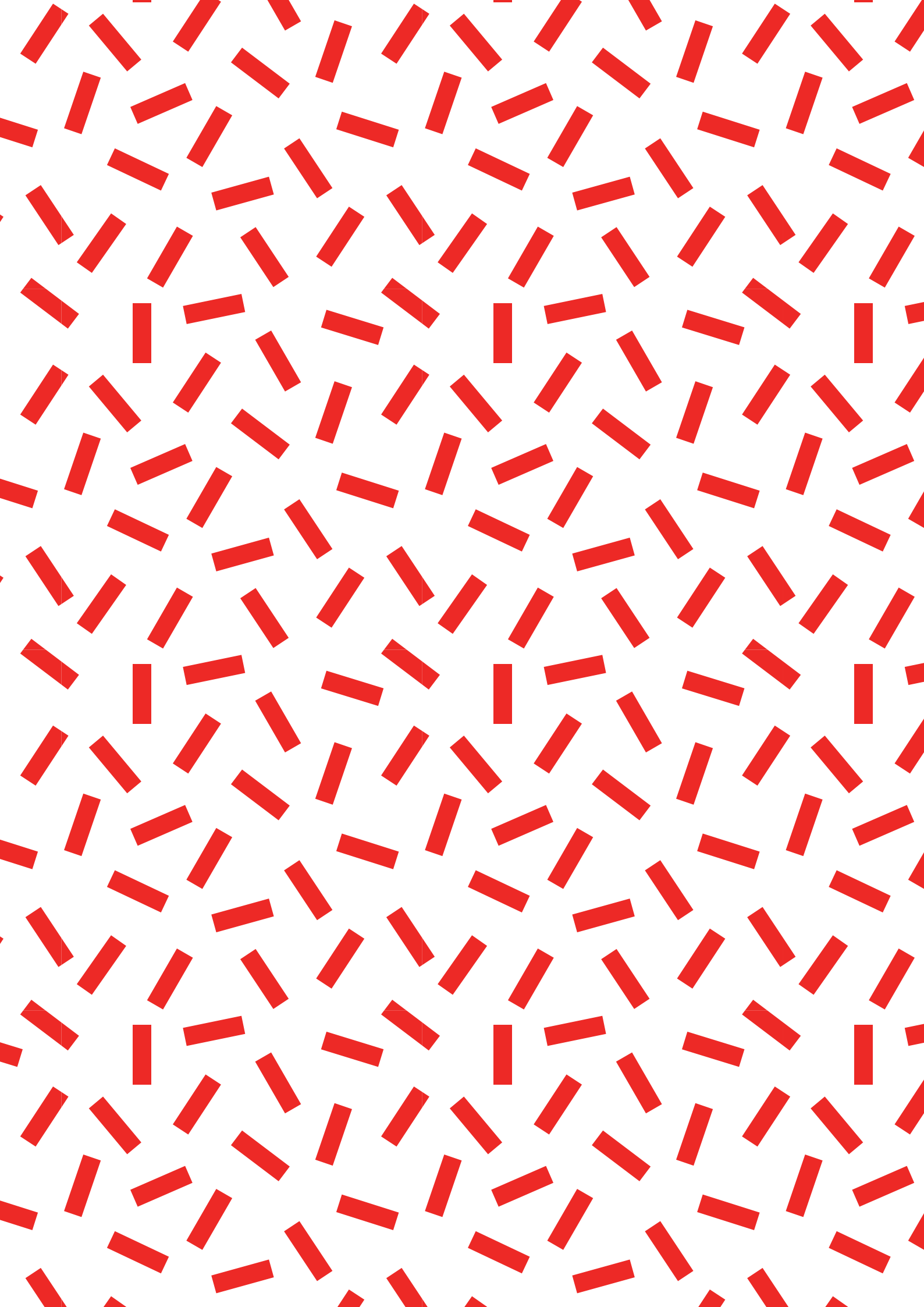


مجموعه فعالیت‌های مهربانی

صلیب سرخ بریتانیا حضور شما را در مجموعه مهربانی خوش آمد می‌گوید

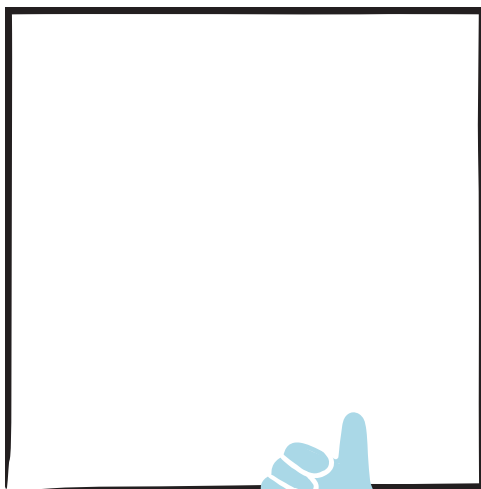
قدرت
مهربانی



در این مجموعه شما از طریق انجام فعالیت‌های تفریحی در خانه، در باره قدرت مهربانی تأمل و بازنگری خواهید کرد.

