

مدرسة توكويلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

من مديرتنا، السيدة نور

أهلاً بكم من جديد، يا عائلات النور! 🌟

نتمنى أن يكون الجميع قد استمتعوا بعطلة شتوية هادئة وممتعة، مليئة بأوقات رائعة للتواصل مع العائلة والأصدقاء والأحباب. نحن متحمسون للغاية للترحيب بعودة طلابنا المتميزين إلى المدرسة، وتشجيعهم على استئناف التعلم والأنشطة الاجتماعية!

بعد العودة من الإجازة...

مع عودتنا من العطلة، ينصب تركيزنا على إعادة ترسيخ الروتين، ومراجعة التوقعات، والعودة تدريجيًا إلى مسار التعلم معًا. بعد أربعة أشهر من التعلم، وستة أشهر أخرى في انتظارنا، يُعدّ هذا وقتًا مهمًا لإعادة ترتيب الأولويات، وإعادة التركيز، وبناء الزخم اللازم لبقية العام الدراسي.

سنخصص في المدرسة وقتًا لمراجعة التوقعات وتعزيز السلوكيات الإيجابية التي تساعد جميع الطلاب على الشعور بالأمان والدعم والاستعداد للتعلم. وتظل توقعاتنا المدرسية الشاملة هي دليلنا اليومي.

✓ كن محترمًا ✓ كن مسؤولاً ✓ كن آمنًا

قد تبدو هذه التوقعات مختلفة حسب المساحة والفصول الدراسية والممرات والملاعب والمناطق المشتركة، لكنها تساعد في خلق بيئة متسقة وداعمة للجميع.

ولتقديم المزيد من الدعم لطلابنا المتميزين، نواصل تسليط الضوء على سمة شخصية مميزة لهذا الشهر، لتذكير الطلاب بأن يكونوا دائماً "الأفضل والأكثر ذكاءً في جميع المجالات".

NEXT →

مدرسة توكوپيلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

المزيد من السيدة نور...

دعم طلابنا

يمكن للعائلات تعزيز هذا العمل في المنزل من خلال مواصلة الحوار. يمكنك أن تسأل طفلك:

- ... كيف تُظهر الاحترام والمسؤولية في المدرسة؟
 - ... كيف يبدو الشعور بالأمان في الممرات أو الأماكن المشتركة؟
 - ... لماذا يُعد استخدام صوت منخفض أو معدوم في الممرات أمرًا مهمًا للتعلم؟
 - ... ما هي سمة الشخصية لهذا الشهر، ولماذا هي مهمة؟
- نشكركم على شراكتكم المستمرة، ونسعى معًا لدعم بداية قوية للفصل الدراسي الثاني. يسعدنا جدًا عودة طلابنا المتميزين! أهلاً بكم من جديد! 🌟🎉

سمة الشخصية لهذا الشهر: المثابرة

يتعلم طلاب برنامج "تايفر سكولرز" هذا الشهر عن المثابرة، وماذا تعني الاستمرار في التعلم عندما يكون صعباً، وكيف نظهر المثابرة، ولماذا هي مهمة للنمو الأكاديمي والنجاح الشخصي. تساعد المثابرة الطلاب على بناء الثقة بالنفس، والمرونة، والإيمان بقدراتهم كمتعلمين.

مع اقترابنا من اختبار i-Ready الشتوي، نمارس هذه المهارة عمدًا من خلال تشجيع الطلاب على المثابرة، وبذل قصارى جهدهم، واستخدام الاستراتيجيات، والحفاظ على تركيزهم حتى عندما تبدو الأسئلة صعبة. ونُذكّر الطلاب بأن النمو يتحقق بالاستمرار، حتى لو لم يكن الأمر سهلاً في البداية.

نشجع العائلات على مواصلة هذا الحوار في المنزل من خلال التحدث عن الجهد، والأخطاء كجزء من التعلم، والأوقات التي يكون فيها للمثابرة تأثير.



مدرسة توكويلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

المزيد من السيدة نور...

