

JANUARY 14, 2021 | ISSUE 1



# AKNS ZAJEL NEWSLETTER

A weekly newsletter for parents and students



## 8 exam tips for parents: How to help your child study

Your child needs your support during exams, whether it's just lending a patient ear or making sure they keep away from online distractions.

### Here's how you can support children during exams:

#### 1. Be familiar with your child's exam schedule

We know you're a busy parent, which is why some advance planning helps. Don't leave it to your son or daughter to inform you of their exam timings. Get a printout and pin it up where you can all see it and keep an online copy for reference, if required. This way, you know when they need to be dropped off at the exam centre.

#### 2. Have meals with the family

Chances are, your child is cooped up in their room for long hours preparing for their exams. Make sure they have their meals with the family, so that they get a break from the monotony of constant studying. Keep the dining table conversation light, so that your child feels refreshed.

### **3. Avoid burdening them with your stress**

We know you're stressed, probably even more than your child. But when the exam date nears, it's time to back off and let the child be calm. If you're still wracked by nerves, vent to a partner or a friend. Your child is stressed enough and can do without you adding to it.

### **4. Make sure they get a good night's sleep**

A good night's sleep is very important. Check your child's timetable to ensure they have enough time for a well-earned sleep. This will calm their nerves and keep them alert on the big day.

### **5. Keep away from digital distractions**

It's difficult to steer clear of digital devices completely, but it's critical to do so during exam time. Make sure they keep away from distractions and focus on doing their best during exams.

### **6. Be a sounding board**

Ask them how their exam went, but withhold judgment. Offer to be a listening post, without blaming them for anything they've got wrong in the answer sheet. Be encouraging about the remaining tests and keep them hopeful about the outcome. Let them know you're there to offer support, whatever the outcome.

### **7. Be available**

Make time for your child, particularly during the important papers. If possible, if you have leave left, inform your office and take it during this time so you can be around your child. Stay aware of their needs, whether it's a spot of revision, a cup of coffee to perk them up or just being available to address any concerns.

### **8. Maintain a balanced diet and routine**

Whether it's the daily glass of milk or almonds, make sure your child isn't skipping meals and is eating on time. Nutrition plays an important role in keeping energy levels up.

## **Activities to boost your child's wellbeing**

During the Covid-19 pandemic, we're all feeling less secure and missing our usual routines. But just as doing exercise improves physical health, you and your child can do activities to boost their mental health.

We have selected some activities that you as a parent can use to help your child find healthy ways to deal with their feelings and reactions to the Covid-19 situation.

#### **These activities:**

- Take around 10 minutes to complete and can be printed or done with pen and paper.
- Designed for children aged 5-9 but can be adapted for younger or older children.
- Include instructions for adults to complete the activities with children.



- \* [Our Feelings Diary](#)
- \* [Worry Jar](#)
- \* [Ways to Feel Better](#)
- \* [Distraction Activities](#)
- \* [Relaxation Activities](#)

*There is no such thing as a perfect parent so just be a real one.*

## Parents Reading Corner



We are bringing today some books that are just good books every parent has to read to draw inspiration and learn ways to become a better parent.

- \* **The Five Love Languages of Children** By Dr. Gary Chapman and Ross Campbell,
- \* **How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk** by Adele Faber and Elaine Mazlish

**Stay Safe!**

*Abeer Saleh Maron*  
**Newsletter Editor**

**PO Box** 26780, Dubai - United Arab Emirates  
**E-mail:** [info\\_agn@gemsedu.com](mailto:info_agn@gemsedu.com)

**Tel:** +971 4 2173900 **Fax:** +971 4 2824491  
**Website:** [www.gemsakns.com](http://www.gemsakns.com)



# نشرة زاجل مدرسة الخليج الوطنية

نشرة أسبوعية لأولياء الأمور والطلبة



## 8 نصائح لأولياء الأمور: كيف تساعد أبنائك على الدراسة

يحتاج أبنائك إلي دعمك خلال فترة الامتحانات، سواء كان ذلك بمجرد إعارتهم اهتمامك والإصغاء لهم أو التأكد من إبعادهم عن أي تشتت خاصة الإلكتروني منها.

### إليك كيفية دعم أبنائك أثناء الامتحانات :

#### 1. كن على دراية بجدول الامتحانات

نقدّر انشغال العديد من أولياء الأمور ، ولهذا السبب فإن بعض التخطيط المسبق سيساعد كثيرًا. لا تترك الأمر لابنك أو ابنتك لإبلاغك بتوقيت امتحاناتهم. احصل على نسخة مطبوعة وضعها في مكان يراها الجميع واحتفظ بنسخة إلكترونية كمرجع لك، إذا لزم الأمر. بهذه الطريقة، سيمكنك معرفة مواعيد الامتحانات سواءً كانت عن بعد أو في المدرسة.

