

Chuẩn bị hành trang bước vào trường trung học cơ sở



Eisenhower



Evergreen



Gateway



Heatherwood



North

Kế hoạch của tôi cho trường trung học cơ sở

(Họ tên)



Tài nguyên lập kế hoạch giáo dục cho học sinh lớp 5 tới lớp 6
của Everett Public Schools

Trường trung học cơ sở là gì?

Trung học cơ sở là thời kỳ mà bạn phải đối mặt với nhiều lựa chọn, có nhiều tự do và trách nhiệm hơn - tất cả đều là một phần của việc trưởng thành hơn. Hướng dẫn lập kế hoạch này sẽ giúp bạn hiểu một số thay đổi và lựa chọn mà bạn sẽ trải qua khi vào cấp hai.

Các thuật ngữ quan trọng dùng trong Trường trung học cơ sở

Thuật ngữ	Định nghĩa
Hội học sinh liên kết (ASB)	Một tổ chức đại diện cho học sinh và lập kế hoạch cho các hoạt động của học sinh. Thành viên ASB bắt buộc phải tham gia một số hoạt động nhất định.
Môn tự chọn	Một lớp học mà bạn chọn từ các tùy chọn như ban nhạc, dàn hợp xướng, dàn nhạc, công nghệ, người máy, nghệ thuật, v.v. Mỗi trường sẽ có các môn tự chọn khác nhau.
Buổi định hướng	Buổi định hướng thường được tổ chức trước ngày học đầu tiên. Học sinh sẽ được mời tham quan trường, tham gia vào các hoạt động, nhận đồ dùng học tập và thời khóa biểu.
Tiết học	Thời gian học của mỗi lớp học/môn học. Hệ thống Trường Công lập Everett có bảy tiết học một ngày ở cấp trung học cơ sở. (<i>Một tiết học = khoảng 45 phút</i>).
Thời gian di chuyển	Thời gian di chuyển giữa các lớp học. Đây là thời gian để đi bộ từ lớp học này sang lớp học khác (<i>khoảng 4 phút</i>).
Báo cáo tiến độ	Báo cáo này giúp bạn và phụ huynh của mình biết tình hình học tập của bạn trong mỗi lớp học. Tuy nhiên, báo cáo tiến độ chỉ hiển thị điểm, chưa phải là kết quả chính thức.
Bảng điểm	Bảng điểm được gửi về nhà vào cuối mỗi học kỳ cùng với điểm số bạn đã đạt được trong mỗi lớp học. Đây là kết quả học tập chính thức của bạn.
Điểm trực tuyến (LMS)	Hệ thống quản lý học tập (LMS) cho phép học sinh và phụ huynh truy cập trực tuyến vào các lớp học, bài tập, điểm danh và điểm số.
Học kỳ	Năm học được chia thành hai nửa. Mỗi nửa được gọi là một học kỳ. Có hai học kỳ trong một năm học.
Thẻ học sinh	Một số trường sẽ cung cấp thẻ học sinh và chúng hoàn toàn miễn phí.

Những điều cần chuẩn bị trước

Ở trường trung học, ngày học sẽ bận rộn hơn trước khi bạn phải di chuyển từ lớp học này sang lớp học khác. Để làm quen với trường học mới, bạn hãy tham dự buổi định hướng và tham quan xung quanh để tìm từng lớp học của mình và nắm rõ các đường đi trong tòa nhà. Mang theo thời khóa biểu của bạn trong vài tuần học đầu tiên để biết lịch học của các môn và số phòng học. Người lớn luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn tìm đường.