این مجموعه همچنین شما را تشویق می‌کند تا هر
روز برای کمک به جامعه و خانواده خود و نیز
برای خودتان، کارهای محبت‌آمیز کوچکی انجام
دهید. مهربانی می‌تواند به ما کمک کند تا از عهده
چالش‌ها و تغییرات برآییم. مهربان بودن نسبت
به دیگران، به آنها نیز کمک می‌کند تا بتوانند با
مشکلات بهتر مقابله کنند.

این مجموعه مهربانی متعلق به ... است.



.....
.....
.....

محبت ما
را در کنار
یکدیگر نگاه
می‌دارد



تقویم قدرت مهربانی

از تقویم خود برای ثبت کارهای محبت‌آمیز روزانه تان استفاده کنید.

سال							ماه
یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

به شما تبریک می‌گوییم

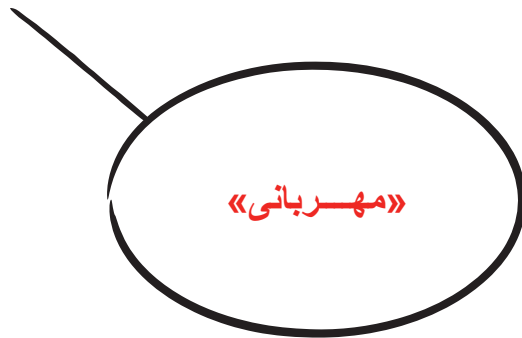
مهربان بودن نشانه قوی و محکمی از پیوندهای ما با یکدیگر و با دنیای اطراف ما است.



انجام کارهای محبت‌آمیز کوچک می‌تواند تأثیرات بزرگی داشته باشد. مهربانی می‌تواند کمکی در جهت حمایت از مردم باشد. در این فعالیت‌ها بر روی قدرت مهربانی تأمل و بازنگری کنید و الهام بگیرید که هر روز یک اقدام محبت‌آمیز انجام دهید.

چرا مهربانی مهم است؟

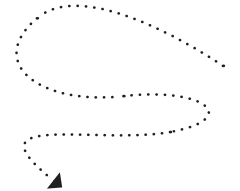
راجع به واژه «مهربانی» فکر کنید – این واژه برای شما چه معنایی دارد؟ این واژه چه احساسی به شما می‌دهد؟ ایده‌هایتان را در اطراف این دایره بنویسید یا بکشید تا یک نقشه ذهنی بسازید. آنها را با یک خط به این دایره وصل کنید.



«مهربانی»

پیام‌های محبت‌آمیز

از کارت پستالِ نانوشته زیر استفاده کنید و پیامی محبت‌آمیز برای کسی که می‌شناسید، بنویسید. پیام شما می‌تواند تشکر از محبتی باشد که او نسبت به شما ابراز کرده یا بابت کاری باشد که او اغلب برای کمک به شما یا دیگران انجام می‌دهد.



فعالیت ضمیمه: هر

روز چه مهربانی‌های ساده‌ای می‌توانید نسبت به خودتان و اطرافیان‌تان ابراز کنید؟ آنها را در تقویم مهربانی خود ثبت کنید.



پوستر «محبت ما را در کنار یکدیگر نگاه می‌دارد»

رنگ آمیزی نیز روشی خوب برای ابراز مهربانی نسبت به خودتان است، زیرا به آرام کردن شما کمک می‌کند. این پوستر را به شخصی که برایتان اهمیت دارد بدهید و نیز این می‌تواند هدیه خوبی هم باشد.

