



OSHWAL ACADEMY NAIROBI JUNIOR HIGH

TERM 2 WEEK 5 NEWSLETTER 2025-2026

QUOTE OF WEEK:

"Success does not come from what you do occasionally; it comes from what you do consistently. Keep showing up, keep revising; your efforts will pay off."

- Marie Forleo, an American Entrepreneur, Motivational Speaker, and Author.



AWARDING HARDWORK AT THE ASSEMBLY



On Saturday, 31st January, Oshwal Academy Nairobi Primary hosted a junior chess tournament. Prayan Gupta (8C) emerged as the champion, clinching the gold medal in the U14 category. Krishiv Shah also delivered a strong performance, securing the silver medal in the same category.



On Saturday 31st January 2026 we hosted the IPSSA Under 13 Girls and Boys Hockey Tournament at Oshwal Center. The Under 13 girls team was crowned the champions of the tournament. The most valued players was one of our own, Diana Makena 7F. While the Under 13 boys team emerged champions after winning all their matches. The most valued player was Dylan Shah 7B.



Our swimmers delivered an outstanding performance, bringing home multiple gold, silver, and bronze medals, which were presented to them by the Pastoral Coordinator, Mr. Abwajoh. A proud moment that reflects discipline, teamwork, and dedication in the pool.



Congratulations to our U15 boys basketball team for winning bronze medals at the Naisula Tilisi Tournament. The medals were proudly presented during assembly by the Key Stage 4 Coordinator, Mrs. Rakhi. Well done to the team for their discipline, teamwork, and determination on the court.

Congratulations to our U15 girls football team for winning bronze medals at the Naisula Tilisi Tournament. The medals were proudly presented during assembly by the Key Stage 3 Coordinator, Mr. Protus. Well done to the team for their discipline, teamwork, and determination on the field.

CREATIVE EXPRESSION IN HINDI LITERATURE

Hindi is one of the most widely spoken languages in the world and a powerful link to India's rich cultural heritage. It connects millions of people across regions, generations, and communities, serving as a medium for literature, cinema, history, and everyday expression. Beyond communication, Hindi carries values, traditions, and shared identity, helping preserve cultural roots while continuing to evolve in a modern, globalized world. We are proud that Hindi as a second language is taught here at Oshwal Academy Nairobi. Recently, our talented students took part in the Essay and Poem writing competition with the guidance of their Hindi teacher, Ms. Preeti Kamal Srivastava. Below are a few standout compositions by the Hindi students:

ESSAYS:

Bhavya Jorwal Year 7

विद्यालय - विद्या का मंदिर

पाठशाला एक ऐसी जगह है जहाँ छात्र और छात्राएँ पढ़ने और शिक्षक पढ़ाने जाते हैं। हम विद्यालय में बहुत सारी चीज़ें सीखते हैं जैसे - अनुशासन, गणित, कला, नाटक खेल आदि।

पाठशाला में हमें बहुत सारी सुविधाएँ मिलती हैं जैसे शौचालय, बास्केट बॉल कोर्ट, कैटीन, स्विमिंग पूल आदि। स्कूल में हम अनुशासन के साथ-साथ बहुत सारी नई चीज़ें भी सीखते हैं। पाठशाला में हम बहुत सारे दोस्त भी बनाते हैं, और वे दोस्त हमें बहुत प्रिय होते हैं क्योंकि वे सुख-दुख में हमेशा हमारा साथ देते हैं। विद्यालय में हेड मास्टर का पद सबसे ऊँचा होता है। वह विद्यालय की पूरी व्यवस्था देखते हैं। विद्यालय में बच्चों को पहनने के लिए वर्दी दी जाती है। बच्चे उस वर्दी को पहनकर आते हैं जिससे विद्यालय का अनुशासन बना रहता है।



विद्यालय में हमारे सामने बहुत सारी समस्याएँ आती हैं और हम उन समस्याओं का सामना करके नई-नई चीज़ें सीखते हैं।