#### 2. تناول وجبات الطعام مع العائلة

يقضي ابنك/ابنتك ساعات طويلة للتحضير لامتحاناتهم في غرفهم. تأكد من أن يتناولوا وجباتهم مع العائلة ، حتى يحصلوا على استراحة من الدراسة المستمرة. حاول التركيز على المحادثة على طاولة الطعام، حتى يشعر الطالب بنوع من التغيير.

### 3. تجنب تحميلهم أعباء ضغطك النفسي

نقدّر توتر أولياء الأمور خاصةً خلال فترة الامتحانات، وربما أكثر من الطالب نفسه. ولكن عندما يقترب موعد الامتحان، تراجع واسمح لابنك وابنتك بأن يكونوا هادئين وجاهزين. وإذا كنت لا تزال متوترًا، فمن الأفضل ترك المكان وإفساح المجال لهم للاسترخاء قبل موعد الامتحان.

### 4. تأكد من حصولهم على قسط كافي من الراحة والنوم لساعات كافية

إن النوم لساعات كافية وأخذ قسط كافٍ من الراحة مهم جدًا خلال هذه الفترة. تأكد من الجدول الزمني لابنك أو ابنتك للتأكد من أن لديهم ما يكفي من الوقت للنوم، الأمر الذي سوف يساعد في تهدئة أعصابهم وإبقائهم في حالة استعداد تام في اليوم التالي.

### 5. الابتعاد عن أي تشتت إلكتروني

من الصعب الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية تمامًا، ولكن من الضروري القيام بذلك خلال وقت الامتحانات. تأكد من السيطرة على ابتعادهم عن هذا النوع من التشتت مع شرح سبب ذلك لهم والتركيز على بذل قصارى جهدهم أثناء الامتحانات.

### 6. استمع لهم أكثر

اسألهم كيف أدوا في امتحانهم، ولا تحكم أو تنتقد أبدًا. اجعلها عادة، اجلس معهم واستعرض أسئلة الامتحان، دون إلقاء اللوم عليهم في حال وجود أي إجابة خاطئة. بل شجعهم لتقديم الأفضل في الامتحانات المتبقية وكرّر تفاعلهم حول أدائهم. دعهم يعرفون أنك موجود دائمًا لتقديم الدعم، مهما كانت النتيجة.

### 7. كن متاحًا

خصص وقتًا لابنك و ابنتك. إن كنت تعمل وأمكن الأمر ولديك رصيد إجازات، ننصحك بأخذ جزءٍ منها خلال فترة الامتحانات حتى تتمكن من دعم أبنائك ومعرفة احتياجاتهم، سواء كان ذلك من خلال المراجعة، أو تقديم كوبٍ من القهوة أو معالجة وتدارك أية مخاوف.

### 8. الحفاظ على نظام غذائي متوازن وروتين منتظم

تأكد من التزام أبنائك بالوجبات الرئيسية وتناول الطعام في الوقت المحدد وضرورة عدم تخطي أي منها، حيث تلعب التغذية دوراً هاماً في الحفاظ على مستويات الطاقة اللازمة دومًا وخاصة في هذه الفترة.

## أنشطة لتعزيز صحة أبنائك النفسية والعقلية



خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، نشعر جميعنا بأمان أقل ونفتقد روتيننا المعتاد.

ولكن مثلما تؤدي التمارين الرياضية إلى تحسين الصحة البدنية، يمكنك أنت وأبنائك القيام بأنشطة لتعزيز صحتهم النفسية والعقلية.

لقد اخترنا بعض الأنشطة التي يمكنك كولي أمر استخدامها لمساعدة أبنائك على إيجاد طرق صحية للتعامل مع مشاعرهم وردود أفعالهم خلال الجائحة.

### هذه الانشطة:

1. يستغرق حوالي 10 دقائق لإكماله ويمكن طباعته أو إتمامه باستخدام الورقة والقلم.
2. مصمم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 9 سنوات. ولكن يمكن تكييفه للأطفال الأصغر أو الأبناء الأكبر سنًا.
3. تتضمن تعليمات للبالغين لإكمال الأنشطة مع الأطفال.



من جدّ وَجَدَ ..  
ومن زَرَعَ حَصَدَ

- أجنحة مشاعرنا اليومية
- صندوق المخاوف
- طرق للشعور بتحسين
- أنشطة متنوعة في حال الشعور بالملل
- أنشطة الاسترخاء

## ركن القراءة لأولياء الأمور



نضع بين أيديكم بعض الكتب الملهمة التي تعد مجرد كتب جيّدة على كل ولي أمر قراءتها.

- كتاب لغات الحب الخمس التي يستخدمها الأطفال [انقر هنا للقراءة](#)
- كتاب كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون [انقر هنا للقراءة](#)

بأمان الله ورعايته،،

إعداد :  
عبيير صالح مارون

Abeer Saleh Maron

