የACPS Express 3/10/2023: የማርች (March) አጋሮች እና የበጎ-ፍቃደኝነት (Partner & Volunteer) ላይ የሚታዩ-ጉልህ ነገሮች — 'Girls on the Run'

የማርች (March) - በአጋርነት እና በጎ-ፍቃደኝነት (Partner & Volunteer) ላይ የሚታዩ-ጉልህ ነገሮች: 'Girls on the Run'

የGirls on the Run Northern Virginia (GOTR NOVA)፤ ሴት-ልጆች ያላቸውን የየግል ጥንካሬያቸውን እውቅና-እንዲሰጡ እና ስፋት-ባለው አመለካከት፣ አሳታፊ-የሆነ የትምህርት አሰጣጥን እና አካላዊ-እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፎ-እያደረጉ ከሌሎች ጋር ያላቸውን ግንኙነቶችን ማክበር እንዲችሉ ለማድረግ የሚያበረታታቸው ነው። ይህ ከትምህርት ቤት ጊዜ ውጪ የሆነ ፕሮግራም፤ ከ3-8 ክፍሎች ውስጥ ለሚገኙ የአሌክሳንድሪያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (Alexandria City Public Schools (ACPS) ተማሪዎችን - ወደ ከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ዕድሜያቸው የደረሱን እንደ ጁኒየር አሰልጣኞች (junior coaches) እንዲያገለግሉ ዕድል-በመስጠት፣ በራስ-መተማመናቸውን እና ፀባያቸውን ለማዳበር የሚረዳቸው ነው።

የ'GOTR NOVA' ተሣታፊዎች - ከቡድን-አጋሮቻቸው እና ከበጎ-ፍቃድ አሰልጣኞች (volunteer coaches) ጋር በመሆን - ግቦችን የሚያስቀምጡ እና እነርሱንም ከግብ-ለማድረስ የሚሰሩ ናቸው። "ይህ በራስ-መተማመናቸውን የሚገነባ እና ምንም-እንኳን አስፈሪ እና አስቸጋሪ ቢመስላቸውም፣ አዲስ-ነገሮችን ለመሞከር የሚያበረታታቸው ነው፤" ብለዋል የ'GOTR NOVA' ዋና ዳይሬክተር የሆኑት ካሮሊን ውድስ (Caroline Woods)።

አሳታፊ-የሆኑት ትምህርቶች - ሴት-ልጆች የየግል ጥንካሬአቸውን በአዎንታዊ የቡድን አቀማመጥ ውስጥ፣ ከአሰልጣኞቻቸው በሚሄዱበት እርምጃ ሁሉ ማበረታቻን እያገኙ - እውቅና-እንዲሰጡ ይረዳቸዋል። የበጎ-ፍቃደኛ አሰልጣኞች (Volunteer coaches)፤ አካላዊ-እንቅስቃሴን ከሕይወት ችሎታ ዕድገት ጋር የሚያቀናጅላቸው ትምህርቶችን በመስጠት፣ ሴቶች-ልጆች ምንም-ነገር በመንገዳቸው-ላይ ሲመጣ እንዲቋቋሙል ያስችላቸዋል።

የፕሮግራሙ የመመሪያ-ጥቅል (Toolkit) የሆነው - "Identity Card፤" በጆርናላቸው ውስጥ ክፍል-ያለው - ምን-እንደተማሩ እና ያስቀመጧቸው ግቦች ምንደሆኑ የሚከታተሉበት-ነው። እያንዳንዱ ቡድን - ተሳታፊዎች የተማሩትን ችሎታዎች - ወደ ግባቸው እየሰሩ-ባሉበት ጊዜው ውስጥ ለመጠቀም የሚያስችላቸው፤ የባለቤትነት እና ኃይል-ያላቸው ዓይነት ስሜት እንዲሰጣጠው የሚያደርገውን - የ'Community Impact Project'ን የሚያዳብሩ እና የሚያስፈጽሙ ይሆናል። ፕሮግራሙ፤ የክፍለ-ጊዜው ማብቂያ በሆነው የ5-ኪሎ-ሜትር (5K) ሩጫ፤ የሚያበቃ-ይሆናል። "ይህን 5K ማጠናቀቅ፣ ጉልህ-የሆነ የውጤታማነት ስሜትን የሚያጎናጽፍ እና የሕይወት ግቦችን ለማስቀመጥ እና ስኬታማ ለማድረግ መዋቅርን የሚፈጥር ነው፤" ብለዋል ውድስ (Woods)።

ከተጀመረበት ጊዜ አንስቶ፤ ‘GOTR NOVA’ ከACPS ጋር ጠንካራ አጋርነትን ለመፍጠር ሲሰራ-ቆይቷል። ሁለቱም አካላቶች፤ የህብረት ግንኙነቶች እንዴት በአዎንታዊ-ሁኔታ ለአሌክሳንድርያ ታዳጊ-ወጣት አስተዋጽዖ እንደሚያደርግ፣ ጤናማ-የሆኑ ግንኙነቶች ከራሳቸው ጋር፣ ከእኩዮቻቸው ጋር እና ከማህበረሰባቸው ጋር መፍጠራቸውን ማረጋገጥን-እውቅና-የሚሰጥ ነው።

“በ‘GOTR NOVA’ እና በ‘ACPS’ መካከል ያለው አጋርነት፤ በዚህ ለውጥ-አምጪ የሆነው ፕሮግራም ከዓመት ወደ ዓመት በሺዎች የሚቆጠሩ የ‘ACPS’ ተማሪዎች ተሞክሮ-እንዲያገኙ፣ በህይወት ውስጥ አስቸጋሪ-ሁኔታዎችን እና ቀውስ-ፈጣሪ የሆኑ ነገሮችን ለመቋቋም የሚያስፈልጋቸውን ችሎታዎች እና መሣሪያዎችን ታጥቀው-በመያዝ እንዲጓዙ የሚያደርጋቸው ነው፤” ብለዋል ውድስ (Woods)።

