



ĐẠI HỘI PTA

Ngày 3 tháng 2 năm 2024

THÔNG BÁO CỦA PTA



HỘI ĐỒNG & ỦY BAN PTA

Ban điều hành

Chủ tịch - Ana Gonzalez

Phó Chủ tịch - Blanca Angel

Thủ quỹ - Lizbeth Garcia

Thư ký - Darlynnne Nebril Butcher

Ủy ban

Tư cách thành viên - Andrea Briones

Nhà Sử Học - Lourdes Garcia Chepe

Khách sạn - Maria Isabel Yañez

Kiểm toán viên - Naeema Hagar

ĐỀ CỬ BAN ĐIỀU HÀNH PTA 2024-2025

SCAN



- Các đề cử sẽ được chấp nhận từ ngày 3 tháng 2 - ngày 27 tháng 2
- Bất kỳ ai cũng có thể đề cử phụ huynh, nhưng phụ huynh được đề cử **PHẢI** có tư cách thành viên PTA
- Những người được người khác đề cử sẽ được liên hệ trước cuộc bầu cử để đảm bảo rằng họ muốn được xem xét cho vị trí này

ĐỀ CỬ BAN ĐIỀU HÀNH PTA 2024-2025

SCAN



- Các đề cử sẽ được chấp nhận từ ngày 3 tháng 2 - ngày 27 tháng 2
- Bất kỳ ai cũng có thể đề cử phụ huynh, nhưng phụ huynh được đề cử **PHẢI** có tư cách thành viên PTA
- Những người được người khác đề cử sẽ được liên hệ trước cuộc bầu cử để đảm bảo rằng họ muốn được xem xét cho vị trí này

CHI TIẾT VỊ TRÍ: CHỦ TỊCH



- Chủ trì hội đồng PTA và các cuộc họp chung
- Đóng vai trò là người liên lạc, người liên lạc và đại diện chính thức của PTA
- Được chỉ định là người ký được ủy quyền để kiểm tra PTA, hợp đồng và ủy quyền thanh toán
- Phục vụ với tư cách là thành viên chính thức của tất cả các ủy ban ngoại trừ ủy ban đề cử
- Làm việc với các lãnh đạo PTA khác để kết nối gia đình, nhà trường và các thành viên cộng đồng nhằm hỗ trợ sự thành công của học sinh

CHI TIẾT VỊ TRÍ: THỦ QUỸ



- Duy trì hồ sơ vĩnh viễn để theo dõi quỹ đơn vị và các giao dịch tài chính
- Chuẩn bị ngân sách hàng năm
- Thanh toán hóa đơn PTA theo ủy quyền của hội đồng hoặc hiệp hội
- Chuẩn bị báo cáo cho mỗi cuộc họp hội đồng và hiệp hội và báo cáo tài chính hàng năm
- Đảm bảo các khoản thuế và báo cáo theo quy định của PTA, bảo hiểm hoặc chính phủ liên bang và tiểu bang được hoàn thành và nộp đúng hạn

CHI TIẾT VỊ TRÍ: THƯ KÝ



- Ghi biên bản tại các cuộc họp hội đồng và hiệp hội
- Đồng ký các giấy tờ chính thức với chủ tịch: ủy quyền thanh toán, nghị quyết và thư chính thức
- Xử lý thư từ theo chỉ đạo của chủ tịch
- Duy trì và bảo quản hồ sơ PTA và các tài liệu quan trọng để chuyển vào cuối học kỳ

CHI TIẾT VỊ TRÍ: PHÓ CHỦ TỊCH



- Làm việc như trợ lý chính cho tổng thống
- Giúp dẫn dắt PTA hướng tới các mục tiêu cụ thể phù hợp với mục đích và chính sách của PTA
- Thực hiện nhiệm vụ của chủ tịch khi họ vắng mặt
- Thực hiện các nhiệm vụ khác được nêu trong quy định của đơn vị và nội quy thường trực hoặc theo sự phân công

CHI TIẾT VỊ TRÍ: KIỂM TOÁN VIÊN



- Chủ trì một ủy ban kiểm toán sổ sách và hồ sơ tài chính nửa năm một lần để xác định tính chính xác của chúng
- Trình bày báo cáo bằng văn bản về kiểm toán cho hội đồng quản trị để xem xét và hiệp hội thông qua
- Chuyển tiếp bản sao các cuộc kiểm toán đã được thông qua cho PTA hội đồng/khu vực như được nêu trong quy định của đơn vị

