



Drodzy Rodzice,

Bardzo dziękujemy za Wasze wsparcie w zeszłym tygodniu podczas **Światowego Tygodnia Książki!** Dzieci spędziły fantastyczny czas - uwielbiały opowiadanie, które było podstawą naszego tygodnia - dzieło w którym kredki zrezygnowałyby następnie lubiały pisać własne listy, które zostają zebrane do szkolnej książki. Dziękujemy za całą Wasze wsparcie i upewnienie się, że Wasze dziecko było ubrane w kolor kredki swojej klasy i również dziękujemy tym, którzy byli obecni podczas naszego poranku czytelniczego w piątek. Zdjęcia są na naszej stronie internetowej (przez nasz Twitter w dolnej części po lewej stronie ekranu głównego), ale tak łatwo się do nich dostać dookoła tej strony. Również możecie przeczytać książki, które napisała cała szkoła w sekcji rodzicielskiej na naszej stronie.

Tu przed feriami, zapytaliśmy dzieci aby wypełniły ankiety, pytając o ich opinie na temat szkoły. Rezultaty tej ankiety były bardzo pozytywne.

Zajrzę kilka przykładów:

- **95% dzieci mówi, że lubi szkołę**
- **97% dzieci mówi, że uczą się dużo podczas lekcji**
- **95% dzieci mówi, że dorośli się o nich troszczą**
- **99% dzieci uważa, że dorośli tłumaczą im jak poprawić ich naukę**

Pełne rezultaty są na naszej stronie, pod sekcją dla rodziców. Również zapytaliśmy dzieci o ich **rutynę spania** ponieważ nauczyciele i Gubernatorzy zauważyli, że dużo dzieci ziewa w szkole, i (poniżej) rezultaty są następujące:

- **20% dzieci z KS2 idzie do łóżka po godzinie 21-szej**
- **Tylko 13% dzieci z KS1 i 24% z KS2 czytają albo mają bajkę czytaną dla nich przed snem**
- **62% dzieci z KS1 i 51% z KS2 idzie do łóżka z ipad lub włączonym telewizorem**

Na odwrót możemy poradzić z NHS na temat ile godzin spania dzieci potrzebują, niebezpieczeństwa telewizorów/ ipadów podczas pory snu i znaczenie codziennego czytania przez dzieci i dla dzieci. Rozumiemy, że bycie rodzicem jest ciężkie, wymagające pracy ale wszyscy rodzice powinni się upewnić, że Wasze dzieci mają zdrową rutynę spania. Jeśli wyście swoje ciężkie prace teraz póki dziecko zbiera jej owoce w Waszych dzieciach, kiedy będą one nastolatkami! Mam nadzieję, że przeczytacie poradę ostro.

Jak rodzice wiedzą, **Sarah Beach nasza wice-dyrektorka będzie od nas odchodziła** w lipcu i mamy rozmowy w przyszłym tygodniu aby ją zastąpić. Gubernatorzy chcą się upewnić, że znakomita praca Sary jest nadal kontynuowana i rozwijana i te będą wyczerpani w proces wyboru. Więcej informacji w późniejszym terminie!

Na koniec, mamy fantastyczne wieści - **mamy wystarczająco funduszy na szlak drewniany!** FOSTA zbiera prawie połowę kosztów i Gubernatorzy zobowiązali się zapłacić drugą połowę. Szkolny Parlament był wyznaczony w wybór nowego wyposażenia, które będzie się składało z podłogi i statku! Spodziewamy się, że nasz nowy szlak będzie zainstalowany podczas ferii wielkanocnych, gotowy do użytku dla dzieci w semestrze letnim.

Mam nadzieję, że wielu rodziców czyta ten list przez **naszą nową szkolną APP**. Jeśli jeszcze nie zarejestrowali się, powinniście otrzymać link jutro przez sms-a aby pomóc Wam w zainstalowaniu.



