



مدرسة الحكمة الدولية
Al Hekma International School

Parents Monthly Newsletter

December 2024

Dedicating our lives & hearts to building
confident & motivated life-long learners.



Ms. Maya Harb
Principal

أ. مايا حرب
مدير مدرسة الحكمة الدولية

دعم صحة طفلك النفسية: نصائح عملية للآباء

قرأت كتابًا مؤخرًا بعنوان "الجيل القلق" لجوناثان هايدت، الذي يناقش التحديات المتزايدة في الصحة النفسية بين شباب اليوم. يوضح الكتاب كيف أن عوامل مثل وسائل التواصل الاجتماعي وتغير أساليب التربية قد ساهمت في زيادة القلق لدى الأطفال والمراهقين. كآباء، هناك العديد من الخطوات العملية التي يمكنكم اتخاذها لمساعدة أطفالكم على الازدهار عاطفيًا ونفسيًا.

1. **تشجيع التفاعل وجهًا لوجه:** حددوا وقتًا للشاشة وشجعوا أطفالكم على قضاء وقت مع أصدقائهم شخصيًا، فالتواصل وجهًا لوجه يمكن أن يقلل بشكل كبير من مشاعر الوحدة والقلق.
2. **وضع حدود مع التكنولوجيا:** حددوا قواعد واضحة حول وقت الشاشة، خاصة وسائل التواصل الاجتماعي، فمن المعلوم أن قضاء وقت طويل على الإنترنت يمكن أن يؤثر سلبًا على الصحة النفسية.
3. **تعزيز التواصل المفتوح:** شجعوا أطفالكم على التحدث بصراحة عن مشاعرهم، وتحدثوا عن مواضيع مثل التوتر والقلق والصحة النفسية حتى يعرفوا أنه من الجيد طلب المساعدة.
4. **تعليم مهارات حل المشكلات:** دعوا أطفالكم يواجهون التحديات بشكل مستقل، مع إرشادهم للتفكير النقدي والمرونة.
5. **قضاء وقت ممتع معًا:** كونوا حاضرين في حياة أطفالكم، سواء من خلال وجبات عائلية أو محادثات بسيطة، عندما تظهرون الاهتمام بعالمهم فهذا يساعدهم على الشعور بالدعم. من خلال تنفيذ هذه الاستراتيجيات، يمكننا مساعدة أطفالنا على بناء المرونة والتعامل مع التحديات وضغوط الحياة الحديثة.

Supporting Your Child's Mental Health: Practical Tips for Parents

I read a book recently, The Anxious Generation by Jonathan Haidt, which discusses the rising mental health challenges among today's youth. The book sheds light on how factors like social media and changing parenting styles have contributed to anxiety in children and teenagers. As parents, there are several practical steps you can take to help your child thrive emotionally and mentally.

1. **Encourage Face-to-Face Interaction:** Limit screen time and encourage your child to spend time with friends in person. Socializing offline can significantly reduce feelings of loneliness and anxiety.
2. **Set Boundaries with Technology:** Establish clear guidelines around screen time, especially social media. Too much time online can negatively affect mental health.
3. **Foster Open Communication:** Encourage your child to talk openly about their feelings. Discuss topics like stress, anxiety, and mental health so they know it's okay to seek help.
4. **Teach Problem-Solving Skills:** Allow your child to face challenges independently, guiding them to think critically and develop resilience.
5. **Spend Quality Time Together:** Be present in your child's life. Whether through family meals or simple conversations, showing interest in their world helps them feel supported.

By implementing these strategies, we can help our children build resilience and cope with the pressures of modern life, in line with Haidt's vision for a healthier, more balanced future.



عقول عالمية وأصوات موحدة: مؤتمر نموذج الأمم المتحدة السابع في مدرسة الحكمة

Global Minds, United Voices: AHIS Hosts 7th Annual MUN

تفخر مدرسة الحكمة الدولية باستضافة النسخة السابعة من مؤتمر نموذج الأمم المتحدة السنوي في ٨ و ٩ نوفمبر، بمشاركة أكثر من ٥٠٠ طالب من مدارس متنوعة حكومية وخاصة! هذا الحدث الملهم ليس مجرد مؤتمر؛ بل هو منصة لتطوير المهارات الأساسية، وتعزيز قيم المواطنة، وإلهام الاحترام للتنوع الثقافي.

من خلال هذه التجربة التعليمية، تشجع مدرسة الحكمة الدولية الطلاب على الارتباط بأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، واستكشاف الحلول المبتكرة، وتبني دور التكنولوجيا في إحداث التغيير الإيجابي. لقد تشرفنا بوجود السيد أحمد بن الأسود، مدير مركز الأمم المتحدة للإعلام، كضيف شرف، حيث شهد التزام طلابنا بهذه المبادئ.

في مدرسة الحكمة الدولية، نحن ملتزمون بإعداد قادة المستقبل الذين يقدرون التنوع، ويحترمون الثقافات، ويعملون نحو عالم مستدام وشامل.

Al Hekma International School proudly hosted its 7th Annual Model United Nations on November 8th and 9th, gathering over 500 students from diverse public and private schools! This inspiring event is more than just a conference; it's a platform for developing essential skills, fostering citizenship values, and inspiring respect for cultural diversity.

Through this educational experience, AHIS encourages students to connect with the UN Sustainable Development Goals (SDGs), explore innovative solutions, and embrace the role of technology in creating positive change. We were honored to welcome Mr. Ahmed Ben Lassoued, Director of the United Nations Information Center, as our Chief Guest, who witnessed our students' commitment to these principles. At AHIS, we are dedicated to preparing future leaders who honor diversity, respect cultures, and work towards a sustainable and inclusive world.







Ms. Rana Thikrallah
Vice Principal

أ. رنا ذكر الله **نائب المدير**

أولياء الأمور الأفاضل،
مع انتهاء شهر نوفمبر، يسعدنا أن نشترككم أبرز الأنشطة والتجارب التي شارك فيها أطفالكم، بالإضافة إلى تحديثات حول الفعاليات القادمة. لقد كان هذا الشهر مفعماً بفرص التعلم والنمو والمشاركة الممتعة عبر جميع الصفوف الدراسية، فقد شارك طلبة قسم رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية في العديد من الأنشطة بعد المدرسة، بما في ذلك الرسم، والعلوم والطبخ، والحياة البرية، والشطرنج. حيث تتيح هذه الأنشطة للطلبة فرصة استكشاف اهتماماتهم، وتطوير مهارات جديدة، وبناء علاقات هادفة مع أقرانهم. لقد كان من الرائع رؤية حماسهم وإبداعهم يتألق من خلال هذه الأنشطة.

تواصل أكاديمية أسماك القرش الرياضية نموها، حيث يشارك الطلبة في رياضات مثل كرة القدم وكرة السلة والجمباز. وتعزز هذه الأنشطة اللياقة البدنية والعمل الجماعي والروح الرياضية، مما يساعد الطلبة على بناء الثقة والانضباط وحُب الرياضة فلا تتردد في تسجيل طفلك في إحدى هذه الرياضات معنا.

