



Dedicated to delivering
Amazing Learning

Weekly Update
Term 1.1 , Week 3, 15th September 2023

Dear families,

Learning walks this week have taken me all over the school! It has been impressive to see all of our students so at ease, and confidently tackling their learning challenges independently, and working with their peers. I attended the secondary assembly led by Year 10 Aryam who created a wonderfully interactive and learning-focused assembly on the theme of Sustainability. We are on myjppa 'Countdown to Cop28' and have some exciting learning opportunities planned for our students.



خلال جولتي هذا الأسبوع في جميع أنحاء المدرسة! أثار إعجابي رؤية جميع طلابنا يشعرون بالارتياح، و يتعاملون بثقة مع تحديات التعلم الخاصة بهم بشكل مستقل، ويتعاملون مع أقرانهم. لقد حضرت اجتماع طلاب المرحلة الثانوية الذي قاده طلاب الصف العاشر أريام، كان تجمعًا تفاعليًا رائعًا يركز على موضوع الاستدامة. بدأنا "العد التنازلي لـ Cop 28" ولدينا بعض فرص التعلم المثيرة المخطط لها لطلابنا.

ECA MarketPlace Fair

It's wonderful to celebrate community events like our Aspen Heights ECA Market Place Fair as it's a spotlight on personal growth, community engagement, and holistic development. The CAS (Creativity, Activity, and Service) Market Fair at Aspen was nothing short of a huge success.

معرض الأنشطة اللامنهجية

إنه لأمر رائع أن نحتفل بالمناسبات المجتمعية مثل معرض الأنشطة اللامنهجية الخاص بمدرسة أسبن هايتس لأنه يسلط الضوء على النمو الشخصي والمشاركة المجتمعية والتنمية الشاملة. حقق هذا الاجتماع (الإبداع والنشاط والخدمة) في أسبن نجاحًا كبيرًا.

Experiences and activities such as these, in many cases, are the soul of a school and encourages students to explore their creativity, engage in physical activities, and actively contribute to their community through meaningful service initiatives. Through these experiences we build life skills such as teamwork, leadership, problem-solving, and empathy.

إن مثل هذه التجارب والأنشطة، في كثير من الحالات، هي روح المدرسة التي تشجع الطلاب على استكشاف قدراتهم الإبداعية، والمشاركة في الأنشطة البدنية، و المساهمة بنشاط في مجتمعهم من خلال مبادرات خدمية هادفة. ومن خلال هذه التجارب نقوم ببناء المهارات الحياتية مثل العمل الجماعي والقيادة وحل المشكلات.



The Market fair underscores our school's dedication to providing a well-rounded education. It was a reminder that success goes beyond academic achievements; it encompasses personal growth and community engagement. It was a testament to the power of experiential learning and the potential for young minds to effect positive change. As a school we look forward to seeing all th

يؤكد هذا المعرض على تفاني مدرستنا في توفير تعليم شامل. لقد كان بمثابة تذكير بأن النجاح يتجاوز الإنجازات الأكاديمية؛ ويشمل النمو الشخصي والمشاركة المجتمعية. لقد كانت شهادة على قوة التعلم التجريبي وإمكانية العقول الشابة لإحداث تغيير إيجابي. كمدرسة، نتطلع إلى رؤية كل مشاركة في برنامج الأنشطة اللامنهجية الشامل الخاص بنا وكيف يواصل طلابنا توسيع نشاطهم.

Toddler Group

Toddler Group is back! We were delighted to welcome our toddlers back to our weekly session this week. During the session it was a lovely opportunity for the children to engage in having a go at painting, exploring playdough, and singing some songs together. We loved seeing lots of familiar faces, and welcomed some new families to our Toddler Group as well. We are looking forward to enhancing our Toddler Group experience further when we open our new soft play area. Please see the timings of our upcoming sessions below;

مجموعة الأطفال الصغار

لقد عادت مجموعة الأطفال الصغار! سعدنا بالترحيب بعودة أطفالنا الصغار إلى جلستنا الأسبوعية هذا الأسبوع. خلال الجلسة، كانت فرصة رائعة للأطفال للمشاركة في الرسم واستكشاف عجينة اللعب وغناء بعض الأغاني معًا. لقد أحببنا رؤية الكثير من الوجوه المألوفة، ورحبنا أيضًا ببعض العائلات الجديدة في مجموعة الأطفال الصغار. نحن نتطلع إلى تعزيز هذه التجربة بشكل أكبر عندما نفتح منطقة اللعب الجديدة. يرجى الاطلاع على مواعيد جلسائنا القادمة أدناه؛

