

# The Happy Box

صندوق السعادة

English / Arabic

إنجليزي / عربي



Written by Sharon Newmaster  
Translated by Rula Fakes  
Illustrated by Yeri C.

كتابة: شارن نيو ماستر  
ترجمة: رولا فقس  
الرسوم التصويرية: يري سي



### **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

# The Happy Box

صندوق السعادة

English / Arabic

إنجليزي / عربي



Written by Sharon Newmaster  
Translated by Rula Fakes  
Illustrated by Yeri C.

كتابة: شارن نيو ماستر  
ترجمة: رولا فقس  
الرسوم التصويرية: يري سي

I am making a Happy Box.  
I put things in the box that make me feel happy.



أنا أصنع صندوق السعادة.

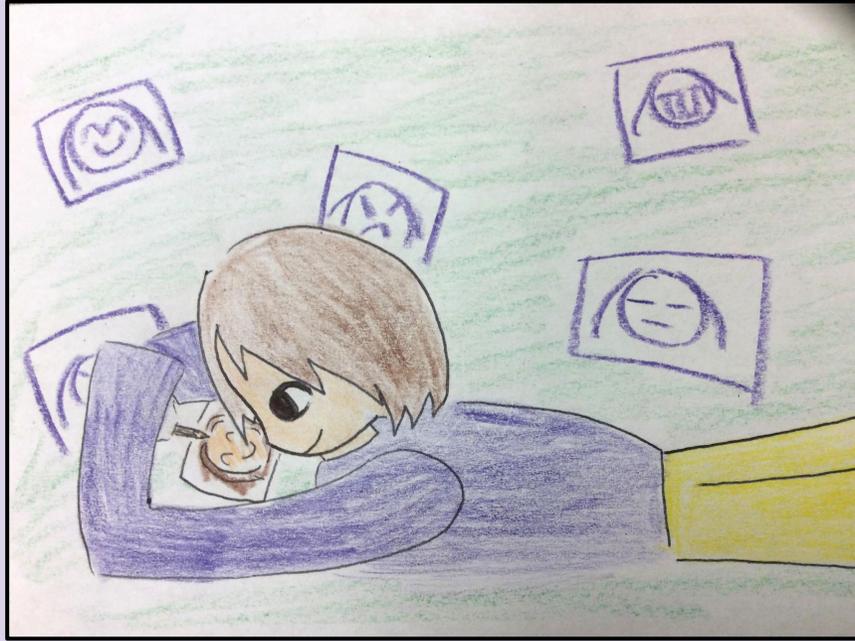
أنا أضع الأشياء التي تجعلني سعيداً داخل صندوق السعادة.

Eating candy makes me feel happy.



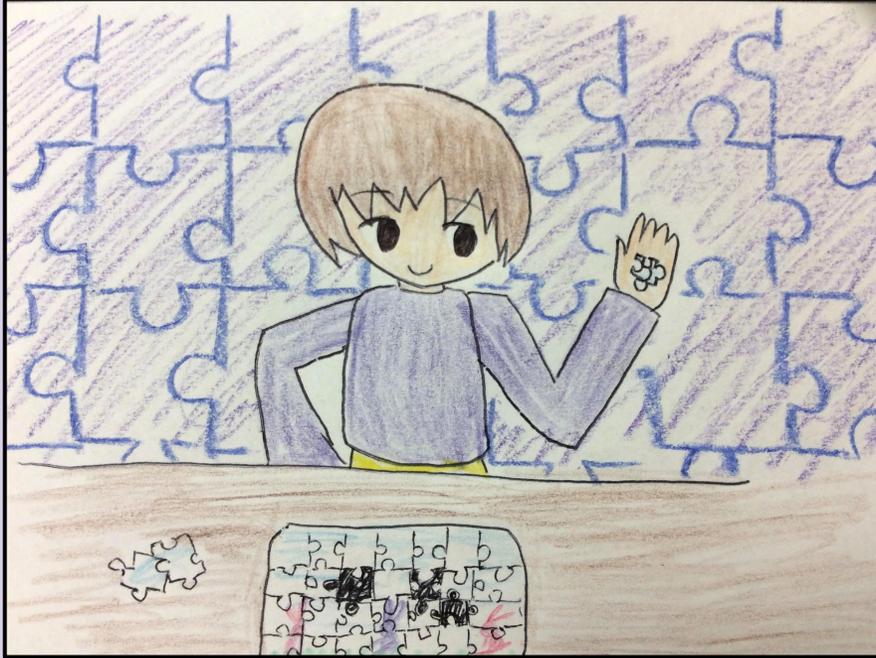
أكلُ الحَلوى يجعلني أشعر بالسعادة.