विद्यालय हमारे जीवन का अहम हिस्सा है और हमें हमेशा नियम से विद्यालय जाना चाहिए।

Daivik Bansal Year 8

विद्यालय - विद्या का मंदिर

विद्यालय विद्या का मंदिर है - जी हाँ, मैं इस बात से पूरी तरह सहमत हूँ। जैसे मंदिर में भक्ति करने से भगवान खुश हो जाते हैं, वैसे ही स्कूल में पढ़ाई और मेहनत करने से माता-पिता और अध्यापक खुश हो जाते हैं। मंदिर में प्रार्थना करने से अच्छे कर्म बन जाते हैं, और विद्यालय में पढ़ाई करने से आगे की जिंदगी मस्त बन जाती है। चलिए, मैं आपको इस भव्य मंदिर की सैर करवाता हूँ।



पाठशाला शुरू होती है छह साल की उम्र में और खतम होती है लगभग अठारह साल की आयु में। हमारे जीवन के लगभग बारह साल हम यहीं बिताते हैं। हमें यहाँ पर गणित, विज्ञान, इतिहास भूगोल आदि विषय पढ़ाये जाते हैं। शुरू होता है दो टुनी चार से और खतम होता है रॉकेट के विज्ञान तक। जैसे-जैसे कक्षा बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे ज्ञान भी बढ़ता जाता है। खेल के मैदान से लेकर विज्ञान की प्रयोगशाला तक, सब कुछ दिमाग में छप जाता है। स्कूल का नक्शा तो आँखें बंद करके भी बना सकते हैं! कक्षा में प्रथम आने की खुशी, और शिक्षक से डाँट खाने का दुख, सब कुछ याद रहता है। परिश्रम कर लिया तो जीवन में मज़े और यदि विद्यालय में ज़्यादा मज़े कर लिए तो जीवन में संघर्ष करना पड़ता है। फिर आते हैं दोस्त, सुख और दुख में साथ देने वाले। मज़ाक तो बहुत बनाते हैं पर किसी और की उँगली नहीं उठने देते हमारे ऊपर। उनके साथ परीक्षा में साथ पढ़ाई करना और पढ़ाई की चिंता ना करना। लंच में खाना बाँटना या फिर उनसे छुपा कर खाना, बस यही सब याद रह जाता है।

वे पल, वे यादें, मेरे जीवन के सबसे खूबसूरत पल थे, और हमेशा रहेंगे। विद्यालय जीवन के यह उतार-चढ़ाव मुझे अभी तक याद हैं। जीवन के पाठ मैंने वहाँ सीखे थे, वे अभी तक काम आ रहे हैं। अब मैं युवा हो चुका हूँ और वह रटी-रटाई पढ़ाई इतना काम नहीं आ रही जितना वे जीवन के पाठ, वे खूबसूरत पल और सीख काम आ रही है। कैसा लगा मेरा भव्य मंदिर?

Madhura Wayakar Year 9

विद्यालय - विद्या का मंदिर

विद्यालय को विद्या का मंदिर कहा जाता है जहाँ हमें सच्ची शिक्षा प्राप्त होती है। यह स्थान मंदिर जितना पवित्र और मूल्यवान होता है। यहाँ शिक्षक भगवान के समान और छात्र भक्त के समान होता है।

विद्यालय में शिक्षक हमारे मार्गदर्शक और गुरु होते हैं। यह हमें पुस्तक के पाठ के अलावा बहुत सारे नैतिक मूल्य भी सिखाते हैं। वे हमें, परिश्रम, समय की पाबंदी और अन्य मूल्यों का महत्व सिखाते हैं। शिक्षक हमें सिर्फ पढ़ाई में ही नहीं अपितु सही दिशा दिखाने में भी मदद करते हैं। विद्यालय में बहुत सारे विषय पढ़ाये जाते हैं जैसे गणित, विज्ञान, इतिहास भूगोल आदि। वे विषय हमारे ज्ञान को बढ़ाते हैं जो हमारे उज्वल भविष्य को आकार देते हैं। बड़े-बड़े लोग विषय से प्राप्त होने वाले ज्ञान का उपयोग करके ही सफल बने हैं।