የACPS፣ ከK-12 የትምህርት አሰጣጥ ባለሞያተኛ ክርስቲን ዶንሊ (Kristin Donley) ጨምረው-ሲናገሩ፤ “እንደ ጤናማ አኗኗር፣ ግንኙነቶችን መገንቢያ፣ እና በራስ-መተማመንን መገንቢያ እንቅስቃሴን የሚያካትተው የ‘Girls on the Run’ ፕሮግራም ነው።”

ባለፉት አምስት ዓመታት ውስጥ፣ ‘GOTR NOVA’ ከ800 በላይ የአሌክሳንድርያ ተማሪዎችን አገልግሏል። ከ‘GOTR NOVA’ አጀማመር ከሆነው ከ2001 ጀምሮ፤ በኖርዘን ቨርጅኒያ (Northern Virginia) ዙሪያ የሚገኙ፤ ወደ 80,000 የሚጠጉ ሴት-ልጆች ጥቅም-አግኝተዋል።

የACPS የመጀመሪያ-ደረጃ ተማሪዎች በሦስተኛ ክፍሎች እና ከዚያ-በላይ ያሉ፤ በ‘Girls on the Run’ ውስጥ ለመካፈል-ብቁ ናቸው። የድርጅቱ ዋናው ልቡ-እና-ሕይወቱ (Heart & Sole) የሆነው ፕሮግራም፣ ወደ መካከለኛ ትምህርት-ቤት ተማሪዎቻችን ለመጓዝ ያተኮረ ነው። ዕድሜያቸው ከ16-18 የሆኑ ተማሪዎች - በ‘Girls on the Run’ ትምህርቶች ውስጥ ጥቅምን-ማግኘት እየቀጠሉ፤ የአመራርነት ችሎታቸውን ለማስፋፋት ወደሚያስችላቸው - እንደ ጁኒየር አሰልጣኞች (junior coaches) በመሆን - ለመካፈል ብቁ-ናቸው።

የ‘GOTR NOVA’ ተሳታፊዎች፣ በትምህርቶቻቸው ውስጥ - አዕምሮአቸው-እንዲያከናውን በሚያደርጉት ማንኛውም ነገር ላይ ውጤታማ ለመሆን የ“star power” በውስጣቸው እንዳላቸው፣ እንዲያስታውሱ-ይደረጋሉ።

“የእኛ ፕሮግራም፤ ሴት-ልጆችን፣ ማህበረሰቡ አትችሉም-በሚሏቸው ጊዜ - ልበ-ሙሉነታቸውን እንዲጠናከር ለማድረግ፤ በዚህ ወሳኝ-በሆነው ደረጃቸው ላይ-ሆነው ለመርዳት-እናገኛቸዋለን፤’ ብለዋል ውድስ (Woods)። “በአካላዊ እና በስሜታዊ ጤና መካከል ያለውን ጠቃሚ-የሆነ ግንኙነት ላይ በማስመር፣ የእኛ ፕሮግራም - አንዲት ሙሉ ሴት ልጅ - በይበልጥ አስፈላጊ በሚሆን-ጊዜ ምላሽ-ለመስጠት ይገኛል።”

ውድስ (Woods) በማስታወሻነት እንዳስቀመጡት፤ በ‘GOTR’ ውስጥ የሚካፈሉ ግለሰቦች - በይበልጥ ተንከባካቢ፣ በአካባቢያቸው ካሉት-ጋር የበለጠ ግንኙነት የማድረግ ሁኔታ-የሚታይባቸው፣ በይበልጥ ጠንካራ የሆነ የሕይወት አኗኗር ችሎታዎች - እንደ፣ ስሜትን መቆጣጠር፣ ግጭትን መፍታት፣ ሌሎችን መርዳት እና ሆን-ተብሎ የሚደረጉ ውሳኔዎችን የመወሰን-አቅምን ጨምሮ፣ ማሳየት እንደሚችሉ፤ በa longitudinal study ላይ ተገልጾ-ይገኛል።

“ስለ ጤናማ ልምዶች መማር ብቻ ሣይሆን፣ ነገር-ግን በአካላዊ እና ስሜታዊ ጤና መካከል ግንኙነቶችን መገንባትም ይችላሉ። የ5Kውን የፍፃሜውን መስመር ሲያልፉ፤ እነዚህ ሴት-ልጆች - አዲስ ከሆነ እና ከጠንካራ ጓደኝነት ጋር ሲራመዱ-ይታያሉ፤ እና ከውጤታማነቶቻቸው ያገኙት ኃይል-የመሰማት የኩራት ስሜት ይታይባቸዋል፤” ብለዋል ዶንሊ (Donley)።

‘GOTR NOVA’፣ በፀደይ (spring) እና በልግ (fall) ወቅቶች ውስጥ የሚካሄድ - የ10-ሣምንት ፕሮግራሞችን የሚሰጥ-ነው። “የ‘Girls on the Run’ ፕሮግራም፣ ሁሉን-አቀፍ የሆነ ፕሮግራም ሲሆን፣ የሁሉም ተሳታፊ ማንነት የሚከበርበት፣ እና ሁሉም ታዳጊ-ወጣት ደህንነቱ የሚጠበቅበት ነው፣” በማለት አረጋግጠዋል - ውድስ (Woods)። “እራሳቸውን ከሁለቱም-ያልሆኑ (non-binary)፣ ‘gender-fluid’ ወይም ‘gender-expansive’ ብለው የሚገልጹ ተማሪዎች - በ‘Girls on the Run’ ውስጥ ለመሳተፍ ፍላጎት-ያላቸው ሊሳተፉ-ይችላሉ።” ‘GOTR NOVA’ በስልክ በ703-273-3153 ወይም በኢሜል በinfo@gotrnova.org ማግኘት-ይቻላል።

