

نعم جيداً Sleep Well

English/Arabic
إنجليزي / عربي



Written by Sharon Newmaster
Translated by Razan Tammar
Edited by Jeanette Voaden

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

نعم جيداً Sleep Well

English/Arabic
إنجليزي / عربي

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.

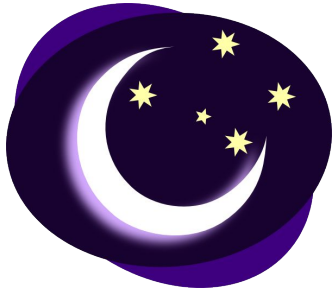


Go to bed at the same time every night.

Get up at the same time every morning.

إذهب إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة.

إستيقظ من النوم في نفس الوقت كل صباح.



8:30 pm



7:30 am

Do something relaxing before bed.

إفعل شيئاً يجعلك تسترخي قبل الذهاب إلى النوم.



Keep your room clean, quiet,
dark and cool.

إجعل غرفة النوم هادئة و مظلمة وباردة.

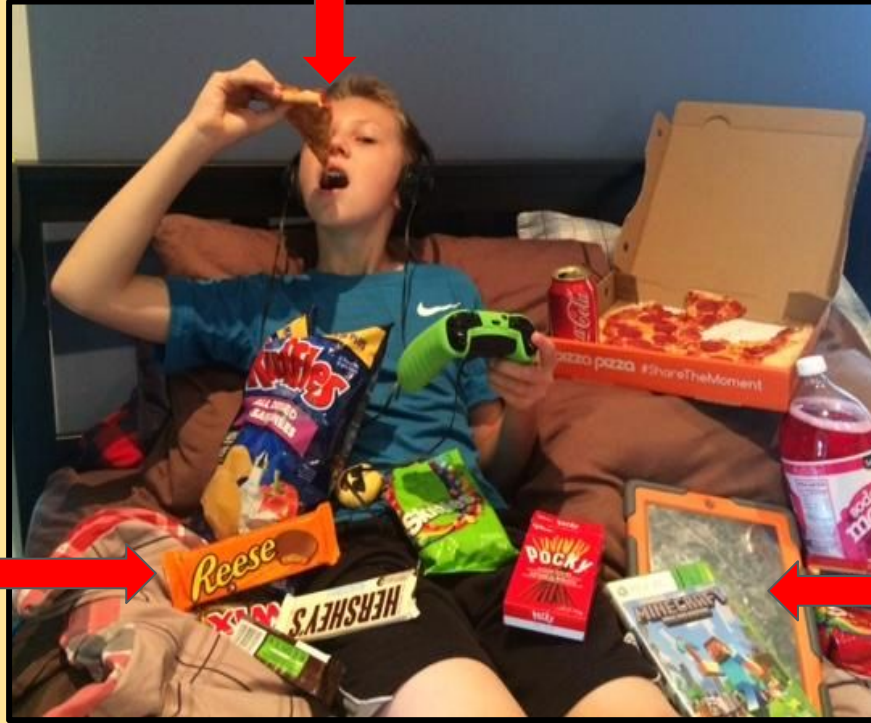


Here are some things to avoid
before going to bed:

هذه بعض الأمور عليك تجنبها:

big meal

وجبة ثقيلة



technology -
video games &
cell phones

ألعاب الفيديو و
أجهزة الهاتف
المحمول

مشروبات
تحتوي على
كافيين

sugar and
caffeine

Sweet dreams.

Sleep well!

أحلاماً سعيدة.

نم جيداً!



Photo Citations

Cover & Title Page - CC0 Public Domain, free for commercial use, no attribution required,
<https://pixabay.com/en/sleeping-tired-bed-feet-1159279/>

Page 2/Back cover- Roca Yawning by Salim Fadhley (2010), [flickr.com/photos/slimfadhley/4532409097](https://www.flickr.com/photos/slimfadhley/4532409097)

Page 6 Shower Me with Love by Tread (2005), [flickr.com/photos/15927660](https://www.flickr.com/photos/15927660)

Page 6 Praying by Manoj Damodaran (2007), [flickr.com/photos/manojd/879573591](https://www.flickr.com/photos/manojd/879573591)

Page 6 Reading by summer (2007), [flickr.com/photos.summerb14ck/6457056337](https://www.flickr.com/photos/summerb14ck/6457056337)

Page 10 Destiny by rhdireen (2014), [flickr.com/photos/122341262@NO2/15095656479](https://www.flickr.com/photos/122341262@NO2/15095656479)

Page 12 - Mikde Bitzenhofer (2012), [flickr.com/photos/bitzcelt/8745759743](https://www.flickr.com/photos/bitzcelt/8745759743)

Additional pictures by Sharon Newmaster (2016)

Note:

Sleep is important for every child's well being. School aged children need between 9-11 hours of sleep every night. 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 feel more stressed, anxious, sad and irritable. It is important for children to have a good bedtime routine, especially on school nights. Use this book to help your child create a bedtime routine that works for your family.

ملاحظة:

النوم من الأشياء المهمة لصحة ورفاهية كل طفل. أطفال المدارس يحتاجون ما بين 9-11 ساعات من النوم كل ليلة. قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية مثل الصداع، فضلا عن ضعف التركيز، انخفاض التحصيل العلمي، والصعوبات الاجتماعية. عندما تكون متعبا تظهر عليك علامات الإجهاد، الحزن وتعكر المزاج. من المهم ان يكون لك نظام روتيني للنوم، وخاصة في ليالي المدرسة. استخدم هذا الكتاب لمساعدة طفلك على إنشاء روتين وقت النوم الذي يتناسب مع عائلتك.

How many hours do you sleep?



كم ساعة تنام يومياً؟

