

نأمل أن تكونوا جميعًا قد قضيتُم عطلة عيد شكر مريحة وصحية. في أوقات إظهار الامتنان هذه، نود توجيه الشكر والامتنان لفريق Roxbury Prep الذي فتح أبوابه للطلاب المختارين يوم الاثنين الماضي! نحن فخورون بالاحتفال بهذا الإنجاز الكبير لطلابنا وعائلاتنا ومجتمع Uncommon بأكمله حيث نرحب بالطلاب مرة أخرى في مدارسنا في Boston. لم يكن هذا ممكنًا بدون الدعم المستمر من جميع أطراف مجتمع Uncommon - وخاصة أنتم، يا لكم من عائلات رائعة! نشكركم على دعمكم أثناء مواصلة التقدم في هذا العام الدراسي بينما نقرب من إعادة الافتتاح في يناير.

### مستجدات المدرسة

#### بيان استطلاع رأي الوالدين / الأوصياء في يناير!

سنقيم بيان استطلاع رأي موجزًا لجميع الوالدين وأولياء الأمور خلال أوائل شهر يناير. تتيح هذه فرصة لكم مشاركة أفكاركم وملاحظاتكم معنا مباشرة حيث أننا نعمل على توفير مدارس عالية الجودة لطفلكم (أطفالكم). سيبدأ الاستطلاع يوم الاثنين 4 يناير وينتهي يوم الأحد 17 يناير. سنتلقى رابطًا للاستطلاع عبر البريد الإلكتروني بمجرد أن يبدأ. نتطلع إلى الاستماع منك!

#### مستجدات 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 صباحًا 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 يومين لتغطية استهلاكهم الغذائي ليومي الخميس والجمعة.

### مصادر

#### ديسمبر / كانون الأول، شهر الصحة العاطفية في Uncommon!

الصحة العاطفية تتمثل في القدرة على التعامل مع التحديات في الحياة وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين وتشجيع استخدام مهارات التأقلم الصحية. عندما نساعد طلابنا على تسمية مشاعرهم وعلى كيفية التعبير عنها بطرق مناسبة، فإننا بذلك ندعم صحتهم العاطفية. من خلال ممارسة الصحة العاطفية، فإننا نحد من إجهادنا ونحصل على نوم جيد ونستخدم مهارات التأقلم الصحية ونختار نظرة أكثر إيجابية للحياة!

- فيما يلي بعض الموارد لتحسين صحتك العاطفية أنت وعائلتك!

● [Using our Senses to Cope, Star Breathing, Wheel of Emotions, My Life App, Headspace](#)

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.