

# QAW NEWSLETTER

VOLUME 2, ISSUE 8

APRIL, 2013

## From the Principal

Dear Parents,

السادة أولياء الأمور الكرام،

### Expansion Plans

### خطط التوسع

As the school grows, a bigger building is needed. Our current building is a temporary location. A state of the art school will be built to accommodate the expected growth in all grade levels reaching middle school and high school. The new building will also be in Al Wakra and will take at least 2 more years to complete.

المدرسة تزداد نمواً وهناك حاجة إلى مبنى أكبر. وبما أن المبنى الحالي يعتبر مؤقتاً، سيتم بناء مدرسة أكبر لاستيعاب جميع المراحل الدراسية وصولاً إلى المرحلة المتوسطة والثانوية. سيكون المبنى الجديد في الوكرة أيضاً وسوف يستغرق على الأقل سنتين أو أكثر لإكماله.

We can expect to remain in our current location for the next 2 years. During this time we will be adding grades 4 and 5 and so extra classes will be built during the summer of 2013 in the backside of the campus. We are excited about our growth and plan to continuously provide the highest quality that our students and community deserve.

من المتوقع أن نبقى في موقعنا الحالي للعامين المقبلين. خلال هذا الوقت سيتم بناء فصول إضافية للصفين الرابع والخامس خلال صيف 2013، وسيكون هذا في الجزء الخلفي من مبنى المدرسة. نحن متحمسون لنمونا وخطتنا التي توفر أعلى مستوى بشكل مستمر لطلابنا وللمجتمع الذي يستحق ذلك.

### Recruitment

### التعيينات

Recruiting highly qualified teachers and administrators is a rigorous process. QAW was represented in the major recruiting fairs around the world in search of the most qualified educators to join us next year. The recruiting process is very rigorous. Hundreds of applications were reviewed and nearly 100 teachers selected to interview. Only 20 of those interviewed were selected to join us next year. We are keen at selecting educators that will continue to add value to our education program.

نهتم لتعيين المعلمين والإداريين المؤهلين تأهيلاً عالياً. لقد شاركنا بمعارض التوظيف المهمة حول العالم للبحث عن أفضل المعلمين المؤهلين للانضمام إلينا في العام القادم. عملية تعيين المعلمين كانت دقيقة للغاية. حيث جرى استعراض مئات من طلبات التقديم إختيار مجموعة من الذين تمت مقابلتهم للانضمام إلينا للعام المقبل. وذلك حرصاً منا في اختيار المعلمين الذين سيقومون بإضافة الفائدة إلى برنامج التعليم لدينا.

I'd like to take this opportunity to introduce the newest member in our school. Ms. Maryam Al Hajiri is the new Assistant Principal, she will be working closely with the teachers and students. I am confident that you will find her helpful and supportive.

أود أن أعتزم هذه الفرصة لتعريفكم بعضو جديد في مدرستنا السيدة مريم الهاجري وهي نائبة مديرة المدرسة، سوف تعمل بشكل وثيق مع المعلمين والطلاب. وأنا واثقة أنكم ستجدونها مساعدة و دعماً لكم.

Our growth in manpower, student numbers and building space is a testimony of our commitment to providing the highest possible quality for our community.

زيادة عدد المعلمين، الإداريين، أعداد الطلاب ومساحة المبنى هي شهادة على التزامنا بتوفير أعلى جودة ممكنة لمجتمعنا.

Best Regards,  
Bedriyah Itani  
Principal

وتفضلوا خالص التقدير،  
بدرية عيتاني  
المديرة

 **Al Wakra**  
الوكرة  
Qatar Academy  
أكاديمية قطر  
Member of Qatar Foundation قطر مؤسسة قطر

## INDEX

From the Principal	1
Gymnastics at Khalifa Stadium	2
Nurse's Corner	3
Counselor's Corner	4
Parent Tea Time	5
Food Menu	6
April, 2013 Events Calendar	7



# Gymnastics at Khalifa Stadium

The Qatar Olympics Program stimulate young people in Qatar to participate in sports activities and to adopt an educational approach that develops the mental abilities.

Our Students participated in The Gymnastics competition it was our first year experience and due to our students consistency and hard work we were so proud to reach the finals and be from the first 8 schools out of 60 Qatari schools.

The students went to Aspire and compete with enthusiasm and showed what QAW students are capable to do.

We are looking forward for next year to make better results and participate with many sports.







## Why Does a Sudden Change in Weather Affect Your Health?

Sudden change in temperature, such as going from cold environment to a very hot environment or vice versa, will weaken your resistance, simply because your body tries to re-balance itself more quickly than usual.