Các thuật ngữ quan trọng dùng trong Trường trung học cơ sở

Thuật ngữ	Định nghĩa
Thời khóa biểu	Có bảy tiết trong một ngày học tại cấp trung học cơ sở. Mỗi ngày, bạn sẽ tham dự sáu lớp học khác nhau: toán, ELA, lịch sử, khoa học, thể dục và một môn tự chọn. Các lớp học được giảng dạy trong các phòng học khác nhau trong toàn trường. Bạn sẽ có thời gian di chuyển để đi từ lớp học này sang lớp học khác. ELA là môn đúp, nghĩa là bạn sẽ ở trong cùng một lớp học trong hai tiết học với cùng một giáo viên. (ELA = Tiếng Anh/Ngữ Văn).
Các môn tự chọn	Phần lớn các bạn sẽ có cơ hội học một môn tự chọn tại trường trung học cơ sở của mình. Bạn có thể chọn môn học tự chọn cho mình.
Lớp học bổ túc	Lớp học bổ túc dành cho những học sinh cần trợ giúp thêm để đạt tiêu chuẩn theo trình độ lớp. Liên hệ với cố vấn hỗ trợ học sinh tại trường của bạn để biết thêm thông tin.
Giáo dục thể chất/Thể dục	Giáo dục thể chất hoặc thể dục là tiết học bắt buộc phải học hàng ngày. Học sinh phải mặc trang phục năng động hoặc đồng phục thể dục. Bạn có thể để đồng phục thể dục của mình trong tủ khóa trong phòng thay đồ. Kiểm tra với trường trung học cơ sở tương lai của bạn để biết thêm hướng dẫn về đồng phục thể dục.

Sắp xếp việc học

Mỗi học sinh đều có cách quản lý việc học của mình khác nhau. Dưới đây là một số lời khuyên về sắp xếp việc học giúp bạn thành công hơn!

Ý tưởng sắp xếp quan trọng

Thuật ngữ	Định nghĩa
Sắp xếp theo hệ thống	Bạn sẽ có tối đa sáu môn học/lớp học. Chúng tôi khuyên bạn nên có một mục riêng cho từng lĩnh vực chủ đề. Ví dụ: bìa có ngăn chia, túi đựng, kệ tài liệu, v.v. Bất kể bạn sử dụng hệ thống nào: • Cho tất cả các bài tập trên lớp cho mỗi môn học lại với nhau theo mục thích hợp. • Hữu ích hơn khi bạn cho bài tập về nhà vào một nơi quy định mỗi khi bạn hoàn thành để có thể dễ dàng tìm thấy khi đến lúc nộp bài tập về nhà.
1:1 School Chromebook	Tất cả học sinh sẽ được cấp một Chromebook của học khu. Thiết bị này chỉ dùng ở trường học. • Tắt và sạc thiết bị của bạn mỗi tối. • Kiểm tra email trường học của bạn hàng ngày. • Sử dụng kế hoạch kỹ thuật số hoặc lịch để theo dõi các ngày đến hạn và các bài kiểm tra. • Theo dõi bài tập và điểm số của bạn thông qua LMS (điểm trực tuyến).
Cập sách	Chuẩn bị cặp sách của bạn mỗi tối sau khi bạn đã hoàn thành bài tập về nhà của mình. Đảm bảo rằng bạn đã có đủ bài tập và tài liệu cần thiết cho ngày hôm sau. Cặp sách sẽ ngày càng nặng, vì vậy hàng tuần hãy bỏ ra những vật dụng không cần thiết.



Lời khuyên cho Phụ huynh: Sử dụng bảng kế hoạch hoặc lịch giúp học sinh luôn học tập hiệu quả. Thường xuyên xem lại lịch/kế hoạch của con mình và thảo luận về cách hệ con sắp xếp việc học.