أسئلة لطرحها على الطالب حول المثابرة

يمكنك محاولة طرح أسئلة على طفلك مثل:

- ... ماذا فعلت عندما شعرت بصعوبة في شيء ما اليوم؟ كيف واصلت العمل رغم صعوبة الأمر؟
- ... ما هي إحدى الطرق التي أظهرت بها مثابرتك خلال رحلة تعلمك؟

تدريب على الإخلاء في حالة الحريق

كجزء من التزامنا المستمر بسلامة الطلاب، سنقوم بإجراء تدريب على الحريق في 22 يناير. تعتبر تدريبات الحريق ممارسة روتينية ومهمة تساعد الطلاب والموظفين على معرفة ما يجب فعله في حالة الطوارئ.

نحرص على توضيح الأمر للطلاب بأن هذا مجرد تدريب، وأن التدريبات مصممة لمساعدة الجميع على الشعور بالاستعداد والهدوء والثقة.

لدعم المحادثات في المنزل، إليك بعض النقاط المفيدة للنقاش:

- ... ذكّر طفلك بأن تدريبات الحريق تتعلق بممارسة السلامة، وليست شيئاً يجب الخوف منه.
- ♥ تحدث عن كيف أن التدريب المسبق يساعدنا على البقاء هادئين، واتباع التعليمات، والاهتمام ببعضنا البعض.

بعض الأخبار السارة!

كثير منكم يعرف السيد بريير، موظف الاستقبال في مدرسة توكويلا الابتدائية. فهو ينفخ إطارات سيارته كل صباح ليصل إلى المدرسة ويفتح الأبواب بكل لطف لجميع من يدخلها. ربما شاهدتم السيد بريير في برنامج "أبطال إريك" في مارس 2019، ويمكنكم مشاهدة المقطع هنا. وقد تبرع شريكنا المجتمعي، شركة ليس شواب في بورين، وموظفها كوري، بسخاء بأربعة إطارات جديدة لمتطوعنا المفضل.

إذا كنت بحاجة إلى إطارات جديدة أو فرامل أو أي خدمات أخرى، يُرجى الاتصال بكوري في ليس شواب في بورين! فلنقدّم هذه الخدمة للآخرين!

مدرسة توكويلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

تعرفوا على معلم الصف الثالث،
السيد ویتیمورا!

كم من الوقت وأنت تعمل في
التدريس؟
19 سنة

كم من الوقت مضى عليك في
مدرسة توكويلا الابتدائية؟
9 سنوات

ماذا كنت تتمنى أن تصبح عندما
كنت أصغر سنًا؟
آه... لم أكن أعلم. لقد كانت فترة صعبة
لفترة من الوقت (:

ما هي حلوك المفضلة؟
حانة ماوندز

لو كان بإمكانك مقابلة أي شخص،
فمن ستختار؟
باراك أوباما



إذا كان بإمكانك مشاهدة برنامج
واحد فقط لبقية حياتك، فماذا
سيكون؟
الأولاد



تذكيرات

بالنسبة للقيء والإسهال في مدارس
واشنطن، فإن التوجيهات هي إبقاء
الأطفال في المنزل حتى زوال
الأعراض لمدة 24 ساعة بعد آخر نوبة،
دون تناول أي دواء، بالإضافة إلى
عدم وجود حمى (أي عدم وجود حمى
تزيد عن 100.4 درجة فهرنهايت لمدة
24 ساعة).