Changes in barometric pressure, humidity, wind direction, and the amount of ultraviolet or visible sunlight throughout the day, are also factors that can affect your nervous system, cardiovascular system, and endocrine system.

People experience many physiological changes that are being continuously altered by weather or climate. In fact, you may experience one or more of over 40 different symptoms associated with weather changes.

In other words, a changing weather can stress out your immune system, making you more exposed to infections and viruses. This is why we often see people easily get ill during a seasonal change.



### How You Can Prevent Weather-Related Illnesses?

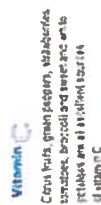
#### 1. *It is important that you boost your immune system.*

- Good nutrition, exercise and hygiene can boost the immune system while the weather changes. Exercise, lowers stress levels that make people exposed to viruses, and it may increase the circulation of cells needed to fight infection.



#### 2. *Take Vitamin C*

- Vitamin C is definitely an immune system booster. It is also effective in the prevention of colds and flu, or to quickly recover from an illness. Because vitamin C is water soluble, it enters the blood stream directly and your kidneys can excrete the excess vitamin when needed. Vitamin C and other water-soluble vitamins are not stored in the body so you need to replenish it continuously.



#### 3. *Others, like Zinc*

- Zinc, found in foods such as oysters, shellfish, and all bran cereals, helps the body make more T-cells, which fight infection.

4. And In all temperatures, *washing your hands* frequently can prevent the spread of the bacteria that causes illness.



## The Counselor's Corner

Dear Parents,

This month in guidance lessons the students have been learning about ways to be a good friend. They have thought of many great ways to make friends, and how to treat friends, during class time. These are important social skills that will help them be successful throughout their lives. Please help reinforce these ideas at home. A great way to do that is to:

- Talk to your child often about his or her friends.
- Show your child how to be a good friend through your actions.
- Praise your child when you observe them being a good friend.

Best Wishes,  
Carlee Adolfae

## ركن الاخصائية الاجتماعية

اولياء الامور الاعزاء،

خلال هذا الشهر ومن خلال الدروس التوجيهية التي يدرسها طلابنا تم تعليمهم عن الطرق التي تجعل الطالب يكون صديقا جيدا. كما تم تعليمهم على الطرق العديدة لكسب الصداقات، وكيفية التعامل مع الصديق خلال اليوم الدراسي. هذه المهارات الاجتماعية الهامة تساعد على تحقيق النجاح طوال حياتهم. الرجاء مساعدة طفلك لتعزيز هذه الأفكار في المنزل، هناك طرق ناجحة لتطبيق ذلك:

- تحدث كثيراً مع طفلك عن أصدقائه أو صديقاته.
- شجع طفلك ليكون صديقا جيدا من خلال أفعالك.
- امدح طفلك إذا لاحظت أنه صديق جيد.

تحياتي،

كارلي

الاخصائية الاجتماعية





## لجعل القراءة عادة يومية



مهارة القراءة هي أهم مفاتيح المعرفة التي تمكن الطفل من التعرف على عالمه، و هي المهارة الرئيسية التي نسعى لتقويتها في سن مبكر عند طلاب وطالبات أكاديمية قطر - الوكرة. فعند تمكن الطالب من هذه المهارة يتمكن من الكتابة، و من ثم من الكثير من المهارات الأخرى، و يتسارع نموه المعرفي و المهاري في كل المجالات.

بالرغم من أن السن الذي يتمكن فيه الطالب من مهارة القراءة يتفاوت من طفل إلى آخر ، فليس لذلك التفاوت أي علاقة بمستوى الذكاء ، فلكل منا استعداد أعلى في مجال عن مجال آخر، لكن دور المنزل مهم جداً في تطوير هذه المهارة، و هذا الدور يبدأ مبكراً منذ ولادة الطفل.

سنسرد هنا بعض الأساليب التي تساعد الأهالي في تنمية مهارة القراءة عند أطفالهم:

١ - حديث الأبوين للطفل في شكل حوار غني بالتعبير و المفردات، أو غناء بعض الأغاني ذات المفردات البسيطة المكررة ، هو أول فرصة لتوسيع قدرات الطفل على فهم العالم من حوله و توسيع مخزونه من المفردات اللغوية. فالطفل الذي يُعرضه والداه لحوار غني بالمفردات و بصورة تدريجية مقصودة ، سيتمكن لاحقاً من القراءة بصورة أسرع و باستيعاب أكبر لمعاني ما يقرأه.

