最令人兴奋的大事件预留你的时间，他们分别是4月28日和5月4日这两个周四举行的Issaquah Schools Foundation's Nourish Every Mind Luncheon。这两个事件都将展示投资基金的获益方，励志视频，娱乐节目和对我们公立学校影响深远的私人捐助。从Golden Apple捐助团体如：Swedish Hospital, Microsoft, Overlake到其他公司领导捐助的基金都将直接送到该计划的受益人手中，从而更好的促进和丰富每个学校每个学生的教育。对Nourish Every Mind捐助计划的支持包括the VOICE Mentor Program, Healthy Youth Initiative, Financial Literacy Classes, Academic Enrichment Grants, Free After-School Homework Labs, and Computer Science and Web Design Classes。

不要错过体验捐助投资威力的机会。一起倾听学生和员工激励人心的故事。了解区/基金会的合作伙伴关系。你会发现支持是如何改变生活的。

午餐和早餐座位有限。访问www.isfdn.org或致电今(425) 391-8557了解更多信息。

Lunch for the Break计划为学校假期期间提供食物“桥梁”。当许多家庭享受春假的有趣悠闲时光时，有一部分家庭可能正在经历学校放假而不能享用免费午餐的压力。

随着Lunch for the Break计划的慢慢实施，现在我们将为以下8所学校提供服务：

Apollo, Briarwood, Clark, Grand Ridge, Issaquah Valley, Maple Hills and Sunset 小学以及 Issaquah 中学。

我们将竭诚为所有适龄儿童的家庭服务，但该家庭至少有一个学生必须参加上述的学校之一。每个适龄儿童将获得一个午餐盒。

每个餐盒是完全一样的 - 捐助者将根据详细的清单，将打包完整的餐盒送到以下三个位置的任意之处：

- Our Savior Lutheran Church 745 Front St S, Issaquah, 98027.
- Sambica 4114 W Lake Sammamish Pkwy SE, Bellevue, 98008.
- Issaquah Food and Clothing Bank 179 1st Ave SE, Issaquah, WA 98027.

三个打击“完美主义病毒”的步骤

作者：Amy López
一位孩子就读Kindergartener的妈妈

“这是一个海豚卡片，妈妈！”女儿眨着她闪闪发光的眼睛，气喘吁吁地说。“今天在课堂上表现好，我得到了一个海豚卡片”这是她去幼儿园的第一个星期，我正忙着包装午餐，梳马尾辫，找学校的文件夹。“亲爱的，干得好”我说得有点快，希望这种热切的鼓励可以更好地帮助她在日后取得成功。海豚卡片后，收到了橙色的鲨鱼卡片，这是对于女儿在幼儿园侵犯他人私人空间而提出的警告。不同于与海豚卡片带来的喜悦，鲨鱼卡片伴随着眼泪和呼喊“我不想上学了，我可能会得到另一个鲨鱼卡片！”女儿趴在我大腿上不停哭泣，害怕再次得鲨鱼卡片。她已经被“完美病毒”完全感染，如果没有得到海豚卡片，她会觉得表现不好，不应该再去尝试。

作为父母，我们都希望自己的孩子成为成功人生，而着眼于他们取得的成绩，例如海豚卡片，我们有时可能会让孩子们承受更多的负担。如果我们专注于结果，一不小心我们的孩子只会注重该事项的成果，而不是长期的学习处理过程。完美主义在刚开始时对不喜欢追求高标准满足于所取得成果的人似乎是无害的？但事实上，完美主义可能会让人麻痹。因为追求完美的压力可能会导致孩子害怕失败而不去尝试新事物。如果他们觉得自己是完美的，他们不会开启自己天生的好奇心和充分表达自己的意识。完美主义可能会导致过度自我批评和自卑。

我们如何帮助孩子避免“完美主义病毒”？

鼓励努力 - 当你看到孩子通过努力面对工作的挫折，克服障碍或承担创造性的风险的时候，一定要赞美他们，特别是他们将努力投入到任务中时。例如“我看到你在努力的尝试对这个词的发音！真棒！”

庆祝创造性和创意性-不要只接受一种类型的完美与职业成功，而是要去接受成功和幸福的各种多样性。当我们为孩子讲解不同版本的成功和对他们展示不同的幸福图片时，也要教育他们接受收到失败的卡片(鲨鱼卡片)。例如“你看那个面包师，她做的如此出色。我敢打赌，她真的通过努力才做出那么难的蛋糕。真为她骄傲！”

对于面临的挑战，困难和障碍让他们成为成功路上的一部分 与你的孩子一起讨论学习这项新技能可能遇到的困难。从学习更好的篮球罚球，到数学多项式，讨论如何处理每一个可能遇到的问题。让你的孩子拿出解决方案并支持她机智的方案。

我女儿的“完美感染”没有被完全清除，但作为父母，我们可以帮助孩子们了解，家长们更重视他们本身而不是他们做到了什么。他们犯错就同我们犯错一样，只是个学习的机会。

Amy Lopez
一位幼儿园小朋友的妈妈

当你的健康出了问题，应该去哪？

对于大多数的健康问题，你应该首先去看常规医生。因为他们知道你和你的病史，你能得到最好的照顾。无论你去哪里看医生，一定要带上你目前正在服用的药物名单。

Primary Care Clinics

看一些常见多发病，轻伤和常规健康检查最好的地方就是Primary Care Clinic你能得到很好的照顾。你的医生也可以帮助你监控和管理长期的健康问题。

*你应该可以同诊所预约时间看以下疾病：

- › 常见的疾病，如感冒，流感，耳部疼痛，喉咙痛，偏头痛，发烧或皮疹
- › 轻伤，如扭伤，背部疼痛，轻微割伤和烧伤，轻微的骨折或轻微的眼伤
- › 定期体检，开处方药，接种疫苗和体检
- › 解答你需要咨询的健康问题

