

Breathe تنفس

English / Arabic

إنجليزي / عربي



By Sharon Newmaster
Translated by Rula Fakes

كتابة: شارن نيو ماستر
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 - LilianD. Realize_photo, Feb. 2, 2013

[flickr.com/photos/lilian-creative/8447568897](https://www.flickr.com/photos/lilian-creative/8447568897)



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 **تنفّس**

English / Arabic

إنجليزي / عربي



By Sharon Newmaster
Translated by Rula Fakes

كتابة: شارن نيو ماستر
ترجمة: رولا فقس

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.

Breathe in 1... 2... 3... 4... 5....

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

Breathe out 1... 2... 3... 4... 5....

أستطيع أن أكرر.

شهيق ١ ٢ ٣ ٤ ٥

أحبس نفسي ١ ٢ ٣ ٤ ٥

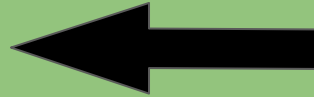
زفير ١ ٢ ٣ ٤ ٥



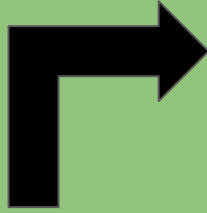
Breathe in
شهيق



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.



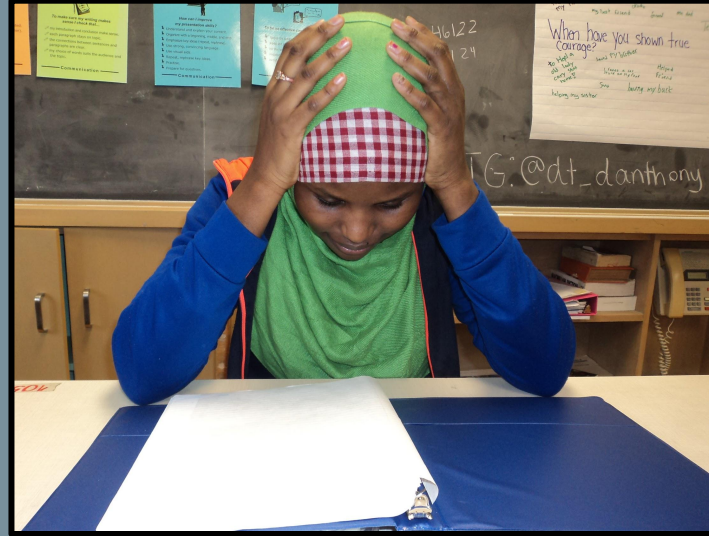
Note to teacher/parent(s)/guardian(s):

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.

المعلم/الأباء/ الوصي

هذا النشاط يدعى ”التنفس المهدئ” وهو يساعدك على سرعة الاسترخاء. من المهم أن تتعلم كيفية الاسترخاء لأنه من الصعب أن تخاف أو تقلق عندما تكون مسترخيا. تدرب على هذا النشاط يوميا بالصف أو بالمدرسة.

What do you worry about?



ما الذي يُشعِرُكَ بالقلق؟

