

# 家长倡导手册

## 费郡公立学校指南

---

为家长和监护人提供的资源

少数族裔学生成就监督委员会

# 保持联系

保留一个重要的学校电话号码清单。

收藏费郡公立学校网站，以便获得有关费郡公立学校 (FCPS) 的信息，注册家长帐户，并注册学校电子邮件服务。

在**学生信息系统 (SIS)** 中建立一个家长概览帐户。您的学生信息系统账户中包括出勤、课程以及学习进步等信息，也包含**费郡公立学校24-7学习 (黑板报) 家长账户**和**电子通知**紧急电邮的链接，以及来自孩子就读学校的短信。如果您需要帮助，请联系您孩子学校的校内技术专家 (SBTS)。

请家庭成员和儿童照顾者注册费郡公立学校电邮服务“您选择的新闻”。

了解您孩子的学校怎样和家长交流。有些学校通过电邮、学校网站、以及社交媒体和家长交流 (比如脸书、推特)。

了解怎样使用您孩子的教师或学校为了布置家庭作业、课程作业、日历以及学校活动所使用的在线工具 (比如谷歌教室、黑板报，等等)。

## 我已连接上了

我已经注册并查阅了：

学生信息系统

费郡公立学校24-7学习家长账户

我们关爱 (紧急照料信息更新)

## 我的学生信息系统账户

## 我已连接上了

网址

登录/使用者姓名

密码

*每年都更新您的密码。*

笔记

## 目的

家长倡导手册是为学生的家长和监护人制作的，因为他们是孩子的启蒙教师和倡导者。我们相信，从小学到高中，甚至高中以后，家长和监护人应当支持孩子的学习、社交和情感成长，并为他们进行倡导。

本手册提供各种信息和资源的目的是帮助各位家长和监护人。

了解他们作为费郡公立学校学生家长或监护人的权利和责任。

知道孩子们的学校里正在发生什么。

获得为孩子进行倡导的技巧。

掌握更多怎样在家里监督和帮助学生信息。

得到更多的帮助和资源。

本手册回答了家长可能对学校系统以及在学校学习的各个阶段如何最好地为学生倡导的许多问题。(请参阅最经常提出的问题)。

**请成为您孩子的倡导者。知道学校里正在发生什么。提出问题。表达您的想法、意见和关注。核实有关方面是否遵守了诺言。**

## 什么是倡导者？

作为倡导者，家长和监护人可以确定学生从公立学校项目和资源中获得了最大的价值。

家长和监护人提供帮助的方式之一就是确保学生每天都按时到校上课，做好学习的准备，抱有积极的态度，保持个人操守，并致力于做出良好的选择。

做一个强有力的倡导者还意味着确保学生的需要得到了满足，并受到费郡公立学校工作人员的平等和公正的待遇。

### 怎样成为一名倡导者

#### 从一开始就建立良好的关系

把自己介绍给孩子的教师。

把自己介绍给校长和学校办公室工作人员。

支持教师和学校工作人员的工作。

在整个学年中保持和教师的联系。

在学校里或班级里做志工。

#### 提出问题，寻求帮助

询问家长和监护人可以怎样和学校联系或和教师交流，以及在出现紧急情况时如何做。让学校工作人员知道与您联系的最好的方式是什么。

如果您孩子在某门课程中遇到困难，请寻求教师的帮助。

如果您对孩子的社交或情感健康存在关注，请和学生的咨询指导教师、学校社会工作者或学校心理学家交谈。

如果学生被取笑或受到欺负，请联系孩子的教师或校长，寻求他们的帮助。

## 保持知情

知道您作为一位费郡公立学校学生家长的权利。

知道您作为一位费郡公立学校学生家长的责任。

了解费郡公立学校的相关人士，从教师到校长，从学校管理团队，到学区主管。

知道在您出现问题或关注的时候和谁联系。

## 翻译服务

如果您不讲英语，需要帮助，费郡公立学校提供免费的翻译服务，其中包括：

提供给学生家长的文件和其他书面信息的翻译。

在您和学校工作人员举行会议期间提供口译，帮助您和学校进行交流。

要求学校提供一名口译人员。

请注意：一些学校设立了家长联络人。他/她可能讲您的语言，可以向您提供帮助。您也可以请一位朋友或者亲属帮助您请求获得一名翻译。

家长信息专线向需要帮助的家长提供八种不同语言的服务。从星期一到星期五，一位双语工作人员将在24小时内回复您的来电。这位工作人员将帮助您和适当的学校雇员交流，或者把您和适当的资源联系起来。

如果您希望使用家长信息专线，请打电话：

Amharic (阿姆哈拉语)： 571-423-495

Arabic (阿拉伯语)： 571-423-4952

Chinese (汉语)： 571-423-4953

Farsi (波斯语)： 571-423-4954

Korean (韩语)： 571-423-4951

Spanish (西班牙语)： 571-423-4950

Urdu (乌尔都语)： 571-423-4955

## 家长的权利

---

### 作为一位费郡公立学校学生家长，您有权 ...

为您的孩子进行倡导。您有权就您的孩子和教师以及学校管理人员讲话。请预约一个时间，以便确保您有足够的谈话时间。

如果您不同意有关您孩子的某项决定，请要求主管人对决定或反应重新进行审查。

免费获得翻译服务。

期待您的孩子在学校里安全、受到欢迎并得到公平的待遇。

通过演讲、集会、申诉或其他合法方式表达您的观点。

### 隐私权：您有权 ...

期待您孩子的个人信息和学校档案根据家庭教育权利和隐私法得到保护 (FERPA), 20 U.S.C. § 1232g; 34 C.F.R. Part 99.

期待学校工作人员不会询问您或您孩子的移民身份。学校必须让所有学生注册上学而不管他们的移民身份如何。学校不得由于种族、肤色、来自哪个国家而对学生进行歧视。请记住，居民意味着您居住的地方，而不是您来自哪个国家。

### 学生档案/学生信息：您有权 ...

期待学校雇员和志愿工作人员“以机密的方式维护口头、书面或自动化的可识别学生信息。”  
费郡公立学校规章2730.3.III.

要求审查您孩子的学校档案。您也可以要求得到学生档案的副本。费郡公立学校规章  
2601.32P.I.1

根据必须的程序，对您孩子学生档案中的内容提出挑战。费郡公立学校规章2601.32P.I.6.

### 访问学校和参加学校活动。您有权 ...

参观您孩子的学校，观察授课情况，在学校里做志愿工作，陪伴学生进行实地考察，等等。请  
核查您孩子学校有关家长访问学校的政策。如果您希望观察授课情况，您可能需要预约。

如果您有对孩子的法定监护权，您可以要求在学生上课期间接走孩子。

参加学校组织的家长活动，比如家长午餐和家-教师会议。

### 教育决策: 您有权 ...

参与有关您孩子的教育决策。

如果您认为您的孩子可能存在某种障碍，您可以要求学校对您孩子进行特殊教育服务评估。

如果您孩子达到了课程要求，期待将您的孩子安置在任何中学或高中课程中。费郡公立学校规章**3250.3** (例外: 把学生安置在代数 1 课程中)

### 选择不参加: 您有权 ...

要求学校保密您孩子的姓名、住址和电话号码 (有关您的信息不必出现在学校的名册中。)

以书面形式要求您的孩子不参加学习、就业或个人或社交咨询。费郡公立学校规章**2501.5.IV**

审查家庭生活教育 (FLE) 课程材料，并决定您的孩子是否参加家庭生活教育课程。费郡公立学校规章**3204.7.C**

审查某些学生调查的内容，并要求您的孩子不参加调查。

要求毕业照片中不包括您孩子的图片。

要求不向募兵人员提供您孩子的姓名、住址和电话号码。

如果州法没有要求的话，不让孩子参加体检。

为了这样做，您必须采取必要的步骤，具体阐明您的愿望 (通常需要填写一份不参加表格)。

### 对图书馆或教学材料提出挑战: 您有权 ...

对图书馆或教学材料提出挑战，费郡公立学校政策**3009.5**。您可以要求移除这些材料，或者对学生获得这些材料进行限制或者加以扩大。对于家长提出挑战的材料，费郡公立学校将做出最终决定。

### 学生转学: 您有权 ...

在某些情况下，要求把学生转到另外一所学校，而不是留在居民区学校。费郡公立学校规章**2230.13.III.B.**

## 测试: 您有权 ...

得到维吉尼亚州以及费郡公立学校有关测试政策和通常做法的信息。

根据维吉尼亚州法律拒绝让您的孩子参加标准化测试。家长的拒绝要服从于有关学习标准测试的维州报告指导方针。

事先收到有关测试的通知，比如通用筛选测试和学习标准 (SOL) 测试，以及个人教育和心理测试。

要求允许您的孩子参加课程末测试 (“参加”)，而学生为了获得认证学分并不需要参加课程末测试。

## 安全和纪律: 您有权 ...

期待安全和欢迎学生的学校。您孩子的学校可以向您提供有关学校安全政策以及在学年期间学生需要参加的安全演练方面的信息。

和学校工作人员讨论纪律处罚决定。学生权利和责任 (SR&R) 手册中就家长对纪律处罚决定进行上诉做出了阐述。

及时收到有关您孩子受到停学的通知；得到有关停学和上诉程序的信息。费郡公立学校规章 **2601.33**。

得到有关您的孩子在学校里受到约束或被隔离的通知。维州法律 **8 VAC 20-750-50**。

除非存在“立即的危险”，否则事先收到有关学校资源官员 (SRO) 将对您孩子进行盘问的通知。在那种情况下，学校校长必须尽快与您进行联系。学生权利和责任规定，第14页

如果您的孩子参与了可能被上报给听证办公室的不良行为，比如违反有关武器的规定、非法毒品或者其他可能导致学生被从学校开除的违纪行为，您应当“在可能的情况下尽快”得到通知。

如果您的孩子在学校里或学校场地上由于涉嫌从事非法活动而受到警察，而不是学校资源官员的询问，您应当得到通知。在询问开始前，学校必须付出合理的努力通过电话或当面得到您的允许。如果学校无法找到您，且学校为了得到您的允许付出了合理的努力，那么学校必须以书面形式通知您。费郡公立学校规章 **2616.9.III**

在学生被学校开除前参加听证办公室和学校理事会举行的听证会 (“以确定是否存在特殊的原因，以及是否有其他可能更合适的结果。” 学生权利和责任规定，第25页)。

参加纪律听证会并得到律师代表。



如果您对纪律处罚决定或听证会的结果感到不满意，提出书面上诉。

## 提出抱怨或对决定提出上诉：您有权 ...

非正式表达您的关注 (比如通过电邮或者给教师或校长打电话) 或者正式提出上诉 (比如提出正式抱怨)。

如果您不同意学校的决定，向教师、咨询指导教师或者学校校长提交关注或抱怨。

如果您对解决您向校长提出的抱怨的方式感到不满意，您可以和校区副主管联系。

如果您对解决您向校区副主管提出的抱怨的方式感到不满意，您可以和学区主管或者学校理事会联系。

如果您感到您孩子的特殊教育需要没有得到满足，您可以提交抱怨。

如果您认为您的孩子由于“年龄、种族、肤色、残障、婚姻状况、性别/性歧视/怀孕、宗教、报复 (由于提出抱怨)、民族/来自国家、国籍、或者基因信息”而受到歧视 (参阅歧视申诉)，您可以提交抱怨。

