



مودي ستارز الشهرية

## فصل الربيع

أهلاً بكم في عدد مارس / أبريل من النشرة الإخبارية لمدارس مودي



لقد حلّ فصل الربيع! ومن الرائع جداً أن نستمتع بالأيام المشمسة والدافئة! لقد قمنا بالتعلم حول المساعدين في مجتمعنا كما شارك طلابنا جميعاً في التدريبات حول مواجهة الحرائق على مدار الأسابيع الماضية. لقد كان من المثير جداً رؤية إدارة فوج الإطفاء في منطقة هافر هيل التي تعمل وتحافظ على سلامتنا!

أتمنى عليكم الإستمتاع بهذه الأيام الدافئة والتنعم بقراءة رسالتنا الإخبارية لشهري مارس / إبريل :

مديرة ECC Kristi-Lynn Craig

أبرز التواريخ ضمن مفكرة المدرسة

- إبريل 15 - عطلة مدرسية.
- إبريل 18 حتى إبريل 22 - عطلة فصل الربيع المدرسية
- إبريل 25 - العودة إلى المقاعد الدراسية.



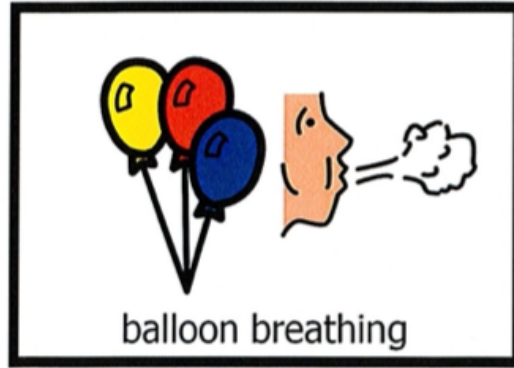
## أبرز النشاطات



## التنفس العميق والتنظيم الذاتي!

تقديم، المركز العلاجي المهني

لقد تشاركنا معكم في الشهر الماضي حول مفهوم مجالات التنظيم ودعم الطلاب في فهم عواطفهم. يتضمّن برنامجنا العديد من الإستراتيجيات التي نقوم باستخدامها في مدارس مودي لدعم الطلاب في التأقلم حول موضوع التنظيم الذاتي والتهديئة. تجدون أدناه ثلاثة تمارين للتنفس العميق يمكنكم ممارستها في المنزل! نتمنى لكم التمتع!



### التنفس بالبالون:

1. ضع يديك على الجزء العلوي من الرأس وقم بعملية شبك أصابعك.
2. قم بعملية التنفس من خلال الأنف وقم برفع ذراعيك، ثم قم بنفخ البالون التخليئي.
3. قم بتحرير الهواء في البالون عن طريق الضغط على شفقتيك والزفير ببطء وخفض الذراعين مع استمرار تشابك أصابعك والهبوط مرة أخرى فوق الرأس.
4. قم بالضغط على الجزء العلوي من رأسك للقيام بإخراج كل الهواء التخليئي.
5. قم بتكرار الأمر ثلاث مرات، ثم قم بإنهاء العملية هذه بعناق نفسك.



### كوب الهدوء

1. أفرك يديك معاً برفق حتى الشعور بالحرارة.
2. ضع يديك على عينيك المغلقتين، إسمح للحرارة المستخرجة من عينيك بإرخاء جسمك.
3. قم بالعدّ ببطء حتى الرقم 10. قم أترك أصابعك تنزلق برفق عن عينيك ووجهك.



### عملية استنشاق الكاكاو

1. قمّ تنشق رائحة الكاكاو الساخن.
2. قمّ بعملية النفخ ببطء في الكاكاو الساخن لتبريده.
3. كرّر الأمر 3 مرات.

الآنسة كريستي - [cbroderick@haverhill-ps.org](mailto:cbroderick@haverhill-ps.org)

الآنسة موريين - [mmckean@haverhill-ps.org](mailto:mmckean@haverhill-ps.org)

الآنسة نيكول - [nicole.surette@haverhill-ps.org](mailto:nicole.surette@haverhill-ps.org)

## معلومات حول روضة الأطفال ...

تقديم، طاقم وفريق مودي

- إن كان طالبكم سينتقدّم للإلتحاق ببرنامج روضة الأطفال خلال فصل الخريف، نرجو من حضرتكم التأكد من المشاركة باجتماع روضة الأطفال! إن فاتكم إجتماع 29 مارس، يرجى الانضمام إلى الاجتماع التالي في 13 إبريل من الساعة 6:00 حتى الساعة 7:30 مساءً في مدرسة برادفورد الابتدائية.
- لا يحتاج طلاب مدرسة مودي الحاليين لمرحلة ما قبل الروضة للتسجيل ضمن برنامج روضة الأطفال. يُرجى الإتصال بمركز موارد أولياء الأمور للإجابة على جميع أسئلتكم المطروحة.



## الكتب التي نحب!



تقديم، المدرّسين والموظفين

- ABC of Jobs People Do by Roger Priddy
- First The Egg by Laura Vaccaro Seeger

## طرق دعم مدارسنا ...

تقديم مدرسة مودي على شارع ماين وشارع ريفير

يمكنكم دعم مدارس مودي عبر

- إرسال المحارم والمناديل المعقّمة.
- المشاركة والانضمام إلى منظمة الآباء والموظفين.
- الإنضمام إلى برنامج بديل الأساتذة.

## أنشطة فصل الربيع ...

تقديم، طاقم وفريق مودي

- تمّتع بالسير في الخارج تحت المطر. قمّ بمشاركة طالبك تحديد شعوره حول عامل المطر وما يلاحظه عن الهواء / السحب / الأرض / وما إلى ذلك. قمّ بالسير في الخارج تحت المطر. استمتع بعملية رش الماء عبر المشي ضمن بركة من الماء. قم برسم صوراً لكيفية ظهور المطر.
- راقب حالة الطقس مع طالبك. قمّ بالتحديد على الروزنامة الأيام الممطرة أو الغائمة، أو المشمسة، وما إلى ذلك. وفي نهاية الشهر، قم بالرسم البياني لعدد الأيام التي حدّدت عبر كل فئة.

## للتذكّر دائماً ...

تقديم المكتب الرئيسي

- إن كنتم تقومون بتنظيف الملابس، فيرجى التفكير في التبرّع بينظولاً رياضياً خفيف ذات مقاس 2T حتى المقاس 8. شكراً لدعمكم.
- يعتبر يوم الجمعة، يوم التواصل مع الوالدين، إنه بمثابة فرصة رائعة لترتيب لقاء مع مدرّس طالبكم للإجابة على جميع أسئلتكم وللمراجعة عند وجود أية مخاوف.

للإطلاع أكثر عبر مواقعنا:  
[Moody on Main](#)  
[Moody on the River](#)

اقرأ المزيد على صفحتنا على فيسبوك:  
[Moody on Main](#)  
[Moody on the River](#)

