



# SMS Newsletter

10-3-2023

## STAR OF THE WEEK

Who is the teacher? Early years

Attendance matters for staff and students. This week we would like to highlight some of our wonderful teachers with 100% attendance in term 1

Ms. Naoishe, Ms. Niamh, Ms. Afkar ,Ms. Aaleya, Ms. Faten, and Ms. Israa .

We can see the impact of their attendance on their students' progress . They have set a great example of dedication and commitment. Next week , we will announce the wonderful teaching assistants with 100% attendance.

**GREAT!**



## STAR OF THE WEEK

Our stars of the week are Aya Iqbal 2C , Marwa Alhashmi 2D , Aisha Ahmad 4D , Alia Fuad 3D , Aesha Omar 5F , and Safia Rashed 5E for having 100% attendance in term 1. We salute these amazing students for understanding the importance of attendance and learning new things through fun activities everyday.



# UPDATES



## RAMADAN'S TIMING

We would like to wish a Ramadan Kareem to SMS family members. May the light of Ramadan continue to shine in our homes all year long. Wishing you health, wealth, and happiness this Ramadan. May this Ramadan be your best yet.

**Ramadan's timings will be as follow:**

**Monday to Thursday,**

8:00 AM-12:40 PM (Drop off no earlier than 7:40)

**Friday**

8:00 AM-11:40 AM (Drop off no earlier than 7:40)

**Spring break will be from 27 March,  
returning back to school is on April 10th**



## SMS BOOK FAIR

SMS is so glad to announce that Booktopia will be arriving in school soon, with hundreds of new books to browse and buy. Come and join us!

**WHEN: 13th to 16th of March**

**WHERE: School Gym**

**Parents visit will be from 2:00-3:00 PM**

Booktopia is a bookshop located in Dubai Festival City Mall, and next week they will be on campus.

There will be over 200 titles for you and your child to choose from, and with amazing prices, come and visit!

A colorful poster for a book fair. At the top left is the Booktopia logo, a tree with books. To the right is the School of Modern Skills logo, a stylized 'S' with a checkmark. The main text reads 'BOOK FAIR' in large red letters. Below that, it says 'COME, JOIN US AT OUR BOOK FAIR OF THE YEAR BY BOOKTOPIA AND CHOOSE FROM A VAST RANGE OF BOOKS AT SCHOOL OF MODERN SKILLS, DUBAI.' The dates '13th MAR 2023 TO 16th MAR 2023' and times '8.00 AM TO 3.00 PM' are listed. The background features a tree made of books, a bookstand with a bear character, and children reading. A speech bubble says 'YAY!' and a starburst says 'NEW BOOKS!'.



# "LETS TALK SPORTS".



**BY: ANTHONY SPILLANE**

This week was special! SMS Girl's Sports Day took place on Wednesday, 8th March, in Al Wasl Club. Over 500 girls from Grade 5-12 got the chance to use the state of the art facilities and participate in basketball, volleyball, obstacle courses, relay races, athletics events and lots of fun novelty events. There are a lot of exciting prizes to be won and the winners will be announced next week.

A new middle and high school lunchtime league has started. This league provides healthy competition and huge enjoyment for participating teams outside of the classroom.



# HIGHLIGHTS OF THE WEEK



## Student Council trips

Students Council trips are mainly aiming to improve relations and productivity in the team as it helps students bond with one another and work together towards a common goal through communication, trust, and patience outside of the school. This week, our members went to Phobia Escape Room and to Bowling Center. It was so much fun!



## Elementary trips

School trips are a great chance for your children to enjoy their time and have fun with their friends. The Elementary Department went to Adventure park, Lego land, and Mushrif Park this week. Coming back from there made recharged the students and got them back to track with full energy.

## Louvre trip

Museums preserve and exhibit important cultural, artistic, historical or scientific artifacts. While these exhibits provide informative and visual explorations. French elective students went on a trip to the Louvre Museum with their teacher to explore the French culture and connect what they are learning in the lessons with the museum's displays.





# HIGHLIGHTS OF THE WEEK

## Saudi German Hospital checkups for staff

What is the number one priority in your life? It's definitely your health. This week, Saudi German Hospitals came to SMS and did general checkups for the staff cholesterol, diabetes, and blood pressure. Check your health now and stay safe always.



## Hag Al Lailah

'Atoona Hag Al Laila' ... hearing these songs in the school this week meant parting with some sweets and candies !