CHI TIẾT VỊ TRÍ: NHÀ SỬ HỌC



- Thu thập, tập hợp và lưu giữ hồ sơ về các hoạt động và thành tích của PTA
- Thu thập số giờ tình nguyện cho các cuộc họp và sự kiện của PTA
- Hoàn thành và nộp Báo cáo Lịch sử Hàng năm của Đơn vị PTA cho PTA hội đồng/khu vực
- Trưng bày hoặc trình bày tóm tắt tổng quan về năm học của PTA tại cuộc họp gần cuối năm học

ĐẠI DIỆN CẤP LỚP

- Làm đại diện chủ tịch trong các Ủy ban
- Tổ chức các tình nguyện viên phụ huynh, các vị trí tình nguyện viên và hỗ trợ theo dõi các tình nguyện viên phụ huynh
- Tổ chức và thông báo cho phụ huynh về các hoạt động gây quỹ hoặc cơ hội tình nguyện sắp tới

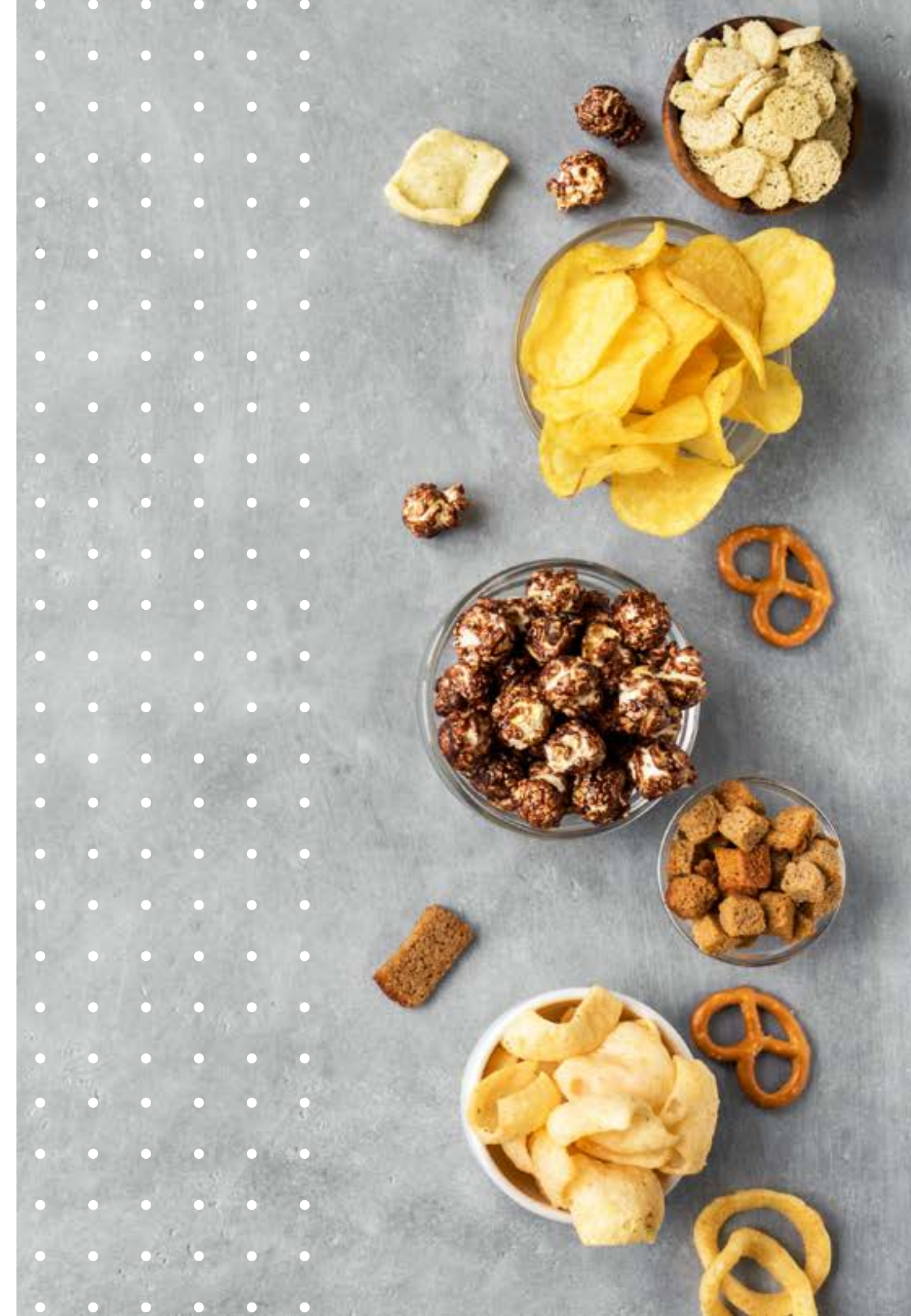


BÁN ĐỒ ĂN NHẸ THỨ SÁU CỦA PTA

Thứ sáu hàng tuần sau giờ học

**Trợ giúp sắp xếp, bán đồ ăn nhẹ, xử lý
tiền mặt và dọn dẹp**

**Isabel Yañez (Ủy ban Khách sạn)
isabelyanez1398@gmail.com**



* . *

HỘI THẢO DÀNH CHO PHỤ HUYNH: ĐỐI PHÓ VỚI HỌC SINH CÓ TRIỆU CHỨNG TRẦM CẢM VÀ LO ÂU

* *



ĐIỀU GÌ MANG CHÚNG TA ĐẾN VỚI NHAU

Trên một tờ giấy ghi chú, xin vui lòng viết như sau:

- Một từ hoặc thử thách bạn nghĩ đến khi làm việc với (các) con của bạn trong năm học này
- Bạn hy vọng học được điều gì từ buổi hội thảo hôm nay?



SINH VIÊN NÓI GÌ VỀ TRẦM CẢM VÀ LO ÂU...

“Tôi cảm thấy như một gánh nặng. Tôi không muốn làm phiền người khác về vấn đề của mình.”

“Dường như không có ai quan tâm đến tôi. Tôi biết là có, nhưng thật khó tin.”

“Tôi ước mình có thể khiến mọi chuyện dừng lại. Tôi không muốn làm điều này nữa”.