Date	Time
Tuesday 19th September	1:30pm - 2:15pm
Tuesday 26th September	8am - 9am
Tuesday 3rd October	1:30pm - 2:15pm
Tuesday 10th October	8am - 9am

Friends of Aspen

As we start the academic year, we are pleased to have launched our class representatives as the 'Friends of Aspen' this week. It was a delight to catch up with all our representatives, and hear about their summer plans. We discussed themed events that are coming up this term, and what ideas they had as parents. In addition, we trialled the opportunity to have a tour of the school to see what happens during our busy school day, and what learning takes place. This was a great success, and we are currently looking at ways to roll out this initiative - watch this space! All families are welcome to attend Friends of Aspen coffee morning and events- please look out in the family dates for our next meeting.

أصدقاء أسبن

مع بدء العام الدراسي، يسعدنا أننا أطلقنا على ممثلي الصفوف اسم "أصدقاء أسبن" هذا الأسبوع. لقد كان من دواعي سرورنا التواصل مع جميع ممثلينا والإطلاع على أنشطتهم التي قاموا بها خلال العطلة الصيفية. ناقشنا موضوع الفعاليات القادمة للفصل الدراسي الأول، وما هي الأفكار التي لديهم كأهل. بالإضافة إلى ذلك، قمنا بجولة في المدرسة للاطلاع على أحداث يومنا الدراسي النشط والحصص التعليمية. لقد حقق هذا الحدث نجاحًا كبيرًا، ونحن نبحث حاليًا عن طرق لطرح هذه المبادرة! نرحب بجميع العائلات لحضور قهوة أصدقاء أسبن الصباحية - يرجى الاطلاع على تاريخ اجتماعنا القادم في جدول تواريخ الفعاليات المدرسية.



Themed Thursday – Sustainability

Our first 'Themed Thursday' was a great success across the school. FS1 and FS2 were really excited to use recycled materials to build different models. They made trains, tunnels, boats and spaceships out of repurposed materials. In primary, our older children went to teach our younger children! Year 2 visited our youngest children in FS and read them stories on growing and looking after the Earth. Year 3 and Year 6 taught our Year 1 children about how to care for plants by making booklets, which explained the parts of a plant and created posters with Year 1. Our Year 4 children researched animal habitats and found ways to redesign our tortoise shelter. Year 5 have been busy looking at our own sustainability practices in Aspen Heights and how we can improve, they will give feedback to our Student Council next week. In secondary our older students shared their ideas for sustainability in assembly. They also created and completed quizzes on global sustainability goals. We are really happy that our first 'Themed Thursday' created lots of opportunities for collaboration and amazing learning experiences across the whole school!

نشاط يوم الخميس بعنوان الاستدامة

حقق "نشاط يوم الخميس" الأول لدينا نجاحًا كبيرًا في جميع أنحاء المدرسة. كان طلاب المراحل التأسيسية متحمسين حقًا لاستخدام المواد المعاد تدويرها لبناء نماذج مختلفة. لقد صنعوا القطارات والأنفاق والقوارب وسفن الفضاء من مواد مُعاد استخدامها. في المرحلة الابتدائية، ذهب طلابنا الأكبر سنًا لتعليم الطلاب الأصغر سنًا! قام طلاب الصف الثاني بزيارة أطفالنا الصغار في المراحل التأسيسية وقرأوا لهم قصصًا عن النمو والعناية بالأرض. قام الصف الثالث والصف السادس بتعليم طلابنا في الصف الأول كيفية العناية بالنباتات من خلال إعداد كتيبات تشرح أجزاء النبات مع الصف الأول. قام طلابنا في الصف الرابع بالبحث في موائل الحيوانات ووجدوا طرقًا لإعادة تصميم مأوى السلاحف الخاص بنا. لقد كان طلاب الصف الخامس منشغلين في التمتع بممارسات الاستدامة الخاصة في أسبن هايتس وكيف يمكننا تحسينها، وسوف يقدمون تعليقاتهم إلى مجلس الطلاب الأسبوعي المقبل. في المرحلة الثانوية، شارك طلابنا الأكبر سنًا أفكارهم حول الاستدامة في الاجتماع الصباحي. كما قاموا بإنشاء وإكمال اختبارات حول أهداف الاستدامة العالمية. يسعدنا حقًا أن أول "نشاط يوم الخميس" لدينا قد خلق الكثير من الفرص للتعاون وإجراء التجارب التعليمية المذهلة في جميع أنحاء المدرسة بأكملها!