Bài tập về nhà

Ý tưởng sắp xếp quan trọng

Lời khuyên đối với bài tập về nhà	Giải thích
Tạo không gian học tập	Cố gắng tìm một nơi ít phiền nhiễu nhất: cách xa TV, điện thoại di động, trò chơi điện tử, v.v. Tắt/tắt tiếng tất cả các thiết bị điện tử.
Yêu cầu giúp đỡ, nếu cần	Bạn cũng có thể liên hệ với giáo viên của mình để biết khi nào họ có thời gian hỗ trợ ngoài giờ học. Sự hỗ trợ có thể được thực hiện trong bữa trưa hoặc sau giờ học.
Tìm bạn học cùng	Nếu gặp khó khăn khi làm bài tập, bạn có thể liên hệ với những người bạn thân thiết, đáng tin cậy của mình để nhận được sự giúp đỡ.
Chia các dự án lớn thành các bước nhỏ hơn	Tạo dòng thời gian bằng cách đặt ra hạn cuối và bắt đầu thực hiện từ đầu. Tiếp theo, sử dụng kế hoạch của bạn, lên lịch cho từng phần của dự án mà bạn sẽ cần hoàn thành. Nếu bạn cần trợ giúp để thực hiện việc này, hãy hỏi người lớn hoặc giáo viên của mình.
Nộp bài tập về nhà	Nếu bạn quên nộp bài tập, điểm tổng kết của bạn sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực. • Để bài tập về nhà của bạn ở nơi dễ tìm. • Lấy bài tập về nhà của bạn ra ngay khi đến lớp. • Sau khi nộp xong, hãy gach bài tập đó trong kế hoạch của bạn.
Chuẩn bị từ tối hôm trước	Chuẩn bị cặp sách ngay sau khi làm xong bài tập. Đặt cặp sách của bạn ở một nơi dễ lấy để mang theo khi đến trường.



Lời khuyên cho Phụ huynh: Yêu cầu học sinh không sử dụng đồ điện tử trong thời gian làm bài tập. Học sinh cần khoảng một giờ để làm bài tập về nhà mỗi tối. Nếu không có bài tập về nhà, hãy kiểm tra bảng kế hoạch của học sinh, tham khảo trang web của giáo viên hoặc nhắc học sinh đọc sách. Giúp học sinh hình thành thói quen học bài mỗi tối.

Vẫn tiếp tục là bài tập về nhà ...

Theo dõi bài tập trong lịch hoặc bảng kế hoạch để giúp bạn luôn theo kịp tiến độ của mình. Đảm bảo bao gồm số trang, tài liệu cần thiết và ngày đến hạn. Hãy nhớ rằng ngay cả khi bạn không có bài tập cụ thể cho một lớp học, bạn vẫn cần đọc sách mỗi ngày.

	9 WEDNESDAY	10 THURSDAY	11 FRIDAY
EARLY AM			
MATH	Questions 5-10 pg 42 Due Monday	Bring Tri board for project	No HW
SCIENCE • LIFESKILLS	Study Moss Notes Quiz Friday	Study 20 min for quiz Quiz Friday	No HW Took Quiz
SOCIAL STUDIES	No HW	Read Chapt. 7	Outline Chapt.
LANGUAGE ARTS • READING	Read 20 min in Tuck Everlasting	Start essay Essay due Next Friday	Work on essay Rough Draft
AFTER SCHOOL	Soccer buy Tri board	Piano lesson	Maria's Birthday Party
INITIALS	GO	GO	GO
	12 SATURDAY		



Lời khuyên cho Phụ huynh: Chia sẻ cách sắp xếp của bạn với con. Dành thời gian mỗi ngày hướng dẫn cho con cách theo dõi các hoạt động, v.v. Hoặc là thảo luận về tình hình học của con mỗi ngày.

Điểm

Ở trường trung học, bạn cần có thói quen kiểm tra trực tuyến điểm số của mình ít nhất một lần mỗi tuần. Điều này giúp bạn kiểm tra kỹ xem giáo viên đã nhận được bài tập mà bạn đã nộp hay chưa và theo dõi các bài tập. Giáo viên có thể mất khoảng hai tuần để thu thập các bài tập, chấm điểm và ghi điểm trực tuyến. Nói chuyện với giáo viên của bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào.

