

Breathe تنفس

English / Arabic

إنجليزي / عربي



Written by Sharon Newmaster Translated by Rula Fakes
Photography by Meenu Bakhru



Acknowledgments:

This book would not have been possible without the support of:
ESL/ ELD elementary teachers, students and parents
Waterloo Region District School Board
2016



شكر و تقدير:

يعود الفضل في إنتاج هذا الكتاب إلى:
مدرسين المرحلة الابتدائية إي إس إل و إي إل دي و الطلبة و أولياء الأمور
مجلس التعليم لمدارس منطقة واترلو

٢٠١٦

Breathe تنفس



English / Arabic

إنجليزي / عربي

Written by Sharon Newmaster Translated by Rula Fakes
Photography by Meenu Bakhru

I feel sad and worried.
What can I do?

أشعر بالحزن والقلق.
ماذا بإمكانني أن أفعل؟



I can breathe in slowly.

1... 2... 3... 4... 5....

أستطيع أن أتتفس ببطء.

٥ ٤ ٣ ٢ ١

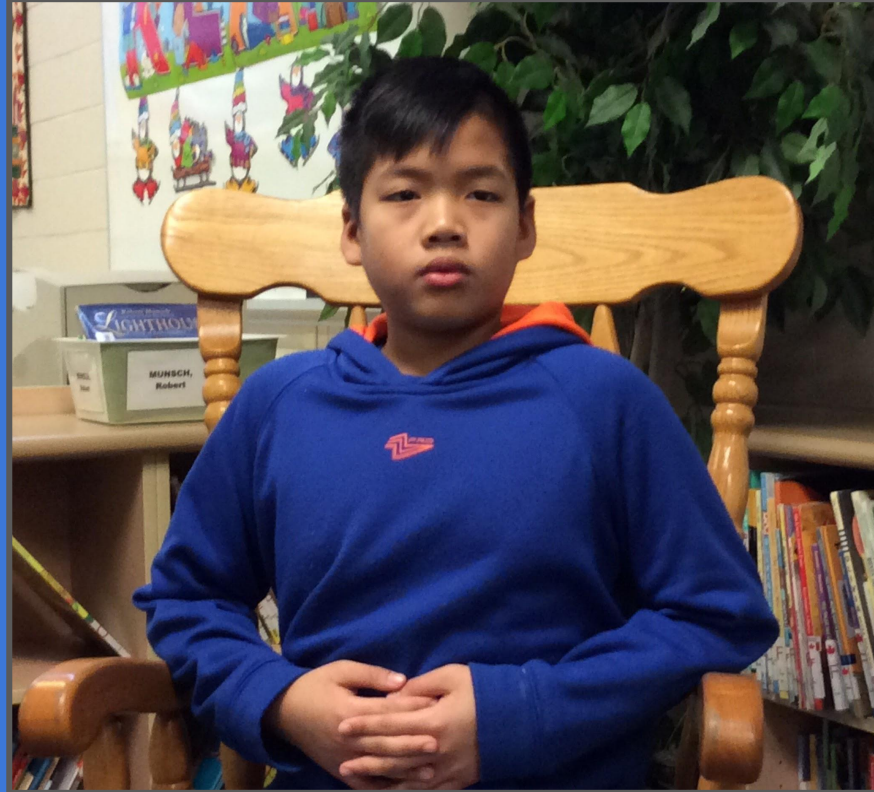


I can hold my breath.

1... 2... 3... 4... 5....

أستطيع أن أحبس نَفْسي.

٥ ٤ ٣ ٢ ١



I can breathe out slowly.

1... 2... 3... 4... 5.....

أستطيع أن أخرج هواء الزفير ببطء.
٥ ٤ ٣ ٢ ١



I can do this again.

Breath in 1... 2... 3... 4... 5....

Hold 1... 2... 3... 4... 5....

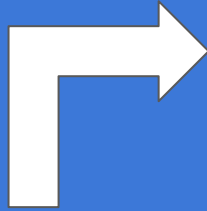
Breath out 1... 2... 3... 4... 5....

أستطيع أن أكرر ذلك

شهيق ١ ٢ ٣ ٤ ٥

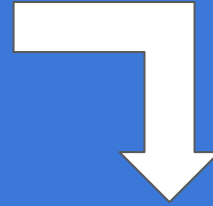
أحبس نفسي ١ ٢ ٣ ٤ ٥

زفير ١ ٢ ٣ ٤ ٥



Breathe in

شهيق



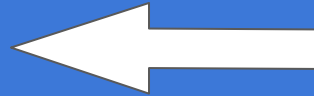
Hold

حبس النفس



Breathe out

زفير



10

I feel better. I feel calm.
Breathing slowly can help me.

أشعر بالتحسن. أشعر بالهدوء.
بإمكان التنفس البطيء أن يساعدي.



Note to teacher/parent(s)/guardian(s):

This activity is called the “Calming Breath”. It helps you to relax quickly. Learning how to relax is important because it is hard to feel scared or anxious when you are relaxed. Practice this activity daily in your class or at home.

ملاحظة للمعلم/ للوالد(ة)/ للوصي

هذا النشاط يُدعى "التنفس المهدئ" وهو يساعدك على سرعة الاسترخاء. من المهم أن تتعلم كيفية الإسترخاء لأنه من الصعب أن تخاف أو تقلق عندما تكون مسترخياً. تدرب على هذا النشاط يوميا بالصف أو بالمدرسة.

What makes you feel calm?



ما الذي يجعلك هادئاً و مرتاحاً؟

