



# SMS Newsletter

24-2-2023

## STAR OF THE WEEK

Who is the teacher? Early years

Ms. Kate is our star of the week teacher. She joined SMS family this year and has built a great relationship with students, colleagues, and parents.

She always takes initiatives and comes up with great ideas to track students' progress and enhance learning in the classroom. Thank you for being amazing Ms. Kate, keep shining !



## STAR OF THE WEEK

Maitha Mohammad in grade 5F is our star student. Maitha has been with us since KG1 and has always shown commitment and passion towards learning.

She is very respectful and thoughtful towards others. Thank you for being a good role model! Keep up the good work.

# UPDATES

SMS  
Success



## SMS IN THE MUN

We are so proud of our students who participated in the MUN this week.

MUN, or Model United Nations' conference, is an academic simulation of the United Nations where students play the roles of delegates from different nations. Each delegate is assigned to a specific committee such as; UNWOMEN, UNICEF, UNHCR etc.

SMS students actively took a part in the program and discussed topics related to the welfare of the citizens which is the overarching key to upholding human rights in nations across the world.

## SMS GOT TALENT

We are so glad to announce the launching of "Got Talent Show" at SMS!

Its your chance to shine on our stage to share your extraordinary abilities with everyone!

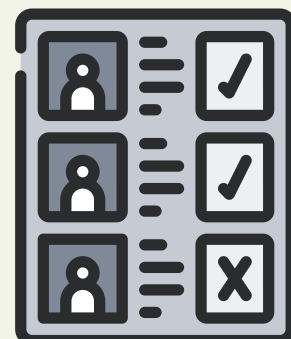
Grades: 6-12.

Have a look at the poster to register your child!!



## SMS ATTENDANCE CHAMPIONS

Your attendance matters. SMS has started a new initiative to encourage students' attendance throughout all grade levels. This week, we are excited to announce that the winners were 6B1 with 94.5%, 9B2 with 94%, 6G3 with 98%, 9G2 with 92%.



# "LET'S TALK SPORTS".



BY: ANTHONY SPILLANE

Sports at SMS are hugely important for everyone. In middle and high school, we are currently undergoing the baseline fitness test for semester two. This is the PACER fitness test which measures cardiovascular endurance. This will be retested at the end of semester two to check for progress.

The girl's sports day will take place next week. This promises to be a memorable day where all girls from grade 5-12 will have an opportunity to participate in activities outside of school.

Reminder that regular physical activity has many benefits including:

- Improved mood
- Reduced stress
- Better memory
- Improved concentration
- More social opportunities



# HIGHLIGHTS OF THE WEEK



## Israa & Miraj

SMS celebrates Israa and Miraj which is the Prophet Muhammad's night journey from Mecca to Jerusalem. As alluded to in the Qur'an, a journey was made by a servant of God, in a single night. Students explained this miraculous occasion to their classmates and had some performances during the morning assembly.



## AWG Trip

Agricultural World Gardens is the perfect place for your child to learn and engage in cool activities. Grade 1 students visited this amazing place this week and learned a lot about planting, clay pot making, and flower bouquet making.

## Dubai Police competition

Dubai Police General Command organized the Emirates Championship for Tactical Teams, during the period from 20-24 February in Al-Rawyah Square in Dubai. Our students attended this championship which included a challenge for international police teams, including the challenge of overcoming barriers, shooting, and several other military and sports challenges.



# HIGHLIGHTS OF THE WEEK

## Healthy lunchbox competition

As a part of the Obesity Prevention Campaign designed by SMS Medical team, our elementary students had the Healthy Lunch Box Competition! This activity helped our children to create a delicious and nutritious packed lunch and taught them how to eat healthy everyday.



## Zayed University Talk

Our seniors got the chance to meet one of Zayed University's representatives to explain the requirements and registration process.

## Students' Photoshoot

Who does not like making memories? SMS Family is having students' photoshoot which started from February 20th and will remain until March 3rd. Register now and make sure you receive your amazing picture with your friends and teachers!





# HEALTH AT SMS



BY DR. ASMA HADDAD

## What causes obesity and overweight?

Obesity resulted from imbalance between calories intake from food and calories expended

- An increased intake of energy-dense foods that are high in fat and sugars
- An increase in physical inactivity due to the sedentary nature of work and changing modes of transportation.

What are common health problems of overweight and obesity?

- Cardiovascular diseases (mainly heart disease and stroke), which were the leading cause of death in 2012.
- Diabetes;
- Musculoskeletal disorders (especially osteoarthritis)
- Some cancers (including endometrial, breast, ovarian, prostate, liver, gallbladder, kidney, and colon)
- 

How can overweight and obesity be reduced?

