



NAIS SCHOOL COMMUNITY WELLBEING NEWSLETTER

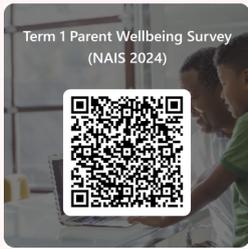
VOLUME 2 ISSUE 1 JAN 2025

TERM 1

PRODUCED BY NAIS WELLBEING COMMITTEE (NWC)

WELLBEING SURVEYS

Open until end of term Jan 24th



PARENTS
CLICK HERE



STUDENTS
CLICK HERE



STUDENTS
CLICK HERE

STAFF SURVEY ALREADY DISTRIBUTED THANK YOU



TERM 2 CHARACTER TRAITS: PERSEVERANT, KIND, COOPERATIVE, TRUSTWORTHY, PATIENT, HONEST
TERM 2 MINDSETS: SELF-CONFIDENCE, RELATIONSHIP SKILLS & SOCIAL MATURITY, CITIZENSHIP, CRITICAL THINKING & PROBLEM SOLVING SKILLS, RESILIENCE & GRATEFULNESS, SELF-DISCIPLINE

WELLBEING CONTEST!

Open until end of term Jan 24th

TO ALL STUDENTS, STAFF, AND PARENTS

CREATE A POSTER THAT DEFINES WELLBEING WITH EXAMPLES. A3 OR A4 MIXED MEDIA OR MULTIMEDIA ALLOWED. WINNING POSTER SELECTED BY NWC WILL BE DISPLAYED WITH YOUR NAME OR PHOTO ON OUR WELLBEING BOARD AT THE ENTRANCE OF OUR SCHOOL.

Wellbeing Poster Contest (NAIS 2024)



“REDUCING ACADEMIC ANXIETY WITH TIME MANAGEMENT SKILLS”

PRIORITIZING

ROCKS,
PEBBLES, SAND
STORY



CLICK HERE FOR
VIDEO

TIPS FOR STUDENTS:

- **Stick to a Routine:** Use a planner or digital calendar to organize assignments, exams, and extracurricular activities.
- **Use Study Techniques:** Adopt time management methods like the Pomodoro Technique (25 minutes of focused study, 5-minute breaks). **Resource:** <https://shorturl.at/xxdjW>
- **Reward Yourself:** After completing a study session or task, reward yourself with something enjoyable, like a snack, a short walk, or a favorite activity.
- **Limit Distractions:** Turn off notifications and create a quiet study space.
- **Ask for Help:** Reach out to teachers or peers if you're struggling with understanding a topic.

TIPS FOR PARENTS:

- **Encourage Open Communication:** Talk to your child about their academic responsibilities and any challenges they're facing. (Try: "How are you feeling about that class?" Avoid: "Have you studied enough?" or "Are you worried you're going to fail?")
- **Set a Routine:** Create a daily schedule to provide structure and reduce stress.
- **Break It Down:** Help your child tackle big tasks in smaller, manageable steps.
- **Prioritize Together:** Teach them to focus on "must-do" tasks first.

TIPS FOR STAFF:

- **Set boundaries:** Avoid checking emails or working after hours unless necessary.
- **Plan your day:** Use a schedule to organize tasks and reduce last-minute stress.
- **Ask for support:** Don't hesitate to reach out to a supervisor or a trusted colleague.
- **Encourage growth:** Take advantage of professional development opportunities.
- **Celebrate achievements:** Share successes, both big and small, with the team.



