

November 18, 2021

ISSUE | 12

www.qataracademy.edu.qa



### الرؤية

تسعى أكاديمية قطر - الدوحة إلى تمكين طلابها من تحقيق مستويات عالية من النمو الأكاديمي والرفاه الشخصي ليصبحوا مواطنين مسؤولين متجذرين في ثقافتهم المحلية ومنفتحين على العالم

### Vision

Empowering students to achieve high levels of academic growth and personal wellbeing and to be responsible citizens who are locally rooted and globally connected.

#### QAD Primary School Administrative team

Marie Green - Principal

[mgreen@qf.org.qa](mailto:mgreen@qf.org.qa)

Andrew Cubitt - Assistant Principal

[acubitt@qf.org.qa](mailto:acubitt@qf.org.qa)

Elizabeth Kennedy - Assistant Principal

[ekennedy@qf.org.qa](mailto:ekennedy@qf.org.qa)

Sana Alavi- Assistant Principal (EEC and Preschool)

[salavi@qf.org.qa](mailto:salavi@qf.org.qa)

Office Staff -Admin Assistants

Maha Al Awad- [msaid@qf.org.qa](mailto:msaid@qf.org.qa)

Yasmin Abbas- [yabbas@qf.org.qa](mailto:yabbas@qf.org.qa)

44542000

#### FOLLOW US ON



## رسالة المدير العام

أولياء الأمور الكرام،

شكراً لجميع أولياء أمور طلاب المدرسة الثانوية على تعاونهم على استلام وتسليم الطلاب هذا الأسبوع، بشكل عام سارت الأمور بشكل جيد. إنه لأمر رائع أن تستضيف قطر كأس العرب نهاية الشهر الجاري، لابد أنكم تشاهدون الاستعدادات التي تجري حول استاد المدينة التعليمية تحسباً للمباريات. بعض عمليات إغلاق الطرق ضرورية وستدخل حيز التنفيذ هذا الأسبوع الأحد 21 نوفمبر

اعتباراً من هذا الأحد، 21 نوفمبر، سيتم إغلاق البوابة 1 (بجوار استاد المدينة التعليمية)، بحيث لا يمكن الوصول إلى المدرسة الابتدائية أو المدرسة الثانوية من هذا المدخل. ستظل المواقف الغربية مفتوحة حتى يتمكن طلاب المدرسة الثانوية من الوصول إلى المدرسة والانصراف منها. يجب على أولياء أمور المدرسة الابتدائية استخدام البوابة 2 (مدخل بوابة ساحة احتفالات مؤسسة قطر) للوصول إلى المدرسة الابتدائية. كبديل، يمكن للعائلات الوقوف في موقف حديقة الأوكسجين وركوب خط الترام الأصفر إلى المدرسة الابتدائية ثم المشي إما إلى المدرسة الابتدائية أو المدرسة الثانوية الأحد 28 نوفمبر

اعتباراً من يوم الأحد 28 نوفمبر، سيتم إغلاق المواقف الغربية لتوصيل واستلام الطلاب. يجب على أولياء أمور طلاب المدرسة الثانوية استخدام البوابة 2 لتوصيل الطلاب واستلامهم من موقف سيارات (بوابة ساحة احتفالات مؤسسة قطر). سينقل خط الترام الأصفر الطلاب من محطة الترام هناك إلى المدرسة الابتدائية. يجب على أولياء أمور الطلاب في المدرسة الابتدائية الاستمرار في استخدام البوابة 2 والقيادة إلى المدرسة الابتدائية للتوصيل والاستلام. ومع ذلك، ستجد العائلات أنه من الأسهل الوقوف في موقف سيارات بوابة ساحة احتفالات مؤسسة قطر وركوب خط الترام الأصفر إلى المدرسة. ستظل العائلات قادرة على الوقوف في موقف سيارات حديقة الأوكسجين وركوب خط الترام الأصفر إلى المدرسة الابتدائية ثم المشي إما إلى المدرسة الابتدائية أو المدرسة الثانوية مرة أخرى، أود أن أشجع أولياء الأمور على الحرص على حضور أبنائهم مبكراً كل يوم لضمان وصول الطلاب في الوقت المحدد للمدرسة

شكراً لكم على دعمكم لهذه الترتيبات

أطيب الأمنيات

ستيفن ميك

FOLLOW US ON



## Director's Message

Dear Parents,

Thank you to all parents of Senior School students for adjusting your drop-off and collection arrangements this week. Generally, it has gone well, and I hope that you are finding that it is working for you.

