

ESPACE CONSEIL

CHARTRE PRÉPARATOIRE HS

Célébrer le mois de l'histoire des Noirs

La Renaissance de Harlem



La Renaissance de Harlem était un essor intellectuel, social et artistique centré sur le quartier majoritairement afro-américain de Harlem, à New York, dans les années 1920. Cette période est considérée comme une renaissance des arts afro-américains, la musique, la littérature et l'art connaissant tous d'importantes réalisations. Elle a remis en question les stéréotypes racistes qui visaient à maintenir les Noirs dans l'oppression.

De nombreux artistes noirs populaires comme Billie Holiday, Duke Ellington, Louis Armstrong, Langston Hughes et Joséphine Baker sont devenus célèbres à cette époque.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Philadelphie. Salon du cheveu et du commerce de Locz 2023

Samedi 2/11- Dimanche 2/12 de 12h00 à 19h00 @ Temple University
Student Center

Musée afro-américain de Philadelphie (African American Museum
of Philadelphia)



L'entrée est gratuite pour les élèves du lycée de Philadelphie, sur simple présentation de leur carte d'identité.
Lieu : 701 Arch St, Philadelphie, PA 19106

ESPACE CONSEIL

CHARTRE PRÉPARA

TOIR

EHS



LE MOT DU MOIS

Écoute active

L'écoute active consiste à accorder toute votre attention à l'orateur, à l'écouter attentivement, à réfléchir à ce qui a été dit et à répondre de manière à prouver votre compréhension.

CENTRE DE RESSOURCES

Lutheran Settlement House, Jane Addams Place

Jane Addams Place offre aux familles un logement, des services complets de gestion des dossiers, une thérapie anti-traumatisme et des repas nutritifs à base de fruits et légumes frais.

- Les enfants bénéficient d'un soutien scolaire, d'activités axées sur la santé émotionnelle et physique et d'excursions amusantes qui leur permettent de se comporter en enfants.
- Les chargés de dossiers aident les parents et les aidants à fixer des objectifs réalisables pour leur avenir, ce qui comprend des conseils sur les possibilités de logement, l'emploi, les finances du ménage, la santé et l'éducation.

Lieu : 1340 Frankford Avenue Philadelphie, PA 19125

Téléphone : 215-426-8610

PHLpreK

Un enseignement préscolaire gratuit et de qualité pour les enfants de la région de Philadelphie.

Emplacements : 180 sites dans toute la ville Téléphone : 844-745-7735. Coût :

Gratuit <http://www.phlprek.org/>



THÈME DE LA BOÎTE À OUTILS : LES BIENFAITS DU SOMMEIL

Les adolescents ont généralement besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Il est important de dormir suffisamment pour de nombreuses raisons. Une personne qui dort suffisamment tombe moins souvent malade,

réduit son risque de diabète ou de maladie cardiaque, réduit son stress, améliore son humeur, pense plus clairement et s'entend mieux avec les autres. Pour mieux dormir la nuit, essayez de faire de l'exercice pour vous fatiguer, créez un environnement de sommeil confortable, frais et sombre, et établissez une routine spécifique pour l'heure du coucher que vous pouvez respecter tous les soirs !