विषय के अलावा जो गतिविधियाँ होती हैं जैसे नृत्य, कला और संगीत, वे हमें अपने और दूसरों की संस्कृति के बारे में सिखाती हैं। साथ ही वे हमारे सामान्य ज्ञान को भी बढ़ाती हैं। ये सारी गतिविधियाँ हमारे सामाजिक कौशल को भी बढ़ावा देती हैं जोकि हमारे आगे के जीवन में काम आती हैं। पाठशाला में हम मित्रता और टीमवर्क का महत्व भी सीखते हैं। विद्यालय में हुई मित्रता हमें जीवन भर काम आती है और उस मित्रता का महत्व ही अलग होता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि विद्यालय में हम परिश्रम, समय की पाबंदी और अनुशासन का महत्व सीखते हैं। विद्यालय हमें दूसरों को समान रूप से देखना सिखाते हैं। विद्यालय हमारे उज्वल भविष्य को बनाने का पहला कदम है। मैं गर्व से कहती हूँ कि विद्यालय मेरे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है और यह कथन एकदम सत्य है कि - विद्यालय शिक्षा का मंदिर है।



Riyansh Gupta Year 10

विद्यालय में नियम व अनुशासन आवश्यक हैं!

दुनिया में सभी विद्यालयों में नियम व अनुशासन होते हैं। चाहे प्रत्येक पाठशाला में नियम और अनुशासन अलग-अलग हों, लेकिन हर पाठशाला में यह नियम होते जरूर हैं। नियम का अर्थ है - सारे काम सही ढंग और समय पर करना।

विद्यालय से जो अनुशासन हम सीखते हैं, बाद में उन्हें ही हम अपनी जिंदगी में इस्तेमाल करते हैं। चाहे परीक्षा में आपके अच्छे अंक आ जाएँ परंतु अनुशासन के बिना सफलता नहीं मिल सकती। इसलिए सफलता के पीछे नहीं बल्कि अनुशासन के पीछे भागना चाहिए। सफलता खुद तुम्हारे पीछे भागती हुई आएगी। हमें हमारे जीवन के हर भाग में नियम और अनुशासन का पालन करना चाहिए। फ़ौजियों में सबसे ज़्यादा अनुशासन होता है। वे हर दिन जल्दी उठते हैं, बहुत मेहनत करते हैं, फिर चाहे कड़ाके की ठंड हो या फिर चिलचिलाती धूप की गर्मी। यही अनुशासन है। रिक्वा चलाने वाले, या फिर ढाबे पर काम करने वाले, ये सब भी अपने जीवन में अनुशासन और नियम का पालन करते हैं। दो जून की रोटी कमाने के लिए ये अपने परिवार के पालन-पोषण के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। कई लोग ऐसी परिस्थिति में हार मान लेते हैं। लेकिन जिन लोगों में अनुशासन होता है, वे जीवन में कभी भी हार नहीं मानते।



पाठशाला में भी हमें नियमों का पालन करना चाहिए और अनुशासित रहना चाहिए। यही हमें हमारे संघर्षों से लड़ने में सहायता करता है और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है।

Yatharth Kumar Singh Year 11

संस्कृति का महत्व

संस्कृति सभ्यता का अनिवार्य अंग है। समाज की नींव संस्कृति पर ही बनी है। किसी भी सभ्यता की उन्नति उसकी संस्कृति में झलकती है, चाहे वह साहित्य के क्षेत्र में हो या फिर विज्ञान के क्षेत्र में।

संस्कृति मानव जाति की सबसे बड़ी उपलब्धि है। यह मानव विकास में सबसे अहम भूमिका निभाती है क्योंकि पूर्वजों के ज्ञान को नई सोच के साथ मिलाकर, आम आदमी तक पहुँचाती है। समाज का विकास पूर्णतः आम आदमी पर ही निर्भर करता है। इसके अलावा यह लोगों को साथ लाने का काम भी करती है। लोगों की एकता ही बाहरी खतरों और बुरे प्रभावों से बचने का उनका सबसे ताकतवर कवच है, इसलिए तानाशाह हमेशा संस्कृति पर ही वार करते हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी संस्कृति से जुड़ा रहे और उसे बचाने के लिए हर भरसक प्रयत्न करे।



