

Week beginning: 1 February 2016

Book Fair

You will be pleased to know that we are holding a book fair week this week. This will be held from 3.20pm to 3.45pm every day in the small hall. Please use this opportunity to look at and buy some books for your children.

Bed time & breakfast

Some children are coming to school tired and complaining of stomach pains. This is often the result of not having had a breakfast. Please ensure that your child has a breakfast before coming to school. A healthy breakfast helps children to concentrate on their learning.

We would also like to remind parents to ensure that children go to bed on time and have a good night's sleep, so that they are ready for learning.

Chicken pox/rash

A few children have come in to school with spots/rash on their body. If your child has a rash/spots please ensure that you check with your doctor before bringing them to school. They could be contagious and possibly be chickenpox. If your child has chicken pox, they should not be in school at least 5 days. On the 6th day please come into the school office with your child to see if it is ok for your child to be in school. We would appreciate it if you could get a note from the doctor to confirm that your child is allowed to be in school.

Fruit and Milk

Many children in years 3, 4, 5 & 6 are bringing in fruit on a daily basis. It is good to see parents supporting and encouraging their child to eat healthy food. If your child does not normally bring in fruit please encourage them.

Please note in Years 1 to 6 do not receive free milk at school. If you would like your child to have milk during school time, please collect a form from the school office and register your child with "Cool Milk".

Water Bottles

Some children do not have water bottles at school. It is important that children drink water throughout the day to keep hydrated. Please ensure your child is sent to school with a water bottle. Children are allowed to leave their water bottles in school during the week. All classes have monitors who wash and fill up water bottles on a daily basis. Please label your child's water bottle clearly with their name.

School Uniform

Children are reminded to wear the **correct** school uniform everyday. Please ensure they do so. All jumpers and cardigans must have a school logo. Black school shoes should be worn (**no trainers/football shoes or boots are allowed – unless during sports activities, for which they need to change in and out of at school**).

If your child comes to school without wearing the correct school uniform, you will be contacted to bring the correct clothing into school. We will be monitoring all children **very** carefully.



Thought of the week

"Peace and happiness shall fill your mind deep within, if you act according to truth and self discipline."

ATTENDANCE

Well done to **Guru Har Krishan Sahib Ji's Class** for achieving best attendance for week ending **29/01/2016.**

Dates for your diary

Date	Event
Week beginning 1st February	Book Fair
Friday 5th February	Year 3 - Guru Ram Das Ji (Mrs Kaur) Class Assembly
Friday 12th February	Year 3 - Guru Amar Das Ji (Miss Kerr) Class Assembly
Monday 15 February – Friday 19 February	Half -Term break
Monday 22nd February	Children return to school
Week beginning 22nd February	Maths Week



ਪੁਸਤਕ ਮੇਲਾ

ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਸੀਂ ਪੁਸਤਕ ਮੇਲਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਾਲ ਵਿਚ ਇਹ ਮੇਲਾ ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਰੋਜ਼ ੩.੨੦ ਤੋਂ ੩.੪੫ ਤੱਕ ਲਗੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਪੁਸਤਕਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਜੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਥੱਕੇ- ਥੱਕੇ, ਢਿੱਲੀ ਤਬੀਅਤ ਨਾਲ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਣਿਆ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਕੇ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿਖਿਆ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਚੇਚਕ ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ/ਰੈਸ

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾ ਲੈਣਾ ਜੀ। ਇਹ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਚੇਚਕ (ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ)/ਰੈਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਚਕ (ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ) ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ੫ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਏਵੇਂ ਦਿਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਵੇਖ ਸਕੀਏ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਜੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨੋਟ ਲੈ ਆਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਥਾਂ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਤੱਸਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ

੩,੪,੫ ਅਤੇ ੬ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੇਖ ਅਤੇ ਜਾਣ ਕੇ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਫਲ ਛਕਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੀ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਕਿ ੧-੬ ਜਮਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਮੁਫਤ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚੋਂ ਫਾਰਮ ਲੈ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਕੂਲ ਮਿਲਕ” ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਜੀ।

ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿਚ ਮੋਨੀਟਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਧੋ ਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸਪਸ਼ਟ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸਕੂਲ ਆਉਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ। ਸਾਰੇ ਜੰਪਰਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਗਨਜ਼ ਸਕੂਲ ਲੋਗੋ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ ਵਾਲੇ ਕਾਲੇ ਬੂਟ (ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਦੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਬੂਟ ਜਾਂ ਟਰੇਨਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੂਟ ਨਹੀਂ-ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਬੂਟ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬਦਲਣੇ ਹਨ)। ਜੇਕਰ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਪੜੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਰਦੀ ਦਾ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ

“ਜੇਕਰ ਆਪ ਜੀ ਸੱਚ ਅਤੇ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲੇਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਭਰ ਜਾਵੇਗੀ।”

ਹਾਜ਼ਰੀ

੨੯/੦੧/੨੦੧੬ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਹੋਏ ਹਫ਼ਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਗੁਰੂ ਹਰ ਕਰਸ਼ਿਨ ਜੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਹੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਰੀ ਲਈ ਤਾਰੀਖਾਂ

ਤਾਰੀਖ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਾ
੧ ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹਫ਼ਤਾ	ਪੁਸਤਕ ਮੇਲਾ
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ੫ ਫਰਵਰੀ	ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ-ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ (ਮਿਸਿਜ਼ ਕੌਰ) ਜਮਾਤੀ ਸਭਾ
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ੧੨ ਫਰਵਰੀ	ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ-ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ (ਮਿਸ ਕੌਰ) ਜਮਾਤੀ ਸਭਾ
ਸੋਮਵਾਰ ੧੫ ਫਰਵਰੀ ੨੦੧੬-ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ੧੯ ਫਰਵਰੀ ੨੦੧੬	ਹਾਫ ਟਰਮ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ
ਸੋਮਵਾਰ ੨੨ ਫਰਵਰੀ	ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ
੨੨ ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹਫ਼ਤਾ	ਗਣਿਤ ਦਾ ਹਫ਼ਤਾ