The Emirati tradition of Hag Al Laila, which falls on the 15th day of the Hijri month of Shaban, comes with a special experience that brings communities together - students this week went around the classes, with paper bags in their hands, receiving some sweet treats.

## Staff Fun Day

To enhance staff's wellbeing state, this week SMS launched a Fun Day for the staff to compete, have fun, and strengthen their relationship with one another.





# HEALTH AT SMS



BY DR. ASMA HADDAD

## Sleeping and Health

Sleeping plays a vital role in good health and well-being throughout your life. The way you feel while you are awake depends on how much sleep you have every day.

While sleeping, your body is working to support healthy brain function and maintain your physical health.

In children and teens, sleep also helps support growth and development.

Getting inadequate sleep over time can raise your risk for chronic (long-term) health problems, It can also affect how well you think, react, work, learn, and get along with others.

### Problems you may get if you do not sleep well:

- 1-Obesity
- 2-Memory problems
- 3-Heart diseases.

### Recommended hours of sleep:

- Children 3 to 5 years old should sleep 10 to 13 hours per day
- Children 6 to 12 years old should sleep 9 to 12 hours per day
- Teens 13 to 18 years old should sleep 8 to 10 hours per day
- Adults should sleep 7 to 9 hours per day





# WELLBEING CORNER



**The World Health Organization** defines mental well-being as an individual's ability to develop their potential, work productively and creatively, build strong and positive relationships with others and contribute to their community. This view distinguishes subjective happiness or life satisfaction (hedonic well-being) from positive psychological functioning (eudemonic well-being).



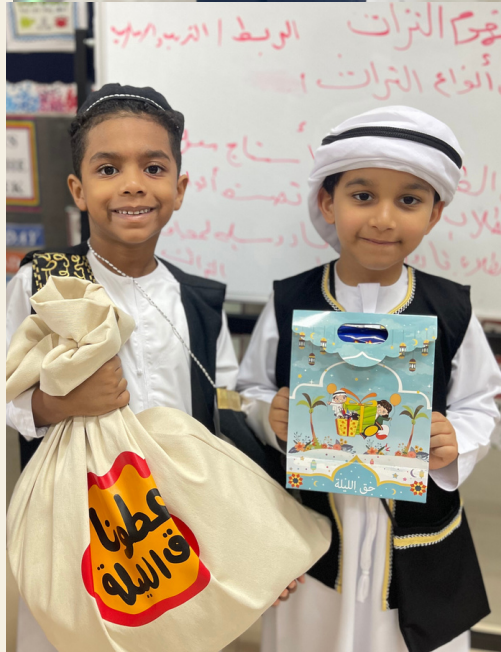
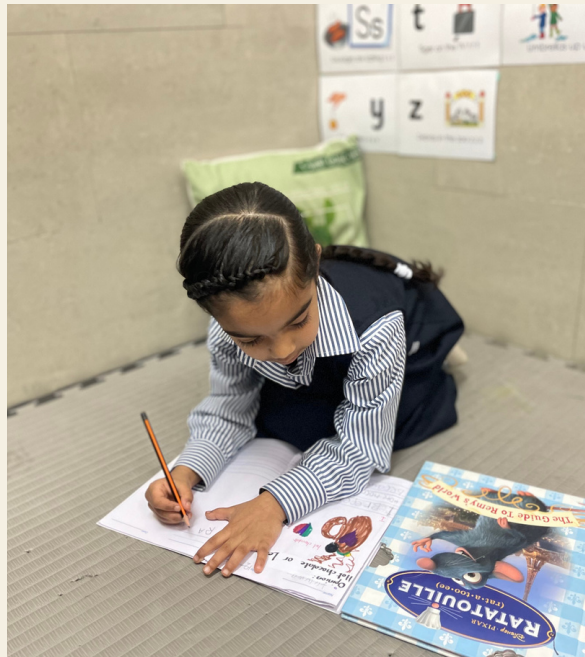
## What are the 5 factors affecting well being?

Social well-being can be defined as the sharing, developing, and sustaining of meaningful relationships with others. This allows you to feel authentic and valued, and provides a sense of connectedness and belonging.