ISP Health and Safety Audit

One of the many benefits of being part of ISP is our access to experts who visit our school to help us further improve provision and outcomes for children. This week we have hosted Jame Plunkett, a H&S auditor from ISP who spent 2 days in our school carrying out tours, reviewing documentation and sharing next steps. He was overwhelmingly very positive about the measures we have in place to keep our school safe, clean, and ready for learning.

تدقيق الصحة والسلامة لمدارس الشراكة الدولية

إحدى الفوائد العديدة لكوننا جزءًا من ISP هي تواصلنا مع الخبراء الذين يزورون مدرستنا لمساعدتنا في تحسين الخدمات والنتائج للطلاب. لقد استضافنا هذا الأسبوع جيم بلونكيت، مدقق الصحة والسلامة من ISP الذي أمضى يومين في مدرستنا للقيام بجولات لمراجعة الوثائق ومشاركة الخطوات التالية. لقد كان إيجابيًا للغاية بشأن الإجراءات التي اتخذناها للحفاظ على مدرستنا آمنة ونظيفة وجاهزة للتعليم.

Arabic Family Workshop

We are very delighted to start family workshops this week for this term. The Arabic team offered four workshops on Thursday evening from 5-6 pm.

It was really a great opportunity for families to meet the Arabic leaders and share different ideas as well as provide advice to support children at home, in addition to presenting the Arabic platforms that will be provided this academic year to ensure a high quality of teaching during Arabic subjects at Aspen Heights. For those families who were unable to attend, please see the links to the presentations below:

ورشة أولياء الأمور للغة العربية

يسعدنا جدًا أن نبدأ ورش العمل العائلية هذا الأسبوع لهذا الفصل الدراسي. قدم فريق اللغة العربية أربع ورش عمل مساء الخميس من الساعة 5 إلى 6 مساءً.

لقد كانت حقًا فرصة رائعة للعائلات للقاء رؤساء قسم اللغة العربية ومشاركة الأفكار المختلفة بالإضافة إلى تقديم النصائح لدعم الطلاب في المنزل، بالإضافة إلى عرض المنصات العربية التي سيتم توفيرها هذا العام الدراسي لضمان جودة عالية في تدريس مواضيع اللغة العربية في أسبن هايتس. بالنسبة للعائلات التي لم تتمكن من الحضور، يرجى الاطلاع على الروابط الخاصة بالعروض التقديمية أدناه:



1- Arabic Platforms & Software

[Arabic Learning Platforms and Software](#)

2- Support Arabic Reading at home

[Support Arabic Reading at home](#)

3- How to support the child with Arabic homework at home for native

[Arabic Native home learning support](#)

4- How to support the child with Arabic homework at home for non native

[Non native Family workshop.pptx](#)

Second Hand uniform Shop- a 'Friends of Aspen' initiative

As part of our commitment to sustainability we have started a second hand uniform shop, with all proceeds going to Red Crescent charities. The jumpers, trousers and blazers have been freshly laundered and are currently in the registration office- please pass by if you need to purchase a uniform. Remember our 3 Rs- Reduce, Reuse and Recycle!

متجر الزي المستعمل- مبادرة "أصدقاء أسبن".

كجزء من التزامنا بالاستدامة، قمنا بإنشاء متجر للزي المستعمل، حيث تذهب جميع العائدات إلى جمعيات الهلال الأحمر الخيرية. تم غسل السترات والسراويل والسترات حديثاً وهي حالياً في مكتب التسجيل - يرجى المرور إذا كنت بحاجة لشراء الزي الرسمي. تذكر قاعدة الثلاثة - التقليل وإعادة الاستخدام وإعادة التدوير!

Next Week...

ECA's Starting

Following on from our fantastic ECA Market Place Fair, we are excited to launch our ECA programme for Term 1 with a wide range of offerings available. Activities this term include horse riding, swimming, robotics, drawing, and a wide range of additional activities! Gentle reminder you have until the Sunday 17th September to sign up for the exciting activities. Once ECAs start they will finish at 3:30pm, and therefore we ask that the children are collected at that time.