Overweight and obesity are preventable, by making the choice of healthier foods and regular physical activity.

- Limit energy intake from fats and sugars;
- Increase consumption of fruit and vegetables, as well as legumes, whole grains and nuts
- Do regular physical activity (60 minutes a day for children and 150 minutes through the week for adults).



# WELLBEING CORNER

## What influences student wellbeing?

Family, peers, school and the wider community all impact on student behavior, and on learning and wellbeing. The way we behave is also influenced by personal characteristics such as age, sex, personality, temperament and mental and physical health

## What are the 5 factors affecting well being?

Factors that influence wellbeing

- Happy relationship with family members.
- Network of close friends.
- Enjoyable class time.
- Regular exercise.
- Nutritional diet.
- Enough sleep.
- Religious beliefs.





# SMS GALLERY







# نشرة المدرسة

24-2-2023

## نجم الأسبوع

من هو المعلم المحظوظ؟

الأستاذة كيت هي نجمة هذا الأسبوع. انضمت كيت إلى عائلة المهارات الحديثة هذا العام وكونت علاقة رائعة مع طلابها، زملائها، وأولياء الأمور.

إنها تبادر دوماً لتطوير المدرسة وتأتي بأفكار رائعة تسعى لرصد تقدم الطلاب وتعزز تعلمهم. شكراً لكونك معلمة رائعة! استمري في التألق!



## نجم الأسبوع

ميثاء محمد في الصف الخامس هي طالبتنا المتميزة لهذا الأسبوع. انضمت ميثاء لمدرستنا منذ الروضة الأولى وأظهرت دائماً الالتزام والشغف تجاه التعلم. إن أخلاقها رائعة وهي بالفعل قدوة لغيرها.

# آخر المستجدات نجاحاتنا



## المهارات الحديثة والأمم المتحدة

نحن فخورون جداً بطلابنا الذين شاركوا في MUN هذا الأسبوع.

MUN ، أو مؤتمر نموذج الأمم المتحدة ، هو محاكاة أكاديمية للأمم المتحدة حيث يلعب الطلاب أدوار مندوبين من دول مختلفة. يتم تعيين كل مندوب إلى لجنة محددة مثل : منظمة الأمم المتحدة للمرأة ، واليونسيف ، ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين ، إلخ.

شارك طلاب المهارات بنشاط في البرنامج وناقشوا الموضوعات المتعلقة برفاهية المواطنين والتي تعد المفتاح الرئيسي لدعم حقوق الإنسان في الدول في جميع أنحاء العالم.

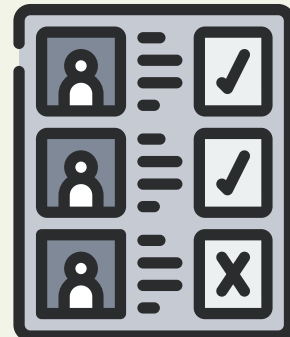
## برنامج المواهب

يسعدنا أن نعلن عن إطلاق برنامج المواهب بموسمه الأول بمدرسة المهارات الحديثة!

إنها فرصتك للتألق على مسرحنا لمشاركة مواهبك المميزة مع الجميع! الصفوف: 6-12.  
للتسجيل، الرجاء الاطلاع على الصورة المرفقة

## أفضل حضور بين الصفوف

حضورك مهم. بدأت SMS بمبادرة جديدة لتشجيع الطلاب على الحضور للمدرسة يومياً في جميع مستويات الصفوف. هذا الأسبوع، يسعدنا أن نعلن أن الفائزين كانوا الصفوف التالية بالنسب المرفقة، 6B1 94.5% ، 9B2 94% ، 6G3 98% ، 9G2 92%.



# "يلا رياضة"



يجري حاليًا قسم التربية البدنية اختبار اللياقة الأساسي للفصل الدراسي الثاني. هذا هو اختبار اللياقة البدنية PACER الذي يقيس قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل. سيتم إعادة الاختبار في نهاية الفصل الدراسي الثاني للتحقق من التقدم.

سيقام اليوم الرياضي للبنات الأسبوع المقبل. نعدكم بأن يكون يومًا لا يُنسى حيث ستتاح لجميع الفتيات من الصف الخامس إلى الثاني عشر فرصة المشاركة في الأنشطة خارج المدرسة.

تذكير بأن النشاط البدني المنتظم له العديد من الفوائد بما في ذلك:

- تحسين المزاج
- تقليل التوتر
- تحفيز أفضل للذاكرة
- تحسين التركيز
- إعطاء الطلاب المزيد من الفرص الاجتماعية



# ملخص الأسبوع



## الإسراء والمعراج

الصلاة والسلام على من سار ليلاً وصعد إلى السماء  
ووصل إلى سدرة المنتهى التي عندها جنات المأوى.