ACHS፤ ጤናማ የሆነ የምግብ-አማራጮችን በ‘Nature's Cafe’ ውስጥ ያቀርባል

የዚህን ወር የብሄራዊ የአመጋገብ ወር ገጽታ (theme) የሆነው - “fuel for the future፣” በአሌክሳንድርያ ከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (Alexandria City High School (ACHS) ውስጥ ያለው - የ‘Nature’s Cafe’ - ዘላቂነትን በአዕምሮ-ውስጥ የሚያስቀምጥ የምግብ-ዝርዝር (menu)ን ያቀርባል። ቀስ-እያሉ ከተመለከቱ በኋላ፣ ተማሪዎች ምግቡ ጣፋጭም-እንደሆነ ተስማምተዋል። “ከአሁን-ጀምሮ በየቀኑ የምበላው ይህን ነው፣” የሚል-ከአስተያየቶቻቸው አንዱ የሆነው - የትምህርት ቤት የአመጋገብ አገልግሎቶች (School Nutrition Services) ዋና ሼፍ ከሆኑን - ከጄሰን ቴፐር (Jason Tepper) ያገኘነው። ሌላ ተማሪ እንደተናገረ፣ “በህይወቴ ሙሉ - እስካሁ ይህ የት-ነበር?” ብሏል።

ቴፐር (Tepper) እንዳሉት፤ ካፌው አዳዲስ-ምርቶችን የተካተተበትን፤ የ‘whole grain’ ይዘት-ካለው፣ ከኪንዋ (quinoa) ጀምሮ፣ የሚያቀርብ-ይሆናል። በመቀጠልም፤ ተማሪዎች ከዝርዝሮቹ ውስጥ - ይኸውም የሚያካትተው ‘ሠላጣ/lettuce greens፣ እዚሁ የተሰራ ሁሙስ/homemade hummus፣ ሞዘሬላ ቺዝ/mozzarella cheese፣ በመጠኑ-የበሰለ ቀይስር/braised beets፣ ኤደማሜ ባቄላ/edamame beans፣ ትናንሽ-ቲማቲሞች/grape tomatoes፣ በቀጭኑ-የተሰነጣጠቀ ካሮት/shredded carrots፣ የደረቀ ክራበሪስ/dried cranberries፤ እና ከሌሎች ተጨማሪ ነገሮች-ይመርጣሉ። ማጣፈጫዎች/Dressings፤ ጣዕም-ያላቸው እና እዚሁ-የተሰራ ባልሳሚክ/balsamic ወይም ፖመግራኔት/pomegranate ቪነገርን ያካተተ-ይሆናል።

በብዛት አታክልቶች ላይ ያተኮረ (plant-forward) የማቅረብ-ሃሳብ፣ ለአሌክሳንድርያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (Alexandria City Public Schools (ACPS)፤ አዲስ-ነገር አይደለም። ሆኖም-ግን፣ ‘Nature’s Cafe’ አታክልቶችን-ያስቀደመ (plant-forward) አማራጮችን *ብቻ* በጉልህ-እንዲታዩ የሚያደርግ ዕድልን ያቀርባል። የካፌው ጽንሰ-ሃሳብ የተቀረጸው ባለፈው በልግ (fall) ወቅት ላይ - በክፍሉ የትምህርት ቤት የአመጋገብ አገልግሎቶች (School Nutrition Services (SNS) ቡድን መካከል በተደረገው ጥረቶች ውጤት-ሆኖ የተቀረጸ እና በሬጅስተርድ የአመጋገብ-ባለሞያተኛ/የምግብ-ባለሞያ (Registered Nutritionist/Dietician) ጂና ግሪን (Gina Green) ተሰይሞ-የነበረ ነው።

“ለተማሪዎቻችን አዲስ-ምርቶችን፣ ጤናማ ምግቦችን በትምህርትቤት በሚኖራቸው ቀን ላይ ለሁሉም ማቅረብ መቻል - አሸናፊነት ነው፤ ” ብለዋል ቴፐር (Tepper)።

‘SNS’፣ በሚቀጥለው የቀለም-ትምህርት ዓመት ውስጥ፣ በሌሎች የACPS ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ውስጥ - የ‘Nature’s Cafe’ን ጽንሰ-ሃሳብን ለማስተላለፍ እያቀደ-ይገኛል። ቴፐር (Tepper) እንዳሉት፤ ጥራት-ያለውን ነገር ማቅረብ እና ጤናማ አማራጮችን ለሁሉም የትምህርት ቤት ክፍሎች ማቅረብ፤ ቅድሚያ-የሚሰጠው ነው። “በመጨመርም-የተማሪዎች ማህበረሰባችንን እና ቤተሰቦቻቸውን፣ ስለ አታክልቶችን-ያስቀደመ (plant-forward) የአኗኗር ሁኔታ፣ እንዴት የካርቦን አሻራችን (carbon footprint)ን እንደሚያሻሽል እና የፕላኔታችንን ጤና ለማሻሻል መፍትሄ የሆነ መንገድ መሆኑን ለማስተማርም-እንፈልጋለን።”

ቴፐር (Tepper) ግንዛቤያቸውን-ሲያስቀምጡ፤ በርገር እና ፍራይስ ወይም ፒዛ ሁሉጊዜ በሁሉም-ዘንድ የሚታወቁ የምግብ-ዝርዝር ዓይነታችን መሆናቸው ይቀጥላል። ጨምረውም-ነጥባቸው ሲያስቀምጡ፤ ተማሪዎች ጤናማ የሆነ የምግብ ምርጫ ሲሰጣቸው፣ ምን እንደሆነ ለመሞከር ዝግጁ እንደሆኑ እና አብዛኛውን ጊዜ ወደዚህ ጤናማ አማራጮች አመጋገባቸውን ይለውጣሉ። ቴፐር (Tepper) እንደሚያምኑበት ከሆነ፤ ምግቡ ጣፋጭ-ከሆነ እና በሚጋብዝ-ሁኔታ ከቀረበ፣ ተማሪዎች በሌላ-ጊዜ የማይበሉትን ምግቦች ይበላሉ።

“አንዳንድ ስለ ጤናማ አመጋገብ ልማድን በማቀላቀል-መመገብ ያለው ጥቅሞች ትምህርት-መስጠት፣ ለስኬታማነት የመሰሪያ-መመሪያ (recipe) ነው።”