提交有关学生健康以及/或者安全的抱怨。

提交抱怨或上诉后及时收到反应。

## 对决定提出上诉的权利：您有权 ...

对有关把您孩子安置在某一项目中的决定 (比如高级学习项目、特殊教育项目、沉侵式项目) 提出书面上诉。

对纪律处罚听证决定提出书面上诉 (比如校外停学、听证办公室决定)。

对学校校长、校区副主管、学区主管以及学校理事会的决定提出书面上诉。

如果您对您提出抱怨的权利存在任何问题或者关注，请和监察员办公室联系，电话是571-423-4014，或者发电邮到ombudsman@fcps.edu。

## 您是否有潜在的歧视指控？

如果您认为您的孩子由于“年龄、种族、肤色、残障、婚姻状况、性别、性取向、怀孕、宗教、由于提出抱怨而受到报复、民族或来自哪个国家、国籍、或基因信息”而受到歧视，您有权向费郡公立学校人力资源部平等和雇员关系办公室 (EER) 提出抱怨。

您可以填写一份费郡公立学校歧视指称投诉表格 (HR-153)，或者发信到：

**Office of Equity and Employee Relations**

Department of Human Resources

Gatehouse Administration Center I

8115 Gatehouse Road, Suite 2500

Falls Church, VA 22042

电话：571-423-3070

传真：571-423-3057

## 家长的责任

---

### 作为一位费郡公立学校家长，您有权 ...

为您孩子进行倡导。

为您孩子注册上学。

根据维吉尼亚州法律的规定，为每一个在公立学校就读的学生提供疫苗接种证明。

如果您的家庭搬家，请通知您孩子的就读学校。(如果您搬到学生目前就读学校的招生范围之外，您的孩子可能被安置到另外一所学校。)

每年都为您孩子填写紧急照料表格，在必要时更新表格内容 (通过您的学生信息系统账户，使用weCare@school。)

请阅读学生权利和责任手册中的重要话题，和您孩子进行讨论，然后在家长和/或监护人签字页上签字，并把签字页交还给学校。您也可以通过 weCare@school 上交签字页，或把纸质的签字页交给学校。

### 出勤：您有责任 ...

确保您的孩子按时正常到学校上课，遵守学校规定的日程。维州法典 § 22.1-279.3

如果您的孩子缺勤或者迟到，请通知学校。

如果您的孩子出于任何原因连续几天缺勤，请事先请假 (您可以在孩子的学校或者在学校网站上的出勤表格链接上填写事先安排的请假表格)。

确保您的孩子完成缺勤期间教师布置的作业。

## 监督学生的学习表现：您有责任 ...

造访您孩子的学校。了解您孩子学校有关家长访问课堂的政策。和学校联系，约定一个教学观察的时间。到校访问的时候，请前往主要办公室签到 (您可能需要佩戴来访者证。)

参加返校晚会。

参加家长-教师会议。

查看您孩子的“学习成绩单”。如果您的孩子没有通过某一课程以及/或者没有达到升级标准，您应当和孩子的教师以及学校管理人员联系，制定一项弥补计划。

询问您孩子在他/她的基地学校或者其他学校可以参加的项目。

## 监督您孩子的屏幕时间：您有责任 ...

知道您的孩子利用电视、平板电脑以及手机等装置做些什么。

如果您孩子的功课受到影响，请限制孩子观看电视和使用电脑、电视、平板电脑以及智能手机的时间。

审查和管理您孩子对社交媒体的使用。

## 到校出勤很重要

维吉尼亚州法律要求年龄在5岁到18岁之间的儿童必须注册上学，每天都到学校上课。维州法典 § 22.1-254

报告所有的缺勤：如果您的孩子出于任何原因将要缺勤或者迟到，您必须和孩子的学校进行联系。您可以：

在网上填写请假表格 (学校网站上有链接)；或者

给学校出勤专线打电话

确保您的孩子完成落下的功课。

## 出勤很重要：

学校每天都检查学生的出勤情况。根据州法的规定，如果您的孩子没有按照期待到学校学习，费郡公立学校需要给您打电话，发短信或者电邮。

如果您的孩子缺勤达到五整天，学校出勤官员将和您联系。维州法典 § 221-258.

如果您的孩子连续缺勤15天 (或更多), 他们将被要求退学。当学生重返学校的时候, 您必须为他/她重新注册。

### 缺勤的不良影响:

在一个学年中出勤率达到百分之九十以上的学生更有可能按时从高中毕业。

在学年中缺勤18天 (每个月两天) 的中学生或高中生从高中毕业的可能性要低。

根据维吉尼亚州法律的规定, 在学年中缺勤百分之十的学生被认为“长期缺勤”。

### 交通

如果学生居住在经过批准的步行距离 (对小学生来说是一英里, 对中学和高中学生来说是1.5英里) 之外, 但是居住在指定的学校招生范围之内, 那么费郡公立学校将向学生提供校车。出于安全原因会有一些例外。请和学校核查具体的校车路线。

出于任何原因乘坐校车的学生 (其中包括校外实地考察) 必须遵守费郡公立学校学生乘坐校车的标准。请您和学生讨论校车行为标准, 以便所有乘坐校车的学生都可以安全和愉快地乘坐校车。学校可以收回学生乘坐校车的特权。

## 学生的健康和安

---

### 学生的健康

每所学校都有一个学校健康室 (“医务室”) 以及一位**学校健康助理 (SHA)**, 其职责是:

照顾生病或受伤的学生;

根据费郡公立学校的规章, 把药物交给学生;

如果学生需要照料或者医疗, 通知家长或监护人; 以及

协调视力和听力筛查。

学校健康助理是一位经过培训的准专业人士, 但并非专业护士。**公共健康护士 (PHN)** 向学校提供更多的支持。一位公共健康护士为多所学校提供服务, 因此可能并非每天都在学生所在的学校里。

每所学校里还都有一位社会工作者和一位学校心理学家，向学生提供支持。

**学校社会工作者**为满足学生的社交、情感和行为需要而向学生提供服务。他们提供风险评估，和无法到校上课的学生进行沟通，并协助无家可归的学生及家庭，等等。

**学校心理学家**提供家庭-学校合作服务，帮助学生家庭通过教育和社区系统支持学生的学习、精神健康以及行为需要。学校心理学家也参加学校的危机管理团队。

大多数学校社会工作者和心理学家被安排到一所以上的学校工作。

## 为健康的儿童进行倡导

如果学生存在任何可能影响到他们在校表现的医疗状况 (比如过敏)，请通知学校。

请把学生在学校里需要服用的药物交给学校健康助理。如果事先没有得到学校健康助理的批准，请**不要**让孩子带药品去学校。

按时给孩子接种疫苗。(请注意：比如7年级学生必须接种破伤风，白喉和百日咳加强剂疫苗。)

## 如果孩子有以下症状，请不要送孩子去学校：

发烧100.4°或以上 (请把孩子留在家里，直到在不使用退烧药的情况下孩子的体温在24小时内保持在100.4°以下)。

腹泻或呕吐

眼睛有分泌物 (如果眼睛呈粉红/红色，并且有浓浓的黄色/绿色分泌物)

咳嗽 (如果咳嗽剧烈且不可控制，急促，或者存在喘息或其他呼吸困难)

皮疹 (如果皮疹扩散迅速或者没有愈合)

咽喉炎 (如果医生诊断为咽喉炎，请让学生在开始服用抗生素以后的24小时内留在家里)

水痘、麻疹和其他可以通过接种疫苗预防的疾病。如果学生患有水痘、麻疹、风疹 (德国麻疹)、腮腺炎或百日咳，则他们必须待在家里，直到医护人员说学生不再具有传染性。

## 学生的安全

**学校工作人员的首要任务是确保学生的安全。**学校工作人员通过以下方式确保所有学生的安全：

每天都检查学生的出勤，如果学生没有到学校上课，给您打电话。

要求所有学校来访者 (包括学生家长) 签到并出示有照片的身份证。

只允许您, 或其他经过授权的成年人, 从学校里把学生接走。

进行安全演练 – 比如火灾、锁定和龙卷风演练 – 因为他们需要在出现紧急情况的时候做好保护儿童的准备。

中学和高中配备了更多的保安人员, 其中包括学校保安团队和一位学校资源官员 (SRO)。

**年幼学生的安全。** 学校工作人员也向最年幼的学生提供更多的支持。他们:

帮助新来的学生理解紧急情况演练的重要性, 知道在进行演练的时候可能使用钟声或警笛。在新学年进行第一次演练的时候, 学校校长将通知家长。

除非一位得到授权的成年人或者在中学或高中上学的哥哥或姐姐到校车站接幼稚园学生, 否则不会让乘坐校车的幼稚园学生下车。如果没有经过授权的人接车, 校车司机将把儿童带回学校, 学校将与您联系。

**成为学生安全的倡导者。** 您可以通过以下方式帮助确保您孩子在学校里的安全:

在孩子缺勤或迟到的时候和学校联系。

在您改变您的紧急联络人的时候, 更新您的紧急联络 ([weCare@school](mailto:weCare@school)) 信息。

如果您授权其他人到学校里接孩子, 请给学校一个书面通知。

帮助您的孩子理解紧急演练, 事先帮助他们为演练进行准备。

**您有任何问题或关注吗?** 如果您对学校安全有任何问题, 请和您孩子就读学校的校长或保安人员联系 (如果您孩子上中学或高中)。您也可以和[费郡公立学校安全和保安办公室](#)联系。

## 费郡公立学校重要联络人有哪些?

---

费郡公立学校是美国最大的学区之一。有187,000多名学生在198所学校和中心里学习。费郡公立学校雇用25,000以上的雇员。

了解费郡公立学校是如何组织和管理的是非常重要的, 这样在您需要帮助或者存在关注的时候, 您就知道应当和谁进行联系了。

## 需要知道的重要姓名和联络信息:

学校理事会成员

费郡公立学校主管

校区副主管 (RAS)

学校校长和关键的学校工作人员

## 了解您的基地学校

您的基地学校就是您的居民区 (招生) 学校。学生可以被安置到另外一所学校参加特别的项目 (比如高级学习中心, 特殊教育中心, 学院), 或者如果家长的转学要求得到批准。

## 了解您的金字塔校群

校区 1 (Herndon, Langley, Madison, Oakton, 和 South Lakes 金字塔校群)

校区 2 (Annandale, Falls Church, Justice, McLean, 和 Marshall 金字塔校群以及 Thomas Jefferson 科技高中)

校区 3 (Edison, Hayfield, Lee, Mount Vernon, 和 West Potomac 金字塔校群)

校区 4 (Centreville, Lake Braddock, Robinson, South County, 和 West Springfield 金字塔校群)

校区 5 (Chantilly, Fairfax, Westfield, 和 Woodson 金字塔校群)

(请查阅行政管理中心地图)