PRZEBACZENIE jest naszą wartością miesiąca. My ją wyjaśniliśmy jako **'pozwolenie komuś powiedzieć przepraszam jeśli zrobili coś złego, mówienie takich rzeczy jak 'jest OK' lub 'nie ma problemu' aby pokazać, że przebaczyłeś (-łaś) tej osobie.'** Poniżej są przykłady sugerujące dla Waszych dzieci jak mogą pokazać **PRZEBACZENIE** w domu i napisać o tym w ich paszporcie:

- Pokaż **przebaczenie** przez zaakceptowanie kogoś przepraszającego nawet jeśli zranili twoje uczucia
- Pokaż **przebaczenie** przez zrozumienie, że ludzie mogą popełnić błędy i dać im szansę
- Pokaż **przebaczenie** przez nie bycie obrażonym na kogoś kiedy zrobili coś złego dla ciebie

Odznaka **PRZEBACZENIA** zostaje zaprojektowana przez **Lilly Beth Rhodes** w klasie Malala





NHS porada na temat spania

Wiek	Godziny snu
2 - 12 miesi cy	14 - 15
1 - 3 lat	12 - 14
3 - 5 lat	11 - 13
5 - 12 lat	10 - 11

NHS porada na używanie tabletów/telewizora przed zaśnięciem

Tablets, smartphones and other electronic devices with self-luminous electronic displays have been shown to suppress melatonin at night.

This is an important sleep hormone that controls sleep and wake cycles (your circadian rhythms) and induces sleep.

Researchers found that children and teenagers who use mobile phones and tablets at bedtime are more than twice as likely to be getting too little sleep as those who don't.

Lack of sleep in adults and children can have far reaching health consequences. The suppression of melatonin and poor sleep can lead to an increased risk of cancer. It can also impair the immune system and may lead to other conditions such as type 2 diabetes, obesity and heart disease.

Importance of reading

Children who read for enjoyment every day not only perform better in reading tests than those who don ' t, but also develop a broader vocabulary, increased general knowledge and a better understanding of other cultures. Reading or being read to also:

- * Increases empathy
- * Improves relationships with others
- * Reduces symptoms of depression
- * Reduces risk of dementia in later life
- * Increases well being throughout life

PLEASE SEE OVERLEAF FOR NHS ADVICE ON BED TIME

improve the quality of their sleep.

For some children, irregular sleeping hours can be problematic. Setting a regular bedtime schedule can really help children get the right amount of sleep.

Find out how much sleep kids need.

It's important to devise a routine that works for you and your child, and to stick to it.

"Keep regular sleeping hours," says Jessica Alexander of The Sleep Council.

"A bedtime ritual teaches the brain to become familiar with sleep times and wake times," she says. "It programmes the brain and internal body clock to get used to a set routine."

Relaxation techniques to aid sleep

Winding down is a critical stage in preparing your child for bed. There are many ways for them to relax:

- A warm (not hot) bath will help their body to reach a temperature where it's most likely to rest.
- Relaxation exercises, such as light yoga stretches, will help to relax their muscles.
- Relaxation CDs work by relaxing the listener with carefully chosen words and gentle hypnotic music and sound effects.
- Reading a book or listening to the radio will relax their mind by distracting it from any worries or anxieties.

Avoid screens in the bedroom

The bedroom should be a relaxed environment. Experts say that bedrooms are strongly associated with sleep, but that certain things weaken the association. These include tablet computers, mobiles/smartphones, TVs and other electronic gadgets, light or noise, and a bad mattress or uncomfortable bed.

The light from screens can also affect how easily children get to sleep. Try to keep your child's bedroom a screen-free zone and get them to charge their phones and other devices downstairs. That way they won't be tempted to respond to friends getting in touch late in the evening.

Your child's bedroom

"It's important to create an environment that's favourable for sleep," says Alexander. "Keep the bedroom just for sleeping." The bedroom needs to be dark, quiet and tidy. It should smell fresh and be kept at a temperature of 18-24C. Jessica adds: "Fit some thick curtains. If there's noise outside, consider investing in double glazing or, for a cheaper option, earplugs."

Getting help with sleep problems

If you have tried these tips, but your child keeps having problems getting to sleep or sleeping through the night, you may feel you could do with more support. You can speak to your GP or health visitor about these worries. They may refer you to a child psychologist or another expert.