

## **Phụ huynh / người giám hộ thân mến,**

Tôi bắt đầu Bản tin này bằng cách thông báo với bạn rằng Ngày Soạn thảo Chương trình Học Cuối cùng của chúng ta trong năm sẽ diễn ra vào thứ Hai, ngày 6 tháng Mười Một. Hãy đảm bảo rằng học sinh không đến trường vào ngày này.

### **Cập nhật UPPS**

Bạn có phải là Phụ huynh / Người giám hộ của UPPS hiện đang có thể kiểm tra làm việc với trẻ em không? Bạn có muốn tìm hiểu các chiến lược để giúp học sinh tăng cường học tập trong những năm đầu của trẻ em với trọng tâm là việc biết chữ?

Chúng tôi đang tìm kiếm Tình nguyện viên, chúng tôi có thể hỗ trợ kỹ năng để giúp học sinh (và nhân viên) trong lớp học. Không cần bằng cấp - tất cả những gì bạn cần là yêu thích học hỏi và có thời gian. Nếu bạn muốn biết thêm, vui lòng liên hệ với Kathy tại văn phòng trường để bày tỏ sự quan tâm của bạn trong sáng kiến mới của UPPS này.

### **Tâm lý học Tích cực cho phụ huynh**

Tại sao chúng ta bắt đầu mỗi buổi tập họp toàn trường với '3 điều tốt đẹp'?

Bằng chứng đã chỉ ra rằng bạn có thể tăng hạnh phúc lâu dài lên 10% bằng cách luyện tập bài tập năm phút đơn giản này. Nếu hoàn thành hàng ngày: bạn có thể được hạnh phúc hơn 2% so với trước, trong vòng một tuần; 5% sau một tháng; và lên đến 9% sau sáu tháng. Tại UPPS, chúng tôi làm thực tập này tại mỗi buổi tập họp toàn trường và chúng tôi cũng dạy cho trẻ em những lợi ích của bài tập này trong các lớp Giáo dục Y tế ở mỗi học kỳ. Các cá nhân đã bỏ ra hàng chục ngàn đô la cho các thiết bị điện tử, nhà cửa, ô tô và kỳ nghỉ đắt tiền, hy vọng sẽ tăng 10%. Có một sự thay thế miễn phí, và nó có hiệu quả.

Đây là bài tập: Viết ra 3 việc đã làm tốt mỗi ngày

và nguyên nhân của chúng mỗi đêm trong một tuần. Ngoài ra, cung cấp một lời giải thích đơn giản cho mỗi điều tốt đó.

Nếu bạn không muốn viết chi tiết này xuống, có lẽ bạn có thể đề cập đến '3 điều tốt đẹp' của bạn trong khi ăn ở bàn ăn tối. Mỗi thành viên trong gia đình chia sẻ '3 việc tốt đã làm' của họ khi bạn cùng ăn tối. Nó là đơn giản mà.

### **Sự kiện sắp tới**

Phụ huynh và bạn bè gây quỹ vào cuối năm học.

P & F đang cùng nhau tổ chức một loạt Giỏ mây với quà ăn mừng để tổ chức xổ số vào cuối năm nay, trao giải thưởng của giỏ mây với quà tại buổi tập họp toàn trường cuối cùng của chúng tôi. Mỗi giỏ quà là có chủ đề và được yêu cầu đóng góp để hỗ trợ sự kiện đáng khen ngợi này. Các chủ đề như sau:

Mùa hè / bãi biển / ăn ngoài trời

Nấu ăn / Công thức nấu ăn

Nghệ thuật / Thủ công / Văn phòng phẩm

Trò chơi trong nhà

Phim ảnh ban đêm

Nếu bạn có bất kỳ món hàng mới phù hợp với các tiêu chuẩn trên, hãy đưa cho Kathy tại văn phòng trường. P & F sẽ đặt tất cả các đồ vật vào những cái giỏ mây có cùng chủ đề. Quỹ gây được sẽ đóng góp vào các chương trình học sinh của chúng tôi cho năm 2018.

### **Trân trọng**

**Louise Dingley**

**Thực hành Hiệu trưởng**

**Các ngày quan trọng trong tuần lễ sắp tới**

**NGÀY NGÂN HÀNG TRƯỜNG là mỗi ngày thứ Ba trong tuần**

**Tháng 10**

- Thứ Sáu 27 tây**      **Bánh mì xúc xích @ UPPS (Canteen đóng cửa)**  
**Thứ Hai 30 tây**      **Tập họp toàn trường lúc 9 giờ sáng tại Tòa nhà 3**  
**Thứ Ba 31 tây**      **Ngày Ăn mặc theo Halloween—JSC gây quỹ**  
**Thứ Ba 31 tây**      **Định hướng lớp Prep 2018—Ngày 1 lúc 2:15 giờ**

**Tháng 11**

- Thứ Sáu 3 tây**      **Định hướng lớp Prep 2018—Ngày 2 lúc 10:00giờ**  
**Thứ Hai 6 tây**      **Giáo viên soạn thảo chương trình (Học sinh nghỉ học)**  
**Thứ Ba 7 tây**      **Ngày Đua ngựa (Nghỉ lễ công cộng)**

**Đồng phục trường: Xin vui lòng được thông báo cửa hàng Đồng phục trường sẽ mở cửa mỗi ngày thứ Ba trong tuần từ 8:45 giờ—9:15 giờ sáng**