## 给什么人打电话?

家长	
教师	如果您有任何问题, 最好先从您孩子的教师问起。您可以把您的问题通过电邮发给教师, 也可以和教师约定一个时间, 讨论您的关注。

## 家长

副校长	如果您需要更多的帮助，或者您的关注涉及到一位教师，请和一位副校长 (AP) 联系。在小学，通常至少有一位副校长。在中学和高中，有更多位副校长。您可以和主管那位教师所在的部门 (比如科学、数学、英语) 的副校长，或者领导您孩子所在班级或年级的副校长联系。
校长	如果您还不满意，请和校长联系。给校长发电邮，或者安排一次面谈。
校区副主管办公室	如果您需要更多的帮助，您可以和校区副主管 (RAS) 联系。校区副主管是他/她所在校区各所学校的负责人，监督各所学校的工作是否有效。 如果您对特殊教育、交通、或其他问题存在问题，请和主管不同部门 (比如特殊服务、设备等等) 的副主管联系。
学区主管办公室	如果您需要更多的帮助，或者您的问题没有得到解决，请和学区主管办公室或者学校理事会成员联系。

如果您不知道从何做起，或者在了解学校系统方面需要帮助，请和费郡公立学校监察员办公室联系。

### 倡导建议：记录在案

做好您的功课。阅读费郡公立学校的各项规章，同监察员联系，和其他家长交谈，确保您了解您的权利和责任。

把所有的重要文件 (比如学习进步报告，证书和学校信件) 保留在一个资料袋里，这样在您需要的时候可以随时找到。

搜集和组织您为了提出问题或者要求采取行动所需要的信息和文件。

如果您对学校的反应不满意，请再次和您最初联系的人进行联系。您应当在24小时内得到答复。



举行第一次会议后，请把所有沟通交流和联络信息都记录下来 – 或者在会议中间，或者在会议刚刚结束后，以便记住讨论了哪些问题。

请发后继电邮，记录您对会议内容的理解，或者会议做出了任何决定或安排。如果您发信，请使用挂号信并索取回执，这样您就对您的信件是否抵达收件人那里有案可查。

*如果您对孩子存在问题或者关注，请首先和教师或者咨询指导教师进行一次非正式的交谈或者发出电邮。如果您存在安全问题或者对某位教师存在关注，请和学校校长或者其他学校管理人员进行联系。*

## 对学校理事会进行倡导

学校理事会为费郡公立学校制定政策，其会议向公众开放。

*如果您对费郡公立学校的项目或做法存在关注，请联系监察员、您所在校区的副主管或者学校理事会成员，表达您的关注。*

*如果您发现其他家长也有同样的关注，请和以上人士表达您的关注，或者登记在学校理事会的公开会议上发言，表达您的关注。*

# 做好上幼稚园的准备

作为您孩子的启蒙老师，请通过发展他们的智力、社交、情感和身体技巧为进入幼稚园做好准备。在进入幼稚园前获得积极的学习经历的孩子对于上学做的准备更充足。

费郡公立学校提供学前项目，帮助您为您孩子进入幼稚园做好准备。此外，费郡儿童办公室也提供学前班。

## 成为一名倡导者

---

### 增强意识

为孩子创建一个有趣和刺激成长的环境。

为他们介绍新的主题、事件和人。

向他们提出问题，让他们解决问题。

鼓励孩子的兴趣，分享您的经历。

## 鼓励探索

把游戏当成学习的机会。

和孩子讨论他/她的活动。

努力理解孩子的思维以及他们如何学习。

允许孩子犯错，从错误中学习。

## 提出并回答问题

帮助孩子思考和理解问题。

在孩子提出问题的时候回答问题。

给孩子时间提出问题和回答问题。

提出具体问题，比如“还有什么和它一样工作？”以及“如果这样做会怎样...？”

引导和集中孩子的注意力。

帮助他们把想法关联起来。

## 加强语言和数学技巧

帮助孩子学习字母及其发音。

给孩子阅读，显示对阅读的热情。您当地的图书馆可以提供帮助。

通过画图形、写出字母或写句子来探索写作。

帮助您的孩子抄写、誊写或写出字母。

数数并练习数数：“我的这只手上有多少手指？”或“我有多少一分钱硬币？”

帮助孩子通过形状、颜色或大小来给物品分类。

## 资源

---

费郡公立学校向学龄前儿童提供很多项目。有些项目免费，有些需要付费。提前申请，保证孩子能

够进入这些项目是非常重要的。如果项目名额已满，请问是否可以把孩子放到等候名单上，并不时查看是否有新的空额。

费郡儿童办公室 (OFC) 向儿童提供许多早期幼儿教育项目，其中包括费郡健康家庭和婴幼儿联系。儿童办公室也提供有关以下项目和服务的信息：

费郡图书馆

费郡公园管理局

费郡卫生部

费郡人类服务部

费郡住房和社区发展办公室

## 儿童照料资源

幼儿识别和服务 (ECID&S)。幼儿识别和服务也被称为儿童识别，目的是识别可能存在特殊教育需要的儿童，并就儿童发育以及早期识别的重要性对社区进行教育。儿童识别对20个月到5岁大的儿童进行免费筛查。

家庭和幼儿教育计划 (FECEP/先行一步)。“FECEP/先行一步”是一个全日制儿童发展项目，服务对象是3-4岁的低收入家庭儿童。先行一步项目向学生家庭提供儿童教育和发展、健康服务 (医疗、牙医、营养和精神健康)、家长教育、家庭识字以及为讲其他语言的人教授英语 (ESOL) 等方面的服务。

儿童办公室在很多费郡公立学校小学 (但并非所有小学) 的班级里提供FECEP/先行一步项目。如果您孩子的学校里没有这个项目，学生可以被安置到其他学校参加这个项目。名额有限，根据学生的家庭收入录取。请和先行一步办公室联系，询问您的孩子是否有资格参加FECEP/先行一步项目，电话号码是703-208-7900 或 703-208-7901 (西班牙语)。

费郡公立学校幼稚园前和早期先行一步。早期先行一步的服务对象是刚出生到两岁大的儿童，也支持居住在费郡Reston, Herndon和Springfield地区的怀孕妇女。从每年的1月1日开始，就可以申请参加下一个学年的项目。名额有限，请尽早申请。

费郡公立学校幼稚园前和早期先行一步向那些符合资格、孩子在每个日历年的9月30日年满3或4岁的家庭免费提供学龄前和综合服务。这些项目是由费郡公立学校幼儿课程和基金管理办公室管理的。如果您需要更多信息，请和先行一步办公室联系，电话号码是703-208-7900 (英语) 或 703-208-7901 (西班牙语)。

家庭识字项目。家庭识字项目“支持英语技巧有限的居民，为学生及其家庭建立文化与社区联系。”这是一个囊括两代人的项目，它与家长和儿童一起努力，为儿童进入幼稚园做好准备。

为学龄前儿童的家长进行的家庭教学 (HIPPIY)。这是免费向3 – 4岁儿童的家庭提供的一个项目。家长学习怎样成为孩子的启蒙老师。这个项目同时也加强家长和孩子之间的关系。到家里教学的教师

将教授家长如何教育儿童学习形状和颜色、阅读、写作、数学、科学和语言发展。家长每个星期有一个小时在自己家里或者和一小组家长一起和受过训练的家庭教师见面。

早期识字项目 (ELP)。这是向从刚刚出生到5岁的儿童的父母提供的一个免费项目。早期识字项目帮助家长学习为了帮助孩子做好进入幼稚园的准备所需要掌握的基本技巧。本项目与“为学龄前儿童的家长进行的家庭教学”项目相似，为多元化的家长小组每个星期提供两次讨论会。

维吉尼亚学前教育计划 (VPI)。这一计划支持向具有特殊需要的儿童、领养儿童、处于儿童保护服务令之下的儿童、接受贫困家庭临时援助 (TANF) 的儿童、参加维州就业和工作计划的家庭的儿童、或者父母为青少年的儿童提供高质量的早期儿童教育项目。北维州的许多儿童发展和学习中心都实施维吉尼亚学前教育计划。

邻里做好上学准备团队 (NSRT)。这一计划是儿童办公室、费郡公立学校和费郡未来合作进行的。如果您希望了解更多信息，请和儿童办公室联系，电话号码是703-324-8100，聋哑人代码711，或者发电邮到 [dfschildcarecentral@fairfaxcounty.gov](mailto:dfschildcarecentral@fairfaxcounty.gov)

## 向儿童和家长提供的其他机会

公共图书馆：费郡公共图书馆向儿童提供很多特别项目，其中包括向婴幼儿和学龄前儿童提供的项目。很多地方图书馆为来访者定期举办故事会。您可以从图书馆借书，和孩子一起阅读。

运动休闲中心：费郡公园管理局在整个费郡运营休闲运动中心。这些中心提供体育馆设施、游泳池、各种课程和其他运动休闲项目。您可以在公园管理局的出版物 **Parktakes** 上获得相关信息。

公园：费郡有很多公园供人们游玩和探索。知道您家附近有哪些公园，哪些公园里有游戏场，远足路径或者自然中心？

博物馆：大华府地区有很多博物馆。学龄前儿童可能喜欢的一些史密森尼博物馆包括：

国家动物园 (动物，其中包括一个可以用手触摸的动物园)；

国家自然历史博物馆 (展品包括恐龙化石和其他来自自然世界的展品)；

国家航空和航天博物馆 (飞机，飞船)；

国家美国历史博物馆 (火车，农业机械，玩具)。

所有史密森尼博物馆都是免费的，大部分都可以乘坐公共交通到达。

## 游戏场乐趣!

定期到您的当地小学里的游戏场去玩 (放学后，周末或者节假日)。游戏场向学龄前儿童提供以下机会：

身体活动

遇到其他的孩子，改善儿童的社交技巧；以及

培养对学校的舒适感和相识感。

## 儿童甄别

向需要特殊教育或相关服务的儿童提供帮助。

向家长提供的帮助：

如果您对您孩子的身体、智力或情感发展感到关注，或者

如果您认为您的孩子可能需要特殊教育或相关服务，或者他们存在残障。

**学龄前儿童甄别**向20个月到5岁的儿童提供免费的特殊教育和相关服务筛查。儿童甄别还向社区学龄前、日托、先行一步和家庭和幼儿教育等项目提供联络或转介服务。

从出生到2岁的儿童：如果您需要转介信息，请给Fairfax/Falls Church的婴幼儿联系 (ITC) 打电话，号码是 (703) 246-7121。

2到4岁的儿童：如果您需要干预、讨论会、筛查和评估等方面的信息，请打电话571-423-4121。

学龄儿童和残障青年 (21岁或以下)：请联系学校地方筛查委员会主席。

# 小学 (幼稚园-6年级)

小学 (幼稚园到六年级) 为终生学习打下良好基础。最早从幼稚园开始，费郡公立学校提供的课程鼓励并支持儿童的社交、情感、身体和智力发展。每天，您在小学就读的孩子都会获得学习经历，包括语言艺术、阅读、写作、数学、社会学、科学、技术、健康、音乐、身体活动、和艺术。

## 小学：学生学习什么？

小学包括幼稚园到六年级的学生 (有些小学的最高年级为五年级)。小学生的年龄从5岁到12岁。

费郡公立学校的大多数小学从早上8:10到9:20之间开始上学，放学时间在下午2:55到4:05之间。

各所学校的运营时间 (被称为“响铃安排”) 有所不同，具体取决于学校的校车运营时间。如

果您有孩子在不同的小学上学，他们的上课时间可能有所不同。

在小学里，学生们通常有一位主要的教师—他们的班级教师。学生每天的大部分时间都和那位教师在一起学习。这位教师教授语言艺术 (阅读和写作)、数学、科学、社会学和健康。