በብሄራዊ የአመጋገብ ወር ገጽታ (theme) በሆነው - “fuel for the future,” ላይ በማንጸባረቅ - ቴፐር (Tepper) ከአንዳንድ ለሃሳብ-የሚቀመጡ ምግቦች ጋር እንድናስብበት-ይተውልናል። “ይህ አንድ-ብቸኛ የሆነች መሬት/Earth አንድ-ያለችን ፕላኔት ናት፣ ይህ አንድ ብቸኛ-ሆኖ ያለን ሕይወት ነው። በትክክል እንምራው እና የወደፊት ትውልጆች እና የእኛ ህይወት መበልጸግ-እንዲችል እናረጋግጥ።”

በሚቀጥለው-ሣምንት (ከማርች/March 12-19 ቀን 2023): አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞቻችንን ሰላም-ለማለት አብራችሁን-ተቀላቀሉ

የሁለተኛውን ዓመታዊ የአሌክሳንድርያ ከተማ አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞች (Essential Workers)ን ማመስገኛ ሣምንታችንን በምናከብር-ጊዜ፤ ለአስተማሪዎቻችን፣ የጤና እንክብካቤ ባለሙያተኞች፣ እሳት-አደጋ ሠራተኞች፣ የፖሊሲ ኦፊሰሮች፣ የአውቶቡስ አሽከርካሪዎች፣ አገልግሎት-ሰጪዎች (custodians) እና ሌሎችንም - በየቀኑ ለማህበረሰባችሁ አገልግሎታቸው ለሚሰጡ-ሁሉ - ምስጋናችንን የምናቀርብበት መንገድ-ነው።

ማክሰኞ፣ ማርች (March) 14 ቀን 2023 ላይ፣ በፓትሪክ ሄንሪ (Patrick Henry) K-8 ትምህርት ቤት ውስጥ እና ርዕሰ-መምህር የሆኑት ዶ/ር ኢንግሪድ ባይነም (Dr. Ingrid Bynum)፤ ልዩ አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞችን ማመስገኛ ሣምንት ዝግጅትን - የማህበረሰባችንን አጋርነቶችን ከሼሪፍ ቢሮዎች፣ ፖሊስ፣ የእሳት-አደጋዎች፣ እና ኢኖቫ (Inova) የጤና እንክብካቤ ዘዴ የተካተቱትን ጨምሮ ዝግጅቱን የሚያዘጋጅ-ይሆናል። ጊዜያዊ ጠቅላይ-ስራ አስኪያጅ - ዶ/ር ሜላኒ ኬይ-ዋየት (Dr. Melanie Kay-Wyatt)፣ የአሌክሳንድርያ ከተማ ትምህርት ቤት ቦርድ እና የከተማው ካውንስል፤ እንዲሁም ከአሌክሳንድርያ ወላጅ አስተማሪ ማኅበር ካውንስል (Parent Teacher Association Council (PTAC) የተውጣጡ ተወካዮች በዝግጅቱ ይገኛሉ። እንዲሁም-ደግሞ፣ ርዕሰ-መምህር ባይነም (Principal Bynum) - ፓትሪክ ሄንሪ (Patrick Henry)ን በቀጥታ እርዳታ የሚሰጡ አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞች (essential workers)ን ለተሰበሰቡት ተማሪዎች ንግግር እንዲያደርጉ የተጋበዙ እና የፓትሪክ ሄንሪ (Patrick Henry) አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞች (essential workers) የሆኑ ወላጆች/አሳዳጊዎችን በዚህ-እውቅና ለመስጠት እንዲገኙም ጋብዘዋል።

እንደ አከባበሩ አንዱ-አካል ሆኖ፤ ታዳጊ ተማሪዎች - አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞች (essential workers) የሚጠቀሙባቸው የእሳት-አደጋ መኪናዎች፣ የሸሪፍ/ፖሊስ መኪናዎች እና የትምህርት ቤት አውቶቡሶችን የመጎብኘት ዕድል እንዲያገኙም ያደርጋል። የመካከለኛ ደረጃ (Middle) ትምህርት ቤት ተማሪዎች፣ በስራ-መስክ ፓኔል ውስጥ ከአስፈላጊ-የሆነ አገልግሎት ሰጪ ሠራተኞች ጋር በመሆን፣ ስለእነዚህ የስራ-መስክ አማራጮች የበለጠ እንዲያውቁ ለመሳተፍ-ችለዋል።

ሁሉም-ሰው፣ የአሌክሳንድሪያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (Alexandria City Public Schools (ACPS) - አስፈላጊ-የሆኑ ሠራተኞች/essential workers በማክበር ለመርዳት - የማህበራዊ ሚዲያን **#ThxACPSEssentialWorkers** መጠቀም-ይችላሉ። ይህን ሃሽ-ታግ (hashtag) በመጠቀም - ሐሙስ፣ ማርች (March) 16 ቀን 2023 ላይ፣ አስፈላጊ-የሆኑ

ሠራተኞች/essential workersን እባካችሁ-አክብሯቸው። የACPS ማህበረሰብ፣ በሣምንቱ ውስጥ - በሚቀጥለው የACPS Express ዕትም ላይ የሚጋራውን - እውቅናቸውን በቪዲዮ አጉልቶ-የሚያሳየውን ለመመልከት በጉጉት-እንጠባበቃለን።

ለ'ኖርዘን ቨርጂኒያ መጽሄት (Northern Virginia Magazine)፣ ለዓመቱ ምርጥ አስተማሪ ሽልማት - የACPS አስተማሪ በእጩነት-አቅርቡ

ግሩም-የሆነን የአሌክሳንድሪያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (Alexandria City Public Schools (ACPS) ትምህርት-ሰጪን - ለNorthern Virginia Magazine's 2023 Teacher of the Year Award እንደ-እጩነት ማቅረብ። ለዚህ ስመ-ጥር ለሆነ ዓመታዊ ሽልማት፤ መጽሔቱ እጩዎችን እየተቀበለ ይገኛል እና፣ ይህ ሽልማት የሚገባቸውን የአስተማሪዎችን ስሞችን፣ የACPS ማህበረሰብ እንዲያስገባ ያበረታታል።