الفعاليات القادمة

٥ يناير: العودة إلى المدرسة، ٧ يناير: خروج
مبكر، الساعة ١:٥٥ مساءً، ١٢-٢٣ يناير:
اختبارات iReady، ١٤ يناير: خروج مبكر،
الساعة ١:٥٥ مساءً، ١٩ يناير: عطلة، يوم
مارتن لوثر كينغ جونيور، ٢١ يناير: يوم
دراسي عادي، ٢٢ يناير: تدريب على الإخلاء
في حالة الحريق، الساعة ١٠:٠٠ صباحًا، ٢٦
يناير: عطلة، يوم عمل للمعلمين، ٢٨ يناير:
يوم دراسي عادي، ٢٩ يناير: رحلة ميدانية
لطلاب الصف الخامس إلى حوض أسماك
سياتل، من الساعة ٩:٠٠ صباحًا إلى الساعة
٢:٠٠ مساءً، ٢٩ يناير: اجتماع سمات
الشخصية لطلاب الروضة والصفين الأول
والثاني، الساعة ٩:١٠ صباحًا، ٣٠ يناير:
اجتماع سمات الشخصية لطلاب الصفوف
من الثالث إلى الخامس، الساعة ٩:١٠ صباحًا



مدرسة توكويلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

أخبار رياض الأطفال

نتمنى أن تكونوا أنتم وعائلاتكم قد قضيتم عطلة رائعة واستمتعتم بوقتكم للراحة والاستجمام! مع عودتنا إلى روتين الدراسة، نود إعلامكم بأن اختبارات i-Ready ستجري قريبًا. إن مساعدة طفلكم على النوم جيدًا ليلاً سيهيئه للنجاح ويساعده على بذل قصارى جهده. أخيرًا، نذكر أولياء الأمور بوضع طقم ملابس إضافي في حقيبة ظهر طفلكم تحسبًا لأي طارئ خلال اليوم الدراسي. شكرًا لكم على دعمكم المتواصل، ونتطلع إلى فترة تعليمية مثمرة!

أخبار الصف الأول

كل عام وأنتم بخير! نتمنى أن تكونوا قد استمتعتم بإجازة رائعة ومريحة. نعود الآن مباشرة إلى التعلم! نبدأ الوحدة الثالثة في الرياضيات حيث سندرس استراتيجيات العد للجمع والطرح. أما في اللغة العربية، فسنتناول أنماط حروف العلة الطويلة في الكلمات، والمقاطع الصوتية المركبة، وسنعمل على تحديد الفكرة الرئيسية والتفاصيل في النص، وهدف المؤلف، واللواحق، وخصائص النص، والضمائر.



أخبار الصف الثاني

أهلاً بالعائلات الكريمة! نتمنى أن تكونوا قد استمتعتم بإجازة سعيدة. يسعدنا العودة إلى روتيننا الدراسي. هذا الشهر، سيراجع الطلاب قواعد الحصة في الرياضيات، سيواصل الطلاب العمل على الجمع والطرح. أما في القراءة، فسيعمل الطلاب على الإجابة عن أسئلة الفهم واستخدام النص لإثبات إجاباتهم. هل تبحثون عن المزيد من مصادر القراءة لاستخدامها في المنزل؟ جميع صفوف المرحلة الثانية لديها إمكانية الوصول إلى موقع RAZ Kids الإلكتروني. إنه مصدر رائع للقراءة للطلاب، حيث يضم العديد من الكتب لجميع المستويات. يقرأ الطلاب كتابًا، ويستمعون إليه، ثم يجيبون عن أسئلة متعلقة به. إذا كانت لديكم أي استفسارات حول تسجيل الدخول، يرجى التواصل مع معلم/ة طفلكم.

مدرسة توكويلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

أخبار الصف الثالث

تحياتي من الصف الثالث!
كان شهر ديسمبر شهراً مثيراً في الصف الثالث حيث واصلنا تطوير مهاراتنا في القراءة والرياضيات بينما نستمتع بالموسم!
في القراءة، يعزز الطلاب مهاراتهم في الفهم من خلال تحديد الفكرة الرئيسية، والاستعانة بالأدلة النصية، وربط ما يقرؤونه بواقعهم. نتدرب على قراءة النصوص الأدبية وغير الأدبية، ونشجع الطلاب على القراءة يوميًا في المنزل. حتى 15-20 دقيقة كل ليلة تُحدث فرقاً كبيراً!

