A woman with dark hair is sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, hugging her knees, with her head resting on a white pillow. The bed is covered with white linens. The background is softly blurred, showing a wooden headboard.

English/Arabic

إنجليزي / عربي

نعم جيداً Sleep Well



Written by Sharon Newmaster
Translated by Zeina Badawi

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

A photograph of a woman with dark hair sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, hugging her knees, with her head resting on a white pillow. The bed is covered with white linens. The background is softly blurred, showing a wooden headboard.

English/Arabic

إنجليزي / عربي

نعم جيداً Sleep Well

Do you have trouble sleeping?

Here are a few tips to help you sleep.

هل تواجهك صعوبة في النوم؟

هذه بعض النصائح التي ستساعدك على النوم.

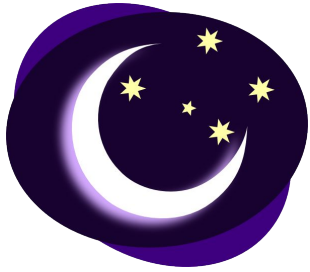


Go to bed at the same time every night.

Get up at the same time every morning.

إذهب إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة.

إستيقظ من النوم في نفس الوقت كل صباح.



Do something relaxing before bed.

إفعل شيئاً يجعلك تسترخي قبل الذهاب إلى النوم.



حمام ساخن hot shower



calm music موسيقى هادئة



pray or meditate صلاة

Keep your room clean, quiet,
dark and cool.

إجعل غرفة النوم هادئة و مظلمة وباردة.



Here are some things to avoid
before going to bed.

هذه بعض الأمور عليك تجنبها.

heavy meal

وجبة ثقيلة



technology -
video games &
cell phones

مشروبات
تحتوي على
كافيين

caffeine

ألعاب الفيديو و
أجهزة الهاتف
المحمول

Sweet dreams.

Sleep well!

أحلاماً سعيدة.

نم جيداً!



Teacher/parent/student:

The average teenager needs about 9 hours of sleep but few get this much. During the teen years, body chemistry changes and one of the changes is that teens do not feel tired until an hour or two later than adults. With early school start times, this sometimes makes it difficult for teens to get a full 9 hours sleep. Teens need their sleep. Research has shown that lack of sleep can lead to health issues such as headaches, as well as poor concentration, lower grades, and social difficulties. When you are tired you can feel more stressed, anxious, sad and irritable. Use this book to help your teen and/or yourself learn how to get a better night's sleep.

الشخص في سن المراهقة (١٣-١٩ سنة) يحتاج إلى ٩ ساعات من النوم يومياً لكن القليل منهم من ينام كفاية. خلال سن المراهقة، التغيرات الهرمونية في جسم المراهقين تجعلهم لا يشعرون بالتعب إلا بعد ساعة أو ساعتين مقارنة ب البالغين. بسبب دوام المدرسة المبكر، أحياناً لا يستطيع المراهقين النوم لمدة ٩ ساعات. المراهقين بحاجة إلى النوم. أشارت الأبحاث العلمية أنّ نقص النوم قد يؤدي إلى الصداع و ضعف التركيز و تدني الدرجات العلمية و ضعف في العلاقات الاجتماعية. عندما تكون تعباً تشعر بالإرهاق و القلق و الحزن و الإنزعاج. إستعمل هذا الكتاب من أجل مساعدة ولدك المراهق و مساعدة نفسك لتتعلم كيف تنام جيداً.

Photo Citations

Photo Title Page/page 12 - Lilmonster Michi (2010), flickr.com/photos/sthtodo/8104912542
Page 2 - Sleepy by La_farfalla_22 (2010), flickr.com/photos/la_farfalla_22/6270015312
Page 4 - Alarm clock by Batholith (2013); flickr.com/photos/dullhunk/838578077
Page 4 Alarm clock (red) by Alan Cleaver (2010), flickr.com/photos/4293345631
Page 6 Shower me with Love by Tread (2005), flickr.com/photos/15927660
Page 6 Meditate by A.L. Venable (2008), flickr.com/photos/10659173@NO7
Page 8 Our Bedroom by Magalie L'Abbe (2007), flickr.com/photos/220538026
Page 8 Daughter's Bedroom by woodleywonderworks (2013), flickr.com/photos/wwwworks/10312246795
Page 10 Destiny by rhdireen (2014), flickr.com/photos/122341262@NO2/15095656479

How many hours do you sleep?



كم ساعة تنام يومياً؟