الأسبوع المقبل:

بدء الأنشطة اللامنهجية

تبعاً لمعرض الأنشطة اللامنهجية الرائع، يسعدنا إطلاق برنامج الأنشطة اللامنهجية (ECA) الخاص بمدرستنا للفصل الدراسي الأول مع مجموعة واسعة من الأنشطة المتاحة. تشمل الأنشطة في هذا الفصل ركوب الخيل والسباحة والروبوتات والرسم ومجموعة واسعة من الأنشطة الإضافية! تذكير لطيف: لديكم حتى يوم الأحد 17 سبتمبر للتسجيل في الأنشطة الرائعة. كما أن الأنشطة تنتهي في تمام الساعة 3:30 مساءً، لذلك نذكركم بضرورة اصطحاب الطلاب بعد انتهاء الأنشطة عند الساعة 3:30 مساءً.

Y11 Family Conferencing & Year 12 IB Curriculum Workshop -Thursday 27th September

We are excited to invite our Year 11 and 12 families to our upcoming Year 11 Family Conferencing and IB Evening, scheduled for September 27th at 5pm. This family conference is an opportunity for us to collaborate and discuss your child's progress, academic achievements, and future goals. It will be an interactive session where teachers will provide insights into your child's academic journey and offer guidance on strategies for success. Your participation is very important in ensuring your child's educational development. Please mark your calendars and stay tuned for further details regarding the conference schedule and logistics. Together, we are working towards your children achieving their fullest potential.



اجتماع أولياء أمور طلاب الصف الحادي عشر وورشة عمل منهج البكالوريا الدولية للصف الثاني عشر - الخميس 27 سبتمبر

يسعدنا أن ندعو عائلاتنا في الصفوف 11 و12 إلى اجتماع أولياء الأمور القادم للصف 11 واجتماع البكالوريا الدولية، المقرر عقده في 27 سبتمبر الساعة 5 مساءً. يعد هذا الاجتماع العائلي فرصة لنا للتعاون ومناقشة تقدم طلابنا و إنجازاتهم الأكاديمية وأهدافهم المستقبلية. ستكون جلسة تفاعلية حيث سيقدم المعلمون نظرة ثاقبة لرحلة الطلاب الأكاديمية كما سيقدمون إرشادات حول استراتيجيات النجاح. مشاركتم مهمة جدًا في ضمان التطور التعليمي لأبنائكم. يرجى حفظ هذه التواريخ على التقويم الخاص بك ومتابعة المزيد من التفاصيل حول جدول الاجتماع. معًا، نعمل على إيصال أبنائكم لتحقيق أقصى إمكاناتهم.

Plan ahead- World car share day- Friday 22nd September

Save the planet and make new friends! On world car share day we encourage all members of our community to put a stop to solo travel and car share! This will reduce emissions and save on the cost of fuel! Please share a photo of you enjoying a safe and community focused journey to school on this [padlet link](#)!

التخطيط للمستقبل - اليوم العالمي لمشاركة السيارات - الجمعة 22 سبتمبر

إنقاذ الكوكب وتكوين صداقات جديدة! في اليوم العالمي لمشاركة الركوب في السيارات، نشجع جميع أعضاء مجتمعنا على وضع حد لاستخدام السيارة بشكل فردي ومشاركة السيارات! سيؤدي ذلك إلى تقليل الانبعاثات وتوفير تكلفة الوقود! يرجى مشاركة صورة لك وأنت تستمتع برحلة آمنة إلى المدرسة على [هذه الرابط](#)!

Attendance

This week the best attendance in EYFS goes to Nursery Ladybirds with 95.4% attendance. Well done Ladybirds!

This week the best attendance in Primary goes to Y6 Dolphins with 98.6% attendance. Well done Dolphins!

This week the best attendance in Secondary goes Y12 Yas, with 100% attendance. Well done everyone!

The more you come to school, the more you learn!

نسبة حضور الطلاب

أفضل حضور في المراحل التأسيسية هذا الأسبوع هو من نصيب صف الحضانة ليديبيرد بنسبة حضور 95.4%. أحسنتم!

أفضل حضور لهذا الأسبوع في المرحلة الابتدائية يذهب إلى الصف السادس دولفينز بنسبة حضور 98.6%. أحسنتم!

