



Cultural Bridges

INFORMATION TO HELP FAMILIES NAVIGATE THE ISSAQUAH SCHOOL DISTRICT

SPECIAL ONLINE EDITION, NUMBER 6

- CHINESE
- ENGLISH
- JAPANESE
- KOREAN
- RUSSIAN
- SPANISH
- VIETNAMESE



THIS PUBLICATION IS PROVIDED THROUGH THE ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION'S CULTURAL BRIDGES PROGRAM. WE ARE GRATEFUL FOR ALL OF OUR DONORS WHO MAKE THIS RESOURCE POSSIBLE. THANK YOU TO OUR READERS AND ALL OF THE PARENTS, CAREGIVERS, EDUCATORS, AND MANY OTHER COMMUNITY MEMBERS LIKE YOU WHO SUPPORT THE FOUNDATION! TO DONATE, VISIT ISFDN.ORG.



SWEDISH

OVERLAKE | MEDICAL CENTER
& CLINICS

**WELLS
FARGO**



egger^oo^o ORTHODONTICS

感谢社区的合作伙伴们

THANK YOU TO OUR COMMUNITY PARTNERS!

地域パートナーの皆様へ感謝します！

지역 업체의 후원에 감사드립니다!

СПАСИБО НАШИМ ОБЩИМ ПАРТНЕРАМ!

¡GRACIAS A NUESTROS SOCIOS COMUNITARIOS!

CẢM ƠN CÁC ĐỐI TÁC CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA!



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

坚强的性格



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

作者: Eric Ensey
Pine Lake中学老师

我在Pine Lake中学为学生们教授名为“WAVE”的领导者课程。我本人已经在Issaquah学区任教25年,其中14年是在Pine Lake中学任教。课堂上,我会使用《Character Strong》教材。毫无疑问,《Character Strong》教材是结合了我所见过的社会情感发展和性格发展最强大和最有效的教材。《Character Strong》不仅改变了我的教学方式,而且改变了我们整个学校社区的文化。今年,通过Issaquah学校基金会的帮助,我们购买并能在课堂上使用《Character Strong》教材,使每名学生都能够从这一精彩的课程中受益。

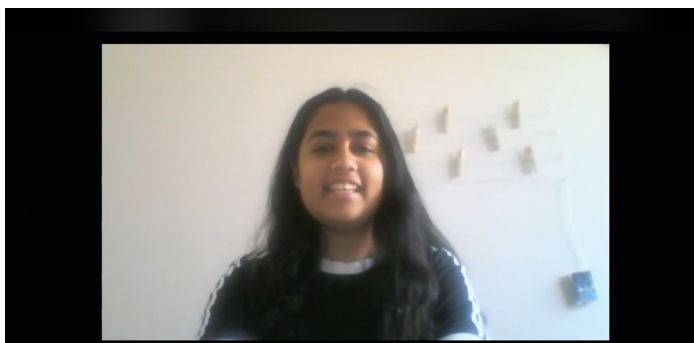
Charles Strong是《Character Strong》的联合创始人之一,他说,学校文化是建立在学校范围内,行为改变的基础上的,这就是我们作为塑造行为的老师的职责。我们需要让学生们明白,品格是一种行为,它包括仁慈的行为,忍耐的行为,无私和宽恕的行为。作为一名老师,向学生们灌输这些行为的准则是我的工作,因为有些行为并不是与生俱来的。

新学期第一天,我就向学生们说明过,仅仅因为他们在学习领导者这门课并不能使他们成为领导者。他们拥有的只是一个头衔,成为领导者的关键是他们必须通过建立影响力来赢得这个头衔,而且必须通过为他人服务来获得影响力。

教材为我们展示了名为“性格挑战”的内容。我们知道孩子们是想要表达善良行为的,但有时他们并不知道如何表达。这些实践课程使学生们有机会每天向他人表达友善。每堂课的开始,我都会向学生们发问,例如,“今天是否会为他人给予了5个真正的称赞”或“会不会为得不到认可的工作人员写感谢信”或“是否自愿为家庭成员做家务”。这些课程没有评分标准,学生可以选择是否完成这些任务。第二天的课堂上,我们会一起谈论他们的实践成果。我会听到了很多有关他们善举的有趣故事,那些有胆量做这些事的学生会变得更具有感染力。

在学校停课期间,参加我的领导者课程的孩子们也想要坚持这样的任务。《Character Strong》提出了一项“30天善良行为的挑战”。您可以在10分钟甚至更短的时间内,在家里完成这些善举。我们在Pine Lake Instagram页面上发布了所有挑战。来自各个年级的学生们都积极地参与其中,并允许我们将他们的善举发布。孩子们希望继续向我们的社区和彼此表达爱心的事实让我感到非常欣慰。

我的领导者课程每天都通过对学生和教职员工进行有意的善举来帮助他们摆脱困境。他们以身作则,绝对赢得了作为领导者的权利。



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

作者: Aditi Singh
Pine Lake中学八年级学生

乍一看,我认为没有人会意识到我在过去一年中发生的变化,但是我有...让我告诉你...我所看到且喜欢的一切。今年,在《Character Strong》课程的帮助下,我一直在研究自己的性格。《Character Strong》以某种方式深入我的内心,成为我生活中的重要组成部分。

即使现在待在家里,我也参加了为期30天的善良行为挑战赛。居家隔离的这段日子,它成为我一天中最喜欢的环节,因为它迫使我和我的同学们为此采取行动。我们在学校时也会做一些类似的事情,例如,在与人擦肩而过时,称赞他人或帮助后来人扶门。现在,我们会通过发送消息的方式或制作致谢的标志对送货司机表达感谢!我们不仅仅是在谈论善举,而是在表达它。

就我个人而言,它帮助我与家人和朋友们建立了更紧密的联系,并帮助我与素未谋面之人联系。例如,某天我接受了一项挑战,要为一名家庭成员写爱心便条,然后将其藏起来让他们自己去搜索。我的兄弟和我都觉得这项挑战充满了乐趣,它也使我们的关系更亲密。现在,我们俩都待在家里,不会常常争论,而是能够正常地进行对话了。

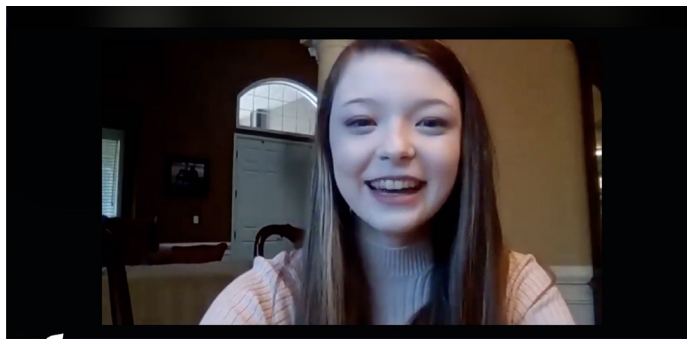
《Character Strong》也促使我愿意花更多的时间与家人一起度过。前几天,我邀请父母一起出去玩。我请他们和我一起散步,因为我知道这是他们喜欢的事情。我们都觉得很开心!

这门课程不仅帮助我加强和建立了与他人的联系，而且还帮助我善待自己。我会写下自己喜欢的三件事，并将其挂在一个可以看到的地方。或是回忆自己为他人所做的所有美好的事情。这些行为都为我的生活带来了巨大的改变。

我也变得更加细心。例如，我直到真正开始寻找才意识到自己以前是多么的盲目。以前，我只是匆匆地走在学校大厅或校园里，思考着自己的事情，现在我会抬起头来，寻找可以为他人提供帮助的机会！

我最喜欢《Character Strong》的其中一个方面是，它并不总是那么简单易做，有时候你会感到不舒服或不太想做，课程教会我们，并不能只在你喜欢时才表现出善良，正确的做法是始终表现出善良的行为。

综上所述，这个班级和《Character Strong》课程让我成为了更喜欢的自己。我更愿意与他人联系，并且比以往更加关注他人的需求。最重要的是，我对自己以及领导他人的能力更有信心。无论身在何处，我都随时准备表达善举，希望为这个庞大的世界增光添彩，发挥自己的作用。而且，我认为这就是当今世界所需要的。多一点的光总会穿透黑暗。



Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

作者：Kelly Colbourne
Pine Lake中学八年级学生

去年的我与今天大不相同。去年的我在友谊中苦苦挣扎，我不知道如何寻找自己的友谊，如何结交朋友。我感到很迷茫。

然后，我申请了WAVE（领导者课程）。我开始和这些陌生人共度时光。尽管我们都有不同的兴趣爱好和朋友群体，但在Mr. Ensey的指导下，我们已经建立了更有意义的关系-我们不曾想到大家的关系会因《Character Strong》课程而变得紧密。我在课堂上最喜欢的部分之一是Mr. Ensey之前提到的“性格挑战”，这项挑战通过让我们走出舒适区来帮助大家塑造自己的角色。

我的最爱之一是给不与您生活在一起的家庭成员写信，告诉他们您对他们的欣赏。我给一个几乎没见过的堂兄发了短信。我们在电话里愉快地聊了半个小

时。没有“挑战”，我是不会那样做的。这些行为已成为我的习惯，并教会了我如何与他人相处。他们帮助我建立了新的友谊，并使我与朋友，老师和家人的关系更加紧密。

课堂上，我们还学习了有关“Agape爱”的知识。“Agape爱”是指您通过帮助他人而表达您的喜爱。我们也学到，您必须通过树立影响力来赢得成为领导者的权利，并且每天都要通过小小的善举来树立影响力。我认为这太酷了，这门课教会我如何让人们每天感受到被爱和赞赏。

即使在学校停课期间，《Character Strong》和WAVE仍然是我与亲朋好友参加挑战赛的机会，与同学和老师积极保持联系的途径。这些简单的举动让我能够参与到很棒的Pine Lake中学社区。它鼓励每位学生每天做一个善举。挑战从简单到复杂，我觉得对所有学生甚至是成年人都是很好的活动。