٢ - من الأمور التي تحسن قدرات القراءة عند الطفل ، سعي الوالدين لتوفير مكتبة متنوعة في المنزل مناسبة لعمر الطفل ، و القراءة منها بصوت عالي و بطريقة مشوقة و بصورة يومية ، مما يبني مكانة محببة للكتاب في قلب الطفل ، حيث يربط الكتاب في ذهنه بحنان والديه و حبهما و اهتمامهما به ، و يربطه أيضاً بمنفعة الاستكشاف و الخيال التي يحسها مع كل قصة جديدة يقرأها له والداه ، فتتوسع بها مداركه و تزيد حصيلته من المفردات و المعارف .

٣ - أشارت الأبحاث إلى أن الطفل تنمو عنده مهارة القراءة لتصبح عادة عندما يرى والديه منتظمين هم أنفسهم على قراءة الكتب و النقاش حول ما قرأوه باهتمام ، فالوالدين هما أول قدوة للطفل.

٤ - تشجيع القراءة لا يقتصر على الكتب فقط، فعندما تشارك الأم مع طفلها في كتابة أو قراءة قائمة المشتريات من محل البقالة ، أو عندما يكتب الطفل بطاقة دعوة لحفلة يقيمها لأصدقائه ، أو عندما يقرأ الطفل لافتات المحلات في السوق ، كلها فرص لتقوية مهارة القراءة عند الطالب يستطيع الآباء توظيفها يومياً لتحسين هذه المهارة.

٥ - لنعلم أطفالنا أن يحبوا القراءة و الكتب ، وذلك بتنظيم رحلة تسوق خاصة في كل شهر يختار فيها الطفل الكتاب الذي يحب قرأته بنفسه، و يكون مكتبته الخاصة مع مرور الوقت، فهدية غرس حب القراءة ، هي أن نؤمن دعم يمكن أن يقدمه الآباء لأبنائهم في رحلتهم لتحصيل المعرفة .