Colouring makes me feel happy.



التلوين يجعلني أشعر بالسعادة.

Puzzles make me feel happy.



ألعاب الألغاز تجعلني أشعر بالسعادة.

Soft, squishy toys make me feel happy.



الألعاب الإسفنجية و اللينة تجعلني أشعر بالسعادة.

Listening to music makes me feel happy.



الإستماع إلى الموسيقى يجعلني أشعر بالسعادة.

Balloons make me feel happy.



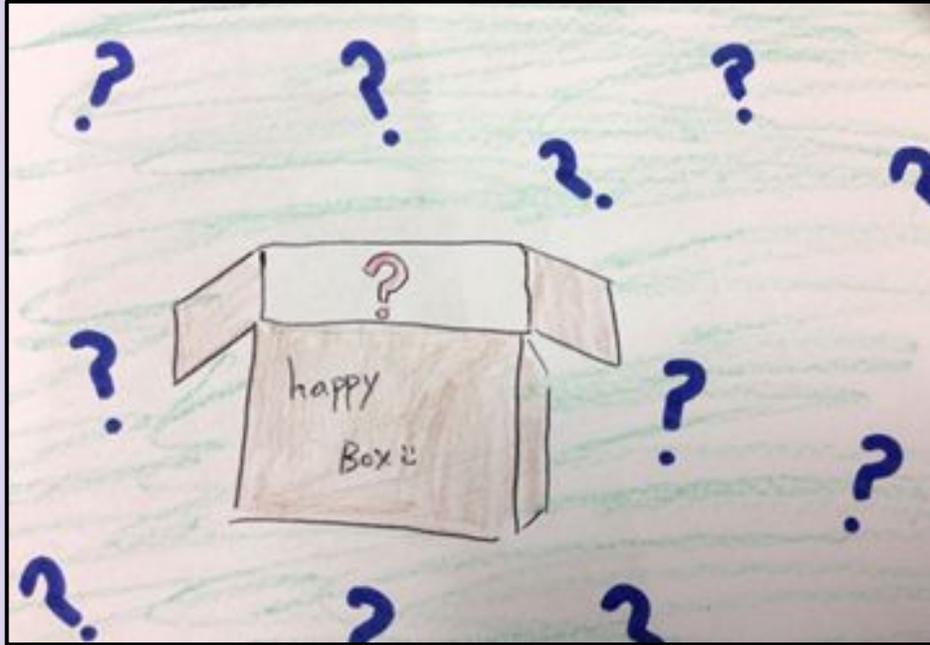
البالونات تجعلني أشعر بالسعادة.

A picture of my family makes me feel happy.



صورة عائلي تجعلني أشعر بالسعادة.

What is in your Happy Box?



ماذا يوجد في صندوق سعادتك؟

**Note to Teacher, Parent(s), Guardian(s):** Sometimes children can find it difficult to calm down after experiencing intense emotions such as anger, sadness or worry. It's important that we teach children ways to calm their body to help them relax. The activities in the Happy Box provide calming and relaxing activities.

ملاحظة للمعلمين و للوالدين وللأوصياء: أحيانا يجد الأطفال صعوبة في تهدئة أنفسهم عند مجابتهم لمشاعر عميقة كالغضب أو الحزن أو التوتر . من المهم تعليم الأطفال طرقا لتهدئة أجسادهم و لتساعدهم على الاسترخاء . هذه الأنشطة في صندوق السعادة توفر لهم وسائل شتى تساعد على الهدوء و الاسترخاء .

**Parent(s)/Guardian(s):** Read this book with your child and talk about the pictures. Create a "Happy Box" with your child. Talk to the teacher about bringing the Happy Box to school for your child to use when needed.

للوالدين و الأوصياء - الرجاء قراءة هذا الكتاب مع طفلك/ طفلتك والتحدث معه/ معها بخصوص الصور . اصنع مع طفلك/ طفلتك صندوق سعادة خاصا به / بها . تكلم مع المعلم بخصوص إحضار صندوق السعادة الخاص بطفلك/ طفلتك الى المدرسة لاستعماله حين الحاجة .

What makes you happy?



ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة؟

