

إنجليزي / عربي  
English/Arabic

Look أنظر



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

Photo Title Page - David Cassanello (2013), flickr.com/photos/154923

Back Cover - Sarah Miller (2010), flickr.com/photos/the millers91705

**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



إنجليزي / عربي  
English/Arabic

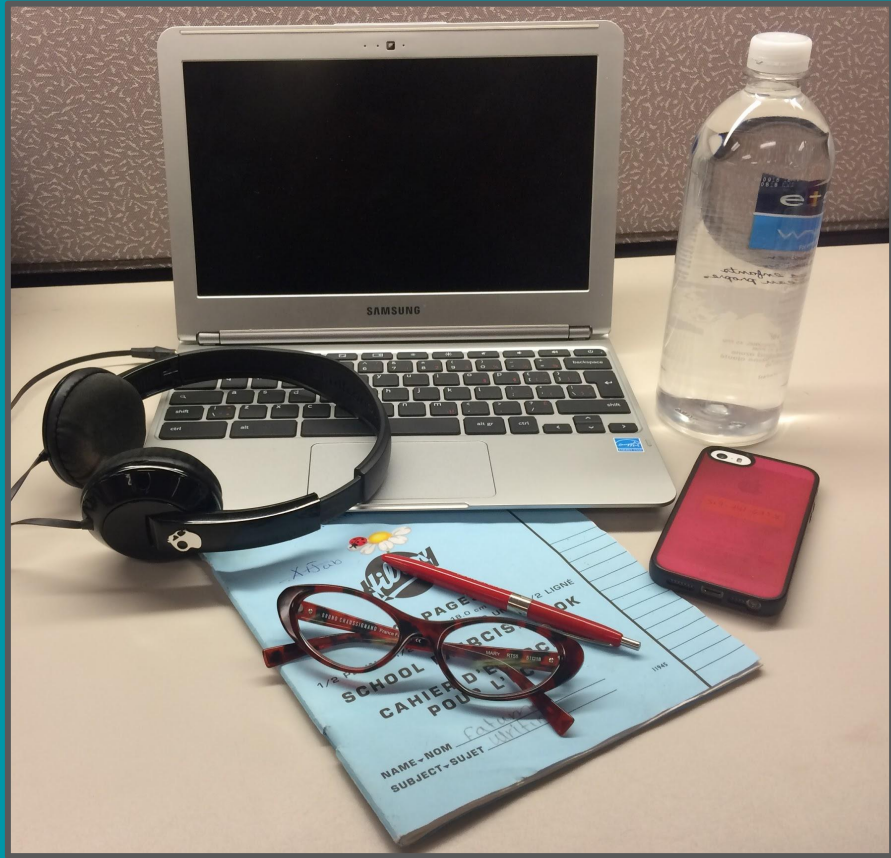
Look أنظر

Look at the desk.

What do you see?

