



المركز الفلسطيني للإرشاد  
The Palestinian Counseling Center

# أجندة 2018 - 2019

حسب الأشهر المدرسية

برنامج تمكين الشباب



المركز الفلسطيني للإرشاد  
بيت حنينا، تلفون: +٩٧٢-٢-٦٥٦٦٦٢٧  
البلدة القديمة، القدس، تلفاكس: +٩٧٢-٢-٦٢٧٧٣٦٠  
رام الله، تلفون: +٩٧٢-٢-٢٩٨٩٧٨٨ | نابلس، تلفون: +٩٧٢-٩-٢٣٣٥٩٤٦  
عزون، تلفون: +٩٧٢-٩-٢٩٠٢٤٦٢  
Website: [www.pcc-jer.org](http://www.pcc-jer.org)  
Email: [pcc@palnet.com](mailto:pcc@palnet.com)



#### برنامج وجود

مشروع وجود هو المرحلة الثانية من هذا البرنامج الممول من قبل الإتحاد الأوروبي والممول جزئياً من منظمة أوكسفام. يعتبر هذا المشروع متعدد القطاعات ويتم تنفيذه من قبل أربعة مؤسسات فلسطينية شريكة تعمل معا لتلبية احتياجات النساء والشباب وغيرهم من الفئات المهمشة في مناطق البلدة القديمة، سلوان، العيسوية، صور باهر والطور.

بدأ المشروع بأيار ٢٠١٦ وينتهي بنيسان ٢٠١٩. الشركاء التنفيذيين للمشروع: مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي (WCLAC)، جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية (PMRS)، المركز الفلسطيني للإرشاد (PCC) والاعاثة الزراعية الفلسطينية (PARC).



«تم اصدار هذه الاجندة بدعم من الاتحاد الأوروبي. إن محتويات هذه الاجندة هي من مسؤولية المركز الفلسطيني للإرشاد ولا تعكس بأي شكل من الأشكال وجهة نظر الإتحاد الأوروبي.»

## Personal Information

## معلومات شخصية

Name	الاسم
Home Address	عنوان المنزل
Telephone	هاتف
Mobile No.	رقم الهاتف النقال
Pager	جهاز النداء
Business Address	عنوان المكتب
Business Telephone	هاتف المكتب
Fax	فاكس
Email	بريد إلكتروني
ID No.	رقم الهوية الشخصية
Expiry Date	تاريخ انتهاء الصلاحية
Passport No.	رقم جواز السفر
Expiry Date	تاريخ انتهاء الصلاحية
In case of illness or accident notify	في حالة المرض أو الحادث المفاجيء، بَلِّغْ
Name	الاسم
Home Telephone	هاتف المنزل
Business Telephone	هاتف المكتب

## 2019 January 1 شهر كانون الثاني

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ٩٤
- جد الاختلاف \_\_\_\_\_ ٩٥

## 2019 February 2 شهر شباط

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ١١٥
- الغاز \_\_\_\_\_ ١١٦

## 2019 March 3 شهر آذار

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ١٣٥
- تنظيم الوزن \_\_\_\_\_ ١٣٦

## 2019 April 4 شهر نيسان

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ١٥٨
- جد مخرجاً \_\_\_\_\_ ١٥٩

## 2019 May 5 شهر أيار

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ١٧٨
- مسارات وجولات \_\_\_\_\_ ١٧٩
- تجربة الشركات \_\_\_\_\_ ٢٠٠

## برنامج الشباب - أهداف الأجندة \_\_\_\_\_ ٤

- تواريخ تهمني - أرقام تهمني \_\_\_\_\_ ٦
- تقويم السنة المدرسية كاملة \_\_\_\_\_ ٨

## 2018 September 9 شهر أيلول

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ١٢
- أفلام لمشاهدتها \_\_\_\_\_ ١٣

## 2018 October 10 شهر تشرين الأول

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ٣٢
- كتب لقراءتها \_\_\_\_\_ ٣٣

## 2018 November 11 شهر تشرين الثاني

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ٥٣
- خواطر \_\_\_\_\_ ٥٤

## 2018 December 12 شهر كانون الأول

- مخطط الشهر \_\_\_\_\_ ٧٤
- كلمات متقاطعة \_\_\_\_\_ ٧٥



## برنامج الشباب

هو برنامج تمكيني يساعد الشباب على تطوير مهاراتهم وقدراتهم في التعامل مع التحديات التي تواجههم، ليصبح لديهم بدائل في حل المشكلات التي تواجههم ومعرفة أوسع لهويتهم الذاتية.