كما قدمت الرحلات التعليمية التي تم تنظيمها هذا الشهر تجارب تعليمية مثيرة للطلبة خارج الفصول الدراسية. ألهمت هذه الرحلات الفضول وشجعت الطلبة على ربط المعرفة التي يكتسبونها في الصفوف الدراسية بالعالم الحقيقي، مما أثرى رحلاتهم التعليمية الشاملة. ولمزيد من التحديثات وخلال أسبوع الصحة، شارك الطلبة في أنشطة تعزز الصحة النفسية والجسدية. كان من أبرز الأحداث نشاط اليوغا لطلبة المرحلة الابتدائية، حيث تعلموا تقنيات التأمل لتعزيز الاسترخاء والتوازن و تبقى الصحة النفسية أولوية في مدرسة الحكمة. حيث شارك طلبة رياض الأطفال في نشاط التعبير عن المشاعر كجزء من برنامج Kiddos لإدارة السلوك الإيجابي، المتوافق مع إطار عمل RULER ويساعد هذا النشاط المتعلمين الصغار على التعرف على مشاعرهم وتحديدتها والتعبير عنها، مما يعزز التعاطف والوعي الذاتي والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية.

في الوقت نفسه، تسير الاستعدادات للاحتفالات اليوم الوطني على قدم وساق! حيث يتعاون الطلبة والمعلمون في إعداد العروض والديكورات والخطب لضمان أن يكون الحدث مميزاً. تتواصل التدريبات، وتتطلع بشوق للاحتفال بتراث البحرين وإنجازاتها مع مجتمع المدرسة. ومع اقتراب إجازة ديسمبر، نشجع العائلات على التخطيط لأنشطة توازن بين الراحة والتعلم،

- شجعوا أطفالكم على استكشاف كتب جديدة أو إعادة قراءة القصص المفضلة لديهم..
- اقضوا وقتاً في الهواء الطلق أو شاركوا في أنشطة بدنية ممتعة كعائلة..
- ناقشوا مع أطفالكم ما تعلموه هذا الفصل الدراسي وحددوا أهدافاً للعام الجديد.

نحن متحمسون للفعاليات والأنشطة القادمة مع دخولنا شهر ديسمبر وما بعده.

شكراً لدعمكم المستمر وتعاونكم في خلق بيئة محفزة ومميزة لأطفالكم.

Dear Parents,

As we wrap up November, we're thrilled to share the highlights of the enriching activities your children have experienced and provide updates on upcoming events. This month has been filled with opportunities for learning, growth, and joyful participation across all grade levels. Our KG and ES students have been actively involved in various after-school clubs, including art, robotics, cooking, wildlife, and chess. These clubs allow students to explore their interests, develop new skills, and build meaningful connections with their peers. It has been inspiring to see their enthusiasm and creativity shine through these activities!

The Sharks Sports Academy continues to grow, with students participating in sports such as football, basketball, and gymnastics. These activities promote physical fitness, teamwork, and sportsmanship, helping students build confidence, discipline, and a love for sports.

This month's educational trips offered students exciting hands-on learning experiences beyond the classroom. These outings inspired curiosity and encouraged students to connect classroom knowledge with real-world environments, enriching their overall learning journey.

During Health Week, students participated in activities promoting mental and physical well-being. A standout event was the Yoga Activity for ES students, where they practiced mindfulness techniques to enhance relaxation and balance. Emotional well-being remains a priority at AHIS. KG students took part in a Feelings Activity as part of the Kiddos Positive Behavior Management Program, aligned with the RULER framework. This initiative helps young learners recognize, label, and express their emotions, fostering empathy, self-awareness, and positive social interactions.

Meanwhile, preparations for our National Day celebrations are in full swing! Students and teachers are collaborating on performances, decorations, and speeches to ensure the event is a memorable one. Rehearsals are ongoing, and we eagerly look forward to celebrating Bahrain's heritage and achievements together as a school community.

As the December break approaches, we encourage families to plan activities that balance relaxation and learning:

- Encourage your child to explore new books or revisit favorite stories.
- Spend time outdoors or engage in fun physical activities as a family.
- Reflect on what your child has learned this semester and set goals for the new year.
- Share family traditions and stories to deepen their connection to heritage and values.

We are excited about the upcoming events and activities as we move into December and beyond. Thank you for your continued support and collaboration in creating a nurturing environment for your children to thrive.



تألق طلبتنا في أسبوع بابكو للصحة والسلامة والبيئة!

تفخر مدرسة الحكمة الدولية بكونها المدرسة الخاصة الوحيدة المشاركة في أسبوع الصحة والسلامة والبيئة "BAPCO Gas"، تحت شعار "تمكين الرفاهية". عرض طلبة الصف الثاني عشر مشروعهم المبتكر، مركز مراقبة تنبيه الغابات (WASP)، والذي يستخدم كاميرات الذكاء الاصطناعي والتعلم العميق للكشف عن الحرائق في الوقت الفعلي. قدم الطلبة مشروعهم إلى السيدة هاجر غالي، مديرة الصحة والسلامة والأمن الصناعي في شركة بابكو للطاقة، والأستاذ خليفة البوعيين من قسم الاتصالات المؤسسية في شركة بابكو للطاقة، بالإضافة إلى المجتمع والعديد من ممثلي البيئة والصحة الذين حضروا الحدث. سلط هذا العرض الضوء على إبداع الطلبة وتفانيهم والتزامهم بالصحة والسلامة، مما يعكس مساهمات مدرسة الحكمة الدولية في المجتمع المحلي.

Our Sharks Shined at BAPCO Health and Safety Environment Week!

Al Hekma International School was honored to be the only private school participating in 'BAPCO Gas' Health and Safety Environment Week, under the theme "Empowering the Well-Being." Our Grade 12 students showcased their innovative project, Woodland Alert Surveillance Post (WASP), which uses AI cameras and deep learning to detect fires in real time. They presented their project to Mrs. Hajer Ghali, Health, Safety & Environment Industrial Security Manager, and Mr. Khalifa Alboainin from BAPCO Energies' Corporate Communications, as well as the community and numerous environment and health representatives attending the event. This presentation highlighted the students' creativity, dedication, and commitment to health and safety, reflecting AHIS Sharks' contributions to the local community.



صحة اليوم، سعادة الغد!

احتفلت مدرسة الحكمة الدولية بأسبوع الصحة العالمي، وقد كانت مناسبة تثقيفية ذات مغزى، تهدف إلى تعزيز الوعي الصحي وتشجيع أنماط الحياة الصحية بين الطلبة.