在小学高年级 (四到六年级)，学生可能有一位以上的教师。比如，一位教师可能教授所有四年级学生的语言艺术和社会学，而另外一位教师可能教科学和数学。每个学生仍然会有一位主要的班级教师。

小学生上的课程还有艺术、音乐、体育，在有些学校里还有外国语言 (FLES) 或者科学、技术、工程学、艺术和数学 (STEAM)。这些课程被称为“特别”课程。

小学餐厅向学生提供早餐和午餐。一些小学也在教室里向学生提供早餐，这是一个在一些小学里向所有学生提供早餐的项目。

在小学里，所有学生每天都有课间休息，学生们在户外自由活动 (如果天气允许) 或者在教室内自由活动。课间休息是小学生身体活动和社交的重要时间。

## 小学：大楼里都有什么人？

### 主要办公室

校长

副校长

办公室工作人员

### 教室

班级教师

阅读教师

为讲其他语言的学生教授的英语 (ESOL) 教师

特殊教育 (SPED) 教师

高级学习项目 (AAP) 教师

艺术教师

体育教师

音乐教师

小学外语 (FLES) 教师

教学助理

## 学校支持工作人员

学校咨询指导教师

学校图书管理员

学校健康助理

家长联络人

学校心理学家

社会工作者

校内技术专家 (SBTS)

平等首席教师

## 其他工作人员

餐厅工作人员

清洁工作人员

学龄儿童照料 (SACC) 工作人员

# 成为一名倡导者

---

## 在家里:

为学习设立高标准。和学生讨论从高中毕业，上大学和就业目标永远都不会太早。对孩子努力学习进行表扬。

为学生在学校里和家里的行为设立清晰的指导方针。

留意学生的学习进步。每天都检查孩子的书包和书袋！是否有家庭作业？教师或校长是否有什么重要信息？

确保孩子夜里有足够的睡眠 (建议小学生每天夜里睡眠10-12个小时), 每天早上都吃健康的早餐。

帮助孩子在家里养成良好的学习习惯, 向孩子提供一个干净、安静、不受到打扰的学习空间。这可以是家里的一个地方 (书桌、餐桌或其他工作地点) 或者社区里的一个地方 (地方图书馆、社区中心、或其他地点)。

鼓励孩子阅读。给孩子读书或者和孩子一起读书。可以用您感觉舒服的任何语言读书。听您的孩子读书。计划定期访问当地公共图书馆。为孩子和您自己得到一张借书证。借书证是免费的! 您孩子学校的网站上也有免费的阅读应用软件, 比如MyOn, 供您孩子在家里使用。

让孩子在校内和校外参加范围广泛的活动, 帮助孩子发展特别的才能和兴趣。这样的才能和兴趣可以包括一种乐器、艺术、舞蹈、童子军或者体育。许多团体都提供奖学金, 帮助学生家庭支付参加这些活动的费用。

限制孩子的屏幕时间。这包括看电视、玩电子游戏以及使用其他电子或移动装置 (比如手机、平板电脑, 等等。)

监督孩子对社交媒体平台的使用, 比如Instagram, Snapchat, 推特和脸书。

## 在学校里:

知道学校是如何运营的。(主要办公室在哪里? 上课时间是什么? 医务室在哪里?) 阅读欢迎信和其他学校信件和信息袋。保存学校的重要电话号码和电邮地址, 比如主要办公室、出勤专线、学校医务室、以及教师和管理人员的联络信息。

确保学校里有关您的所有联络信息 (比如家长/监护人以及紧急联络人的电邮地址和电话号码) 都是最新的。

收藏学校的网站, 这样您就可以很容易地找到学校可能使用的各种链接。例子包括请假表格、费郡公立学校24-7学习 (黑板报)、G Suite、谷歌教室、和费郡公立学校在线数据库。

知道学校活动、测试、学校假日以及疫苗接种的所有重要日期。学校网站上有一个学校活动日历。登录[www.fcps.edu](http://www.fcps.edu), 查阅整个学区的活动和假日。

参加孩子就读学校的活动。当孩子看到他们的父母关心他们的教育的时候, 他们更有可能认真对待学习。

让教师指导您为孩子制定目标, 和教师分享有关您孩子的技巧的信息以及您对孩子存在的任何关注。请记住, 教师要对很多学生的学习负责。让所有学生都达到维州学习标准是非常重要的。还请记住, 教师可能并不熟悉您的文化、期待或关注。



参加您孩子学校通常在开学前一天前举办的新学年情况介绍会，以及开学后不久举办的返校晚会。

向学校管理人员询问有关家长-教师会议、家庭访问、家长联络人以及翻译方面的情况。如果您在英语方面需要帮助，要求得到一位口译或书面翻译。询问在小学的不同年级和不同课程中，您的孩子将学习什么内容。您也可以提出任何有关小学评分政策的问题。

参加家长-教师会议。在每年的11月初，各所小学都要为所有家长预定家长-教师会议时间。您也可以在任何时候约定举行一次家长-教师会议。在和教师见面之前，您可以把您的所有问题都写下来。

问一问学校里有哪些做志愿者的机会。有些家长主动要求在班级里或图书馆里提供帮助。其他家长帮助学生进行实地考察，另有一些家长在学校举办的其他特别活动中提供帮助。在您孩子的学校里，可能有一些家长自愿参加学校-社区顾问委员会，比如人际关系顾问委员会或者课程顾问委员会。

请参加家长教师联谊会或家长教师组织 (PTA/PTO)，和其他家长见面，并参与学校活动。在参加家长教师联谊会会议的时候，您可以要求得到一位翻译。或者，您也可以带一位邻居或朋友参加会议，帮助您理解会议内容。

## 小学项目

---

所有小学都向提出要求的学生提供以下服务。

**特殊教育：**费郡公立学校向残障学生提供特殊服务。这些服务由特殊教育教师以及其他专业人士提供，比如学校心理学家、言语和语言病理学家和理疗师。如果您需要更多信息，请联系您孩子的教师或校长或程序支持联络人。

**为讲其他语言的学生教授的英语 (ESOL) 服务：**ESOL帮助讲其他语言的儿童学习阅读、说和理解英语。小学的ESOL服务侧重每一个学生的英语语言发展需要。校内的ESOL教师和英语语言学习者一起工作，改善他们的英语技巧。

**高级学习项目 (AAP)：**高级学习项目向显示出非凡学习、智力和创造性学习能力的学生提供高级学习课程。学生可以在他们的基地学校里在具体的学习领域接受因人而异的服务 (第二层次)。其他学生通常在他们的学校里每个星期一次接受半日制服务 (第三层次)。一些学生经过挑选后在当地的第四层次中心在所有学习领域里接受全日制服务 (第四层次)。学生经过测试和校内筛选过程参加第二和第三层次的服务。学生经过测试和中央办公室挑选委员会的挑选参加第四层次的服务。一些小学提供以下学习项目和服务。

小学外语/通过内容学习语言 (FLES/LTC) 帮助学生通过科学或科学、技术、工程学、艺术和数学 (STEAM) 学习世界语言。有些学校提供阿拉伯语、汉语、法语、德语、日语、韩语以及/或者西班牙语FLES/LTC课程。

外语沉浸式项目是全日制世界语言课程。学生们参加用英语讲授的一些课程，以及用其他语言讲授的一些课程。在一些费郡公立学校的小学里，沉浸式课程包括法语、德语、日语、韩语、和西班牙语。学生通过抽签的方式被挑选参加沉浸式项目。抽签注册每年一月底开始。

年轻学者项目从传统上代表性不足的学生人口中识别和培养有天赋和潜力的年轻学习者。学生通过一个挑选过程得到识别。

磁力项目是一个具有特别焦点的项目。这个项目在费郡公立学校的两所小学里提供：**Bailey's** 艺术和科学小学，以及**Hunters Woods** 艺术和科学小学。学生通过抽签进入这两所小学。

在第一条款学校里，很多学生都有资格接受减免费早午餐 (FRM)。根据联邦小学和中学教育法第一条款A部分的规定，这些学生有资格接受资助。第一条款学校接受额外的资金，使得学校能够减少从幼稚园到三年级班级中的学生人数，并向学生提供更多的支持。

如果您希望得到有关以上项目的更多信息或者希望知道您的孩子是否有资格参加这些项目，请和您孩子的教师或者学校咨询指导教师联系。如果您孩子所在学校并不提供您希望让您的孩子参加的项目，请和学校校长交谈。

## 小学生家长资源

---

**家长-教师小组：**许多学校都建立了家长教师联谊会或家长教师组织，向学校提供帮助。家长教师联谊会由家长组成，其中很多人可以向新来的家长提供帮助。

**家长资源中心图书馆：**家长资源中心图书馆向家长和专业人士提供书籍、期刊、杂志和录像，帮助他们更好地了解具有特殊需要的儿童、家庭互动、教育以及他们在特殊教育过程中所承担的作用和责任。联络方式：电话703-204-3941，或者FCPS.edu/node/31312

**费郡幼儿和家庭服务办公室：**该办公室管理学龄前、幼稚园和早期基础项目，比如家庭和幼儿教育计划 (FECEP)、先行一步、以及家长儿童中心。

# 中学 (7-8年级)

费郡公立学校的大多数中学教育7年级和8年级学生。三所中学 (Glasgow中学、Holmes中学和Poe中学) 也设立了6年级，另外三所中学 (Robinson中学、Hayfield中学和Lake Braddock中学) 则是更大的初高中联校的一部分。初高中联校教育从7到12年级的学生。和大多数小学相比，中学占地面积更大，学生人数更多，而学生也来自更广阔的地理区域。

在中学里，学生们第一次接触到更多的教师，而中学教学采用的是团队方式。在学习和学生行为方面，中学也为学生制定了新的规章和期待。中学和小学有很大的不同。

## 中学：学生学习什么？

费郡公立学校的大多数中学从早上7:30开始上课，到下午2:15放学 (初高中联校学生的上课时间可能有所不同)。上课日包括参加核心课程和选修课程，午饭以及在班级教室或学习大厅进行的补习和丰富时间等等，具体取决于各所学校的安排。如果中学使用板块式日程，各班级可能每天或隔天举行一次全体会议。

中学生参加英语、数学、社会学、科学、体育 (包括健康和家庭生活教育) 课程的学习，每门课程都由不同的教师担任。此外，学生也可以参加美术、职业和技术教育、以及世界语言等选修课程。学生每年春季选择7年级和8年级参加的课程。

中学是按团队方式组织的。在一个团队里的学生使用相同的英语、社会学、科学和数学教师。这种方式帮助学生和同班学生结成伙伴关系，也帮助教师了解团队中的学生，并和他们一起学习。

中学的学业更为严格。中学期待学生在完成作业和学校工作方面负起更大的责任。

对许多学生来说，中学生活更为精彩，有时甚至会让人喘不过气来。中学生必须学会在新的学校大楼里来回往返，而遇到的都是更高和年龄更大的同学。他们还必须学会使用储物柜，并记住锁的密码。他们还必须在规定的时间内赶到每一个教室。学校还期待他们在日程本上记下他们的作业，并在参加体育课前更衣。与此同时，他们也和更多的人见面，结识新的朋友，并试图确定他们是否能够融入这个新的环境。