يستهدف البرنامج جميع الشباب/ات الذين تقع أعمارهم بين ١٥ - ١٨ عام في المناطق المهمشة.

كما ويعتمد البرنامج على اللقاءات الأسبوعية والأنشطة الإبداعية (الجولات الميدانية، مخيمات التحدي والصمود، التدريبات الفنية)



## الاهداف من هذه الأجندة

عزيزي الشباب/ عزيزتي الشابة:

الأجندة التي بين يديك ستكون بمثابة مساحة خاصة بك، يمكنك من خلالها توثيق ما ترغب به من الأحداث اليومية التي تمر بها وتعتبرها محطة هامة للتوثيق.

فالتوثيق هو دائماً مفتاح لتنظيم افكارنا والاستفادة منها بشكل ممتع.

كما ستساعدك هذه الاجندة على ترتيب أولوياتك، مهامك اليومية، والأنشطة التي ترغب/ي في المشاركة بها خلال العام، ومشاركة ما ترغب/ي به من افكارك مع اصدقائك.



## تواريخ تهمني

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## معلومات اتصال تهمني

البريد الالكتروني

الهاتف

الإسم

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# تقويم

## 2019 - 2018

حسب الأشهر المدرسية

2019

كانون الثاني 1 January

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019

آذار 3 March

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2019

شباط 2 February

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2019

أيار 5 May

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2019

نيسان 4 April

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2018

تشرين الأول 10 October

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2018

أيلول 9 September

S	M	T	W	T	F	S
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2018

كانون الاول 12 December

S	M	T	W	T	F	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2018

تشرين الثاني 11 November

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

أجندة  
2018-2019



3 Idiot



### افلام لمشاهدتها

PK واحد من الناس The Dark Knight The Class

Patch Adams Forrest Gump عسل أسود الفيل الأزرق

Braveheart صيادو كذب The Pursuit of Happyyness Like Stars on Earth

Spare Parts Into the Wild

(Empty cloud shapes for movie titles)

### أيلول 9 September

S	M	T	W	T	F	S
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ملاحظات

---



---



---



---



---

3 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Tuesday الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Saturday السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Sunday الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

5 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

6 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Tuesday الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Saturday السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Sunday الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

12 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Sunday

الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

19 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Tuesday الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Saturday السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Sunday الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

26 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

## عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

لا بد أنك تحتاج إلى شخص  
داعم تستند/ي له في حياتك،  
فابحث/ي عن مصدر الدعم  
الخاص بك. وثق/ي بأن العائلة  
والأصدقاء الخيرون هم مصدر  
الأمان لك في أوقات الشدة.

29 Saturday

السبت

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

30 Sunday

الأحد

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

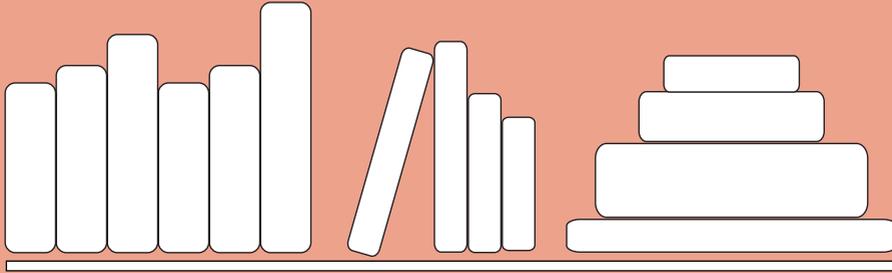
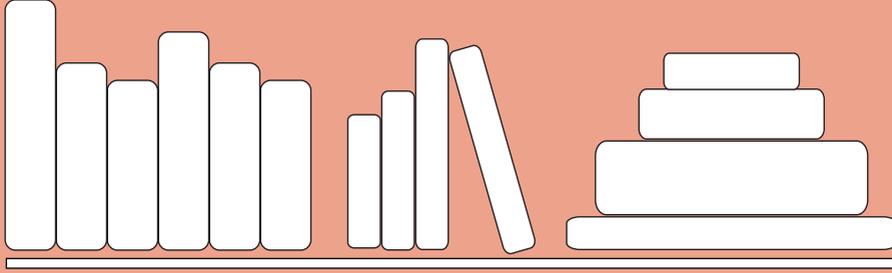
ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## كتب لقراءتها