Truy cập Hệ thống Quản lý Học tập (LMS) để xem Điểm

Biểu tượng trên trang web ESD	Các bước
	Nhập vào biểu tượng “Grades”.
	Nhập vào biểu tượng “Grades and More”.
	Nhập vào biểu tượng “Info”.



Lời khuyên cho Phụ huynh: Hãy dành thời gian thường xuyên, hàng tuần để ngồi với con mình và kiểm tra điểm của con trực tuyến. Đăng ký để nhận thông báo cho phụ huynh từ LMS bằng cách gửi email đến lms@everettsd.org.

Kế hoạch đạt được thành công

Tín chỉ Trung học phổ thông (HS) từ các Khóa học Trung học cơ sở (MS)

Một số khóa học ở MS có thể giúp học sinh tích lũy (các) tín chỉ cho HS

Các tín chỉ HS tích lũy được khi học sinh theo học ở MS có thể được tính vào bảng điểm ở HS, nếu học sinh lựa chọn. Quyết định này có thể được thực hiện sau này ở HS.

- Khái niệm đại số
- Ứng dụng máy tính
- Khoa học khối hợp
- Tiếng Anh Pre-AP 1
- Ứng dụng hình học
- Tiếng Tây Ban Nha 1
- Lịch sử tiểu bang Washington *

*Lịch sử tiểu bang Washington là yêu cầu để tốt nghiệp HS mà học sinh phải thi ở MS. Sau khi thi qua môn học, học sinh sẽ đạt trạng thái “MET” trên học bạ của mình ở cấp trung học phổ thông. Điều này sẽ được tự động ghi lại khi học sinh chuyển sang cấp trung học phổ thông. Học sinh cũng sẽ tích lũy được 0,5 tín chỉ cho môn học khi điểm được áp dụng.



Lời khuyên cho Phụ huynh: Khuyến khích con mình học hoặc đọc sách vào mỗi buổi tối để hình thành thói quen học tập tốt.

Thành công và kỳ vọng ở trường trung học cơ sở

Tiêu chí Thành công tại trường Trung học cơ sở (MS) và Trung học phổ thông (HS)

Mức độ/ Chỉ số Thành công của HS	Tiêu chí
Mức 4: Chuẩn bị tốt về Mức độ sẵn sàng cho HS	• Đạt điểm “B” trở lên trong mỗi môn học chính theo trình độ lớp: toán, đọc/ngữ văn, khoa học và xã hội. • Đạt điểm “C” trở lên trong tối thiểu một khóa học ở cấp trung học phổ thông, ví dụ: Đại số I, Hình học, Khoa học kết hợp, Tiếng Anh 1, Tiếng Tây Ban Nha 1, Ứng dụng máy tính • Vượt tiêu chuẩn (Mức 4) đối với hai hoặc nhiều bài đánh giá của SBA và đạt tiêu chuẩn (Mức 3) trong các bài đánh giá còn lại • Thành công hoàn thành môn học Lịch sử tiểu bang Washington • Tỷ lệ đi học thường xuyên, đều đặn và đúng giờ đạt ít nhất 98%
Mức 3: Đạt về Mức độ sẵn sàng cho HS	• Đạt điểm “C” trở lên trong mỗi môn học chính: toán, đọc/ngữ văn, khoa học và xã hội • Đạt hoặc vượt tiêu chuẩn cho mỗi môn học trong kỳ thi đánh giá của tiểu bang - SBA • Thành công hoàn thành môn học Lịch sử tiểu bang Washington • Tỷ lệ đi học thường xuyên, đều đặn và đúng giờ đạt ít nhất 98%
Mức 2: Gần đạt về Mức độ sẵn sàng cho HS	• Đã đạt được một hoặc nhiều điểm “D” trong mỗi môn học chính: toán, đọc/ngữ văn, khoa học và xã hội • Gần đạt tiêu chuẩn trong một hoặc nhiều môn học trong bài đánh giá của tiểu bang - SBA • Chưa hoàn thành môn học Lịch sử tiểu bang Washington • Tỷ lệ đi học đều đặn và đúng giờ từ 94 - 98%
Mức 1: Chưa sẵn sàng về Mức độ sẵn sàng cho HS	• Đã đạt được một hoặc nhiều điểm “F” trong mỗi môn học chính: toán, tiếng Anh/ngữ văn, khoa học và lịch sử • Không đạt tiêu chuẩn trong một hoặc nhiều môn học trong bài đánh giá SBA của tiểu bang • Chưa hoàn thành môn học Lịch sử tiểu bang Washington • Tỷ lệ đi học đều đặn và đúng giờ dưới 94%