فعالیت ضمیمه: می‌توانید نقاشی‌های خودتان را اطراف «کارهای محبت‌آمیز» اضافه کنید درست همانطور که این هنرمند انجام داده. مهربانی از نظر شما چیست؟



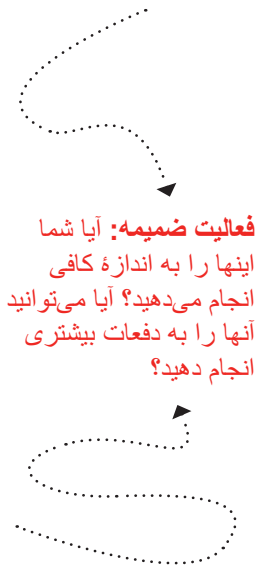
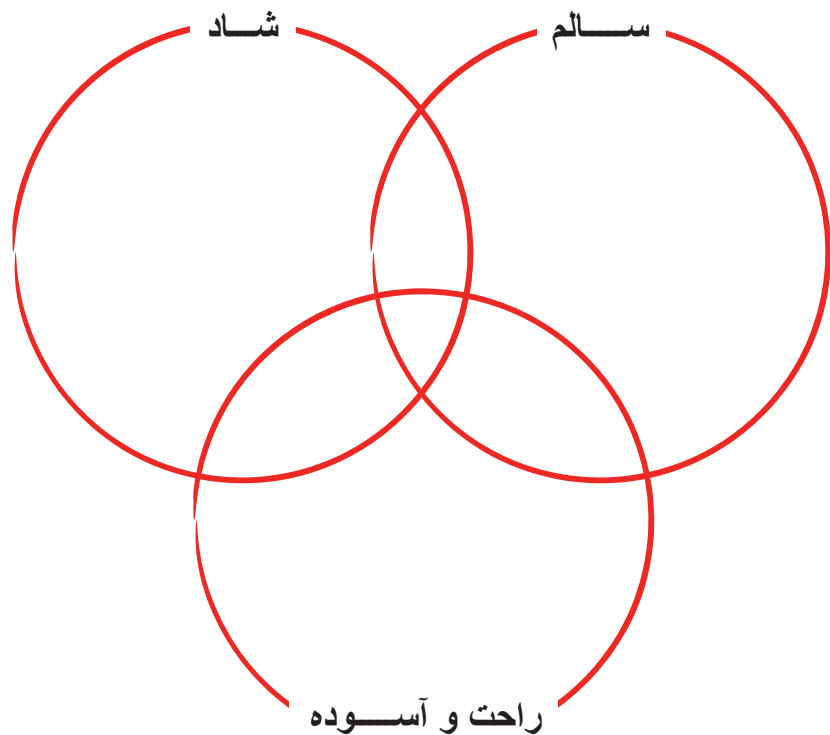
با خودتان مهربان باشید

مهم است که با خودتان هم مهربان باشید، این بدان معناست که مراقب سلامتی‌تان باشید. از این فعالیت‌ها برای فکر کردن در باره سلامت خودتان استفاده کنید و راهکارهای غلبه بر مشکلات و داشتن حال بهتر در مواجهه با چالش‌ها را بررسی کنید.

سلامت چیست؟

مردم این کلمه را به معنای «شاد، سالم و راحت بودن» می‌دانند.

در مورد چیزهایی که در زندگی شما را شاد، سالم و آسوده می‌کنند فکر کنید. آنها را در دایره‌های زیر بنویسید. بعضی چیزها به شما احساس شادی و آسودگی، یا سلامتی و شادی می‌دهند، شما می‌توانید این چیزها را در فضاهایی که دو دایره با هم تلاقی کرده‌اند بنویسید تا یک نقشه ذهنی درست کنید. آنها را با یک خط به دایره وصل کنید.



فعالیت ضمیمه: آیا شما
اینها را به اندازه کافی
انجام می‌دهید؟ آیا می‌توانید
آنها را به دفعات بیشتری
انجام دهید؟

نفس کشیدن با رنگ

با یادگیری اختصاص دادن زمان برای تمرینات تنفسی، می‌توانید احساس شادی و آسودگی بیشتری کنید. این راهکار آسان را تمرین کنید.

۱. رنگی که به شما شادی می‌بخشد را در نظر بگیرید - این رنگ احساسات خوب است.

۲. رنگی که به شما شادی نمی‌بخشد را در نظر بگیرید - این رنگ احساسات نه چندان خوب است.

۳. اکنون چشمان خود را ببندید و یک نفس عمیق بکشید. تصور کنید این نفس، رنگ خوب است.

۴. اکنون نفس خود را بیرون دهید و تصور کنید که این رنگ نه چندان خوب است و آن را به بیرون بفرستید. این کار را چند بار انجام دهید تا احساس آرامش کنید.