## تشرين الأول 10 October

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ملاحظات

Blank lined area for notes.

3 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Monday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

5 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

6 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

11 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

9 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Monday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

12 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم


17 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

18 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

16 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Monday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

19 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم


24 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

تشرين الأول  
October

28 Monday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

تشرين الأول  
October

2018

26 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

31 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

29 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

30 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## تشرين الثاني 11 November

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### ملاحظات

---

---

---

---

---

---

---

## عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

فكر/ي أن جميع ما يصدر  
عندك من تصرفات هو  
نابع من شعورك، فكن/  
كوني واعية/ة لمشاعرك  
حتى تتمكن/ي من ضبط  
تصرفاتك.



## خواتر



3 Saturday السبت

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

4 Sunday الأحد

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Thursday الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

2 Friday الجمعة

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

5 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

6 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Sunday

الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

12 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

13 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Sunday

الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

19 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

20 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Sunday

الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم

26 Monday

الاثنين

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

27 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

عندما تواجهك مشكلة تحمل/ي  
مسؤوليتها وتعلم/ي من أخطأك،  
وتذكر/ي أن الفشل جزء من عملية  
النجاح.

تشرين الثاني  
November

2018

29 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>

كم كوبًا شربت من الماء اليوم

<input type="checkbox"/>								
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30 Friday

الجمعة

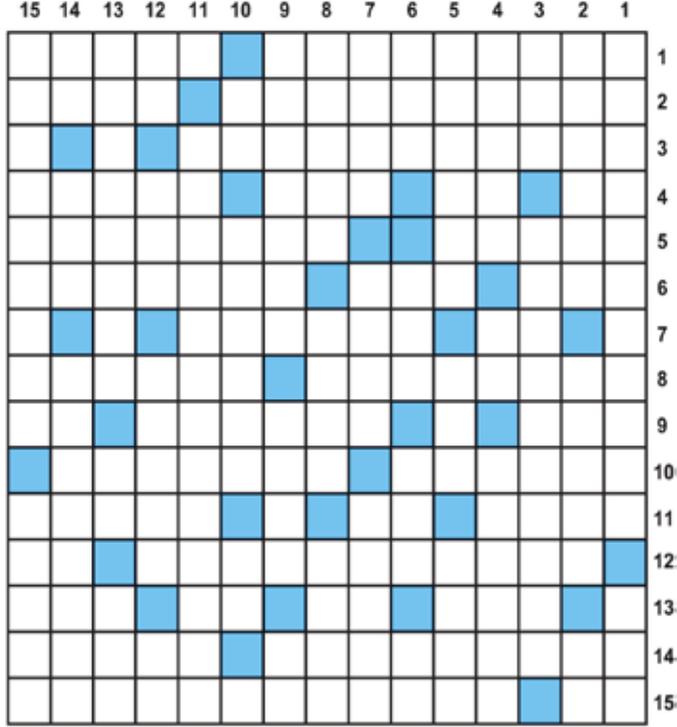
	<input type="checkbox"/>

كم كوبًا شربت من الماء اليوم

<input type="checkbox"/>								
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ما الذي شجعك اليوم