“Con ngại nói với bố/mẹ vì không muốn làm mẹ/bố buồn, lo lắng... khi đó con sẽ càng thấy tệ hơn.”

“Giống như tôi phải nghĩ đến mọi thứ có thể xảy ra sai sót để không bị mất cảnh giác nếu điều đó xảy ra.”

LO LẮNG TUỔI VỊ THÀNH NIÊN VÀ TRẦM CẢM



- Khó chịu và cáu kỉnh
- Thay đổi học thuật (mặc dù không phải luôn luôn)
- Nhạy cảm mạnh mẽ với những lời chỉ trích
- Xa lánh xã hội
- Đau bụng hoặc đau đầu dai dẳng
- Khó tập trung
- Những kiểu ngủ đầy thử thách

KHI NÀO PHỤ HUYNH/NGƯỜI GIÁM HỘ NÊN ĐƯỢC QUAN TÂM?



- Khi các triệu chứng vẫn tồn tại hoặc trầm trọng hơn theo thời gian
- Khi các triệu chứng ảnh hưởng đến cảm giác, suy nghĩ hoặc hành động của con bạn
- Khi các triệu chứng cản trở hoạt động thường xuyên và sinh hoạt hàng ngày

NHẬN BIẾT CẢM XÚC CỦA CHÍNH CHÚNG TA

Có thể thực sự khó khăn khi chứng kiến con bạn trải qua lo lắng và/hoặc trầm cảm. Một số lời nhắc:

1. Lòng trắc ẩn (bạn không cần phải đội mũ)
2. Tầm quan trọng của việc lắng nghe



LÀM MẪU VIỆC CHĂM SÓC BẢN THÂN

Âm nhạc & Chánh niệm



Tạo danh sách các bài hát mang lại cho bạn niềm vui, dành thời gian nghe mà không phán xét

Tạo ranh giới



Nói “để tôi quay lại với bạn” hoặc cho phép bản thân nói không

Được nghỉ ngơi



Ngủ, phát triển thói quen ngủ/ban đêm

Hãy hoạt động



Đi dạo, đi bộ đường dài, khám phá thành phố. Lắng nghe cơ thể của bạn và nghỉ ngơi.

Ưu tiên một lịch trình



Viết nhật ký, ăn uống đều đặn, tìm kiếm điều gì đó mang lại cho bạn niềm vui và ưu tiên điều đó

BẠN CÓ THỂ GIÚP BẰNG CÁCH NÀO?

