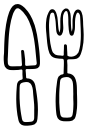
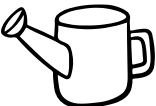
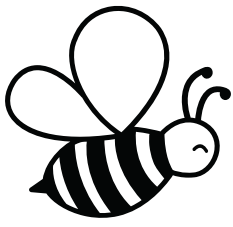


الربيع إلى العمل

خلال عطلة الربيع، استكشف هذه الأنشطة لتعزيز التواصل مع نفسك والآخرين. في الصفحة التالية، تابع تقدمك بوضع علامة في كل مرة تكمل فيها تحديًا، ثم لَوِّن الرمز المقابل.



	جولة ألوان واعية: مارس إدارة الذات بالمشي مع أحد أفراد عائلتك، وانتبه للألوان التي تراها. هل يمكنك إيجاد لون يناسب كل لون من ألوان قوس قزح - الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، الأزرق، النيلي، والبنفسجي؟
	احتفل بالنمو: في نهاية اليوم، تأمل فيما أنجزته، أو أحسنت فيه، أو تعلمته. يمكنك مشاركة تأملاتك مع الآخرين، أو ببساطة تخصيص لحظة للاعتراف بتقدمك.
	الألعاب الداخلية: التدرب على التعاون والعمل الجماعي من خلال لعب الورق وألعاب الطاولة مع عائلتك!
	حرفة تغذية الطيور: أظهر تعاطفك مع الحيوانات من خلال دعم الطيور المحلية في مجتمعك! اصنع مغذي طيور حلقي الشكل.. على شكل مخروط صنوبر أو حبوب. تعلم الطريقة بمشاهدة فيديو قصير، أو مسح رمز الاستجابة السريعة أعلاه.
	كن لطيفًا: أظهر اللطف والتعاطف مع الآخرين بإظهار الامتنان بكلمة "شكرًا لك"، أو مدح أحدهم، أو عرض المساعدة في مهمة ما. يمكنك أيضًا المشاركة في أنشطة "روكنس روكس" أو "أعمال اللطف المجتمعية". تعلم كيف تشاهد فيديو قصيرًا، أو امسح رمز الاستجابة السريعة أعلاه.
	الزراعة: ازرع الزهور أو الخضراوات لغرس روح المسؤولية والصبر وأهمية رعاية الكائنات الحية. ازرع مع عائلتك.. وأصدقائك لتعزيز مهارات التعاون والعلاقات.
	تنمية عقلية النمو: أنشئ قائمة من التأكيدات الإيجابية. اقرأها بصوت عالٍ كل صباح، سواء بمفردك أو مع عائلتك. هذه.. الممارسة تساعد على بناء الثقة والمرونة.
	ابدأ بتحديد أهدافك: حدد مهارة ترغب في تحسينها أو تعلمها خلال عطلة الربيع. حدد هدفًا وحدد الخطوات التي ستتخذها لتحقيقه. بنهاية العطلة. تعلم كيفية تحقيق ذلك بمشاهدة فيديو قصير أو مسح رمز الاستجابة السريعة أعلاه.
	تحدي التنظيف الربيعي: ساهم في بناء مجتمع أكثر إيجابية من خلال تنظيف غرفتك أو التقاط القمامة في حيّك.
	شجّع الآخرين: ادمع عائلتك وأصدقائك بملاحظة ما قد يواجهه أحدهم من عقبات. اعرض المساعدة بسؤاله عن كيفية مساعدته في التغلب عليها.



الربيع إلى العمل

خلال عطلة الربيع، استكشف الأنشطة في الصفحة الأخرى لتعزيز التواصل مع نفسك ومع الآخرين. تابع تقدمك بوضع علامة في كل مرة تكمل فيها تحديًا، ثم لَوّن الرمز المقابل