在青春期，学生将面临许多社交、情感和生理变化，因此对青少年及其家长来说，中学可能是一段困难的时光。家长必须学习怎样向学生提供指导和协助，同时又允许学生获得更大的独立性，并且在校内和校外承担更多的个人责任。您孩子的中学工作人员可以帮助您面对这些挑战。

## 中学 - 大楼里都有什么人?

### 主要办公室

校长

副校长

办公室工作人员

### 教室

部主任

课程教师 (按课程划分)

为讲其他语言的学生教授的英语 (ESOL) 教师

特殊教育 (SPED) 教师

平等首席教师

教学助理

### 学生支持工作人员

学生服务部主任

学校咨询指导教师

学校图书管理员

学校心理学家

社会工作者

言语/语言病理学家

学校健康助理

家长联络人

部主任

平等首席教师

## 其他工作人员

餐厅工作人员

清洁工作人员

校内技术专家 (SBTS)

学校资源官员 (SRO)

# 成为一名倡导者

---

对于家长来说，您在中学上学的孩子每天，甚至每个小时都在发生变化。在青春期，大脑的发育速度与以前不同。朋友的影响更大，而有些学生有了他们的初恋男友或女友。家长需要比过去更多地和学生交流，了解他们的朋友是什么人，并帮助他们在社区和学校里参加更多的活动，以此帮助他们参与学校活动，对学校以及他们周围的世界感兴趣。随着您的孩子逐渐适应于新的日程以及学校对完成作业和学生行为的不同期待，您向学生提供支持，在出现问题 and 关注的时候为学生进行倡导是非常重要的。

## 在家里

和孩子交谈。每天都让孩子谈一谈他们过得怎么样。有时简单地问一下他们当天感兴趣的一件事就大有裨益。

保证您的孩子每天夜里都有足够的睡眠 (建议中学生每夜睡眠9 – 9 ½个小时)，每天早上都吃一顿健康的早餐。

和孩子谈一谈青春期的正常变化。学生在体育课的家庭生活教育 (FLE) 部分讨论青春期的发育，但是也需要听一听您的意见，并且在他们继续成长和成熟的过程中出现问题或关注的时候得到您的帮助。

建立一个日程。和小学相比，中学开始上课的时间比较早 (通常在早上7点到8点之间)，很多学生都需要做出调整。

做出放学后的计划安排。中学的放学时间是在下午三点前后，因此您的孩子可以第一次在家独处。和孩子讨论一下您对他/她的期待。什么时候完成作业？孩子利用休息时间做些什么 (比如，您是否希望限制孩子的屏幕时间)？孩子是否需要做家务或者完成什么家庭或个人任务？家长不在家的时候，是否可以允许来访者？

制定完成作业的计划。(每天相同时间或者由于校外活动需要做出改变？) 孩子在哪里做功课？

(建立一个干净的、不会受到干扰的学习空间，比如书桌、餐桌、社区室、图书馆。) 做作业的时间有多长？(知道每一位教师对作业的期待是什么。教师希望学生完成作业的最低时间要求是什么？)

家长也需要做自己的功课！在您的个人日历或策划本上记下重要的学校活动日期 (比如中学情况介绍会，开学第一天，返校晚会) 和所有的学校节假日。保存孩子的每天课程表，这样您就会知道孩子的教师都是谁，哪一堂课上什么课，每堂课在那个教室上。您可以问自己的一些问题：我知道孩子在学校里的时间安排吗？是否有板块式日程？我的孩子在哪一个团队？

定期在费郡公立学校**24-7**家长账户上查阅课程信息。确保各位教师在网站上刊登他们的教学大纲和其他材料，这样您就可以帮助您的孩子建立良好的学习习惯，了解课程的进程。定期查阅这一信息，特别是每个学季结束前教师即将为学生评分的时候。查阅教师的日程安排，并鼓励您的孩子从教师那里得到更多的帮助。

在每个学年开始的时候，和孩子一起讨论费郡公立学校的学生权利和责任规章。学生们在学校里对这一重要文件进行讨论，但是也需要听听您对学生行驶其权利和在校表现的期待。也请您和孩子谈一谈如果孩子社交方面遇到任何不友善的对待 (比如戏弄、欺辱等等)，您希望孩子向您报告。

监督学生的学校和课程出勤。缺勤可能是一种迹象，显示您的孩子正在对学校失去兴趣，在完成功课方面遇到困难，正在应对和同学发生的冲突或其他社交问题，或者遇到了其他学习、身体、心理或情感挑战。中学工作人员可以提供帮助。如果需要，请求帮助。

帮助孩子做出计划，管理时间。看一看他们的策划本。确保您的孩子正在养成良好的学习习惯，是否把所有的课程作业都记录在策划本中，并完成所有的作业。使用您的费郡公立学校**24-7**学习家长账户来查阅所有的作业，以及给教师发电邮。

为使用电子装置 (比如智能手机、平板电脑和电脑) 设定界限和使用时间。经常检查您孩子如何使用屏幕时间。您可能需要限制屏幕时间 (比如电视、电子游戏、电影等等)，特别是在星期一到星期五上课的日子里。继续监督和管理您孩子使用社交媒体的情况 (比如 **Instagram**，**Snapchat**，推特，脸书等等) 以及是否需要增加对电子通讯的使用。

监督您孩子的学习进步报告 (成绩单)。如果您孩子面临不能及格或者不能满足升级标准的危险，您应当和教师和咨询指导教师见面，讨论是否需要制定一项补习计划。

鼓励您的孩子发展校外特殊兴趣和才能，其中包括和不同社会阶层的儿童一起进行的活动 (比如和一组朋友或同龄人从事非学业活动，校外运动队，个人宗教信仰活动)。您当地的社区中

心、休闲娱乐中心、图书馆、信仰团体等等，都可以提供其他选择。请尽早探索这些选择。不要由于您等候太久而失去这样的机会。

## 在学校里

鼓励您的孩子为他们自己进行倡导，并在存在问题或关注的时候和他们的教师进行联系。如果您本人必须和教师联系，请记住，和小学教师相比，中学教师要对许多学生的学习以及不同的班级负责。在和教师交往的时候，他们可能对您的文化、期待或关注并不熟悉。因此，您和教师分享您对孩子的期待和关注是很重要的。

如果您认为咨询指导教师需要知道有关您孩子的一些信息 (比如特殊需要、健康关注以及家庭情况)，请和咨询指导教师联系。如果您认为您的孩子存在独特的需要，比如发育迟缓、智障、严重的情感障碍、具体的学习障碍、或者出于任何原因而可能从特殊教育服务中获益，请寻求您孩子的咨询指导教师的协助和指导。对于残障学生的家长来说，家长特殊教育手册是一个重要的参考文件。

出席返校晚会 (BTSN)，和孩子的所有教师见面，并了解他们对学生的期待是什么。返校晚会对中学生家长来说非常重要，因为您的孩子可能有许多教师，而不仅仅是一位。

参与您孩子的学习和职业计划的制定 (您在Naviance Student上可以看到)。这一计划帮助您的孩子制定学习和个人目标以及一项具体、可衡量的、可实现的、相关的和有时间规定的 (SMART) 的行动方案。这一目标制定和反思的过程涉及家长、您孩子的教师、学校咨询指导教师，并包括目标设定以及学术和职业规划。请和您孩子的咨询指导教师一起工作，帮助您的孩子选择适当和充满挑战的课程。学生需要从7年级开始计划，并持续到整个高中过程中。您可以在您的费郡公立学校24-7学习家长账户上审查有关您孩子计划的信息。

询问您孩子可能感兴趣或者对您孩子有帮助的项目信息，比如国际学士中学项目、通过个人努力取得进步计划 (AVID)、大学伙伴项目、以及暑期丰富计划。请注意申请的截止日期。

确保您的孩子参加充满足够挑战的数学课程。有些中学生已经做好了参加高中水平的数学课程 (比如代数 1、几何，等等) 的准备。

如果您有时间，请到学校做志工。许多中学生在小学的时候欢迎他们的家长参与他们的日常生活，但是现在却不希望他们的家长出现在学校里。请不要意气用事。与小学教师不同，中学教师通常不愿意使用家长志工。但是，您可以通过参与班级教学以外的其他方式向学校提供帮助。家长可以在主要办公室、图书馆、医务室提供帮助，或者成为一名辅导员。学校将把自己的需要告诉您。

参加您孩子学校的家长教师组织 (家长教师联谊会/家长教师学生协会)。计划参加这些组织每月的会议。这是了解您孩子的学校，以及了解学校里正在发生什么事情的很好方式。您的孩子或许并不愿意和您分享这些信息。

## 中学项目

---

中学向需要的学生提供以下服务：

特殊教育。费郡公立学校向残障学生提供特殊服务。

向讲其他语言的学生提供的英语 (ESOL) 服务。ESOL服务帮助讲其他语言的学生学习阅读和理解英语，以便他们在学校里获得成功。

优等生课程。优等生课程向中学生提供更具挑战性的数学、英语、科学和社会学课程。优等生课程向所有要求参加这些课程的学生开放。

此外，一些中学提供以下学习项目和服务。

全日制高级学习项目 (AAP) 第四层次服务。有资格被安置到第四层次高级学习项目中心的学生可以到中学层次的第四层次中心学习。请查阅校区划分图来看一您在所居住的地区里，哪一所中学提供第四层次中心项目。有资格被安置在第四层次中心的学生也可以选择在当地中学参加全优等生项目，如果他们选择不到第四层次中心学校就读。

国际学士中学项目 (IBMYP)。这一项目“鼓励学生拥抱并理解传统课程和现实世界之间的关联，成为批判性和反思性思想者。”费郡公立学校的五所中学和四所高中提供国际学士中学课程。9年级和10年级学生可以继续学习国际学士中学课程，为在11年级和12年级参加国际学士课程做准备。学生可以选择在10年级末获得一个国际学士中学项目文凭。

职业和技术教育 (CTE)。中学向学生提供许多职业的技术运用课程。这些课程可以帮助学生为更高级教育以及入门级就业做好准备。

中学沉浸式过渡项目。成功地完成费郡公立学校小学外语沉浸式项目的学生可以在7年级和8年级在一些中学继续学习世界语言。在中学里完成了沉浸 1 和沉浸 2 的学生可以获得两个高中语言学分，并在9年级进入那种语言第三年的学习。



年轻学者项目 (YS)。年轻学者项目“从传统上代表性不足的学生人口中识别和培养有天赋和潜力的年轻学习者”，并在幼稚园-8年级的高级学习项目中增加他们的比例。Glasgow、Holmes、和Poe这三所中学提供年轻学者项目。

大学成功计划：大学成功计划为学生在高等教育中获得成功做好准备。参加这一项目的一些学生 (并非所有学生) 将是他们家庭中第一代大学生。如果无法得到相当多的财政支持，这些家庭在经济上无法把他们的孩子送进大学读书。为中学生提供的四个大学成功项目分别是：

**通过个人决心获得成功 (AVID)**。本项目的使命是帮助所有学生做好上大学并在全球社会中获得成功的准备，并缩小学生之间的成就差距。作为一个选修课程，通过个人决心获得成功教授学生学习技巧，提供励志活动以及探索大学和就业选择的机会。如果您需要更多信息，请联系您孩子所在中学的AVID协调人。(并非所有的中学都提供AVID项目。)