کمک به شما برای مقابله با دشواری

این فعالیت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا از عهده تغییرات برآیید و با یادگیری برنامه ریزی کردن برای زندگی روزمره خود در شرایط متغیر و تقسیم کردن یک چالش بزرگ به اهداف کوچکتر، از سلامت و شادابی خود مراقبت کنید.

وقت من چگونه صرف می‌شود؟

در باره نحوه گذراندن وقت خود فکر کنید. فهرست کارهایی که هر روز انجام می‌دهید را بنویسید.

برای مثال:

- خوابیدن
- غذا خوردن
- ورزش کردن
- گفتگو با دوستان و خانواده

قسمت‌های دایره را با رنگ‌های مختلف رنگ‌آمیزی کنید تا نشان دهید که در یک روز معمولی اوقات خود را چگونه می‌گذرانید. هر قسمت یک ساعت است و در یک شبانه روز ۲۴ ساعت وجود دارد. چیزهایی مانند خواب باید حداقل ۶ تا ۱۰ قسمت را پر کند.

آیا چیزی هست که زیاد انجام می‌دهید یا به اندازه کافی انجام نمی‌دهید؟

آیا در طول روز به اندازه کافی برنامه‌های شاد، سالم، و آرامش‌بخش دارید؟ فکر می‌کنید باید چه تغییراتی در روزهای خود به وجود آورید؟

برای خود هدف‌های کوچک تعیین کنید

این هفته چه کاری را می‌خواهید تکمیل کنید یا انجام دهید؟ تعیین هدف می‌تواند مقصد مشخصی برای شما تعیین کند. این هدف باید چیزی باشد که شما بتوانید انجام دهید، برای خودتان یک هدف بیش از حد دشوار تعیین نکنید.

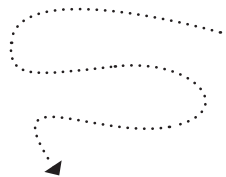
مثال: اتاق خوابم را تمیز کنم، به مرحله بعدی بازی‌ام وارد شوم، با یکی از اعضای خانواده‌ام مهربان باشم.

سه هدف را بنویسید. هر بار که به یک هدف نایل می‌شوید، مدالی آن را رنگ کنید.

هدف ۱

هدف ۲

هدف ۳



فعالیت ضمیمه: تقسیم

کارهای دشوار به اهداف کوچکتر می‌تواند به شما کمک کند تا از عهده آن برآیید.