目前为止，我最喜欢的一个挑战是，请一个朋友给您发送一张让您发出惊叹“ Awww”的照片。一位家人朋友给我发送了一张我们俩在一起的照片，当时我们都只有5岁，坐在Pine Lake公园一起披着浴巾。这张照片给我们俩带来了许多欢乐，我们计划在九年后的今年能够再次去湖边的时候，再合拍一张照片！现在，30天挑战赛已经结束，我和我的同学将为Pine Lake中学的学生和教职员员工创建我们自己的版本。我们将继续在Instagram页面上发布人们的善举。能看到社区居民继续表现出对彼此的友善，真是太棒了。它时刻提醒着我，即使我们无法在一起，我们仍然紧密相连。

感谢基金会为Pine Lake中学的所有学生提供了这个超级棒的课程。即使以后从Pine Lake中学毕业了，这门课程所带来的影响也将长久伴随着我！

请通过以下网站 mcause.us/ Nourish2020为我们进行捐助。

Character Strong



Eric Ensey
Pine Lake Middle School teacher

I teach leadership classes at Pine Lake Middle School called WAVE. I've been teaching in Issaquah for 25 years, the last 14 at Pine Lake. In my class, I use a curriculum called Character Strong. Without question, Character Strong is the most powerful and effective curriculum that combines social emotional development and character development that I have ever seen. Not only has Character Strong changed the way I teach, but it has changed the culture of our entire school community. This year, thanks to the Issaquah Schools Foundation, we purchased the Character Strong Advisory Curriculum for use during homeroom so that every student can benefit from this wonderful curriculum.

One of the co-founders of Character Strong, Houston Kraft, says that a school's culture is based on school-wide behavior change and it is our job as teachers to shape behaviors. How do we do that? We teach them. Character is a set of behaviors. The behavior of kindness. The behavior of patience. The behavior of selflessness and forgiveness. As a teacher, it is my job to outwardly teach these behaviors. I can't assume that they will happen on their own.

On the first day of a new trimester, I explain to my students that just because they are in a leadership class does not make them a leader. All they have at that moment is a title. I explain to them that the secret is that they must earn that title by building influence and you do that by serving others.

One aspect of the curriculum is called Character Dares. We know that kids want to be kind, but they don't always know what kindness looks like. These dares give students a chance to live out kindness daily. At the beginning of each class, I give the students a dare. For instance, "give 5 genuine compliments during passing today" or "write a note of appreciation to a staff member that doesn't usually get recognition" or "do a chore for a family member without being asked." These are not graded, and students can choose to do them or not. At the beginning of class the next day, we talk about how their dares went. We hear stories of their acts of kindness and as a result,

students wanting to do these dares becomes contagious (no pun intended).

When schools were shut down, my leadership kids were adamant that we continue to do them. Character Strong created something called the 30-Day Kindness Challenge. These are acts of kindness you can accomplish from your house in 10 minutes or less. We posted each challenge on our Pine Lake Instagram page. Students from all grade levels have been participating and allowing us to repost evidence of their acts of kindness. I love the fact that our kids wanted to continue working together to show love to our community and to one another.

My leadership students go out of their way every day by doing intentional acts of kindness for both students and staff. They lead by example and have definitely earned the right to be called leaders.



Aditi Singh.
8th grader at Pine Lake Middle School

At first glance I don't think anyone would realize how much I've changed over the past year, but I have... and let me tell you.... I like what I see. This year, I've been working on my character, with the help of the Character Strong curriculum. Character Strong has somehow managed to burrow itself into me and become a huge part of my life.

Even stuck at home, I have also been taking part in the 30-day Kindness Challenge. While quarantined at home, it's been my favorite part of the day because they have pushed me and my classmates to put kindness into action. When we were in school, we would do things like compliment someone during passing or hold the door for people. Now we are being intentional by sending texts of gratitude or making thank you signs for the delivery drivers! We aren't simply talking about being kind, we're actually showing it.

Personally, it's helped me become closer with my friends and family, as well as reach out to people I never talk to. For example, one day I was challenged to write a loving note to a family member, then hide it and give them clues all day until they found it. Both my brother and I had a ton of fun and it brought us a little closer. Now, instead of arguing all the time we have normal conversations, which is a miracle considering we're both stuck at home together.

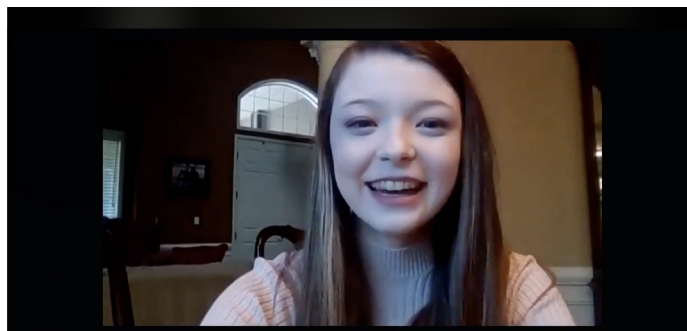
Character Strong has also pushed me to spend more time with my family as well. The other day I handed my parents a formal invitation to hang out. I invited them to go on a walk with me because I knew it was something they enjoyed. We had a great time!

Not only has the curriculum helped me strengthen and build relationships with others, it's helped me be more kind to myself. I have loved the little things, like writing three things you like about yourself and hanging it in a place where you'll see it or reflecting on all the good things you've done for others. That has made a huge difference.

I've become more observant as well. It's like I never realized how blind I was until I really started looking. Before, I would just walk down the halls at school or on the street and mind my own business, but now I keep my head up and I look for ways I can help!

One of my favorite aspects of Character Strong is that it isn't always easy. There are going to be times where you don't feel comfortable or you don't want to do it, but one lesson the curriculum teaches is that it's not about showing kindness only when you FEEL like. That's too easy. It's about choosing kindness all of the time because it's the right thing to do.

As I mentioned earlier, I like the person I've started to become because of this class and the Character Strong curriculum. I'm more comfortable reaching out to others, and I am more attentive to others' needs than I was before. Most importantly, I'm more confident with myself and my ability to lead others. I'm ready to spread kindness wherever I go and play my part in brightening this big, scary world. And you know, I think that's just what the world needs right now. A little more light to shine through the darkness.



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Kelly Colbourne
8th grader at Pine Lake Middle School

Last year, I was a different person from who I am today. I was struggling with friendships and I didn't know how to find the kind of friends I needed and wanted. I felt stuck.

Then, I was accepted to WAVE. I started spending time with this new group of people I didn't know at all. While we all have different interests and friend groups, with Mr. Ensey's guidance, we have built meaningful relationships

with each other – little did we know that our relationships would blossom because of a curriculum called Character Strong.

One of my favorite aspects of the class is what Mr. Ensey mentioned earlier, the Character Dares, which challenge us to go out of our comfort zones to help shape our character.

One of my favorites was to write a letter to a family member who doesn't live with you and tell them how much you appreciate them. I texted a cousin who I hardly ever see. We ended up talking for a half hour on the phone, just laughing and catching up. I would not have done that without the dare. These actions have become habits for me and have taught me how to be intentional with people. They have helped me create new friendships and have strengthened my relationships with my friends, teachers and family.

In class, we also learn about Agape love. Agape love is when you show love through your actions by serving others. We learned that you must earn the right to be called a leader by building influence and you build influence daily through small acts of kindness. I think it's so cool that I'm in a class that is teaching me how to make people feel loved and appreciated on a daily basis.

Even during the school closure, Character Strong and WAVE continue to be a positive outlet for me to stay connected with my friends, classmates and teachers with the Kindness Challenge. These simple acts have kept me engaged in the awesome PLMS community even when I'm not there physically. Each student is encouraged to do one act of kindness daily. The challenges range from silly to serious – and it's great for everyone, even adults!

One of my favorite so far was to ask a friend to send you a photo that makes you go 'Awww.' A family friend sent me a picture of us wrapped up together in a beach towel at Pine Lake Park when we were both 5 years old. It brought us both joy, and now we are planning to stage the photo-nine years later - when we can finally go to the beach again!

Now that the 30-Day Challenge is over, my classmates and I are going to create our own version for the Pine Lake students and staff. We will continue to post evidence of people doing the them on our Instagram page. It's so awesome to see our community continue to show kindness toward one another. It reminds me that we're still all connected, even though we can't be together.

Thank you to the Foundation for allowing all the students at Pine Lake access to this awesome program. I will carry the lessons I have learned with me long after I have left Pine Lake Middle School!

Please consider making your donation today at: mcause.us/Nourish2020

キャラクターstroング



Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Eric Ensey
Pine Lake Middle School 教師

私はPine Lake Middle SchoolでWAVEと呼ばれるリーダーシップクラスを担当しています。Issaquah学区では25年間、うち14年間はPine Lakeで教師をしています。クラスではキャラクターstroングと呼ばれるカリキュラムを使用しています。キャラクターstroングが社会的情緒発達と人格形成を組み合わせた最も強力に効果的なカリキュラムであることに異論はありません。キャラクターstroングは私の指導方針を変えただけではなく、学校全体のカルチャーをも変えてくれました。今年度はIssaquah Schools Foundationの支援でこの素晴らしいカリキュラムの恩恵を各生徒がホームルームの時間に受ける事が出来るようにCharacter Strong Advisory Curriculumを購入しました。

キャラクターstroングの共同創設者であるHouston Kraft氏は学校内カルチャーは学校全体の素行の変化に基づいており、良い素行の形成は教師である私たちの役目であると述べています。どの様にするか？教育によります。人格は素行の集合体です。優しい態度、我慢する態度、滅私と許しの態度。これらの事を外へ向かって指導していくのは教師としてやるべきことです。素行の良さは自然に出来るものではないと考えます。

新学期の初日、私は生徒たちにリーダーシップクラスにいる事が彼らをリーダーにするわけではないことを説明します。この時点で彼らが持っているのは称号だけです。その称号を本当の意味で得るための秘訣は他者への奉仕による影響力の構築である事を生徒に説明します。