**早期识别项目 (EIP)**。早期识别是George Mason大学 (GMU) 和费郡公立学校之间的一项合作项目，本项目向成为家庭中第一代大学生的学生提供多年的大学准备。这一项目在学年中向学生提供学习支持及探索大学选择，并在暑假中在George Mason大学提供历时三个星期的学习班。

**大学和就业探索俱乐部 (CCE)/大学伙伴项目 (CPP)**。一些中学把大学伙伴项目中的大学和就业探索俱乐部作为一个课外活动来提供。8年级学生可以通过大学和就业探索俱乐部来申请高中大学伙伴项目。大学伙伴项目每个月都要举行研讨会，帮助传统上在高等教育中代表性不足的学生了解大学招生过程。大学和就业探索俱乐部向所有学生开放。

如果您希望您的孩子参加以上某一项目，但是您孩子所在学校并不提供这一项目，请联系您孩子学校的校长。

## 中学生家长资源

---

家长-教师组织。许多学校都建立了家长教师联谊会/家长教师组织，其目的是确保学生获得高质量的教育，支持学生在学习上不断成长。许多家庭教师联谊会是由家长组织和运营的，向学校提供教育和财政协助。有些还向学生提供上学前和放学后活动。对家长来说，家长教师联谊会是一个了不起的资源。您可以通过家长教师联谊会了解很多正在中学里发生的事情。

家长资源中心图书馆。家长资源中心图书馆向家长和专业人士提供书籍、期刊、杂志和录像，帮助他们更好地了解具有特殊需要的儿童、家庭互动、教育以及他们在特殊教育过程中所承担的作用和责任。

学校图书馆/媒体中心：您孩子所在学校的图书馆/媒体中心向学生提供书籍、期刊、杂志以及录像。学校图书馆工作人员可以帮助学生为课程进行研究、为独立阅读推荐书籍，并就您孩子可能感兴趣的题材提供讨论会和演示。图书馆也向学生们提供桌式电脑，供学生们在上学期使用。此外，学校的图书管理员也可以帮助学生借用手提电脑和MiFi上网装置，以便学生在家使用。

## 高中 (9-12年级)

高中是学生们做出学业和职业选择的时期。他们必须决定是否参加普通、优等生、学院、大学先修(AP)、或者国际学士(IB)课程。他们还必须严肃地探索高中后的选择。高中也是更多地参与课外活动的时期，不管是参加一个学校俱乐部或学校活动，还是体育运动队、社区服务或者校外就业。因此，家长对这些课程选择有基本了解，并帮助学生做出决策是非常重要的。

### 高中：学生在高中做什么？

费郡公立学校的大部分高中在早上8:00到8:10之间开始上学，下午2:45到2:55之间放学。学生的上学日包括参加核心课程和选修课程，吃午饭以及补习和丰富时间，这类时间通常是以学校的吉祥物命名的(比如“美洲豹时间”)。

大多数高中班级并不是每天都开会或会面。取而代之的是，他们按板块式日程表每隔一天开会一次，这样可以在举行班级开会的日子里延长教学时间。板块式日程表可以在全校区范围内的“奇数日-偶数日”时间表中确定何时举行班级会议。各所学校通常根据他们的学校颜色来指定这些天。(请注意，如果您同时有一个以上的孩子在不同高中学习，请记住奇数/偶数名称而不是颜色，尤其是当他们的学校使用相同的颜色的时候。)

高中学生参加英语、数学、社会学、科学、健康(包括家庭生活教育和驾驶教育)以及体育课程，以便满足维吉尼亚州毕业要求。此外，学生可以参加美术、职业和技术教育以及世界语言等选修课程。在进入9年级、10年级、11年级和12年级之前，学生在每年的冬末/初春选择下一学年的课程。

高中的学业更严格。高中学生在参加高级学习方面有多种选择，其中包括大学先修课程、国际学士课程、以及双重注册课程。

许多高中学生在学校和社区里参加课外活动 (比如学校俱乐部和学术团体、体育运动队等等)。

许多高中学生还在校外有偿就业。对于所有高中学生，组织和细心的策划是最重要的技巧。

在高中，青少年面临他们在中学不曾遇到过的学习、社交和情感挑战。因此，高中生活压力很大。虽然典型的青少年在高中期间为了显示他们的独立性而对家长敬而远之，但此时此刻家长更需要小心留意，悄悄地参与学生的个人和社交生活。因此，当青少年在校内和校外不断增加独立性和个人责任感时，父母必须学习如何为学生提供指导和帮助。

## 高中 - 大楼里都有哪些人？

### 主要办公室

校长

副校长

办公室工作人员

### 教室

部主任

班级教师 (按学科分类)

ESOL教师

特殊教育教师

平等首席教师

教学助理

### 学生支持工作人员

学生服务部主任

学校咨询指导教师

支持系统顾问 (SOSA)

大学和就业中心专家

学校图书管理员  
学生活动部主任  
学校健康助理  
家长联络人  
学校心理学家  
社会工作者  
言语/语言病理学家  
部主任  
平等首席教师

## 其他工作人员

餐厅工作人员  
清洁工作人员  
学校保安人员  
学校资源官员 (SRO)  
校内技术专家 (SBTS)

# 成为一位倡导者

---

## 在家里

和孩子交谈。每天都让孩子谈一谈他们过得怎么样。有时简单地问一下他们当天感兴趣的一件事就大有裨益。

在高中刚开始的时候通过确保按时完成家庭作业和特别项目来帮助您的孩子建立良好和一致的学习习惯。定期在费郡公立学校24-7学习家长账户上阅读课程信息。确保教师上载他们的教学大纲和其他材料，不仅让学生能够获得这些材料，而且家长也保持知情。在教师评分前了解这些是很有帮助的，这样学生就可以充分利用教师的开放式会面时间。

帮助您的孩子做出计划和管理时间。问一问孩子是否知道课堂作业是什么。许多学校给学生发

策划本 (或日程本)。您的孩子是否使用策划本 (纸质策划本或日历应用软件)? 确保您的孩子养成了良好的学习习惯, 检查孩子是否把课堂作业记录在策划本里, 并且按时完成了所有作业。

和孩子谈一谈平衡学业和课外活动的重要性。如果您孩子放学后以及/或者周末还出去工作, 请和孩子讨论您对他/她的工作时间以及把重点放在功课上的期待。

帮助孩子计划如何完成家庭作业。他/她什么时候做作业? (每天同一个时间, 还是由于课外活动而不断变化?) 孩子在哪里做作业? (设立一个干净、没有干扰的空间, 比如书桌、餐桌、社区室、图书馆。) 作业要做多长时间? (知道每位教师对作业的期待是什么。教师期待学生完成作业的最短的时间是什么?)

家长也需要做自己的功课! 在您的个人日历或策划本上记下重要的学校活动日期。把孩子的每天课程表放在身边, 这样您就会知道孩子的教师都是谁, 哪一节课上什么课, 每堂课在哪个教室上。您可以问自己的一些问题: 我知道孩子在学校里的时间安排吗? 学校奇数日和偶数日的颜色是什么? (如果您有孩子同时在中学和高中上学, 他们的颜色可能不同。)

在每个学年开始的时候, 和孩子一起讨论费郡公立学校的学生权利和责任规章。学生们在学校里对这一重要文件进行讨论, 但是也需要听听您对学生行驶其权利和在校表现的期待。也请您和孩子谈一谈如果孩子社交方面遇到任何不友善的对待 (比如戏弄、欺辱等等), 您希望孩子向您报告。

监督学生的学校和课程出勤。缺勤可能是一种迹象, 显示您的孩子正在对学校失去兴趣, 在完成功课方面遇到困难, 正在应对和同学发生的冲突或其他社交问题, 或者在平衡学业、课外活动和其他活动方面心力交瘁。如果您需要帮助, 请和高中工作人员交谈。

为使用电子装置 (比如智能手机、平板电脑和电脑) 设定界限和使用时间。经常检查您孩子如何使用屏幕时间。您可能需要限制屏幕时间 (比如电视、电子游戏、电影等等), 特别是在星期一到星期五上课的日子里。继续监督和管理您孩子使用社交媒体的情况 (比如 **Instagram**, **Snapchat**, 推特, 脸书等) 以及是否需要增加对电子通讯的使用。

监督您孩子的学习进步报告 (成绩单)。如果您孩子面临不能及格或者不能达到毕业要求的危险, 您应当和教师和咨询指导教师见面, 讨论是否需要制定一项补习计划。如果您孩子在某一课程中遇到困难, 鼓励他们寻求帮助 (比如在他们的补习和丰富时间, 放学后和教师见面或者寻求同龄人辅导, 等等)。

注意毕业要求。知道您孩子的毕业要求是什么。(如果您有一个以上的孩子在高中就读，他们的毕业要求可能略有不同)。监督您孩子的进步，确保他或她正走在毕业的道路上。鼓励孩子和他/她的咨询指导教师谈话，讨论他们在满足毕业要求方面是否正在取得足够的进步。如果您本人存在问题，请约定一个和咨询指导教师谈话的时间。

鼓励您的孩子发展校外特殊兴趣和才能，其中包括和不同社会阶层的儿童一起进行的活动(比如和一组朋友或同龄人从事非学业活动，校外运动队，个人宗教信仰活动)。您当地的社区中心、休闲娱乐中心、图书馆、信仰团体等等，都可以提供其他选择。

讨论晚上有足够睡眠的重要性(建议高中生每天晚上有9-9½小时的睡眠)，每天早上都吃一顿健康的晚餐。研究显示，大多数青少年睡眠不足。睡眠不足会导致注意力不集中，成绩差，焦虑和抑郁。(如果您孩子开车去上学，或者开车带别人一起去上学，睡眠尤其重要。)

对孩子的社交生活制定您的期待。您是否为孩子设立宵禁？您的孩子是否可以乘坐另外一名学生驾驶的汽车？您的孩子开车时车里是否可以有其他学生？如果您发现孩子使用酒精制品或毒品，后果是什么？

## 在学校里

和教师保持联系，确保教师和您交流有关您孩子的信息。这样做可以让教师知道您对孩子的关爱，并作为家长参与孩子的教育。这种交流可以通过电邮、电话以及/或者定期的会面进行。请让教师知道您希望用哪一种方式进行交流。

如果教师就您孩子的情况联络您，请尽可能在24小时内做出回复。

和您的孩子以及学校咨询指导教师一起制定一项学习和就业计划，其中包括成功地完成课程序列。确保您的孩子正走在通向毕业的道路上。如果您的孩子要上大学，请您确保您的孩子参加适当的大学准备课程。

定期和咨询指导教师以及您的孩子举行会议。让咨询指导教师知道您将积极参与孩子的教育，确保孩子获得成功的高中学习经历。这种交流将帮助您得到咨询指导教师的最大的帮助，并且让您积极参与学校的工作，不让事情脱轨。

