

مع اقتراب عطلة عيد الشكر، دعونا نتوقف للحظة لإظهار امتناننا. لقد عهدت إبننا بأطفالك الجميلين الموهوبين ونسعى جاهدين لدعم وتكريم هذه المسؤولية كل يوم. بالطبع لم نتمكن من القيام بعملنا بدونك. نحن ممتنون جداً لدعمكم وشارككم ونحن نقف في هذا العام غير المسبوق من التعليم عن بعد والتعليم المجمع. إن تفانيك بلهمنا لأننا نعلم أنكم كأباء ومقدمي رعاية تقومون بالكثير خلال هذه الأوقات الصعبة. نحن ممتنون جداً لاستثمارك المستمر في مجتمع مدرستنا ونتمنى لك ولعائلتك عطلة عيد شكر سعيدة ومريحة وصحية.

## تحديثات المدرسة

## آخر أخبار خدمة الوجبات:

## لطلاب التعليم عن بعد فقط:

- سيستمر توصيل خدمة الطعام طوال العام الدراسي لجميع المتعلمين عن بُعد فقط كل يوم جمعة:
- **يمكن الحصول على الطعام من أي من الموقعين التاليين:** 2 Polk St Troy, NY 12180 (عبر Duke Street Alleyway): من 9 صباحاً إلى 12 ظهرًا أو 3055 6th Ave Troy, NY 12180 (في شارع Douw): من 12 ظهرًا إلى 3 مساءً

## لطلاب نظام التعليم المُجمَع:

- بالنسبة لجميع طلاب نظام التعليم المُجمَع، في الأيام التي يكون فيها الطلاب في المبنى، سيحصلون على الإفطار والغداء والوجبات الخفيفة شخصيًا وسيتلقون مجموعة من الوجبات لتغطية يوم التعليم غير الشخصي أيضًا.
- فمثلاً:
  - يوم الاثنين، سوف يتناولون وجبات الطعام شخصيًا وسيحصلون على وجبات منزلية لتغطية استهلاكهم الغذائي ليوم الثلاثاء
  - في يوم الأربعاء، سيتناولون وجبات الطعام شخصيًا وسيأخذون إلى المنزل وجبات تكفي يوميًا لتغطية استهلاكهم الغذائي ليومي الخميس والجمعة.

## مصادر

**ركن العافية: نوفمبر / تشرين الثاني، شهر الصحة الجسدية في Uncommon!**  
مع استمرارنا خلال شهر نوفمبر باعتباره شهر الصحة البدنية في ((Uncommon، نحن متحمسون لمشاركة بعض موارد العافية الخاصة بعادات الأكل والنوم الصحي.

- مصادر الأكل الصحي: [My Plate Kids' Place](#)، [لعبة \(Snack Shack\)](#)، [أكل صحي / أسلوب حياة نشط](#)
- موارد النوم الصحي: [النوم للأطفال](#)، [أفضل 10 تطبيقات للنوم](#)، [الدليل النهائي للتغذية أثناء النوم](#)

ساعدنا في نشر الكلمة عن Uncommon من خلال تشجيع جيرانك وأصدقائك ومجتمعك على التسجيل اليوم!

إذا أعاد شخص ما توجيه هذا البريد الإلكتروني إليك، فيمكنك الاشتراك في جميع رسائل البريد الإلكتروني المستقبلية هنا.