Urgent Care Clinics

当你的医生不能提供紧急诊疗，如果等待时间过长，病情可能会变得更加严重。

*当你无法预约到普通医生或保健提供者，你应该去Urgent Care Clinic：

- › 常见的疾病，如感冒，流感，耳部疼痛，喉咙痛，偏头痛，发烧或皮疹
- › 轻伤，如扭伤，背部疼痛，轻微割伤和烧伤，轻微的骨折或轻微的眼伤

Emergency Department

如果有非常严重或危及生命的问题，你应该去Emergency Department。

*如果你遇到任何以下症状，不要等待！拨打911或到就近医院的emergency department。

- ›胸痛
- ›严重腹痛
- ›咳嗽或吐血
- ›严重烧伤
- ›深伤口或出血不止
- ›突然视力模糊
- ›呼吸困难或呼吸短促
- ›突然头晕，乏力，或失去平衡
- ›脸，胳膊或腿麻木
- ›突然，剧烈头痛（不是偏头痛）

- ›发作
 - ›高热病
 - ›你相信任何其他条件是危及生命
- 有关Overlake诊疗地点和时间的更多信息，请访问 overlakehospital.org/clinics。
- 资料来源：Overlake医疗中心

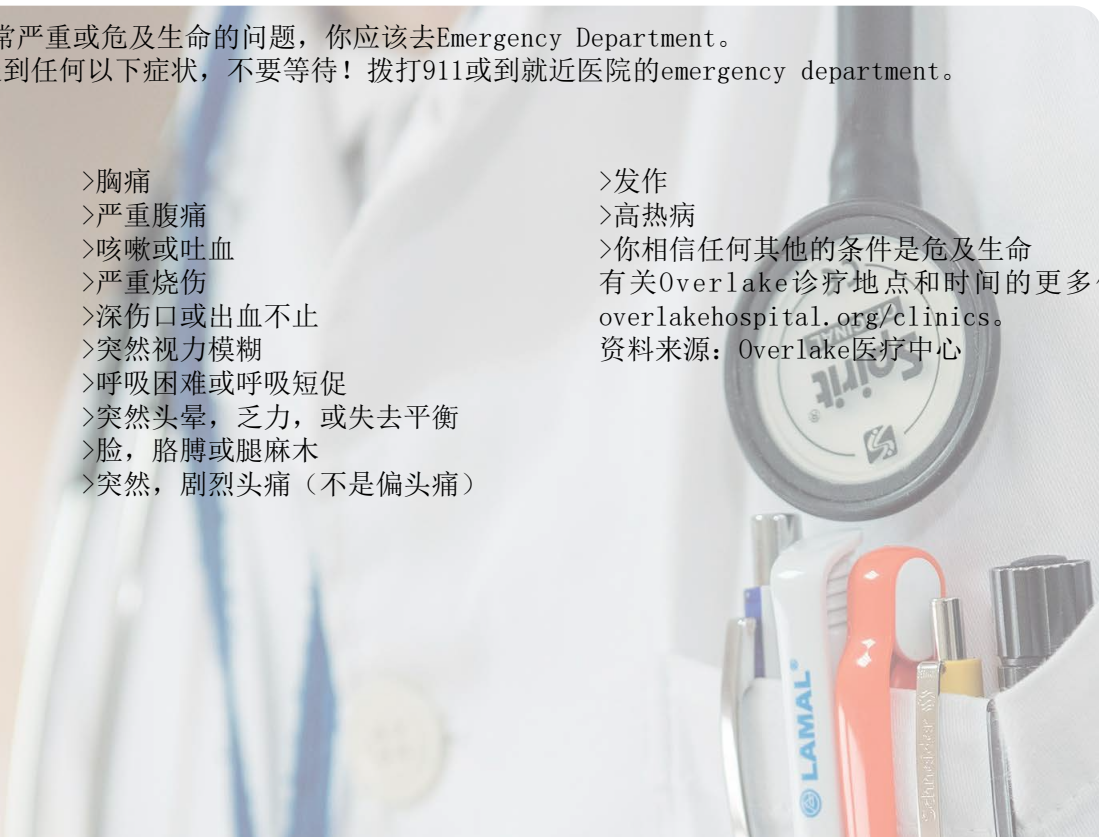




Photo by Michelle Enebo

Issaquah Schools Foundation

NOURISH



EVERY MIND

18th Annual Luncheon

Thursday, April 28, 2016 • 12:00 pm–1:00 pm
Issaquah Community Center
Emcee, Fred Granados

Doors open at 11:00 am with program displays,
a wine and whiskey wall, bundt cakes and more.

3rd Annual Breakfast

Wednesday, May 4, 2016 • 7:30 am–8:30 am
Eastridge Church, Issaquah
Emcee, Molly Shen, KOMO 4 News

Doors open at 7:00 am with program displays,
time for networking and breakfast buffet.

FUELING
SUCCESS
FOR EVERY
STUDENT,
EVERY
SCHOOL



Golden Apple Sponsors • Luncheon



Golden Apple Sponsor • Breakfast



SAVE THE DATE!

Don't miss your opportunity to hear inspiring stories from students
and staff and experience the power of donor investment.

ONLINE
AUCTION



The Nourish Every Mind Auction
is available online only from
April 17–26 at isfdn.org/auction

Call to register today.

425.391.8557

Learn more at isfdn.org