It is wonderful that Qatar is hosting the Arab Cup at the end of the month and you will have seen the preparations which have been taking place around the Education City Stadium, in anticipation of the matches. Some road closures are necessary and come into effect this week.

Sunday 21st November

From this Sunday, 21st November, Gate 1 (by the football stadium) will be closed, so that it will not be possible to access either the Primary School or the Senior School by that entrance.

The West Car Park will remain open so that Senior School students can continue to be dropped-off and collected there.

Families should use Gate 2 (The Ceremonial Gate entrance by QF HQ) to reach the Primary School. As an alternative, families can park at the Oxygen Park Car Park and take the yellow tram line to the Primary School and then walk to either the Primary School or the Senior School.

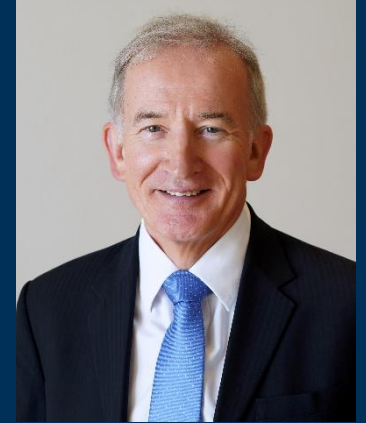
Sunday 28th November

From Sunday, 28th November, the West Car Park is closed for drop-off and collection. Senior School families should use Gate 2 to drop-off and collect students from the Ceremonial Gate Car Park. The yellow tram line will convey students from the Ceremonial Gate tram stop to the Primary School. Primary School families should continue to use Gate 2 and to drive to the Primary School for drop off and collection. However, families will find it easier to park at the Ceremonial Gate Car Park and take the yellow tram line to the school.

Families will still be able to park at the Oxygen Park Car Park and take the yellow tram line to the Primary School and then walk to either the Primary School or the Senior School. Again, I would encourage families to leave a little earlier each day to allow extra time to get to the school. Thank you for your support with these arrangements.


Best wishes,

Stephen Meek



FOLLOW US ON

 @qataracademydoha

 @qad\_qf

 @qad\_qf

 @qataracademydoha



## Principal's message



Dear Parents,

Sometimes in our working week, and when things get tough, we have to look for all of the positive aspects in our lives, to remind us why we do what we do. My motivation this week has been working alongside the wonderful children that we share. I have been supporting high ability reading groups in Grade 3 and Grade 4 and it has been an absolute pleasure to teach them. If you are preparing for the Arab Cup or attending the F1, have a super weekend.

Kindest

Marie

### FOLLOW US ON

## The Importance of Play

Play is important to healthy brain development. By the age of 5, a child's brain has reached 90% of an adult size. Early years interactions and experiences help children make sense of the world and form connections between different parts of the brain.

### Play provides a wide variety of benefits for children. It:

1. Promotes cognitive development – problem solving, collaboration, mental flexibility, and creativity.

2. Encourages socio-emotional skills – self-regulation, listening, empathy, communication, negotiation, independent thinking, persistence, resilience, curiosity and taking on others' perspectives.

3. Supports physical development – gross and fine motor skills, muscle strength, balance, cross body coordination, hand-eye coordination.

4. Develops speech and language skills – listening, extending vocabulary, using language in an informal manner, understanding of rhymes, songs.

In Preschool, children learn through play – they are encouraged to make independent choices and have control over their own actions. This enables them to feel socially and emotionally safe, whilst also boosting their self-esteem and confidence. Through play, children can express themselves freely and try out new ideas without fear or anxiety.

Fight or flight pathways are activated during play (the same pathways activated through stress), so children get exposed to problems and difficult situations but in a positive way. This makes them less responsive to stress and they can learn to regulate it effectively.

Children are learning without even being aware that they are. Preschool classrooms are set up to provide a range of learning opportunities – such as sand, water, sensory trays, construction toys, creative areas, mark-making, finger gym (fine motor development), maths areas, role-play, music centres and so on.



Emotions can be shown through play.