شارك الطلبة في أنشطة ممتعة تجمع بين الترفيه والتعلم. حيث حضر طلاب الصفين الرابع والخامس لقاءً توعوي مع خبير بمجال الصحة، تعرّفوا خلالها على معلومات قيمة عن الصحة وأجروا فحوصات مؤشر كتلة الجسم (BMI). كما أظهروا إبداعهم بإعداد وتقديم وجبات خفيفة صحية بحضور وإشراف معلمي العلوم. أما طلاب الصفوف من الأول إلى الثالث الابتدائي، فقد تفاعلوا بحماس مع موضوع الحدث، حيث تنكروا بأزياء تمثل الأطعمة الصحية وغير الصحية، وشاركوا في جلسات اليوغا، واكتشفوا كيف يمكن للخطوات الصغيرة أن تقودهم إلى حياة أكثر صحة وسعادة.

لقد كان الأسبوع مليئاً بمجموعة متنوعة من الأنشطة، بما في ذلك جلسات تثقيفية حول الصحة البدنية والعقلية قدمها الدكتور صفوان حيدر شوهري من مستشفى البحرين التخصصي، ومناقشات حول مرض السكري من قبل الدكتور محمد نجيب، وورش عمل تفاعلية أجراها الدكتور إدوين جيابول ريتاناج والدكتور لأبيجيل ريس من مستشفى البعثة الأمريكية والتي قدمت رؤى قيمة حول وزن الجسم وإدارة مرض السكري. كانت مشاركة الطلبة مثيرة للإعجاب، بالقاء خطابات مؤثرة في اليوم العالمي للسكري، حول أهمية اتخاذ خيارات نمط حياة صحي. تبع ذلك تحديات بدنية ممتعة مثل مسابقات تمرين الضغط والجلوس، والتي فاز بها حسن ماهر بهمن وحزمة ماجد يونس عبدالهادي على التوالي. وكان من أبرز ما ميز الأسبوع تحدي الوجبات الصحية، حيث استعرض الطلبة وجباتهم مع السعرات الحرارية الموجودة فيها، مؤكدين على أهمية تناول الطعام الصحي. وبشكل عام، كان الأسبوع احتفالاً بالصحة والتعليم وروح المجتمع، مما ترك انطباعاً دائماً لدى الطلبة وألهمهم لمتابعة حياة أكثر صحة.





Healthy Today, Happy Tomorrow!

The Health Week festivities at the school emerged as a meaningful and enlightening occasion, dedicated to fostering health awareness and promoting healthier lifestyles among students.

The students participated in exciting activities that blended fun with learning. Grades 4 and 5 attended a session with a healthcare practitioner, gaining valuable health insights and undergoing BMI screenings. They also showcased their creativity by preparing and presenting healthy snacks to their science teachers. Meanwhile, Grades 1 to 3 embraced the theme with enthusiasm, dressing up as healthy and unhealthy food items, practicing yoga, and exploring how small steps can lead to healthier, happier lives.

A rich tapestry of activities unfolded throughout the week, featuring engaging sessions on physical and mental well-being led by Dr. Safwan Haider Chaudhary from Bahrain Specialist Hospital, informative discussions on diabetes presented by Dr. Mohamed Mod Naguib, and interactive workshops run by Dr. Edwin Jeyapaul Ratnaraj and Dr. Abhigail Rees from American Mission Hospital, which offered valuable insights into body weight and diabetes management. Student participation was remarkable, highlighted by impactful speeches on International Diabetes Day and the importance of making informed lifestyle choices. The event also incorporated fun physical challenges, such as the Push-up and Sit-up contests, won by Hassan Maher Bahman and Hamza Maged Younis Abdelhadi, respectively. Additionally, the Healthy Meal Challenge allowed students to showcase their meals along with their caloric values, emphasizing the significance of nutritious eating. Overall, the week celebrated health, education, and community.



الحكمة تحصد جائزة التعليم البحرينية ٢٠٢٤ لإنجازاتها المميزة

يسرنا أن نعلن أن مدرسة الحكمة الدولية قد حصلت على جائزة التعليم البحرينية ٢٠٢٤ من @GulfInsider! هذا التكريم يأتي تقديراً لإنجازات طلابنا المتميزة في مبادرة فريق AHIS، حيث جمع الطلاب فائض الطعام من الفنادق في جميع أنحاء البحرين ووزعوه على المحتاجين.

هذا المشروع المؤثر لا يساهم فقط في دعم مجتمعنا ولكنه يعلم طلابنا أيضاً أهمية الاستهلاك المسؤول وتقليل هدر الطعام. نحن فخورون جداً بطلابنا لالتزامهم وعطائهم!



AHIS Wins Big: Bahrain Education Award 2024 Honors Team Impact!

We're thrilled to share that Al Hekma International School has received the prestigious Bahrain Education Award 2024 from @GulfInsider! This recognition honors our students' outstanding achievements in the AHIS Team Impact Initiative, where they collected surplus food from hotels across Bahrain and distributed it to those in need.

This impactful project not only provides support to our community but also educates our students on the importance of responsible consumption and reducing food waste. We're so proud of our students for their dedication and compassion!





Ms. Nadine Nahouli ES Assistant Principal

أ. نادين نحولي
المدير المساعد للمرحلة الابتدائية

أولياء الأمور الأعزاء

هل لاحظتم يوماً أن طفلكم يتحدث عن كيفية حله للغز صعب أو يعبر عن أفكاره حول الطريقة التي أنجز بها مهمة صعبة؟ هذا النوع من التفكير يعرف بالتفكير فوق المعرفي، وهو التفكير في التفكير نفسه. إنه القدرة على فهم، ومراقبة، وتقييم كيفية التعلم وحل المشكلات. تطوير مهارات التفكير فوق المعرفي يساعد الأطفال على أن يصبحوا متعلمين مستقلين، ويعزز ثقتهم بأنفسهم، ويمكنهم من مواجهة التحديات بعقلية النمو.

إليك بعض الطرق البسيطة التي يمكنكم من خلالها تشجيع وتعزيز مهارات التفكير فوق المعرفي لدى أطفالكم في المنزل:

1. **شجعوا طفلكم على التفكير في التفكير:** اطرحوا أسئلة مفتوحة لمساعدة طفلكم على التأمل في عملية تعلمه، مثل:

- "كيف توصلت إلى هذا الحل؟"
- "ماذا يمكنك أن تجرب في المرة القادمة إذا لم ينجح هذا؟"
- "ما الذي تعتقد أنه جعل الأمر سهلاً أو صعباً؟"

هذه الأسئلة تشجعهم على التفكير في الاستراتيجيات التي استخدموها وما إذا كانت فعالة.

2. **قوموا بنمذجة التفكير فوق المعرفي:** شاركوا مع طفلكم عمليات تفكيركم عند حل المشكلات أو اتخاذ القرارات. على سبيل المثال:

- "أحاول أن أقرر كيف أنظم جدولي. أولاً، سأضع قائمة بالمهام، ثم سأحدد الأولويات."