# SMS GALLERY





# نشرة المدرسة

10-3-2023

## نجم الأسبوع

من هو المعلم المحظوظ؟

الحضور مهم للموظفين والطلاب. نود هذا الأسبوع أن نسلط الضوء على بعض المعلمين الرائعين والذين سجلوا نسبة حضور 100% في الفصل الدراسي الأول

الأستاذة نويشة ، الأستاذة نيامة ، الأستاذة أفكار ، الأستاذة عالية، الأستاذة فاتن والأستاذة إسراء.

يمكننا أن نرى تأثير حضورهم على تقدم طلابهم. لقد قدموا مثلاً رائعاً للتفاني والالتزام. في الأسبوع القادم ، سوف نعلن عن مساعدي المعلمين أصحاب نسبة الحضور 100%.

# GREAT!



## نجم الأسبوع

نجوم الأسبوع لدينا هم آية إقبال 2C ، ومروة الهاشمي 2D ، وعائشة أحمد 4D ، وعلياء فؤاد 3D ، وعائشة عمر 5F ، وصفية راشد 5E لتحقيقهم لنسبة حضور 100% في الفصل الدراسي الأول. نحيي هؤلاء الطلاب الرائعين لفهمهم أهمية الحضور. أنتم لم تفوتوا يوماً واحداً من الأنشطة الممتعة !



# آخر المستجدات



## توقيت رمضان

مع اقتراب الشهر الفضيل، نود أن نتمنى رمضان كريم لأفراد أسرتنا الأعزاء. أعاده الله علينا دائماً وأبداً بالصحة والسلامة، لا فاقدين ولا مفقودين.

## مواعيد رمضان ستكون على النحو التالي:

الاثنين إلى الخميس،  
8:00 ص - 12:40 م (توصيل الطلاب يجب أن يتم قبل 7:40 صباحاً)

## الجمعة

8:00 صباحاً - 11:40 صباحاً (توصيل الطلاب يجب أن يتم قبل 7:40 صباحاً)

إجازة الربيع، من 27 مارس والعودة  
بتاريخ 10 إبريل



## معرض الكتاب

يسر أسرة مدرستنا أن تعلن عن استضافة Booktopia مع مئات الكتب الجديدة لتصفحها وشرائها. تعالوا وانضموا إلينا!

**الزمان:** من 13 إلى 16 مارس

**المكان:** مسرح المدرسة

**ستكون زيارة أولياء الأمور:** من 2:00 إلى 3:00 مساءً

Booktopia هي مكتبة تقع في دبي فستيفال سيتي مول، وسنستضيفها بمدرستنا الأسبوع المقبل. سيكون هناك أكثر من 200 كتاب لك ولأطفالكم للاختيار من بينها، وبأسعار مذهلة، لا تنسوا زيارتنا!!

**BOOKTOPIA**  
A FRIENDLY PLACE TO READ

**BOOK FAIR**

School of Modern Skills  
مدرسة المهارات الحديثة الخاصة

COME, JOIN US AT OUR  
BOOK FAIR OF THE YEAR  
BY **BOOKTOPIA** AND CHOOSE  
FROM A VAST RANGE OF BOOKS AT  
SCHOOL OF MODERN SKILLS,  
DUBAI.

13<sup>TH</sup> MAR 2023  
TO  
16<sup>TH</sup> MAR 2023

8.00 AM  
TO  
3.00 PM

BOOK FAIR

YAY!

READING TIME





# "يلا رياضة"



BY: ANTHONY SPILLANE

كان هذا الأسبوع مميزاً! أقيم اليوم الرياضي لقسم البنات يوم الأربعاء 8 مارس في نادي الوصل. حصلت أكثر من 500 فتاة من الصف الخامس إلى الثاني عشر على فرصة استخدام أحدث المرافق والمشاركة في أنشطة كرة السلة والكرة الطائرة، قفز الحواجز وسباقات التتابع، ألعاب القوى والكثير من الفعاليات الممتعة. سيتم الإعلان عن الفائزين الأسبوع المقبل.

بدأ دوري جديد خلال وقت الاستراحة للمرحلة المتوسطة والثانوية. يوفر هذا الدوري منافسة صحية وممتعة للفرق المشاركة خارج الفصل الدراسي.



# ملخص الأسبوع



## رحلات مجلس الطلبة

تهدف رحلات مجلس الطلبة بشكل أساسي إلى تحسين العلاقات والإنتاجية في الفريق لأنها تساعد الطلاب على الارتباط والعمل معًا لتحقيق هدف مشترك من خلال التواصل والثقة والصبر. هذا الأسبوع، كانت رحلة الطلاب إلى Phobia و Bowling Center و Escape Room. مع الكثير من المرح!