أفضل حضور لهذا الأسبوع في المرحلة الثانوية هو الصف الثاني عشر ياس ، بنسبة حضور 100%. عمل جيد جميعاً!

كلما أتيت إلى المدرسة، كلما تعلمت أكثر!



Well-being at Aspen Heights



Hello everyone, I hope you are all doing well. This week in PSHE we have been learning about healthy eating habits and interestingly many children shared with me that they did not eat breakfast before school. I'd like to stress to you the connection between food, mood and behaviours, particularly when it comes to children.

Eating a nutritious breakfast provides essential calories that fuel our children's brain functions throughout the day. Moreover, breakfast has a direct link to impulse control and emotional regulation. To maintain focus, emotional stability, and better decision-making, it's crucial for our children to start their day with a well-balanced meal.

Brain Nutrition

The brain, like any other organ, needs specific nutrients to function optimally. However, the typical modern diet often lacks these essential nutrients, primarily found in wholefoods like fruits, vegetables, good fats, and quality protein sources. Here's a list of foods that can support healthy brain development.



Inflammation

Inflammation, associated with various health concerns, is now recognized as a contributor to depression. Processed, sugary foods, and fats high in omega-6s can exacerbate inflammation. The good news is that dietary changes can reduce inflammation levels in the body, positively impacting the brain.



Gut-Brain Connection

The gut-brain axis links our gut to our brain, impacting mood and brain function. Frequent antibiotic use is associated with anxiety and depression. Animal studies reveal the profound influence of gut bacteria on the brain. The state of gut bacteria can also affect inflammation levels.

Understanding these mechanisms is crucial for promoting optimal mental health in our children. By providing brain-nourishing foods, reducing inflammation through dietary choices, and maintaining a healthy gut, we can positively impact their mood and overall well-being.

As parents, you play a vital role in shaping your child's dietary habits. Explore ways to incorporate nutrient-dense foods, reduce processed options, and prioritize a balanced diet that supports both physical and mental health. If you have any queries or concerns about your child's mental health and well-being, please do not hesitate to contact me at rkhan@ahbs.ae. Have a lovely weekend!

Redah Khan
School Counsellor





ISP
EDUCATES
ME



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority



Positive
Discipline In
Everyday Life

PARENTING COURSE

POSITIVE DISCIPLINE IN EVERYDAY PARENTING

8 Consecutive Weeks



KATRINA MORGAN
Head of Inclusion



REDAH KHAN
School Counsellor

Build stronger, more positive relationships with your children

FOR MORE INFO CONTACT:

kmorgan@ahbs.ae
rkhan@ahbs.ae

STARTING
21ST SEPTEMBER
8:00 AM – 10:00 AM

[Register here](#)



AMAZING LEARNING AT ASPEN HEIGHTS

EYFS

- Nursery Geckoes
- Nursery Butterflies
- Nursery Ladybirds
- Nursery Dragonflies
- FS2 Ducks
- FS2 Bulbuls
- FS2 Sparrows
- FS2 Owls
- FS2 Pipits
- FS2 Doves
- FS2 Storks

MOE

- EYFS Arabic
- Arabic
- Social Studies
- Islamic

Music

- Whole school music

Primary

- Oasis
- Y1 Honey Badgers
- Y1 Foxes
- Y1 Pikas
- Y1 Hares
- Y1 Jerboas
- Y1 Sandcats
- Y1 Desert Snakes
- Y1 Herons
- Y2 Oryx
- Y2 Camels
- Y2 Leopards
- Y2 Gazelles
- Y2 Wolves
- Y2 Ibex
- Y3 Kingfishers
- Y3 Peacocks
- Y3 Ostrich
- Y3 Flamingos
- Y3 Sunbirds
- Y4 Houbaras
- Y4 Eagles
- Y4 Falcons
- Y4 Swifts
- Y5 Hawksbill
- Y5 Seahorses
- Y5 Jellyfish
- Y5 Parrotfish
- Y6 Dolphins
- Y6 Whales
- Y6 Manta Rays

Secondary

- Secondary English
- Secondary Maths
- Secondary Science
- Secondary Art
- Secondary D&T
- Secondary French
- Secondary Economics
- Secondary Humanities
- Secondary Computing

P.E & Swimming

- Whole School P.E