Cung cấp một môi trường hỗ trợ

- Lắng nghe mà không đưa ra lời khuyên
- Chú ý đến cảm xúc của chính bạn
- Tránh đổ lỗi hoặc xấu hổ

Khuyến khích các kỹ năng đối phó lành mạnh

Thể chất, tinh thần, cảm xúc, quan hệ

Kết nối với tuổi teen của bạn

- Dành thời gian để đăng ký thường xuyên
- Lắng nghe để phản ánh không phản ứng
- Cùng nhau tham gia các hoạt động mà họ thích
- Làm mẫu những hành vi lành mạnh
- Tự nói chuyện tích cực



* * * * *

CƠ HỘI TÌNH NGUYỆN DÀNH CHO PHỤ HUYNH

* * * * *



HIỆP HỘI NGƯỜI ĐẢO CHÂU Á THÁI BÌNH DƯƠNG - TẾT NGUYÊN ĐÁN

**Thứ Sáu, ngày 9 tháng 2
4:00 chiều - 5:00 chiều**

**3 phụ huynh tình nguyện bán và phân phát
thực phẩm tại sự kiện này**



SOCIEDAD HONORARIA HISPÁNICA- LỄ GIỚI THIỆU

**Thứ Sáu, ngày 1 tháng 3
1 giờ chiều - 5 giờ chiều**

**2 phụ huynh tình nguyện giúp đỡ việc
thiết lập**

Cô Zamora - vzamora@ucsd.edu



**SINH VIÊN EHS CỦA
THÁNG - THÁNG 1**



The Preuss School Exercise and Health Sciences Department

STUDENTS OF THE MONTH

proudly presented to those
who consistently exhibit the PREUSS Principles:

Participate at 100%

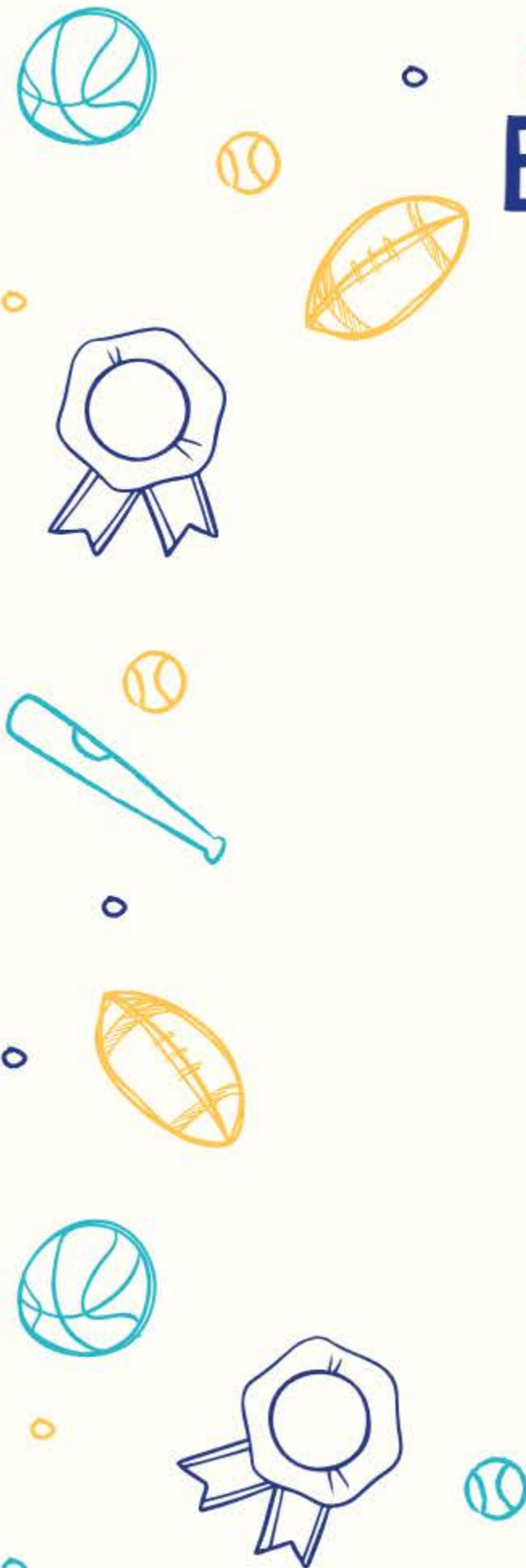
Respect others

Ears and Eyes kept open for learning

Upworthy to others

Safe

Smiling



BLOCK 1

January

CONGRATULATIONS TO:

Karen



Hernan

BLOCK 2

January

CONGRATULATIONS TO:

Leslie



Yabsira



BLOCK 5

January

CONGRATULATIONS TO:

Kayla



Leo

BLOCK 6

January

CONGRATULATIONS TO:

Amy



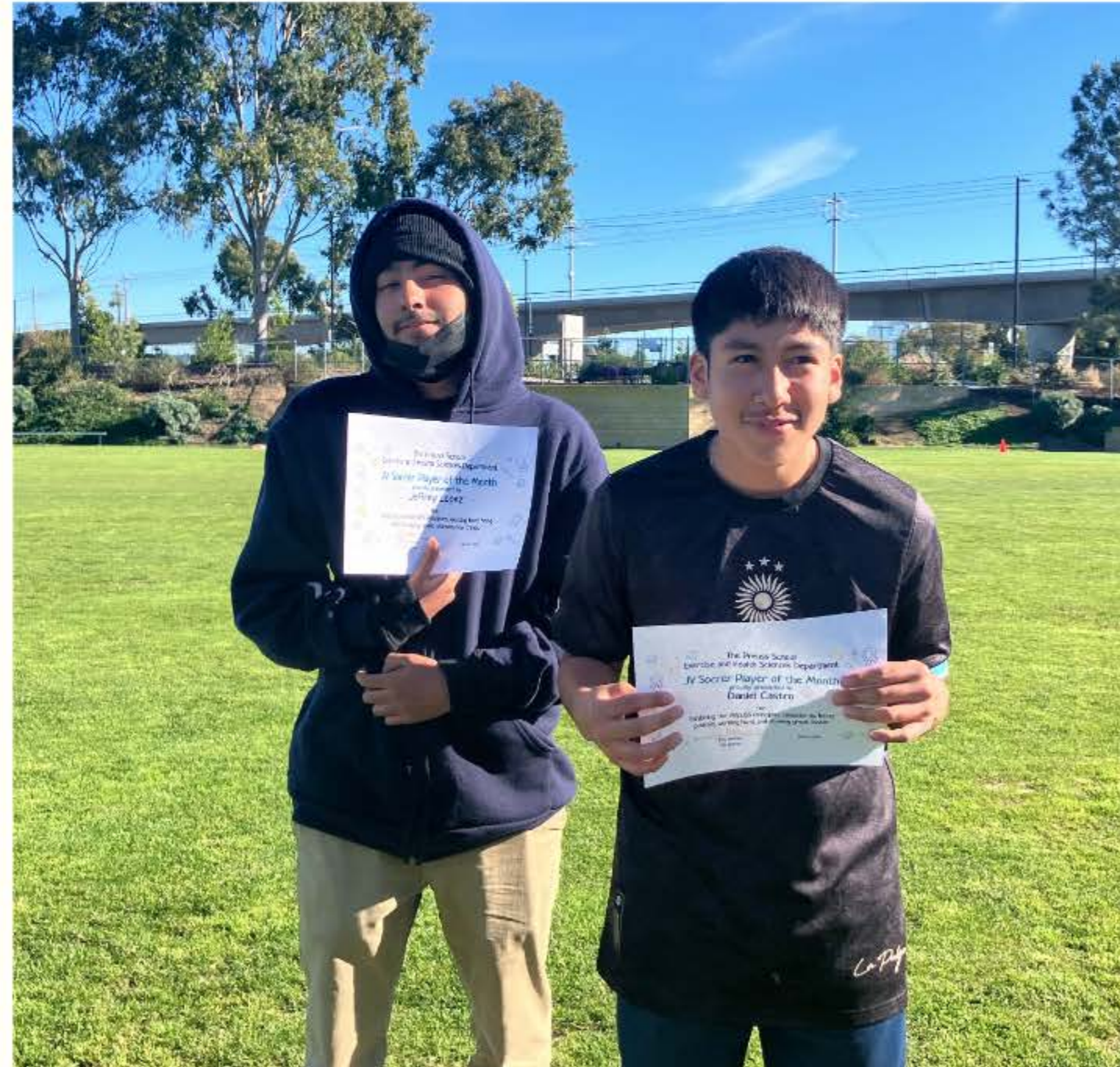
Sawah

BLOCK 4 JV SOCCER

January

CONGRATULATIONS TO:

Jeffrey



Daniel

The background features a stylized landscape with rolling hills, evergreen trees, and a large mountain peak with snow. A large sun or moon is visible on the left side. The sky is light green with several white birds in flight and small white clouds. The foreground shows a dark blue lake with a reflection of the landscape above.