## كلمات متقاطعة



عمودي

أفقي

- 1- متشابهة- رجل بالانجليزي
- 2- متشابهة- يجرب (م)- حرامي
- 3- متشابهة- كائن خرافي (م)- غزال
- 4- متشابهة- عصي (م)- شعرتي ب-
- 5- متشابهة- باستثناء- يغير
- 6- متشابهة- نقود- اجمع- حرف اجنبي (م)
- 7- مئسط- وضعت الماء على النار- واضح الشيء على حاله (م)
- 8- شديدة وقوية- استنشقه (م)- نزول المطر
- 9- الحلويات (م)- موتي (م)- لا بالفارسي
- 10- مادة قاتلة- بائع السمكة- سقي
- 11- موسيقار لبناني
- 12- من السلم الموسيقي- هزت- من الحشرات (م)- منتهى
- 13- اوحيت اليهما (م)- والدة- رؤوس الجبال
- 14- عاصفة بحرية- ضجر (م)- متشابهة
- 15- متشابهة- عائلتها وعزوتها
- 1- قناة فضائية- ادعو (م)
- 2- قناة فضائية- ماركة مسحوق غسيل (م)
- 3- قناة فضائية
- 4- حرف عطف- نعم بالانجليزي- ماء حياتك- سلاح قديم (م)
- 5- احدى قنوات روتانا (م)- المائلة والمطابقة (م)
- 6- جاهل- غط (م)- عاتبتهما
- 7- ردد الكلام بلجاجة- الضرورية
- 8- الارشادات- القاعدة (م)
- 9- عكس آخر- آلة موسيقية- من السلم الموسيقي
- 10- متشابهة- البث
- 11- تقال في البرد- خاصته- ضروري للطعام (م)
- 12- ممثل مصري (م)- اداة استفهام (م)
- 13- يشتم- هر- للنداء- انقص من
- 14- المتمرنون- نرفعه
- 15- متن- صاحب ادى المهن (م)

## كانون الاول 12 December

S	M	T	W	T	F	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

### ملاحظات


3 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم      
  

4 Tuesday الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Saturday السبت

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم      
  

2 Sunday الأحد

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

5 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

6 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Sunday

الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

12 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

18 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

16 Sunday

الأحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Friday

الجمعة

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم

19 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

20 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Sunday

الأحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

شارك/ي اهلك واستشرهم بما  
يحدث معك، فإن عدم إشراكهم  
سيزيد من مخاوفهم عليك،  
ومبالغتهم بحمايتك.

30 Sunday

الأحد

---

---

---

---

---

---

---

---



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

31 Monday

الاثنين

---

---

---

---

---

---

---

---



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

---

---

---

---

جد الفروق بين الصورتين



---

---

---

## كانون الثاني 1 January

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ملاحظات

---

---

---

---

---

---

3 Thursday الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

4 Friday الجمعة

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Tuesday الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

2 Wednesday الأربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

6 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

11 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

9 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

13 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Wednesday

الأربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

20 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

25 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

23 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

27 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

ما الذي شجعك اليوم

29 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😞

30 Wednesday

الأربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## شباط 2 February

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### ملاحظات

---

---

---

---

---

---



### عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

عمر الشباب هو مرحلة الانطلاق والتجربة، فأطلق/ي وخوض/ي التجارب المختلفة، فالتجربة طريقك لاكتشاف ذاتك.

## أسئلة وإجابات

1. ما آخر مدينة في جنوب فلسطين؟
2. ما اسم العملة الفلسطينية القديمة؟
3. من الذي بنى كنيسة القيامة؟
4. في اي عهد تم بناء باب العامود (باب دمشق او باب نابلس)؟
5. من القائل (وأعطي نصف عمري للذي يجعل طفلا باكيا يضحك)؟
6. من الشاعر الفلسطيني الذي قال في مناصرة العراق (ابتسامة طفل اقوى من حاملات الطائرات)؟
7. ما هو الذي سمي بالخدود الانهدامي في منطقة الشرق الاوسط؟
8. اين يقع وادي القلط؟
9. اين تقع كنيسة القديس ثيودوسيوس؟
10. كم عدد المخيمات في الضفة الغربية المحتلة؟
11. ما عدد مخيمات اللاجئين في سوريا؟
12. اين يقع مخيم اللمعري؟
13. ما هي اقدم مدينة في التاريخ؟
14. من اطلق على يافا هذا الاسم؟
15. كم كانت نسبة العرب في فلسطين عند صدور وعد بلفور؟
16. كم يوما حاصر نابليون مدينة عكا ولم تسقط؟
17. ما هي أكثر الدول العربية يوجد بها لاجئون؟
18. في اي عام بدأت اذاعة صوت فلسطين ببث برامجها واين؟

