

Relax إسترخي

English / Arabic

إنجليزي / عربي

By Sharon Newmaster كتابة: شارن نيو ماستر
Translated by Rula Fakes ترجمة: رولا فقس



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

Photo Title Page - Flickr Creative Commons www.flickr.com



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

Relax إسترخي

English / Arabic

إنجليزي / عربي

By Sharon Newmaster كتابة: شارن نيو ماستر
Translated by Rula Fakes ترجمة: رولا فقس

You can help your body and your mind relax.
Try these exercises.
Do each exercise three times.

يمكنك أن تساعد جسمك و عقلك على الإسترخاء.

حاول عمل هذه التمارين.

قم بإعادة كل تمرين ثلاث مرات.



Sit quietly.

Close your eyes.

Breath slowly and deeply.

إجلس بهدوء.

أغلق عينيك.

تنفس ببطء و بعمق.



FACE

Push your eyebrows together.

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

Relax.

الوجه

شدّ حاجبيك و قربهما من بعضهما البعض.

إحبس نفسك ١ ٢ ٣ ٤ ٥.

إسترخي.



NECK

Push your head forward.

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

Relax.

العنق

أمل رأسك إلى الأمام.

إحبس نفسك ١ ٢ ٣ ٤ ٥.

إسترخي.



SHOULDERS

Pull your shoulders up to your ears.

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

Relax.

الأكتاف

إرفع كتفيك إلى أعلى باتجاه أذنيك.

إحبس نفسك ١ ٢ ٣ ٤ ٥.

إسترخي.



ARMS

Push your arms away from your body.

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

Relax.

الذراعان

إدفع ذراعيك بعيدا عن جسمك.

إحبس نفسك ١ ٢ ٣ ٤ ٥.

إسترخي.



HANDS

Pull your hands up toward you.
Stretch your fingers and thumbs.
Hold 1... 2... 3... 4... 5.
Relax.

اليدان

مد يديك باتجاه جسمك.

قم بتمطيط الأصابع و الإبهامين.

إحبس نفسك ١ ٢ ٣ ٤ ٥.

إسترخي.



LEGS

Push your toes away from your body.

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

Relax.

الرجلين

إدفع بأصابع قدميك بعيدا عن جسمك.

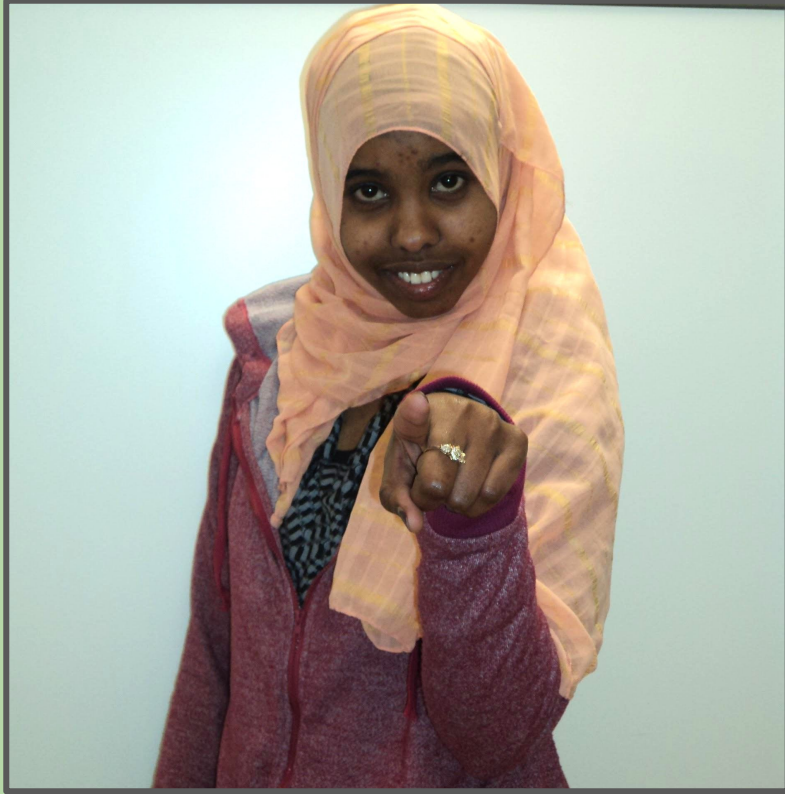
أحبس نفسك ١ ٢ ٣ ٤ ٥.

إسترخي.



How do you feel?

كيف تشعر؟



Note to Teacher/Parent(s)/Guardian(s):

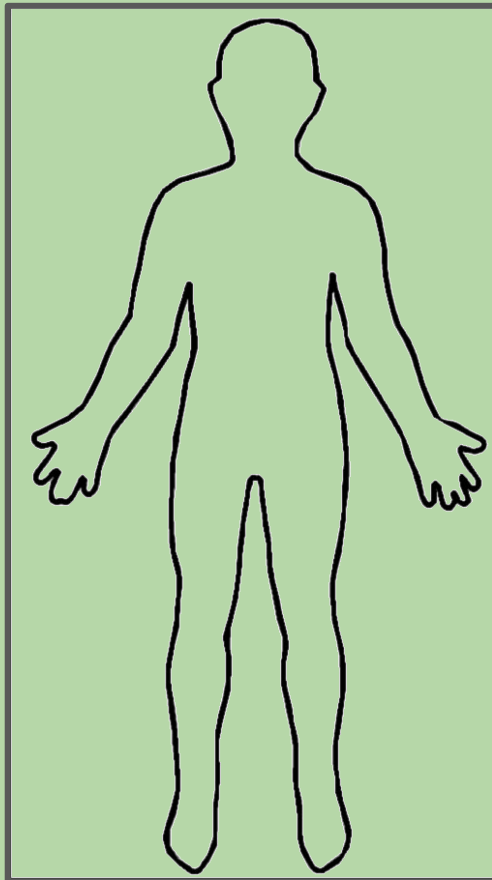
Muscles tense up when you are stressed, anxious, sad and afraid. This book introduces a few Progressive Muscle Relaxation exercises. These exercises help teach you how to relax your body by tightening and releasing groups of muscles. Relaxation can help relieve the symptoms of stress by making you feel calmer, reducing stomach aches and headaches, as well as improving sleep.

ملاحظة للمعلم (المعلمة) / الوالدين / الوصي (الأوصياء):

تنشد العضلات و تتوتر حينما يكون الإنسان مجهدا، قلقا، حزينا، و خائفا . هذا الكتاب يقدم بضعة تمارين لاسترخاء العضلات التدريجي . هذه التمارين تساعد على تعليم الأطفال كيف يمكنهم أن يسترخوا من خلال شد و ارخاء مجموعات العضلات. الإسترخاء يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض الإجهاد بتحفيز الأطفال للشعور بأنهم أكثر هدوءا ،كما يخفف من آلام المعدة و الصداع ، فضلا عن تحسين النوم.

Point to
these body
parts:

face
neck
shoulder
arm
hand
leg



دُلَّ بِيَدِكَ عَلَى أَجْزَاءِ
الجسم التالية:

وجه
عنق
كتف
ذراع
يد
رجل