6th Grade Camp

Student/Parent Meeting - December 13, 2023

YMCA Camp Marston

- **Who:** All 6th Grade Students at Preuss/Todos los estudiantes del 6to grado
- **What:** San Diego's oldest and best-known overnight camp/El campamento nocturno más antiguo y conocido de San Diego
- **Where:** On over two hundred acres of pristine mountain land next to Lake Jessop in Julian, CA/En más de doscientos acres de prístina tierra montañosa junto al Lago Jessop en Julian, CA
- **When:** April 22 - April 26, 2023
- **Why:** Unite 6th grade students in powerful, educational, and historic outdoor learning opportunity/Unir a los estudiantes de 6to grado en una poderosa, educativa e histórica oportunidad de aprendizaje al aire libre



Thank you to the Pincus Family Foundation for their generous donation to make this experience FREE for all Preuss 6th graders!

About Camp Marston

- Hands-on experiential outdoor **science classes aligned with several educational standards.**
 - High energy activities in group dynamics, personal challenge and evening programs.
 - Strong Character Development program woven through the experience.
-
- Clases prácticas y experienciales de **ciencias al aire libre alineadas con varios estándares educativos.**
 - Actividades de alta energía en dinámicas de grupo, desafío personal y programas nocturnos.
 - Fuerte programa de desarrollo del carácter a través de la experiencia.



About Camp Marston

- Serves over 6,000 students and 95 schools each year September through June.
- High-quality staff provide instruction and supervision.
- Delicious and nutritious food served family style to promote conversation and community.
- Atiende a más de 6000 estudiantes y 95 escuelas cada año, de septiembre a junio.
- Personal de alta calidad que da instrucción y supervisión.
- Comida deliciosa y nutritiva servida al estilo familiar para promover la conversación y la comunidad.



Facilities

- YMCA Camps Marston is located in the mountains of historic Julian.
 - Property is home to diverse species of flora and fauna.
 - Facilities: **athletic field, meeting lodge, dining hall, basketball court, and more.**
 - Lodges hold two cabin sized groups and are modern with indoor bathroom facilities and living rooms. Camp Marston has a total capacity of 250.
-
- YMCA Camps Marston está ubicado en las montañas del histórico Julian.
 - La propiedad alberga diversas especies de flora y fauna.
 - Instalaciones: **cancha deportiva, salón de reuniones, comedor, cancha de baloncesto y más.**
 - Los alojamientos tienen capacidad para dos grupos del tamaño de una cabaña y son modernos y cuentan con salas y baños interiores. Camp Marston tiene una capacidad total de 250 personas.





Curriculum

- **Core values:** Caring, Honesty, Respect and Responsibility.
- Based on the **Common Core State Standards, Next Generation Science Standards and California's Education and the Environment Initiative.**
- Activities are designed to build an understanding of **ecological principles** and the relationship between each student and the natural world
- **Valores fundamentales:** cariño, honestidad, respeto y responsabilidad.
- Basado en los **Estándares Estatales Básicos Comunes, los Estándares Científicos de Próxima Generación y la Iniciativa de Educación y Medio Ambiente de California.**
- Las actividades están diseñadas para desarrollar una comprensión de los **principios ecológicos** y la relación entre cada estudiante y el mundo natural.



Curriculum



- Students encouraged to work together and appreciate their individual talents by creating **positive social interaction among peers.**
- Introduce traditional camp adventures in a personal challenge such as boating, archery, and a 42-foot climbing tower.
- Se anima a los estudiantes a trabajar juntos y apreciar sus talentos individuales creando una **interacción social positiva entre compañeros.**
- Presente las aventuras tradicionales del campamento en un desafío personal, como paseos en bote, tiro con arco y una torre para escalar de 42 pies.





Staff

- Our Outdoor Education Instructors are **adults with an educational or recreational background** who show a strong commitment to working with children.
- All staff undergo **extensive screening, including reference checks and interviews** before they are eligible for hire.
- Staff are trained to **help children realize their fullest potential** in a positive, supportive, and fun environment. ✓
- Nuestros instructores de educación al aire libre son **adultos con experiencia educativa o recreativa** que muestran un fuerte compromiso para trabajar con niños.
- Todo el personal se somete a una **evaluación exhaustiva, que incluye verificaciones de referencias y entrevistas**, antes de ser elegible para ser contratado.
- El personal está capacitado para **ayudar a los niños a alcanzar su máximo potencial** en un ambiente positivo, de apoyo y divertido.

Packing List/Lista de Embalaje

Equipment List

Please be sure to mark your child's name clearly on all items. The camp is not responsible for any lost or misplaced items or clothing. The following list will help your child to be prepared so that she/he can have the best experience possible! Please remember temperatures in Julian can be many degrees cooler than coastal and inland areas.