هذا يظهر لطفلكم كيف يمكن للتخطيط والتأمل أن يساعدوا في حل مشكلات الحياة الواقعية.

3. **علموا طفلكم وضع الأهداف والتخطيط:** ساعدوا طفلكم على وضع أهداف صغيرة وقابلة للتحقيق. إذا كانوا يعملون على مشروع مدرسي، وجهوهم لتقسيمه إلى خطوات:

- أولاً: جمع المواد.
- ثانياً: وضع مخطط للمشروع.
- ثالثاً: إنشاء جدول زمني لكل جزء.

تابعوا معهم خلال العمل لمناقشة تقدمهم وإجراء التعديلات إذا لزم الأمر.

4. **التأمل في النجاحات والتحديات:** في نهاية اليوم أو إنجاز مهمة، اسألوا طفلكم عما سار بشكل جيد وما الذي يمكنهم تغييره في المرات القادمة.

على سبيل المثال:

- "ما الذي ساعدك على حل على الرياضيات اليوم؟"
- "ما الذي كان صعباً في تقرير الكتاب؟ كيف يمكن أن تجعله أسهل في المرة القادمة؟"

5. **شجعوا عقلية النمو:** ذكروا لطفلكم أن الأخطاء جزء من التعلم. استخدموا عبارات مثل:

- "من الطبيعي أن ترتكب الأخطاء؛ هذا جزء من التعلم."
- "ماذا تعلمت من هذا التحدي؟"

عندما يرى الأطفال العقبات كفرص للنمو، يصبحون أكثر استعداداً لتجربة استراتيجيات جديدة.

6. **دربوهم على مراقبة الذات:** ساعدوا طفلكم على تتبع تقدمهم في المشاريع طويلة الأجل أو المهام. يمكن أن تساعد أدوات بسيطة مثل قوائم المراجعة، المؤقتات، أو الرسوم البيانية المرئية في تنظيمهم وزيادة وعيهم بما حققوه.

7. **اقرأوا معاً وناقشوا:** أثناء القراءة، اسألوا طفلكم عن توقعاته للأحداث القادمة، أو اشرحوا سبب اتخاذ أحد الشخصيات قراراً معيناً، أو اطلبوا منهم تلخيص ما قرأوه للتو. هذا يعزز التفكير النشط والفهم.

بدعمكم لطفلكم في تطوير مهارات التفكير فوق المعرفي، أنتم تمنحونه أدوات للنجاح ليس فقط في المدرسة، ولكن في الحياة أيضاً. هذه الاستراتيجيات تبني الوعي الذاتي، والمرونة، والثقة بالنفس، وهي صفات ستفيدهم لسنوات قادمة.

شكراً لتعاونكم معنا في رحلة تعلم طفلكم!

Dear Families,

Have you ever noticed your child talking about how they solved a tricky puzzle or reflecting on what they did to finish a challenging assignment? This kind of thinking is called metacognitive thinking—thinking about one's own thinking. It's the ability to understand, monitor, and evaluate how we learn and solve problems. Developing metacognitive skills helps children become independent learners, build confidence, and tackle challenges with a growth mindset.

Here are some simple ways you can encourage and enhance your child's metacognitive skills at home:

1. Encourage Your Child to Think About Thinking

Ask open-ended questions to help your child reflect on their learning process. For example:

- "How did you figure that out?"
- "What could you try next time if this doesn't work?"
- "What do you think made this easy or hard?"

These questions encourage them to think about the strategies they used and whether they were successful.

2. Model Metacognitive Thinking

Share your own thought processes when solving problems or making decisions. For instance:

- "I'm trying to decide how to organize my schedule. First, I'll make a list of tasks, then I'll prioritize them." This shows your child how planning and reflection can help solve real-world problems.

3. Teach Goal-Setting and Planning

Help your child set small, achievable goals. If they're working on a school project, guide them to break it into steps:

- Gather materials.
- Outline the project.
- Create a timeline for each part. Check in with them along the way to discuss their progress and adjust if needed.

4. Reflect on Successes and Challenges

At the end of the day or after a task, ask your child to think about what went well and what they might do differently next time. For example:

- "What do you think helped you get your math problems right today?"
- "What was tricky about your book report? How could you make it easier next time?"

5. Encourage a Growth Mindset

Remind your child that mistakes are part of learning. Use phrases like:

- "It's okay to make mistakes; that's how we learn."
- "What did you learn from that challenge?" When children see setbacks as opportunities to grow, they're more willing to try new strategies.

6. Practice Self-Monitoring

Help your child keep track of their progress on long-term projects or assignments. Simple tools like checklists, timers, or visual charts can help them stay organized and aware of their progress.

7. Read Together and Discuss

While reading, ask your child to predict what might happen next, explain why a character made a decision, or summarize what they just read. This promotes active thinking and comprehension.

By supporting your child in developing metacognitive skills, you're giving them tools to succeed not just in school, but in life. These strategies build self-awareness, resilience, and confidence—qualities that will benefit them for years to come.

Thank you for partnering with us in your child's learning journey!





Ms. Maria Gharibian
KG Assistant Principal

أ. ماريا غاريبيان
المدير المساعد لمرحلة الروضة

أسبوع صحي لا يُنسى: الاحتفال بالصحة والعافية

في الأسبوع الماضي، شارك طلبتنا في الروضة رحلة تعليمية نابضة بالحياة في عالم الصحة وذلك من يوم الأحد ١٠ نوفمبر إلى يوم الخميس ١٤ نوفمبر ٢٠٢٤، حيث اندمج طلبتنا الصغار في مجموعة من الأنشطة الممتعة التي أثارت فضولهم وعلمتهم عادات صحية مفيدة.

من أبرز أحداث الأسبوع كان يوم "القبة الصحية / غير الصحية". حيث عرض الطلبة إبداعاتهم من خلال تصميم وصناعة قبعات ملونة تمثل اختيارات الطعام الصحي وغير الصحي، وقد كان عرضًا ممتعًا يظهر فهمهم للتغذية السليمة.

وكم كانت "نزهة الإفطار لطلبة الروضة" حدثًا لا يُنسى، حيث استمتع الطلبة بإفطار صحي مقًا، مما عزز روح التعاون والألفة وأدى إلى تعزيز عادات الأكل الصحية.

أما يوم "محطات الصحة" فكان نجاحًا كبيرًا، حيث تم تنظيم مجموعة متنوعة من الأنشطة، بدءًا من استكشاف أهمية النشاط البدني وصحة الأسنان، وصولًا إلى فهم فوائد النوم، حيث اكتسب طلبتنا معرفة ومهارات قيمة.

ولا يسعنا في هذه المناسبة إلا أن نشكر أولياء الأمور الأعزاء على دعمهم الكبير ومساهماتهم القيمة في جعل هذا الأسبوع الصحي حدثًا مميزًا. إن إبداعكم في تصميم القبعات الجميلة وكرمكم في إعداد سلال الإفطار الصحية كان له دور كبير في نجاح هذا الحدث.