19. ما المدينة الفلسطينية التي يطلق عليها اسم (دمشق الصغرى)؟
20. في اي عام استشهد عبد القادر الحسيني وفي اي معركة؟
21. ما هو اعلى جبل في فلسطين؟
22. ما اسم مدينة اريحا في الدرامية وما معناها؟

## الإجابات الصحيحة

1. بئر السبع
2. الجنيه
3. الامبراطور قسطنطين وامه هيلانة عام 336م
4. في العهد الروماني
5. توفيق زياد
6. سميح فرج
7. الغور
8. اريحا
9. بيت لحم
10. 19 مخيما
11. 10 مخيمات
12. في رام الله
13. اريحا
14. العرب الكنعانيون
15. 93 %
16. 70 يوما
17. الاردن
18. عام 1965 في القاهرة
19. نابلس
20. عام 1948 في معركة القسطل
21. جبل الجرمق
22. (يريدو ) القمر

3 Sunday الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Friday الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Saturday السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

6 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

13 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

20 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

27 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

آذار 3 March

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ملاحظات

---

---

---

---

---

---

---

## عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

كل منا لديه صفات وقدرات خاصة به، فابحث/ي عن صفاتك وقدراتك المميزة واستثمرها/ استثمريها في تطوير ذاتك وتطوير مجتمعك.

## جدول لتنظيم الوزن

الوزن	السبت			الجمعة			الخميس		
									

هل أنت راضٍ/ية عن النتيجة؟ ملاحظاتك الخاصة عن النتيجة.

---



---



---



---



---

الأربعاء			الثلاثاء			الأثنين			الأحد		
											

 خمس وجبات منها ٢ وجبة خفيفة، كل ٣ ساعات وجبة  
 تمارين قوة أو مقاومة لمدة لا تقل عن نصف ساعة  
 المشي بسرعة لمدة نصف ساعة ولا تزيد عن ساعة كل يوم

يجب وضع اشارة في المستطيل المخصص للنشاط عند الإنتهاء من تنفيذه  
 الجدول مخصص لشهر واحد فقط.

يجب كتابة الوزن نهاية الأسبوع في المكان المخصص.  
 يجب تنفيذ النشاطات المذكورة يومياً لمدة شهر.

3 Sunday الأحد

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم      
  

4 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Friday الجمعة

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم      
  

2 Saturday السبت

	<input type="checkbox"/>

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

6 Wednesday

الأربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

13 Wednesday

الأربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

20 Wednesday

الأربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Monday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Thursday

الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

ما الذي شجعك اليوم



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

27 Wednesday

الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

29 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## عزيزي الشاب/عزيزتي الشابة

معرفتك عن بلدك هي جزء من تكوين هويتك الذاتية والوطنية، حاول/ي الاشتراك بالأنشطة المختلفة التي تسهم في زيادة معرفتك عن بلدك وتعرف/ي على القرى الفلسطينية المهجرة.

A yellow notepad with a red pushpin at the top left corner, featuring horizontal lines for writing.