## رحل قسم الابتدائي

تمثل الرحلات المدرسية فرصة رائعة لأطفالكم للاستمتاع بوقتهم ومع أصدقائهم. ذهب طلاب المرحلة الابتدائية الأسبوع الماضي إلى حديقة أدفنتشر ، وليغو لاند ، وحديقة مشرف. هذه الرحل تعيد طاقة الطلاب وتزيد حماسهم للمدرسة!

## متحف اللوفر

تحافظ المتاحف على القطع الأثرية الثقافية أو الفنية أو التاريخية أو العلمية وتعرضها. بينما توفر هذه المعارض استكشافات إعلامية ومرئية. ذهب الطلاب هذا الأسبوع في رحلة إلى متحف اللوفر مع معلمهم لاستكشاف الثقافة الفرنسية وربط ما يتعلمونه في الدروس بعروض المتحف.





# ملخص الأسبوع

## فحوصات مشفى السعودي الألماني

ما هي الأولوية رقم واحد في حياتك؟ إنها بالتأكيد صحتك. هذا الأسبوع ، زار مشفى السعودي الألماني مدرستنا وأجرى الفريق فحوصات عامة لكولسترول الموظفين والسكري وضغط الدم. تحقق من صحتك الآن وحافظ على سلامتك دائماً.



## حق الليلة

‘عطونة حق الليلة ... سماع هذه الأغاني في المدرسة هذا الأسبوع يعني توزيع الكثير والكثير من الحلويات !

بفعالية حق الليلة التي صادفت اليوم الخامس عشر من شهر شعبان الهجري، تجول الطلاب في الفصول الدراسية، حاملين أكياس في أيديهم ، جامعين الحلويات من زملائهم.

## يوم المرح للموظفين

لتعزيز رفاهية الموظفين ، خصصت SMS هذا الأسبوع يومًا للتسلية للموظفين للتنافس والاستمتاع وتعزيز علاقتهم مع بعضهم البعض.



# صحتك تهمنا



د. أسماء حداد

## النوم والصحة.

يلعب النوم دورًا حيويًا في تمتعكم بصحة جيدة. تعتمد الطريقة التي تشعر بها وأنت مستيقظ على مقدار نومك كل يوم.

أثناء النوم ، يعمل جسدك على دعم وظائف المخ الصحية للحفاظ على صحتك الجسدية. عند الأطفال والمراهقين ، يساعد النوم أيضًا في دعم النمو والتطور.

يمكن أن يؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم بمرور الوقت إلى زيادة مخاطر تعرضك لمشاكل صحية مزمنة (طويلة الأجل) ، كما يمكن أن يؤثر أيضًا على مدى تفكيرك ورد فعلك وعملك وتعلمك وتوافقك مع الآخرين.

## المشاكل التي قد تواجهها إذا كنت لا تنام جيدًا:

- 1-السمنة
- 2-مشاكل الذاكرة
- 3-أمراض القلب.

## ساعات النوم الموصى بها:

- يجب أن ينام الأطفال من سن 3 إلى 5 سنوات من 10 إلى 13 ساعة يوميًا
- يجب أن ينام الأطفال من سن 6 إلى 12 عامًا من 9 إلى 12 ساعة يوميًا
- يجب أن ينام المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عامًا من 8 إلى 10 ساعات يوميًا
- يجب أن ينام البالغون من 7 إلى 9 ساعات يوميًا

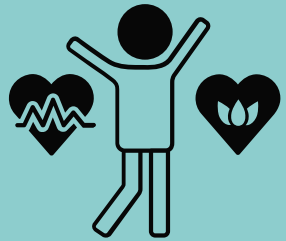




# دليلك نحو الرفاهية

تعرف منظمة الصحة العالمية الرفاهية العقلية على أنها قدرة الفرد على تطوير إمكانياته، العمل المنتج والإبداعي، وبناء علاقات قوية وإيجابية مع الآخرين للمساهمة في مجتمعهم.

يمكن تعريف الرفاهية الاجتماعية على أنها مشاركة وتطوير واستدامة علاقات ذات مغزى مع الآخرين. يتيح لك ذلك فرصة الشعور بالقيمة وتوفير إحساسًا بالترابط والانتماء.





# SMS GALLERY

