

Phụ huynh / Người giám hộ mến,

Cập nhật UPPS

Làm Hiệu trưởng tạm thời cho Học Kỳ 4, với sự hoài nghi bình tĩnh mà tôi suy ngẫm về những thay đổi của nhân viên chúng tôi đã có cho đến nay trong năm nay. Cũng như chúng tôi hỗ trợ nhân viên mới và / hoặc nhân viên quay trở lại trong việc giải quyết theo cách thức UPPS của chúng tôi, một khu vực khác của trường đã bị ảnh hưởng. Nó khá bất thường. Quá trình Lựa chọn Hiệu trưởng của chúng tôi đã được tiến hành và tôi mong muốn chia sẻ kết quả với bạn trong thời gian ngắn, rất vui mừng khi nghĩ tới 5 năm tiếp theo với tư cách là thành viên của một nhóm lãnh đạo giỏi. Như đã đề cập ở buổi tập họp toàn trường vừa qua, mặc dù rất buồn khi một nhân viên vắng mặt hoặc phải rời đi, vì bất cứ lý do nào, chúng tôi luôn có thể mong đợi những ý tưởng mới và sự nhiệt tình đi cùng với nhân viên mới đến hoặc trở về. Nhân viên mới nhất của chúng tôi, người này phải rời khỏi chúng tôi tạm thời, là cô Elshaar. Do những lý do cá nhân, cô ấy chuyển đi tiểu bang khác và phải ra đi trước ngày 20 tháng 11. Điều này có nghĩa là ngày cuối cùng của cô ấy với chúng tôi sẽ là thứ Sáu, ngày 17 tháng 11. Mặc dù đây là một tin tức rất bất ngờ và buồn cho tất cả chúng tôi tại UPPS, nhưng với sự phấn khích tuyệt vời, chúng tôi chúc cô ấy tốt trong nỗ lực xây dựng tương lai của cô ấy, khi cô ấy chuyển tới Adelaide. Chúng tôi cũng rất vui khi biết rằng cô ấy sẽ trở lại với chúng tôi tại UPPS, và thời gian sẽ qua rất nhanh, mỗi năm. Xin vui lòng dành một chút thời gian để thừa nhận công việc tuyệt vời của cô làm trong hai năm qua và biết rằng các chương trình cô đã đưa ra sẽ tiếp tục phát triển, trong khi cô ấy vắng mặt.

Tâm lý học tích cực cho phụ huynh

Lòng biết ơn: chất lượng của sự biết ơn; sẵn sàng để tỏ lòng biết ơn và trở lại lòng tốt.

Hiện tại, trong cả hai lớp 3/4 và 5/6, giáo viên khuyến khích sử dụng một hũ đựng các lời biết ơn, như một phần của Chương trình Giáo dục Sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi cũng có một hũ trong phòng nhân viên, để khuyến khích sự phản ánh tích cực và sự suy nghĩ của nhân viên. Khi một cá nhân cảm thấy biết ơn về điều gì đó, họ viết ý nghĩ của mình lên giấy và đặt nó vào hũ, để chia sẻ với những người khác, một cách ngẫu nhiên. Cùng nhau, chúng tôi đang nuôi dưỡng thói quen biết ơn và thể hiện sự đánh giá cao để tạo cảm xúc tích cực trong bản thân và người khác, cũng như thúc đẩy một số lợi ích về sức khỏe ...

Lòng biết ơn đã được chứng minh là:

- Giúp bạn kết bạn. Một nghiên cứu cho thấy việc cảm ơn một người quen mới làm cho họ mong muốn tìm

kiếm một mối quan hệ bền vững hơn với bạn.

- Cải thiện sức khỏe thể chất của bạn. Những người tỏ ra biết ơn báo cáo rằng ít đau nhức hơn, cảm giác sức khỏe chung, tập thể dục thường xuyên hơn và kiểm tra thường xuyên hơn với bác sĩ của họ hơn những người không.
- Cải thiện sức khỏe tâm lý của bạn. Những người biết ơn cảm thấy hạnh phúc hơn và sống vui vẻ hơn, và giảm thiểu các triệu chứng trầm cảm.
- Tăng cường sự đồng cảm và giảm sự gây hấn. Những người tỏ ra biết ơn, ít có xu hướng trả thù người khác và có khả năng cư xử một cách khách quan, với sự nhạy cảm và sự đồng cảm.
- Cải thiện giấc ngủ của bạn. Thực hành lòng biết ơn thường xuyên có thể giúp bạn ngủ ngon hơn.
- Nâng cao lòng tự trọng của bạn. Những người có lòng biết ơn đã làm tăng lòng tự trọng, một phần là do khả năng đánh giá cao những thành tựu của những người khác.
- Tăng sức mạnh tinh thần. Những người biết ơn có một lợi thế trong việc vượt qua chấn thương và tăng cường khả năng phục hồi, giúp họ thoát khỏi tình huống căng thẳng. (Morin, 2014)

Vì vậy, tôi cảm ơn bạn đã đọc Bản tin này; vì sự kiên nhẫn và hiểu biết của bạn trong tất cả những gì chúng tôi làm như một cộng đồng học tập; và sự hỗ trợ liên tục của bạn, đặc biệt là học kỳ này. :)

Sự kiện sắp tới

Chương trình Bơi của lớp Prep—2 của chúng tôi sẽ bắt đầu từ Thứ Hai, 13 Tháng 11, đến Thứ Sáu, 17 Tháng 11. Kỳ vọng tất cả các học sinh trẻ nhỏ của chúng tôi sẽ tham gia vào chương trình này. Cảm ơn bạn vì tất cả Cha mẹ / Người giám hộ đã đồng ý và / hoặc đã trả tiền. Nếu khó khăn về tài chính làm ảnh hưởng đến khả năng tham gia của con quý vị, xin hãy gặp tôi hoặc bà Trương để được giúp đỡ.

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 11

Thứ Năm 9 tây P & F họp lúc 9:00 giờ sáng

Thứ Hai 13 tây Tập họp toàn trường lúc 9 giờ sáng tại Tòa nhà 3

Thứ Hai 13 tây—Thứ Sáu 17 tây Lớp Prep—2 học bơi từ 9 giờ—1 giờ

Thứ Ba 14 tây Định hướng lớp Prep 2018—Ngày 3 lúc 2:15 giờ

Thứ Sáu 17 tây Định hướng lớp Prep 2018—Ngày 4 lúc 10:00giờ

Thứ Sáu 17 tây P&F UPPS đêm xem phim từ 6 giờ—8 giờ tối

Thứ Hai 20 tây Hội Đồng trường học họp lúc 6:30 giờ chiều