## حل السدوكو

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

## نيسان 4 April

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ملاحظات

---



---



---



---



---



---

3 Wednesday الأربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Thursday الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Monday الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Tuesday الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Monday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😊  😄

\_\_\_\_\_ 😞  😅

ما الذي شجعك اليوم

5 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😊  😄

\_\_\_\_\_ 😞  😅

6 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

11 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

9 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Monday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😊

ما الذي شجعك اليوم

12 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😊

13 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

18 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

16 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Monday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😊

ما الذي شجعك اليوم

19 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

😊  😊

😞  😊

20 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

25 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Monday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

23 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Monday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😊  😄

\_\_\_\_\_ 😞  😅

ما الذي شجعك اليوم

26 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😊  😄

\_\_\_\_\_ 😞  😅

27 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

عزيزي الشاب/  
عزيزتي الشابة

بادري/ي بالاعتذار عن أخطائك  
واسألك للأخرين، فالاعتذار الواعي  
عن الأخطاء هو دليل لوعيك وقوة  
شخصيتك وليس نقطة ضعف.

29 Monday

الاثنين

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_   مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

30 Tuesday

الثلاثاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_ ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

## مسارات وجولات

يمكنك كتابة الأماكن التي ستقوم بزيارتها عند كل شهر

آيار  
5 MAY.

نيسان  
4 APR.

آذار  
3 MAR.

شباط  
2 FEB.

كانون الثاني  
1 JAN.

كانون الأول  
12 DEC.

تشرين الثاني  
11 NOV.

تشرين الأول  
10 OCT.

أيلول  
9 SEP.

## أيار 5 May

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### ملاحظات

3 Friday الجمعة

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_ مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

4 Saturday السبت

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 Wednesday الاربعاء

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

\_\_\_\_\_ مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_

2 Thursday الخميس

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

ما الذي شجعك اليوم

5 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

6 Sunday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوباً شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوباً شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوباً شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوباً شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14 Tuesday

الثلاثاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

12 Sunday

الاحد

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13 Sunday

الاثنين

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17 Friday

الجمعة


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

18 Saturday

السبت


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15 Wednesday

الاربعاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

16 Thursday

الخميس


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

ما الذي شجعك اليوم

19 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

20 Sunday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 Saturday

السبت

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

28 Tuesday

الثلاثاء


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

ما الذي شجعك اليوم

26 Sunday

الاحد


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

\_\_\_\_\_ 😬  😊

\_\_\_\_\_ 😞  😄

27 Sunday

الاثنين


كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31 Friday

الجمعة

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ما الذي شجعك اليوم

29 Wednesday

الاربعاء

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

مشاعرك لهذا اليوم

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30 Thursday

الخميس

	<input type="checkbox"/>



كم كوبًا شربت من الماء اليوم

ما الذي شجعك اليوم

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## عزيزي الشاب/ عزيزتي الشابة

من حقك كشاب/ة أن يكون صوتك مسموع، وان تفهم/ي التطورات النفسية والجسمية التي تحدث معك بطريقة صحيحة وأمنه.



A yellow notepad with a red pushpin at the top left corner. The notepad has a perforated top edge and is filled with horizontal lines for writing.

## تجربة المشتركات مجموعة صورباهر

هذه الأجنحة من تصميم مشتركات برنامج الشباب، حيث أنهم يرغبون بمشارككم تجربتهم في البرنامج.

الاشي الي حابة احكي والي استفدت منو بالبرنامج هو اتو تعلمت كيف احكي مع الي قدامي وكيف الطريقة الي احكي فيها عن رأي بشكل حلو وصح، والأهم اني تعلمت كيف احقق اهدافي وكيف اتعب عشانها واحارب بطريقة حلوة عشان اوصل للي بدى ياه، صرت افكر كثير منيح قبل ما اختار الناس الي ممكن استند عليهم ولي رح يكونوا مصدر دعم الي ..طبعا انا لسا ما حققت كل اهدافي بس بكفيني اني حاولت وبحاول ورح اضل احاول

سارة

انا تجربتي في الإرشاد تجربة رائعة، تعرفت فيها على اشخاص جدد وتعلمت التعبير عن مشاعري، وتعلمت معنى التحدي والاصرار من اجل تحقيق اهدافي، وان افهم وجهة نظر الاخرين وأضع نفسي مكانهم، وكيف اختار الاشخاص الي يدعموني، كما تأكدت ان علي ان أجرب كل شيء وان لا أستسلم من البداية لانني بالتجربة لن أخسروا شيء.