የትምህርት ቤት አስተዳደሮች፣ አስተማሪዎች፣ ቤተሰቦች፣ ተማሪዎች፣ የቀድሞ-ተማሪዎች፣ እና አጠቃላይ ሕዝቡ - ላሳዩት-ትጋት ክብር ማግኘት አለባቸው ብለው የሚያምኑትን አስተማሪዎች በእጩነት ማቅረብ-ይችላሉ። የዓመቱ ምርጥ አስተማሪን በእጩነት-ማቅረቢያውን የማስገቢያው ቀን፤ እስከ አርብ፣ ኤፕሪል (April) 14 ቀን 2023 ድረስ፤ በየኦንላይን ማስገቢያ ቅጽ አማካኝነት የሚገባ-ነው።

የዓመቱ ምርጥ አስተማሪ፤ $10,000 ሽልማት እና ስለእነርሱ የጽሁፍ መግለጫ - በኦክቶበር (October) 2023 - የ'Northern Virginia Magazine' እትም ውስጥ የሚካተት-ይሆናል። የመጨረሻ-አሸናፊ የሆኑትም፤ በመጽሄቱ ጽሁፍ ላይ ሽፋን-የሚሰጣቸው ይሆናል።

በACPS ውስጥ - የትምህርት ቤት 'Resource Officers' ከልብሳቸው-ጋር የሚያደርጉት ካሜራዎችን - ማድረግን ሊጀምሩ-ነው

ከኤፕሪል (April) 16 ቀን 2023 ጀምሮ፤ ሁሉም የአሌክሳንድርያ ፖሊስ መምሪያ (Alexandria Police Department (APD) ኦፊሰሮች፤ በአሌክሳንድርያ ከተማ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች (Alexandria City Public Schools (ACPS) ውስጥ

የተመደቡ የ‘School Resource Officers (SROs)’ን ጨምሮ - በሰውነት-አካላቸው ላይ የሚደረግ ካሜራዎችን - ማድረግ ይጀምራሉ።

“ግልጽነት-ባለው አሰራር-ውስጥ፣ በዚህ በ‘APD-led initiative’ ላይ የሚኖረው አፈጻፀም - በተማሪዎች ላይ በቀጥተኛ መንገድ ተጽዕኖ እንደሚኖረው ቤተሰቦች መገንዘባቸውን እርግጠኛ-ለመሆን ስለምንፈልግ-ነው፤” ብለዋል ዶ/ር አሊሲአ ሃርት (Dr. Alicia Hart)፣ የተቋማት እና ክንውኖች/Facilities and Operations ሹም። እርሳቸውም በመጨመር-ሲናገሩ፤ በሰውነት-አካላቸው ላይ የሚደረጉት ካሜራዎች ሊያሳዩ-የሚችሉት፤ “የሁሉንም ‘SRO’ ከተማሪዎች ጋር ያላቸውን የእርስ-በርስ ግንኙነቶች/interactions ዋና-ክንውንን የሚያሳይ ነው።”

ዶ/ር ሃርት (Dr. Hart) እንደገለጹት፤ “ይህ ቀረጻን ከመቅዳት ጋር የተገናኘ በመሆኑ፤ ተማሪዎች (እና ወጣት/juvenile) የየግል-መብቶቻቸው ከግምት-ውስጥ መግባቱ የሚቀጥል ይሆናል።”

በከተማው-ውስጥ፤ አዲስ የትምህርት ቤት የመኪና-ፍጥነት ገደብን - በACHS አካባቢ ሊያስፈጽም-ነው

አዲስ የትምህርት ቤት ዞን የፍጥነት መጠን፤ በአሌክሳንድርያ ከተማ ከፍተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት (Alexandria City High School (ACHS) - ኪንግ ስትሪት (King Street) ላይ፤ በራድፎርድ/Radford እና ክዊንሲ/Quincy መንገዶች መካከል ተፈፃሚ የሚሆን-ይሆናል። የ15 ማይል በሰዓት (mph) ገደብ፤ በግምት 30 ደቂቃዎች ከACHS በፊት እና በኋላ - በመድረሻ/arrival እና በመለቀቂያ/dismissal ጊዜያቶች ላይ በስራ-ላይ የሚውል-ይሆናል። ፍጥነት መቀነስ የሚያስፈልግበት መጀመሪያው የገደቡ ቦታ ላይ፣ መብራት-እየበራ የሚያስጠነቅቅ - “SCHOOL ZONE SPEED LIMIT” ምልክት የሚደረግ እና፣ የትምህርት ቤት ዞን ማብቂያው ቦታ ላይ በምልክት-የተቀመጠ “END SCHOOL SPEED LIMIT” ምልክት ይኖራል።

“አብዛኛዎቹ በአሌክሳንድርያ ውስጥ የሚገኙ - የሕዝብ ትምህርት ቤቶች፣ የትምህርት ቤት ዞን የፍጥነት ገደብ የሆነው የ15 mph - በትምህርት ቤት - በመድረሻ/arrival እና በመለቀቂያ/dismissal ወቅት ላይ በስራ-ላይ የሚውል አላቸው፤ ሆኖም - ACHS አልነበረውም-ነበር፤” ብለዋል የአሌክሳንድርያ አጠቃላይ የመንገዶች ፕሮግራም ስራ-አስኪያጅ - አሌክስ ካሮል (Alex Carroll)። “የትምህርት ቤት ዞን የፍጠነት ገደብ ማስቀመጥ - ለACHS ተማሪዎች - አንድ-ዓይነት የሆነ የደህንነት-ጥበቃ ጥቅሞችን ልክ እንደ ሌሎች የትምህርት ቤት ዞን የፍጠነት ገደብ እንደሚያገኙ ተማሪዎች - እንዲያገኙ አድርጓቸዋል።”