充分利用学校提供的机会，更多地了解如何为高中后的生活进行规划。请参加大学规划项目，大学博览会等活动。了解学生在高中毕业后直接学徒或就业的各种机会。

# 高中项目

---

所有高中向提出要求的学生提供以下服务：

特殊教育。费郡公立学校向残障学生提供特别服务。

向讲其他语言的学生提供的英语 (ESOL) 服务。ESOL服务帮助讲其他语言的学生学习阅读和理解英语，以便他们在学校里获得成功。

优等生课程。优等生课程向高中学生提供更具挑战性的数学、英语、科学和社会学课程。优等生课程向所有要求参加这些课程的学生开放。

此外，高中还可能提供以下学习项目和服务。

**大学先修课程：**大学先修课程可以为高中阶段的功课提供大学级别的学分。这些课程比同一学科的正常高中课程更为高级。在申请大学过程中，良好的大学先修测试成绩可以给您的孩子带来相当大的帮助。在计算平均绩点时，大学先修课程的权重为+1.0。参加大学先修课程的学生可能有资格参加大学先修顶石项目 (AP Capstone)，这是一项基于两年制大学先修的文凭课程：**大学先修研讨会和大学先修研究。**在大学先修顶石项目中，学生们学习跨越多学科的范围广泛的课程，并能够选择他们非常感兴趣的课程。学生努力掌握批判性思维，研究和演讲技巧。

**国际学士项目 (IB)：**国际学士 (IB) 项目向11年级和12年级的学生提供严格的学术课程。学生可以获得完整的国际学士文凭。为了获得这一文凭，学生需要参加六个科目的外部考试，参加社区服务活动以及完成一篇4,000字的扩展论文。不希望获得完全国际学士文凭的学生可以在每一个完成的国际学士课程中获得一个单独的国际学士证书。参加一个国际学士课程的学生都被要求参加课程末考试。在计算平均绩点时，国际学士课程的权重为+1.0。国际学士课程只在Annandale, Edison, Lee, Marshall, Mount Vernon, South Lakes和Justice高中以及Robinson初高中联校提供，但是通过学生安置项目向所有学生开放。国际学士课程被美国许多大学认可为进阶课程或大学学分。

**国际学士中学项目 (IBMYP)。**9年级和10级的高中学生可以参加国际学士中学项目。这一项目“鼓励学生拥抱并理解传统科目和现实世界之间的关联，成为批判性和反思性思想者。”费郡公立学校的四所高中提供国际学士中学课程。学生可以在10年级末获得一个国际学士中学项目文凭。

**双重注册：**向高中学生 (通常是12级学生) 提供双重注册课程。参加这一项目的学生可以在高中里获得高中和大学学分。这些大学水平的课程在高中里由费郡公立学校 (FCPS) 的教师教授，学生付减价学费。在完成双重注册课程后，学生可以获得大学学分。

**职业和技术教育 (CTE) 项目。**综合高中提供以下领域的专业技术研究课程：商业、工业技术、市场营销、贸易和工业以及工作和家庭研究。

**学院：**高中学院是建立在现有学校中的一个中心，提供高级技术和专业课程，成功地将职业和学术准备结合在一起。六所费郡公立学校高中建立了高中学院。**Chantilly, Edison, Falls Church, 和West Potomac**高中向所有高中11年级和12年级学生提供卫生职业课程，并提供校车。为有特殊兴趣的学生设立的项目在社区地点以及单一学校地点提供。如果您希望得到更多信息，请和学生的咨询指导教师交谈，或者给职业技术学习办公室打电话，号码是 **(703) 208-7796**。

**大学成功计划：**大学成功项目为高中学生在高等教育中获得成功做好准备。参加这一项目的一些学生 (并非所有学生) 将是他们家庭中第一代大学生。如果无法得到相当多的财政支持，这些家庭在经济上无法把他们的孩子送进大学读书。费郡公立学校的四个大学成功项目分别是：

**通过个人决心获得成功 (AVID)。**本项目的使命是帮助所有学生做好上大学并在全球社会中获得成功的准备，并缩小学生之间的成就差距。作为一个选修课程，通过个人决心获得成功教授学生学习技巧，提供励志活动以及探索大学和就业选择的机会。参加这个项目的学生学习如何顺利完成大学录取过程。他们将有机会访问大学校园，和班级同学一起参加大学信息博览会。他们可能得到大学申请费用豁免，并得到特殊奖学金。希望参加通过个人决心获得成功项目的学生需要通过筛选过程。如果您需要更多信息，请联系您孩子所在中学的AVID协调人。

**大学伙伴项目 (CPP)。**大学伙伴项目每个月都要举行课后研讨会，帮助传统上在高等教育中代表性不足的学生了解大学录取过程。一些中学建立了大学伙伴项目中的大学和就业探索俱乐部 (CCE)，作为一个课外活动项目。

**早期识别项目 (EIP)。**早期识别是George Mason大学 (GMU) 和费郡公立学校之间的一项合作项目，本项目向成为家庭中第一代大学生的学生提供多年的大学准备。

**学士学位通道/通道连接。**通道项目是与北维吉尼亚社区学院 (NOVA) 的一项合作计划，为高中学生过渡到北维吉尼亚社区学院并通过北维吉尼亚社区学院提供结构化支持，然后将学生转入乔治·梅森 (George Mason) 大学或另一所参加有保证录取计划的大学 (其中完成副学士学位的学生将获得入学四年制大学的录取保险，以完成其学士学位。) 12年级学生必须在12年级秋季申请并参加通道项目，才能在高中后参加此计划。



初级预备役军官训练团 (JROTC)。初级预备役军官训练团提供的课程侧重于学习准备、公民身份、领导才能、性格发展以及美国军事服务特定部门的范围和性质。9-12年级的学生可以参加初级预备役军官训练团。该计划在某些费郡公立学校中提供。不在这些学校就读的学生也可以通过学生安置来注册参加初级预备役军官训练团。

您可以上网获得更多有关高中学习的信息。

## 高中学生家长可以得到的资源

---

家长教师学生联谊会/组织。许多高中都有家长教师学生联谊会/家长教师学生组织，其中包括学生成员，以便与学校合作，确保学生接受高质量的教育，并为学业发展提供必要的支持。一些家长教师学生联谊会/家长教师学生组织由家长管理，并向学校提供教育和财政援助。对家长来说，家长教师学生联谊会/家长教师学生组织是一个很重要的资源。通过家长教师学生联谊会/家长教师学生组织，您可以学到很多关于高中生的信息。

家长支持俱乐部。许多高中运动和学术团队以及其他课外俱乐部都设有家长支持俱乐部，以便家长向学生的课外活动中提供支持。家长支持俱乐部为学校活动提供志愿者，筹集资金以支持团队和俱乐部，并在活动和比赛中为学生加油。

家长资源中心。家长资源中心图书馆向家长和专业人士提供书籍、期刊、杂志和录像，帮助他们更好地了解具有特殊需要的儿童、家庭互动、教育以及他们在特殊教育过程中所承担的作用和责任。

大学和就业中心：每所高中都设有大学和就业中心，向学生提供大学和就业资源材料。大学和就业中心专家可以协助您的学生探索大学和/或职业和技术机会以及培训，财政援助/奖学金/助学金。大学和就业中心组织大学访问，并招待军队招聘人员以及学徒和培训计划的代表。

学校图书馆/媒体中心：您孩子所在学校的图书馆/媒体中心向学生提供书籍、期刊、杂志以及录像。学校图书馆工作人员可以帮助学生为课程进行研究、为独立阅读推荐书籍，并就您的孩子可能感兴趣的题材提供讨论会和演示。图书馆也向学生们提供桌式电脑，供学生们在上学期使用。此外，学校的图书管理员也可以帮助学生借用手提电脑和MiFi上网装置，以便学生在家使用。

# 思考高中以后

## 您需要知道些什么

---

费郡公立学校的“毕业生肖像”的目标是为即将成为成年人的学生提供机会，让他们学习高中毕业后获得成功的技能。家长和监护人可以与老师和学校工作人员一起，帮助学生发展这些技能。

如今的青少年都有自己的观点 – 从选择创业，享受国际旅行，参军入伍，学习行业到获得实习机会，从参加成人教育课程，获得职业资格证书到参加两到四年制大学。

家长和监护人可以从很多方面向学生提供支持。高中大学和就业专家以及咨询指导教师可以向学生、家长或监护人提供很多帮助资源。

## 成为一名倡导者

---

**倾听年轻人的意见：**与您的年轻人谈论共同的期望，但也听听他们对未来的看法。他们成年后想要实现什么？他们有什么热情？他们的优势是什么？他们想如何为社会做贡献？您如何帮助他们实现目标？

**鼓励孩子获得更多经历：**鼓励您的年轻成年人申请工作、大学或进一步培训。建议并鼓励您的年轻人获得与他们的职业计划有关的兼职工作或志愿者经验。

**考虑职业选择：**参加职业信息计划或大学博览会和大学晚会。年轻人应该考虑进行一项职业调查，以找到适合其调查状况的可能职业的概况，也考虑参加与职业相关的考试（比如 **O\*NET Interest Profiler at My Next Move**）。

**熟悉大学录取过程。**申请大学的年轻人应在10年级时（为了练习）和11年级时（为了获得奖学金）的秋季参加初步学业能力测验（PSAT）。学生通常在11年级的春季参加学术能力测验 I（SAT I），美国大学考试（ACT），学术能力测验 II（SAT II），英语作为外语考试（TOEFL）等大学入学测试。如果需要的话，他们也在12年级的秋天再次参加以上测试。如果学生正在考虑服兵役，

则需要参加武装部队职业能力测试 (ASVAB)。在考虑大学和军事部门时，入学考试分数较高可能意味着会有更多选择。更高的考试成绩还可以为获得额外的助学金和奖学金开辟机会，以帮助支付大学费用。

## 有哪些选择?

---

### 探索选择

有些学生希望在中高毕业后立即进入工作场所，而另一些学生则希望遵循从工作场所到大学，获得大专学历或大学学位后回到工作场所的途径。

无论您的年轻人是打算上大学还是商学院，参加学徒计划，参军还是找工作，父母和监护人都可以帮助他们权衡机会并帮助他们寻找有关各种选择的信息。

### 学院/大学

不管是通过两年制 (社区大学) 还是四年制课程，学生都有很多机会。

### 两年项目:

两年制大学向学生提供了许多选择。学生可以获得两年制的副学士学位，并可以将其用于转入四年制课程。他们还可以获得为某一职业准备的一年证书。

北维州社区学院 (NOVA) 是维吉尼亚州最大的公共教育机构，也是全美国第二大社区学院。主要校园位于维吉尼亚州的Annandale，但是在北维州还有五个分校园。北维州社区学院还提供众多的远程学习机会。

**文学副学士 (A.A.)/科学副学士 (A.S.)/美术学副学士 (A.F.A.) 学位：**学生可以从北维州社区学院获得文学副学士、科学副学士或美术学副学士学位。这些学位使学生可以继续学习四年制大学的学士学位。获得文学副学士或科学副学士的学生，可以获得四年制大学的保证录取，如果这些大学和北维州社区学院签署了保证录取协议的话。

**实用艺术副学士 (A.A.A.)/实用科学副学士 (A.A.S) 学位：**学生可以获得一个两年的实用艺术副学士学位，以便在美术、音乐或摄影行业中寻找就业机会，或者获得一个实用科学副学士学位，以便在不同技术领域寻求就业。这些项目通常不是为了转入四年制学院或大学的目的而设立的。