カリキュラムの特徴のひとつにCharacter Daresと呼ばれるものがあります。子供達は優しくなりたいと思っていますがそれがどの様な形をしているかは常に見るものではありません。Daresは生徒に毎日あえて親切にする機会を与えます。私は授業のはじめに例えば「今日5回通りすぎた人を褒める」、「普段気づかない学校スタッフへ感謝の手紙を書く」、「言われる前に家の手伝いをする」などの挑戦課題を与えます。この課題は成績とは関係なく、取り組むか否かは生徒の自主性に任せます。次の日の授業開始時に前日の挑戦はどうだったかを話し合います。生徒による優しい行いの話を聞くことが結果として他の生徒にも挑戦課題をやってみようという

意欲を”伝染”させることになります。（時代を反映した洒落の意図はありません）

長期休校が決まった時、私のリーダーシップクラスの子供達は挑戦課題を継続する事を断固主張してきました。キャラクターstroングは30日間優しさチャレンジと呼ばれるものを作成しました。家からでも10分又はそれ以内で出来る親切です。Pine LakeのInstagramページに各チャレンジを掲載したところ全ての学年の生徒が参加し、彼らの親切な行いの証を再掲載することができました。私は子供達が共に活動し、コミュニティと他者に愛を示していきたいと願った事を大変好ましく思っています。

私のリーダーシップクラスの生徒たちは生徒やスタッフへの親切な行いを通して毎日格別の努力をし、模範となることで確実にリーダーと称される資格を得ています。



Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Aditi Singh
Pine Lake 8年生

私がこの1年間でどれだけ変わったか一見誰にも分からないかもしれませんが、変わったんです、、、そして言わせてください、、、私は変わった自分が好きです。今年私はキャラクターstroングカリキュラムの助けを借りて自分の人格形成に取り組みました。キャラクターstroングは私の中に潜り込み私の人生の大部分を占めるようになりました。

家から出られない状態でも30日間優しさチャレンジに参加しています。私やクラスメート達に親切な行いを実践するよう後押ししてくれるおかげでこのチャレンジは私の自宅待機の1日の中で一番好きな時間になっています。学校にいるときは通りすぎりに誰かを褒めたりドアを開けてあげたりしていました。

今は意識的に感謝のテキストを送ったり配達ドライバーの人へ感謝のサインを作っています！親切にする事を話し合うだけではなく、実際に行動で表現しているのです。

個人的に、優しさは友達や家族、話した事のない人々との距離を近づけるのに役立ちました。例えばある日のチャレンジは家族に愛情のこもったメモを書き、それを隠して家族が見つかるまでヒントをあげるというものでした。私と兄弟はとても楽しい時間を過ごし、少しだけ私たちの距離も近くなりました。今では喧嘩ばかりの代わりに普通の会話ができるようになりました。これは2人そろって家にいなければならない事を考えると奇跡です。

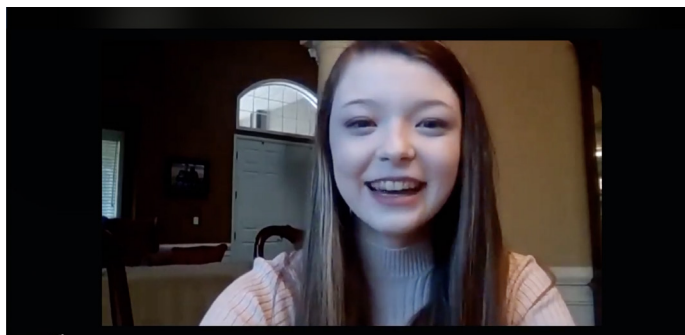
キャラクターストロングは家族と一緒に過ごす時間を増やす後押しもしてくれました。ある日私は両親に遊びへの正式な招待状を渡しました。両親が散歩好きだと知っていたので一緒に散歩に行こうと誘い、とても楽しい時間を過ごしました。

カリキュラムは他の人との関係を強化・構築するのに役立つだけでなく、自分自身に優しくするのにも役立ちました。自分の好きなところを3つ書き出して見るところに貼ったり、自分が他者にした良い行いを振り返るなどの小さな事でも楽しめて、それは大きな違いをもたらしました。

より注意深くくなったとも思います。実際に探し始めるまでは、自分がいかに盲目だったのか自覚していなかったようです。前は学校の廊下や道をただ歩き、自分の事だけしか考えていませんでした。でも今は顔を上げて自分に出来る手助けの方法を探しています。

キャラクターストロングの中で気に入っている側面のひとつは、いつも簡単であるとは限らないことです。不安に感じたり、やりたくない時もあります。しかしこのカリキュラムが教えてくれたことは気が向いた時だけ優しくするのではないということです。それは簡単すぎます。常に優しさを選ぶことはそれが正しい事だからです。

初めに言ったように、キャラクターストロングカリキュラムと授業のおかげで変わり始めた自分が好きです。前より人に手を差し伸べる事に抵抗がなくなり、前より人が必要としている事に気を遣うようになりました。一番大事なのは前より自分と他者を導く能力に自信をもつようになったことです。どこへ行っても優しさを広め、役割を果たし、この大きな恐ろしい世界を明るくする準備はできています。今世界が必要としているものはそれだと思えます。闇を照らすあと少しの光です。



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Kelly Colbourne
Pine Lake 8年生

去年の私は今の私とは違いました。友人関係に苦労し、自分が望んで自分が必要とする友達を見つける方法が分からず行き詰まりを感じていました。

その後私はWAVEのクラスに合格し、まったく知らない新しい人たちとの時間を過ごしはじめました。私たちには皆違った関心や友人グループがありますがEnsey先生の指導のもとお互い意義ある人間関係を築いています。キ

ャラクターストロングというカリキュラムが私たちの人間関係を開花させるとは思いもしませんでした。

私が好きな側面のひとつはEnsey先生が先に述べられた、人格形成の為に自分たちが心地よいと感じる場所から抜け出す後押しをしてくれるCharacter Daresです。

お気に入りのひとつは自分が一緒に住んでいない家族宛てにどれだけ彼らに感謝しているかを伝える手紙を書くというものでした。私はなかなか会えない従妹にテキストを送り、その結果電話で30分ただ笑いあったり近況を伝えあうことが出来ました。Daresのチャレンジがなければ出来なかった事です。これらの行動は私にとって習慣になり、人との関係を意識する方法を教えてくださいました。新しい友人関係を作る助けになり、友達、先生、家族との関係を強くしてくれました。

授業ではAgape love (無償の愛) についても学びました。Agape loveはあなたが他者への奉仕を通して愛を示すことです。私たちがリーダーと呼ばれる権利を得るためには日々のちょっとした親切を通して影響力を築く事だと学びました。日常的に人々が愛されている、感謝されていると感じてもらう方法を教えてくれるクラスは最高だと思います。

休校中であってもキャラクターストロングとWAVEは私にとって友達、先生、クラスメイトと優しさチャレンジを通して繋がってられる前向きな感情の出口として続いています。このちょっとした行動で実際には学校に行けなくても素晴らしいPLMSコミュニティに参加することが出来ます。各生徒は一日1回親切な行いをするよう推奨されます。このチャレンジは真面目なものから少しふざけたものまで様々です。皆さんにお勧めします、大人にも!

私のこれまでのお気に入りの一つは友達に「Awww」と思うような写真を送って頼む事でした。家族の友人が私たちが5歳のころPine Lake公園で一緒にビーチタオルにくるまっている写真を送ってくれました。その写真は私たちに喜びをもたらしてくれました、そして今はビーチが再開したときに同じ写真(9年後)を撮ろうと計画中です!

30日間チャレンジが終了した今、私とクラスメイトはPine Lakeの生徒やスタッフの為に独自のバージョンを作成する予定です。インスタグラムにチャレンジを実行した人の証を掲載していきます。コミュニティがお互い親切にし続けるのを目にすることは素敵な事です。一緒にいられなくてもお互いがまだ繋がっていることを思い出させてくれます。

Pine Lakeの生徒全員がこの最高のプログラムに接する機会をくれた財団に感謝します。Pine Lakeを卒業した後も学んだ事をずっと教訓にしていきます!

mcause.us/Nourish2020を通じての寄付をご検討ください

인성교육 커리큘럼 (Character Strong)



ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION
Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

에릭 엔시(Eric Ensey)
파인 레이크 중학교 교사

저는 파인 레이크 중학교에서 WAVE라고 불리는 리더십 교육을 담당합니다. 저는 25년동안 교직생활을 하고 있으며, 파인 레이크 중학교에서 14년째 가르치고 있습니다. 저는 Character Strong(인성 교육 커리큘럼)이라고 불리는 커리큘럼을 이용합니다. 캐릭터 스트롱은 사회적 인성교육과 감정적 인성교육을 통합한 커리큘럼으로 제가 접한 어떤 프로그램보다 효과적인 최고의 프로그램입니다. 이 프로그램은 제가 학생들을 가르치는 방법은 물론이고 학교 커뮤니티 전체의 문화까지 변화시켰습니다. 올해 저희 학교는 이사과 학교재단(ISF)의 후원으로 캐릭터 스트롱 커리큘럼을 구입했으며, 휴롬시간동안 모든 학생들이 이 좋은 프로그램으로 인성 교육을 받을 수 있게 되었습니다.

캐릭터 스트롱(Character Strong) 프로그램의 창시자 중의 한 사람인, 휴스턴 크래프트(Houston Kraft)씨는 학교 문화는 학교 전반에 걸친 행동의 변화에 근거하며, 이런 행동을 만들어 가는 것은 교사의 몫이라고 말합니다. 어떻게 하면 될까요? 그래서 저희가 교육하고 있습니다. 인성은 행동의 집합입니다. 친절함, 인내하는 행동, 자기 중심적이지 않는 행동과 용서하는 행동, 이런 행동을 가르치는 것이 교사인 제가 할 일입니다. 저는 이런 행동들이 그냥 생긴다고 생각하지 않습니다.

