

# GÓC TƯ VẤN

TRƯỜNG TRUNG HỌC TƯ THỰC DỰ BỊ ĐẠI HỌC

## Kỷ niệm Tháng Lịch sử Da Đen

### Phục hưng Harlem



Thời kỳ Phục hưng Harlem là sự bùng nổ về trí tuệ, xã hội và nghệ thuật tập trung ở khu Harlem chủ yếu là người Mỹ gốc Phi ở Thành phố New York trong những năm 1920. Thời kỳ này được coi là sự tái sinh của nghệ thuật người Mỹ gốc Phi, với âm nhạc, văn học và nghệ thuật đều đạt được những thành tựu đáng chú ý. Nó thách thức những khuôn mẫu phân biệt chủng tộc nhằm mục đích không ngừng áp bức người Da đen.

Nhiều nghệ sĩ da đen nổi tiếng như Billie Holiday, Duke Ellington, Louis Armstrong, Langston Hughes và Josephine Baker đã nổi lên "như điều gặp gió" trong thời gian này.

## SỰ KIỆN SẮP DIỄN RA



### Philadelphia. Locz Hairshow và Hội chợ triển lãm kinh doanh 2023

Thứ Bảy, ngày 11/2- Chủ Nhật, ngày 12/2 từ 12 giờ trưa-7 giờ tối tại Trung tâm Sinh viên Đại học Temple

#### Bảo tàng người Mỹ gốc Phi của Philadelphia

Học sinh trường trung học Philadelphia được vào cửa miễn phí, chỉ cần xuất trình căn cước của mình

Địa điểm: 701 Đường Arch, Philadelphia, PA 19106

# GÓC TƯ VẤN

TRƯỜNG TRUNG HỌC TƯ THỰC DỰ BỊ ĐẠI HỌC



## TỪ CỦA THÁNG NÀY

### Tích cực lắng nghe:

Tích cực lắng nghe có nghĩa là bạn tập trung cao độ vào người nói, lắng nghe họ thật cẩn thận, suy ngẫm về những gì họ nói và đáp lại theo cách chứng tỏ bạn hiểu rõ.

## GÓC TÀI NGUYÊN

### Lutheran Settlement House, Jane Addams Place

Jane Addams Place cung cấp nhà ở, dịch vụ quản lý hồ sơ toàn diện, trị liệu sang chấn cũng như các bữa ăn bổ dưỡng với trái cây và rau quả tươi cho các gia đình.

- Trẻ em nhận được sự hỗ trợ từ trường học, các hoạt động tập trung vào sức khỏe tinh thần và thể chất, cũng như các chuyến dã ngoại thú vị cho phép trẻ em là chính mình.
- Người quản lý hồ sơ giúp phụ huynh và người chăm sóc đặt ra các mục tiêu có thể đạt được cho tương lai của họ, bao gồm tư vấn liên quan đến các lựa chọn nhà ở, việc làm, tài chính của hộ gia đình, y tế và giáo dục.

Địa điểm: 1340 Đại lộ Frankford Philadelphia, PA 19125

Điện thoại: 215-426-8610

## PHLpreK

- Chương trình giáo dục mầm non chất lượng, miễn phí dành cho trẻ em ở khu vực Philadelphia.

Địa điểm: 180 địa điểm trên toàn thành phố Điện thoại: 844-745-7735. Chi phí:

Miễn phí <http://www.phlprek.org/>



## CHỦ ĐỀ THẢO LUẬN NHÓM: LỢI ÍCH CỦA GIẤC NGỦ

Thanh thiếu niên thường cần ngủ 8-10 tiếng mỗi đêm. Ngủ đủ giấc rất quan trọng vì nhiều lý do. Nếu một người ngủ đủ giấc, họ sẽ ít bị bệnh hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường/bệnh tim, giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng, suy nghĩ sáng suốt hơn và hòa đồng hơn với mọi người. Để ngủ ngon giấc hơn vào ban đêm, hãy thử tập thể dục để tự ru ngủ, tạo chỗ ngủ thoải mái, mát mẻ và tắt hết đèn, đồng thời đặt ra một thói quen đi ngủ cụ thể mà bạn có thể duy trì hằng đêm!