证书：学生可以获得某种行业的证书。有些证书是某个副学士学位项目的一部分，而其他一些证书是单独的项目。获得证书可使学生在一系列领域中立即获得全职工作，其中包括 (但是并不限于)：信息技术；各种健康服务，例如护理、牙齿卫生、职业治疗师助理、物理治疗师助理和急诊医学技术人员，以及各种技术性行业，例如焊接、汽车技术工程技术、以及空调和制冷。

### 社区学院的一些好处：

每个获得高中学位的人都可以参加。不需要参加入学考试 (SAT/ACT)。注册就可以上学。

和许多四年制大学相比，社区学院的费用要少得多。如果学生有资格获得佩尔助学金 (Pell Grant)，那么这笔助学金基本上就可以支付学生在北维州社区学院的大部分支出。在转学到四年制大学获得学士学位之前，先进入两年的社区大学学习，这可能是许多家庭支付大学学费的非常划算的方式。

证书课程提供了立即得到全职工作的途径。对于不希望参加两年或四年制学习的学生，证书课程为获得经济利益和稳定性的工作提供了一种途径。(自己为大学付费的学生可能会考虑首先获得证书，以确保他们获得就业，这将有助于他们以后支付大学费用。)

### 四年制项目：

四年制大专或大学为学生提供了许多不同的升学选择。学生完成其特定学位所需的课程后，可以获得文学学士学位 (B.A.) 或科学学士学位 (B.S.)。想要获得研究生学位 (硕士或博士学位) 的学生必须先完成学士学位。

根据美国大学院校协会的统计，美国大约有2,618个四年制大学。学生可以做出的选择有很多，因此学生应该尽早开始考虑并为大学做好准备。

学生可以前往高中学院和职业中心，利用Naviance Student中提供的工具进行在线研究，确定大学的选择。有许多大学指南网站可能会有所帮助，例如：

Princeton Review's Complete Book of Colleges

Barron's Profiles of American Colleges

The College Board College Handbook

The Best 385 Colleges (Princeton Review)

The Fiske Guide to Colleges

学生必须申请进入大学。申请可能需要个人论文；入学考试成绩 (SAT或ACT)；老师和咨询指导教师的推荐信；以及高中成绩单。学生将在12年级的秋季向大多数四年制大学申请。

四年制高校的费用各不相同。公共机构 (例如州立大学) 的价格要比私立高校的便宜。许多父母对上大学的可能费用不知所措。重要的是要知道，支付大学费用的方式很多，包括储蓄和经济援助 (奖学金，助学金和贷款)。资源较少的家庭有资格获得更多的经济援助。

许多大学都根据家庭的财务状况提供经济援助。一些大学已承诺为满足条件的学生提供全额资助，不提供任何贷款，还通过大学、私人和非营利性企业及组织向学生提供奖学金。有兴趣申请经济帮助的家庭必须在线完成免费的联邦学生援助申请 (FAFSA)。一些高校还需要大学理事会的大学奖学金服务 (CSS)。这些应用程序用于确定有多少学生及其家庭能够负担大学费用。

如果您需要有关大学的更多信息，请与您孩子的咨询指导教师以及所在高中的大学和职业专家交谈。

## 职业培训

学徒

行业和技术培训

## 学徒项目

学徒计划向至少16岁的年轻人开放。学徒接受特定技能或行业的在职培训。学徒计划还包括一些课堂教学，并且可以获得一定程度的学位或证书。一个典型的学徒计划持续三到四年，具体取决于行业。

如果您希望得到更多有关北维州学徒项目的信息，请给维吉尼亚州劳工和工业部学徒培训局在费郡公立学校的代表打电话，号码是 (703) 506-2300。

## 行业和技术培训

费郡公立学校设有专业技术中心，学生可以在中学毕业后继续接受培训。成人教育计划为不再上高中的人提供课程。许多社区学院以及私人行业和技术学校都有行业和职业培训计划。

## 服兵役

入伍 (加入美国陆军、海军、空军、海军陆战队或海岸警卫队) 可能是年轻人为国家服务并获得适销对路的技能的令人振奋的方式。希望服务的学生可以加入他们选择的军事部门。除了薪资和培训，入伍的男人和女人都可以通过军人调整法 (G.I. Bill) 获得大学的资金。

希望同时攻读大学学位和服兵役的学生可以通过向许多大学和大学提供的美国军事服役学院或预备役军官训练团 (ROTC) 提出申请。

男人和女人都可以参加武装部队的部门。入伍程序相似，但服务时间有所不同，具体培训的机会也有所不同。当地的军事征兵人员可以提供有关军事选择的更完整信息。服兵役有测试要求。

## 空档年/未决定

对于某些高中毕业生而言，在高中毕业和进入“现实世界”之间休息一年可能是有益的。空挡年为刚毕业的高中毕业生提供了一个机会，可以在进入大学之前，先放下学业，然后再去大学、商学院，服兵役或全职工作。年轻人可以从事社区服务 (例如AmeriCorps)，投身政治活动，并获得全职工作，以赚钱来资助上大学，旅行或居住在外国，或者从事艺术项目或其他爱好。

学生选择空挡年有许多不同的原因。在连续接受十二到十三年的正规教育之后，有些人感到太疲劳了。其他人则想要在第一次申请他们的“梦想学校”没有成功后，能够再有一次机会。另外一些人则出于个人或家庭的原因，决定在休息一年后再采取下一步行动。这些原因中的任何一个都是正当的理由。而且，许多大学实际上鼓励学生，即使是已经被录取的学生，选择空挡年。

目前，许多正式的空挡年项目为学生提供结构化的活动，但是其中许多很昂贵，尤其是那些涉及国外旅行的项目。对于近年的毕业生而言，有许多更本地化的机会。费郡向包括青少年在内的居民提供很多做志愿工作者的机会，并向年轻人提供有关其他志工机会和实习的有用信息。

## 未决定

如果您的孩子在高中毕业后不知道要做什么，可以从联邦政府的免费出版物O\*Net中获得很好的信息来源。O\*Net是有关职业意识和求职的出色的职业参考指南。

# 申请大学时间线

---

## 致家长

### 小学

跟孩子谈谈您对大学的想法和期望。

鼓励孩子努力学习，大量阅读，找到他们感兴趣的学科。

如果您有能力，开始为大学积蓄。

### 中学

跟孩子谈谈大学，您对大学的想法以及对孩子上大学的期望。

帮助孩子养成良好的学习技巧。

和孩子的咨询指导教师谈一谈您的孩子是否已经做好，或者什么时候会做好上高中课程的准备。中学学生可以参加高中水平的数学课程 (比如代数 1，几何)，以及可以得到高中学分的外语课程。

监控学生的学习进步情况。如果课程作业变得困难，鼓励您的学生在学校获得帮助。寻求校外帮助，例如辅导员，充实计划等。

如果您的孩子在中学里参加高中课程，但是您对孩子的成绩感到担忧，您可以要求从他们的记录中删除该课程和成绩。请咨询您孩子的咨询指导教师。

请开始，或继续为大学积蓄。

### 高中

如果您孩子希望上大学，那么他们在高中的第一年就应当开始为上大学打好基础。

大学成功的最佳预测指标是高中的成绩。具有较高平均绩点的学生有更多选择大学的机会。

每年都和孩子的咨询指导教师谈话，确保学生正在参加的课程正在为他们申请大学和被大学录取做好准备。

如果您的孩子希望加入一所全国大学体育协会第一层次大学的体育运动队，他们在核心课程的平均绩点应该达到**2.3**，学术评估测试 (SAT) 得分应该达到**900**，或者美国大学测试 (ACT) 总分应达到**75**。进入第二层次大学的运动员需要平均绩点达到**2.20**，SAT得分应该达到**840**，或者ACT总分应达到**70**。

## 致学生

### 九年级

选择有挑战性的课程 (数学序列) – 和你学校的咨询指导教师一起策划你的高中道路。

如果你在课程中遇到困难，寻求帮助。

探索体育运动队，学校俱乐部以及其他课外活动 (校内和校外) – 找到你的热情所在。

培养自己独立的兴趣。

探索做志工的机会。

开始写个人简历 – 学生应当在一个清单上记下参加的所有活动、志愿工作、就业、奖项和荣誉。记下你一个星期用在每一项活动上的时间，你做过的任何特别项目，以及你担任过的领导职务。

探索可能的职业和研究要求。

和家长一起估计你需要多少财政资助，为大学存钱。

如果你有兴趣在大学里参加体育运动，确保你在进入九年级前在全国大学体育协会资格中心注册，并开始建立一个证书账户和个人资料页。希望在全国大学体育协会第一层次大学或第二层级大学从事体育活动的学生必须建立一个证书账户，正式访问大学，或者签署全国意愿书。

### 十年级

挑选有挑战性的课程 (如果做好准备，请参加优等生班或大学先修课程)。

如果你在课程中遇到困难，寻求帮助。

计划在十月份参加初级学术评估测试 (PSAT)。这是为今后参加举足轻重的大学测试进行很好的练习。



找到一个辅导员/可能的大学推荐人。

注重课外活动 – 大学希望看到学生长期致力于课外活动。

更新个人简历。

访问一些大学校园。

查看学生希望上的大学的财政可能性 (家长要诚实地和学生讨论为大学付费以及哪些大学从财政角度来说说是可行的)。

## 十一年级

挑选有挑战性的课程 (优等生班或大学先修/国际学士课程)。

如果你在课程中遇到困难，寻求帮助。

在课外活动中发挥领导作用。

计划在10月份参加初级学术评估测试 (PSAT)/全国优秀奖学金资格考试 (NMSQT)。每年，在11年级参加PSAT/NMSQT考试的学生有资格获得向即将进入大学的高中12年级颁发的全国优秀奖学金。

计划提早参加SAT (三月或五月) 以及/或者ACT (二月或四月) 测试。如果成绩不好，你有可能重考。

定期访问你学校里的大学和就业中心。

为参加标准化测试 (SAT/ACT) 学习。有很多免费的在线服务。

在十月份和四月份参加大学博览会和大学晚会。

制定一个访问大学的计划。策划你的访问。如果你在12年级之前的暑假访问大学，安排在访问期间与大学做一个校园面试。

## 十二年级

挑选有挑战性的课程 (不要选择太多容易的课程)。

如果你在课程中遇到困难，寻求帮助。

在课外活动中发挥领导作用。

定期访问高中的大学和就业中心。充分利用大学和就业中心邀请学院和大学代表举办信息会的机会。

如果你希望提高成绩，在秋季重考SAT或ACT。

要求把你的SAT或ACT成绩送到你计划申请的大学。

在10月1日免费申请期开始后，尽早申请联邦学生援助 (FAFSA)。(请注意，为了申请联邦学生援助和许多大学的财政资助，家长必须递交财政信息，其中包括报税单)。

在10月份或11月份截止日期前，申请早期行动/早期决定，或申请后备军官训练团 (ROTC) 奖学金。

如果你在校外打工，请建立一个合理的做功课、打工和睡眠的日程表。

最后确定你希望申请的大学名单。

为申请大学制定计划。知道截止日期是什么。尽早请求教师写推荐信。询问学校学生信息助理 (SIA) 得到成绩单的程序是什么。