في الرياضيات، نعمل على بناء الثقة في مفاهيم الضرب والقسمة، بالإضافة إلى تحسين إتقان الجمع والطرح. ويتعلم الطلاب شرح طريقة تفكيرهم، وحل المسائل الكلامية، واستخدام استراتيجيات مثل المصفوفات وخطوط الأعداد والرسومات لعرض حلولهم. سيكمل الطلاب في شهر يناير اختبارات Iready التشخيصية في القراءة والرياضيات. نتطلع بشوق لرؤية التقدم الذي أحرزه الطلاب.



أخبار الصف الرابع

أنهى طلاب الصف الرابع الوحدة الثانية في الرياضيات، وبدأوا الوحدة الثالثة التي تركز على ضرب وقسمة الأعداد متعددة الأرقام، بالإضافة إلى قياس المحيط والمساحة. كانت رحلتنا الميدانية في ديسمبر إلى محطة معالجة مياه الصرف الصحي في مقاطعة كينغ مفيدة وممتعة للطلاب. نعمل حاليًا على تطوير استراتيجيات فهم النصوص المعلوماتية في القراءة. نرجو منكم تشجيع أبنائكم في الصف الرابع على القراءة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميًا في المنزل!

أخبار الصف الخامس

سيكون شهر يناير حافلاً بالنشاط والتطور لطلاب الصف الخامس! يعزز الطلاب فهمهم للكسور والأعداد العشرية في الرياضيات، بينما يستكشفون الأنظمة والكائنات الحية في العلوم من خلال تجارب عملية. أما في القراءة والكتابة، فهم يتعمقون في النصوص المعلوماتية، ويتعلمون تحديد الأفكار الرئيسية، واستخدام الأدلة النصية، وكتابة نصوص واضحة ومنظمة. نحن فخورون بالجهود التي يبذلها الطلاب في تعلمهم مع بداية العام الدراسي الجديد!

مدرسة توكويلا الابتدائية

النشرة الإخبارية

يناير
2026

أخبار دوري كرة القدم

اختتم قسم اللغات والرياضيات عام 2025 بنجاح باهر. منذ أكتوبر، ونحن نتعاون بشكل وثيق مع مختلف المراحل الدراسية لدعم طلابنا في فصولهم. نجتمع يوميًا مع الطلاب لمساعدتهم في مهارات القراءة والكتابة والحساب واللغة. خلال شهر يناير، سنستعد لاختبار WIDA السنوي، الذي يتألف من أربعة أقسام: الاستماع، والقراءة، والتحدث، والكتابة. يمكن للطلاب الاستعداد للاختبار من خلال قراءة قصص قصيرة، وإعادة سردها، والإجابة على أسئلة الفهم، وكتابة جمل تلخص القصة.

أخبار الموسيقى

في شهر يناير، سنتعلم أغاني لنغنيها في حفل تكريم مارتن لوثر كينغ جونيور. سيستكشف طلاب المرحلة الابتدائية المهارات الموسيقية من خلال أغاني عن فصل الشتاء. أما طلاب المرحلة المتوسطة، فسيتدربون على قرع الطبول الأفريقية من غانا.

أخبار العلوم والتكنولوجيا والهندسة والفنون والرياضيات

يُعدّ فصل الشتاء في مختبر العلوم والتكنولوجيا والهندسة والفنون والرياضيات (STEAM) وقتًا ممتعًا من السنة! يعمل طلاب الصفوف من الثالث إلى الخامس على مشاريع جماعية تتناول الكهرباء والبرمجة والهندسة والروبوتات وغيرها. أما طلاب الروضة وحتى الصف الثاني، فيعملون على مفاهيم علمية مثل الموائل والمادة والحركة. لمعرفة ما يفعله طلابك، اسألهم: ماذا بنوا في حصة STEAM هذا الأسبوع؟

أخبار التربية البدنية

أهلاً بكم مجدداً يا نمور توكويلا! في شهر يناير، سيواصل الطلاب التعلّم عن الروح الرياضية والتأكيد عليها من خلال مختلف الألعاب والأنشطة. سيعمل طلاب الصفوف من الثالث إلى الخامس على تعلّم مهارات الكرة الطائرة. أما طلاب جميع المراحل الدراسية، فسيلعبون مجموعة متنوعة من ألعاب المطاردة، بالإضافة إلى تطوير التنسيق والتوازن باستخدام حبال القفز، وأطواق الهولا هوب، وغيرها من أدوات التربية البدنية.



