



## مودي ستارز الشهرية

# يناير

أهلاً بكم في نشرة عدد شهر يناير من النشرة الإخبارية لمدارس مودي.



على أمل أن تكونوا قد استمتعتم بعطلة شتوية مريحة، و استمتعتم بوقتكم مع الأشخاص الذين تحبونهم كثيراً! عاد طلابنا من الإستراحة منتعشين وجاهزين للتعلم. لقد قمنا في مدرسة مودي بالتكلم عن الثلج وموسم الشتاء، كما قمنا بالقراءة عن الثلج، وعن كيفية صنع رجل الثلج من الإمدادات والمستلزمات الحرفية، وخلق قصص حول ما نحب القيام به في الثلج. مع هذا الحديث عن الثلج، نتمنى أن يظل الجميع دافئاً أيضاً! (:

نتمنى لكم التمتع بنشرة شهر يناير الإخبارية!  
كريستي لين كريج - مديرة برنامج ECC لمدارس مودي

### أبرز التواريخ ضمن مفكرة المدرسة

- يناير 3 - تاريخ العودة إلى المدرسة
- يناير 14 - نصف يوم دراسي لطلاب صفوف الروضة.
- يناير 17 - عطلة مدرسية - ذكرى مارتن لوثر كينغ
- فبراير 18 - نصف يوم دراسي لطلاب صفوف الروضة.
- فبراير 21-25 - عطلة مدرسية - عطلة شهر فبراير.



## أبرز النشاطات



## تمارين وأنشطة منزلية

تقديم، المركز العلاجي المهني

كان تركيز الشهر الماضي على بناء الجزء العلوي من جسم طالبكم. نود التركيز خلال هذا الشهر على العمل الشاق وأنشطة الضغط العميق. لماذا؟ العمل الشاق رائع لتقوية الجسم وكذلك عبر تنظيم الجهاز العصبي، مما سيكون له تأثير مثير ومهدئ إذا تم تحفيزه بشكل مفرط. وبشكل عام، إنه نظام رائع للجهاز العصبي لطالبكم. تميل أنشطة الضغط العميق إلى خلق تأثير مهدئ.

نرجو منكم تجربة هذه الأفكار إن كان طالبكم بحاجة إلى بعض الحركة والأنشطة المهدئة!

	<p><b>الأعمال الشاقة في الملعب:</b> اصطحب طالبك إلى الملعب واجعله يقوم بتسلق السلالم صعودًا ونزولاً، والقيام بالتدلي على القضبان، أو القيام بالحفر ضمن صندوق الرمل.</p>	<p><b>برنامج الأعمال الشاقة التي يجب القيام بها في المنزل:</b> الطلب من طالبكم المساعدة في إحضار البقالة، تنظيف الأرض، أو القيام بتنظيف الطاولات أو الجدران، القيام بريّ النباتات عبر استعمال وعاء الماء، أو سحب أو نقل سلال الغسيل المليئة بالملابس، أو زجاجات المياه المعبأة.</p>
<p><b>ألعاب ذات عمل شاق:</b> لعبة Tug-O-War باستخدام منشفة أو ورقة ملتوية، لعبة العربة اليدوية استنادًا على عربة اليد، إنشاء عقبات باستخدام الوسادات والقيام بالتسلق عبرها، استعمال الطاولات والكراسي للتسلق تحتها وعبرها، ألعاب الزحف.</p>	<p><b>العمل الشاق في الفناء:</b> : أطلب من طالبكم المساعدة في التقاط ورق الشجر والقيام بالتنظيف، الإستمتاع والقفز في الورق، جرف الثلج، بناء رجل ثلج، سحب خرطوم المياه وإعداد مرشات المياه، دفع عربة اليد.</p>	

تابع الأنشطة والتمارين المنزلية ...



## أنشطة العمل الشاق التي يجب دمجها عند القيام

### بالمهمات:

اطلب من طالبك المساعدة في دفع عربة التسوق، وحمل الأغراض عند



شراء الطعام، ارتداء حقيبة الظهر التي تحتوي على الأنشطة أو الكتب التي يمكنهم استخدامها لإبقائهم مشغولين في حالة انتظار موعد، واستخدام طابوات الضغط التي تساعد على تشغيل اليدين بشكل رائع.

## تمارين العمل الشاق

إبقاء اليدين والرجلين على الأرض ورفع منطقة الورك للأعلى



## تمارين العمل الشاق

أطلب من طالبك القيام بعملية الدفع إلى الأعلى عبر استعمال الكرسي أو القيام بدفع الحائط.



## أنشطة الضغط العميق

- حاول القيام بالضغط / تدليك راحة يدي طالبك - يمكنكم استخدام "النقاط والعصر" - قم باستخدام أطراف إبهامك للضغط على اليدين، ثم قم بالضغط على طول الذراع مستعملاً يديك بالكامل.
- عنق الدب / العناق العميق - بعض الطلاب يستمتعون بالضغط العميق عند العناق.
- الضغط على الكرة / الوسادة - اجعل طالبك يستلقي على بطنه ويضغط على ظهره، مع ضرورة التأكد من أنه يمكنه التنفس.
- دحرج طالبك عبر لفه بمنشفة أو بطانية متظاهراً بصنع "سندويش" منه، مع تطبيق العديد من "التوابل" المختلفة بيديك عبر استخدام الضغط العميق، مع ضرورة التأكد من إظهار رأسهم للحصول على الهواء!
- لعبة دحرجة الحطب تعتبر من أبرز أنشطة الضغط العميق.

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)

## الكتب التي نحب!

تقديم، المدرّسين والموظفين

استكشف المدرّسون والطلاب الكتب التالية ...

- [The Snowy Day](#) by Ezra Jack Keats
- [Snowball](#) by Lois Ehlert
- [Snowman at Night](#) by Caroline Buehner

## طرق دعم مدارسنا ...

تقديم مدرسة مودي

يمكنكم دعم مدارس مودي عبر

- إرسال المحارم والمناديل المعقمة.
- المشاركة والإنضمام إلى منظمة الآباء والموظفين.
- الإنضمام إلى برنامج بديل الأساتذة

## التوصيات الروتينية للمنزل ...

تقديم، طاقم وفريق مودي

- يعتبر الروتين من أولى الأمور لمساعدة طالبكم! بينما يكون هذا الوقت من العام ممتلئًا بالعديد من الأشياء الممتعة، من المرجو العمل على الحفاظ على الروتين في توقيته الملازم لدعم رفاهية طالبكم.
- للقيام بدعم طالبكم بمهاراته المتطابقة ( التي تدعم القراءة والرياضيات)، الرجاء منح طالبكم سلة من القفازات والجوارب التي لا مثل لها واجعله يجمع الأزواج المتطابقة.

## للتذكير دائماً ...

تقديم المكتب الرئيسي

- على الطلاب القدوم إلى المدرسة يوميًا مع قناع.
- لا يزال برنامج الإختبار Pool Testing مستمرًا، الرجاء التواصل مع مدرسة مودي على شارع ريفير للإجابة على جميع أسئلتكم.
- 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](#)