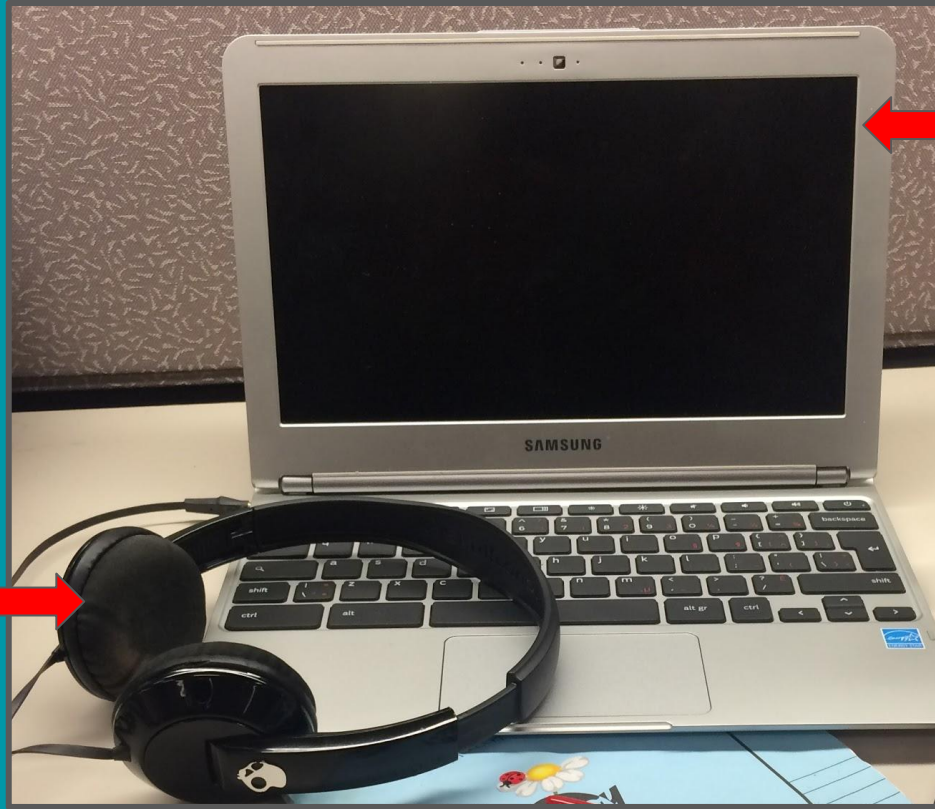
أنظر إلى مقعدك.

ماذا ترى؟



I see black headphones on the computer.

أنا أرى سماعات سوداء على الحاسوب.



computer

حاسوب

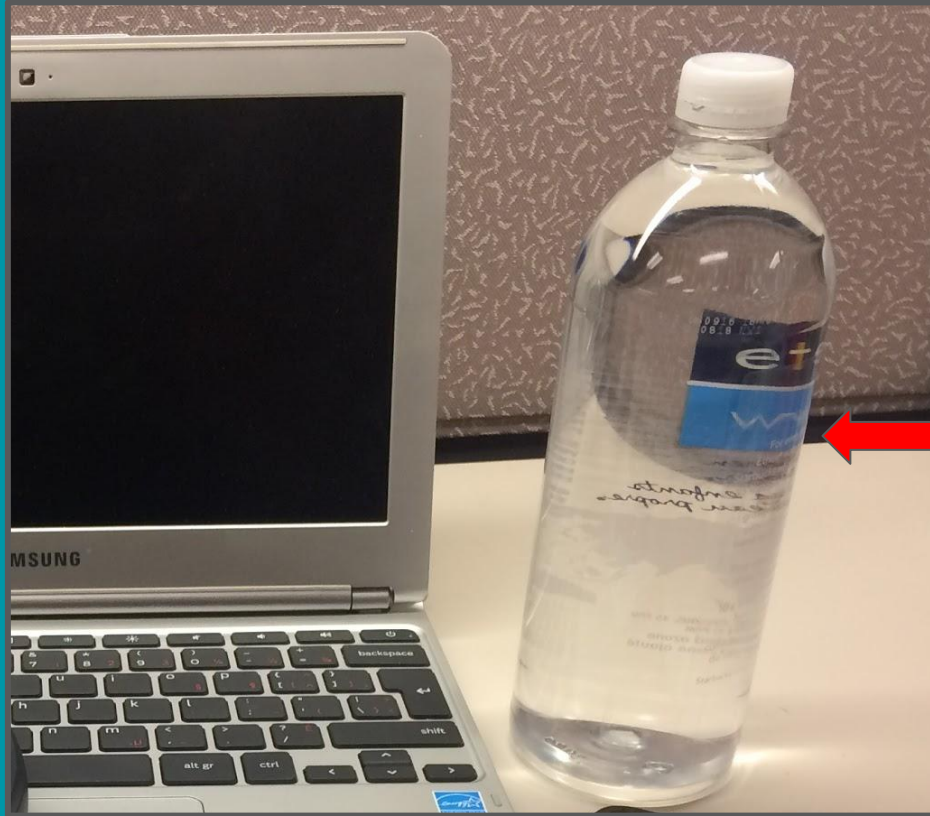
headphones

سماعات

I see a water bottle beside the computer.