저는 새 학기 첫날에 학생들에게 단순히 리더십/지도자 수업을 듣는다고 해서 지도자가 되는 것은 아니라고 설명해줍니다. 수업을 듣는 동안 학생들이 갖는 것은 그저 허울 좋은 타이틀뿐입니다. 저는 학생들에게 타인을 위한 봉사활동을 통해 그들의 삶에 영향을 미칠 때 지도자라는 타이틀을 얻을 수 있다고 알려줍니다.

캐릭터 스트롱 커리큘럼 중의 하나는 Character Dares(인성 교육을 위한 실천/도전)라고 불립니다. 우리는 학생들이 친절함의 사람이 되고 싶어한다는 것을 알고 있습니다. 하지만 학생들은 친절함이 어떻게 보여지는 지에 대해서는 잘 알고 있지 못합니다. 이런 실천/도전은 학생들에게 매일 친절함을 실천할 기회를 줍니다. 저는 수업 초반에 학생들에게 오늘의 실천/도전과제를 알려줍니다. 예를 들면, “오늘 하루동안 복도를 지나치면서 만나게 되는 학생들에게 진정성 있는 칭찬의 말을 다섯번 건네기” 또는 “보이지 않는 곳에서 묵묵히 일하시는 교직원들에게 감사의 쪽지 쓰기”, “집에서 누가 시키지 않더라도 자발적으로 집안일 돕기”가 오늘의 실천/도전이 됩니다. 이런 도전은 성적에 반영되지도 않고, 참여 여부는 학생들의 선택에 맡깁니다. 다음날 수업시간에 이런

도전과제가 어떻게 되었는지에 대해 이야기를 나눕니다. 학생들은 자신의 친절실천의 경험담을 공유하고, 결국에는 많은 학생들이 이런 도전에 참여하고 싶어하게 되고, 이런 마음은 전염병처럼 전파됩니다(농담이 아닙니다).

학교가 봉쇄되었을 때, 저의 리더십 클래스 학생들은 이런 도전을 계속해야 한다고 고집했습니다. 그래서 캐릭터 스트롱은 30일간 친절실천의 도전과제(30-Day Kindness Challenge)를 만들었습니다. 이런 일들은 대부분 집에서 10분 이내에 할 수 있는 일입니다. 저희는 파인 레이크 중학교 인스타그램 페이지에 오늘의 도전과제를 올립니다. 여러학년의 학생들이 참여하고 있고, 저희는 친절함의 증거사진을 다시 포스팅합니다. 저는 학생들이 우리 커뮤니티와 서로에게 사랑을 전하기 위해 함께 노력하는 모습을 보면서 큰 기쁨을 느낍니다.

저의 리더십 클래스 학생들은 매일 학생 및 교직원에게 의도적으로 친절을 실천하기 위해 애쓰고 있습니다. 이런 학생들은 타의 모범이 되고 지도자/리더로 불릴 만한 자격을 얻었습니다.



ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION
Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

아디티 싱(Aditi Singh)
파인 레이크 8학년

저는 제가 지난 일년동안 얼마나 어떻게 변했는지 아무도 알아보지 못할 것이라고 생각합니다. 하지만 저는 알죠... 사실은...저는 지금의 제가 마음에 들어요. 저는 올해 캐릭터 스트롱 교과과정을 통해 인성개발을 위해 노력하고 있습니다. 캐릭터 스트롱은 제 마음속에 작은 구멍을 만들기 시작했고 이제는 제 인생의 아주 큰 부분이 되었습니다.

저는 집에서 격리하는 중에도 30일간 친절실천 도전행사에 동참했습니다. 이 행사는 저와 학급 친구들이 친절을 실천하는 계기를 만들어주었기 때문에 하루 일과의 하이라이트가 되었습니다. 학교에 등교했을 때에는 지나가면서 마주치는 사람들에게 칭찬의 말을 하거나 다른 사람을 위해서 출입문을 열어 주기 등과 같은 일을 했습니다. 요즘 저희는 의도적으로 감사의 문자 보내기 또는 택배 운전기사들을 위한 감사의 팻말 만들기 같은 일을 합니다! 저희는 그저 친절에 대해서 말만 하는 것이 아니라, 몸소 실천해 보이고 있습니다.

이런 도전은 제가 친구와 가족은 물론이고 한번도 말도 한적도 없는 낯선 사람들에게 다가가도록 도움을 주었습니다. 예를 들면, 어떤 날의 도전과제는 가족들에게 사랑의 쪽지를 쓰는 것이었어요. 이런 도전은 제가 친구와 가족은 물론이고 한번도 말도 한적도 없는 낯선 사람들에게 다가가도록 도움을 주었습니다. 예를 들면, 어떤 날의 도전과제는 가족들에게 사랑의 쪽지를 쓰는 것이었어요.

저는 쪽지를 숨겨놓고 가족들에게 숨겨진 쪽지를 찾을 수 있도록 단서를 제공했어요. 저와 남동생은 이런 일을 통해 즐거운 시간을 보내면서 더욱 친해졌어요. 우리 둘이 집에서 격리생활을 하고 있는 지금과 같은 상황에 저는 동생이랑 말다툼 대신 서로 대화를 합니다. 이것은 정말 기적이에요.

캐릭터 스트롱은 가족과도 더 많은 시간을 보내도록 했습니다. 저는 몇일전에 부모님께 데이트를 신청하는 초대장을 건넸습니다. 부모님들이 산책을 즐기시는 것을 알고 있기 때문에 저는 부모님께 함께 산책을 가자고 제안했습니다. 그리고 함께 즐거운 시간을 보냈어요!

이 교과과정은 타인과의 관계 형성 및 관계의 깊이를 돈독하게 하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 저 자신에게도 친절하도록 만들었습니다. "나의 3가지 장점"에 대해 쓰고, 잘 보이는 곳에 걸기, 내가 타인에게 베푼 모든 친절의 행동에 대해 생각해보기 등과 같은 간단한 도전과제가 너무 좋았습니다. 이런 도전은 저에게 큰 변화를 주었습니다.

또한 저는 매사를 잘 살피게 되었습니다. 매사를 잘 살피기 시작하면서 제가 얼마나 잘 보지 못하고 살아왔는지를 깨닫게 되었습니다. 이전의 저는 그냥 학교 복도나 도로를 생각없이 걸으면서 제 일에만 몰두했지만, 지금은 머리를 들고 혹시 내가 도움 일은 없는지 살펴봅니다!

캐릭터 스트롱 수업에서 제가 가장 마음에 드는 것은 이 수업이 항상 쉽지만은 않다는 것입니다. 불편하거나 하기 싫은 일을 해야 할 때도 있습니다. 이 교과과정이 주는 한가지 교훈은 친절의 행동은 자신이 하고 싶을 때만 하는 것이 아니라는 것입니다. 그럼 너무 쉽겠죠. 친절의 행동을 하는 이유는 그것이 올바른 일이기 때문에 불편하거나 하기 싫을 때도 친절함을 선택하는 것입니다.

저는 이미 말씀드린 것처럼 리더십 수업과 캐릭터 스트롱 커리큘럼 덕분에 조금씩 변화된 현재의 제 모습이 마음에 듭니다. 이제는 남들에게 다가가는 일이 조금 편해졌고, 어느 때보다 타인이 무엇을 필요로 하는가에 더 관심을 갖게 되었습니다. 무엇보다도 자신감이 생겼고, 제가 가진 리더십 역량에 자부심을 갖게 되었습니다. 이제는 어디를 가던 친절을 베풀고, 이 험한 세상을 밝히는데 한 몫을 할 준비가 되어 있습니다. 세상에 필요한 것이 바로 이런 것이라고 생각합니다. 어두운 현실에 더 많은 빛을 비추는 것이라고 말이죠.

그러던 중 WAVE(리더십 교육) 프로그램에 들어가게 되었습니다. 전혀 모르는 새로운 사람들과 함께 시간을 보내기 시작했죠. 우리 모두는 서로 관심사도 달랐고 친구 그룹도 달랐습니다. 엔시 선생님의 지도아래 서로 간에 의미 있는 우정이 형성되었어요- 아무도 캐릭터 스트롱이라는 커리큘럼을 통해 우정이 생길 것이라고 생각도 못했어요. 이 수업에서 제가 가장 좋아하는 부분은 엔시 선생님이 언급한 Character Dares(인성개발에 필요한 도전)활동이며, 이런 도전활동은 저희가 안락지대에서 벗어나 성격을 바꿀 수 있도록 만들어 주었습니다.

인성 개발의 도전과제 중에서 가장 좋았던 일은 떨어져 사는 가족에게 감사의 편지를 보내는 것이었어요. 저는 거의 만나지도 못하는 사촌에게 문자를 했어요. 저는 사촌이랑 거의 30분이상 전화 통화를 하면서 함께 웃고 서로가 어떻게 지내고 있는지에 대해 이야기했어요. 이런 도전과제가 없었다면 저는 아마도 이런 일을 시도조차 안 했을 겁니다. 이런 행동이 저의 습관이 되었고, 사람들과 어떻게 의도적으로 연락하는지에 대한 가르침을 주었습니다. 제가 새로운 친구를 사귀고 친구, 선생님, 가족과의 관계를 돈독하게 만드는데 도움을 주었습니다.

저희는 수업시간에 아가페 러브(Agape love)에 대해서도 배웠습니다. 아가페 러브는 다른 사람을 위한 마음을 행동으로 표현하는 사랑입니다. 저는 매일 작은 친절을 실천하고 타인의 삶에 긍정적인 영향을 미침으로써 지도자라는 호칭을 얻을 수 있다는 것을 배웠습니다. 우리의 일상생활에서 사람들이 사랑받고 있다고 느끼게 하고 또는 그들의 노고에 감사함을 느낀다는 마음을 전하는 방법을 배울 수 있는 이런 수업을 듣게 되어서 좋습니다.