संस्कृति हमारे धर्म और सभ्यता का प्रतीक है, इसलिए प्रत्येक मनुष्य के लिए उससे जुड़ा रहना आवश्यक है। संस्कृति का महत्व सामाजिक, मेधात्मक और राजनैतिक विषयों के अलावा मनुष्यता और दार्शनिकता को भी स्पर्श करता है। संसार में यही हमारी पहचान है, इसलिए प्रत्येक मनुष्य को अपनी संस्कृति पर गर्व होना चाहिए।

POEMS:

Madshumita Venkatesh Year 7

विद्यालय

पाठशाला शिक्षा का है मंदिर,
पाठशाला नाम की विधा अति सुंदर।
विद्यालय है ज्ञान की माता,
साथ ही भविष्य निधि की दाता।



हम स्कूल में हैं सीखते,
साथ ही पढ़ाई भी करते।
कला से अँग्रेजी तक,
विज्ञान से खेल-कूद तक।

विद्यालय जिंदगी का है बहुत मुख् स्थान,
जहाँ नए अच्छे दोस्त हैं बनाते हम,
रोज़ नई गतिविधियाँ सीखते।
और रोज़ नई यादें बनाते....!

CREATIVE EXPRESSION IN HINDI LITERATURE

Dhyeya Nakhva Year 8

विद्यालय में आता है मज़ा ,
पर कभी-कभार मिलती है सज़ा ।
आते हैं विद्यार्थी यहाँ सीखने ,
साथ ही कुछ कलाएँ भी सीखने ।



मचाते हैं विद्यार्थी यहाँ शोर ,
लगता है जैसे भाग रहा हो चोर ।
पढ़ते हैं यहाँ कई शिक्षक ,
पढ़ाने वाले को बोलते हैं अध्यापक

ऐसा लगता है विद्यार्थी जाते हैं जेल ,
पर मज़ा आता है जब खेलते हैं खेल ।
कहते हैं माता-पिता जाने को पाठशाला ,
पर ये समझ नहीं आता कि हमें कहाँ डाला !

Tvesha Bhardwaj Year 9

पाठशाला तो हम बचपन से जा रहे हैं ,
परंतु हर सीख भी वहीं से पा रहे हैं ।
विद्या का मंदिर, पाठशाला है ,
दोस्तों से मिलने का जरिया, पाठशाला है ।



वो कौरीडोर में घूमना...
पी ई की कक्षा की खुशी ,
परीक्षा का डर ,
कभी परिणाम पर आयेँ आँखें भर ।

पढ़ने को मिलते काफी विषय ,
जो बना देते हमारा लक्ष्य ,
काम तो बहुत मिलता है ,
पर यह समय का महत्व सिखा देता है ।

पाठशाला है जीवन का अनमोल हिस्सा ,
परंतु रह जाता है यह हिस्सा बहुत छोटा,
कोई रखता है याद इसे प्यार से ,
कोई कभी किसी से हुई तकरार से !