የተሽከርካሪ ፍጥነት፤ ለአደጋዎች መደጋገም እና የከፋ-አደጋ ለመፈጠሩ ዋናው-ምክንያት ነው። ፍጥነትን-መቆጣጠር፣ የትራፊክ ደህንነትን ለማሻሻል - በተለይ ደግሞ በእግር-የሚጓዙ እና ብስክሌተኞች በሚበዙበት አካባቢ፤ ከመጠን-በላይ አስፈላጊ-ነው። “ከፍተኛ ፍጥነት ያለው አነዳድ፤ አሽከርካሪው አካባቢውን በደንብ-ለመገንዘብ አስቸጋሪ የሚያደርግበት ሲሆን፤ እንዲሁም ደግሞ አደጋ በሚፈጠር ጊዜ ፈጣን-ምላሽ ለመስጠት እና ለማቀም አስቸጋሪ-ይሆናል። ዝግ-ያለ የፍጥነት አነዳድ መንገዶቻችንን ከአደጋ-ነፃ የሚያደርግ እና በመንገድ-ላይ የደህንነት-ስሜት ሲኖር የበለጠ-ቁጥር ያላቸው ሰዎች በእግር ለመሄድ እና ብስክሌት ለመጠቀም ያበረታታቸዋል ብለን እንጠብቃለን፤” ብለዋል ካሮል (Carroll) ሲገልጹ። ምንም ጉልህ-የሆነ የትራፊክ ተጽዕኖዎች የሚያመጡ-ነገሮች አይጠበቁም።

እንደ ቨርጅኒያ ኮድ መሠረት፣ በስራ-ላይ የዋለን የትምህርት ቤት ዞን የፍጥነት መጠንን መጣስ - እስከ $250 የሚያስቀጣ-ነው። የአሌክሳንድርያ ፖሊስ መምሪያ፤ የፍጥነት-ጥሰቶችን የሚያደርጉትን ለመቆጣጠር እንዲቻል - ኦፊሰሮች ሊመደቡ-ይችል ይሆናል፤ ነገር ግን በዚህ የዕቅድ-ክፍል ውስጥ የፍጥነት መቆጣጠሪያ ካሜራዎች አልተተከሉም።

አሌክሳንድርያ፤ በእግራቸው ለሚሄዱ እና በብስክሌት ከቤት ወደ ትምህርት ቤት ለሚመላለሱ ተማሪዎች - መጓዣ መንገዶቻቸውን ደህንነት-ለመጠበቅ፤ ቁርጠኝነቱን ያሳያል። ፍጥነትን ቀንሶ በቀስታ-ማሽከርከር፤ አደገኛ የሆኑ ጉዳቶች ከመድረስ የሚከላከል እና ለእግረኞች እና ብስክሌት ነጂዎች ጥራት-ያለው ሕይወት እንዲኖራቸው በማድረግ፣ እንዲሻሻል ያደርጋል።

የፍጥነት መጠን ለውጦቹ - በከተማው ትራፊክ እና መኪና-ማቆያ ቦርድ (Traffic & Parking Board) ምልከታ-የተደረገበት፤ እና በከተማዋ አስተዳደር የጸደቀ-ነው። በሴፕቴምበር (September) 2022 ውስጥ፤ የትራፊክ & መኪና ማቆሚያ ቦርድ (Traffic & Parking Board)፤ ለACHS - የትምህርት ቤት ዞን - የፍጥነት መጠኑ 15 mph እንዲሆን-ድምጽ ሰጥቶ ሃሳብ-አቅርቦ-ነበር። ይህ ሃሳብ-መስጫ፤ በኦክቶበር (October) 2022 ውስጥ፣ በከተማው አስተዳደር ፈቃድ-ያገኘ ነበር።

የ‘Daylight Saving Time’ ለማስተካከል - ሰዓታችሁን ወደፊት-አስቀድሙ

የቀኑን-ብርሃን ገፍቶ የማቆያ ጊዜ (Daylight saving time (DST) - እሁድ፣ ማርች (March) 12 ቀን 2023 ላይ የሚጀምር-ሲሆን፤ ይህም ማለት በዚያን ቀን የአንድ-ሰዓት የፀሐይ-ብርሃንን ለማትረፍ ሲባል የአንድ-ሰዓት እንቅልፋችንን እናጣለን። የሰዓታችንን አንድ-ሰዓት በበጋው ወቅት ላይ ወደፊት መግፋታችን፤ በሞቃቱ ወራቶች ጊዜ የቀኑን-ብርሃን ረዘም-አድርገን እስከምሽት-ሰዓታቱ ድረስ መደሰታችንን ያረጋግጥልናል። ወቅታዊ የሆነው የጊዜ ለውጥ - “ወደ ፀደይ-መግቢያው” በሚሆንበት ጊዜ ላይ፤ በይፋ የፀደይ (spring) ወቅት በማርች (March) 20 ቀን 2023 ላይ ከመጀመሩ-በፊት - አንድ-ሣምንት ቀደም ብሎ የመጣ ነው። ከ2007 ጀምሮ፤ “ሰዓትን-ወደኋላ የመመለሻ” ልማድ እና የቀኑን-ብርሃን የማራዘሚያ ጊዜ - በሁለተኛው እሁድ- በማርች (March) ወር ውስጥ ይጀምራል። በኖቬምበር (November) ወር ውስጥ - በመጀመሪያው እሁድ-ላይ ያልቃል።

ማስታወሻ: ለ2023-2024 የትምህርት ዓመት፣ የርቀት መማሪያ (Virtual Learning)ን መጠየቂያ ቅጽ፣ ተጀምሯል

ሁሉም የACPS ቤተሰቦች - ለመጪው የትምህርት ዓመት፣ ለልጆቻቸው - የርቀር/virtual መማርንን የመጠየቅ ዕድል-አላቸው። ይህን ጥያቄ ለማቅረብ-የሚፈልጉ ቤተሰቦች፤ [ተሞልቶ የተጠናቀቀውን የርቀት ትምህርት (virtual learning) መጠየቂያን ሞልተው-ማስገባት አለባቸው፤](#) ልጁ በርቀት መማር (virtual learning) ውስጥ - በ2023-24 የትምህርት ዓመት ውስጥ መሳተፍ-እንዲችል ለማድረግ፤ እስከ ማርች (March) 24 ቀን 2023 ድረስ ማስገባት አለባቸው።

