|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | ਅੱਠਵਾਂ ਗ੍ਰੇਡ | ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਐਡੀਸ਼ਨ | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਟੈਂਪਲੇਟHigh School & Beyond Planning (ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ) — ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| *Replace with School Contact Info* | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ  ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦਾ ਅੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਅਗਲੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਨੌਵਾਂ ਗ੍ਰੇਡ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।  ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਗ੍ਰੇਡ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ, ਕਈ ਵਾਰ ਘੱਟ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ)। ਕਲਾਸ ਛੱਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖੋਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ। ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਨਾਪਸੰਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ, ਅਕਸਰ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ (ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ) ਦਬਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਤਾ ਤੱਕ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕੌਣ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ/ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।  ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ/ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ? ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੀ? | | |  |  | *Insert Local Summer Programs and Opportunities Here* | *Insert Local Summer Programs and Opportunities Here* | | | | |
|  |  |  |  | | |
| ਅਗਾਮੀ ਇਵੈਂਟਾਂ  Click here to enter text. |  |  | Graduation cap with solid fill  **ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?**  ਹੌਟ ਜੌਬ ਸਕਿਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?  ਫੌਜ, NYPD (New York City Police Department, ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸ਼ਹਿਰ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ), ਅਤੇ ਰਾਜ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਾਲੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾ Fortune 500 ਕੰਪਨੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ। ਇਹ ਕੀ ਹੈ?  ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ। | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| High School & Beyond Planning (ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ)  ਅੱਠਵਾਂ ਗ੍ਰੇਡ | ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਐਡੀਸ਼ਨ | gearup.wa.gov | | | | | |
|  | | | | | |
| ਮੇਜਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ: ਆਪਣੇ ਜੁਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ |  | ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਫੋਮੋਰ (ਦੂਜੇ) ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮੇਜਰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।  ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:   * ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? * ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ? * ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? * ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? * ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈ? * ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਲਾਸ ਕਿਹੜੀ ਹੈ? * ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ?   ਨਾਲ ਹੀ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ - ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ; ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸੁਫ਼ਨਿਆਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। | | | |
| ਮੇਜਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮੇਜਰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੇਜਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਕਰੀਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।  ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਕਾਲਜ ਮੇਜਰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਸੇ ਮੇਜਰ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਚੁਣਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਿਗਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅਧਿਆਪਨ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਜਨ ਸੰਪਰਕ, ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। |
| ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ   * ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ। * ਪੜ੍ਹੋ! ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। * ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸਮਰ ਬ੍ਰਿਜ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ। | | |  |  | ਮਿੱਥਬਸਟਰ  **ਮਿੱਥ:** ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।  **ਅਸਲੀਅਤ:** ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਨੌਂ ਤੋਂ ਦੱਸ ਘੰਟੇ ਸਰਵੋਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  ਬਹੁਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਔਸਤਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੇ ਤੋਂ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੁਝ ਦੋਸ਼ ਸਕੂਲ ਦੇ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਰਾਤੀਂ 11 ਵਜੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  A black background with a black square  Description automatically generated with medium confidenceਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਦਰਸ਼ਨ, ਗਣਿਤ, ਅਤੇ ਕੈਲਕੁਲਸ ਵਰਗੇ ਅਮੂਰਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ। |
|  |  |  |
| ਪਰਿਵਾਰਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ   * ਪੂਰੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। * ਨੇੜਲੇ ਡੇਅ ਕੈਂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। * ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ। * ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸਮਰ ਬ੍ਰਿਜ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੌਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਡਲ ਤੋਂ  ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਦੀ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ । | | |