

Cultural Bridges

Magazine
Voz de la Comunidad

이사과 학군의PTA는 이사과 학교 채 안을 지지 합니다!

Pg. 3

봄철.....계절성 알레르기

Pg. 13

인생의 균형 잡기 미니 컨퍼런스

Pg. 16



제 3호 / 2016년 4월-5월

이사과 학군 영어 제2외국어 가족들을 위한 정보잡지

봄이 왔습니다! 낮 시간은 길어지고 나무들은 꽃을 피우고 있습니다. 많은 사람들이 다가오는 봄을 환영하는 동안, 많은 사람들이 알레르기로 고통 받고 있습니다. 잡지27쪽 헬스와 웰빙 섹션에 있는 알러지 증상 완화에 대한 몇몇 제안들을 확인해 보시기 바랍니다.

같은 섹션에서 청소년들의 긍정적 문화 조성은 커뮤니티의 자원들을 연결함으로써 모든 면에서 잘 해낼 수 있도록 해주는 것이라는 사명감을 갖춘 바른 청소년 계획 이사과 학교 재단 프로그램인 미니 컨퍼런스에 대한 정보를 찾을 수 있습니다. 본 행사들은 학생들의 정신 건강뿐만 아니라 문제를 다루기 위한 메커니즘에 대한 내용들을 다룰 것 입니다. 아이들과 함께 참석하시면, 청소년기 아이들의 삶에서 일어나고 있는 일들에 대해 함께 알아 갈 수 있는 계기가 되실 것 입니다. 더 자세한 내용은 28-43 쪽에 있는 내용들을 참조하세요.

나무와 꽃 식물에 대해 말하다 보니, 파머스 마켓 (농산물 직거래 장터) 가 5월부터 다시 이사과시는 토요일 아침에 수요일은 사마미시에서 다시 열리게 됨을 알려드립니다.

5월 선생님 감사 주엔 교직원들에게 감사의 마음을 전할 수 있는 기회입니다. 간단/저예산 방법의 예로는: 아이들이 직접 쓴 편지나 노트; 요리나 음식들 및/또는 다과 기부, 음식 서빙과 점심 식사 후 정리 정돈 등을 도와 주실 수 있습니다.

4월 28일 목요일, 이사과 학교 재단의 18번째의 연간 "Nourish Every Mind" 오찬에 여러분들을 초대합니다. 저희 이사과 학교 재단에서 이사과 학군의 모든 아이들과 청소년들의 행복을 위해 지원하는 색다른 프로그램을 제시하는 컨퍼런스 입니다. 자세한 문의는 웹사이트 <http://issaquahschoolsfoundation.org/> 로 방문하시기 바랍니다.

저희가 하는 일들을 계속할 수 있도록 여러분들의 도움이 필요합니다. 18 쪽에 있는 짧은 설문지에 답해 주시고 자녀들의 학교 사무실로 보내 주시기 바랍니다.

즐거운 시간이 되시길 바라며 감사 드립니다.

마가리다 리스와 마리솔 비저



사진 Vaclav Mydlil

목차

18 컬처럴 브리지 설문 조사

22 커뮤니티 이벤트:

컬처럴 브리지스 매거진 | 커뮤니티 매거진 | 2016년 4월-5월 | 제3호

MARGARITA LEAS
프로그램 매니저

LUNA EGIDO MARTÍN
디자인과 편집
luna.egido@outlook.com

추가 문의는 이메일 주세요:
Marisol: marisol@isfdn.org
Margarita: margarita@isfdn.org

MARISOL VISSER
프로그램 매니저

ERIN PARK
번역



이사과 학교 재단



조기 투표 해주세요!

이사과 학군의PTA는 이사과 학교 채 안을 지지 합니다!



4월 26일까지 이사과의 학교들을 위해 "YES"로 찬성 투표하세요

4개의 새로운 학교 증축:

계속적인 입학생의 증가로 2개의 새로운 초등학교, 6번째 중학교와 4번째 통합 고등학교의 증설 필요.

중요한 현 6개 초등학교들의 확장/현대화:

늘어나는 학생과 교육 충족을 위해 주정부 보조의, 중일반 유지원; Discovery, Endeavour, Sunset, Cougar Ridge, Maple Hills and Clark 초등학교들은 4개에서 8개반의 형태로 확장 혹은 현대화 할 것입니다.

학교 부지:

이사과 학군에서는 2016년 학교채로 새로운 학교부지 확보를 위해 예산을 확보해야 합니다.

학교 채로 인한 세율 인상 상승 없음:

현재 부동산 가치 US\$1,000당 US\$4.14 이나 그 이하의 세율로 유지하게 될 것입니다.

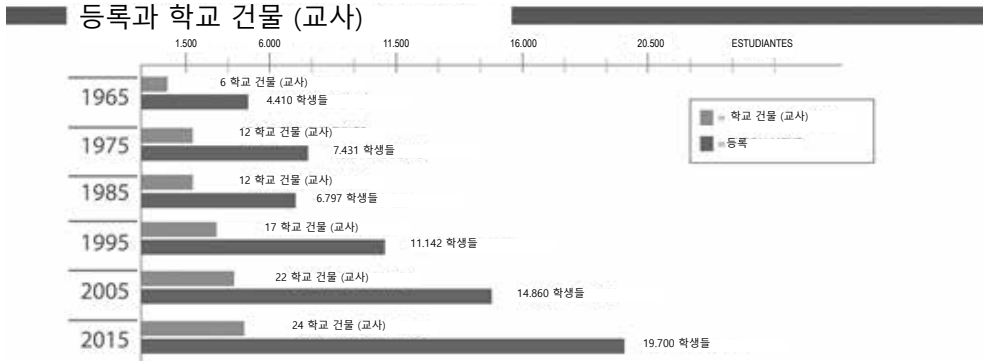
파인 레이크 중학교 재건축:

1974년에 세워진 파인 레이크 중학교는, 첨단공법과 에너지 절약형 건물 그리고 새로운 학습환경적인 학교로 재건축 될 것입니다.

visvote.org

이사과 학교채- 성장과 건물

이사과 학군은 지난 10년간 5,000명의 학생들이 늘었으며, 향후 5년간 1,500명에서 2,000명의 학생들이 더 늘 것으로 예상됩니다. 아래의 차트는 학교 건물 대비 학생들의 증가 비율을 보여줍니다. 교실 공간의 필요 수율을 충족시킬 수 있는 더 많은 시설이 필요합니다. 더 자세한 정보는, 2016년도 학교채 정보 웹사이트를 방문하시기 바랍니다. 현재와 지난 학교 건설에 관한 자세한 정보는, "Capital Projects" 웹사이트를 방문하시기 바랍니다.



이사과 학군 채- 요약:

- 이사과 학군은 지난 10년간 5,000명의 학생들이 늘었으며 향후 5년간 1,500명에서 2,000명의 학생들이 더 늘 것으로 예상됩니다. 교실 공간의 필요 수율을 충족시킬 수 있는 더 많은 시설이 필요합니다.
- 저희 학교들의 에너지 절약형 건물에서 절약되었던 예산은 교실에서 사용될 수 있습니다. 2001년 이후로, ISD (이사과 학군)은 전체 건물 공간은 증가 했으나 에너지 소비는 2% 하락 했습니다.
- 이사과 학군은 100평방 마일과 5개의 지방 자치 단체들이 포함되어 있습니다.
- 현재 19,700 명의 학생들을 수용한 24개 학교가 있습니다.
- 이사과 학군 커뮤니티의 전적인 지원으로 이전 학교 채 지원들, 새로 지을 건물들, 재건축 건물들과 16군데의 리모델링이 이루어 지고 있습니다.
- 이사과 학군은 주 전체에서 몇 안되는 무디스 AAA 등급 입니다. 아주 좋은 신용 등급으로 인해 저희는 조금 더 낮은 이자율로 융자를 받을 수 있습니다.
- 저희 이사과 학군은 평방 피트당 주변 지역 학군들보다 평균적으로 저렴한 비용으로 최고 시설을 짓고 있습니다.

어떻게 도와 주실 수 있냐고요? Volunteers for Issaquah Schools 웹사이트로 가서서 학교 채 지지를 부탁드립니다. : <http://www.visvote.org/>

학교 용어 사전

일반적인 용어(K-12)	축약어의 원래 의미:	정의(한국어):
Accommodation		학생의 학습효과를 높이기 위해 학업계획이나 일일계획표를 수정하는 것
Chaperone		그룹활동이나 필드트립 등의 활동에 동행하거나 살펴보는 사람
Common Core (CCSS)	Common Core State Standards	K-12 학생들이 수학, 영어 과목에서 필수적으로 성취해야 할 수준(미국 내 공통). 대학 진학, 구직활동 시 이를 참고하여 준비하도록 함
EA	Educational Assistant	교실에서 교사를 지원하는 District 직원. 스몰 그룹이나 개별 학생을 지도한다.
ELL	English Language Learner	ELPA21 테스트(English language test)에 따라 영어를 배워야 하는 학생
Fundraiser		스포츠, 아트, 음악 등의 특별 활동이나 준비물들을 위해 학교에서 돈을 모금하는 활동
Highly Capable Student		인지 검사와 학력 검사 모두에서 상위 3%-5%인 학생. 점수는 백분위수 97 혹은 그 이상이다.
IEP	Individualized Education Plan	장애가 있는(특별한 도움이 필요한) 학생을 위한 학습 계획서
Intervention		학습 부진이나 사회성 혹은 정서적인 면에서 어려움을 겪는 학생들을 도와주는 절차
LRC	Learning Resource Classroom	특별한 도움을 필요로 하는 학생들이 특수학급 선생님께서로부터 지도를 받는 교실. 학생의 장애 수준에 따라 반일, 종일반으로 나눌 수 있다.
NGSS	Next Generation Science Standards	K-12 학생들이 과학, 공학 과목에서 필수적으로 성취해야 할 수준(미국 내 공통). 대학 진학, 구직활동 시 이를 참고하여 준비하도록 함
PE	Physical Education	체육 시간
PTSA/ PTA	Parent Teacher Student Association / Parent Teacher Association	학부모 모임.
Special Education		장애가 있는 학생들을 위해 특별히 고안된 교육. 프리스쿨부터 21가 될 때까지 도움이 필요한 모두에게 제공됨
Student with special needs		특수 교육이 필요한 학생, 학습, 신체적인 활동, 행동에 대해서 특별하게 고안된 교육을 받는다.
VOICE mentors	Volunteers of Issaquah Changing Education	학습, 사회성 혹은 어떻게 살아야 하는 지에 대해서 학생들의 멘토가 되어 주는 성인 자원봉사자

파이프 보호: 지방, 오일과 기름 재활용

파이프와 하수 시스템 보호를 위해 폐 식용유와 지방의 재활용으로 하수 시스템을 보호할수 있도록 도와주시기 바랍니다!