ይህ የጊዜ-አቀማመጥ - ትምህርት ቤቶች የቤተሰብን ጥያቄዎች ለመመልከት፣ ቤተሰቦችን ስለ እያንዳንዱ ፍቃድ-ያገኘ ወይም የተከለከለ ውሳኔ ማነጋገር እንዲቻል እና በርቀት የበልግ (fall) ተርም/term ውስጥ ለመመዝገብ በቂ-ጊዜ እንዲኖር ያደርጋል። ከዚህ ቀደም በርቀት መማሪያ (virtual learning) ውስጥ ተሳትፈው-የነበሩ እና በቀለም-ትምህርት ሲቸገሩ-የነበሩ ተማሪዎች፤ በመጪው-የትምህርት ዓመት፣ ወደ የርቀት መማሪያ (virtual learning) ውስጥ እንዲገቡ ዕድል ላይሰጣቸው ይችላል። ለ2023-2024 የርቀት (virtual) መማር ውስጥ መግባትን መርጠው - ቤተሰቦች የሚጠይቁት፤ ሙሉውን-ዓመት ለመሣተፍ-ዓላማ አድርገው ነው፤ ሆኖም ግን፣ ከተማሪው ውጤታማነት ጋር ተያያዥ በሆኑ-ምክንያቶች የተነሳ፤ የተማሪውን ስኬት በተሻለ-መንገድ ለመደገፍ-ሊነሱ የሚችሉ፣ ACPS - የመማር አካባቢውን ለመቀየር ጥያቄ-ሊያቀርብ የሚያስችለው ሁኔታ ሊፈጠር-ይችል ይሆናል።

በ2023-24 የትምህርት ዓመት ወቅት ውስጥ፣ በርቀት ማመሪያ (virtual learning) ውስጥ የሚሳተፉ ከK-5 ክፍሎች ውስጥ ያሉ የ'ACPS' ተማሪዎች፤ የስቴት-ፕሮግራምን በኦንላይን የትምህርት አሰጣጥ አማካኝነት በስቴቱ-ሙሉ በሚሰጠው በ[Virtual Virginia](#) አማካኝነት፣ በመደበኛ-መልኩ (synchronous) የሚሰጥ ኮርሶችን ይወስዳሉ። ከ6-12 ክፍሎች ውስጥ የሚገኙ ተማሪዎች፤ መደበኛ-ባልሆነ መንገድ የሚሰጥ (asynchronous) ኮርሶችን በ[Edgenuity](#) አማካኝነት የሚወስዱ ሲሆን፣ ይህም የኦንላይን ኮርሶችን እና የትምህርት አሰጣጥ አገልግሎቶችን የሚሰጥ ነው። የርቀት ኮርሶች (Virtual courses)፣ የተጠናከረ ንባብ የሚያካሂዱ እና፣ በክፍል-ደረጃ ላይ በሆነ-ችሎታ ማንበብ እንዲችሉ፣ የተማሪዎችን ስኬት በጥሩ ሁኔታ ለማረጋገጥ፣ በርቀት ኮርሶች (virtual courses) እንዲካፈሉ ይመከራል።

የርቀት-መማሩ ለተማሪዎ ተገቢ-ሊሆን ስለመቻልና-አለመቻሉን ማንኛውም-ጥያቄዎች ካሏችሁ፤ እባካችሁ - የተማሪውን የትምህርት ቤት ካውንስለር አነጋግሩ። ዕለታዊ የርቀት መማር የጊዜ-ሰሌዳዎችን ናሙና ለማየት፤ እባካችሁ ከዚህ-በታች ያሉትን ማገናኛዎች/links ጎብኙ:

- [የመጀመሪያ-ደረጃ: (ከK-5 ክፍሎች) የክፍል የርቀት መማር (Virtual Learning) የጊዜ-ሰሌዳ ናሙና](#)
- [ሁለተኛ-ደረጃ: (ከ6- 12 ክፍሎች) የክፍል የርቀት መማር (Virtual Learning) የጊዜ-ሰሌዳ ናሙና](#)

ስኬታማ የሆኑ የርቀት/virtual ተማሪዎች፤ የሚከተሉትን የርቀት ትምህርት (virtual learning) የመማር-ባህሪያቶችን ማሳየት አለባቸው:

- የክፍል-ደረጃን የጠበቀ ንባብ: የርቀት የኮርስ-ስራ፣ በተወሰነ ከማንበብ ደረጃ ጋር ግንኙነት-እንዲኖረው የተደረገ የርቀት ኮርስ የቀረበ-ነው። ስለሆነም፤ ተማሪዎች የክፍል-ደረጃቸውን የጠበቀ ንባብ እንዲኖራቸው ይመከራል።
- የራስ-ተነሳሽነት: ከ6-12 ክፍል ደረጃ ላይ ለሚገኙ በራሳቸው የተመራ-የመማር ሂደትን ማካሄዳ አንዳንድ ችሎታዎች ሊኖራቸው ያስፈልጋል። ከK-5 ክፍሎች ውስጥ የሆኑ ተማሪዎች፤ በመኖሪያ-ቤት ውስጥ ከአዋቂ-ሰው እርዳታ ሊያስፈልጋቸው-ይችላል።
- እራስን-ችሎ መማር-የሚችል (Independent Learner): የርቀት መማር አካባቢው፤ ተማሪዎች በራሳቸው የእርምጃ-ጉዞ ለመማር ያስችላቸዋል፤ ግን የተወሰኑ የማብቂያ-ጊዜ ውስጥ መግባት ያለባቸውን ማሟላት አለባቸው።
- የጊዜ-አጠቃቀም: የርቀት ኮርስ-ስራ፣ ልክ እንደ በአካል-ተገኝቶ መማሩ-ሁሉ፣ ዕለታዊ ስራ ያስፈልገዋል። ተማሪዎች፤ በኮርሱ የእርምጃ-ፍጥነት ላይ ለመቆየት እንዲችሉ፤ በቀኑ ውስጥ በቂ የሆነ-ጊዜ መመደብ አለባቸው።
- በትክክል-የታየ፣ በትምህርት-ገበታ ላይ መገኘት (Attendance): ተማሪዎች - በአካል-ተገኝቶም ሆነ በርቀት/virtual አካባቢ-ውስጥ በሚማሩ-ጊዜ፤ የሚፈለገው በትምህርት-ገበታ ላይ መገኘት (attendance) መዝገብ እንዲኖራቸው ያስፈልጋል።
- በትክክል-የታየ፣ ስራን የማጠናቀቅ ችሎታ: ተማሪዎች - በአካል-ተገኝቶም ሆነ በርቀት/virtual አካባቢ-ውስጥ በሚማሩ-ጊዜ፤ የሚፈለገው በትምህርት-ገበታ ላይ መገኘት (attendance) መዝገብ እንዲኖራቸው ያስፈልጋል።