Naviance

Công cụ lập kế hoạch nghề nghiệp và nghiên cứu đại học

Naviance	Các hoạt động
Trong thời gian học tại trường trung học cơ sở, bạn sẽ có cơ hội khám phá các nghề nghiệp và tìm hiểu thêm về các kỹ năng và sở thích của mình có liên quan như thế nào đến tương lai của bạn. Naviance là một công cụ lập kế hoạch đại học và nghề nghiệp trực tuyến cho tất cả học sinh từ lớp 6 đến lớp 12 trong Hệ thống Trường Công lập Everett.	• Các đánh giá Khám phá bản thân • Thiết lập Mục tiêu cá nhân • Công cụ nghiên cứu và ứng dụng về trường đại học • Lập kế hoạch khóa học • Khám phá nghề nghiệp • Trung học phổ thông và kế hoạch cho tương lai • Học bổng

Cách truy cập vào Naviance

Biểu tượng trên trang web ESD	Các bước
	Truy cập trang web của trường hoặc học khu: www.everettsd.org
	Nhấp vào biểu tượng “Student Tools”.
	Nhấp vào biểu tượng “Naviance”.
	Sử dụng mã ID học sinh và mật khẩu học khu của bạn để đăng nhập.



Lời khuyên cho Phụ huynh: Để biết thông tin và/hoặc có thắc mắc về Naviance, hãy liên hệ với naviance@everettsd.org.

Khi bạn cần sự trợ giúp ...

Chúng tôi luôn ở đây để hỗ trợ bạn

Tận dụng mạng lưới hỗ trợ	Chủ đề thảo luận
Hỏi (các) giáo viên của mình	Nếu bạn đang gặp khó khăn trong môn học, hãy tìm đến sự giúp đỡ ngay nhé! Liên hệ với giáo viên của mình khi có thắc mắc hoặc chưa hiểu rõ bài học qua: - Email - Tin nhắn trên Canvas, hoặc - Ở lại sau giờ học để được hỗ trợ thêm. *Đảm bảo cho họ biết chính xác những gì bạn đang gặp khó khăn khi yêu cầu giúp đỡ. <i>Ví dụ: “Thầy/cô có thể hỗ trợ em về phần phân số không? Em đang bối rối không biết khi nào thì phải nhân và khi nào thì phải chia”.</i>
Nói chuyện với Phụ huynh	Ngồi xuống với phụ huynh/người giám hộ của bạn và kể cho họ về những khó khăn bạn đang gặp phải. Thảo luận cùng nhau để đưa ra kế hoạch giải quyết.
Yêu cầu nói chuyện với cố vấn của bạn	Nhân viên tư vấn luôn sẵn lòng giúp đỡ mọi học sinh. Lên lịch một cuộc gặp để thảo luận về: - Tình bạn hoặc các vấn đề cá nhân - Các khó khăn trong học tập - Câu hỏi về thời khóa biểu - Biện pháp giải quyết tranh cãi - Các chiến lược khắc phục - Các kỹ năng học tập - Lập kế hoạch cho đại học và nghề nghiệp
Nhận giúp đỡ từ bạn bè	Bạn bè có thể là một người trợ giúp tốt cho các vấn đề hàng ngày, nhưng nếu vấn đề của bạn liên quan đến vấn đề an toàn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ người lớn. Hãy nhớ rằng tình bạn thay đổi khi mọi người trưởng thành và thông thường nhóm bạn của bạn cũng thay đổi theo thời gian.



