



## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه

السادة أولياء الأمور الكرام

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بتقاول كبير بدأنا الفصل الدراسي الثاني ، سائلين الله أن يجعله مباركاً حافلاً بالمنجزات على المستويات كافة، مؤكدين - بحول الله تعالى - عزمنا على العمل معاً؛ لتحقيق رسالة التربية والتعليم

لا يسعنا بداية إلا الحديث عن أهلنا في غزة هي مدينة تنبض بالحياة والتحديات.

تلك المدينة التي تحمل في طياتها قصصاً لا تنتهي من الصمود والأمل

رغم الظروف الصعبة، تزخر غزة بثقافة غنية وفنون تحاكي الواقع وتعبر عنه

في غزة، يعتبر التعليم سلاحاً قوياً في مواجهة الصعاب. الأطفال والشباب هناك يتسلحون بالعلم والمعرفة، مؤمنين بأن التعليم هو الطريق نحو مستقبل أفضل. المدارس تضج بالحيوية والأمل، حيث يسعى كل طالب لتحقيق أحلامه.

وتستمر حياة غزة بكل ما فيها من تحدي وأمل. هذه المدينة، التي تحمل في كل شارع وزاوية قصصاً لا تنتهي، هي رمز للصمود والإرادة. صباح في غزة ليس مجرد بداية يوم جديد، بل هو تجديد للعهد مع الحياة والأمل، عهد يتجدد كل يوم مع كل شروق للشمس. غزة يا غصة القلب، غزة الجرح الذي لا يطيّب، قلوبنا معك وجرحك جرحنا. — العزاء والحداد لشهداء غزة الأبرياء، تعلمنا منكم الإرادة، تعلمنا منكم الكرامة. —

ان العين تدمع والقلب يغصّ والروح تلهف لك يا غزة، نسأل الله أن يحميكي ويحفظك بحفظه .

ومن هنا فإن التوجّهات المستقبلية للتعليم تركز على عقيدتنا الراسخة بأنّ التعليم هو أداة فاعلة في مسيرة التنمية الاجتماعيّة والاقتصاديّة، لبنني من الإنسان قوّة منتجّة قادرة على تحقيق التطلّعات والتّوقعات، ساعين للعمل على نقل التعليم من تحصيل المعرفة لأهداف آنية، إلى غرس حبّ العلم والتعلّم، لكي يتمكن أبناؤنا الطلاب وبناتنا الطالبات من الوصول إلى المعرفة وإنتاجها بأنفسهم، مع العمل على بناء شخصياتهم، وغرس القيم الإنسانيّة بهم، وتعزيز روح الانفتاح الواعي لديهم، والإيمان بقيم العمل والإنتاج، وإشاعة مبدأ الحوار وروح التسامح، والتعامل الراقى والرشيد مع التطورات التكنولوجية وتطبيقاتها.

أبنائنا هم مستقبل هذا البلد وأمله، وما نقدمه هو حق لهم علينا، ليحققوا آمال أولياء أمورهم الذين لم يبخلوا على التعليم من أجلهم، فهم المستقبل.

### أولياء الأمور الأفاضل

أنتم عنصرٌ مهمٌّ من عناصر منظومة التعليم في المجتمع، ورافدٌ قويٌّ لجهود القائمين على التعليم، ومن خلال هذه الكلمات أدعوكم إلى المشاركة الفعالة معنا في تحقيق رسالة التعليم من خلال المتابعة المستمرة لأبنائكم، وتوجيههم، وتحفيزهم، والتواصل المستمر مع المدرسة، إضافة إلى المشاركة في الرأي والتقويم.

ختاماً سدد الله الجهود، وبارك الخطى، ووفق الجميع لما يحب ويرضى متمنيا للجميع النجاح الباهر.

إدارة المدرسة

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

فيما يلي.. نصائح للأطفال عند الصيام في شهر رمضان -

1- على الطفل أن يبدأ الإفطار بتناول **التمر** أو كوب من العصير بجانب الحرص على شرب الكثير من الماء لتعويض ما فقد من سوائل خلال الصيام.

2- لا تقدم لطفلك أطعمة غنية بالملح أو البهارات لأنها تزيد من الشعور بالعطش في الصيام.

3- تقديم وجبة غذائية صحية ومتوازنة مع أهمية التقليل من **الأطعمة المقلية** والدهنية التي قد تسبب عسر الهضم.

4- حاول استبدال الحلويات المحلاة بالسكر بتقديم الفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن المفيدة لطفلك ولتعويض ما فقد في فترة الصيام.

5- لا تقدم لأطفالك المخللات سواء على الإفطار أو السحور فهي تزيد من نسبة الأملاح، وتؤدي إلى الشعور بالعطش الشديد خاصة خلال الصيام.

6- يجب أن يتضمن السحور الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض والحليب والجبن والكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة التي يتم هضمها ببطء وتعطي شعورًا بالشبع والامتلاء لفترة أطول.

7- من الأفضل تأخير تناول السحور للأطفال والكبار أيضًا على أن تكون على بُعد فترة قصيرة من أذان الفجر من أجل زيادة القدرة على تحمل الصيام في النهار.