چه کار دشواری دارید که می‌توانید آن را به هدف‌های کوچکتر تقسیم کنید؟

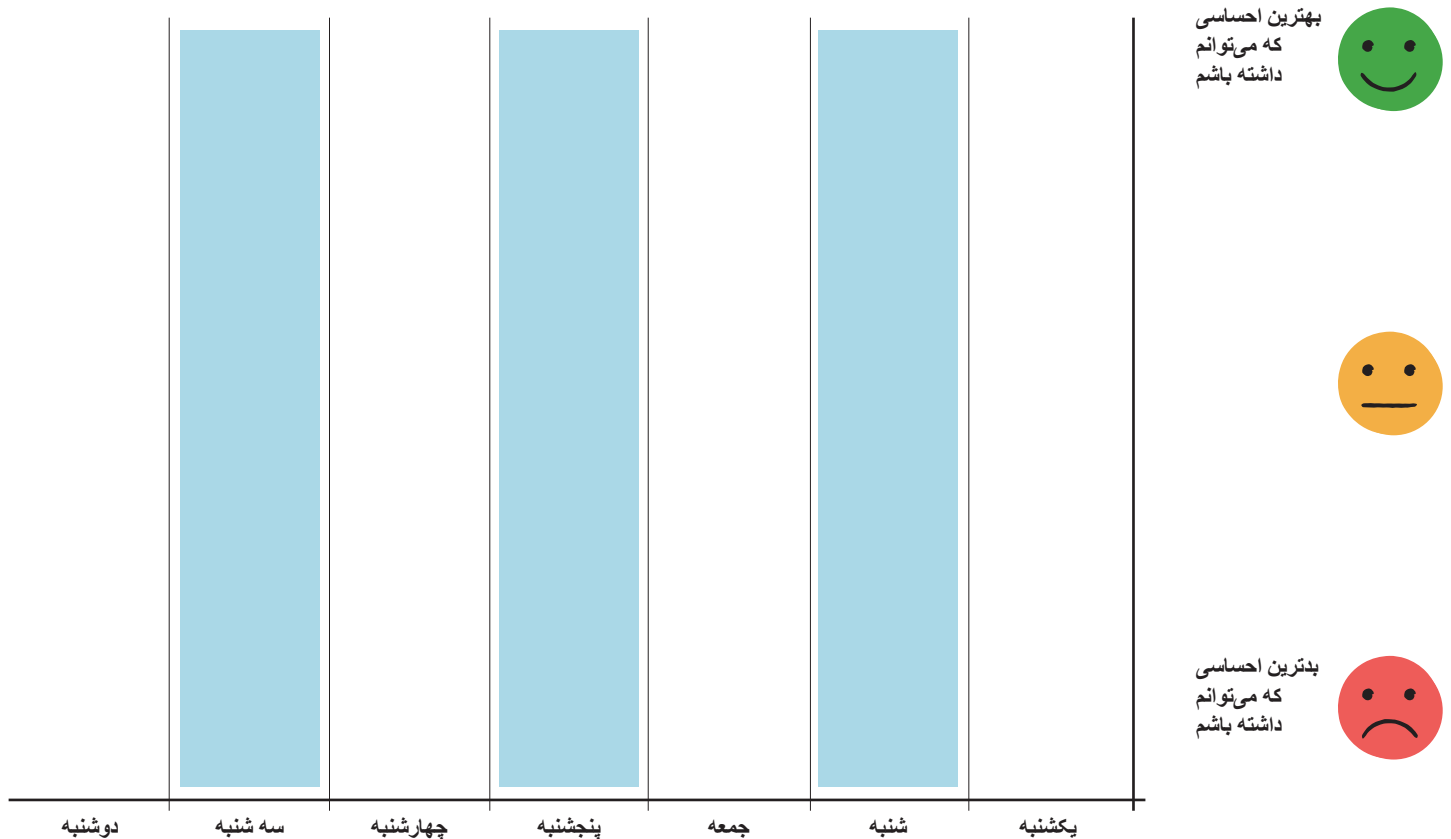


ما به دلایل مختلف حالت‌های متفاوتی را تجربه می‌کنیم. نگهداشتن سابقه‌ای از احساساتمان و درک آنها و اینکه چگونه این احساسات بر اعمال ما تأثیر می‌گذارد، می‌تواند به ما در اداره آنها و نیز تشخیص احساسات دیگران کمک کند.

ردیابی احساسات

نگهداشتن سابقه‌ای از احساساتمان می‌تواند به شما کمک کند تا آنچه بر این عواطف تأثیر می‌گذارد را دریابید. در طول یک هفته یک نمودار ردیابی احساسات را ثبت کنید. یک یا دو بار در طول روز یک علامت X یا یک صورتک روی این نمودار بگذارید که نشان دهد چه احساسی دارید - آیا عمیقاً ناخشنود هستید یا در اوج نشاط قرار دارید، یا فقط در جایی بین این دو حالت؟

شما می‌توانید این برگه را بریده و به در یخچال بچسبانید تا حال خود را به همه نشان دهید، یا اینکه می‌توانید مدل بزرگتری از آن برای همه خانواده درست کنید و هر کس می‌تواند با رنگ مخصوص خود چگونگی احساسش را در آن نشان دهد.



فعالیت ضمیمه: در پایان هفته به نمودار ردیابی خود نگاه کنید. در باره موضوعات زیر فکر کنید:

چه موقع بهترین و بدترین احساس را داشتید؟ چرا چنین احساسی داشتید؟ این احساس چگونه بر رفتار شما تأثیر گذاشت - آیا به گونه‌ای متفاوت رفتار کردید؟ حالت‌های روحی شما چگونه بر افراد دیگر در خانه تأثیر می‌گذارد؟

مقابله با چالش‌ها:

ما اغلب در زندگی خود مجبور هستیم از پس تغییرات و مشکلات برآییم. یادگیری تکنیک‌های تحمل کردن، ما را «مقاوم‌تر» می‌سازد و سبب می‌شود بتوانیم اوضاع را بهتر مدیریت کنیم.

خوب مقابله کردن

در مورد شخصی که به خوبی از عهده تغییرات و چالش‌ها برمی‌آید فکر کنید. در فضای پایین صفحه شکل یک نفر را که می‌شناسید بکشید - شخصی که می‌تواند به خوبی با تغییرات و مشکلات مقابله کند.

در اطراف آن، تمام روش‌هایی که این شخص برای خوب مقابله کردن دارد را بنویسید.

چرا این شخص را انتخاب کردید؟ آیا می‌توانید از او بیاموزید؟

روش‌هایی که می‌توانم به خوبی از عهده امور برآیم عبارتند از ...

