



قسم شؤون الطالبات

#STAY_HOME #STAY_SAFE
#وانت - في - بيتك #حماية - لوطنك

كلنا
مسؤول



ثلاثون إجراء لرعاية أنفسنا وبعضنا البعض ونحن نواجه هذه الأزمة العالمية معًا. يرجى الاستفادة منها ومشاركتها:

١. ضعي خطة لمساعدتك على الحفاظ على الهدوء والبقاء على تواصل مع الآخرين.
٢. استمتعي بغسل يديك وتذكري أهميتهما بالنسبة لك.
٣. اكتبي عشرة أشياء تشعرين بالامتنان لها في الحياة، ولماذا أنت ممتنة لها؟
٤. حافظي على ترطيب جسمك، وتناولي طعامًا صحيًا لتعزيز نظام المناعة لديك.
٥. كوني نشيطة. قومي بحركات رياضية وحركات شدّ وتمديد العضلات وأنت تلاميذ المنزل.
٦. اتصلي بإحدى الجارات أو إحدى الصديقات وقدمي لها مساعدة.
٧. شاركي ما تشعرين به مع الآخرين وكوني على استعداد لطلب المساعدة.
٨. اجلسي بهدوء لمدة خمس دقائق وقومي بتمارين التنفس. كرري التمارين بانتظام.
٩. اتصلي بإحدى صديقاتك وتابعي أخبارها واستمعي إليها.
١٠. احصلي على قسط جيد من النوم. لا تستخدمى شاشة التلفون النقال قبل النوم أو عند الاستيقاظ.
١١. لاحظي خمسة أشياء جميلة في العالم من حولك.
١٢. انغمسي في قراءة كتاب أو برنامج تلفزيوني أو بودكاست جديد.
١٣. كوني إيجابية مع كل شخص تتواصلين معه.
١٤. العبي لعبة كنت تستمتعين بها عندما كنت صغيرة.
١٥. احرزي بعض التقدم في مشروع يهيك.
١٦. أعيدي اكتشاف نوع الموسيقى المفضل لديك الذي حقًا يرفع معنوياتك.
١٧. تعلمي شيئًا جديدًا أو قومي بعمل إبداعي.



٢٤. ضعي مخاوفك في منظورها الطبيعي وحاولي أن تتخلصي منها.
٢٥. ابحثي عن الخير في الآخرين ولاحظي نقاط قوتهم.
٢٦. اخطي خطوة صغيرة نحو هدف مهم.
٢٧. اشكري ثلاثة أشخاص أنت ممتنة لهم وأخبريهم لماذا أنت ممتنة لهم ؟ ٢٨. ضعي خطة للقاء الآخرين في وقت لاحق من العام.
٢٩. تواصل مع الطبيعة، تنفسي ولاحظي استمرار الحياة.
٣٠. تذكري أن كل المشاعر والمواقف تمر بمرور الوقت.

١٨. ابحثي عن طريقة ممتعة لممارسة ١٥ دقيقة إضافية من النشاط البدني.
١٩. قومي بثلاثة أعمال، مهما كانت صغيرة، لمساعدة الآخرين.
٢٠. خصصي وقتاً للرعاية الذاتية. افعلي شيئاً لطيفاً لنفسك.
٢١. ارسلي رسالة إلى شخص لا يمكنك أن تكوني معه .
٢٢. ابحثي عن القصص الإيجابية في الأخبار وشاركي الآخرين فيها.
٢٣. اقضي يوماً خالياً من التكنولوجيا، توقف عن التصفح الإلكتروني وامتنعي عن مشاهدة الأخبار.

**"كل شيء ممكن أن يؤخذ منا باستثناء شيء واحد:
حرية اختيار موقفنا في أي ظرف من الظروف."**

فيكتور فرانكل