Hafiza Mulla Year 10

दोस्ती

दोस्ती है वह साथ ,
जहाँ बनती है यादें
बचपन से बना यह रिश्ता ,
जहाँ हुए कई वादे ।



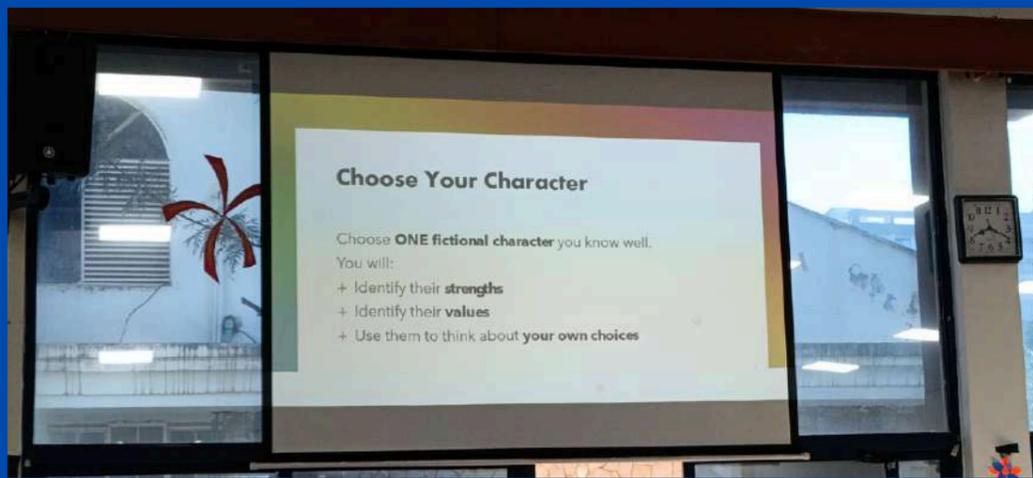
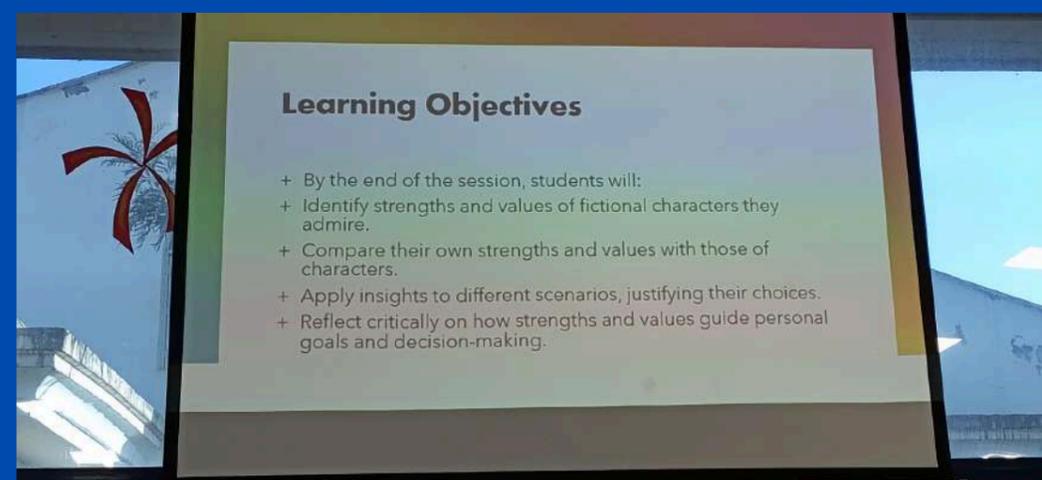
दोस्ती के बिना ,
है ये ज़िंदगी अधूरी ,
सारी बातें जो सभी से छुपाए ,
वही जाकर फिर दोस्तों को बताए !

दोस्ती है ज़िंदगी की एक पहेली ,
कभी लगे खट्टी, तो कभी मीठी ,
दोस्ती में हँसी मज़ाक के साथ ,
रोना-धोना भी हो, पर रहे हाथों में हाथ ।



YEAR 7 CAREER TALK: DISCOVERING YOUR STRENGTHS AND VALUES

This week, our Year 7 students took part in an interactive session focused on understanding their personal strengths and values. Rather than talking about grades or test results, students were encouraged to think about what makes them unique as individuals: the skills they naturally use, the qualities they bring to friendships and group work, and the values that guide their everyday choices. Through discussion, reflection, and real-life scenarios, students explored the difference between what they are good at (strengths) and what truly matters to them (values), helping them build self-awareness at an important stage of their secondary school journey. The session created space for students to reflect, listen to others, and begin developing the language to talk about themselves with confidence. As a final activity, students used their identified strengths and values to set a personal goal for the year ahead, focusing on how they want to grow, contribute, and make positive choices both in and out of the classroom.



YEAR 11 INDIAN UNIVERSITY FAIR AT SENIOR HIGH

Year 11 students attended a talk by Indian university representatives at the Oshwal Academy Nairobi, Senior High campus. They engaged with the Indian university representatives on the courses offered in their institutions.



YEAR 11 KENYAN UNIVERSITY FAIR AT SENIOR HIGH

Year 11 students attended a talk by Kenyan university representatives at the Oshwal Academy Nairobi, Senior High campus. They engaged with the Kenyan university representatives on the courses offered in their institutions.



YEAR 10 FOOD & NUTRITION TRIP TO DOMINO'S PIZZA, KAREN

Year 10 Food and Nutrition Students visited Domino's Pizza Karen for hands-on learning on food safety and preparation. They also got to prepare their own pizzas and enjoy them at the end of their visit.



