

**MÙA HÈ CHO GIA ĐÌNH HỌC SINH LỚP 8**

**MẪU THƯ TIN TỨC**

Lập kế hoạch cho trung học và tương lai — Tin tức và thông tin

**Chuyển tiếp lên cấp ba**

Cuối năm học có thể là một thời gian đầy lo lắng cho học sinh, đặc biệt là đối với những học sinh sẽ chuyển tiếp sang trường cấp ba vào mùa thu tới. Lớp chín rất quan trọng cho sự thành công của học sinh ở trường cấp ba.

Khi vào trường cấp ba, nhiều học sinh bị giảm điểm. Trường cấp ba có thể cho cảm giác như một môi trường lớn hơn, đôi khi dường như ít có sự quan tâm hơn so với trường cấp hai hoặc cấp trung học cơ sở. Bạn bè có ảnh hưởng mạnh hơn (cả tích cực và tiêu cực). Tiềm năng phát triển các thói quen xấu như trốn học cũng tăng lên đặc biệt khi học sinh gặp khó khăn.

Nhưng nghiên cứu xác nhận rằng khi học sinh được hỏi ai có ảnh hưởng nhất đến hành động của các em, câu trả lời áp đảo là: cha mẹ. Mặc dù các em đôi khi có khuynh hướng khó chịu và muốn độc lập (điều này hoàn toàn tự nhiên), học sinh trường cấp hai và cấp ba vẫn cần người lớn chăm sóc. Còn ai tốt hơn có thể hướng dẫn, dìu dắt, chăm sóc, yêu thương và hy sinh để các em trưởng thành? Điều quan trọng là các gia đình phải tham gia cùng các em trong suốt những năm học cấp ba.

Hãy thảo luận với con bạn về những gì bạn lo lắng, với tư cách là phụ huynh, nhất là về những năm cấp hai/cấp ba. Hỏi con bạn xem mối lo ngại lớn nhất của con bạn là gì?

Hãy suy nghĩ về loại trải nghiệm trường cấp hai/cấp ba của bạn. Những thách thức giống và khác nhau như thế nào? Bạn nói chuyện với cha mẹ mình có nhiều không?

**Kỹ năng làm việc quan trọng nhất là gì?** Quân đội, NYPD và Bộ ngoại giao không thể tìm đủ người có kỹ năng công việc này. Các công ty trong danh sách Fortune 500 công ty, bệnh viện, tòa án địa phương và trường học cũng không thể. Đó là gì? Thông thạo một ngoại ngữ.

**Bạn có biết?**

Chèn logo trường

Thông tin liên hệ của trường:Click here to enter text.

Nhân viên: Click here to enter text.

Trung tâm dạy học: Click here to enter text.

**Sự kiện & Thông báo sắp tới**

**Lên chương trình cho mùa hè**

* Click here to enter text.

**Giải mã tin đồn**

**Những việc học sinh cần làm**

* **Hãy sáng tạo.**
* **Luôn năng động và khỏe mạnh.**
* **Đọc sách báo!** Hãy vào thư viện địa phương.
* **Tìm hiểu xem trường của các em có cung cấp** chương trình nhịp cầu mùa hè hay chuyển tiếp không. Nếu có thì nhớ tham gia.

**Những việc gia đình cần làm**

* **Khuyến khích việc đọc** trong suốt mùa hè.
* **Kiểm tra các trại hè gần đó** mà con bạn có thể tham gia.
* **Khuyến khích con bạn hoạt động.** Tận dụng thời tiết ấm áp và tăng cường cho trẻ hoạt động ngoài trời.
* **Tìm hiểu xem trường cấp ba của con bạn có cung cấp chương trình chuyển tiếp hoặc nhịp cầu mùa hè hay không.** Các chương trình này giúp học sinh lớp chín thành công trong việc nhảy vọt từ cấp hai lên cấp ba. Khuyến khích con bạn tham gia nếu có các chương trình như vậy.

**TIN ĐỒN:**  Thiếu niên không cần ngủ.

**THỰC TẾ**: Thiếu niên thực sự cần ngủ bằng hoặc nhiều hơn so với trẻ em — từ chín đến mười giờ là tối ưu.

Hầu hết thanh thiếu niên bị thiếu ngủ mãn tính và chỉ ngủ trung bình từ sáu đến bảy tiếng mỗi đêm. Một lý do cho việc này có thể là do trường bắt đầu học quá sớm, nhưng nhiều thiếu niên chỉ đi ngủ vào lúc 11 giờ đêm hay nửa đêm, nên thiếu ngủ đáng kể.

Việc thiếu ngủ ảnh hưởng mạnh đến khả năng học hỏi và duy trì kiến thức mới của thiếu niên, đặc biệt là trong các lĩnh vực chủ đề trừu tượng như vật lý, triết học, toán học và tính toán.