What You Must Bring to Camp:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chap Stick | <input type="checkbox"/> *Raingear (plastic ponchos work well) |
| <input type="checkbox"/> *Sleeping bag or blankets & sheets | <input type="checkbox"/> 2 pairs of athletic shoes or boots that can get very dirty |
| <input type="checkbox"/> Pillow | <input type="checkbox"/> *Warm jacket or coat |
| <input type="checkbox"/> Towels | <input type="checkbox"/> *2 sweatshirts or sweaters |
| <input type="checkbox"/> Soap and shampoo | <input type="checkbox"/> Warm shirts or turtlenecks |
| <input type="checkbox"/> Toothbrush and toothpaste | <input type="checkbox"/> Long pants (3 or 4 pair) |
| <input type="checkbox"/> Brush or comb | <input type="checkbox"/> Pajamas or something to sleep in |
| <input type="checkbox"/> Deodorant | <input type="checkbox"/> Short sleeved shirts or T-shirts |
| <input type="checkbox"/> Hat with a brim or visor | <input type="checkbox"/> Underclothing |
| <input type="checkbox"/> Sunscreen | <input type="checkbox"/> *6 pairs of socks |
| <input type="checkbox"/> Bag for dirty clothes | <input type="checkbox"/> Water bottle |

IMPORTANT: Being prepared for wet weather can make a tremendous difference in your child's experience at camp.

Optional Equipment:

Inexpensive camera, gloves, mittens, scarves, water bottle/canteen (may be purchased at camp), day pack, stationary, stamps, envelopes, and school appropriate reading materials.

PLEASE DO NOT BRING

Cell phones, Radio, iPod, MP3 player, video games, food, candy, gum, knives/razors or anything that might be considered a weapon, scented hair spray/gel/mousse, fragrant lotion, perfume, make-up, or any item of great personal or monetary value

POR FAVOR NO TRAER

Teléfonos móviles, radio, iPod, reproductor de MP3, videojuegos, comida, dulces, chicle, cuchillos/navajas o cualquier cosa que pueda considerarse un arma, spray/gel/mousse para el cabello perfumado, loción aromática, perfume, maquillaje o cualquier artículo de gran valor personal o monetario

Questions?/¿Preguntas?

Email sixthgradecamp@preuss.ucsd.edu for all communication regarding 6th grade camp.

Envíe un correo electrónico a sixgradecamp@preuss.ucsd.edu para todas las comunicaciones relacionadas con el campamento de sexto grado.







Swim Program



WHO will be involved?

B Day 6th Graders

-  6th Graders in B5 and B6 (You will have HS Lunch during this time)
-  UCSD Swim Instructors and Lifeguards



WHEN will this happen?



Tuesdays and Thursdays starting April 16th to May 23rd.



We will take attendance then head over together. Be on time!

WHAT will you Learn?

Swimming is a very important life skill.

Preventing yourself and others from drowning is part of it

Learning to love the water and to feel comfortable in pools, lakes, rivers, or the ocean makes life better.

Depending on your comfort and skill level, you will learn or improve the following:






Basic water safety skills

- Stepping/jumping into the water overhead
- Floating, treading, for a minute
- Finding an exit to a pool
- Swimming 25 yards
- Exiting a pool without a ladder

Basic water smarts to include:

- Learning your limitation
- Swimming with others where lifeguards are on duty
- Wearing a life vest (PFD)
- How to call for help
- Understanding ocean currents, dangers in shallow water, hazards in the ocean, etc.

What to do before then?

-  Get yourself a bathing suit that is appropriate for swim lessons
-  Get a towel you can use after swimming and showering
-  Find some type of bag to bring to carry your towel and suit both going to and coming back from the pool. We have some bags for kids who don't have one.
-  A letter will be sent home for parents to sign.
-  **PARENT VOLUNTEERS ARE APPRECIATED!**