من خلال مثل هذه الأنشطة، نزرع في طلبتنا منذ الصغر حب العادات الصحية التي سترافقهم طوال حياتهم. نحن فخورون جدًا بتفاعلهم وحماستهم، ونعدكم بأننا سنواصل العمل على تعزيز هذه العادات الصحية في كل مرحلة من مراحل نموهم.

نحن فخورون جدًا بتفاعل طلبة الروضة ومشاركتهم في هذا الأسبوع الصحي الذي لا يُنسى.

A Health Week to Remember: A Celebration of Wellness

Last week, our Kindergarteners embarked on a vibrant and educational journey through the world of health and wellness. From Sunday, November 10th to Thursday, November 14th, our young learners were immersed in a variety of engaging activities that sparked their curiosity and inspired healthy habits.

One of the highlights of the week was the Healthy/Unhealthy Hat Day. Students showcased their creativity by designing and crafting colorful hats that symbolized healthy and unhealthy food choices. It was a delightful display of their understanding of nutrition.

Another memorable event was the KG Breakfast Picnic. Students enjoyed a nutritious breakfast together, fostering a sense of community and promoting healthy eating habits. The Health Stations Day was a true success, with a variety of engaging activities. From exploring the importance of physical activity and oral health to understanding the benefits of sleep and hydration, our students gained valuable knowledge and skills.

We would like to extend a special thank you to our wonderful parents for their invaluable contributions. Your creativity in designing and crafting beautiful hats and your generosity in preparing nutritious breakfast baskets truly elevated this Health Week. Your support made this event a resounding success.

By fostering healthy habits from a young age, we are empowering our students to lead healthy and fulfilling lives. We are incredibly proud of our Kindergarteners' enthusiasm and participation in this memorable Health Week.

مدرسة الحكمة الدولية تتألق في مسابقة ريادة الأعمال الزراعية للشباب ٢٠٢٤

مدرسة الحكمة الدولية مثلت بفخر القطاع التعليمي كالمدرسة الوحيدة المشاركة في مسابقة ريادة الأعمال الزراعية للشباب ٢٠٢٤. هذا الحدث، الذي ترعاه جمعية الباحثين والمخترعين البحرينية بالتعاون مع المبادرة الوطنية لتنمية القطاع الزراعي، سلط الضوء على مشاريع زراعية مبتكرة تهدف إلى تعزيز الاستدامة والإبداع في الزراعة.

شهدت المسابقة حضور الشیخة مرام آل خليفة، وقدمت طالبات مدرسة الحكمة روان علي يوسف، فاتن محمود العالي، وجنى محمد سلام مشروعهن "Airoflow"، الذي استعرض حلولاً رائدة لتحقيق كفاءة واستدامة زراعية، مما يعكس التزامهن بالإبداع والمحافظة على البيئة. تؤكد مشاركة مدرسة الحكمة الدولية على التزامها بإعداد قادة المستقبل المجهزين بالمهارات والمعرفة لمواجهة التحديات العالمية. والجهود المذهلة التي بذلها الطلاب هي شهادة على رسالة المدرسة في إلهام وتمكين العقول الشابة.



Al-Hekma International School Excels at Youth Agricultural Entrepreneurship Competition 2024

Al-Hekma International School proudly participated as the sole school in the Youth Agricultural Entrepreneurship Competition 2024, organized by the Bahrain Society of Researchers and Inventors and the National Initiative for Agricultural Development.

Graced by Sheikha Maram Al Khalifa, G10 students Rawan Ali Youssef, Faten Mahmoud Alaali, and Ganna Mohammed Sallam presented their innovative project, "Airoflow," showcasing sustainable and efficient agricultural solutions. This achievement highlights Al-Hekma's commitment to nurturing future leaders with the skills to tackle global challenges, reflecting its mission to inspire and empower young minds.



IB Diploma Programme

Dear Parents,

Understanding the Extended Essay: A Cornerstone of the IB Diploma Programme

As we move into the next semester, our students will embark on an exciting and challenging academic journey: the Extended Essay (EE). For parents new to the International Baccalaureate (IB) Diploma Programme,

What is the Extended Essay?

The Extended Essay is a core component of the IB Diploma Programme and a hallmark of independent academic research. It is a 4,000-word research paper that allows students to delve deeply into a topic of their choice within a subject they are studying. The EE is designed to promote high-level research and writing skills, critical thinking, and intellectual curiosity.

How Do Students Work on the EE?

- 1. Supervisor Guidance:** Each student is assigned a supervisor – a teacher with expertise in the chosen subject area. Supervisors guide the student through the process, from refining the research question to reviewing drafts.
- 2. Independent Research:** The EE emphasizes independent work. Students gather and analyze information from various sources, applying critical thinking to develop and support their arguments.

Timeline for the Extended Essay Journey

The EE journey is thoughtfully spread out to ensure students have ample time to meet milestones without feeling overwhelmed. Here's an outline of the timeline we will follow:

- **Next Semester:**
 - **Introduction and Subject Selection:** Students learn about the EE and select a subject area.
 - **Research Question Development:** With guidance, they formulate a focused research question.
 - **Supervisor Assignment:** Supervisors are allocated based on subject and research question.
- **Summer Break:** Students begin preliminary research, gather sources, and outline their essays.
- **First Semester of the Next Academic Year:**
 - **Draft Submission:** Students complete their first draft and receive feedback from their supervisors.
 - **Reflections:** Students meet with their supervisors for reflections on their progress.
- **Beginning of Second Semester of the Next Academic Year:**
 - **Final Submission:** Students finalize and submit their essays to the IB.

you may have questions about what the EE is, why it is important, and how it impacts your child's overall DP grade. Let me provide an overview to keep you informed and involved as our students take this critical step.

Students select a topic that interests them, formulate a research question, and explore it using a structured process. This process mirrors the type of academic research undertaken at university and prepares students for the rigors of post-secondary education.

- 3. Reflection Process:** Students maintain a reflection space to document their research journey. They meet with their supervisors periodically to discuss progress and reflect on their learning.
- 4. Final Submission:** The process culminates in a polished essay that showcases the student's research, analysis, and communication skills.

Impact on the IB Diploma Grade

The EE is graded externally by IB examiners and contributes to the overall DP score. It is combined with the Theory of Knowledge (TOK) course to contribute up to 3 bonus points to the final IB Diploma grade. The EE grade is determined by the quality of research, depth of analysis, and clarity of expression. A well-executed EE can significantly enhance a student's diploma score and academic profile.

How Can Parents Support the EE Process?

Your encouragement and interest can make a difference in your child's EE journey. Here are a few ways to help:

- Discuss their chosen topic and express interest in their research.
- Encourage consistent work habits and adherence to deadlines.
- Provide a conducive environment for focused research and writing.