أنا أرى قنينة ماء بجانب الحاسوب.



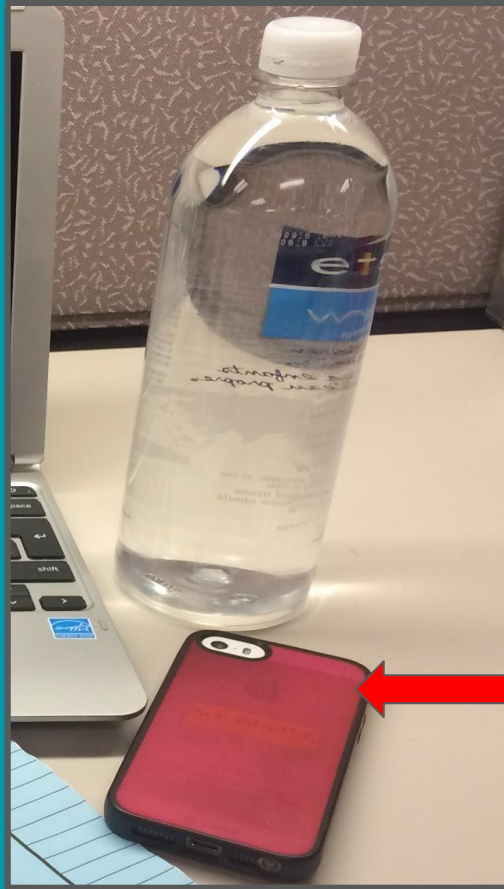


water bottle

قنينة ماء

I see a red phone in front  
of the water bottle.

أنا أرى هاتفاً أحمر أمام قنينة الماء.



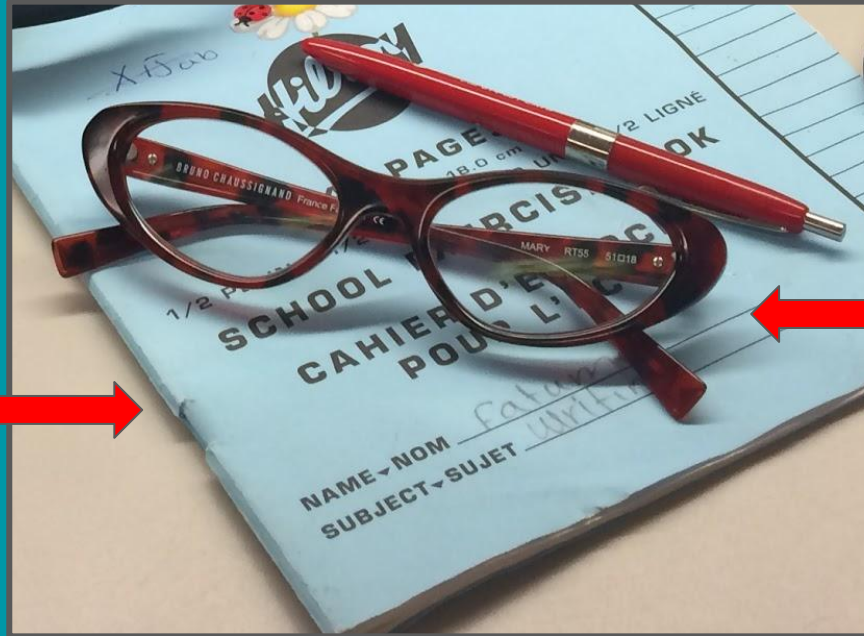
phone

هاتف

I see a blue notebook under  
the red glasses.

أنا أرى دفترأ أزرقأ تحت النظارات الحمراء.