در مورد روش‌هایی که شما برای مقابله با تغییر و چالش‌های زندگی تان به کار می‌گیرید فکر کنید. در مورد عقاید، افکار و اعمال‌تان فکر کنید.

مثال: من نفسی عمیق می‌کشم، در مورد مشکل فکر می‌کنم، کاری تفریحی انجام می‌دهم تا حواس خودم را پرت کنم، درخواست کمک می‌کنم.

در فضای زیر بنویسید. شما می‌توانید یک جمله بنویسید، یک شعر بسازید، یا یک تصویر بکشید.

می‌توانم از
عهده موارد زیر
به خوبی برآیم ...

الگویی از استرس (فشار عصبی) خودتان تهیه کنید و در مورد اینکه چگونه استرس احساسات شما را تغییر می‌دهد و ما چگونه می‌توانیم با استرس مقابله کنیم، فکر کنید. برای هر مرحله، از رنگ‌های متفاوت استفاده کنید.

آن را در اطراف قسمت بیرونی هم بنویسید.

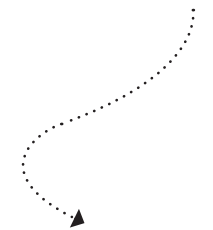
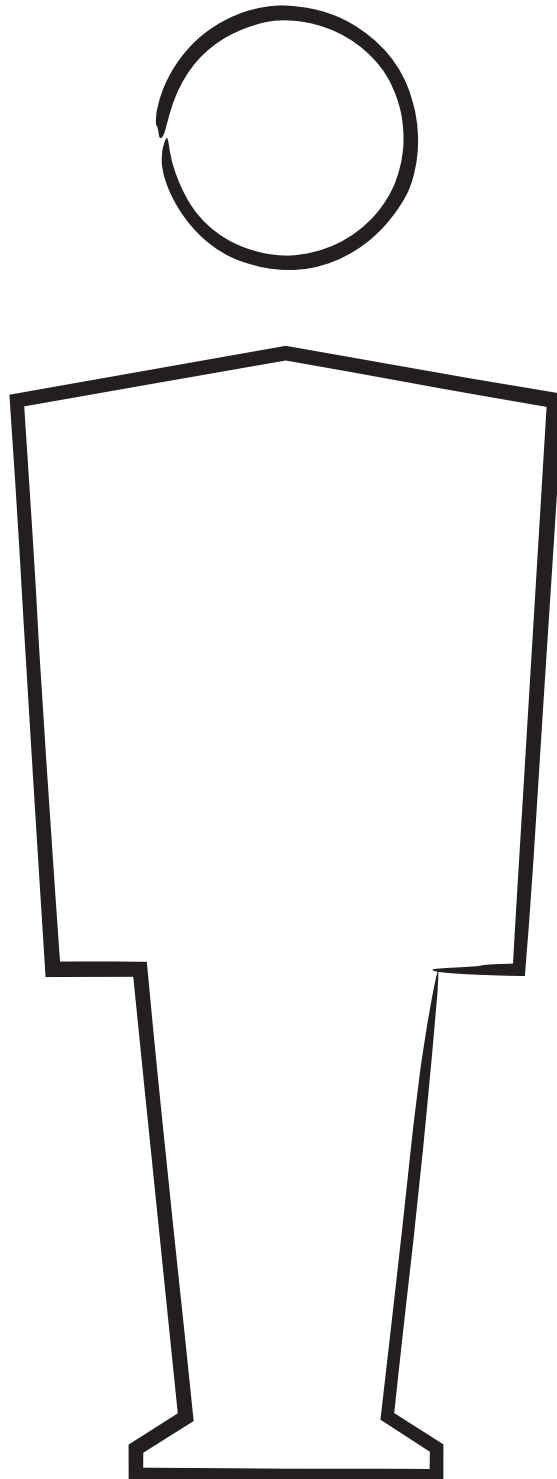
۱. در اطراف قسمت بیرونی این شخص، تمام آنچه که سبب استرس شما می‌شود را بنویسید.

۲. در قسمت داخلی، تمام بخش‌هایی از بدن که این استرس را در آنها حس می‌کنید، رنگ کنید.

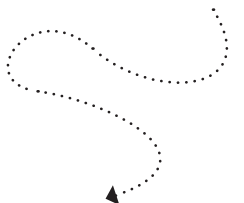
۳. در اطراف قسمت بیرونی، بنویسید چگونه استرس احساسات شما را تغییر می‌دهد.

