

# نصائح للاعتناء بنفسك



## اكتساب المهارات

حدد لنفسك تحدّيًا - الوقت الحالي هو وق رائع لتعلم مهارة جديدة.

- أي شخص تريد أن تصبح؟ اعمل على تحقيق ذلك
- حدد شيئًا واحدًا على الأقل لفعله كل يوم يجعلك سعيدًا
- تنفيذ أي عمل من الأعمال المنزلية
- اختر وقتًا ومكانًا محددين لإكمال الواجبات المدرسية



## البقاء على تواصل

من المهم حقًا البقاء على تواصل مع الأصدقاء والمجموعات الاجتماعية والعائلة سواء عبر الإنترنت أو الهاتف أو المراسلة البريدية

تواصل مع:

- أولئك الأشخاص الذين لم تتحدث معهم منذ فترة
- شخص ما قد يشعر بالعبء
- الأشخاص المقيمين في المنزل
- مساعدة أولئك الذين ليس لديهم قدرة كبيرة على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- ترتيب حفلة / تجمع افتراضي
- استضافة أمسية ألعاب افتراضية

## فحوصات حالة المشاعر والأحاسيس

لاحظ مشاعرك وأحاسيسك

- أفصح لأشخاص آخرين عن مخاوفك - الإفصاح مفيد جدًا
- خصص بعض الوقت للاستماع إلى مخاوف الآخرين - قد لا تتمكن من علاج تلك المخاوف لهم ولكن الاستماع إليهم مفيد لهم
- احصل على بعض المرح مع شخص عزيز عليك
- تجنب المتابعة المستمرة للأخبار



لاحظ حالتك المزاجية والعوامل التي تجعلها تتحسن أو تتدهور



## المحافظة على الصحة

التزم بنظام روتيني صحي

- النوم: حدد وقتًا لا بد أن تخلد فيه للنوم
- تناول الطعام
- ممارسة التمارين
- الاسترخاء
- الهوايات

إذا كنت تشعر بالكسل والتعب، فربما تحتاج إلى التحرك!

## ضع خطة مُحكمة ليومك

قد يكون الأمر مربكًا عندما ينتهي الروتين العادي

- حقق أقصى استفادة من الوقت الحالي
- اعتن بنفسك

ضع خطة و

#BeatTheBoredom



## الاسترخاء وتصفية الذهن

امنح الهدوء لجسدك ولعقلك - من المهم أن تستريح من أفكارك وتهجرها حتى لو لبضع دقائق

- حول تركيزك
- ركّز على الحاضر لا على الماضي
- امنح جسدك الاسترخاء وخذ نفسًا من أعماقك
- اغمس نفسك في أي نشاط
- جرّب تطبيقًا خاصًا باليقظة الذهنية

كلما تدربت أكثر كلما ساعدته عندما تكون في أشد الحاجة إليه



# دوّن أفكارك لتصفية ذهنك

## القائمة

- الأشياء التي تحبها فعلها
- الأشياء التي تريد إنجازها
- الأشخاص المهمين بالنسبة لك

# الأفكار و التطبيقات

## ابق على تواصل

هناك الكثير من المنصات للتواصل مع الأصدقاء والعائلة. قد ترسل المدرسة معلومات حول طرق الترابط والتواصل حافظ على الأمان دائماً على الإنترنت - تحدث عن مخاوفك مع شخص جدير بالمسؤولية والثقة. الخوف من تفويت شيء ما "FOMO" أو التنمر الإلكتروني قد يؤثر على الصحة النفسية - احرص على استكشاف Thinkuknow أو Own It

اتصل بشخص ما  
تناول الوجبات مع العائلة  
استمتع بالألعاب ليلاً مع العائلة  
حدد تحدياً مع صديق  
انخرط في اللعب  
شاهد الفيديوهات مع العائلة



## اكتساب المهارات

BBC Bitesize Daily & Food  
Duolingo  
Seek by iNaturalist  
Fender Play Guitar lessons  
مطالعة رسائل البريد الإلكتروني والموقع الإلكتروني للمدرسة  
The STAR - برامج تعلم إثنائية جماعية في أيام الخميس

تعلم لعبة ورق جديدة للتسلية  
استمتع بطهي وجبة ما  
تعلم رقصة جديدة  
افعل شيئاً دون الاستعانة بالآخرين "DIY"  
اعزف بعض الموسيقى  
أتقن مهارة مراوغة بكرة القدم



## المحافظة على الصحة

Map my run  
Habitica  
اليوجا على اليوتيوب  
7 minute workout  
Couch to 5k

ممارسة الجري  
ممارسة اليوجا  
ممارسة رقصة التيك التوك  
ضبط وقت منتظم لمنبه الإيقاظ من النوم  
تجربة روتين / فصول اللياقة البدنية عبر الإنترنت  
Do Dry Monday - منع مشروبات الطاقة



## فحوصات حالة المشاعر والأحاسيس

EpicFriends  
Door43  
Rise Above  
Childline Toolbox  
Kooth

تدوين المشاعر التي تتناوب  
كن رحيماً بنفسك  
احتفظ بمفكرة الإيجابيات  
تفقد صديقاً واسأل عن أحواله  
عبّر عن نفسك بالرسم وبالفن



## الاسترخاء وتصفية الذهن

Headspace  
Smiling Mind  
ألغاز عبر الإنترنت  
نشرات البودكاست عبر الإنترنت  
Spotify

ملاعبة الحيوانات الأليفة  
تجربة تمرين للتصفية الذهنية لمدة ثلاث دقائق  
البحث في السُّحب عن أشكال الحيوانات  
ألعاب الألغاز والأحاجي  
استغرق الوقت في التزيين/تصفيف الشعر