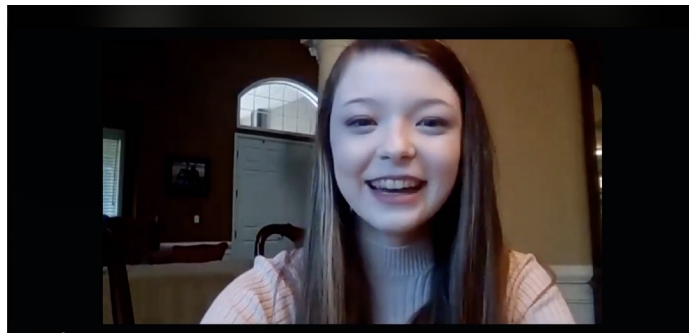
캐릭터 스트롱과 웨이브 프로그램은 학교가 봉쇄된 후에도 친구, 반 친구들, 선생님들과 친절실천의 도전을 함께 하면서 긍정적인 배출구가 되었습니다. 저는 이런 간단한 일을 함께 함으로써 학교에 등교하지 않는 동안에도 파인 레이크 학교 커뮤니티에 연결되도록 했습니다. 친절 실천의 도전과제는 아주 웃기는 것부터 심각한 것까지 포함합니다- 이런 도전은 학생은 물론 어른들도 함께 참여할 만합니다!

제가 가장 마음에 들었던 도전 중의 하나는 친구에게 "오우..." 라는 감탄사가 나올 만한 사진을 보내 달라고 부탁하는 것이었는데요. 제 친구는 저희 둘이 5살때 파인 레이크 공원에서 함께 비치타월에 싸여 있는 사진을 보내왔어요. 저희 둘은 사진을 보면서 함께 웃고 행복했어요. 저희는 우리가 다시 그 공원에 갈 수 있는 날이 오면, 그때 그 장소에서 9년후의 사진을 찍기로 계획하게 되었어요!

이제 30일간의 친절실천의 도전이 끝났고, 저와 같은 반 친구들은 파인 레이크 학생 및 교직원들을 위해 우리들의 새로운 버전을 만들 생각입니다. 저희는 사람들이 친절을 베푸는 현장의 사진을 계속해서 인스타그램에 포스팅할 것입니다. 우리 커뮤니티가 서로에게 친절함을 베푸는 것은 정말로 멋진 일입니다. 이것은 우리가 육체적으로 한 곳에 있지 못할지라도 우리 모두가 연결되어 있다는 것을 깨닫게 해줍니다.

파인 레이크 중학교에 이런 훌륭한 프로그램을 후원해 주신 이사과 학교재단(ISF)에 감사드립니다. 제가 여기서 얻은 교훈은 중학교를 떠난 이후에도 항상 저와 함께 할 것입니다!

**오늘 여기로 기부해주세요:
mcause.us/Nourish2020**



ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION Nourish Every Mind mcause.us/nourish2020 Text Nourish2020 to 91999

캘리 콜본(Kelly Colbourne) 파인 레이크 중학교 8학년

저는 작년과 비교하면 조금 다른 사람이 되었습니다. 저는 교우생활에 어려움이 있었고, 어떻게 내가 필요로 하는 친구, 원하는 친구를 찾는지에 대해 물었습니다. 간혀 있다는 느낌을 받았죠.

Учебная Программа Сильный Характер



Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Эрик Энси
Учитель в Pine Lake Middle School

Я преподаю лидерские классы в средней школе Pine Lake, которые называются WAVE. Я преподаю в Исакке в течение 25 лет, последние 14 лет - в Pine Lake Middle School. В моем классе я использую учебную программу под названием Character Strong. Без сомнения, «Сильная личность» - самая мощная и эффективная учебная программа, которая сочетает в себе социальное эмоциональное развитие и развитие характера, которые я когда-либо видел. Character Strong изменил не только то, как я преподаю, но и культуру всего нашего школьного сообщества. В этом году, благодаря Фонду школ Иссакуа, мы приобрели консультативную учебную программу «Сильный характер» для использования в домашних условиях, чтобы каждый ученик мог воспользоваться этой замечательной возможностью.

Один из соучредителей Character Strong, Хьюстон Крафт, говорит, что школьная культура основана на изменениях школьного поведения, и наша работа как учителей - формировать поведение. Как мы это делаем? Мы учим их. Персонаж - это набор поведений - доброты, терпения, самоотверженности и прощения. Как учитель, моя работа - внешне учить этому поведению. Я не могу предположить, что они произойдут сами по себе.

В первый день нового триместра я объясняю своим студентам, что только то, что они посещают класс лидерства, не делает их лидером. Все что у них есть в этот момент, это название. Я объясняю им, что секрет в том, что они должны заслужить этот титул, служа другим.

Один из аспектов учебной программы называется «Персонажная игра». Мы знаем, что дети хотят быть добрыми, но они не всегда знают, как выглядит доброта. Эти вызовы дают студентам возможность ежедневно проявлять доброту. В начале каждого занятия я бросаю студентам вызов. Например, «сделайте 5 подлинных комплиментов во время класса сегодня» или «напишите благодарственную записку кому-нибудь, кто обычно не получает признания» или «сделайте рутинную работу для члена семьи без его просьбы». Они не оцениваются, и ученики могут делать это или нет. В начале урока на следующий день мы поговорим о том, как все прошло. Мы слышим истории об их актах доброты, и в результате

студенты, желающие сделать эти вызовы, становятся заразительными (без каламбура).

Когда школы были закрыты, мои студенты были непреклонны и мы продолжаем делать то что делали. Character Strong создал нечто, называемое 30-дневным испытанием доброты. Это добрые дела, которые вы можете совершить дома за 10 минут или меньше. Мы разместили каждый вызов на нашей странице Instagram в Pine Lake. Учащиеся всех классов участвуют и мы публикуем доказательства их добрых действий. Мне нравится тот факт, что наши дети хотят продолжать работать вместе, чтобы показать любовь к нашему сообществу и друг другу.

Мои студенты-лидеры каждый день стараются совершать преднамеренные акты доброты как для студентов, так и для сотрудников. Они показывают пример и определенно заслужили право называться лидерами.



Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Адити Сингх
ученик 8 класса Pine Lake Middle School

На первый взгляд, я не думаю, что кто-то поймет, насколько сильно я изменился за последний год, но у меня есть что рассказать вам ... Мне нравится то, что я вижу. В этом году я работал над своим персонажем с помощью учебного плана «Сильный характер». Character Strong каким-то образом удалось проникнуть в меня и стать огромной частью моей жизни.

Даже застряв дома, я также принимаю участие в 30-дневном испытании доброты. Находясь на карантине дома, это моя любимая часть дня, потому что это заставляет меня и моих одноклассников проявить действия доброты. Когда мы были в школе, мы делали комплименты кому-то, кто проходит мимо и придержали двери для входящих. Теперь мы намеренно отправляем тексты благодарности или оказываем знаки благодарности водителям доставки! Мы не просто говорим о доброте, мы на самом деле делаем это.

Лично это помогло мне сблизиться с моими друзьями и семьей, а также связаться с людьми, с которыми я никогда не общаюсь. Например, однажды мне предложили написать любовную записку одному из членов семьи, а затем спрятать ее и давать им подсказки весь день, пока они не найдут ее.

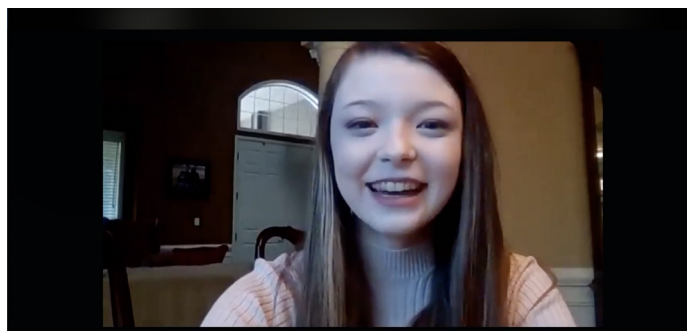
Мы с братом повеселились, и это сблизило нас. Теперь, вместо того, чтобы постоянно спорить, у нас нормальные разговоры, что является чудом, учитывая, что мы оба застряли дома. Character Strong также подтолкнул меня проводить больше времени с семьей. На днях я вручил моим родителям официальное приглашение потусоваться. Я пригласил их пойти на прогулку со мной, потому что я знал, что это то, что им понравится. Мы прекрасно провели время!

Учебный план Character Strong не только помог мне укрепить и выстроить отношения с другими людьми, но и помог мне быть более добрым к себе. Мне нравятся такие мелочи как, написание трех вещей которые вам нравятся, и повесить их там, где вы их будете видеть и размышлять обо всех хороших вещах которые вы сделали для других. Это имело огромное значение для меня.

Я так же стал более наблюдательным. Как будто я никогда не осознавал, насколько я слеп, пока я действительно не начал искать. Раньше я просто гулял по коридорам в школе или на улице и занимался своими делами, но теперь я с поднятой головой ищу способы помочь другим!

Один из моих любимых аспектов Character Strong - это не всегда легко. Будут времена когда вы не будете чувствовать себя комфортно или не захотите этого делать. Но урок который преподает учебный план Character Strong заключается в том, что речь идет не о проявлении доброты только тогда, когда вы хотите это делать. Это слишком просто. Речь идет о вашем выборе делать добро все время, потому что это правильно.

Как я упоминал ранее, мне нравится человек которым я стал из-за этого класса и учебного плана Character Strong. Мне удобнее общаться с другими и я более внимателен к нуждам других, чем был раньше. Самое главное, я более уверен в себе и своей способности руководить другими. Я готов распространять доброту везде, куда бы я ни пошел, и сыграть свою роль в освещении этого большого, страшного мира. И вы знаете, я думаю, что это именно то, что нужно миру сейчас. Еще немного света, чтобы сиять сквозь тьму.



 ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION
Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Келли Колборн
ученица 8 класса Pine Lake Middle School

В прошлом году я отличалась от того, кем я являюсь сегодня. У меня были проблемы с дружбой, и я не знала, как найти друзей, которые мне нужны. Я чувствовала себя потерянной.