# April, 2013 Food Menu



Jun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
<p><b>7 <u>Snack:</u></b> Low Fat Milk, Fruit, Zaatar croissant.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Cabbage &amp; Tomato Salad, Hommos, Pumpkin Soup, Grilled Kabab , Thai Chicken w Coconut &amp; Curry, Baked Marrow with Tomato &amp; herbs, Steamed Vegetables, Rice, Potato Wedges, Fruit Salad.</p>	<p><b>8 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Laban, Fruit, Jam Sandwich</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Green Salad, Baba Ghanouj, Minestrone Soup, Fish Tandouri, Chicken kabsa, White Beans &amp; Root Veg- gies, Oven Roasted Sea- sonal Vegetables, Chana Masala, Rice, Mac &amp; Cheese, Fruit Salad.</p>	<p><b>9 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Milk, Fruit, Mozzarella Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Oriental Salad, Green Salad, Cream of Chicken Soup, Fish Siyadiyeh, Chicken W Paprika &amp; Mushroom Sauce, Veg Korma, Sautéed Zucchini, Rice, Paprika Potato, Fruit Salad.</p>	<p><b>10 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Laban, Fruit, Labneh Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Beets &amp; Apple Salad, Greek Salad, Zucchini Soup, Kafta, Asian Sweet &amp; Sour Fish, Aloo Gobi, Baked Eggplant w Tomato &amp; Basil, Broccoli w Herbs &amp; Olive Oil, Rice, Garlic Potato, Fruit Salad.</p>	<p><b>11 <u>Snack:</u></b> Low Fat Milk, Fruit, Crackers w Cheddar Cheese.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Fattouch, Red Cabbage Salad, Mexican Red Bean Soup, Beef Fajita, Chicken Biryani, Creamed Corn &amp; Spinach, Sautéed Cauliflower, Seasonal Vegeta- bles , Rice, Spaghetti Bolo- gnaise, Fruit Salad.</p>	12	13
<p><b>14 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Milk, Fruit, Cocktail Mankouche.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Green Salad, Mutabal, Broccoli Soup, Chicken Coconut Curry, Meat Balls, Vegetable Salona, Steamed Cauliflower, Glazed Carrots, Rice, , Fruit Salad.</p>	<p><b>15 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Laban, Fruit, Triangle Cheese Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Corn Salad, Red Cabbage Salad, Spinach Soup, Beef Mous- saka, Fish Veronique, Alo Matar, Steamed Broccoli, Vegetables, Rice, 3 Cheese Penne, Fruit Salad.</p>	<p><b>16 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Milk, Fruit, Halloum Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Oriental Salad, Baba Ghanouj, Leek Soup, Chicken w Tomato Compote &amp; Mozzarella, Beef Caldere- ta, Spinach &amp; Potato Stew, Zucchini &amp; Tomatoes, Veg, Rice, Potato, Fruit Salad.</p>	<p><b>17 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Laban, Fruit, Labneh Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Fattouch, Hommos, Vegetable Noodle Soup, Fish Fillet w Leek Sauce, Fried Chicken w Veg, Bhindi Curry. Brasied red Cabbage,Rice, Penne Pasta Alfredo, Fruit Salad.</p>	<p><b>18 <u>Snack:</u></b> Flavored Milk, Crackers w Cheddar Cheese.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Cabbage &amp; Tomato Salad, Red Beans Salad, Sweet Corn Soup, , Grilled Fish, Carbonnade of beef w onion, Veg Stew, Veg Medley, Roasted Pumpkin, Rice, Potato, Fruit Salad.</p>	19	20
<p><b>21 <u>Snack:</u></b> Low Fat Milk, Fruit, Plain Croissant.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Fattouch, Hommos, Cream of Mushroom Soup, Mexican Chicken, Brasied Beef w Thyme &amp; Mushroom Sauce, Mutter Paneer, Grilled Veg- gies w olive oil &amp; Garlic, Sau- téed Veg., Rice, Macaroni Béchamel, Fruit Salad.</p>	<p><b>22 <u>Snack:</u></b> Low Fat Laban, Fruit, Mozzarella Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut Vegies, Sweet Corn Salad, Baba Ghanouj, Vegetable Cream Soup, Chicken Korma, Spicy Fish, Ratatouille w Herbs, Fried Zucchini w Garlic &amp; Onion, Masoor Dahl, Rice, Mashed Potato, Fruit Salad.</p>	<p><b>23 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Milk, Fruit, Crackers w Triangle Cheese.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Cabbage &amp; Tomato Salad, Greek Sal- ad, Potato Soup, Chicken Musakhan, Steamed Fish Fillet in Portuguese Sauce, Peas ala francaise, Buttered Broccoli, Oriental Flash fried Veg, Rice, Penne Alfredo, Fruit Salad.</p>	<p><b>24 <u>Snack:</u></b> Low-fat Laban, Fruit, Feta Roll.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Beets &amp; Apple Salad, Mutabal, Zucchini Soup, Lemon &amp; Herb Roasted Chicken, Veggie Gratin, Beans w Meat, Glazed Carrots, Vegetable Provençal, Rice, Bombay Potato, Fruit salad.</p>	<p><b>25 <u>Snack:</u></b> Low Fat Milk, Fruit, Crackers w Cheddar cheese.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Green Salad, Red Cabbage Salad, French Onion Soup, Chicken Biryani, Meat with yogurt &amp; rice, Vegetable Yakhne, Lem- on Braised Cabbage w cara- way, Bamieh, Rice, Penne Arabiata, Fruit Salad.</p>	26	27
<p><b>28 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Laban, Fruit, Labneh Sandwich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Fattouch, Hommos, Vegetable Noodle Soup, Fish Fillet w Leek Sauce, Fried Chicken w Veg, Bhindi Curry. Brasied red Cab- bage,Rice, Penne Pasta Alfre- do, Fruit Salad.</p>	<p><b>29 <u>Snack:</u></b> Low-Fat Milk, Fruit, Mozzarella Sand- wich.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 cut vegies, Green Salad, Baba Ghanouj, Minestrone Soup, Fish Tandouri, Chicken kabsa, White Beans &amp; Root Veg- gies, Oven Roasted Sea- sonal Vegetables, Chana Masala, Rice, Mac &amp;</p>	<p><b>30 <u>Snack:</u></b> Flavored Milk, Crackers w Cheddar Cheese.</p> <p><b>Lunch:</b> 4 Cut vegies, Fattouch, Hommos, Vegeta- ble Noodle Soup, Fish Fillet w Leek Sauce, Fried Chicken w Veg, Bhindi Curry. Brasied red Cabbage,Rice, Penne Pasta Alfredo, Fruit Salad.</p>				



# April, 2013

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
	1	2	3	4	5	6	
	← <b>Spring Break</b> →						
7	8	9 Early Dismissal at 12:00	10	11	12	13	
14	15	16 Early Dismissal at 12:00	17	18	19	20	
21	22 Earth Day	23 Photo Shoot with Her Highness at QF	24 After School Activities <u>2:00—2:50pm</u>	25 - Parent Tea Time 7:30-8:30 am.  - Spring Music Concert 10:00 am.	26	27	
28	29	30 Early Dismissal at 12:00					