# أنشئ بنك أفكار

ابق على تواصل: حدد أسماء من تريد التواصل معهم



اكتساب المهارات: ما هي المهارات التي تريد تطويرها؟



المحافظة على الصحة: اسرد أهم النصائح للحفاظ على صحتك



فحوصات حالة المشاعر والأحاسيس: من الأشخاص الذين يمكنك التحدث والبوح لهم إذا كان لديك ما يثير قلقك؟



الاسترخاء وتصفية الذهن: ما الأنشطة التي تجدها مفيدة في جعلك تشعر بالهدوء؟



# تحديد بعض الأهداف

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	النشاط	
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تمشية الكلب	مثال
								البقاء على تواصل 
								اكتساب المهارات 
								المحافظة على الصحة 
								فحوصات حالة المشاعر والأحاسيس 
								الاسترخاء وتصفية الذهن 

# ضع خطة مُحكمة لتقضي يوماً مثاليًا



الاسترخاء  
وتصفية  
الذهن



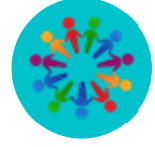
فحوصات  
حالة المشاعر  
والأحاسيس



المحافظة على  
صحتك



اكتساب  
المهارات



البقاء على  
تواصل



العزف على الجيتار	18.00
مهارات كرة القدم	18.30
التواصل	19.00
الأجداد	19.30
التحدث مع صديق	20.00
اليقظة الذهنية	20.30
القراءة	21.00
الذهاب إلى النوم	21.30
بحلول الساعة 11	22.00
	22.30
	23.00
	23.30
	00.00
	00.30
	01.00
	01.30
	02.00
	02.30
	03.00
	03.30
	04.00
	04.30
	05.00
	05.30

الاسترخاء

	6.00
	6.30
	7.00
	7.30
	8.00
	8.30
	9.00
	9.30
	10.00
	10.30
	11.00
	11.30
	12.00
	12.30
	13.00
	13.30
	14.00
	14.30
	15.00
	15.30
	16.00
	16.30
	17.00
	17.30

النوم

الاجتسال	9.00
الإفطار	9.30
المدرسة	10.00
العمل	10.30
الاسترخاء	11.00
المدرسة	11.30
العمل	12.00
الغداء	12.30
المدرسة	13.00
العمل	13.30
تمارين الإطالة	14.00
ممارسة الجدي	14.30
التفاعل مع الأصدقاء	15.30
عبر الإنترنت	16.00
احتساء الشاي	17.00
ملاعبة القطة	17.30

# ضع خطة مُحكمة لتقضي يوماً مثاليًا



الاسترخاء  
وتصفية  
الذهن



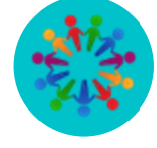
فحوصات  
حالة المشاعر  
والأحاسيس



المحافظة على  
صحتك



اكتساب  
المهارات



البقاء على  
تواصل



18.00		6.00	
18.30		6.30	
19.00		7.00	
19.30		7.30	
20.00		8.00	
20.30		8.30	
21.00		9.00	
21.30		9.30	
22.00		10.00	
22.30		10.30	
23.00		11.00	
23.30		11.30	
00.00		12.00	
00.30		12.30	
01.00		13.00	
01.30		13.30	
02.00		14.00	
02.30		14.30	
03.00		15.00	
03.30		15.30	
04.00		16.00	
04.30		16.30	
05.00		17.00	
05.30		17.30	

# مثال على مراجعة جدولك الأسبوعي

#BeatTheBoredom  
أهم النصائح

قائمة تشغيل مشتركة  
التحدث مع الجد  
بطاقات اللعب

العزف على الجيتار  
لمدة 20 دقيقة  
معظم الأيام

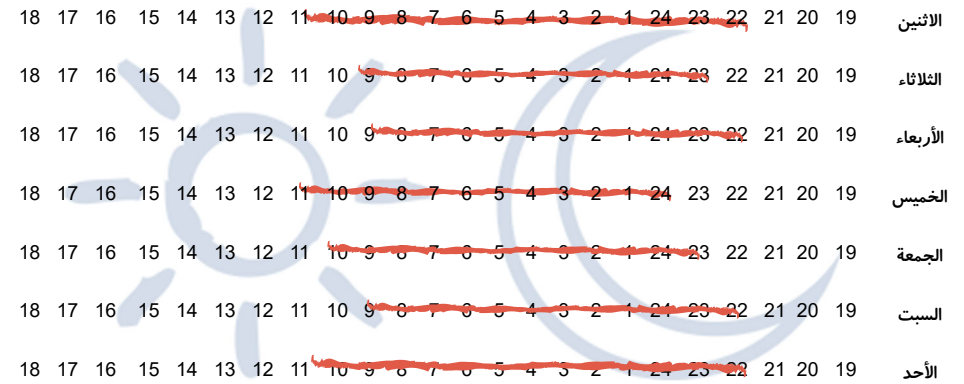
التمكن من الجري  
لمسافة ميل واحد

الاستمتاع بالتحدث إلى  
"سلمى" كل مساء

إنشاء قائمة تشغيل  
قضاء 5 دقائق تستمع إلى زقزقة العصافير  
تنزيل تطبيق خاص باليقظة الذهنية

يبدأ الأسبوع في: 4 مايو

تتبع  
نومك



تقييم  
حالتك  
المزاجية

الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة والسبت والأحد






# مراجعة جدولك الأسبوعي

#BeatTheBoredom  
أهم النصائح

يبدأ الأسبوع في:

تتبع  
نومك

18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	الاثنين
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	الثلاثاء
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	الأربعاء
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	الخميس
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	الجمعة
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	السبت
18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	24	23	22	21	20	19	الأحد

الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة والسبت والأحد


تقييم  
حالتك  
المزاجية