지방, 오일 및 기름 (FOG)이 미치는 영향은 심각합니다. 부적절한 처리시, FOG는 심각한 배관 문제를 발생 시킬 수 있습니다.

사용한 지방, 오일 및 기름은 다음과 같이 처리합니다:

- 사용 후 식힌 지방,오일 및 기름은 뚜껑이 있는 일회용 유리, 플라스틱 용기 또는 튼튼한 지퍼백에 담으세요.
- 위의 기름등을 냉장고에 넣어 굳어지면 쓰레기통에 버리세요.
- 기름이 묻은 그릇은 씻기 전 종이 타월을 사용하여 닦아 주세요. 기름을 닦아낸 종이 타월은 음식물 쓰레기통에 버리세요.
- 설거지 시 싱크대 거름망을 사용하여 음식물 쓰레기를 걸러내세요.
- 음식 찌꺼기는 퇴비통이나 쓰레기통에 넣어 주세요.
- 저희 이사과시 폐기물 운송사 Recology Clen Scapes에서 집앞 도로 (curbside) 가에 놓인 폐 식용유 픽업 서비스를 제공합니다. 더 자세한 정보는 웹사이트 www.cleanscapes.com 에서 확인하세요.
- 또는 Gilman Village (길맨 빌리지) 317 NW. Gilman Blvd. No.22, Issaquah,WA 98027 위치한 Recology CleanScapes 이나 다른 지역에 있는 폐기물 처리 업체로 폐 식용유를 가져다 주시면 됩니다.

하수 시스템에 지방, 오일 및 그리스가 유입되면 파이프에 점차 쌓이면 하수가 막히거나 넘침으로 인해 광범위한 건물 및 재산 상 손해가 발생할 수도 있습니다.

2016년도 파머스 마켓 (농산물 직거래 장터)

이사과: 5월 7일부터 9월 24일까지 토요일 아침 9시부터 오후 2시까지,

날씨에 상관없이 열리는 장터 입니다.

사마미시: 5월 11일부터 9월 21일 까지 수요일 오후 4시부터 저녁 8시까지

장터로 방문해 보세요!

특색과 제품들

신선한 경험의 장터를 방문해보세요.

- 어린이들과 가족들 위한 활동
- 조리 시범
- 신선한 농장 과일과 야채
- 음식 상인들
- 신선한 꽃들
- 갓구운 제과 제품들
- 수제 공예품
- 비영리, 정보 및 취미 부스들
- 작은 연주회들과 공연
- 지역 유기농 농산물
- 현장 전문 정원 교육자와 전문가들
- 향신료들과 특별 요리 혼합물들



자녀들의 학교에서 자원봉사 하기 위한 신원조회는 왜 필요한가요?

아이들의 학교에서 자원봉사 하시는것은, 도움이 필요해서 뿐만 아니라 아이들의 교육에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점에서 매우 중요합니다. 다양한 자원봉사 참여방법: 미술 수업, 팝콘 금요일과 분실물 보관소등에 참여하실 수 있지만 봉사참여 전 반드시 신원조회 절차 후 참여하실 수 있습니다(매 새학년마다 신원조회 갱신 요망). 아이들의 안전은, 부모님들과 교직원들에게 있어 중요한 고려 사항 입니다.

신원 조회의 주 목적은 아이들의 학교 생활중 안전하게 보호하는 하는 것입니다. 신원조회 절차:

- 이름 확인 (본인확인)과 현재 거주 주소 확인.
- 본인 이름, 가명이나 과거의 다른 이름들, 여성 지원자들이나 직원들의 결혼 전 성을 포함하여 범죄 기록을 조회합니다. 조회의 주된 목적은 범죄 기록 조회이며, 특별히 성범죄와 아동 성범죄의 기록 확인 및 조회입니다. 범죄기록 조회의 좋은 점은 많은 주, 군들 그리고 도시들과 전국적인 성범죄 등록자 명단 확인과 학교 및 시설이 있는 주 및 카운티도 검색에 포함됩니다.
- 운전면허 기록 검토.
- 법원 기록 확인.

4월과 5월 학교 행사:

4월 1일 **금요일**: 팝콘 금요일

4월 5일 **화요일 저녁 7시-9시**: 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 회의, 모든 분들의 참여 환영합니다!

4월 7일 **목요일**: Spirit Day (스피릿데이), 학생회 주최 Favorite Character Day (가장 인기있는 캐릭터)의 날.

4월 11일 **월요일-4월 15일 금요일**: 봄방학, 휴교

4월 19일 **화요일 저녁 6시-8시**: 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 회의, 모든 분들의 참여 환영합니다!

4월 22일 **금요일 저녁 6시-8시**: 다목적실 (MPR)에서 과학박람회. 과학 프로젝트와 직접 해 보는 과학적 설명의 공개행사의 밤으로 가족 여러분 모두를 초대합니다.

4월 28일 **목요일 오전 11시- 오후 2시**: "Norish Every Mind" 오찬은 이사와 커뮤니티 센터에서 개최되며, 오전 11시 부터 입장 가능.

4월 29일 **금요일**: 팝콘 금요일.

4월 30일 **토요일**: MAH & RAH Minutes 마감. Apollopta.org에 가서서 시간 기록. (아이콘은 홈페이지 왼쪽에 있습니다).

5월 2일 **월요일-5월 6일 금요일**: 교직원 감사의 주.

5월 3일 **화요일 저녁 6시-9시**: 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 예산 책정 모임, 모든 분들의 참석을 환영합니다.

5월 13일 **금요일**: 팝콘 금요일.

5월 9일 **목요일**: Spirit Day (스피릿 데이), 학생회 주최 Color Day (컬러의 날)

5월 20일 **금요일**: 연례 달리기 대회.

5월 24일 **화요일 저녁 7시-9시**: 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 모임, 모든 분들을 환영합니다.

5월 27일 **금요일**: 팝콘 금요일.

5월 30일 **월요일**: 현충일, 휴교.

5월 31일 **화요일**: MAH & RAH Minutes 마감. Apollopta.org에 가서서 시간 기록. (아이콘은 홈페이지 왼쪽에 있습니다).

Camp Colman

와이엠씨의 콜맨 캠프는 포괄적인 커뮤니티와 아름다운 곳에 위치한 5학년 대상 3박 캠프입니다. 본 캠프는 아이들이 배우고 소통하며, 나누고 경험하며 평생의 추억을 만들 수 있는 기회가 될 것입니다. 로우어 퓨젯 사운드의 케이스 인렛에 위치한 콜맨 캠프는, 시애틀에서 쉽게 운전해서 갈 수 있는 곳에 위치해 있습니다. 100 에이커의 숲과, 마일의 해안가와 에워싸인 얇은 소금물 호수등 콜맨은 자연 탐험과 일박 캠프 경험을 즐길 수 있는 완벽한 곳입니다.
 PTA 자원 봉사자들이 5학년 야회 학습의 코디네이션을 돕습니다. Pam Lindner이 코디네이테 담당자 입니다. 더 자세한 정보는, Greta LaMont의 이메일 grlamont@live.com 으로 문의 하시기 바랍니다.

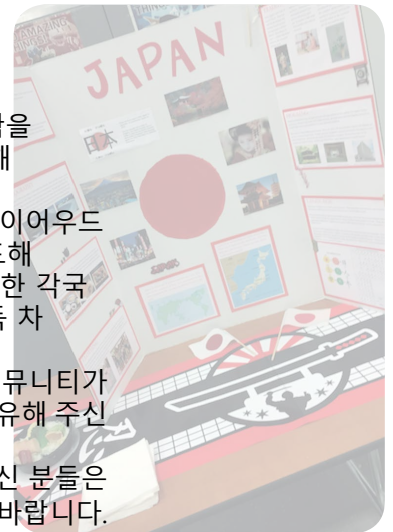
International Night 국제 문화 교류의 밤

2월 26일 브라이어우드는 국제 문화 교류의 밤 행사로 학교의 다양함을 기념하며, 학생들은 자신의 가족의 전통을 나누며 다른 문화들에 대해 배웠습니다!

이번 국제 문화 교류의 날엔 아이들이 공식적인 사진을 첨부한 "브라이어우드 여권"을 받기 위해 브라이어우드 베어를 데려오는 새로운 방식을 시도해 보았습니다. 행사에는 훌륭한 전통 스낵 시식, 각교실에 비치된 유익한 각국 나라의 정보 전시, 엔터테인먼트, 미술코너들등 다양한 코너들로 가득 차 있었습니다.

참여 해주신 모든 가족들에게 진심으로 감사드립니다. 저희는 학교 커뮤니티가 너무나도 자랑스러우며, 모든 사랑으로 음식, 공예품과 전시물들을 공유해 주신 모든 분들께 감사드립니다.

국제 문화 교류의 밤은 연중 행사 입니다: 내년 행사 참여에 관심있으신 분들은 Danielle Hunter의 이메일 dee.hunter@hotmail.com 으로 연락 주시기 바랍니다.



4월과 5월 학교 행사:

- 4월 1일 **금요일**: 팝콘 **금요일**.
 - 4월 5일 **금요일**: MAH & RAH 시간 기록 마감.
 - 4월 6일 **수요일 저녁 6시 30분**: 브라이어우드 커먼스에서 브라이어우드 베어 합창단 봄 콘서트.
 - 4월 11일 **월요일-4월 15일 금요일**: 봄방학, 휴교
 - 4월 21일 **목요일**: 과학박람회.
 - 4월 21일 **목요일 저녁 7시**: 브라이어우드 커먼스에서 5학년 뮤지컬 "어메리칸 드림스!"
 - 4월 22일 **금요일**: 팝콘 **금요일**.
 - 4월 22일 **금요일**: Otis Spunkmeyer delivery.
 - 4월 25일 **월요일 저녁 6시 30분**: 브라이어우드 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 회원 정기 모임.
 - 5월 2일 **월요일-5월 6일 금요일**: 교직원 감사의 주.
 - 5월 4일 **수요일 저녁 6시 30분**: 브라이어우드 커먼스에서 1학년 뮤지컬.
 - 5월 5일 **목요일**: MAH & RAH 시간 기록 마감.
 - 5월 6일 **금요일**: 팝콘 **금요일**.
 - 5월 12일 **목요일 저녁 6시 30분**: 브라이어우드 커먼스에서 4학년 리코더 콘서트.
 - 5월 16일 **월요일 저녁 6시 30분**: 브라이어우드 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 모임.
 - 5월 20일 **금요일**: 팝콘 **금요일**.
 - 5월 20일 **금요일-5월 22일 일요일**: 워싱턴주 야키마시에서 WSPTA (워싱턴주 학부모 교사회) 모임.
 - 5월 30일 **월요일**: 현충일, 휴교.
- 추후 결정 사항- 콜맨 캠프.