سارة

وحابه اشارككم تجربتي في برنامج الشباب الي تعلمت فيها كيف أعبّر عن رأيي، وكيف اخطط لمستقبلي وما استسلمت حتى احققه مهما كان صعب، وعرفني على الاشخاص الداعمين لي بحياتي، وكمان ساعدني باكتشاف أشياء ما كنت اعرفها عن نفسي منها الايجابية والسلبية كما، وحتى الاشياء السلبية كيف احاول اني أغيرها والايجابية اقويها وأطورها.

هبه ابو طير

تعلمت بتجربتي في برنامج الشباب كيف اتكيف مع الظروف الي بعيشها، وكيف أكون واثقة من حالي، وأعرف نقاط القوة والضعف الي عندي وكيف استغلها في ابداعاتي ومهاراتي، وتعلمت انو ما يكون تفكيري محدود عشان هيك صرت أبداع واخذ قرارات صح، كمان تعلمت كيف أنظم وقتي وعرفت أهمية الوقت في حياتي وكيف أرتب أولوياتي، واكتسبت معرفة كبير بموضوع الاتصال والتواصل عشان أعرف كيف اطبق هاي الأمور في حياتي واحل مشاكلي بشكل صح، وانعكس هذا ايجابتي على علاقتي مع الأشخاص القريبه والبعيدة ناجحه، وكيف اتحمل المسؤولية وكيف أطور حالي وصرت شخصيه قوية واثقة من حالي.

براءة عميرة

من خلال لقاءاتي في برنامج الشباب التي كانت سبب في تغير حياتي فقد اثرت وتركت بصمة في حياتي لانني اكتشفت كيف يكون لدي الصبر والتحمل، وكيف اتعامل مع الاخرين وأحترم رأيهم، وأن أستمع لهم مع ضرورة تقبل آراءهم لأن في النهاية كل شخص له رأي مختلف.

ضحى يوسف عطون



انا حابة احكيلكم عن تجربتي بالإرشاد كانت كثير تجربة حلوة وكثير ستمتعت فيها اولها كنت مترددة و ما كنت حابة هالاشي بس بعدين اكتشفت مع الوقت كيف افدرت معهم اشتغل على شخصيني وعشبو بدي اكون، مين انا، اعطوني ثقة كبيرة بحالي، وكيف اهل مشاكلي، وكيف اتعامل مع الناس الي قبالي كثير ابداء، واتعلمت اشياء ما كنت اعرفها وفتحت عيني على الحياه وحسيت اني بقدر اتحمل مسؤوليه وصرت لما افكر بالاشي اشوف ايجابياتو وسلبياتو، وانو ما اجرح حدا.

هنا جواده

البرنامج ساعدنا بشكل كبير لتغيير افكارنا واسلوبنا بالتعامل مع فئات المجتمع انا من المشتركين الي سمحتلهم الفرص بتسجيل بهيك برنامج ساعدني على تحسين وتطوير كثير اشياء ذاتيه منها (كيف اعرف اتقادي بعض المشاكل من ردودي الي كنت اشوقها عاديه بس لغيري كانت لا مبالاه واستفزازيه احياناً) وتعلمت كيف اعبر عن مشاعري بطريقه المناسبه واحكي رأيي بوضوح وصراحه واراعي مشاعر الشخص الي قبالي وفهمت اش معنا روح الفريق وشو يعني تكون انسان مسؤول ومنتظم وغيرها كثير اشياء ساعدتني اصح كثير امور بحياتي واموري الذاتية الشخصية يمكن لليوم ما بظهرها بس فهمت معناها وبسعى لاني اتعامل فيها بحياتي اليوميه.

اصاله عطون

لم اندم على مشاركة في مركز الفلسطيني للإرشاد، لقد كان السبب الاول في تقوية شخصيتي وفكري، علمني كيف اواجه الحياه وادافو عن نفسي واتعامل مع اناس دون خوف ولا حجل، كما اصبح عندي نطاق اوسع في التعلم والمشاركه في البرامج والفعليات.

ياسمين ابو حامد