Quấy rối, đe dọa và bắt nạt (HIB)

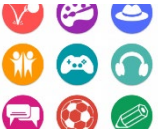
Hệ thống Trường Công lập Everett duy trì một môi trường học tập an toàn và tôn trọng để tất cả học sinh không bị quấy rối, đe dọa và bắt nạt. Giá trị cốt lõi của Hệ thống Trường Công lập Everett bao gồm cam kết coi trọng sự khác biệt và đối xử tôn trọng với nhau. Tuân theo RCW 28A.300.285 của tiểu bang Washington, nghiêm cấm các hành vi quấy rối, đe dọa và bắt nạt học sinh của các học sinh khác, nhân viên, tình nguyện viên, phụ huynh/người giám hộ.

Nếu một học sinh đã từng bị quấy rối, đe dọa hoặc bắt nạt, thì học sinh bị bắt nạt, bạn bè, gia đình và/hoặc nhân chứng của học sinh đó phải báo ngay cho cố vấn học đường, giáo viên hoặc ban giám hiệu. Ban giám hiệu nhà trường sẽ can thiệp để giải quyết.

Hòa nhập

Ở trường cấp hai, một trong những cách tốt nhất để gặp gỡ những người bạn mới và trải nghiệm những điều khác nhau là hòa nhập! Liên hệ với trường trung học cơ sở của bạn để biết thêm những cơ hội hiện có.

Học sinh hòa nhập đạt điểm số tốt hơn

Hoạt động/Câu lạc bộ	Thông tin về Câu lạc bộ/Hoạt động
Hội học sinh liên kết (ASB) 	Hầu hết các trường trung học cơ sở đều có một tổ chức nơi học sinh được bầu để lãnh đạo tập thể học sinh. Những học sinh được bầu chọn này lên kế hoạch cho các hoạt động như sinh hoạt tuần, khiêu vũ và hội họp. Liên hệ với trường trung học cơ sở trong tương lai của bạn để biết thêm về những cơ hội ứng cử.
Các môn thể thao 	Bạn đủ điều kiện để chơi thể thao khi bạn học lớp 7. Học sinh lớp 6 không được phép thi đấu thể thao, tuy nhiên, học sinh lớp 6 có thể luyện tập với các đội điền kinh, chạy việt dã và đấu vật.
Câu lạc bộ 	Ví dụ về các câu lạc bộ sau giờ học bao gồm: Báo trường, kỹ yếu, câu lạc bộ Nghệ thuật, người máy, câu lạc bộ Toán học, câu lạc bộ Trò chơi, câu lạc bộ Cờ vua, câu lạc bộ Khoa học, câu lạc bộ Tổng hợp, câu lạc bộ Kịch, GSA, ban nhạc Jazz, v.v. Hãy liên hệ với trường bạn sẽ theo học để biết thêm thông tin chi tiết. Tham gia câu lạc bộ là một cách tuyệt vời để gặp gỡ những người bạn mới.
Hỗ trợ học tập 	Nhiều trường có câu lạc bộ làm bài tập về nhà hoặc học thêm sau giờ học. Đây là một cách tuyệt vời để nhận được sự trợ giúp từ giáo viên, sử dụng máy tính hoặc tài nguyên của trường và làm bài với những học sinh đang làm các bài tập tương tự.
Nhóm cộng đồng 	Nhiều tổ chức cộng đồng có các câu lạc bộ, môn thể thao và hoạt động sau giờ học. Đây là một cách thú vị để duy trì hoạt động và gặp gỡ các học sinh khác.



Chúng tôi rất vui và mong chờ
được gặp bạn!!!