이사과 학군이 종일 유치원반을 계획보다 1년 빨리 제공 할 수 있게 되었습니다!

이사과 학군은 다가오는 2016-2017년도 입학 예정 유치원 학생들을 시작으로 무료 종일반 시행 계획을 발표 했습니다. 2017-2018학년도 입학 예정 학생들에게 제공되려던 것보다 한 해 빨리 시행 되는 것입니다. 반나절 유치원도 선택 가능한 옵션 사항 입니다. 하지만, 반나절 프로그램에 관련해 스쿨버스와 학교 수업 시간등을 포함한 반나절 프로그램에 관련된 내용들은 계속 논의 중입니다. 자세한 내용은 자녀(들)의 입학 등록 시 알려드릴 수 있습니다. 2016-2017 학년도 입학 등록 패키지가 준비 되었습니다! 등록 절차를 위해 사무실로 방문해 주시기 바랍니다. 등록을 위해 다음의 서류들을 가져오시기 바랍니다:

- 신분증
- 학생의 출생 증명서
- 임대 또는 집 구매 증명서
- 공과금 요금서(가스·전기·수도 등의 고지서).
- 학생의 예방 접종 기록

긍정적 행동과 사회성-정서 지원 (Positive Behavior and Social-Emotional Support)

그 이사과 학군은 초·중학교 학생들에게 새로운 긍정적인 행동과 사회성-정서 지원(PBSES- Positive Behavior and Social-Emotional Support) 체제 도입을 통하여 학생들에 대한 지속적인 지원을 할 것 입니다. 클라크 초등학교의 Jeff Clark (제프 클라크씨)가 학생 지원 코치입니다. 그는PBSES의 비전과 목표 홍보를 위해 학생들 및 직원들과 함께 일하고 있습니다. 클라크 씨는 학생들의 존중, 긍정적인 관계, 예측 가능한 순리적인 학습 환경을 통해 사회적 정서적 안정 및 건강한 삶의 축진을 위해 학생들을 위해 일하고 있습니다. PBSES에 관한 자세한 내용은 4월 디스트릭트에서 주최하는 부모님 정보 밤에 들으실 수 있습니다. 또한 부모님들은 아이들을 위해서 집에서 적용할 수 있는 사회성-정서 지원과 긍정적인 행동 계획에 대한 전략에 대해서 배우실 수 있습니다. 3월 말 학교 웹사이트를 방문하시어PBSES 부모님 정보 모임의 날짜, 시간 및 장소를 확인 하시기 바랍니다.

재넬라 경관님 감사합니다.



4월 5월 학교 행사:

- 4월 8일 **금요일**: 학교 놀이터에서 아빠와 함께 하는 쉬는 시간.
- 4월 11일 **월요일**-4월 15일 **금요일**: 봄방학, 휴교
- 4월 15일 **금요일 저녁 7시-8시**: 미술실 (Art Room)에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 모임.
- 4월 20일 **수요일 저녁 8시 30분-9시 30분**: 미술실에서 교장과 함께 하는 커피타임.
- 4월 21일 **목요일 저녁 6시-8시**: 다용도실과 체육관 (MPR & GYM)에서 과학 박람회.
- 5월 13일 **금요일**: 학교 놀이터에서 아빠와 함께 하는 쉬는 시간.
- 5월 13일 **금요일 저녁 7시 30분-8시 30분**: 미술실 (Art Room)에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 모임.
- 5월 30일 **월요일**: 현충일, 휴교.

문화 클럽이 다시 돌아 왔습니다!

그랜드 리지를 학생들은 매주 목요일 2번째 쉬는 시간에 다른 나라와 문화의 매력에 흠뻑 빠질 수 있습니다 .
커뮤니티 자원 봉사자들이 준비한 관련 참여 활동 및 게임을 통해 다른 나라의 문화를 함께 경험하게 될 것 입니다. 저희 학교는 다양한 나라의 문화로 인해 풍부한 문화 교류가 이루어 지고 있습니다.
아이들에게 아주 유익한 경험이 될 것 입니다!
목요일 오후의 문화 소개 행사에 참여해 주시지 않으시겠습니까? 소박하고 재미있는 행사 입니다! 학생들이 참여하며 배울 수 있도록 문화 연관 게임 및 활동을 준비해 주시면 PTSA (학부모 선생 학생 위원회) 에서 필요한 기금과 도움을 후원해드리고 교직원과 학생들을 초대합니다.
이 재미있고 교육적인 행사에 참여해 주시겠습니까? 2번째 쉬는 시간인 1시 30분부터 -3시 30분까지 참여해 주시면 됩니다.
관심 있으신 분들은 담당자 엘리샤의 이메일alispinner@yahoo.com.로 문의 하시기 바랍니다.



간호사의 노트

가장 최근의 CDC 독감 보고서에 따르면 미국에서 독감이 확산되고 있습니다. 앞으로 몇 주 더 확산 될 것으로 예상 됩니다. 독감은 보통 2월 정점을 찍은 뒤 5월까지 유행합니다. 지금도 독감 예방 접종 주사 맞기에 늦지 않았습니다. 인플루엔자 (독감)은 기침과 재채기로 인해 전염될 수 있으며, 손잡이 와 주방용 조리대 등과 같은 감염된 표면의 신체 접촉을 통해 통해 감염되는 바이러스 입니다. 독감은 고열(으로 넘는 101° F), 기침, 목 통증(인두통 인후통), 두통과 근육통 등의 증상이 동반됩니다. 이 호흡기 바이러스는 폐렴, 심장 질환 증상이 발생 할 수 있으며 심하면 사망 할 수 있습니다. 노인과, 임산모와 아아들이 독감 바이러스에 취약하며 입원 치료를 요하는 합병증이 발생할 위험성이 큼니다. 독감은 다른 질환을 앓고 있는 사람에게도 매우 위험한 바이러스 입니다.

고열	마른 기침
두통	피곤함 (무기력)
목아픔 (인후염)	코막힘
근육통	

4월 5월 학교 행사:

- 4월 7일 목요일 오후1시 30분-3시: 2번째 쉬는시간 P9에서 문화 클럽
- 4월 11일 월요일-4월 15일 금요일: 봄방학, 휴교.
- 4월 13일 목요일 오후 1시 30분-3시 30분: 2번째 쉬는시간 P9에서 문화 클럽.
- 4월 21일 목요일 오후 1시 30분-3시 30분: 2번째 쉬는시간 P9에서 문화 클럽.
- 4월 28일 목요일 오후 1시 30분-3시 30분: 2번째 쉬는시간 P9에서 문화 클럽.
- 4월 28일 목요일 오전 11시-오후1시: "Nourish Every Mind" 오찬은 이사와 커뮤니티 센터에서 개최되며, 오전 11시 부터 입장가능.
- 4월 29일 금요일 저녁 6시-8시: 이사와 시니어 센터에서 "Incredible Intensity of Just Being Human" 주제로 강연 .
- 5월 16일 월요일 오전 9시 30분-10시 30분: P8에서 크리스티와 커피 타임.
- 5월 30일 월요일: 현충일, 휴교.

이사과 벨리 초등학교 제2외국어로서의 영어 수업

이사과 벨리 초등학교 도서관에서 제공되는 영어 제2언어 (ESL) 클래스에 대해 들어보신 적이 있으신가요?

수업은 2월에 시작 되었지만, 수강 신청 하시기에 아직 늦지 않았습니다! 수업은 6월 말까지 있습니다.

언제? 월요일, 화요일, 수요일 저녁 6시부터 8시 30분까지

어디서? 555 NW Holly St Issaquah, WA, 이사과 벨리 초등학교 도서관
자세한 문의는 (425) 235-2464로 연락주세요.

이 프로그램을 가능하게 해주신 렌턴 테크니컬 칼리지와 이사과 벨리 초등학교에 깊은 감사를 드립니다.

워터즈 교장 선생님 감사합니다!

지금쯤, 대부분 워터즈 교장의 이사벨 벨리 초등학교에서의 마지막 해라는 소식을 들으셨을 겁니다. 데니스 교장 선생님, 학교와 커뮤니티의 교육을 위해 노력 해주신 것 감사드립니다. 행운을 기원하며, 어디에서든 아이들의 성공을 바라는 꿈을 지키시길 바랍니다.

교장의 한마디:

저는 이사과 벨리 초등학교의 학부모님들, 든든한 PTA, 능력있는 직원들과 헌신적이고 전문적인 선생님들로 인해 믿고 안심 하고 갈 수 있습니다. 어제 떠오른 앤젤라 스퀀트의 명언, "우리가 아이들에게 삶에 대해 가르치는 동안, 우리 아이들은 삶이 무엇인지 깨닫게 한다" 라는 말이 지금 어울리는것 같습니다. 이사과 벨리 초등학교 학생들과 이곳에서 배운 것들을 제 가슴속에 영원히 간직할 것 입니다.

친애하는,
데니스 워터스



4월 5월 학교 행사:

4월 7일 목요일 저녁 7시-8시: 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 정기 총회 모임.

4월 11일 월요일-4월 15일 금요일: 봄방학, 휴교.

4월 20일 수요일 오후 1시-3시 30분: MPR (다용도실) 에서 버라이어티 쇼 연습.

4월 20일 수요일 저녁 6시-8시: 도서관에서 봄 북페어 가족의 밤.

4월 21일 월요일-4월 22일 금요일 아침 8시-오후 3시: 도서관에서 봄BOGO 북 페어.

4월 22일 금요일 저녁 6시-8시: MPR (다용도실) 에서 가족 영화의 밤.

4월 27일 수요일 오후 1시-3시 30분: MPR (다용도실) 에서 버라이어티 쇼 연습.

4월 28일 목요일 오전 11시-오후1시: "Nourish Every Mind" 오찬은 이사과 커뮤니티 센터에서 개최되며, 오전 11시부터 입장이 가능.

4월 29일 금요일 저녁 6시 30-8시30분: MPR (다용도실) 에서 가족 엔지니어링 밤.

5월 4일 수요일 오후 1시-3시 30분: MPR (다용도실) 에서 버라이어티 쇼 연습.연습.

5월 13일 금요일 저녁 6시 30분-8시 30분: MPR (다용도실) 에서 버라이어티 쇼 공연.

5월 16일 월요일-5월 20일 금요일: 교직원 감사의 주.

5월 19일 목요일 10시30분-오후 1시: 라운지에서 교직원 감사 점심 대접.

5월 26일 목요일 저녁 7시-9시: 도서관에서 PTA (학부모 교사회) 정기 총회 모임.

5월 30일 월요일: 현충일, 휴교.

교직원 감사의 주

모든 씨니 힐즈 가족들께 알려드립니다! 5월 2일부터 6일은 교직원 감사의 날로 씨니 힐즈 교직원들에게 감사를 표현하기 위해 여러분 모두의 도움이 위해 필요합니다! 감사의 주 행사들과 특별한 식사 준비에 동참해 주시기 바랍니다. 큰 선물을 준비하 실 필요는 없으시며, 아이들이 정성스럽게 준비한 카드나 손수 만들어 낸 미술작품도 아주 좋습니다.