It takes  
approximately 400  
repetitions to create  
a new synapse in the  
brain – unless it is  
done through play, in  
which case it takes  
between 10 -20  
repetitions.  
Dr K. Purvis

#### FOLLOW US ON





### Helping at Home

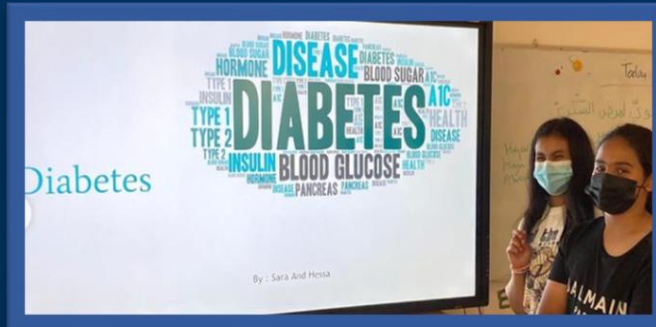
- Offer open ended toys – the simplest toys allow for the greatest creativity. Toys that can be used for multiple uses. A simple box can be a rocket, a car a house etc...
- Let children lead the play – don't force the ideas and don't try to structure the play. Let your child figure this out.
- Allow children to feel 'bored' – for children to play freely, they need time to get bored and then time to overcome the boredom. Next time your child complains there is nothing to do, resist giving them suggestions, encourage them to think up their own ideas.





# International Diabetes Day

QAD Students and Staff showed their support on Diabetes Day by wearing Blue colored clothes and raising Awareness about Diabetes Condition.





### يوم "التجارب العلمية"

كيف ربط تلاميذ التمهيد التجربة العلمية بالفكرة المركزية للوحدة التي يتعرفونها حالياً " الخيارات الصحية تساعدنا للحفاظ على جسم سليم" ؟  
وضعوا بيضة في كوب يحتوي المشروبات الغازية، تركوها لليوم التالي.  
في اليوم التالي، لاحظوا أن لون البيضة قد تغير إلى بني كما أنها أصبحت هشّة.  
فهموا حينها أضرار المشروبات الغازية على أسناننا وقرروا إدراجها ضمن الأطعمة غير الصحية.  
يا لها من تجربة رائعة!



FOLLOW US ON

-  @qataracademydoha
-  @qad\_qf
-  @qad\_qf
-  @qataracademydoha



# QF-SCHOOL CLASSROOM MENU

School Year 2021-2022

## QF \_ School Classroom Meals 21<sup>st</sup> - 25<sup>th</sup> November - 2021



	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
<b>BREAKFAST</b>					
<b>DAIRY</b>	Milk	Laban	Milk	Laban	Milk
<b>FRUIT</b>	Water melon	Orange Wedges	Apple Dices	Pears	Sweet Melon
<b>VEGETABLE</b>	Cucumber Crudites	Carrot & Broccoli	Carrot Sticks	Cucumber & Capsicum	Carrot Crudites
<b>MAIN</b>	Mini Pizza Rolls	Apple Muffins & Mozzarella Cheese Sticks	Labneh Soft Rolls	Dates Roll & Triangle Cheese	Zaatar Labneh Bites
<b>LUNCH</b>					
<b>DAIRY</b>	Laban	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt	Laban
<b>FRUIT</b>	Apple	Pineapple Dices	Banana	Watermelon	Orange Wedges
<b>VEGETABLE</b>	Carrot & Corn Crudites	Cucumber Crudites	Iceberg & Cucumber	Carrot & Broccoli	Cucumber Crudites
<b>MAIN</b>	Spaghetti Bolognese	Chicken Machboos – Tomato Salsa	Beef Burger – Homemade Ketchup	Chicken Biryani – Cucumber Raita	Butter Chicken – Steamed Rice

F- QF SCM Rev. 00 13<sup>th</sup> September 2021

## برنامج الوجبات الغذائية لمدارس مؤسسة قطر Qatar Foundation School Meals Program

هناك أكثر من 5000 طالب يتناولون غذاءهم في مدارس المؤسسة كل يوم فوجيتا.  
 نستطيع التأكيد الوجبات الغذائية المتكاملة المقدمة في جميع فصول المدارس الابتدائية  
 المقدمة في المدارس والتي تاتي دائما ضمن الحدود الغذائية المتكاملة المتطلبات الصحية

ونضمن هذه الوجبات الغذائية بناءا على ما يلي في صحة جيدة.  
 متوازن، خالو من السكر، ومنخفض في الدهون.

More than 5,000 students enjoy healthy school meals every day.  
 Our meals meet School Curricula Standards, which are based on the  
 Qatar Dietary Guidelines. These include age appropriate limits on  
 calories, without sugar, sodium, and on healthy fats.

These guidelines ensure that our students remain healthy,  
 strong, and focused at school.



الحد من السكر  
 الحد من الملح  
 الحد من الدهون المشبعة