۴. در اطراف قسمت بیرونی بنویسید استرس سبب می‌شود شما چگونه عمل کنید.

۵. هنگامی که تحت استرس هستید، چه چیزی باعث می‌شود حالتان بهتر شود؟



فعالیت ضمیمه: به
«الگوی» استرس خود نگاه کنید. از این فعالیت چه آموخته اید؟ برای کمک به کاهش میزان استرس، چه می‌توانید بکنید؟



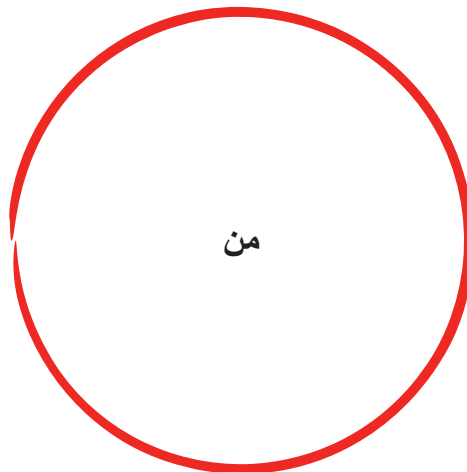
حفظ ارتباط با دیگران

مهم است به یاد داشته باشیم که تنها نیستیم. افراد بسیاری در زندگی ما هستند که می‌توانند ما را حمایت کنند و البته حمایت هم می‌کنند. از این فعالیت‌ها برای بازنگری در مورد افرادی که در زندگی شما هستند و اینکه آنها چگونه می‌توانند شما را پشتیبانی نمایند، استفاده کنید.

شبکه پیوندها

در باره تمام افرادی که در زندگی شما هستند که شما می‌توانید روی حمایت آنها حساب کنید، فکر کنید. در دایره‌ای که داخل آن نوشته شده است «من»، تصویری از خودتان بکشید. دور تا دور آن در قسمت بیرونی نام تمام افرادی که می‌شناسید و می‌توانید با آنها صحبت کنید را بنویسید یا تصویرشان را بکشید. با افرادی که با شما صمیمی‌تر هستند، شروع کنید.

بین خودتان و هر نفر یک خط بکشید. در مورد راه‌هایی که می‌توانید با آنها صحبت کنید و آنچه هر دوی شما برای حمایت از یکدیگر می‌توانید انجام دهید، بنویسید.



مهربان بودن با دوستانم

در مورد افرادی که در شبکه پیوندها و ارتباطات شما هستند فکر کنید. آنها چه شخصیتی دارند؟ آنها به انجام چه کاری علاقه دارند؟ شما چگونه می‌توانید به آنها کمک کنید؟

سه نفر را از این شبکه انتخاب کنید و در مورد یک عمل محبت‌آمیز که می‌توانید برای آنها انجام دهید بنویسید.



مهم است به یاد داشته باشیم که هر کس زندگی را به گونه‌ای متفاوت تجربه می‌کند، و مهم است که احساس دیگران را درک کنیم. درک احساسات دیگران به ما کمک می‌کند با آنها مهربان‌تر باشیم و دنیایی مهربان‌تر به وجود آوریم. از فعالیت‌های زیر برای فکر کردن و فرا گرفتن چگونگی درک کردن دیگران، استفاده کنید.

آیا می‌توانید تصور کنید که ...

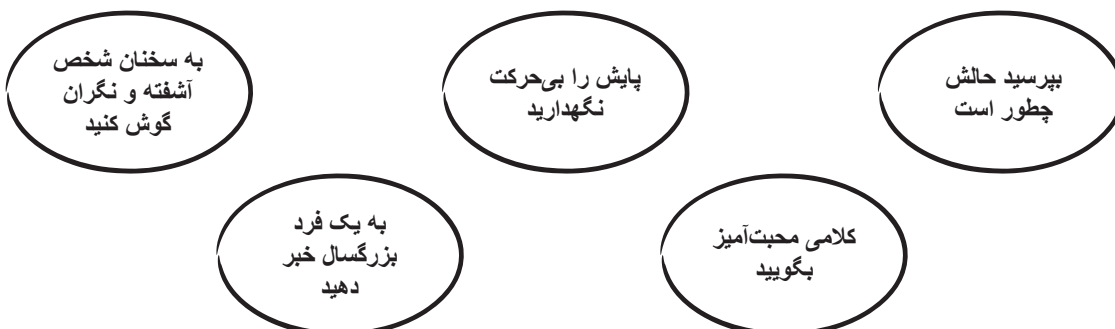
به داستان‌های زیر توجه کنید، آیا می‌توانید تصور کنید که شما یکی از آن افراد باشید؟ آنها ممکن است چه احساسی داشته باشند؟