- 월요일** - 점심 시간 때 준비된 큰 포스터에 감사 노트 적기.
- 화요일** - 선생님이 좋아하는 음료수 준비에 싸입업 해주세요.
- 수요일** - 교직원 감사 노트 가져오기.
- 목요일** - 교직원을 위한 꽃병을 채울 수 있는 꽃을 가져오기.
- 금요일** - 담임이 가장 좋아하는 색상의 옷입기 - 가장 많이 학생이 참여한 반은 Sprit Award 획득!

반 코디네이터들이 선생님들의 좋아하는 색상과 그 외에 준비해야 것들에 대한 이메일들을 보낼 것입니다.
또한, 교직원들을 위한 4번의 점심과 1번의 아침을 준비 하기 위해 여러분의 도움이 필요합니다. 도네이션 해주실 수 있는 음식란에 사인업 해주세요. 성공적인 이벤트가 될수있도록 도와 주셔서 감사합니다.

궁금한 점이 있으시다면? 스테파니의 이메일ershipley1@msn.com 이나 카라의 이메일 caramdicostanzo@gmail.com 로 연락 주시기 바랍니다.



보건실에서 깨끗하게 입은 6세부터 12세의 남·여 아이들의 허리 고무밴드 운동복 바지와 레깅스가 급하게 필요합니다. 양호실로 기부 해주실 의류를 가져다 주시면 감사하겠습니다!

4월 5월의 학교 행사:

- 4월 1일 금요일 오전9시 30분-11시 30분:** Conference Room (회의실)에서 PTA (학부모 교사회) 위원회 모임.
- 4월 4일 월요일-4월 5일 화요일:** 4학년 스마터 밸런스 시험 Smarter Balance Testing.
- 4월 11일 월요일-4월 15일 금요일:** 봄방학, 휴교.
- 4월 21일 목요일-4월 25일 월요일:** 5학년 스마터밸런스 시험 Smarter Balance Testing.
- 4월 25일 화요일-4월 27일 수요일:** 5학년 과학 시험Science MSP Testing.
- 4월 28일 목요일 오전 11시-오후1시:** "Nourish Every Mind" 오찬은 이사과 커뮤니티 센터에서 개최되며, 오전 11시 부터 입장 가능.
- 5월 2일 월요일-5월 6일 금요일:** 교직원 감사의 주.
- 5월 4일 오전 7시-8시 45분:** 이스트리지 교회에서 "Nourish Every Mind" 아침식사, 오전 7시 부터 프로그램 표시와 함께 입장이 가능하십니다.
- 5월 11일 수요일-5월 13일 금요일:** 5학년 캠프.
- 5월 13일 금요일 오전 9시30분-11시30분:** Conference Room (회의실)에서PTA 이사회 모임.
- 5월 20일 금요일-5월 22일 일요일:** 워싱턴 야키마에서WSPTA (Washington State PTA) 컨벤션.
- 5월 25일 수요일:** PTA (와 자원봉사원들)이 교직원 점심 준비.
- 5월 30일:** 현충일, 휴교

학장 폴라 존스로 부터의 편지

우리 학교의 초점이 친절의 문화를 만들기 이기에, 이곳 선셋에서 친절을 베푸는 모습을 많이 볼 수 있음을 자랑스럽게 말할 수 있습니다. 매주 아침 방송에서 여러번 어떻게 다른 사람들에게 친절하게 대하는지에 대한 예를 중심으로 교내 방송을 합니다. 아래의 글은 지난 화요일에 교내 방송 되었던 내용입니다. 어린 시절, 저는 엄마의 구두를 신어 보곤 했습니다. 구두를 신은 엄마가 너무 이뻐보여서 엄마의 신발을 신을 때 마다 저는 어른같이 느껴졌고 멋지다고 느껴졌습니다. "다른 사람의 인생을 하루만 살아 본다면 어떨까?" 라는 말이 있습니다. 내가 친절하게 말한다면, 같이 놀자고 먼저 물어본다면, 파트너로 뽑는다면, 점심시간이나 수업 시간에 옆자리에 앉지 말라고 말한다면, 만약 상처주는 쪽지를 적는다면 상대방의 기분은 어떨까라고 상대방의 입장에 대해 생각해 보는 것 입니다. 어제 학교에서 마지막 두 가지의 일이 일어나서 매우 안타까웠습니다. 네, 누군가 여자아이에게 옆에 앉지 말라고 말했으며 누군가 두 사람에게 대한 상처되는 글을 적었습니다. 이 두가지 모두 다른 사람의 감정을 상하게 합니다. 자신의 신발을 봐주세요. 자신의 발에 딱맞는 사이즈로, 편하여 매일 신을수도 있습니다. 다른 급우의 신발을 한 번 봐주세요. 다른 친구들도 자신의 신발이 좋고 매우 편안하다고 생각할 것 입니다. 그러나, 그 외에, 그 신발의 주인도 본인과 마찬가지로 감정을 가지고 있습니다. 그러니, 잠깐이라도 상대방의 입장에서 생각해 보고, 상대방에게 상처주는 행동을 하기전에 멈출 수 있게 되기를 바랍니다. 다시 한번 말하지만, 상대방에게 상처 주는 행동을 하기전에 상대방의 입장에서 한번 생각해 본다면, 타인에게 주는 상처를 줄일 수 있지 않을까 합니다. 상대방의 신발을 신어본다고 상상해 보고, 착용감은 어떨지, 상대방의 입장에서 어떻게 생각하고 느낄지 생각해 보기 바랍니다!



“Kindness is just love with its workboots on.” ~Author Unknown

4월 5월 학교 행사:

- 4월 1일 **금요일**: 아빠와 함께 하는 쉬는 시간
- 4월 11일 **월요일**-4월 15일 **금요일**: 봄방학, 휴교.
- 4월 18일 **월요일 오전 9시 30분-11시**: PTA (학부모 교사회) 회원 정기 총회 모임.
- 4월 21일 **목요일**: Eager Reader 시상식.
- 4월 26일 **목요일 저녁 6시 30분-8시**: Sunset Singers 봄 콘서트.
- 4월 28일 **목요일 오전 11시-오후1시**: "Nourish Every Mind" 오찬은 이사와 커뮤니티 센터에서 개최되며, 오전 11시부터 입장 가능.
- 4월 30일 **토요일**: Eager Reader 집계 마감.
- 5월 2일 **월요일**-5월 6일 **금요일**: 교직원 감사의 주.
- 5월 6일 **금요일**: 아빠와 함께 하는 쉬는 시간.
- 5월 9일 **월요일**: 탤런트 쇼 리허설.
- 5월 11일 **수요일**: 탤런트 쇼 리허설.
- 5월 13일 **금요일**: 탤런트 쇼
- 5월 16일 **월요일 오전 9시30분-11시**: PTA (학부모 교사회) 정기 총회.
- 5월 19일 **목요일**: Eager Reader 시상식.
- 5월20일 **금요일**-5월22일 **일요일**: 워싱턴 야키마에서WSPTA (Washington State PTA) 컨벤션.
- 5월 30일: 현충일, 휴교.

봄철.....계절성 알레르기

봄입니다, 날씨도 점 점 더 좋아지고 낮 시간도 길어지며, 더 많은 햇살에 아름다운 꽃들이 자라기 시작하며, 나무엔 꽃들이 피고.....숨을 크게 들이 마시고..... 그리고, 에취! 오 이런, 전 계절성 알레르기가 있네요.

계절성 알러지가 있는 사람이라면, 세상을 덮어버린 꽃가루, 수백만의 사람들을 괴롭게하며 다수는 알레르기약 복용으로 증상이 좀 완화되기도 하지만 부작용을 일으킬 수도 있어 봄이 괴로운 계절이 될 수 밖에 없습니다. 아무리 자연 요법이라도 부작용이 있을 수도 있지만, 그래도, 식물, 나무와 꽃가루에 대한 알레르기 증상 완화에 도움이 됩니다. 여기, 아래의 몇 가지 민간 요법을 시도해 보세요.

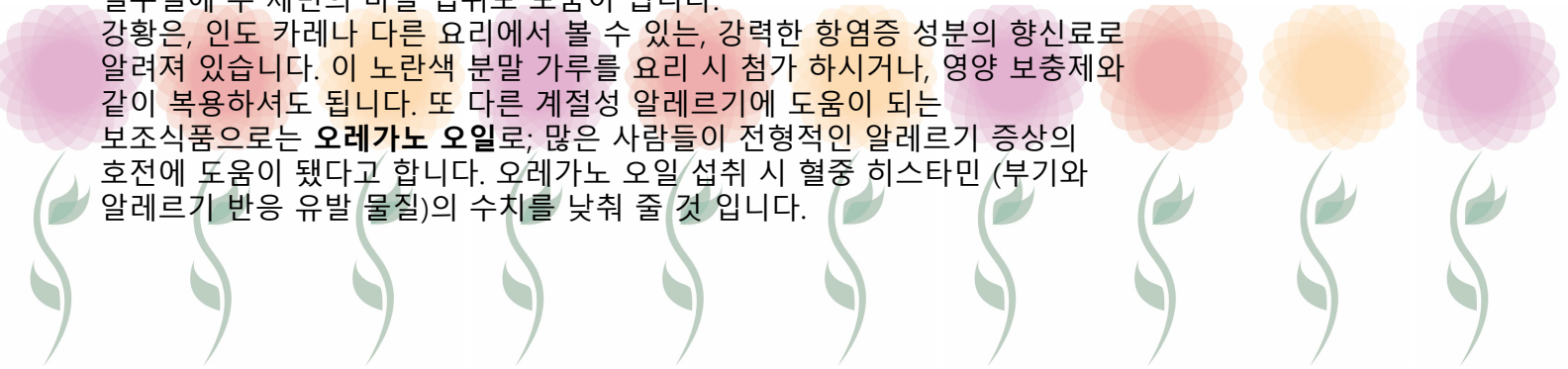
1. **코세척기 네티 팻 사용:** 네티 팻은 콧속에 쌓인 꽃가루들을 비교적 자극적이지 않으며 효과적으로 씻어내 줍니다.
2. **취침 전에 머리 감기:** 외출 시, 머리에 묻은 꽃가루들은 베개로 옮겨가지 않습니다.
3. **침실에 가습기를 틀어 놓으세요.**
4. **신발은 현관에 벗어두기:** 신발을 현관에 벗어두면, 집안의 꽃가루를 줄일 수 있습니다.
5. **창문 닫기:** 모든 창문과 문 닫기, 특히 심하게 날리는 날에는 환기도 자제하세요.
6. **차안에서 “내부 순환” 모드 설정:** 특히 꽃가루가 심하게 날리는 날엔, 꽃가루가 들어올 수 있는 외부순환 모드가 아닌 내부순환모드로 설정.
7. **의류 건조기로 빨래 건조 시키기:** 야외에 널어 둔 옷이나 침구류 등에 쉽게 묻습니다.
8. **정원 일이나 정원 가꾸기 등의 야외 활동 시,** 특별히 잔디를 깎으실 때 마스크를 착용 하세요. 잊지 마세요, 꽃가루는 새벽 5시부터 오전 10시 사이가 가장 심하므로, 정원 일이나 정원 가꾸기 등의 야외 활동은 이 시간을 피하시거나 저녁에 하세요.
9. **무독성, 천연 청소 제품 사용:** 청소용 제품의 화학 물질과 유독가스는 알레르기 유발 원인이 된다는 연구 결과가 있습니다. 특히, 봄철 알레르기 반응이 최고조 일 때 사용을 자제해 보세요. 대신 식초, 베이킹 소다, 레몬 주스, 과산화 수소 및 올리브 오일을 사용해 보세요.
10. **식습관 바꾸기:** 식습관은, 계절성 알레르기 예방에 있어 큰 영향을 끼칩니다. 유제품, 우유, 가공된 밀 제품과 설탕은 점액 분비 증가 및 코막힘 증상 유발 할 수 있으므로 피하세요.



