

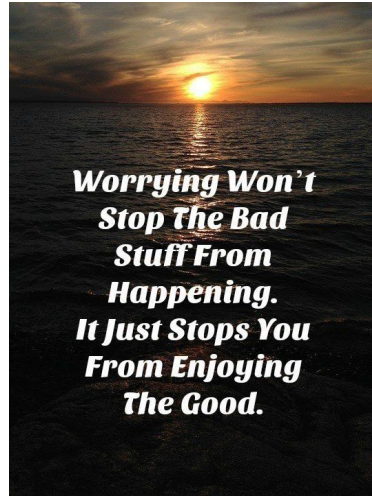


Branch 4' Weekly Parents' Newsletter



May 14, 2020- Term 3

Weekly Quote



Week 8/ Parents' survey

As we progress through Distance Learning, as an academic team, we continue to refine our plans and our strategies, in an effort to meet children's needs and give them the intended learning.

Your feedback is crucial in this matter.

You will find below our May survey. Please be as accurate as you can and fill out the survey by Sunday morning.

Help us serve your children better.

<https://forms.gle/RSwxozW6jnTqieJf7>

الأسبوع الثامن / استبيان الاهل

بينما نتقدم في فترة التعلم عن بعد ، كفريق أكاديمي ، نواصل مراجعة خططنا واستراتيجياتنا ، في محاولة لتلبية احتياجات الأطفال ومنحهم التعلم المقصود

ملاحظاتك أمر حاسم في هذا الشأن

ستجد أدناه استبيان مايو. يرجى أن تكون دقيقاً قدر الإمكان وأن تملأ الاستبيان بحلول يوم الاحد صباحا

ساعدنا في خدمة أطفالك بشكل أفضل.

<https://forms.gle/RSwxozW6jnTqieJf7>

Kindness Jar activity/ by Ms. Heba the social worker

The Holy month of Ramadan is the perfect time for us to show kindness, empathy and gratitude.

What has been your act of kindness?

Please, send your teacher pictures or videos of your kindness jar.

Let us know how you are being kind in Ramadan.

نشاط جرة اللطف / السيدة هبة الأخصائي الاجتماعي

إن شهر رمضان المبارك هو الوقت المثالي لنا لإظهار اللطف والتعاطف والامتنان

ماذا كان تصرفك اللطيف؟

من فضلك ، أرسل صور الى المعلم أو مقاطع الفيديو الخاصة بك من جرة اللطف الخاصة بك

أخبرنا كيف تكون لطيفا في رمضان



Self care for parents during Covid-19 / Ms. Heba the social worker

الرعاية الذاتية للوالدين خلال Covid-19 / السيدة هبة الأخصائية الاجتماعية

Stress causes wear and tear on a person, inside and out. When you take time for self-care, you are better able to care for your child. Even a few minutes of "you time" can help you recharge so that you can parent at your best. Remember, you are doing a great job by doing the best you can. Keep these tips in mind when you're feeling overwhelmed.

Stay (virtually) social.

Spending more time at home than usual can take a toll. Reach out to loved ones and friends with a phone call or video chat. Keeping social distance from others doesn't mean you need to go through it alone.

Sleep.

When your little one lays down to rest, try to do the same. If he's having trouble settling down, sing him a quiet song that you loved when you were small, one that calms you down, too.

Take a 10-minute vacation.

As you're bathing your child, soak your hands in the warm water and give yourself a little massage, taking long deep breaths as you do so. Or take a break by listening to a favourite song, reading a few pages of a new book, or doing some energizing stretches.

Keep a journal by your bed.

Before you fall asleep, remember something funny, kind or surprising that your child did today. Write a few lines that capture the

الإجهاد يسبب الضغط على الشخص من الداخل والخارج. عندما تأخذ وقتاً في الرعاية الذاتية ، فأنت تكون أكثر قدرة على رعاية طفلك. حتى بضع دقائق من "وقتك لذاتك" يمكن أن تساعدك في إعادة الشحن حتى تتمكن من تقديم أفضل رعاية ممكنة. تذكر أنك تقوم بعمل رائع من خلال القيام بأفضل ما تستطيع. ضع هذه النصائح في الاعتبار عندما تشعر بالإرهاق.