مدرسة توكوپلا الابتدائية تذكير صحي

تم تسجيل حالات إصابة بمرض اليد والقدم والفم في مدرسة توكوپلا الابتدائية.

معلومات عامة حول مرض اليد والقدم والفم (HFMD)

ما هو مرض اليد

- يُسببه فيروسات تنتمي إلى مجموعة الفيروسات المعوية. وهو مرض شائع بين الرضع والأطفال والقدم والفم؟
- الخامسة. ينتشر بسهولة، وعادةً ما يكون غير خطير. ينتشر بكثرة في فصل الصيف وأوائل الخريف. على
- الرغم من تشابه الاسمين، إلا أن "مرض اليد والقدم والفم" يختلف عن "مرض الحمى القلاعية".
- مرض الفم الذي يوجد في الأبقار والأغنام والماعز والخنازير.
-
-
-

من يستطيع

- يمكن لأي شخص أن يُصاب بمرض اليد والقدم والفم، حتى لو سبق له الإصابة به. تحدث مع **معلمك** حول **تعليمه**؟
- لدى الأطفال دون سن الخامسة. إذا كنتِ حاملاً، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ إذا كنتِ
- تعتقد أنكَ تعرضتِ للعدوى أو كنتِ مصابة بمرض اليد والقدم والفم.
-

ما هي الأعراض؟

- الحمى (تعرف الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الحمى بأنها درجة حرارة تبلغ 38 درجة مئوية أو أعلى).
- تقرحات في الفم قد تؤدي إلى ألم عند البلع. طفح جلدي يبدأ على شكل بقع حمراء ويتطور غالباً إلى
- بثور مليئة بالسوائل.
- تظهر البثور عادةً على راحتي اليدين والأصابع وباطن القدمين.
- قد تظهر البثور على أجزاء أخرى من الجسم.
- تختفي معظم الأعراض في غضون 7 إلى 10 أيام. قد لا تظهر على بعض الأشخاص أي أعراض
- على الإطلاق، لكنهم مع ذلك قادرون على نقل الفيروس إلى الآخرين.

كيف ينتشر؟

- يوجد الفيروس في:
- قطرات من السعال والعطس وسيلان الأنف • سائل من
- البثور أو القشور • سائل أو لعاب من تقرحات الفم

براز (قاذورات)

- يمكن أن ينتشر الفيروس عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بمرض اليد والقدم والفم، ويستنشق
- شخص آخر الرذاذ.
- ويمكن أن ينتشر أيضاً عن طريق:

تمت مراجعة هذه الوثيقة آخر مرة من قبل برنامج صحة رعاية الطفل في سبتمبر

عن طريق لمس جسم أو سطح ملوث بالفيروس ثم لمس الفم أو العينين،

أو الأنف.

- عدم مشاركة أدوات الطعام أو الأكواب مع شخص مصاب بمرض
- لا يمكن للجير والقدم والفم أن تصاب بمرض اليد والقدم والفم أو تنقله. يمكن للشخص المصاب أن ينقل المرض لأسابيع، حتى بعد زوال الأعراض.

كيف أعرف إذا كان طفلي مصاباً بمرض اليد

والقدم والفم؟

- يستطيع مقدم الرعاية الصحية عادةً تشخيص مرض اليد والقدم والفم بناءً على أعراض المريض. ويمكنه إجراء فحص للكشف عن هذا المرض عن طريق مسحة من الحلق أو عينة من البراز. ونظرًا لأن نتائج الفحص قد تستغرق من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، فإنه لا يُجرى عادةً.