We are excited to see our students grow as independent learners and thinkers through the Extended Essay. Should you have any questions or wish to learn more, please feel free to reach out to me.

Thank you for your continued support as we guide our students toward academic success and personal growth.



فهم المقال المطول: حجر الزاوية في برنامج دبلوم البكالوريا الدولية

مهم، وكيف يؤثر على الدرجة الإجمالية لبرنامج الدبلوم الخاص بأبنائكم. دعوني أقدم لكم نظرة عامة لإبائكم على اطلاع ومشاركة بينما يتخذ طلابنا هذه الخطوة.

مع اقترابنا من الفصل الدراسي القادم، سيبدأ طلبتنا رحلة أكاديمية مثيرة ومليئة بالتحديات: المقال المطول (EE). قد تكون لديكم، بصفتكم أولياء أمور جدد في برنامج دبلوم البكالوريا الدولية (IB)، تساؤلات حول ما هو المقال المطول، ولماذا هو

ما هو المقال المطول؟

المقال المطول هو أحد المكونات الأساسية لبرنامج دبلوم البكالوريا الدولية وعلامة بارزة للبحث الأكاديمي المستقل. وهو عبارة عن بحث مكتوب يصل إلى ٤٠٠ كلمة، يتيح للطلاب التعمق في موضوع يختارونه ضمن مادة يدرسونها. تم تصميم المقال المطول لتعزيز مهارات البحث والكتابة المتقدمة، والتفكير النقدي، والفضول الأكاديمي.

كيف يعمل الطلاب على المقال المطول؟

٣. عملية التأمل: يحتفظ الطلاب بمساحة للتأمل لتوثيق رحلتهم البحثية. يلتقون بمشرفيهم بشكل دوري لمناقشة التقدم والتفكير في تجربتهم.
٤. التسليم النهائي: تنتهي العملية بمقال مصقول يُظهر مهارات الطالب في البحث والتحليل والتواصل.

١. إرشاد المشرف: يتم تعيين مشرف لكل طالب - وهو معلم ذو خبرة في المادة المختارة. يوجه المشرف الطالب خلال العملية، بدءاً من تحسين سؤال البحث إلى مراجعة المسودات.
٢. البحث المستقل: يركز المقال المطول على العمل المستقل. يجمع الطلبة المعلومات من مصادر مختلفة ويحلونها، مستخدمين التفكير النقدي لتطوير حججهم ودعمها.

الجدول الزمني لرحلة المقال المطول

تم تنظيم رحلة المقال المطول بعناية لضمان توفر الوقت الكافي للطلبة دون الشعور بالإرهاق. إليكم ملخص الجدول الزمني الذي سنتبعه:

يتم تقييم المقال المطول خارجيًا من قبل مقيمين من البكالوريا الدولية، ويساهم في الدرجة الإجمالية لبرنامج الدبلوم. يتم دمجه مع مادة نظرية المعرفة (TOK) لتقديم ما يصل إلى ٣ نقاط إضافية إلى الدرجة النهائية لبرنامج الدبلوم. يتم تحديد درجة المقال المطول بناءً على جودة البحث وعمق التحليل ووضوح التعبير. يمكن أن يُعزز المقال المطول المُنفذ جيدًا بشكل كبير درجة الطالب الأكاديمية وملفه الشخصي.

كيف يمكن لأولياء الأمور دعم عملية المقال المطول؟

- الفصل الدراسي القادم:
- المقدمة واختيار المادة: يتعرف الطلاب على المقال المطول ويختارون مجالاً دراسياً.
- تطوير سؤال البحث: يصيغ الطلاب، بمساعدة المشرفين، سؤال بحث محددًا.
- تعيين المشرف: يتم تخصيص المشرفين بناءً على المادة وسؤال البحث.
- عطلة الصيف: يبدأ الطلاب البحث الأولي، وجمع المصادر، ووضع مخطط مقالتهم.
- الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي المقبل:
- تقديم المسودة الأولى: يكمل الطلاب المسودة الأولى ويحصلون على ملاحظات من المشرفين.
- التأملات: يلتقي الطلاب مع مشرفيهم للتأمل في تقدمهم.
- بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي المقبل:
- التسليم النهائي: ينهي الطلاب مقالاتهم ويقدمونها إلى البكالوريا الدولية.

- يمكن لدعمكم واهتمامكم أن يحدث فرقاً كبيراً في رحلة المقال المطول الخاصة بأبنائكم. إليكم بعض الطرق للمساعدة:
- ناقشوا موضوعهم المختار وأظهروا اهتماماً ببحثهم.
- شجعوا على عادات الدراسة الفعالة والالتزام بالمواعيد النهائية.
- وفروا بيئة ملائمة للبحث والكتابة المركزة.

نحن متحمسون لرؤية طلابنا ينمون كمتعلمين مستقلين ومفكرين مبدعين من خلال المقال المطول. إذا كان لديكم أي أسئلة أو ترغبون في معرفة المزيد، فلا تترددوا في التواصل معنا. شكرًا لدعمكم المستمر ونحن نوجه طلابنا نحو النجاح الأكاديمي والنمو الشخصي

Ms.Nadine Nahouli

IBDP coordinator

أ. نادين نحولي

منسقة برنامج البكالوريا الدولية



Ms. Rasha Al Najjar MS&HS Assistant Principal أ. رشا النجار المدير المساعد للمرحلتين الإعدادية والثانوية

Dear Middle School and High School Parents,
Empowering students to excel academically while growing into well-rounded individuals is at the heart of our mission. By fostering critical thinking, creativity, and collaboration, we aim to prepare every student to confidently navigate the challenges of an ever-changing and interconnected world. Through meaningful experiences and opportunities, we are proud to see our students thrive and make the most of their potential. We are proud to provide a platform for students to learn beyond the classroom, develop STREAM and critical skills, and make meaningful connections with the world around them. This month, their achievements and active participation across various initiatives have been truly commendable, reflecting the well-rounded education we aim to deliver.

Recent Activities and Events:

- **Model United Nations (MUN):** High School students Planned and participated in the AHIS MUN event, showcasing their debating, public speaking, and collaborative skills while addressing real-world issues. Their active engagement and insightful contributions made us proud, and we are excited to see their continued development as global thinkers and leaders.
- **Shark Tank Event:** Middle School students participated in a Shark Tank-inspired activity, pitching innovative ideas to a panel of judges. This event encouraged creativity, entrepreneurial thinking, and teamwork, highlighting the potential of our young learners to solve challenges in unique ways.
- **Health Day:** Both Middle and High School students took part in Health Day, which featured interactive sessions and activities focused on physical well-being, mental health, and healthy lifestyle choices. The day served as a wonderful reminder of the importance of maintaining a healthy balance in life.
- **Middle School Field Trips:** Our Middle School students ventured beyond the classroom through field trips, connecting their learning to real-world experiences. These outings inspired curiosity and a deeper appreciation for the world around them.
- **Permaculture School Garden and Greenhouse:** As part of our hands-on STREAM and UNESCO initiatives, students continued their work in the school's permaculture garden and greenhouse, learning about sustainability and the environment while applying their knowledge in science and technology.
- **High School Parent Meeting:** Earlier this month, we held a productive High School parent meeting that focused on fostering collaboration between parents and teachers to support students' academic success. Discussions covered academic progress, support strategies, and upcoming plans for the year.

