



30th January 2018

Dear Parents

As a school we place great importance on helping students to understand the undisputed benefits of a healthy lifestyle. Like you, we know that good physical health will greatly contribute to your son's success and happiness now and in the future.

Fit for Life Week and Primary Sports Days (4th – 8th February)

Throughout next week we will focus most curriculum time on improving your son's understanding and commitment to health, fitness and nutrition. 'Fit for Life' will be the message conveyed.

Clothing in Fit for Life Week:

Your son should wear his PE kit to school on Sunday 4th February. He will receive a Fit for Life t-shirt when he gets to his classroom.

Your son must wear his **Fit for Life/Sports Day t-shirt** on:

- Sunday 4th February
- his allocated Sports Day
- the day that he goes on his park visit
- Thursday 8th February

Additionally, please note that your son:

- **Must wear white trainers on his sports day. He cannot wear football boots or sandals to school on any day next week.**
- **must wear his school sports shorts and Fit for Life T-shirt on his sports day.**
- may wear sports kit of his choice on day when he doesn't need to wear his Fit for Life t-shirt. He could also choose to wear his school PE kit.

Parent Workshop (Thursday 8th February from 8:00 – 9:00)

Parents are invited to a special workshop with Dr Suheila, from the Dubai Health Authority and Nurse Mandy. The session will be conducted in Arabic and will include updated information on important aspects of children's health. Coffee and a light, healthy breakfast will be available after the workshop.

Park Trips:

Parents are invited to join the fitness fun by meeting their son's class at the park:

- Earn bonus points for your son's team by attending the park visit
- Wear your trainers and join the walk/run
- The timings indicate the departure and return time to and from school
- **Please do not** bring any food treats or drinks for the students to this event.
- Students must return to school for the remainder of the school day. They may not leave the park with their parents.



Park Trip Schedule:

Day and date	Class	Depart school	Return to school	Destination
Sunday 4 th February	FS1	10:40	11:40	Nad Al Sheba Park
Sunday 4 th February	Y5	11:55	12:50	Nad Al Sheba Park
Monday 5 th February	FS2	10:40	11:40	Nad Al Sheba Park
Monday 5 th February	Y3	11:55	12:50	Nad Al Sheba Park
Tuesday 6 th February	Y6	11:00	12:00	Nad Al Sheba Park
Wednesday 7 th February	Y4	11:00	11:55	Nad Al Sheba Park
Thursday 8 th February	Y1	9:30	10:20	Nad Al Sheba Park
Thursday 8 th February	Y2	11:00	11:55	Nad Al Sheba Park

Fit for Life Week – Activity Summary:

At school your son will:	How you can help:
participate in 'Wake Up Shake Up' on Sunday and Thursday. These short, lively, high intensity cardio exercise sessions with their teachers and friends are super fun!	Please ensure your son is in school by 7:45am every day. Try to arrive by 7:30am enabling him to have a healthy start to his day by playing outside before lessons begin!
have fun trying out new fitness activities and challenges including Parkour and Cross Country after his sports day!	Make sure your son wears his Fit for Life t-shirt as outlined above. For your son's safety, no football boots or sandals will be allowed in school during the week.
visit a popular park in Dubai to walk/run around it and enjoy the facilities.	Make an effort to meet your son's class at one of the parks. Earn bonus fitness team points for your son's team by attending☺
participate in 'Drop it and Run!' - Students from FS1 – 6 students will walk/jog or run around the primary grounds on Thursday.	Encourage your son to take part in physical activities or sport at home every day during Fit for Life Week.
learn more about healthy foods.	Attend the Parent Nutrition Workshop with Dr Suheila on Thursday 8 th February at 8:00am
learn the importance of fitness and nutrition in maintaining good health.	Reinforce the importance of a nutritious diet, adequate water intake, daily exercise and 10 hours of uninterrupted sleep every night. Discuss 'junk food' with your children.
will design and make a special smoothie (Y6 students only). They will serve this to the rest of the school.	Try making smoothies at home for breakfast or a snack – exclude refined sugar ingredients!

Sports Days 2018

Our Sports Days will form part of Fit for Life week. We require all students to remain in school after their sports day to continue Fit for Life activities.