ابق اجتماعياً

قضاء المزيد من الوقت في المنزل أكثر من المعتاد يمكن أن يكون له أثره. تواصل مع أحبائك وأصدقائك من خلال مكالمات هاتفية أو محادثة فيديو. كونك تحافظ على المسافة الاجتماعية من الآخرين لا يعني أنه يجب عليك القيام بذلك بمفردك.

خذ قسطاً كافياً من النوم

عندما يستريح طفلك ، حاول أن تفعل الشيء نفسه. إذا كان يواجه صعوبة في الاستلقاء ، يمكنك إنشاد أغنية هادئة أحببتها عندما كنت صغيراً ، أغنية تهدئك أيضاً.

خذ إجازة لمدة 10 دقائق

اثناء قيامك باستحمام طفلك ، انقع يديك في الماء الدافئ وقم بتدليكها. خذ أنفاساً عميقة طويلة أثناء قيامك بذلك. أو خذ قسطاً من الراحة من خلال الاستماع إلى أغنية مفضلة ، أو قراءة بضع صفحات من كتاب جديد ، أو القيام ببعض تمارين التنشيط.

احتفظ بدفتر بجانب سريرك

قبل أن تغفو ، تذكر شيئاً مضحكاً أو لطيفاً أو مفاجئاً فعله طفلك خلال اليوم. اكتب بضعة أسطر كي تحتفظ بهذه اللحظة في الذاكرة. إذا كنت تشعر بالإحباط ، يمكنك قراءة هذه المجلة الخاصة بك مع تقدم الأيام.

memory. If you are feeling down, you can read through your memory journal.

Fill your cup.

Get a nice big glass of water and find a comfy spot to sit. Let your child know, "I'm just going to sit and (read/think/breathe) while I drink this glass of water." Explain that you'll be available once the glass is empty. Children have difficulty keeping track of time — this is a concrete way to help them understand that you are taking a few minutes to yourself.

Turn on the tunes!

Never underestimate the power of music to change the mood. Put together a playlist of songs that make you feel good. You might create different playlists for different moods (one to relax, one to energize and so on).

Get moving.

Taking movement breaks throughout the day can help alleviate stress and keep you well.

Even if you're stuck inside, try a few small-space, body-weight exercises like squats, lunges, arm-raises or yoga

Year 2 Space Day On 18th May

Year 2 are invited to join in a Space Fun Day on Monday 18th May. Join in the Live Google Meets in your space themed fancy dress for a quiz and awards. We look forward to seeing you dressed up in your space costumes... it is going to be out of

this world!



املاً كوبك

احصل على كوب كبير من الماء وابحث عن مكان مريح للجلوس فيه. دع طفلك يعرف ، هذا وقتك: "سأجلس فقط و (أقرأ / أفكر / أتتفس) بينما أشرب هذا الكوب من الماء." اشرح أنك ستكون متاحاً بمجرد أن يصبح الكوب فارغاً. يواجه الأطفال صعوبة في تتبع الوقت - فهذه طريقة ملموسة لمساعدتهم على فهم أنك تأخذ بضع دقائق لنفسك.

قم بالاستماع الى الموسيقى او الاناشيد!

لا تقلل أبداً من قوة الموسيقى لتغيير المزاج. ضع قائمة من الأغاني التي تجعلك تشعر بالراحة. يمكنك إنشاء هذه القوائم حسب مزاجك م (واحدة للاسترخاء ، واحدة للتنشيط الرياضي، وما إلى ذلك).

قم بالحركة المنشطة أو المهدئة

يمكن أن يساعد أخذ فترات راحة على مدار اليوم في تخفيف التوتر والحفاظ على صحتك. حتى إذا كنت عالماً في الداخل ، فجرّب بعض التمارين الصغيرة مثل القرفصاء ، والاندفاع ، ورفع الذراع ، أو اليوغا.



يوم الفضاء للسنة الثانية في 18 مايو

السنة الثانية مدعوة للانضمام في يوم مرح للفضاء يوم الاثنين 18 مايو. صمم الزي الفضائي الخاص بك وانضم

إلى Live Google Meets. دعنا نرى افكارك

الفضائية الخلاقة واشترك بالمسابقات واربح الجوائز.

ننتقل إلى رؤيتك وأنت ترتدي ملابسك الفضائية ...

ستكون من خارج هذا العالم!