Затем меня приняли в WAVE. Я начала проводить время с этой новой группой людей, которых я вообще не знала. Несмотря на то, что у всех нас есть разные интересы и друзья, под руководством мистера Энси мы выстроили значимые отношения друг с другом. Мы и не подозревали как наши отношения расцветут из-за учебной программы под названием «Character Strong».

Один из моих любимых аспектов урока - это то, что мистер Энси упомянул ранее, «the Character Dares», который заставляет нас выходить из наших зон комфорта, чтобы помочь сформировать наш характер.

Одним из моих любимых заданий было написать письмо члену семьи, который не живет с вами, и сказать ему как сильно вы его цените. Я написала двоюродному брату которого почти не вижу. В итоге мы разговаривали по телефону полчаса, просто смеялись и болтали. Я бы не сделала этого без смелости. Эти действия стали привычкой для меня и научили меня быть преднамеренным с людьми. Они помогли мне создать новые дружеские отношения и укрепили мои отношения с моими друзьями, учителями и семьей.

В классе мы также узнаем об "Agape love". Agape love - это когда ты проявляешь любовь своими действиями, служа другим. Мы узнали, что вы должны заслужить право называться лидером, накапливая влияние, и вы накапливаете влияние ежедневно с помощью небольших проявлений доброты. Это так здорово, что я научилась заставить людей чувствовать себя любимыми и ценимыми ежедневно.

Даже во время закрытия школы Character Strong и WAVE продолжают оставаться для меня позитивным выходом, помогают оставаться на связи с моими друзьями, одноклассниками и учителями в рамках конкурса «Доброта». Эти простые действия заставили меня участвовать в удивительном сообществе PLMS, даже когда меня там нет физически. Каждому студенту рекомендуется совершать один акт доброты ежедневно. Задачи варьируются от глупых до серьезных - и это здорово для всех, даже для взрослых!

Еще один из моих любимых заданий на данный момент - попросить друга прислать вам фотографию, которая заставляет вас умиляться 'Awww.' Друг семьи прислал мне фотографию нас, завернутых вместе в пляжное полотенце в Pine Lake Park, когда нам обоим было 5 лет. Это принесло нам обоим радость, и теперь мы планируем поставить такую же фотографию через девять лет - когда мы наконец сможем снова пойти на пляж!

Теперь, когда 30-дневный конкурс закончился, мои одноклассники и я собираемся создать собственную версию для студентов и сотрудников Pine Lake. Мы продолжим публиковать свидетельства доброты на нашей странице в Instagram. Как здорово, что наше сообщество продолжает проявлять доброту друг к другу. Это напоминает мне, что мы все еще на связи, хотя мы не можем быть вместе.

Спасибо Фонду за то, что он предоставил всем учащимся Pine Lake Middle School доступ к этой замечательной программе. Я буду нести эти уроки которые я выучил очень долго, после того как я покину свою школу. Пожалуйста, рассмотрите возможность сделать пожертвование на: mcause.us/Nourish2020

Carácter Fuerte



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Eric Ensey
Maestro de la secundaria Pine Lake

Doy la clase de liderazgo, llamada WAVE, en la escuela secundaria Pine Lake. He enseñado en Issaquah durante 25 años, los últimos 14 en Pine Lake. En mi clase uso un plan de estudios llamado Carácter Fuerte, sin lugar a dudas, es el más efectivo porque combina el desarrollo social y emocional y el desarrollo del carácter.

Carácter Fuerte no solo cambió la forma en que enseño, sino la cultura de toda nuestra comunidad escolar.

Este año, gracias a la Fundación de Escuelas de Issaquah, compramos el maravilloso Currículo de Asesoramiento de Carácter Fuerte para beneficiar a todos los estudiantes.

Uno de los cofundadores de Carácter Fuerte, Houston Kraft, dice que la cultura de una escuela se basa en el cambio de comportamiento en todo el plantel y es nuestro trabajo como maestros dar forma a esas conductas. ¿Cómo lo hacemos? Enseñando a los chicos que el carácter es un conjunto de actitudes, la amabilidad, la paciencia, el desinterés y perdón. Como profesor, es mi trabajo enseñar estos comportamientos, no puedo suponer que sucederán por su cuenta.

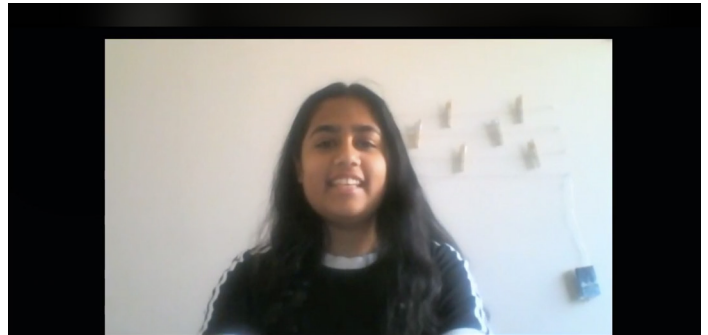
El primer día de un nuevo trimestre, les explico a mis alumnos que el hecho de que estén en una clase de liderazgo no los convierte en líderes, todo lo que tienen en ese momento es un título. Les explico que el secreto es que deben ganar ese título desarrollando influencia en la escuela y sirviendo a los demás.

Un aspecto del currículo se llama Retos de Carácter. Sabemos que los niños quieren ser amables, pero no siempre saben cómo hacerlo. Estos desafíos les dan a los estudiantes la oportunidad de vivir la bondad todos los días. Al comienzo de cada clase, les doy un desafío a los estudiantes. Por ejemplo, "Den hoy 5 elogios genuinos durante el día escolar" o "Escriban una nota de agradecimiento a un miembro del personal que generalmente no recibe reconocimiento" o "Hagan una tarea para un miembro de la familia sin que se lo pidan". Estos retos no son calificados y los estudiantes pueden elegir hacerlos o no. Al día siguiente, al comienzo de la clase hablamos sobre cómo les fue con sus desafíos. Escuchamos sus historias de actos de bondad y, como resultado, se vuelven contagiosos (no literalmente) y motivan a otros estudiantes a hacer lo mismo.

Cuando cerraron las escuelas, mis estudiantes de liderazgo insistieron en que continuáramos haciendo

retos. Carácter Fuerte creó el Desafío de Bondad por 30 Días, que consiste en realizar actos bondadosos que puedan realizar desde su casa en 10 minutos o menos. Publicamos cada desafío en nuestra página de Instagram de Pine Lake. Los estudiantes de todos los grados han estado participando y publicando evidencias de sus conductas. Me encantó el hecho de que nuestros chicos quisieron continuar trabajando juntos para mostrar amor a nuestra comunidad y a los demás.

Mis estudiantes de liderazgo se desviven todos los días haciendo actos de amabilidad tanto para otros alumnos como para el personal de la escuela. Lideran con el ejemplo y definitivamente se han ganado el derecho a ser llamados líderes.



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Aditi Singh.
Estudiante de 8º grado de la secundaria Pine Lake

A primera vista, no creo que nadie se dé cuenta de cuánto cambié durante el año pasado, pero lo he hecho. Y déjenme decirles que me gusta lo que veo. Este año he estado trabajando en mi carácter, con ayuda del plan de estudios Carácter Fuerte, que de alguna manera se ha convertido en una gran parte de mi vida.

Incluso ahora, que estoy encerrada en casa, he participado en el Desafío de Bondad por 30 Días. Durante la cuarentena, esta actividad ha sido mi parte favorita del día porque nos ha impulsado a mí y a mis compañeros de clase a realizar actos de bondad. Cuando estábamos en la escuela hacíamos cosas como felicitar a alguien en los pasillos o mantener la puerta abierta para la gente, ¡ahora estamos enviando textos de agradecimiento o haciendo letreros para los conductores de entregas! No estamos simplemente hablando de ser amables, en realidad lo estamos haciendo con actos diarios.

Personalmente, me ha ayudado a acercarme más a mis amigos y familiares, así como a comunicarme con personas con las que nunca hablo. Por ejemplo, un día tuve el desafío de escribir una nota de cariño a un miembro de la familia, luego esconderla y darle pistas todo el día hasta que la encontrara. Tanto mi hermano como yo nos divertimos mucho y nos acercó un poco más. Ahora, en lugar de discutir todo el tiempo, tenemos conversaciones normales, lo cual es un milagro teniendo en cuenta que ambos estamos atrapados en casa juntos.

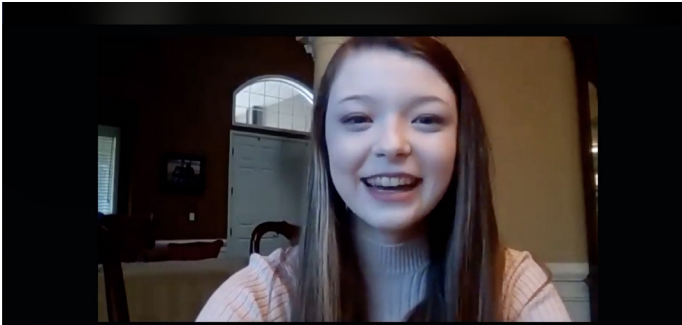
Carácter Fuerte también me ha empujado a pasar más tiempo con mi familia. El otro día les entregué a mis padres una invitación formal para pasar el rato. Los invité a caminar conmigo porque sabía que era algo que disfrutarían. ¡Nos la pasamos muy bien!

El plan de estudios no solo me ha ayudado a fortalecer y construir relaciones con los demás, sino a ser más amable conmigo misma. Me han encantado las actividades, como escribir tres cosas que te gustan de ti y colgarlas en un lugar donde las veas, o reflexionar sobre todas las cosas buenas que has hecho por los demás. Eso ha hecho una gran diferencia.

También me he vuelto más observadora. Es como si nunca me hubiera dado cuenta de lo ciega que estaba hasta que realmente comencé a observar. Antes, simplemente caminaba por los pasillos en la escuela o en la calle y me ocupaba de mis propios asuntos, ¡pero ahora mantengo la cabeza en alto y busco formas en que puedo ayudar!