Year Groups	Timing	Date
FS1	N/A	This will take place in term 3
FS2	8:15 – 9:30am	Sunday 4 th February
Y1 & Y2	8:00 – 9:30am	Monday 5 th February
Y3 & Y4	8:00 – 10:00am	Tuesday 6 th February
Y5 & Y6	8:00 – 10:00am	Wednesday 7 th February

All sports days will take place on the outdoor fields near the PE building. We will use the format which promotes team and individual competition. We will, therefore, distribute meaningful individual and team awards in Y1-6 based on achievements at the event.

Rashid School For Boys

Government of Dubai



مدرسة راشد
للبنين
حكومة دبي

We acknowledge that concepts of winning and losing can take time for some children to fully understand, however these are valuable life lessons. We thank you in advance for helping us to support your son in his learning.

For students in Y1-6:

- Students who come 1st, 2nd, 3rd in individual track final events will receive a gold, silver or bronze medal respectively for their achievement.
- The team that comes 1st in the team competition will be presented with a team trophy. Medals will be given to members of the winning team only.

A participation medal will be given to all FS students on their sports days.

On sports day, your son needs to:

- arrive at school on time
- ensure he is wearing his school shorts, Fit for Life t-shirt and white school trainers
- eat a good, healthy breakfast and drink lots of water
- apply sun cream to exposed skin (SPF 30+ is recommended)

Please contact your son's class teacher directly for any further information or clarification. We look forward to welcoming you to some events during our special, high energy week.

Looking forward to next year, we hope to combine Fit for Life, Sports Days and the Dubai Fitness Challenge (#30x30). We eagerly await notification of the Dubai Fitness Challenge dates. We will do all that we can to combine our annual RSB fitness events with this Dubai-wide initiative.

Yours sincerely

Glyn Kilsby
Headmaster

Alison Dawson
Co-Head of Primary

Michelle France
Co-Head of Primary



٣٠ يناير ٢٠١٨

السيد ولي الأمر المحترم

تحية طيبة

تولي مدرسة راشد للبنين أهمية كبيرة لمسألة مساعدة الطلاب على فهم الفوائد الأكيدة لاتباع نمط حياة صحي. إننا ندرك أن الصحة البدنية سوف تسهم في نجاح وسعادة نجلكم في الحاضر والمستقبل.

أسبوع اللياقة البدنية مدى الحياة والأيام الرياضية (٤ فبراير-٨ فبراير)

سوف يجرى أسبوع اللياقة مدى الحياة في الأسبوع القادم. خلال الأسبوع سوف نركز في جميع حصص المنهاج على الصحة واللياقة البدنية والتغذية.

الملابس لأسبوع اللياقة مدى الحياة:

ينبغي على نجلكم ارتداء الزي الرياضي في يوم الأحد الموافق ٤ فبراير. سوف يحصل على قميص (تي-شيرت) خاص بأسبوع اللياقة البدنية مدى الحياة عند دخوله الصف.

يتوجب عليه ارتداء القميص في الأيام التالية:

- الأحد الموافق ٤ فبراير
 - الأيام الرياضية المحددة
 - أيام ذهابه إلى زيارة الحدائق
 - يوم الخميس ٨ فبراير
- بالإضافة إلى ذلك، يرجى تذكر بأن نجلكم:
- يتوجب عليه ارتداء الحذاء المدرسي الرياضي الأبيض في اليوم الرياضي. لا يستطيع ارتداء حذاء كرة القدم أو صندل في أي يوم من الأيام الأسبوع القادم.
 - يتوجب عليه ارتداء شورت الرياضة وتي-شيرت اللياقة مدى الحياة في اليوم الرياضي.
 - يستطيع ارتداء زي رياضي من اختياره في الأيام التي لا يتوجب عليه ارتداء تي-شيرت اللياقة مدى الحياة. يستطيع أيضاً ارتداء الزي الرياضي المدرسي.