FROM SPORTS CORNER

The Sports Department has been a beehive of activities with numerous opportunities for our students to engage in various inter-school sports competitions. Our teams have showcased great talent, determination, and teamwork across different disciplines, earning commendable results and valuable experience. From football and netball to athletics and swimming, each event has provided a platform for students to grow their skills and sportsmanship. The enthusiasm and commitment shown by both players and coaches have been truly inspiring. These engagements not only strengthen our competitive spirit but also foster unity, discipline, and resilience among our students.



The U15 Boys Basketball Team were position 3 in the Naisula School Invitational Tournament.



In the Hillcrest Invitational Tournament, our U15 Girls Hockey Team fought their way through to the Plate finals, where they finished third overall in a tournament that featured 8 teams from top International Schools.



The U15 Girls' Football Team emerged bronze medalists.



U13 Girls Hockey played against Brookhurst Runda and won 1-0



Our U13 Boys Hockey Team played Brookhouse Runda, winning 4-0.



Our IED students who participated at the Inter-school Swimming Gala hosted by Special Olympics.



FROM THE PASTORAL COORDINATOR'S DESK

Self-Esteem & Confidence

This week, we focus on an essential aspect of personal development: self-esteem and confidence of our students. These qualities are the foundation of a healthy, happy, and successful life of a student. When students nurture a positive self-image and learn to overcome self-doubt, they empower themselves to face life's challenges with resilience and optimism.

Building a Positive Self-Image

A positive self-image is about seeing ourselves in a kind and accepting light. It begins with recognizing our strengths and embracing our unique qualities. Every individual has something special to offer, and celebrating our talents, achievements, and qualities helps us develop a sense of worth. Encouraging words from friends, family, and teachers play a vital role in shaping how we see ourselves. Remember, self-esteem is not about being perfect but about appreciating who we are and being comfortable in our own skin.



FROM THE PASTORAL COORDINATOR'S DESK

Overcoming Self-Doubt

Self-doubt can be a barrier to reaching our full potential. It often manifests as fear of failure or feelings of inadequacy. The key to overcoming self-doubt is to challenge negative thoughts and replace them with positive affirmations. Setting small, achievable goals can boost confidence and provide a sense of accomplishment. It's also important to remember that making mistakes is part of learning and growth. Instead of viewing mistakes as failures, see them as opportunities to improve and learn. Surrounding ourselves with supportive people and practicing self-compassion are powerful strategies to build resilience against self-doubt.

In Summary

Developing self-esteem and confidence is a journey that requires patience and practice. By building a positive self-image and learning to overcome self-doubt, we can unlock our true potential and live more fulfilling lives. Let us remember that everyone is unique, valuable, and capable of great things. Embracing our individuality and believing in ourselves will inspire others to do the same.

“
Believe in yourself, know your worth, and don't let self-doubt hold you back. With determination, self-compassion, and a **positive mindset**, you can build unshakable self-confidence and conquer any challenge that comes your way.

Remember: Confidence is not about never feeling unsure; it's about believing in your ability to overcome doubts and keep moving forward.

Let's celebrate our strengths and support each other on this journey of self-discovery!



SHOWING

GRATITUDE

ALWAYS

Makes you happier

Fills you with peace

Makes you healthier

OSHWAL ACADEMY JUNIOR HIGH

THOUGHT OF THE WEEK

WHAT ARE YOU GRATEFUL FOR?

The Hidden Gift of Gratitude



In a bustling high school, there was a girl named Lisa. She was intelligent and hardworking but often complained about everything—her homework, her parents, and even her friends.

She always focused on what she lacked rather than what she had.

One day, her history teacher, Mr. Carter, noticed her attitude and decided to give the class an unusual assignment. He handed out blank notebooks and said, “For the next week, write down three things you are grateful for every day. No excuses.”

Lisa sighed, thinking it was a waste of time. But since it was for a grade, she reluctantly started.

On the first day, she struggled. “There’s nothing special,” she thought. But she wrote down:

1. My mom made my favorite breakfast.
2. My best friend texted me a funny joke.
3. I finished my math homework on time.



a chilly morning.