Academic Updates:

- **Middle School:** Term 2 for Middle School is set to begin soon. Students are currently completing their Term 1 assessments. We encourage parents to help their children stay organized and prepare effectively for these exams.
- **High School:** High School students have successfully completed their Q1 assessments and have transitioned into Q2, which started on November 3.

Parental Support Tips:

- Regularly monitor your child's academic progress on Gradbook via the Digital Campus (DC) platform. Staying informed about their performance helps address any challenges early on.
- Encourage your child to reflect on their school activities, whether it's preparing for tests, participating in events, or engaging in extracurricular opportunities.
- Foster open communication with your child to ensure they feel supported emotionally and academically.

We are incredibly proud of our students' efforts and achievements this month and are excited for the journey ahead. Thank you for your continued partnership in making this a memorable and successful academic year.

أولياء الأمور الأعزاء،

إن جوهر رسالتنا هو تمكين الطلبة من التفوق أكاديميًا والنمو ليصبحوا أفرادًا أسوياء في المجتمع. من خلال تعزيز التفكير النقدي والإبداع والتعاون، لذا نسعى لإعداد كل طالب لمواجهة تحديات عالم متغير ومتربط بثقة. نحن فخورون برؤية طلبتنا يزدهرون ويستثمرون إمكانياتهم من خلال تجارب وفرص هادفة.

ونحن سعداء بتوفير منصة تتيح للطلبة التعلم خارج حدود الفصل الدراسي، وتنمية مهارات STREAM (العلوم، التكنولوجيا، الهندسة، الفنون، الرياضيات) والمهارات الحياتية، وبناء روابط ذات معنى مع العالم من حولهم. هذا الشهر، كانت إنجازاتهم ومشاركاتهم النشطة في مختلف المبادرات جديرة بالإشادة، مما يعكس التعليم الشامل الذي نسعى لتقديمه.

الأنشطة والفعاليات الأخيرة:

- **نموذج الأمم المتحدة (MUN):** شارك طلبة المرحلة الثانوية في فعالية نموذج الأمم المتحدة (AHIS MUN)، حيث أظهروا مهاراتهم في النقاش والخطابة والعمل الجماعي أثناء مناقشة قضايا عالمية. لقد كانت مشاركاتهم النشطة ومساهماتهم المثمرة مصدر فخر لنا، وتطلع لرؤية تطورهم كمفكرين عالميين.
- **فعالية "شارك تانك":** شارك طلبة المرحلة الإعدادية في نشاط مستوحى من برنامج "شارك تانك"، حيث قدموا أفكارًا مبتكرة أمام لجنة تحكيم. شجع هذا النشاط على الإبداع والتفكير الريادي والعمل الجماعي، مما أبرز إمكانياتهم لحل التحديات بطرق فريدة.
- **يوم الصحة:** شارك طلبة المرحلتين الإعدادية والثانوية في يوم الصحة الذي تضمن جلسات تفاعلية وأنشطة ركزت على الصحة البدنية والنفسية وأنماط الحياة الصحية.
- **الرحلات الميدانية للمرحلة المتوسطة:** استمتع طلبة المرحلة الإعدادية برحلات ميدانية ربطت تعلمهم بتجارب واقعية، مما ألهمهم الفضول والتقدير الأعظم للعالم من حولهم.
- **حديقة الزراعة المستدامة والدفينة المدرسية:** كجزء من مبادرات STREAM واليونسكو، واصل الطلبة العمل في الحديقة المستدامة والدفينة المدرسية، حيث تعلموا عن الاستدامة والبيئة، وطبقوا معرفتهم في العلوم والتكنولوجيا.
- **اجتماع أولياء أمور المرحلة الثانوية:** عقدنا هذا الشهر اجتماعًا مثمرًا مع أولياء أمور طلبة المرحلة الثانوية، ركز على تعزيز التعاون بين أولياء الأمور والمعلمين لدعم النجاح الأكاديمي للطلبة، وناقش التقدم الأكاديمي واستراتيجيات الدعم والخطط المستقبلية.

التحديثات الأكاديمية:

- **المرحلة الإعدادية:** يستعد الطلبة لبدء الفصل الدراسي الثاني قريبًا، حيث يكملون حاليًا اختبارات الفصل الأول. نشجع أولياء الأمور على مساعدة أبنائهم في التنظيم والاستعداد الجيد للاختبارات.
- **المرحلة الثانوية:** أكمل طلبة المرحلة الثانوية اختبارات الربع الأول وانتقلوا إلى الربع الثاني الذي بدأ في ٣ نوفمبر.

نصائح لدعم أولياء الأمور:

١. متابعة تقدم أبنائكم الأكاديمي عبر منصة Gradbook في نظام (Digital Campus) (DC).
٢. تشجيع أبنائكم على التفكير في أنشطتهم المدرسية، سواء في الاختبارات أو الفعاليات أو الأنشطة اللامنهجية.
٣. تعزيز التواصل المفتوح مع أبنائكم لدعمهم عاطفيًا وأكاديميًا.

نحن فخورون بجهود وإنجازات طلبتنا هذا الشهر، ونتطلع لمزيد من النجاحات في المستقبل. شكرًا لشرائكم المستمرة في جعل هذا العام الدراسي مميّزًا وناجحًا.

لحظة فخر لـ مدرسة الحكمة الدولية!

تألق فريق مدرسة الحكمة الدولية "جوك" في مؤتمر إنجاز العرب لريادة الأعمال ٢٠٢٤ في دبي، وعادوا إلى الوطن حاملين هذه الجوائز المرموقة:

- جائزة بوينغ: ورد صالح
- جائزة PMIEF: أروى الروايجه وعبدالودود مزمل
- جائزة مجموعة الشايح: علي فؤاد

هذا الإنجاز الرائع يُبرز التزام مدرسة الحكمة الدولية بتعزيز التعلم مدى الحياة، القيادة، والابتكار. تهانينا لنجومنا على جعلنا فخورين!

Proud Moment for AHIS!

AHIS Jawik team shined at the INJAZ Al-Arab Young Entrepreneurship Conference 2024 in Dubai, bringing home these prestigious awards:

- Boeing Award: Ward Saleh
- PMIEF Award: Arwa Al Rowaijeh & Abdulwadood Muzammil
- Alshaya Group Award: Ali Fuad

This incredible achievement highlights AHIS's dedication to fostering lifelong learning, leadership, and innovation. Congratulations to our stars for making AHIS proud!