항알레르기 성분인 퀘르세틴 성분이 있는 사과, 양파, 베리(딸기,블루베리, 레즈베리), 양배추, 콜리플라워 및 차를 더 많이 섭취하세요.

일주일에 두 세번의 마늘 섭취도 도움이 됩니다.

강황은, 인도 카레나 다른 요리에서 볼 수 있는, 강력한 항염증 성분의 향신료로 알려져 있습니다. 이 노란색 분말 가루를 요리 시 첨가 하시거나, 영양 보충제와 같이 복용하셔도 됩니다. 또 다른 계절성 알레르기에 도움이 되는 보조식품으로는 **오레가노 오일**로; 많은 사람들이 전형적인 알레르기 증상의 호전에 도움이 됐다고 합니다. 오레가노 오일 섭취 시 혈중 히스타민 (부기와 알레르기 반응 유발 물질)의 수치를 낮춰 줄 것 입니다.



아이들의 변화

스마터벨런스시험 (SBAC): 올해 이사과 중학교 학생들은 4월과 5월에 스마터벨런스시험을 치르게 됩니다. 시험기간 동안 병원 예약이나 가족 여행 계획은 피해 주시길 당부 드립니다. 등교 전 충분한 휴식과 건강한 아침식사는 시험을 보는 학생들에게 도움이 됩니다.

국립 주니어 우등생 협회 (National Junior Honor Society)는 평균성적 (GPA) 3.7 이나 이상, 학문의 중요성, 서비스, 리더십, 시민의식 및 인격을 바탕으로 선정됩니다. 모든 학생들이 노력하고 이루어 내는 것은 자랑스럽지 않을 수 없습니다. 더 자세한 문의는 Traci Brewster (425)837-6866이나 Rita Mallick (425)837-6814로 연락 주시기 바랍니다.

중학생들은 지금 많은 심리적인 변화와 육체적인 변화를 겪어가고 있습니다. 학생들과 부모님들 모두 이러한 변화에 영향을 받을 것입니다. 청소년기에 중요한 것은 아이들이 책임감과 독립심을 키워 갈 수 있도록 부모님들의 노력이 필요 합니다.

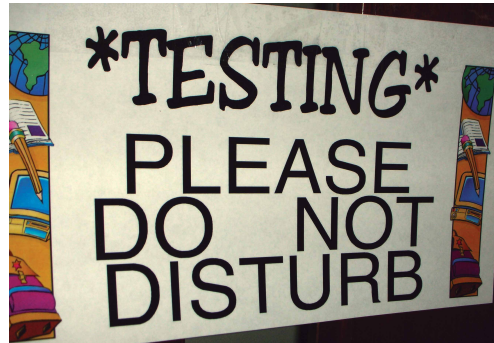
아이들과 학교와 친구들에 대해 얘기해보세요. 오늘 하루가 어땠는지 물어보세요. 아이들이, 느끼고 생각하는 것들에 대해 말하는 것을 들어 보세요. 아이들의 실수와 내적 갈등은 당연한 것입니다. 자녀들 스스로 문제를 해결할 방법을 결정하고, 선택에 따른 결과를 감당 할 수 있도록 시간을 주세요.

학교 내 두 분의 카운슬러가 있습니다: 학생 성 A부터 K까지는, 애나 마리아 어스틴, (425)837-6816으로 연락하시고 학생 성 L부터 Z까지는, 에이미 로랭 (425)837-6815 으로 연락하시면 됩니다.

4월 5월 학교 행사:

- 4월 1일 **금요일:** Sprit Day!
- 4월 2일 **토요일 오후 12시-4시:** 리버티 고등학교에서 제 2회 미니 컨퍼런스 "Healthy Youth Initiative State of Mind".
- 4월 2일 **토요일 오후 2시/ 6시 30분:** 연극 제작.
- 4월 7일 **목요일:** 방과 후 탤런트 쇼 오디션.
- 4월 11일 **월요일-4월 15일 금요일:** 봄방학, 휴교.
- 4월 18일 **월요일-4월 22일 금요일:** 지구 보호의 주.
- 4월 18일 **월요일-4월 22일 금요일:** National Junior Honor Society (NJHS) 주관 옷기부. 의류나 천을 기부해 주세요.
- 4월 20일 **수요일 오전 10시30분-오후 12시:** PSTA 이사회 회의.
- 4월 23일 **토요일 오후 12시-4시:** 스카이라인 고등학교에서 제3회 미니컨퍼런스 "Healthy Youth Initiative State of Mind".
- 4월 27일 **수요일:** 방과 후 탤런트 쇼 리허설.
- 4월 28일 **목요일-4월 29일 금요일:** 스마터벨런스 시험 (SBAC).
- 4월 29일 **금요일:** Spirit Day!
- 4월 29일 **금요일:** 점심 시간에 MVP 기념 행사.
- 4월 29일 **금요일:** 방과 후 탤런트 쇼
- 4월 29일 **금요일 저녁 6시-8시:** 이사과 시니어 센터에서 강연 "Incredible Intensity of Just Being Human" .
- 5월 2일 **월요일-5월 6일 금요일:** 교직원 감사의 주.
- 5월 5일 **목요일-5월 6일 금요일:** 스마터 벨런스 시험 (SBAC) . .
- 5월 9일 **월요일:** Testing-8학년 과학.
- 5월 17일 **화요일:** ABS 선거 - 8학년 - PAWS.
- 5월 19일 **금요일:** ASB선거 -6/7학년 - PAWS.
- 5월 23일 **월요일-5월 27일 금요일:** 도네이션 식품 및 의류 모음.
- 5월 24일 **화요일 저녁 6시30분:** 체육관에서 오케스트라 콘서트.
- 5월 26일 **목요일 저녁 6시30분:** 체육관에서 밴드 콘서트.
- 5월 27일 **금요일:** 점심 시간 MVP 기념 행사.
- 5월 27일 **금요일:** Sprit Day!
- 5월 30일: 현충일, 휴교.

스마터 밸런스 시험 (SBAC) 미리 준비하기



워싱턴주 스마터 밸런스 시험

3월 28일부터 4월 1일까지 메이우드 학생들은 온라인 스마터 밸런스 시험 (SBAC) 를 위해 준비 할 것 입니다.

학년별 시험 일정:

- 8학년 4월 25일-29일
- 7학년 5월 2일-6일
- 6학년 5월 9일-13일

이 기간 중에는 병원예약 및 가족 행사는 피해 주시기 바랍니다.

가족 모두 수험생이 온라인 스마터 밸런스 시험에 익숙해 질 수 있도록 일주일에 한 시간 정도 배려해 주시기 바랍니다. 수학과 영어/언어 능력 (읽기, 말하기,쓰기 등)의 모의 시험은 웹사이트 <http://sbac.portal.airast.org/practice-test/>로 가시면 온라인 스마터 밸런스 시험 유형을 알 수 있으며 준비 할 수 있습니다. 본인의 학년 레벨로 선택하게 하시기 바랍니다. 스마터 밸런스 시험 웹사이트로 가시면 시험에 대한 정보와 자주 물으시는 질문들 (FAQ)에 대한 답변이 올라와 있으니 확인해 보시기 바랍니다.

4월 5월 학교 행사:

- 4월 2일 토요일 오후12시-4시: 리버티 고등학교에서 제 2회 미니 컨퍼런스 "Healthy Youth Initiative State of Mind".
- 4월 7일 목요일 저녁 6시30분-7시30분: PTSA 위원회 모임.
- 4월 11일 월요일-4월 15일 금요일: 봄방학, 휴교.
- 4월 23일 토요일 오후 12시-4시: 스카이라인 고등학교에서 제3회 미니컨퍼런스 "Healthy Youth Initiative State of Mind".
- 4월 28일 목요일 오전 11시-오후1시: "Nourish Every Mind" 오찬은 이사과 커뮤니티 센터에서 개최되며, 오전 11시 부터 입장 가능.
- 4월 28일 목요일 저녁 6시30분-8시: 도서관에서 PTSA 정기 총회.
- 4월 29일 금요일 저녁 6시-8시: 이사과 시니어 센터에서 강연 "Incredible Intensity of Just Being Human".
- 5월 3일 화요일-5월 5일 목요일: 교직원 감사의 주.
- 5월 12일 목요일 저녁 6시30분-7시30분: PTSA 위원회 모임.
- 5월 25일 수요일-5월 27일 금요일: 도서관에서 도서 박람회.
- 5월 20일 금요일-5월 22일 토요일: 워싱턴 야키마에서WSPTA (Washington State PTA) 컨벤션.
- 5월 30일 월요일: 현충일, 휴교

인생의 균형 잡기 미니 컨퍼런스

학부형 모두 세가지로 나뉜 미니 컨퍼런스에 한 번이라도 참석해 주시길 권합니다. 각 세션은 스트레스에 대한 해결책, 도움 방법이나 테크놀로지에서의 자유하기 같이 다른 주제와 다양한 범위의 내용으로 이루어져 있습니다. 성장하는 두뇌에 마약이 미치는 영향, 건강한 관계, 신체상 (바디 이미지)와 마음의 병을 가지고 살아가는 것들에 대해 많이 배우실 수 있는 기회입니다. 강연자 로렌 데이비스는, 학교 디렉터와 캠퍼스 프로그램 디렉터로 자살 예방의 혁신, UW 학교 사회 복지 및 "청소년 자살 예방"에 앞서고 있습니다.

심리 상태 미니 컨퍼런스의 일정과 장소:

3월 19일 토요일 오후 12시-4시: 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 1회 미니 컨퍼런스, 이사코 고등학교. 주제: 심리 건강 단기 코스, 인식, 바디 이미지와 식이 장애.

