

为高中做好准备



8 年级学生与家长读物

向高中过渡既令人兴奋，也会造成很大的压力。以下是一些你可以采取的行动步骤，确保顺利过渡到高中并取得成功的开端。

学业准备

- 使用日历、规划工具或应用程序，创建一套时间管理系统。在高中，你的家庭作业会更多，你也可能忙于俱乐部、体育运动以及其他需要有条理安排的活动。
- 在家准备一个固定的专属学习区域，免除任何干扰（即手机、电视等），并确保照明与用品充足。
- 家长与监护人请始终参与到学生的学习过程，即监控成绩（通过 Aeries、Google Classroom）、学习习惯等。
- 熟悉 Fullerton Joint Union High School District 毕业要求：<https://www.fjuhsd.org/Page/5281>
- 如果要在明年秋季就读 Troy，请熟悉学校的咨询资源：<https://www.fjuhsd.org/domain/199>
- 在选择 9 年级课程时，研究每门课程的工作量，并讨论可投入到活动的时间。努力在学习、活动与自由时间之间取得健康的平衡。

社会情感健康

- 每天通过健康的方式解除压力。方法可能包括锻炼、写日记、业余爱好、绘画、阅读、跳舞、大笑、户外活动、呼吸/正念练习等。
- 每天自我关爱，睡眠充足、健康饮食、活动身体。
- 通过学生俱乐部、体育运动等参与校园生活。参与学校群体生活会促进参与感，并培养人际关系。
- 做志愿者对自己和社区都有益处。你可以在校园的服务俱乐部做志愿者，或者在家附近的社区组织做志愿者。
- 家长请监控学生的屏幕时间与手机使用。我们强烈建议学生在卧室外给所有设备充电，以确保睡眠充足与良好健康。

大学与生涯探索

- 请熟悉 University of California (UC) 与 California State University (CSU) 的“a-g”资格要求：<https://www.fjuhsd.org/Page/5281>
- 基于兴趣探索潜在生涯：<https://www.careeronestop.org/toolkit/careers/interest-assessment.aspx>
- 全家讨论学生的高等教育目标，确保你们的中学毕业后目标相同。