

## نشرة أخبار مدرسة سلاينا المتوسطة لشهر مارس | آذار 2021 زاوية القطط الوحشية

### النشاطات القادمة:

- \* 3 و 17 من مارس | آذار، توزيع الأغذية المتنوعة مقدم من جمعية جليبيرز من الساعة 11
- \* 25 و 26 من مارس\آذار، يوم التصوير
- \* المدرسة مغلقة من 29 مارس إلى 5 أبريل | نيسان، عطلة الربيع
- \* توزيع الوجبات الغذائية المدرسية يوم الأربعاء من الساعة 10:30 ص - 1 ظ

### الصحة النفسية بقلم: أحلام هجران

نحن نهتم بصحة أسناننا، ولكن ليس بصحتنا العقلية. أعتقد أن الحل لجعل هذا العالم أفضل هو أن نركز فقط على صحتنا العقلية وصحة الآخرين. "الصحة العقلية ليست وجهة نقصدها، ولكنها عملية نقوم بها. يتعلق الأمر بالوسيلة، وليس الغاية". قد يكون التعايش مع مرض عقلي أمرًا محيرًا للغاية. تريد أن تؤذي نفسك وتحب نفسك في نفس الوقت. تستيقظ حزينا وتفكر في الانتحار و تعتقد أن لا أحد يفهمك و تتوقف عن النوم و تقوم بأشياء تؤذيك. ينغمس دماغك في السلبية وهذا كل ما تبدأ في الإعجاب به. أنت لا تستمع إلى الناس. تتراجع كل يوم، كل دقيقة، كل ثانية. روحك تتألم، تريد أن تصرخ وتبكي. لكنك لا تفعل. ترتدي ابتسامة وتستنزف عقلك ببطء. مجرد عدم قدرة أي شخص على شفاءك أو القيام بعملك الداخلي نيابة عنك لا تعني أنه يمكنك أو يجب عليك أو تحتاج إلى القيام بذلك بمفردك. ليس عليك أن تكافح في صمت. اطلب المساعدة للحصول على الرعاية والدعم اللذان تحتاجهما.

<https://www.mentalhealth.gov>

# MentalHealth.gov

Let's talk about it.

### مجلس الطلبة بقلم: آيات شعيب

مؤخرًا، نظم مجلس الطلاب حملة لجمع التبرعات لإغاثة اليمن. استمرت الحملة من منتصف و حتى نهاية شهر شباط/ فبراير. يسعدنا أن نبلغكم أنه تم جمع مبلغ 1,803.82 دولاراً ، جرى التبرع إلكترونياً وشخصياً! نود أن نشكر كل من تبرع بالمال وساهم في هذه الحملة، لكم منا كل الامتنان. سيتم إرسال هذه التبرعات لمؤسسة الإنسانية الموحدة و إرسال كامل المبلغ إلى الشعب اليمني. مرة أخرى، نشكركم جميعاً ونحن فخورون جداً بما فعلناه وما يمكننا رده لمجتمعنا. شكراً لكم!

### جدول تعليم المدمج

بدءاً من يوم الاثنين واحد من مارس\آذار 2021، سنبدأ خططنا لإعادة الطلاب إلى التعلم الشخصي من خلال نهج تدريجي. ستبدأ المرحلة الأولى لطلاب السادس فقط يوم الاثنين، 1 مارس/ آذار. لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة صفحة سلاينا الإلكترونية.