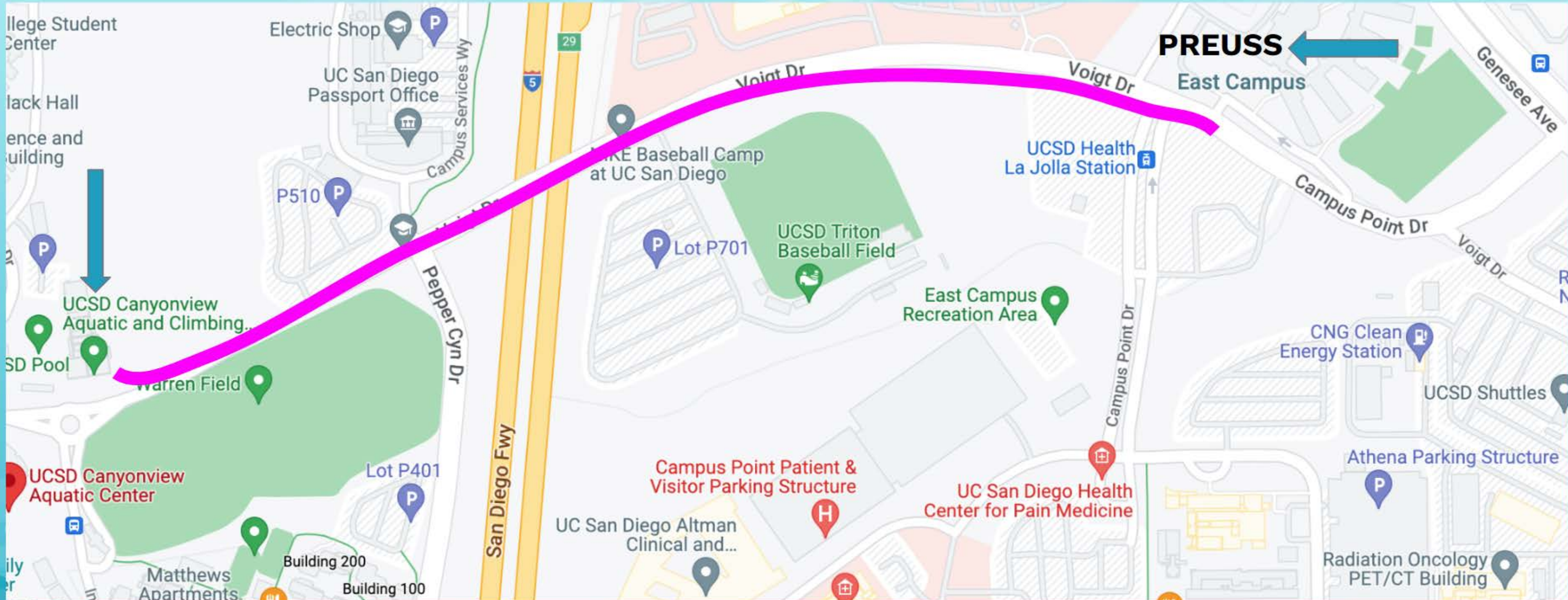
WHERE will this be?















Canyon View Aquatic Center

**We will go to La Jolla Shores on
Friday May 24th when all classes
have finished the program.**










Expectations and Routines

-  **Swimming is a life skill. This program is REQUIRED of all 6th Graders.**
-  **BE ON TIME**
-  **Lock your backpack HERE at school in your PE Locker**
-  **Meet outside locker room with what you need for swim (swim suit, towel)**
-  **Walk to the Pool (12 minute walk) together. No crossing streets without the group. Sometimes we will catch the shuttle.**
-  **Get dressed in locker room to be ready to swim as quickly as you can. Use locker to put your clothes in.**
-  **Meet on pool deck**
-  **During instruction, PREUSS principles are in effect**
-  **You will earn 10 points daily. No swim, no points.**
-  **Get re-dressed in your school uniform as quickly as you can.**
-  **Spin your own bathing suit in the spinner to “dry” it best you can.**
-  **Walk back to school and go to either your B6 or to Lunch (B6 will be eating with HS lunch for these weeks)**

**For all who participated in the swim program, on Friday, May 24th we will go to La Jolla Shores from 10:15-2:30
Parent Volunteers are encouraged to come!**



Before April 16th:

-  **Get your bathing suit ready (find, try it on, lay it out for Monday)**
-  **If you have goggles, put them with the suit**
-  **Get a towel you can use and put it in the pile**
-  **Get a bag to carry it all (not your backpack)**
-  **WE WILL BE BUYING GOGGLES, SO IF YOU DON'T HAVE ANY OR DON'T WANT TO BUY YOUR OWN, WE CAN BUY THEM.**



CẢM ƠN BẠN ĐÃ ĐẾN!



Đại hội PTA tiếp theo: Ngày 9 tháng 3 năm 2024 @ 9:30 sáng

Cuộc họp Ban điều hành PTA tiếp theo: Ngày 6 tháng 2 năm 2024 @ 5:00 chiều