As the week went on, Lisa started noticing more—her dad



driving her to school even when he was tired, a classmate sharing their notes, the warm sunlight on

By the end of the week, something changed. She felt lighter, happier. She realized how much she had been taking for granted.

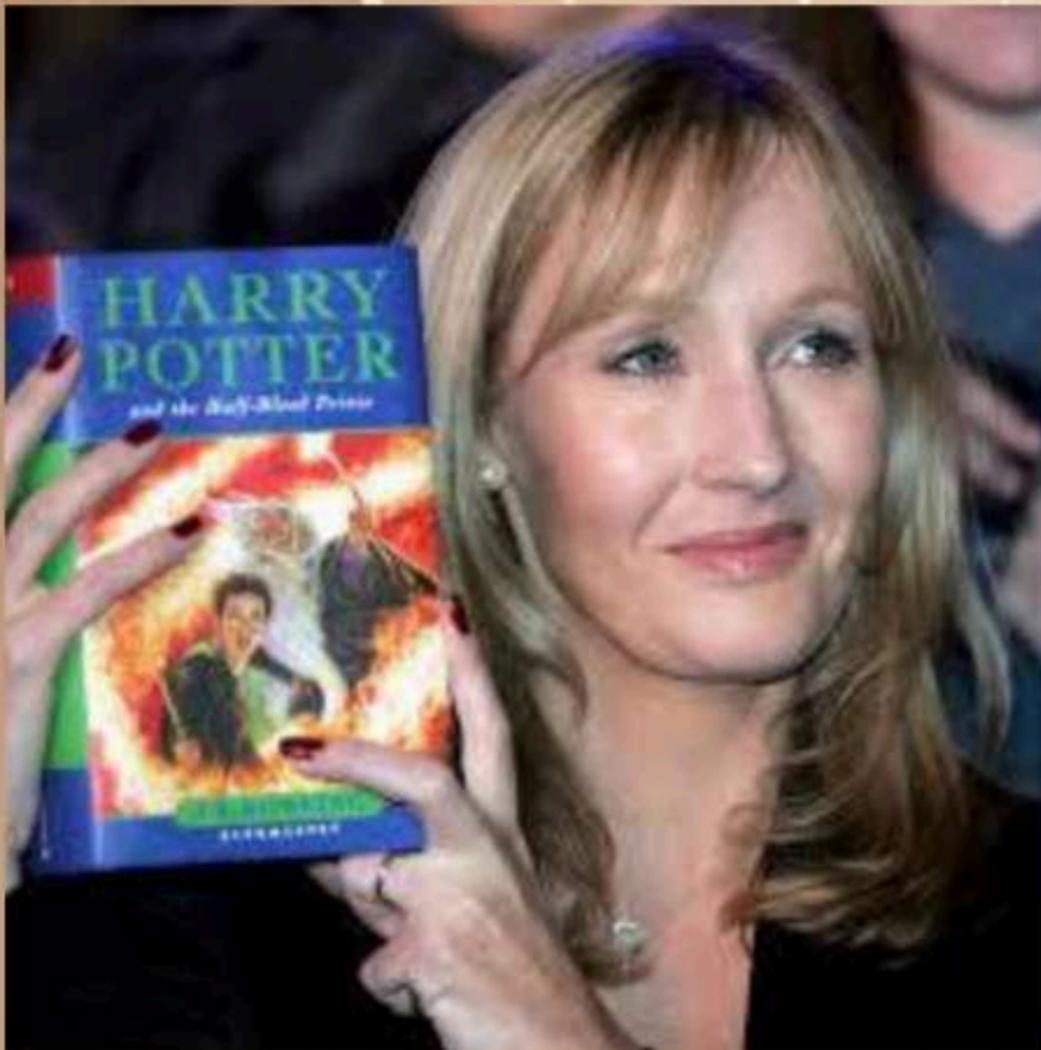


When Mr. Carter collected the notebooks, Lisa handed hers in with a smile. “I never knew how much I had to be thankful for,” she admitted.

