

ASCS Wellbeing Promotion

تعزيز الرفاهية في المدرسة الأمريكية للإبداع العلمي

Inclusion Team is sharing "Top Ten Tips" for Students

يشارك فريق الدمج "أهم عشر نصائح" للطلاب

Teachers and Parents Happiness & Wellbeing Promotion


تعزيز السعادة وجودة الحياة للمعلمين وأولياء الأمور

Created by: Raheema Imtiaz - Head of Inclusion

إعداد: رحيمة امتياز – رئيس قسم الدمج

Happiness does not come from doing easy work but from the afterglow of satisfaction that comes after the achievement of a different task that demanded our best –Theodore Isaac Rubin

السعادة لا تأتي من القيام بعمل سهل ولكن من بريق الرضا الذي يأتي بعد إنجاز مهمة مختلفة تطلبت أفضل ما لدينا - ثيودور إسحاق روبن

Tip-1	<p>Be Yourself –Sometimes you just need to realize that you don't need to become a different person to change your life. You actually just need to be yourself. you were born to be real. Believe in yourself. You are your own source of Happiness.</p> <p>كن كما أنت - في بعض الأحيان تحتاج فقط إلى إدراك أنك لست بحاجة إلى أن تصبح شخصًا مختلفًا لتغيير حياتك. أنت في الواقع تحتاج فقط أن تكون على طبيعتك. ولدت لتكون أنت. عليك ان تؤمن بنفسك وتثق بها. أنت مصدر السعادة الخاص بك</p>	 <p>BE YOURSELF</p>
--------------	---	---

Tip-2

A Positive Mindset –The power of a positive mindset can quite literally change your life. Make it a habit to practice positivity. Ask yourself “What kind of day am I going to have? Are you going to have a good day or a great day? You create your mindset for the whole day by making a choice. By choosing to have an amazing day, you will flood your whole body, mind and spirit with happiness.

How to
Change from
a Negative
to a Positive
MINDSET



تبقى العقلية الإيجابية - يمكن لقوة العقلية الإيجابية أن تغير حياتك كلياً. اجعلها عادة لممارسة الإيجابية. اسأل نفسك "ما هو نوع اليوم الذي سأحظى به؟ هل سيكون يومك جيداً أم يوم رائعاً؟ أنت تتحكم بعقليتك وتفكيرك طوال اليوم من خلال الاختيار. باختيارك قضاء يوم رائع، سوف تغمر جسدك وعقلك وروحك بالسعادة.

Tip-3

Nourish your Mind, Body and Spirit - Invest in your wellness and practice self-care daily. You need to nurture yourself emotionally, physically, spiritually and mentally. You have to take ownership of your journey, whether that be with your diet, sleep and overall fitness or life in general. Self-care and making better and right choices in all areas of life will empower you and you will feel **Real Happiness, Real Joy and Real Energy**.



غذي عقلك وجسدك وروحك - استثمر في عافيتك ومارس

الرعاية الذاتية يوميًا. أنت بحاجة إلى رعاية نفسك عاطفياً وجسدياً وروحياً وعقلياً. عليك أن تتحكم بقرار رحلتك، سواء كان ذلك مع نظامك الغذائي والنوم واللياقة العامة أو الحياة بشكل عام. ستمكّنك الرعاية الذاتية واتخاذ خيارات أفضل وصحيحة في جميع مجالات الحياة بالقوة وستشعر بالسعادة الحقيقية والفرح الحقيقي والطاقة الحقيقية.

Tip-4

Connect with people who are Happy –Both positive and negative energy is contagious, so choose to surround yourself with people who bring real happiness into your life. Spending too much time with people who drain you for all the wrong reasons will deplete your valuable energy. Make a concerted effort to share space with people who are happy and are willing to spread joy freely.

THE START OF HAPPINESS
SMILE at the World
and the World
will Smile Back ©
HAPPINESS IS A CHOICE
CONNECT DEEPLY. BE KIND. LOVE FULLY.
Find what makes you happy
and DO IT OFTEN
FORGIVE Yourself. FORGIVE Others. TODAY is a NEW DAY.
Eat HEALTHY. EXERCISE Regularly. CHALLENGE Yourself.
Hug Your Family. Hug Your Friends. Hug the WORLD.
Think POSITIVE. TREAT YOURSELF. Relax and have FUN.
TRUST in Others and Be **TRUSTWORTHY**
Happiness brings LOVE. SUCCESS & FULFILLMENT
Love, Success & Fulfillment bring HAPPINESS.