AHIS Shark Tank 2024

Middle School students at AHIS amazed us with their innovative products and entrepreneurial brilliance at the Shark Tank competition! The event celebrated lifelong learning, global competency, and entrepreneurial skills, molding our students into future innovators and leaders.

A special highlight was their collaboration with the Royal Humanitarian Foundation, where students taught entrepreneurship skills to orphans—bringing our mission "Acquire to Return" to life.

Chief Guests:

- Mrs. Lulwa Ghassan Al Muhanna | Ministry of Education
- Mr. Atef Mohamed Al-Khaja | CEO, Bahrain Chamber of Commerce
- Mr. Youssef Al-Muharraqi | Ministry of Youth Affairs

Judges:

- Mrs. Sheikha Butti | Ministry of Youth Affairs
- Mrs. Maryam Rahimi | Tamkeen
- Mrs. Dana Mazen Araiqat | Royal Humanitarian Foundation
- Mr. Nawaf Mohammed Al Kooheji | Tech Investor
- Mr. Omar Al Khan | Park Point Parking Solutions
- Mr. Yusuf Qamber | Royal Humanitarian Foundation

Each idea showcased creativity, innovation, and a spirit of giving back, proving AHIS students are truly shaping the future.



مسابقة شارك تانك ٢٠٢٤ في AHIS

أدھل طلاب المرحلة المتوسطة في مدرسة الحكمة الدولية الجميع بمنتجاتهم المبتكرة وتألّفهم الريادي في مسابقة ريادة الأعمال (شارك تانك) ! كان الحدث احتفالاً بالتعلم مدى الحياة والكفاءة العالمية والمهارات الريادية، مما ساهم في تشكيل طلابنا ليصبحوا مبتكرين وقادة في المستقبل.

من أبرز محطات المسابقة كان تعاون الطلاب مع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية، حيث قاموا بتعليم مهارات ريادة الأعمال للأيتام، مجسدين رسالتنا "نتعلم لنرد الجميل" على أرض الواقع.

الضيوف الكرام:

- السيدة لولوة غسان المهنا | وزارة التربية والتعليم
- السيد عاطف محمد الخاجة | الرئيس التنفيذي، غرفة تجارة وصناعة البحرين
- السيد يوسف المحرق | وزارة شؤون الشباب

أعضاء لجنة التحكيم:

- السيدة شيخة بطي | وزارة شؤون الشباب
- السيدة مريم رحيمي | تمكين
- السيدة دانا مازن عريقات | المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية
- السيد نواف محمد الكوهجي | مستثمر تقني
- السيد عمر الخان | حلول بارك بوينت للمواقف
- السيد يوسف قمبر | المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية

كل فكرة عُرضت جسدت الإبداع والابتكار وروح العطاء، مما يثبت أن طلاب مدرسة الحكمة الدولية يشكلون المستقبل بكل ثقة.





أ. دنيا أحمد
PTA member

الأم المثالية: حقيقة أم خرافة؟

فالتوازن بين العمل والحياة الأسرية بالنسبة للأم العاملة قد يكون صعباً، لكنه ليس مستحيلًا. من خلال الاستعانة بالله و إدارة الوقت بفعالية والاستفادة من الدعم المجتمعي والأسري، يمكن للأمهات أن يحققن النجاح في كلا الجانبين. أيضا اللجوء إلى الاستراتيجيات مثل تنظيم الجدول اليومي والروتين وإشراك الأطفال في المهام المنزلية يمكن أن تساعد في تخفيف الضغط وتحقيق التوازن. بالإضافة إلى التركيز على التواصل المفتوح والاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة، حيث يمكن للأمهات بناء علاقات صحية وإيجابية مع أطفالهن وتقديم الدعم العاطفي والاعتماد على العواقب الطبيعية والعواقب المنطقية بدلاً من العقاب الجسدي. الذي يؤدي إلى توتر العلاقة بين الطفل والمربي

ختاماً، فإن مفهوم الأم المثالية قد يكون خرافة ، لكنه ليس شيئاً بعيد المنال بالكامل إذا كان السعي نحو توازن صحي وواعي هو الهدف الأسمى. فالتواصل الفعال والتربية الواعية، يمكن للأمهات الوصول إلى مستوى من الرضا والنجاح الشخصي. ومن هنا ندعو الأمهات والآباء إلى الانخراط في نقاشات مع مجلس المدرسة لأولياء الأمور لبحث كيفية تحقيق هذا التوازن وتقديم الدعم اللازم للأمهات في مجتمعاتهن. لنكن جزءاً من تغيير إيجابي يساعد في بناء أجيال أقوى وأسر أكثر سعادة.

في عصرنا الحالي، تتزايد التوقعات الاجتماعية والضغط على الأمهات ليكن "مثاليات" في كل جانب من جوانب حياتهن. ولكن، هل هذه الصورة المثالية للأم حقيقة يمكن تحقيقها، أم هي مجرد خرافة يصعب الوصول إليها؟

تعيش الأمهات في عصر مزدحم بالتحديات والمسؤوليات، مما يؤثر بشكل كبير على سلوكهن وسلوك أبنائهن. تشير الإحصاءات إلى أن نسبة كبيرة من الأمهات يعانين من التوتر والقلق بسبب ضغوط العمل والحياة الأسرية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تأثيرات سلبية على السلوك العام للأسرة، إذ قد يعاني الأطفال من نقص الانتباه والدعم العاطفي.

وهنا يأتي دور التربية الواعية التي تقدم حلولاً مبتكرة للتعامل مع التحديات الأسرية بدون استخدام العصبية أو اللجوء إلى العنف والعقوبات الصارمة. تركز هذه الطريقة على التواصل الصحي والتفاهم المتبادل بين الأمهات وأطفالهن، مما يساعد في بناء علاقات قوية وداعمة. هذا النهج يعزز من ثقة الأطفال بأنفسهم، ويدعم الأمهات في تعزيز مهاراتهم في التعامل مع التحديات اليومية.

نحن نعلم أن الأعباء اليومية تؤثر بشكل كبير على سلوك الأمهات وأبنائهن. فالوقت يمر بين العمل خارج المنزل والمهام المنزلية، لتجد العديد من الأمهات أنفسهن في دوامة من التوتر والضغط. وفقاً لدراسة أجرتها مؤسسة "بيو" للأبحاث، فإن ٥٦٪ من الأمهات العاملات يشعرن بالضغط الشديد بسبب تحديات الموازنة بين العمل والحياة الأسرية



cognia



Fully Accredited by MSA (USA) & Cognia (USA)

Let Al Hekma Lead You to Success!

Tel.: 17620820 - 17623999
Fax: 17624800,
P.O.Box: 26489, Kingdom of Bahrain,
E-mail: info@alhekma.com
www.alhekma.com



مدرسة الحكمة الدولية
Al Hekma International School