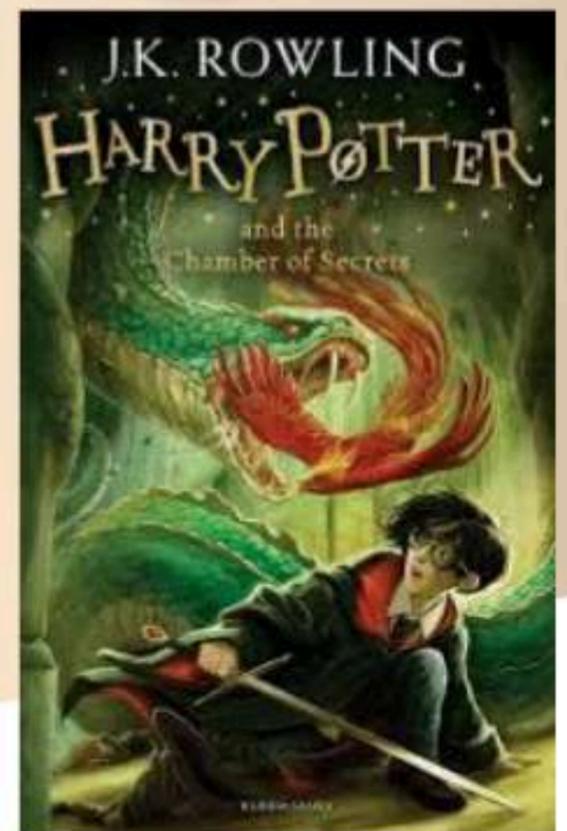
He nodded. “Gratitude doesn’t change what we have, but it changes how we see it.”

From that day forward, Lisa made a habit of appreciating the little things. And in doing so, she discovered that happiness wasn't about having more—it was about valuing what was already there.

BEST-SELLING AUTHOR OF THE HARRY POTTER SERIES



J.K.
ROWLING



MEET THE *Author*

About the Author

J.K. Rowling is the world famous author behind the Harry Potter series, one of the most loved children's book collection of all time. She was born in England and developed a love for reading and story telling at a very young age. Before becoming successful, she faced many challenges but never gave up on her dream. Her determination and imagination led her to create the magical world of hogwarts , which has inspired milions of young readers aroud the world.

Did you know?

- J.K Rowling wrote the first Harry Potter book in cafes while taking care of her young daughter.
- The Harry Potter books have been translated to more than 80 languages
- She is one of the most succesful authors in history.

Library challenge for students

- Visit the library and borrow a Harry Potter book this week
- Write down your favourite characters and scenes in the book
- Share your thoughts with a friend about why you liked the book

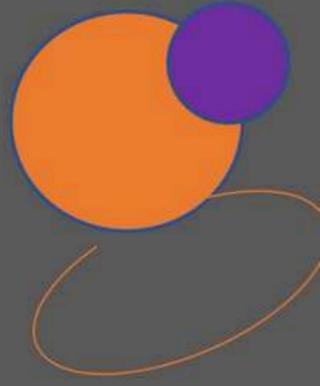


OSHWAL ACADEMY NAIROBI JUNIOR HIGH

"COMPASS FOR LIFE SKILLS"

TERM 2 WEEK 6 SCHEDULE

9th February – 15th February 2026



Monday – 9th Feb. 2026

Tuesday – 10th Feb. 2026

- YEAR 11 TRANSITION MEETING AT SENIOR HIGH (10.00AM-12.00PM)
- U13 BOYS & GIRLS HOCKEY VS WOODCREEK (A) @1PM
- U13 BOYS & GIRLS HOCKEY VS SAMAJ (A) @1PM

Wednesday – 11th Feb. 2026

Thursday – 12th Feb. 2026

Friday – 13th Feb. 2026

- MID-TERM EXAMS BEGIN (YEAR 10 & 11)
- IED VALENTINES DINNER

Saturday – 14th Feb. 2026

- DEBATE ACADEMY - OPEN CHAMPIONSHIP AND JUNIOR SPEAKERS CUP
- NCSA LEVEL 2 SWIMMING GALA @KIOTA

Sunday – 15th Feb. 2026

- DEBATE ACADEMY - OPEN CHAMPIONSHIP AND JUNIOR SPEAKERS CUP
- NCSA LEVEL 2 SWIMMING GALA @KIOTA