مجتمع مدرسة NAIS النشرة الإخبارية للرفاهية

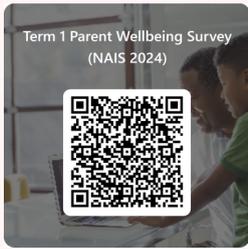
الإصدار الثاني، العدد الأول - يناير 2025
الفصل الدراسي الأول

إعداد لجنة الرفاهية بمدرسة نورث أميركان إنترناشونال (NWC)

"تقليل القلق الأكاديمي من خلال
مهارات إدارة الوقت"

الاستبيانات

مفتوحة حتى نهاية الفصل الدراسي في 24 يناير

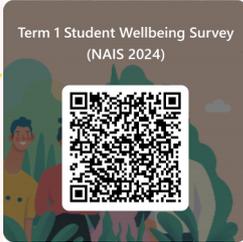


أولياء الأمور، يرجى
النقر هنا

الطلاب، يرجى النقر
هنا



الطلاب، يرجى النقر
هنا



تم توزيع استبيان الموظفين ، شكرًا لكم.



الأولويات

قصة الصخور
والحصى والرمل



اضغط هنا
لمشاهدة الفيديو

نصائح للطلاب:

- التزم بروتين: استخدم مخططًا أو تقويمًا رقميًا لتنظيم الواجبات والاختبارات والأنشطة.
 - استخدم تقنيات الدراسة: تبين أساليب إدارة الوقت مثل تقنية بومودورو (25 دقيقة من الدراسة المركزة، و5 دقائق استراحة). المصدر: [HTTPS://SHORTURL.AT/XXDJW](https://shorturl.at/xxdjw)
 - كافئ نفسك: بعد الانتهاء من جلسة دراسة أو مهمة، كافئ نفسك بشيء ممتع مثل وجبة خفيفة، أو زهرة قصيرة، أو نشاط مفضل.
 - قلل المشتتات: أوقف الإشعارات وأنشئ مساحة دراسة هادئة.
 - اطلب المساعدة: تواصل مع المعلمين أو الزملاء إذا كنت تواجه صعوبة في فهم موضوع معين.
- ## نصائح للآباء:
- شجعوا التواصل المفتوح: تحدثوا مع أطفالكم عن مسؤولياتهم الأكاديمية وأي تحديات يواجهونها. (جربوا: "كيف تشعر تجاه تلك المادة؟" وتجنبوا: "هل درست بما يكفي؟" أو "هل أنت قلق من الرسوب؟")
 - حددوا روتينًا يوميًا: أنشئوا جدولًا يوميًا يوفر الهيكل ويقلل من التوتر.
 - قسّموا المهام: ساعدوا أطفالكم على تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات أصغر وأكثر قابلية للإدارة.
 - حددوا الأولويات مغلًا: علموهم التركيز على المهام "الضرورية" أولاً.

نصائح للموظفين:

- حددوا الحدود: تجنبوا فحص البريد الإلكتروني أو العمل بعد ساعات العمل إلا إذا كان ذلك ضروريًا.
- خططوا ليومكم: استخدموا جدولًا لتنظيم المهام وتقليل التوتر في اللحظات الأخيرة.
- اطلبوا الدعم: لا تترددوا في التواصل مع المشرف أو زميل موثوق به.
- شجعوا النمو: استفيدوا من الفرص المتاحة للتطوير المهني.
- احتفلوا بالإنجازات: شاركوا النجاحات سواء الكبيرة أو الصغيرة مع الفريق.

سمات الشخصية للفصل الدراسي الثاني: المثابرة، اللطف، التعاون، الأمانة، الصبر، الصدق
الذهنية للفصل الدراسي الثاني: الثقة بالنفس، مهارات العلاقات والنضج الاجتماعي، المواطنة، التفكير النقدي وحل المشكلات، المرونة والامتثال، الانضباط الذاتي

حان وقت المسابقة!

مفتوحة حتى نهاية الفصل الدراسي في 24 يناير

لكل من الطلاب، الموظفين، وأولياء الأمور

اصنعوا ملصقًا يعرف الرفاهية مع أمثلة. يسمح باستخدام الوسائط المختلطة أو المتعددة بمقاس A3 أو A4. سيتم اختيار الملصق الفائز من قبل لجنة الرفاهية (NWC) ليعرض مع اسمكم أو صورتكم على لوحة الرفاهية عند مدخل مدرستنا.

Wellbeing Poster Contest (NAIS
2024)