تواصل مع السعداء من الناس - كل من الطاقة الإيجابية والسلبية معدية.

لذا اختر أن تحيط نفسك بأشخاص يجلبون إلى حياتك السعادة الحقيقية. إن قضاء الكثير من الوقت مع الأشخاص الذين يستنزفون قوتك بسبب جميع الأسباب الخاطئة سوف يستنفد طاقتك القيّمة. ابذل جهداً كبيراً للاختلاط بأشخاص سعداء ومستعدين لنشر الفرح حولهم.

Set Your Own Goals

<p>Tip -5</p>	<p>Find What Lifts You Up -You might feel exhilarated when you run, hike, paint, meditate, recite Quran, exercise, gardening and fun activity. Whatever is good for your soul, do more of that!</p> <p>اكتشف ما يرفع همتك - قد تشعر بالبهجة عند الجري والمشي لمسافات طويلة والطلاء والتأمل وتلاوة القرآن والتمارين والبستنة والنشاط الممتع. كل ما هو جيد لروحك، ركز عليه ومارس المزيد منه!</p>	
<p>Tip -6</p>	<p>Simplify Life – what do you really need? We come into this world with nothing and we leave with nothing. You can take your worldly possessions with you, so fill your life with experiences. Find joy in the simple things and let go of the things that weight heavy on your heart.</p> <p>اعمل على تبسيط الحياة - ما الذي تحتاجه حقًا؟ نأتي إلى هذا العالم بلا شيء ونغادر بلا شيء. يمكنك أن تأخذ معك ممتلكاتك الدنيوية، لذا املأ حياتك بالخبرات. ابحث عن الفرح في الأشياء البسيطة واترك الأشياء التي تثقل كاهلك.</p>	
<p>Tip -7</p>	<p>Organize Your Time with to do List - Drawing up a list is the perfect tool for organizing a time. Happy People make their schedule and ensure that all of the planned activities are completed even if they faced challenges during the day.</p> <p>نظم وقتك باستخدام قائمة المهام - يعد وضع قائمة المهام اليومية هو الأداة المثالية لتنظيم الوقت. يضع الأشخاص السعداء جدولهم الزمني ويضمنون إكمال جميع الأنشطة المخطط لها حتى لو واجهوا تحديات خلال اليوم.</p>	
<p>Tip -8</p>	<p>Make Sure You don not Starve and Eat Healthy Food Only – Proved: Happy people eat food at a right time. It doesn't mean that you need to feed through strength, but like overeating, hunger makes a person weak and causes fatigue. It is difficult to feel happy with empty stomach.</p> <p>تأكد من أنك لا تتضور جوعًا وتناول طعامًا صحيًا فقط - ثبت: الناس السعداء يأكلون الطعام في الوقت المناسب. هذا لا يعني أنك بحاجة للتغذية من خلال القوة، ولكن مثل الإفراط في تناول الطعام، الجوع يجعل الشخص ضعيفًا ويشعر بالتعب. من الصعب أن تشعر بالسعادة بمعدة فارغة.</p>	

<p>Tip -9</p>	<p>Do Good to Others - Being a Kind person and doing good is the key of wellbeing and fortune. By making someone happy, you are going to remember the feeling, which will bring positive change in your emotions, and the person you helped will surely pay you back in the future.</p> <p>افعل الخير للآخرين - كونك شخصًا طيبًا موقنًا أن فعل الخير هو مفتاح الرفاهية والثروة. من خلال جعل شخص ما سعيدًا، سوف تتذكر هذا الشعور، والذي سيحدث تغييرًا إيجابيًا في عواطفك، ومن المؤكد أن الشخص الذي ساعدته لن ينسى لك صنعك.</p>	
<p>Tip -10</p>	<p>Be Introspective-Avoid coasting through life without assessing yourself. Ask yourself questions such as "Am I in denial about anything or resisting anything anywhere in my life? "Suggest yourself, Where my thoughts, feelings and behaviors are coming from. You might also ask: Is that thought helpful I? Is that behavior necessary? Is there a better option? etc.</p> <p>كن عميقاً في ذاتك (حاسب نفسك) - تجنب الخوض في الحياة دون تقييم نفسك. اطرح على نفسك أسئلة مثل "هل أنا أنكر أي شيء أو أقاوم أي شيء في أي مكان في حياتي؟" اقترح على نفسك، من أين تأتي أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. قد تسأل أيضاً: هل هذا يعتقد أنه مفيد؟ هل هذا السلوك ضروري؟ هل هناك خيار أفضل؟ إلخ</p>	