Uno de mis aspectos favoritos de Carácter Fuerte es que no siempre es fácil. Habrá momentos en los que no te sientas cómodo o no quieras hacerlo, pero una de las lecciones que enseña el plan de estudios es que no se trata de mostrar amabilidad solo cuando tienes ganas, cuando lo SIENTES, eso es muy fácil. se trata de elegir la amabilidad todo el tiempo porque es lo correcto.

Como mencioné, me gusta la persona en la que me he convertido debido a esta clase y al plan de estudios Carácter Fuerte. Me siento más segura de hablar con los demás y estoy más atenta a las necesidades de la gente que me rodea. Lo más importante es que tengo más confianza en mí misma y en mi capacidad para liderar a otros. Estoy lista para difundir amabilidad donde quiera que vaya y desempeñar mi papel para iluminar este mundo grande y aterrador. Y sabes, creo que eso es justo lo que el mundo necesita en este momento. Un poco más de luz para brillar en la oscuridad.



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Kelly Colbourne

Estudiante de 8º grado de la secundaria Pine Lake

El año pasado, era una persona diferente de la que soy hoy. Estaba teniendo problemas con mis amistades y no sabía cómo encontrar el tipo de amigos que necesitaba y quería. Me sentía atrapada.

Entonces fui aceptada en WAVE. Empecé a pasar tiempo con este nuevo grupo de personas que no conocía en absoluto. Si bien todos tenemos diferentes intereses y grupos de amigos, con la orientación del Sr. Ensey hemos construido relaciones significativas entre nosotros, al iniciar la clase poco sabíamos que nuestras relaciones florecerían debido a un plan de estudios llamado Carácter Fuerte.

Uno de mis aspectos favoritos es lo que el Sr. Ensey mencionó anteriormente, los Retos de Carácter, que nos desafían a salir de nuestras zonas de confort para dar forma a nuestro carácter.

Uno de mis favoritos era escribir una carta a un miembro de la familia que no vive contigo y decirle cuánto lo aprecias. Le envié un mensaje de texto a un primo que casi nunca veo. Terminamos hablando por media hora por teléfono, solo riéndonos y poniéndonos al día. No hubiera hecho eso sin el desafío. Estas acciones se han convertido en hábitos para mí y me han enseñado a ser intencional con las personas. Me han ayudado a crear nuevas amistades y han fortalecido mis relaciones con mis amigos, maestros y familiares.

En clase, también aprendimos sobre el amor Ágape. El amor Ágape es cuando muestras amor a través de tus acciones sirviendo a los demás. Aprendimos que uno se debe ganar el derecho a ser llamado líder mediante el desarrollo de la influencia en otros y la construcción diaria de la influencia a través de pequeños actos de bondad. Creo que es maravilloso que estoy en una clase que me está enseñando cómo hacer que las personas se sientan amadas y apreciadas a diario.

Incluso durante el cierre de la escuela, Carácter Fuerte continúa siendo un medio positivo para que me mantenga conectada con mis amigos, compañeros de clase y maestros con el Desafío de Bondad por 30 Días.

Estos simples actos me han mantenido involucrada en la increíble comunidad de mi escuela, incluso cuando no estoy físicamente allí. Se alienta a cada estudiante a hacer un acto de amabilidad diariamente. Los desafíos son de todo tipo, ¡y es genial para todos, incluso para los adultos!

Uno de mis favoritos hasta ahora era pedirle a un amigo que te enviara una foto que te hiciera decir 'Awww'. Un amigo de la familia me envió una foto donde estoy envuelta en una toalla de playa en Pine Lake Park cuando ambos teníamos 5 años. Nos dio mucha alegría a ambos y ahora estamos planeando tratar de recrear la foto, nueve años después, ¡cuando finalmente podamos ir a la playa nuevamente!

Ahora que terminó el Desafío de Bondad por 30 Días, mis compañeros de clase y yo vamos a crear nuestra propia versión para los estudiantes y el personal de Pine Lake. Continuaremos publicando evidencia de personas haciendo los actos en nuestra página de Instagram. Es increíble ver a nuestra comunidad mostrándose amabilidad el uno con el otro. Me recuerda que todavía estamos todos conectados, a pesar de que no podemos estar juntos.

Gracias a la Fundación por permitir que todos los estudiantes de Pine Lake tengan acceso a este increíble programa. ¡Llevaré las lecciones que aprendí conmigo mucho después de haber dejado la escuela secundaria Pine Lake! Por favor considera hacer una donación hoy para la Fundación de las Escuelas de Issaquah: mcause.us/Nourish2020

Nhân Vật Mạnh Mẽ



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Viết Bởi Eric Ensey
Giáo viên Trường Cấp 2 Pine Lake

Tôi dạy các lớp lãnh đạo tại Trường Cấp 2 Pine Lake có tên là WAVE. Tôi đã giảng dạy ở Issaquah trong 25 năm, và 14 năm qua tại Pine Lake. Trong lớp học của tôi, tôi sử dụng một chương trình giảng dạy gọi là Character Strong (Nhân Vật Mạnh Mẽ). Không nghĩ ngờ, Nhân Vật Mạnh Mẽ là chương trình giảng dạy mạnh mẽ và hiệu quả nhất kết hợp phát triển cảm xúc xã hội và phát triển nhân vật mà tôi từng thấy. Nhân vật không chỉ thay đổi cách tôi dạy mà còn thay đổi văn hóa của toàn bộ cộng đồng trường học của chúng tôi. Năm nay, nhờ tổ chức Issaquah Schools Foundation, chúng tôi đã mua Chương Trình Tư Vấn Mạnh về Nhân Vật để sử dụng trong tiết chủ nhiệm để mọi học sinh có thể hưởng lợi từ chương trình giảng dạy tuyệt vời này.

Một trong những người đồng sáng lập tổ chức Character Strong, là Houston Kraft, nói rằng văn hóa của trường học dựa trên sự thay đổi của toàn trường và công việc của chúng tôi là giáo viên để hình thành các hành vi. Làm sao chúng ta làm việc đó bây giờ? Chúng tôi dạy các em. Nhân vật là một tập hợp các hành vi. Những hành vi của lòng tốt. Hành vi kiên nhẫn. Hành vi vị tha và tha thứ. Là một giáo viên, công việc của tôi là dạy bên ngoài những hành vi này. Tôi có thể cho rằng các hành vi đó sẽ tự mình xảy ra.

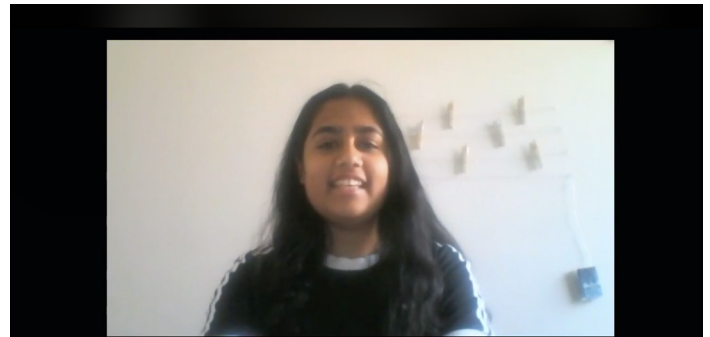
Vào ngày đầu tiên của một học kỳ mới, tôi giải thích với các học sinh của mình rằng chỉ vì các em ở trong một lớp lãnh đạo không khiến các em trở thành một nhà lãnh đạo. Tất cả những gì các em có tại thời điểm đó là một tiêu đề. Tôi giải thích cho các em rằng bí mật là chính các em phải kiếm được danh hiệu đó bằng cách xây dựng ảnh hưởng và mình làm điều đó bằng cách phục vụ người khác.

Một khía cạnh của chương trình giảng dạy được gọi là những Thách Thức cho Nhân Vật. Chúng tôi biết rằng những các học sinh muốn được tử tế, nhưng các em không phải lúc nào cũng biết lòng tốt trông như thế nào. Những thách thức cho học sinh cơ hội sống tử tế hàng ngày. Vào đầu mỗi lớp, tôi cho các học sinh một thách thức. Chẳng hạn, "đưa ra 5 lời khen chân thành trong suốt ngày hôm nay", hoặc là "viết một ghi chú về sự cảm kích đối với một nhân viên không thường xuyên nhận được tán dương", hoặc "làm một việc vặt cho một thành viên trong gia đình mà không bị yêu cầu". Những thử thách này không được chấm điểm, và học sinh có thể chọn làm điều này hay không. Vào đầu lớp học ngày hôm sau, chúng tôi nói về cách các em làm. Chúng tôi nghe những câu chuyện về hành động tử tế của các em và kết quả là,

các học sinh muốn làm những điều này thử thách này trở thành truyền nhiệm (không có ý định chơi chữ).

Khi các trường học bị đóng cửa, những học sinh lãnh đạo của tôi đã kiến quyết rằng các em tiếp tục làm những thử thách này. Chương trình Character Strong đã tạo ra một thứ gọi là Thử Thách Lòng Tốt trong 30 ngày. Đây là những hành động của lòng tốt mà học sinh có thể thực hiện từ nhà của mình sau 10 phút hoặc ít hơn. Chúng tôi đã đăng từng thử thách lên trang Instagram của trường Pine Lake. Học sinh từ tất cả các cấp lớp đã tham gia và cho phép chúng tôi đăng lại bằng chứng về hành động tử tế của các em. Tôi thích thực tế rằng những học sinh của chúng ta muốn tiếp tục làm việc cùng nhau để thể hiện tình yêu với cộng đồng của chúng ta và với nhau.

Học sinh lãnh đạo của tôi đi ra khỏi con đường của các em mỗi ngày bằng cách thực hiện những hành động có chủ ý của lòng tốt cho cả học sinh và nhân viên. Các em dẫn đầu bằng ví dụ và chắc chắn đã giành được quyền được gọi là lãnh đạo.