- የኮምፒውተር ትምህርት: ከፍተኛ-ደረጃ ያለው የኮምፒውተር ችሎታ አስፈላጊ-አይደለም፤ ነገር-ግን - ተማሪዎች - ኢሜል፣ ኢንተርኔት እና መሠረታዊ የኪቦርድ-አጠቃቀም ችሎታዎች - የማከናወኛ እውቀት እንዲኖራቸው ያስፈልጋል።
- ብቃት-ያለው የጽሁፍ ግንኙነት ማድረጊያ ችሎታዎች - ለሁለተኛ-ደረጃ: በርቀት ትምህርት ውስጥ የሚገቡ ተማሪዎች፣ ግንኙነት/communicate ለማድረግ እና የቤት-ስራዎችን ለማጠናቀቅ - ግልጽ-በሆነ ሁኔታ መፃፍ የሚችሉ- መሆን አለባቸው።

ለመጪው የትምህርት ዓመት 2023-24፣ ለተማሪዎ የርቀት መማር/virtual learningን ለመምረጥ የምትፈልጉ-ከሆነ፤ እስከ ማርች (March) 24 ቀን 2023 ድረስ፣ የርቀት መማሪያ/virtual learning - መጠየቂያ ቅጹን፣ እባካችሁን - ሞልታችሁ አጠናቅቁ።

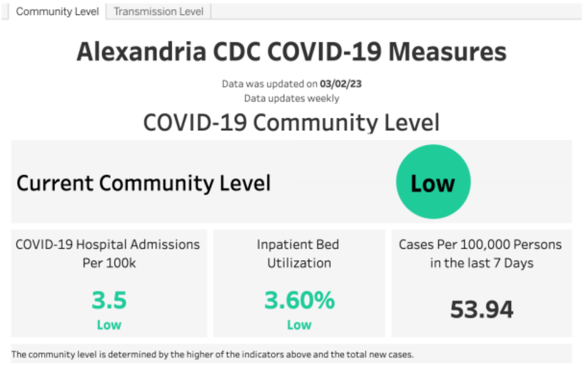
የማርች (March) 16 ቀን 2023 - የትምህርት ቤት ቦርድ አጀንዳ

በዚህ በማርች (March) 16 ቀን 2023 ስብሰባ ላይ፣ የትምህርት ቤት ቦርድ - "Simply the Best" የሚለውን አቀራረብ/presentation፣ ከጆርጅ ዋሽንግተን (George Washington) መካከለኛ ደረጃ (Middle) ትምህርት ቤት የሚያገኝ እና የሚከተሉትን ርዕሶች-ምላሽ ይሰጣል:

- የ'KPI' የዓመቱ-ኢጋማሽ አዲስና-ማሻሻያ (updates)።
- የተቋማቶች የሪፖርት አጠቃቀም።
- የ2023-24 የቀለም-ትምህርት የቀን-መቁጠሪያ - ክለሳ-ማድረጊያን ማጽደቅ።
- የመጀመሪያ የፋይናስ ሪፖርት - ጄንዋሪ/January።
- የጦር-መሣሪያዎችን የመቀነስ የፓየት ሃሳብ-ማቅረቢያ-የመጨረሻ ማሻሻይ/update።

የትምህርት ቤት የቦርድ ስብሰባ አጀንዳዎችን እና ሰነዶችን ለማግኘት፤ [Electronic School Board](#)ን ይጎብኙ። ስብሰባዎችን በቀጥታ ለመመልከት እና ለመካፈል እንዴት እንደሚችሉ መረጃዎችን ለማግኘትም፤ በ[ትምህርት ቤት ቦርድ ስብሰባ ድህረ-ገጽ](#) መጎብኘት ትችላላችሁ።

በማርች (March) 2 ቀን 2023 ላይ፣ የአሌክሳንድርያ የCOVID-19 ማህበረሰብ ያለበት-ደረጃ



እስከ ማርች (March) 2 ቀን 2023 - ባለው-ጊዜ፤ የአሌክሳንድርያ ከተማ የCOVID-19 ማህበረሰቡ-የሚገኝበት ደረጃ - ዝቅተኛ/low ሲሆን፤ ባለፉት ሰባት ቀናቶች ውስጥ፤ በየ100,000 ሰዎች፣ 53.94 ታማሚዎች አሉት። የበለጠ ለማወቅ፤ [Alexandria COVID-19 dashboard] ጎብኙ።

የመረጃ-ስብስቡ (data)፤ በመጨረሻ-እንዲስተካከል የተደረገው በማርች (March) 2 ቀን 2023 ላይ እንደሆነ፣ እባካችሁ አስታውሱ። የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከላት (Centers for Disease Control and Prevention)፤ በሦስት ሜትሪክስ (three metrics) ጥምሮች ውስጥ - የCOVID-19 የማህበረሰብ የደረጃ-መጠንን ለመወሰን ተመልክቷል: አዲስ የCOVID-19 ታማሚ ሆነው የተመረመሩበትን በ100,000 የሕዝብ-ቁጥር/population - በአለፉት ሰባት ቀናት ውስጥ፤ ገብተው-የተኙ በCOVID-19 ታካሚዎች የተያዙ አልጋዎች - በእያንዳንዱ የCOVID-19 በሽተኛ-ቁጥር፤ እና አጠቅላይ አዲስ የCOVID-19 ታማሚዎችን በየ100,000 የሕዝብ-ቁጥር/population - በአለፉት ሰባት ቀናት ውስጥ-ይመለከታል።