احتفلت مدرستنا برحلة من أعظم الرحلات التي قام  
بها الرسول صلى الله عليه وسلم.

تلك الرحلة السماوية التي سار فيها الرسول صلى الله  
عليه وسلم مع سيدنا جبريل من المسجد الحرام إلى  
المسجد الأقصى راكباً البُرّاق، وهي دابة خلقها الله.

شرح الطلاب هذه المناسبة لزملائهم في الفصل  
وقدموا بعض العروض خلال الطابور الصباحي.



## حدائق العالم الزراعي

تعد حدائق العالم الزراعي المكان المثالي لطفلك  
للتعلم والمشاركة في الأنشطة الرائعة.

زار طلاب الصف الأول المكان الرائع هذا الأسبوع  
وتعلموا الكثير عن الزراعة وصنع الأواني الفخارية  
وتصميم باقة الزهور.

## بطولة الإمارات للفرق التكتيكية

انظمت القيادة العامة لشرطة دبي بطولة الإمارات  
للفرق التكتيكية وذلك خلال الفترة من 20 ل 24 فبراير  
بميدان الروية.

حضر طلابنا هذا الحدث وشاهدوا تحدي الفرق  
الشرطية الدولية منها تحدي تخطي الحواجز والموانع  
والرماية وعدة تحديات أخرى عسكرية ورياضية.



# ملخص الأسبوع

## مسابقة غداء صحية

كجزء من حملة الوقاية من السمنة التي صممها فريق المدرسة الطبي ، شارك طلاب المرحلة الابتدائية لدينا في مسابقة صندوق الغداء الصحي! ساعد هذا النشاط أطفالنا على إعداد وجبة غداء لذيذة ومغذية وتعلموا كيفية تناول الطعام الصحي كل يوم.



## جلسة تصوير الطلاب

من منا لا يحب صنع الذكريات؟ ستجري SMS جلسة تصوير للطلاب والتي بدأت من 20 فبراير وستستمر حتى 3 مارس. سجل الآن وتأكد من حصولك على صورتك الرائعة مع أصدقائك ومعلميك!

## زيارة جامعة زايد

حصل خريجيننا على فرصة للقاء أحد ممثلي جامعة زايد لشرح المتطلبات وعملية التسجيل بالجامعة.



# صحتك تهمنا



د. أسماء حداد

## ما الذي يسبب السمنة وزيادة الوزن؟

- تنتج السمنة عن عدم التوازن بين تناول السعرات الحرارية من الطعام
- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات
- زيادة في الخمول البدني بسبب طبيعة العمل غير المستقرة.

## ما هي المشاكل الصحية التي تصاحب زيادة الوزن والسمنة؟

- أمراض القلب والأوعية الدموية (أمراض القلب والسكتة الدماغية بشكل رئيسي) ، والتي كانت السبب الرئيسي للوفاة في عام 2012.
- السكري؛
- الاضطرابات العضلية الهيكلية (خاصة هشاشة العظام)
- بعض أنواع السرطان (بما في ذلك سرطان بطانة الرحم والثدي والمبيض والبروستات والكبد والمرارة والكلى والقولون)

## كيف يمكن تقليل الوزن الزائد والسمنة؟

- يمكن الوقاية من زيادة الوزن والسمنة عن طريق اختيار الأطعمة الصحية والنشاط البدني المنتظم.
- الحد من تناول الدهون والسكريات ؛
- زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات ، وكذلك البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات
- مارس نشاطًا بدنيًا منتظمًا (60 دقيقة يوميًا للأطفال و 150 دقيقة خلال الأسبوع للبالغين).

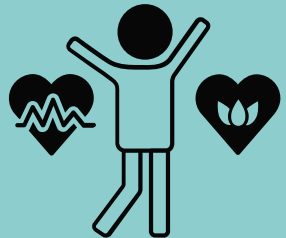
# دليلك نحو الرفاهية

## ما الذي يؤثر على رفاهية الطالب؟

تؤثر الأسرة والأصدقاء والمدرسة والمجتمع على سلوك الطلاب، تعلمه ورفاهيته. أحد العوامل الأخرى التي تؤثر على رفاهية الطالب هي عمره، جنسه، شخصيته، مزاجه، وصحته العقلية والجسدية

## ما هي العوامل الخمسة التي تؤثر على الرفاهية؟

- علاقة سعيدة مع أفراد الأسرة.
- الأصدقاء المقربين.
- قضاء وقت ممتع في الفصل.
- التمرين المنتظم.
- نظام غذائي صحي.
- نوم كافي.
- المعتقدات الدينية.





# SMS GALLERY