ورشة عمل لأولياء الأمور في يوم (الخميس ٨ فبراير من الساعة ٨:٠٠-٩:٠٠)

ندعو أولياء الأمور إلى ورشة عمل خاصة مع الدكتورة سهيلة من هيئة الصحة بدبي والمرمضة ماندي. ستجرى المحاضرة باللغة العربية وستتضمن الجوانب المهمة لصحة الطفل. سيتوفر فطور خفيف وصحي مع القهوة.

رحلات الحدائق:

أولياء الأمور مدعوون للانضمام إلى مرح اللياقة عن طريق مقابلة نجلهم في الحديقة:

- حصلوا على نقاط الفريق عن المشاركة في زيارة الحديقة لإعطائها لنجلكم.
- ارتدوا الحذاء الرياضي وشاركوا في المشي أو الجري.
- تشير المواعيد المذكورة لمغادرة المدرسة والعودة إليها.
- لا تحضروا معكم أي أطعمة للطلاب في هذه الزيارة.
- ينبغي أن يعود التلاميذ إلى المدرسة من الحديقة في ذلك اليوم لإتمام بقية اليوم الدراسي. يتعين عليهم عدم مغادرة الحديقة مع أولياء أمورهم.



جدول الرحلات للحدائق:

اليوم والتاريخ	الصف	وقت الذهاب	وقت العودة	المكان
الأحد ٤ فبراير	الصف التمهيدي الأول (FS1)	١٠:٤٠	١١:٤٠	حديقة ند الشبا
الأحد ٤ فبراير	السنة ٥	١١:٥٥	١٢:٥٠	حديقة ند الشبا
الاثنين ٥ فبراير	الصف التمهيدي الثاني (FS2)	١٠:٤٠	١١:٤٠	حديقة ند الشبا
الاثنين ٥ فبراير	السنة ٣	١١:٥٥	١٢:٥٠	حديقة ند الشبا
الثلاثاء ٦ فبراير	السنة ٦	١١:٠٠	١٢:٠٠	حديقة ند الشبا
الأربعاء ٧ فبراير	السنة ٤	١١:٠٠	١١:٥٥	حديقة ند الشبا
الخميس ٨ فبراير	السنة ١	٩:٣٠	١٠:٢٠	حديقة ند الشبا
الخميس ٨ فبراير	السنة ٢	١١:٠٠	١١:٥٥	حديقة ند الشبا

ملخص أنشطة أسبوع اللياقة مدى الحياة:

أعمال نجلكم في المدرسة:	كيف يمكنكم تقديم المساعدة:
سنبدأ صباحنا في يومي الأحد والخميس بنشاط "استيقظ، هز جسمك بخفة" تمرين رياضي حيوي قصير يتم تأديته مع المدرسين والأصدقاء لتنشيط الدورة الدموية.	يرجى التأكد من تواجد نجلكم في المدرسة في موعد أقصاه الساعة ٧:٤٥ صباحا كل يوم. حاولوا الوصول في تمام الساعة ٧:٣٠ ليتمكن من أن يبدأ بداية صحية باللعب في الخارج قبل الدروس!
الاستمتاع بتجربة نشاطات وتحديات لياقة جديدة ويتضمن هذا ألعاب الباركور والجري.	الرجاء التأكد من ارتداء نجلكم تي-شيرت أسبوع اللياقة في الأيام المخصصة أعلاه. لا يسمح بارتداء حذاء كرة القدم أو الصندل لسلامة نجلكم.
زيارة حديقة مشهورة في دبي للمشي أو الجري حولها والتمتع بمراقبتها.	ابدلوا جهداً للقاء صف نجلكم في إحدى الحدائق وشاركوا في المشي. سوف تحصلون على نقاط الفريق عند حضوركم لإعطائها لنجلكم ©
سوف يقوم طلاب السنوات التمهيدي الأول – السادس بالمشي أو الركض أو الجري حول الحرم المدرسي يوم الخميس.	شجعوا نجلكم على المشاركة في الأنشطة البدنية أو ممارسة الرياضة في البيت يومياً خلال أسبوع اللياقة البدنية مدى الحياة.
تعلم المزيد عن الأطعمة الصحية.	حضور ورشة العمل عن التغذية مع الدكتورة سهيلة يوم الخميس ٨ فبراير الساعة ٨:٠٠ صباحاً
تعلم أهمية اللياقة البدنية في الحفاظ على صحة جيدة.	تأكيد أهمية اتباع نظام غذاء صحي وشرب الماء وممارسة الرياضة اليومية والنوم لمدة ١٠ ساعات كل ليلة. قوموا بمناقشة الأكلات غير الصحية.
سوف يحضر طلاب السنة ٦ مشروب (سموثي) خاص ليقدموه لجميع طلاب المدرسة.	حضروا مشروبات (السموثيز) في البيت لوجبة الإفطار وتجنبوا أي من المكونات التي تحتوي على السكر المكرر.



