|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 八年级 | 夏季版  |  |
|  |
|  | 时事通讯模板High School & Beyond Planning（高中及以后的规划）—新闻和信息 |  |
|  |
| *Replace with School Contact Info* |
|  |
| 向高中过渡学年结束对于学生来说可能是一个紧张的时刻，尤其是那些即将在明年秋季升入高中的学生。九年级是学生在高中取得成功的关键一年。随着青少年步入高中阶段，许多学生的成绩会出现下滑。与小学或初中相比，学生可能会在高中感受到更广阔意义上的环境，有时也会感到似乎缺少关怀。同龄人带来的影响（既有积极影响，也有消极影响）也会更大。同时，养成不良习惯的可能性也会增加，例如逃课，尤其是当学生面临学业困难时。 然而，研究证实，当青少年被问及谁对他们的行为影响最大时，他们绝大多数会回答：父母。尽管他们可能会翻白眼，或经常（自然地）表现出对独立的渴望，但初高中生依然需要关心他们的成年人。而谈及能够提供指引、方向、关爱、呵护并做出牺牲来帮助青少年迈向成年的人，谁能比父母更胜任呢？在整个高中阶段，学生的家人都必须持续参与到他们的成长当中。与你的孩子谈谈你在中学或高中阶段最担忧的问题，并了解他们最大的顾虑是什么。回想你自己的中学/高中经历。思考你当时遇到的挑战现时发生了怎样的变化？又有哪些挑战是你的孩子同样面临的？你当时与父母之间的沟通多吗？ |  |  | *Insert Local Summer Programs and Opportunities Here* | *Insert Local Summer Programs and Opportunities Here* |
|  |  |  |  |
| 即将举行的活动Click here to enter text. |  |  | Graduation cap with solid fill你知道吗？什么是热门工作技能？ 无论是军队、NYPD（New York Police Department，纽约警察局）、国务院，还是Fortune 500Fortune 500企业、医院、地方法院和学校，他们都在争相寻找具备一种技能的人才。是什么技能呢？ 掌握一门外语。 |

|  |
| --- |
|  High School & Beyond Planning（高中及以后的规划）八年级 | 夏季版 | gearup.wa.gov  |
|  |
| 专业和职业：探索热情所在 |  | 在大多数大学，学生通常可以等到大二结束时才需要确定专业，而且即便如此，你依然可以更改专业选择。为了帮助孩子探索各种可能性，你可以试着问他们：* 你觉得自己擅长做哪些事？
* 哪些事情对你来说充满挑战？
* 你喜欢做什么以获得乐趣？
* 有没有什么事是你一直想尝试的？
* 你对哪些事情感兴趣？
* 你最喜欢哪门课？
* 如果可以花一天的时间体验任何工作，你会选择什么样的工作？

同时，不要忘了，参与俱乐部活动、工作、志愿服务，甚至只是与人交流，都能帮助你的孩子更清楚地了解自己的兴趣所在。这些经历可能会指引他们走向通往梦想职业的道路。  |
| 专业是学生在校期间选择的具体学科领域。学生应选择自己感兴趣且能激励他们的专业，并修读相关课程。许多专业为学生毕业后进入多个职业领域奠定了基础。 对许多学生而言，选择大学专业并不等同于确定未来的职业。学生需要根据自己的兴趣爱好探索适合的职业道路。例如，获得英语文学学位的毕业生可以从事出版、教育、广告、公共关系或法律等多个行业的工作。 |
| 学生检查清单* 保持积极与健康的生活方式。
* 多阅读！去当地图书馆看看书。
* 了解学校是否提供暑期衔接或过渡计划。如果有，一定积极参与。
 |  |  | 错误观点澄清**错误观点：**青少年不需要睡眠。**事实：**青少年需要的睡眠时间与儿童时期一样多，甚至更多。理想睡眠时间为9到10小时。大多数青少年长期睡眠不足，每晚平均仅睡6到7小时。部分原因是学校上课时间过早，加上许多青少年习惯晚上11点甚至午夜才入睡，导致严重的睡眠不足。 睡眠不足会影响青少年学习和记忆新知识的能力，尤其是在抽象学科（如物理、哲学、数学和微积分）中的表现。 |
|  |  |  |
| 家人检查清单 * 鼓励孩子整个夏天都坚持阅读。
* 了解附近是否有适合孩子参加的日间营地活动。
* 鼓励孩子保持活力。利用温暖的天气让他们多进行户外活动。
* 了解孩子的高中是否提供暑期衔接或过渡计划。这些计划能帮助九年级学生顺利升入高中。如果存在这些计划，鼓励孩子积极参与其中。
 |