4월 2일 토요일 오후 12시-4시: 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 2회 미니 컨퍼런스, 리버티 고등학교. 주제: 건강한 관계, 정신 장애를 가진 사랑하는 사람들을 도울 수 있는 방법.

4월 23일 토요일 오후 12시-4시: 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 3회 미니 컨퍼런스, 스카이 라인 고등학교. 주제: 테크놀로지 의존도. 부모, 자신과 친구들의 기대감 관리.

이사과 미술 전시회

이사과 학교 재단과 ArtEast가 함께 하는 프로젝트 "Incredible Intensity of Just Being Human": 이사과 학교와 지역사회와 정신질환 및 정신건강의 주제에 초점을 맞춘 예술 전시회입니다. 전시회는 4월 18일부터 6월 30일까지 세 곳의 아트 갤러리에서 열립니다. 모든 분들을 4월 29일 금요일 저녁 6시 부터 8시 까지 이사과 시니어 센터에서 열리는 오픈링 이벤트와 Front Street에 위치한 ArtEast 갤러리의 환영 연회로 초대합니다. 자세한 내용 및 진행중인 행사 목록들은 추 후 공지 하겠습니다.

시찰, 학교에서 도울 수 있는 즐거운 기회

중학생들은 원기 왕성한 시기 인데요. 점심식사 후 밖으로 나가 이리저리 돌아다니며 얘기하고 여유를 가지는 것이 학생들의 기분 전환에 도움이 됩니다. 베일리 교장은 점심시간에 밖으로 나온 많은 학생들의 관리 및 선도를 도와 주실 분들의 도움이 필요합니다. 아이들에게 웃어 주시고 학생들과 대화도 나눠 주시면 됩니다. 학교로 자원봉사 오시기 전에 자원봉사 지원서를 제출 하시기 바랍니다. 승인까지 5일 정도 소요될 수 있습니다. 더 자세한 정보는 웹사이트

<http://pacificcascadepsa.org/Home>에서 확인 하실 수 있습니다.

4월 5월 학교 행사:

4월 4일 월요일: 육상부 연습 시작.

4월 2일 토요일 오후 12시-4시: 리버티 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 2회 미니 컨퍼런스.

4월 11일 월요일-4월 15일 금요일: 봄방학, 휴교.

4월 23일 토요일 오후 12시-4시: 스카인 라인 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 3회 미니 컨퍼런스.

4월 28일 목요일 오후 12시 30분: PTSA 회의.

4월 29일 금요일 저녁 7시-10시: 뮤지컬 공연.

4월 29일 금요일 저녁 6시-8시: 이사과 시니어 센터에서 강연 "Incredible Intensity of Just Being Human".

5월 13일 금요일 오전 8시-오후 2시 5분: 7학년 야회 현장 학습- 비행기 박물관.

5월 17일 화요일 오후 2시15분-3시15분: 도서관 회의실에서 위원회 회의.

5월 19일 목요일 오후 12시 30분-2시: 도서관에서 PTSA 회원 총회.

5월 24일 화요일 저녁 7시-8시: NJHS 입성 축하공연.

5월 26일 목요일 오후 12시30분: PTSA 회의.

5월 30일 월요일: 현충일, 휴교.

힘들어 하는 자녀를 어떻게 도울 수 있는가?

당신의 두뇌 재연결 - 학습 및 독서 어려움 극복
 뇌 연구의 다섯 가지 중요한 사실 입증
 코넬 애트워터

1) 학습과 독서 문제의 80 % 이상이 약한 인지 능력으로 인함이다-실력 부족, 시력, 청력이나 동기부여 부족 때문이 아니다.

인지 능력은 어떻게 쉽고, 빠르게 지식을 획득하고 사용하는 방식을 결정하는 능력입니다. 이는 정보를 처리하는데 필요한 도구이며, 인지 능력이 좋을수록 더 나은 결과가 나옵니다. 이는 개인이 성공적으로 초점을 맞추고, 생각하고, 우선순위를 매기고, 계획하고, 이해하고, 시각화하고, 기억하고 유용한 연상 생성 및 문제 해결을 가능하게 하는 기본 능력입니다. 아이의 인지 능력은 청각 및 시각 처리, 단기 및 장기 기억, 논리 및 추론, 처리 및 관심 기능 등 여러가지의 방식으로 인지합니다. 효과적 인지 습득 전에 각각의 기능들은 주어진 필요한 역할을 하며 조화를 이루며 제 역할을 한다. 아동 건강 및 인간 발달의 국립 연구소의 130개 연구에 따르면 읽기 어려움이 있는 학생의 88%는 청각 처리 능력이 취약하다는 결과가 나왔습니다.

안타깝게도, 이러한 기능들은 종종 무시됩니다. 대신에, 우리는 학생들에게 더 열심히 하라고만 합니다.

2) 원인이 아니라 증상에만 집중 하기 때문에 지도에 종종 실패한다.

2005년 56,000명의 학생을 대상으로 36가지 다른 지도 프로그램을 사용한 연구 결과를 보면, 2주 동안 지도 관리한 학생들보다 1년 동안 지도 관리한 학생들의 평균이 낮게 나왔습니다.

6개월간의 인지 능력 훈련 지도는 평균 약30번째 백분위 수 포인트까지 인지 능력을 높일 수 있었음을 연구 결과에서 보여줍니다.

3) 정신 능력은 바뀔 수 있음을 연구에서 보여준다.

신경학 박사 로리 브라이언은 효과적으로 난독증과 독서 어려움을 해결하기 위해서, 다수의 뇌 영역과 네트워크가 고려되어야 한다는 과학적 증거를 장차 증명하며 결론지었다. 그녀는 읽기 능력의 개발에 상호 및 신경 생물학적 시스템의 상호 의존성을 인식하는 개입으로 인지 능력 훈련을 해야 한다고 믿었다.

학습 장애를 가진 어린이와 젊은 성인들과 학교 또는 직장에서 우위를 위해 자신의 인지 능력을 향상시키고자 하는 개인을 위해 엄청난 의미를 가지고 있다.

4) 정신 능력은 향상 될 수 있다-교육이 아닌 연습과 훈련에 의해.

골프, 스키, 또는 피아노 연주 활동 등은 교육이 아닌 훈련과 연습이 필요합니다. 이것은 정신 능력 구축과 동일합니다. 인지 능력은 가르쳐 줄 수 없습니다 - 훈련과 연습의 반복 요구

5) 학습과 읽기어려움의 실제 원인이 명확 해야 하는지 3가지 이유.

인지 평가는:

- 1) 추측 배제. 대부분의 학습, 읽기 또는 능률 어려움들의 정확한 원인을 찾을 수 있다.
- 2) 불 필요한 지출 줄임. 증상보다는 원인을 대상으로 -인지 평가는 학습 향상을 위해 어떠한 필요 능력을 바꿔야 하는지 이해하게 도와준다.
- 3)인지적 강점과 약점의 기준 측정을 제공. 명확하게 아이의 현재 정신 능력과 본인이 원하거나 필요한 능력 사이에 어떤 차이가 있는지 알 수 있다.

아이가 학교에서 고군분투 할 필요가 없습니다. 모든 아이들은 학습하고 가르침을 받을 수 있는 능력이 있습니다. 왜 내가 처음부터 전문 시험으로 근본적인 문제 확인 없이 아이의 학습이나 독서의 고군분투를 위해 제안된 해법을 수용해야 하나요? 라고 스스로에게 물어 보십시오.

LearningRx 전무 이사 코넬 와쳐-개개인의 삶을 바꾸고 변화되게 이사과에서 도움을 드립니다. 자세한 내용은 (425) 657-0908로 문의하시거나 웹사이트 www.learningrx.com/issaquah로 접속해 주세요.

초기 인지 능력 테스트 패키지에 대한 정보를 CULTURAL BRIDGES 잡지에서 보신 것을 언급하시는 경우에는 50 % 인하 절약된 \$ 300의 비용이 듭니다.



컬처럴 브리지 설문 조사

가장 읽고 좋아하는 세 가지 섹션

이사과 학군
이사과시
초등 / 중 / 고등학교
피플

질문과 답변
이사과 공원과 레크리에이션
건강과 웰빙

컬처럴 브리지 잡지에서 읽은 어떤 정보가 당신에게 가장 영향력이 있었나요? 이유는?

잡지에서 다뤄 주었으면 하는 주제가 있나요? 설명해 주세요?

어디에서 (학교, 도서관, 온라인 등) 잡지를 받으시나요? 더 많은 이중 언어 가족들이 잡지를 접할 수 있는 방법에 대한 제안이 있습니까?

교육 컬처럴 브리지가 중국어와 한국어로 번역 되는 것을 알고 계십니까?
PDF 버전은 웹사이트 <http://issaquahschoolsfoundation.org/culturalbridges/> 에서 온라인으로 찾으실 수
있습니다.
또한 QR리더로 가능합니다.

한국어



중국어



설문 조사에 참여 하시면 추첨을 통해 스타벅스 선물권 (\$20)을 받으실 수 있습니다. 매우 간단한
설문 조사 입니다! 많은 참여 부탁드립니다!

작성하신 설문지는 우편이나 아이(들)을 통해 학교로 보내주시기 바랍니다. 설문지에 세부정보
(성명, 전화번호/이메일 주소)를 적어서 보내 주시거나 4월 25일 까지 웹사이트
<https://www.surveymonkey.com/r/CulturalBridges16> 으로 방문하셔서 참여해 주시기 바랍니다.
결과는 4월 30일 페이스북 페이지에서 확인하세요.

시간 내어 의견 나누어 주시고 설문 조사에 참여해 주셔서 감사드립니다!

9학년부터 12학년 까지의 새로운 수두 백신 요구 사항

2016-2017년도 학기를 시작으로, 9학년부터 12학년의 모든 학생들은 법에 의해 두 번의 수두 백신 접종을 받아야 합니다. 2차 접종까지 모두 맞은 학생들은 추가 접종이 필요 없습니다. 아래 중 한 가지 사항을 이행해 주시기 바랍니다:

학교 시작 전, 1차 또는 2차 수두 예방 접종 또는
 관련 질병 면역력 혈액 검사 또는
 과거 수두를 앓은 예방 접종 증명 인증서에 의료진의 인증 서명 받기 또는
 의료진이 서명한 면제 인증서 제출
 1차 또는 모든 수두 백신이 누락 된 학생일 경우, 학교 간호사로부터 수두 백신 예방 접종 기록을 요구하는 서류가 우편으로 발송 됩니다. 가을에 학교 시작하기 전, 자녀의 접종 기록을 그 봉투 안에 넣어 양호실로 지참하시기 바랍니다.