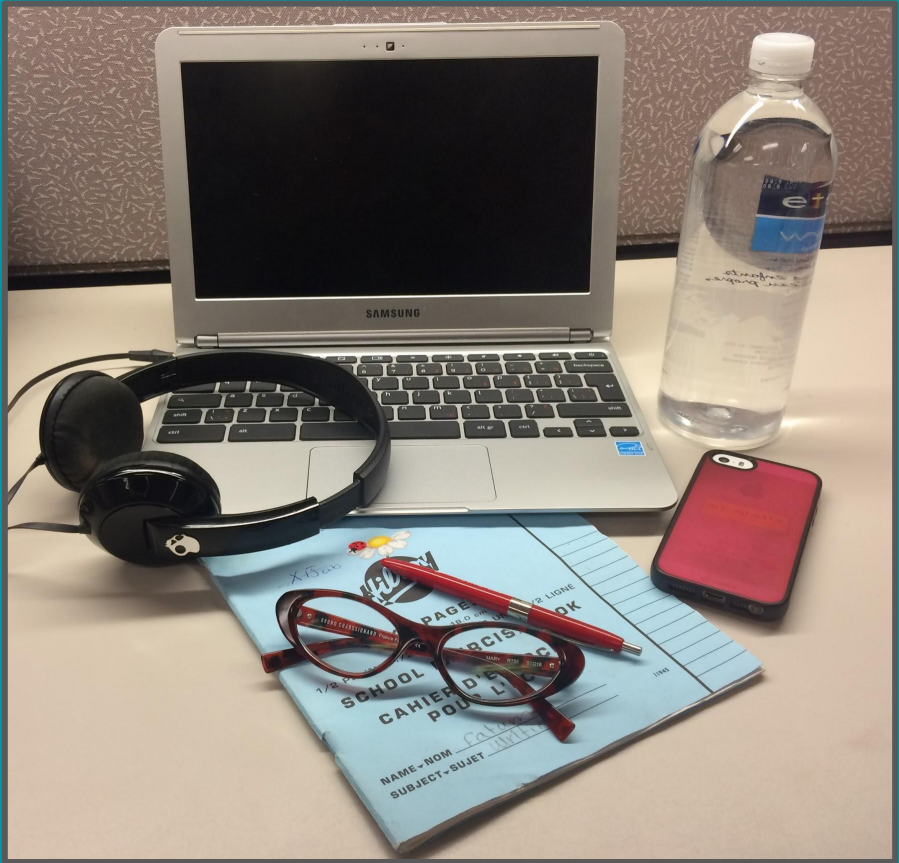
notebook  
دفتر



glasses  
نظارات

What do you see?

ماذا ترى؟



**Note:**

Some people who have experienced trauma, may have nightmares or flashbacks. Flashbacks can range from a kind of daydreaming to acting out the actual event. In both cases, the events feel real and the person feels trapped in the past experience. One way to help with this is by learning how to focus one's attention on the present. By focusing on specific senses such as sight, sound, smell, touch and taste you can help yourself return to the present. This activity is also very useful when someone is feeling anxious, sad or worried.

من الممكن لبعض الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات نفسية أن يعانون من أحلام مزعجة ( كوابيس ) أو من ومضات للذكريات الأليمة. هذه الذكريات قد تكون نوعا من أحلام اليقظة أو قد تصل إلى حد تمثيل الحدث ذاته . في كلتا الحالتين يشعر الشخص بهذه الاستعادة كأنها حقيقة و كأنه عالق بهذا الموقف أو الحدث . إحدى الطرق لمساعدة الشخص تتمثل بتعليم الشخص كيف يركز اهتمامه على الحاضر . بالتركيز على حواس معينة كالنظر و السمع و الشم و اللمس و الذوق يمكنك مساعدة نفسك على العودة للحاضر . هذا النشاط يساعد عندما يشعر بأنه قلق، حزين, أو متوتر .





Look out the window. What do you see?



أنظر خارج النافذة, ماذا ترى؟

