California Department of Education • January 2023

**Physical Fitness Test 2022–23**

# Parent and Guardian Notification Letter Template

**Directions:** Adapt this letter by using school letterhead and inserting school information where indicated in brackets.

Kính gửi Quý Phụ Huynh/Người Giám Hộ:

Học sinh lớp ***[insert grade level]*** của chúng ta sẽ được tham gia Bài Kiểm Tra Thể Chất (PFT) California bắt buộc trong năm học này, bắt đầu từ ***[insert month]*** năm 2023. Đối với giai đoạn kiểm tra này, Bộ Giáo Dục California (CDE) có các quy định khẩn cấp cho phép các trường chỉ triển khai thực hiện năm thành phần sau trong PFT:

* Khả Năng Hiếu Khí
* Sức Mạnh và Sức Bền Cơ Bụng
* Sức Mạnh và Khả Năng Linh Hoạt Uốn Thân Về Phía Sau
* Sức Mạnh và Sức Bền Thân Trên
* Khả Năng Linh Hoạt

## Giới thiệu về PFT

California đã chọn FITNESSGRAM® làm chương trình PFT hằng năm cho học sinh các lớp năm, bảy và chín. Kết quả từ PFT sẽ cung cấp cho học sinh và gia đình một kết quả đo lường để họ có thể sử dụng cùng với các thông tin khác nhằm theo dõi tình trạng sức khỏe tổng thể của học sinh. Các kết quả cũng có thể được các trường sử dụng để đánh giá chương trình giáo dục thể chất của họ.

## Giúp Con Quý Vị Chuẩn Bị

Quý vị đóng một vai trò quan trọng trong quá trình giáo dục của con quý vị và có thể giúp trẻ chuẩn bị sẵn sàng cho bài kiểm tra này. Dưới đây là những cách mà quý vị có thể giúp đỡ:

* Trò chuyện về PFT với con quý vị. Đảm bảo con quý vị không lo lắng và sẵn sàng làm hết sức mình.
* Nói với con quý vị rằng cả quý vị và giáo viên của trẻ đều có mặt để giúp đỡ từng bước và muốn trẻ nỗ lực hết mình để hoàn thành những gì có thể.
* Giúp đảm bảo con quý vị tham gia 60 phút hoạt động mỗi ngày.
* Hãy chắc chắn rằng con quý vị có được một giấc ngủ ngon và một bữa sáng bổ dưỡng trước khi kiểm tra.

## Để biết thêm thông tin

Để tìm hiểu thêm về PFT, hãy truy cập trang web Hướng Dẫn Cho Cha Mẹ Hiểu Rõ của CDE tại <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>.

Nếu quý vị có thắc mắc về việc con quý vị tham gia PFT, về FITNESSGRAM® hoặc kết quả bài kiểm tra, vui lòng liên hệ ***[insert name]*** theo ***[insert phone number and/or email address]***.

Trân trọng!

**[*Insert name of LEA superintendent or school principal*]**

**[Superintendent/Principal]**