워싱턴 주 및 이사과 학군 졸업 필수자격

워싱턴에서 졸업 자격을 얻으려면, 고등학교 학생들은 반드시 주 특정 시험을 통과해야 하며, 필수 주 및 지역 학점을 취득하고, 필수 고등학교 과정을 이수와 culminating project를 완료 해야 합니다. 졸업식 참여를 위해 학생들은 주, 학군 및 학교의 모든 필수 사항을 충족해야 합니다. HIS 및 스카이라인 최소 필수

학점은 22 학점입니다. 리버티 최소 필수 학점은 28 학점입니다. 졸업 필수 사항은 워싱턴 주, 이사과 학군 및 개별 고등학교 요구 사항을 기반으로 합니다.

4월 5월 학교 행사:

- 4월 2일 토요일 저녁 8시30분: TOLO 댄스.
- 4월 2일 토요일 오후 12시-4시: 리버티 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 2회 미니 컨퍼런스.
- 4월 8일 금요일: 최고의 교육자 추천 마감, 추천은 샌디 럼 (Sandi Lum)의 이메일dslum@msn.com로 신청해 주시기 바랍니다.
- 4월 8일 금요일 오전 9시30분-11시30분: 회의실에서 PTSA 회원 총회.
- 4월 11일 월요일-4월 11일 금요일: 봄방학, 휴교.
- 4월 15일 금요일: PTSA 보조금 요청 승인 마감.
- 4월 23일 토요일오후 12시-4시: 스카이라인 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 3회 미니 컨퍼런스.
- 4월 29일 금요일 저녁 6시-8시: 이사과 시니어 센터에서 강연 "Incredible Intensity of Just Being Human".
- 5월 4일 수요일 오후 12시30분-3시: IHPTSA(이사과 고등학교 학부모 교사 위원회) 이사회 회의.
- 5월 13일 금요일 오전 9시30분-11시30분: 회의실에서 IHPTSA 회원 총회. 회의 시작 전 9시부터 커피와 친목 교재의 시간을 가지세요.
- 5월 25일 수요일 오후 12시30분-3시: PTSA위원회 회의.
- 5월 30일 월요일: 현충일, 휴교.

성적 증명서는 어떻게 요청할 수 있나요?

공식 성적 증명서

리버티 고등학교 성적 증명서 요청은 재학생 및 2003년도 이후 졸업생들 모두 Parchment Exchange 웹사이트를 통해 처리됩니다. www.parchment.com에서 한번의 계정 등록이 요구됩니다. 본인 확인을 위하여 개인 25자리 액세스 코드(현재 재학 중인 11학년 및 12학년 학생만 가능)를 사용하거나 성명, 출석 날짜, 생일 등의 특정 정보들로 계정을 등록하실 수 있습니다. 본인의 정확한 출석 날짜가 확실하지 않을 경우, 대략적인 날짜를 표시하시기 바랍니다. 등록 설정을 완료하시고 나면, 본인의 Parchment Exchange에서 본인의 이메일 주소를 확인하라는 전자 메일을 받게 됩니다. 승인 후에는 성적 증명서 요청을 시작할 수 있습니다.

참고: 리버티 고등학교 학생 계정의 미지불 벌금/수수료로 인해 Parchment Exchange를 통한 성적 증명서 요청에 제한은 없습니다. 그렇지만, 귀하의 졸업 후 최종 고등학교 성적 증명서는 잔금이 해결될 때까지 보낼 수 없습니다. 재학생들은 처음 다섯(5)개의 공식 성적 증명서는 무료이나 이후의 추가 요청은 각각 \$5.00의 비용이 듭니다. 전달 선택 방법(예를 들어 다음날 속달 우편) 및 목적지(예를 들어 해외우편)에 따라 추가 요금이 부과 될 수 있습니다. 신청 과정에서 본인의 신용 카드 정보를 입력하기 전에 정확한 요금을 볼 수 있습니다. 성적 증명서는 요청 시점에 신용 카드로 지불하셔야 합니다. Parchment Exchange에서 비자, 마스터 카드, 디스커버 및 아메리칸 익스프레스를 사용할 수 있습니다.

비공식 성적 증명서

비공식 성적 증명서의 복사본을 무료로 수신 할 수 있는 방법이 있습니다. Parchment 계정으로 가셔서 언제든지 볼 수 있게 했습니다. 공식 성적 증명서로 사용할 수 없고 어디로도 전송 될 수 없습니다. 비공식 성적 증명서는 학기 변화에 따라 자동으로 업데이트되지 않습니다. 본인 성적 증명서의 최신 버전을 보려면 계정에서 성적 증명서를 반드시 업데이트해야 합니다.

비공식 성적 증명서에 액세스하려면:

1. Parchment.com에 로그인 하세요
2. 성적 증명서를 누르세요
3. UPDATE를 누르세요

졸업생 아침식사

PTSA에서 후원하는 졸업생 아침식사가 6월10 졸업생 모임 및 리허설 바로 직전에 있을 예정입니다. 2016 졸업 예정자들이 모여 리버티 가족들이 사랑으로 만든 아침 식사를 즐기고 친구들과 서로의 졸업앨범에 서명하며 사진도 찍고 축하하기 위해 마련된 행사입니다. 위원장 켈리 애플게이트의 이메일 kflyapple@hotmail.com 또는 사만다 메러디스의 이메일 minanny@comcast.net로 문의하시기 바랍니다.

리버티 행정부의 중요 메시지:

아침 식사 후에 바로 졸업식 리허설이 있습니다. 모든 졸업생들을 아침 식사에 초대하며 무료입니다. 리허설은 졸업식에 참가하기 위한 필수사항입니다. 리허설에 참석하지 않는 학생들은 졸업식에 참여할 실 수 없습니다. 또한 졸업식 준비(학점 및 별칭)가 완료되지 않은 학생들은 리허설에 참가하실 수 없습니다. 장학금에 관하여MK montague@hotmail.com 로 킴 벌리 몬태규에게 문의 하세요.

4월 5월 학교 행사:

- 4월 2일 토요일 오후 12시-4시: 리버티 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 2회 미니 컨퍼런스.
- 4월 11일 월요일-4월 15일 금요일: 봄방학, 휴교.
- 4월 23일 토요일 오후 12시-4시: 스카이라인 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 3회 미니 컨퍼런스.
- 4월 19일 화요일 저녁 6시-9시: 커리어 센터에서 PTA 정기 총회.
- 4월 29일 금요일 저녁 6시-8시: 이사과 시니어 센터에서 강연 "Incredible Intensity of Just Being Human" .
- 5월 17일 화요일 저녁 6시-8시: 커리어 센터에서 PTA 정기 총회.
- 5월 30일 월요일: 현충일, 휴교.

고등학교 부속 유아원

이사과 학군은 유치원 과정에 대해 준비를 할 수 있는 조기교육의 필요성과 유아원의 역할에 대한 강한 믿음을 가지고 있습니다. 유아교실에서 놀이기반 학습을 통해 유치원과 생활의 필수 기술을 배우게 됩니다. 저희는 체험 학습과 일대일 교육을 조화한 교육 과정입니다. 사회 정서적 능력은 아이 미래의 성공 핵심 요소입니다. 저희는 Scholastic's Big Day Pre-K 커리큘럼을 사용하여 자녀분들에게 유치원과 미래를 준비하기 위한 기초를 가르쳐 줄 것입니다.

스카이라인 고등학교와 유아원 프로그램은 특별한 관계를 가지고 있습니다. 교육 아카데미에 등록된 스카이라인 학생들은 일주일에 하루나 이틀을 유아원 교실에서 일합니다. 학생들은 아이들과 함께 하는 경험도 얻으면서 학점도 받을 수 있습니다. 유아원생들은 고등학생의 추가 특별 관심을 아주 좋아합니다.



4월 5월 학교 행사:

- 4월 2일 토요일 오후 12시-4시: 리버티 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 2회 미니 컨퍼런스.
- 4월 11일 월요일-4월 11일 금요일: 봄방학, 휴교.
- 4월 23일 토요일 오후 12시-4시: 스카이라인 고등학교에서 건강한 청소년 자주성 심리 상태의 제 3회 미니 컨퍼런스.
- 4월 20일 수요일: 국제 학력 평가 시험 CAS 아침식사.
- 4월 28일 목요일-4월30일 토요일: 봄 뮤지컬.
- 5월 12일 목요일: 이 달의 학생 발표.
- 5월 21일 토요일: 졸업 파티.
- 5월 25일 수요일: 기타 공개 행사.
- 5월 26일 목요일: 밴드 공개 행사.
- 5월 27일 금요일: 졸업모자와 술, 졸업 가운 픽업 및 앨범 교환 사인회를 위한 졸업생 마지막 모임.
- 5월 30일 월요일: 현충일, 휴교.
- 5월 31일 화요일: 교향악단 콘서트와 합창단 콘서트.

커뮤니티 이벤트:

4월 9일 토요일 오후 1시 30분-4시: 사마미시 시청, 커먼즈 홀에서 가든 워크샵-과일 및 베리류.

4월 26일 화요일 오후 5시 30분-6시 30분: 레이크 힐즈 도서관에서 가족 북 클럽 (스페인어). 5세-10세 아이들 스페인어 가족 독서 프로그램. 토론과 재미있는 활동을 통해 배움. 스토리 분석, 새로운 단어를 배우며 비판적 사고법과 이해. 월요일 - 금요일 오전 10시-오후 1시: 성인 무료 스페인어 말하기, 읽기, 쓰기, 수학 및 컴퓨터 사용 튜터링 프로그램이 있습니다.

4월 28일 목요일 오전 11시-오후 1시: 이사과 커뮤니티 센터에서 "Nourish Every Mind" 오찬, 오전 11시 부터 입장 가능. 와인, 위스키 벽 및 번트 케익 등.

4월 30일 토요일 오전 10시-오후 2시: 사마미시 시청 커먼즈 홀에서 "Rig-A-Palooza" 행사. 오셔서 차량들도 보시고 커뮤니티 도우미들로 어떻게 도시를 깨끗하고 안전하게 돌아가는지 보세요! Movin' 92.5 파티 파트를 버스가 음악 및 엔터테인먼트 제공.

4월 30일 토요일 오후 1시-4시: Boys and Girls Club

Recreation and Teen Center Sammamish에서 무료 "Au-Some Artists!" 이벤트.

자세한 정보는 웹사이트 <https://www.sammamish.us/files/picture/16255.jpg> 로 방문하세요.

4월 30일 토요일 오후 12시 30분: 노래와 놀이, 레드몬드 도서관에서 칠레 음악가 마르코 크르테스 인도 영어 및 스페인어 노래와 게임. 2시: "Nucleus"의 남 인디아 고전 무용 공연. 오셔서 인도의 음악, 움직임과 손동작으로 표현하는 신화 이야기와 아름다운Bharathanatyam 고전 무용들을 보러 오세요. 참석하시는 분들은 의복과 장신구에 대해 배우실 수 있습니다.