الأيام الرياضية ٢٠١٨

سوف تكون الأيام الرياضية جزءاً من أسبوع اللياقة البدنية مدى الحياة. نطلب من جميع الطلاب البقاء في المدرسة بعد اليوم الرياضي لمواصلة أنشطة اللياقة مدى الحياة.

التاريخ	الوقت	السنة الدراسية
سيجري في الفصل الثالث	لا يوجد	الصف التمهيدي الأول
الأحد ٤ فبراير	٨:١٥ صباحاً - ٩:٣٠	الصف التمهيدي الثاني
الاثنين ٥ فبراير	٨:٣٠ صباحاً - ٩:٣٠	السننات الأولى والثانية
الثلاثاء ٦ فبراير	٨:٠٠ صباحاً - ١٠:٠٠	السننات الثالثة والرابعة
الأربعاء ٧ فبراير	٨:٠٠ صباحاً - ١٠:٠٠	السننات الخامسة والسادسة

سوف تُقام هذه الأيام على الملاعب الخارجية قرب مبنى التربية الرياضية. سنخوض التجربة التي تدعم روح الفريق والتنافس الفردي. سيتم تقديم مكافآت للسنوات ٦-١ ذات معنى وقيمة للفريق الفائز وللإنجازات الفردية في هذا اليوم.

نحن نعترف بأن مفاهيم الربح والخسارة يمكن أن تستغرق وقتاً طويلاً بالنسبة لبعض الأطفال لكي يفهموها بشكل كامل، ولكن هذه دروس مستفادة في الحياة. نشكركم سلفاً على مساعدتنا في دعم نجلكم في التعلم.

لطلاب السنوات ٦-١:

- سيُسلم طلاب المراكز: الأول والثاني والثالث ميدالية ذهبية أو فضية أو برونزية في المسابقات النهائية.
- سيُسلم الفريق الذي يحتل المركز الأول كأساً، وستُمنح الميداليات لأعضاء الفريق الفائز فقط.
- سيُسلم الفريق الذي يحتل المراكز: الثاني والثالث والرابع كأساً كذلك.
- سيتم تصوير كل فريق مع كأس فريقهم.

سيُسلم طلاب التمهيدي ميداليات المشاركة في يومهم الرياضي.

يحتاج نجلكم في يومه الرياضي إلى:

- الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد
- التأكد من ارتداء قميص (تي-شيرت) اللياقة مدى الحياة و شورت الرياضة والحذاء الرياضي الأبيض.
- تناول وجبة فطور جيدة وصحية وشرب الماء.
- وضع كريم الوقاية من الشمس (يُوصى باستخدام كريم SPF 30+).

الرجاء الاتصال بمدرس/ مدرسة صف نجلكم مباشرة إذا رغبت في مزيد من المعلومات أو التوضيح. نتطلع إلى قضاء أسبوع متميز مفعم بالنشاط.

نتطلع إلى دمج أسبوع اللياقة مدى الحياة والأيام الرياضية مع تحدي دبي للياقة (#30x30) في العام المقبل. نحن ننتظر بفارغ الصبر الإعلان عن تواريخ تحدي دبي للياقة. سوف نبذل كل ما بوسعنا لنتمكّن من جمع فعاليات مدرسة راشد للبنين مع هذه المبادرة على مستوى دبي.

المخلصون

ميشيل فرانس
مساعدة المدير

أليسون دوسون
مساعدة المدير

جلين كيلزي
المدير