إذا كانت لديك أسئلة إضافية أو كنت تعتقد أن طفلك مصاب بمرض اليد والقدم والفم، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. هذه النشرة تحتوي على معلومات عامة فقط.

ماذا لو كان طفلي مصاباً بمرض اليد

والقدم والفم؟

أبلغ مقدم رعاية طفلك أو روضة الأطفال على الفور إذا كان طفلك مصاباً بمرض اليد والقدم والفم.

- كيف يتم علاجه؟ لا يوجد دواء محدد لعلاج مرض اليد والقدم والفم، ولكن يمكنك تخفيف بعض الأعراض لتخفيف معاناة طفلك. استشر طبيبك بشأن خيارات العلاج المتاحة.
 - ينبغي فحص الأطفال الرضع الذين يبلغون من العمر 3 أشهر أو أقل والذين يعانون من حمى تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم.
 - نظرًا لأن تقرحات الفم قد تكون مؤلمة، فقد يمتنع الأطفال عن تناول الطعام والشراب. من المهم أن يحصل الأطفال على كمية كافية من السوائل لتجنب الجفاف.
 - تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن أعراض طفلك.
- إذا ظهرت على طفلك علامات الجفاف (عدد أقل من الحفاضات المبللة أو كمية بول أقل من المعتاد، أو شعور بالتعب أكثر من المعتاد، أو دوخة، أو جفاف اللسان أو الشفاه، أو قلة الدموع)، أو كان يعاني من صداع شديد أو تيبس في الرقبة، فيجب عرضه على مقدم الرعاية الصحية على الفور.

كيف يمكنني المساعدة في منع انتشار مرض اليد والقدم

- يمكن إزالة الفيروس بسهولة بالماء والصابون. اغسل يديك باستمرار، وخاصة بعد تغيير الحفاضات، أو استخدام المراحيض، أو العطس، أو السعال، أو مسح الأنف.
- قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- تجنب مشاركة الأكواب وأدوات الطعام والمشروبات مع أي شخص مصاب بمرض اليد والقدم والفم.
- نظف الألعاب والأشياء الأخرى التي يضعها الأطفال في أفواههم جيداً بالماء والصابون.
- نظف وعقم الأسطح المنزلية.

هل يحتاج طفلي إلى البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى

الحضانة؟ لا يمكن للأطفال الذين تعرضوا لمرض اليد والقدم والفم، أو تم تشخيص إصابتهم به، الاستمرار في حضور رعاية الأطفال إلا في الحالات التالية:

تمت مراجعة هذه الوثيقة آخر مرة من قبل برنامج صحة رعاية الطفل في سبتمبر

2023.

- يعانون من تقرحات في الفم مصحوبة بسيلان اللعاب. كما يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة (38 درجة مئوية أو أعلى) بالإضافة إلى أعراض أخرى لمرض اليد والقدم والفم.
- تظهر لديهم بثور متقيحة مليئة بالسوائل.
- إنهم لا يشعرون بحالة جيدة بما يكفي للمشاركة في أنشطة الفصل الدراسي (على سبيل المثال: متعبون بشكل غير عادي؛ أو عصبونيون أو سريعو الغضب؛ أو يكون أكثر من المعتاد).

يرجى اتباع سياسة برنامج رعاية الأطفال الخاص بك فيما يتعلق بالمرض.

مراجع:

- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
رعاية أطفالنا، الفصل الثالث: تعزيز الصحة وحمايتها، 3.6 إدارة الأمراض، 3.6.1 الإدماج/الاستبعاد بسبب المرض، إدارة الأمراض المعدية في دور رعاية الأطفال والمدارس، الطبعة الخامسة، الصفحات 102-101
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
مرض اليد والقدم والفم (HFMD). <https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/>
- برنامج صحة رعاية الطفل - الصحة العامة في سياتل ومقاطعة كينغ
موقع الوقاية من الأمراض <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>
- وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)
موقع إلكتروني لمرض الحمى القلاعية
<https://www.aphis.usda.gov/aphis/ourfocus/animalhealth/animal-disease-information/fmd/index>