5월 4일 수요일 오전 7시 45분-8시 45분: 이스트리지 교회에서 "Nourish Every Mind" 오찬. 오전 7시 부터 입장 가능. 네트워킹 및 조찬 뷔페.

5월 17일 화요일 오후 2시-5시: Pickering Barn 에서 3번째 이사과 취업 박람회.

Nourish Every Mind 오찬 및 조찬 연중 행사

중요한 이벤트인 오찬 및 조찬-이사과 학교 재단의 Nourish Every Mind 오찬은 4월 28일 목요일과 5월 4일의 조찬 시간을 비워주시기 바랍니다. 두 이벤트의 재단 투자, 영감을 주는 영상, 개인 기부가 공립 학교에 미치는 영향, 엔터테인먼트 및 정보 등으로 이루어진 행사에 참여하시면 교직원 및 학생들에게 도움이 될 것 입니다. 골든 애플 스웨덴 병원, 마이크로소프트, 오버레이크 및 기타 기업의 지도자들의 아낌없는 기부로 모든 학교 학생들의 교육환경이 상승하고 풍부한 프로그램이 되도록 감독 할 수 있게 후원합니다. VOICE 멘토 프로그램, 건전한 청소년 주도권, 금융 교육 수업, 학업 심화 보조금, 무료 방과후 학교 숙제 연구소, 컴퓨터 과학 및 웹 디자인 수업들이 Nourish Every Mind 기부에 의해 지원되는 프로그램 입니다.

기부 투자의 힘을 경험할 수 있는 기회를 놓치지 마세요. 학생들과 직원의 힘이 되는 이야기를 들어보세요. 지역/ 재단의 파트너쉽에도 관심을 가져주세요. 여러분들의 후원이 삶을 어떻게 변화하는지 발견해보세요.

Luncheon and Breakfast 좌석 수는 한정되어 있습니다. 자세한 문의는 웹사이트 www.isfdn.org로 방문하시거나 (425) 391-8557로 전화주세요.

방학 점심:

방학 점심은 긴 방학 동안의 음식 격차 해소에 도움이 됩니다. 많은 가족들의 즐거운 시간인 봄방학이, 일부 점심 무료/감소 학생들에게는 스트레스의 원인이 될 수 있습니다.

방학 중 점심 프로그램이 천천히 늘어남에 따라, 다음의 8학교에 제공하고 있습니다: 아폴로, 브라이어우드, 클락, 그랜드 리지, 이사과 밸리, 메이플 힐스와 쉐넬 초등학교와 이사과 중학교.

모든 연령의 재학 학생들에게 서비스를 제공하지만 가족 중 학생이 한 명이라도 목록에 올라와 있는 학교 중 하나에 다녀야 합니다. 학생당 하나의 도시락이 지급 됩니다.

모든 도시락은 동일합니다 - 쇼핑 목록을 따라 기부자가 세 곳의 위치 중 하나에서 준비된 도시락을 가져다 놓습니다.

- 우리의 구세주 루터란 교회 745 Front St S, Issaquah, 98027.
- Sambica 4114 W Lake Sammamish Pkwy SE, Bellevue, 98008.
- 이사과 푸드 및 옷 뱅크 179 1st Ave SE, Issaquah, WA 98027.

완벽주의 바이러스 퇴치를 위한 3가지 단계

에이미 로페즈
유치원생 학부모

“엄마 돌고래 노트 받았어요!”라고 그녀는 눈을 반짝이며 기쁘게 말합니다. “반에서 잘했다고 돌고래 노트 받았어요!” 유치원에 다니기 시작한지 일주일일 되었고, 나는 아이의 점심 도시락 싸기, 머리 묶어주기 그리고 학교 풀더 찾아주기에 적응해 가고 있었다- 시간이 참 빠르게 흐른다고 느껴졌다. 나는 조금 성급하게 “우리애기 잘했네” 라며 딸아이 성취감에 도움이 되길 바라며 칭찬해 주었습니다. 그러나 내 안의 작은 무언가 빨간 불이 켜지며 경고를 보내 왔습니다. 돌고래 노트 다음에는 상어 노트-딸아이가 다른 사람의 개인 공간 침해 했다고 교사의 훈계가 적힌 주황색 슬립 노트-가 집으로 보내졌습니다. 돌고래 노트를 받고 좋아하던 때와는 다르게 상어 노트를 받았으며 “학교 가기 싫어. 또 상어 노트 받을지 몰라!” 라며 눈물을 뚝뚝 흘리고 울먹이며 말했습니다. 딸아이는 상어 노트를 받게 될까 겁에 질려 저의 무릎에 얼굴을 묻고 울었습니다. 아이는 학교에서 모두 돌고래 노트만을 받지 못하면 잘 하지 못했다고 생각하고 그냥 포기해 버리며 완벽주의 바이러스의 먹이가 되어 깊은 괴로움에 빠졌습니다.

우리 모두는 부모로서 아이들의 성공적인 삶을 바랍니다. 그러나 성취-돌고래 노트-에 초점을 맞추어 때때로 아이들에게 의도치 않은 부담감을 주게 됩니다. 결과에만 초점을 맞출 경우, 길고 지루해질 수도 있는 배우는 과정보다 성취만이 중요하다고 가르치는 실수가 생길 수 있습니다. 완벽주의는 처음에는 아무런 해도 없어 보입니다. 그 누가 높은 기준으로 성공하지 않길 바라겠습니까? 그러나 사실 완벽주의로 인한 마비가 올 수 있습니다. 아이들은 완벽해야만 한다는 압박감 때문에 실패의 두려움으로 새로운 것들을 시도 할 수 없게 됩니다. 그들은 완벽해야 한다고 느끼며, 실수나 오류가 생길지도 모른다는 두려움에 자연스러운 호기심이나 본질에 관한 탐험을 하지 않을지도 모릅니다. 완벽주의는 과도한 자기 비판이나 낮은 자존감으로 이어질 수 있습니다.

우리의 아이들의 완벽주의 바이러스 방지를 위해 어떠한 도움을 줄 수 있을까요?

1. 노력을 복돋아주세요 – 아이가 좌절을 통해 배우며 장애물을 극복하거나 창조적인 방법으로 위험을 감수하면 작업에 투입한 노력에 주목하여 박수를 쳐주며 칭찬해 주세요. “그 어려운 단어 발음하기 위해 정말 열심히 연습했잖아! 정말 대단해!”
2. 창의력과 독창성을 찬양해주세요 – 완벽주의 바이러스는 동질성에서 번성합니다. 미디어에서는 한가지 신체 유형만이 완벽하다거나 한가지 타입만의 성공을 위한 출세를 허용한다며 우리에게 다양한 성공과 진정한 행복을 가치 없게 합니다. 다른 버전의 성공과 행복에 아이들을 접하게 하면 아이들 각각이 가지고 있는 자신만의 재능을 기뻐할 수 있습니다. “저 빵 굽는 사람을 봐. 정말 잘한다. 그녀가 저런 컵 케이크를 만들기 위해 정말 열심히 노력했을거야. 참 보기 좋다!”
3. 도전을 계획하라 – 아이들이 어려움과 장애물을 인생의 여정으로 받아들이면 본인의 기대치를 설정하고 앞으로의 계획을 준비하는 데 도움이 됩니다. 새로운 기술을 배울 때, 아이들이 직면할 수 있는 어려움들에 대해 함께 대화 나누어 보세요. 농구에서 더 나은 자유투 성공을 위한 다항식; 발생 가능한 실수에 대해 브레인 스토밍 하고 대처 방법에 대해 논의합니다. 아이 스스로 해법을 찾게 하시고, 아이의 생각을 지지해 주세요. 딸 아이의 “완벽주의적 감염 (강박증)”이 없어진 것은 아니지만, 부모로서 완벽주의에 대한 해결책을 찾을 수 있기를 바라며 아이들이 무엇을 하느냐 보다 어떤 사람인지를 더 중요하게 여긴다는 것과 실수들-아이들의 실수와 우리의 실수-는 배울 수 있는 기회라는 것을 이해 할 수 있게 되기를 바랍니다.

발병 시 대응 방안

발병 시 먼저 본인의 지정 방문 병원으로 가셔야 합니다. 환자와 환자의 병력을 알고 있기 때문에 최선의 진료를 받으실 수 있기 때문입니다. 치료를 위해 어디로 가든지, 반드시 현재 복용중인 모든 약물의 목록을 가지고 가셔야 합니다.

프라이머리 케어 클리닉

프라이머리 케어 클리닉에서는 일반적인 질병, 경상 및 정기 건강 검진에 대한 진료를 받을 수 있습니다. 또한 환자들의 정보 기록 관리로 건강 상태를 계속해서 추적 관찰 할 수 있습니다.

* 아래의 증상이 있을 시 병원에 예약 하시기 바랍니다:

감기, 독감, 귀 통증, 목 통증(인두통,인후통), 편두통, 발열 또는 발진 등의 일반적인 질병
 염좌, 요통, 작은 상처와 화상, 경미한 골절 또는 가벼운 눈 부상 등의 경미한 부상
 정기 신체 검사, 처방전 리필, 예방 접종 및 검사 조언이 필요한 건강 문제

어전트 케어 클리닉 (긴급 치료 클리닉)

본인 담당 의사를 볼 수 없는 시, 어전트 케어 클리닉으로 가시면 위급하지 않은 질병들과 시간이 지체 될수록 상태가 악화되는 질병들에 대한 치료 및 처방을 받으실 수 있습니다.

* 담당 의사나 의료진을 보실 수 없으실 경우 긴급 클리닉으로 가셔야 하는 경우:

감기, 독감, 귀 통증, 목 통증(인두통,인후통), 편두통, 고열 및 발진 등의 일반 질병
 접질림, 요통, 작은 상처와 화상, 경미한 골절 또는 가벼운 눈 부상 등의 경미한 부상

응급실

증상이 매우 심각하거나 위급 상황 발생 시에는 응급실로 가시기 바랍니다.

다음과 같은 증상이 발생 할 경우 기다리지 마시고 911에 전화하거나 가까운 병원 응급실로 가시기 바랍니다.

- > 가슴 통증
- > 심한 복통
- > 기침이나 구토와 나온 혈액
- > 심한 화상
- > 깊은 상처나 멈추지 않는 출혈
- > 갑작스런 시력 저하
- > 호흡 곤란
- > 급격한 현기증, 기력저하 또는 운동저하
- > 얼굴, 팔 또는 다리 마비

- > 갑작스런 심한 두통 (편두통 불포함)
- > 발작
- > 고열
- > 당신이 생명에 위협을 느끼게 하는 증상들

Overlake 의료 클리닉 위치와 방문시간에 대한 자세한 내용은 overlakehospital.org/clinics 에서 보실 수 있습니다.

출처: Overlake 의료 센터



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