

# AKNS ZAJEL NEWSLETTER

A weekly newsletter for parents and students

## 5 Ways to Boost Your Immune System

### Maintain a healthy diet

Make sure you eat plenty of vegetables, fruits, legumes, whole grains, lean protein and healthy fats. In addition to providing your immune system the energy it needs, a healthy diet can help ensure you're getting sufficient amounts of the micronutrients that play a role in maintaining your immune system, including: Vitamin B6, Vitamin C, and Vitamin E.

### Exercise regularly

Physical activity isn't just for building muscles and helping yourself de-stress — it's also an important part of being healthy and supporting a healthy immune system. 30 minutes of moderate-to-vigorous exercise every day helps stimulate your immune system. This means it's important to focus on staying active and getting regular exercise.

### Hydrate, hydrate, hydrate

To help support your immune system, be sure you're replacing the water you lose with water you can use which starts with knowing how much water you really need.

### Get plenty of sleep

Studies have shown that people who don't get enough quality sleep are more prone to getting sick after exposure to viruses. To give your immune system the best chance to fight off infection and illness, it's important to know how much sleep you should be getting every night, as well as the steps to take if your sleep is suffering.

### Minimize stress

Stress is different for everyone, and how we relieve it is, too. Given the effect it can have on your health, it's important to know how to identify stress. And, whether it's deep breathing, meditation, prayer or exercise, you should also get familiar with the activities that help you reduce stress.



## 5 طرق لتعزيز جهاز المناعة

### حافظ على نظام غذائي صحي

تأكد من تناول الكثير من الخضار والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون والدهون الصحية. بالإضافة إلى تزويد جهاز المناعة بالطاقة التي يحتاجها ، يمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي في ضمان حصولك على كميات كافية من المغذيات الدقيقة التي تلعب دورًا في الحفاظ على نظام المناعة لديك ، بما في ذلك : فيتامين ب 6 وفيتامين ج وفيتامين هـ.

### تمرن بانتظام

لا يقتصر النشاط البدني على بناء العضلات ومساعدة نفسك على التخلص من التوتر فحسب ، بل هو أيضًا جزء مهم من التمتع بالصحة ودعم نظام المناعة الصحي. 30 دقيقة من التمارين المعتدلة إلى الشديدة كل يوم تساعد على تحفيز جهاز المناعة لديك. هذا يعني أنه من المهم التركيز على البقاء نشيطًا وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

### حافظ على مستوى الترطيب في جسمك

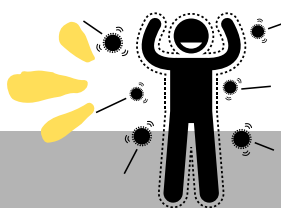
للمساعدة في دعم جهاز المناعة لديك ، تأكد من استبدال الماء الذي تفقده بكمية المياه التي يمكنك تناولها والذي يبدأ بمعرفة كمية المياه التي تحتاجها بالفعل.

### احصل على قسط كافٍ من النوم

أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم الجيد هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض بعد التعرض للفيروسات. لمنح جهازك المناعي أفضل فرصة لمحاربة العدوى والمرض ، من المهم معرفة مقدار النوم الذي يجب أن تحصل عليه كل ليلة ، بالإضافة إلى الخطوات التي يجب اتخاذها في حال كنت تعاني من الأرق.

### قلل من التوتر

يختلف التوتر من شخص لآخر ، وكيف نقوم بتخفيفه أيضًا. نظرًا للتأثير الذي يمكن أن يحدثه على صحتك ، من المهم معرفة كيفية تحديد مستوى الإجهاد. وسواء كان بالتنفس العميق أو التأمل أو الصلاة أو التمرين ، يجب عليك أيضًا التعرف على الأنشطة التي تساعدك على تقليل هذا التوتر.



**DID YOU  
KNOW ?**



**Bravo Bravo**

That if the student completed 15 books from Reading Planet and answered most of questions correctly, he will be pushed up one level BUT if he completed 7 stories in a row with 100% correct questions, a shortcut will take him to the next reading level.

That if the student completed all the books assigned in the level up program he/she will pushed up one level.

**Raz-Kids**

**Suggested**

**FREE**



## *Motherhood in the Early years Support Group*

For mothers raising young children from birth to 7 years old. This support group is a space for mothers to discuss the challenges and stressors they face in their role raising young children, in a time approaches to parenting are varied and often, conflicting. Mothers are encouraged to bring any topics or concerns related to their roles as parents.

**Monday, March 15th, 2021**

**05:00 PM to 06:00 PM**

**From : [www.lighthousearabia.com](http://www.lighthousearabia.com)**

**WHEN?**

*Register here*





**AKHBARنا**  
OUR WEEKLY NEWS

*New*



We are introducing a new way of communicating all updates happening at AKNS in a weekly video from the Superintendent/CEO Ms Ghadeer Abu-Shamat that will be available in all our social media and YouTube channel every Thursday morning.

ستطل عليكم مديرة المدرسة السيدة غدير أبو شمت في فيديو أسبوعي تشارككم من خلاله أخبارنا الأسبوعية والذي سيكون متاحًا على جميع وسائل التواصل الاجتماعي وقناتنا على اليوتيوب صباح كل يوم خميس.

## Our Social Media Channels **تابعونا عبر قنوات التواصل الاجتماعي**

- Website
- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Art Instagram page
- Library Instagram page



**Have a wonderful Weekend!**

*Abeer Saleh Maron*

**Newsletter Editor**

**إعداد : عبير صالح مارون**