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Nourish Every Mind
mcause.us/nourish2020
Text Nourish2020 to 91999

Viết Bởi Aditi Singh.
Học sinh lớp 8 tại Pike Lake

Thoạt nhìn, em không nghĩ ai sẽ nhận ra em đã thay đổi bao nhiêu trong năm qua, nhưng em có ... và để em nói với mọi người Em thích những gì em thấy. Năm nay, em đã làm việc với nhân vật của mình, với sự giúp đỡ của chương trình giảng dạy Character Strong. Chương trình này bằng cách nào đó đã tự đào sâu vào em và trở thành một phần rất lớn trong cuộc đời em.

Ngay cả khi bị mắc kẹt ở nhà, em cũng đã tham gia chương trình Thử Thách Lòng Tốt 30 ngày. Khi bị cách ly ở nhà, nó là phần yêu thích của em trong ngày vì chương trình đã thúc đẩy em và các bạn cùng lớp đưa lòng tốt vào hành động. Khi chúng em ở trường, chúng em sẽ làm những việc như khen ngợi ai đó trong khi đi qua hoặc giữ cửa cho mọi người. Bây giờ chúng em đang cố ý bằng cách gửi tin nhắn biết ơn hoặc làm dấu hiệu cảm ơn cho các tài xế giao hàng! Chúng em chỉ đơn giản là nói về việc tử tế, chúng em thực sự thể hiện điều đó.

Theo cá nhân em, nó đã giúp tôi trở nên thân thiết hơn với bạn bè và gia đình, cũng như tiếp cận với những người mà em không bao giờ nói chuyện. Ví dụ, một ngày nọ, em được thử viết một bức thư thương yêu cho một thành viên trong gia đình, sau đó giấu nó và đưa cho người thân mạnh mẽ cả ngày cho đến khi người thân em tìm thấy nó. Cả anh trai và em đều có rất nhiều niềm vui và nó mang chúng em lại gần hơn một chút. Bây giờ, thay vì tranh cãi tất cả thời gian chúng em có những cuộc trò chuyện bình thường, đó là một phép lạ khi chúng em cùng nhau ở nhà.

Cầu Nối Văn Hóa Phiên Bản Trực Tuyến

Character Strong cũng đã thúc đẩy em dành nhiều thời gian hơn cho gia đình. Hôm nọ em đưa cho bố mẹ tôi một lời mời chính thức đi chơi. Em mời họ đi dạo với em vì em biết đó là thứ bố mẹ em thích. Tất cả gia đình em đã có một khoảng thời gian tuyệt vời!

Chương trình giảng dạy không chỉ giúp em củng cố và xây dựng mối quan hệ với những người khác, mà còn giúp em trở nên tử tế hơn với chính mình. Em yêu những điều nhỏ nhặt, như viết ba điều bạn thích về bản thân và treo nó ở một nơi mà bạn sẽ nhìn thấy nó hoặc phản ánh tất cả những điều tốt đẹp mà bạn đã làm cho người khác. Điều đó đã tạo ra một sự khác biệt rất lớn.

Em cũng trở nên quan sát hơn. Nó giống như em chưa bao giờ nhận ra mình bị mù cho đến khi em thực sự bắt đầu tìm kiếm. Trước đây, em sẽ chỉ đi bộ xuống các hành lang ở trường hoặc trên đường phố và chỉ quan tâm đến bản thân em, nhưng bây giờ em vẫn ngẩng cao đầu và tìm mọi cách em có thể giúp đỡ!

Một trong những khía cạnh yêu thích của em về Character Strong là không luôn luôn dễ dàng. Sẽ có lúc bản thân cảm thấy thoải mái hoặc không muốn làm điều đó, nhưng một bài học mà giáo trình dạy là nó không chỉ thể hiện lòng tốt khi bạn CẢM NHẬN. Điều đó quá dễ dàng. Nó nói về việc chọn sự tử tế mọi lúc bởi vì đó là điều đúng đắn.

Như em đã đề cập trước đó, em thích người mà em đã bắt đầu trở thành vì lớp học này và chương trình giảng dạy Character Strong. Em có thể thoải mái hơn khi tiếp cận với người khác và em chú ý đến những nhu cầu của người khác hơn so với trước đây. Quan trọng nhất, em đã tự tin hơn với bản thân và khả năng lãnh đạo của mình. Em đã sẵn sàng lan tỏa lòng tốt bất cứ nơi nào em đến và đóng vai trò của mình trong việc làm sáng tỏ thế giới rộng lớn, đáng sợ này. Và mọi người biết biết đấy, em nghĩ rằng ngay lúc đó thế giới cần những gì thế giới cần. Thêm một chút ánh sáng để chiếu qua bóng tối.

của em trong lớp là những gì thầy Ensey đã đề cập trước đó, Nhân Vật Thách Thức, đã thách thức chúng em ra khỏi vùng thoải mái để giúp hình thành tính cách của chúng em.

Một trong những mục yêu thích của em là viết một lá thư cho một thành viên gia đình không sống với mình và nói với họ rằng mình đánh giá cao họ như thế nào. Em nhắn tin cho một người anh em họ hầu như ít khi gặp. Chúng em đã kết thúc cuộc nói chuyện trong nửa giờ trên điện thoại, chỉ cười và thăm hỏi. Em sẽ không làm điều đó nếu không có thách thức. Những hành động này đã trở thành thói quen đối với em và đã dạy em cách quan tâm với mọi người. Điều này đã giúp em tạo ra tình bạn mới và củng cố mối quan hệ của em với bạn bè, giáo viên và gia đình.

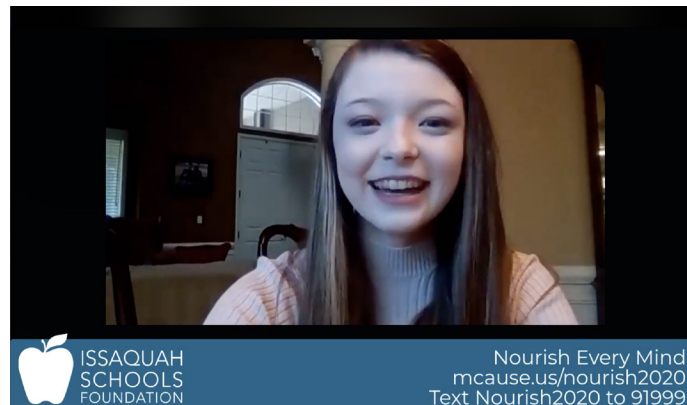
Trong lớp, chúng em cũng tìm hiểu về tình yêu Agape. Tình yêu Agape là khi bản thân thể hiện tình yêu thông qua hành động của mình bằng cách phục vụ người khác. Chúng em đã học được rằng bản thân phải kiếm được quyền được gọi là một nhà lãnh đạo bằng cách xây dựng ảnh hưởng và bản thân xây dựng ảnh hưởng hàng ngày thông qua những hành động nhỏ của lòng tốt. Em nghĩ rằng điều đó rất tuyệt đến nỗi em đã học trong một lớp học đang dạy em cách làm cho mọi người cảm thấy được yêu thương và đánh giá cao hàng ngày.

Ngay cả khi đóng cửa trường, Character Strong và WAVE vẫn tiếp tục là một lối thoát tích cực để tôi kết nối với bạn bè, bạn học và giáo viên của mình với chương trình Thử Thách Lòng Tốt. Những hành động đơn giản này đã khiến em tham gia vào cộng đồng PLMS tuyệt vời ngay cả khi em không ở đó. Mỗi học sinh được khuyến khích thực hiện một hành động tử tế hàng ngày. Các thử thách bao gồm từ ngữ ngắn đến nghiêm túc - và điều này rất tuyệt cho mọi người, ngay cả người lớn!

Một trong những điều yêu thích của em cho đến nay là nhờ một người bạn gửi cho mình một bức ảnh khiến mình phải nói 'Awww.' Một người bạn của gia đình đã gửi cho em một bức ảnh chúng em quấn nhau trong một chiếc khăn tắm biển ở Công viên Pike Lake khi cả hai chúng em đều 5 tuổi. Nó mang lại cho chúng em cả niềm vui, và bây giờ chúng em đang lên kế hoạch cho bức ảnh - chín năm sau - khi cuối cùng chúng em có thể đi đến bãi biển một lần nữa! Giờ đây, Thử thách 30 ngày đã kết thúc, các bạn cùng lớp và em sẽ tạo ra phiên bản của riêng mình cho các học sinh và giáo viên của Pike Lake. Chúng em sẽ tiếp tục đăng bằng chứng về những người thực hiện chúng trên trang Instagram của chúng em. Thật tuyệt vời khi thấy cộng đồng của chúng ta tiếp tục thể hiện lòng tốt với nhau. Điều đó nhắc nhở em rằng chúng em vẫn kết nối với nhau, mặc dù chúng em không có thể cùng nhau.

Em cảm ơn Tổ chức Foundation đã cho phép tất cả các học sinh tại Pike Lake truy cập vào chương trình tuyệt vời này. Em sẽ mang theo những bài học em đã học được với em rất lâu sau khi em rời Trường cấp 2 Pine Lake!

Hãy xem xét việc đóng góp của quý vị ngày hôm nay tại: mcause.us/Nourish2020



Viết Bởi Kelly Colbourne
Học sinh lớp 8 tại Pine Lake

Năm ngoái, em là một người khác với em hôm nay. Em đang vật lộn với tình bạn và em đã không biết cách tìm ra loại bạn em cần và muốn. Em cảm thấy bế tắc.

Sau đó, em được nhận vào trường trình WAVE. Em bắt đầu dành thời gian với nhóm học sinh mà em không quen gì cả. Mặc dù tất cả chúng em đều có những sở thích và nhóm bạn khác nhau, nhưng với sự hướng dẫn của thầy Ensey, chúng em đã xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa với nhau - chúng em ít biết rằng mối quan hệ của chúng em sẽ nảy nở vì một chương trình giảng dạy có tên là Character Strong. Một trong những khía cạnh yêu thích