داستان	آنها ممکن است چه احساسی داشته باشند؟
۱. دوست شما تکلیف مدرسه‌اش را متوجه نمی‌شود، او فکر می‌کند که این مشق شب برای او خیلی سخت است.	
۲. یکی از اعضای خانواده می‌خواهد در مورد مطلبی که برایش مهم است جریانی را برای خانواده‌اش تعریف کند. هیچکس به او گوش نمی‌دهد.	
۳. شخصی دوست شما را با القاب نامناسبی صدا می‌کند چون او با دیگران متفاوت است. بقیه می‌خندند.	
۴. فردی به زمین افتاده و پایش به شدت آسیب دیده است. (برای فراگیری مهارت‌های مربوط به کمک‌های اولیه، به صفحات مربوط به کمک‌های اولیه مراجعه کنید)	

فعالیت ضمیمه: آیا هرگز این اتفاق برای شما افتاده است؟ فکر کنید چه احساسی داشتید. آیا درک احساسات دیگران به شما کمک می‌کند؟

چگونه می‌توانم کمک کنم؟

در مورد افراد بالا فکر کنید. تصور کنید شما آنجا بودید، چه کاری برای کمک به آنها می‌توانستید انجام دهید؟ کدامیک از کارهای زیر را می‌توانید برای کمک انجام دهید؟ شماره داستان را در کنار راه حل محبت‌آمیز بنویسید. برخی از آنها را در تمام مواقع می‌توان به کار گرفت. کدامیک از آنها همیشه مفید هستند؟



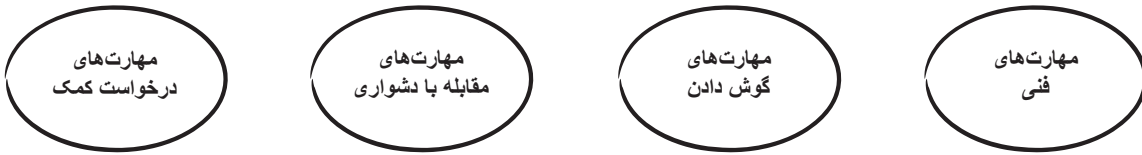
فعالیت ضمیمه: شاعر
مایا انجلو زمانی گفت:
«اگر سعی کنیم یکدیگر را درک کنیم، ما حتی شاید با هم دوست بشویم.»
فکر می‌کنید این به چه معناست؟ چگونه درک کردن یک نفر می‌تواند به دوست شدن شما با یکدیگر کمک کند؟

آموختن مهارت‌های جدید

یادگیری مهارت‌های جدید می‌تواند به ما در مقابله با تغییر و دشواری‌ها کمک کند. مهارت هر گونه فعالیتی است که شما بتوانید انجام دهید، برای مثال، آشپزی، اسکیت بازی یا خوب کار کردن در یک تیم. به مهارت‌های خودتان فکر کنید، یک برنامه مبادله فراگیری مهارت بگذارید و با خود عهد کنید که با فعالیت‌های زیر یک مهارت دیگر را بیاموزید.

چرا مهارت‌ها مفید هستند؟

مهارت‌ها و دشواری‌های زیر را با هم جفت کنید. کاراکترها یا افراد دیگر از چه مهارت‌هایی می‌توانند برای کمک در موقعیت‌های زیر، استفاده کنند؟ برای هر موقعیت شما قادر خواهید بود بیش از یک مهارت را به کار بگیرید. به مهارت‌هایی که هر کسی می‌تواند استفاده کند، یک خط بکشید.



- سالروز تولد مادر بزرگ لیو است
- کامپیوتر بکا درست کار نمی‌کند
- دوستان هری راجع به مطلبی با هم جز و بحث می‌کنند
- پیتر به تازگی وارد کشور جدیدی شده است
- عبدل احساس تنهایی می‌کند
- سانشا در مورد مشکلی در مدرسه نگران است
- وادیسور به زمین افتاده و سرش ضربه دیده است



من چه مهارت‌هایی دارم؟

در مورد مهارت‌های خاص و مفیدی که دارید فکر کنید.

این کارت مهارت را تکمیل کنید. نام و مهارت‌های خود را روی آن بنویسید. تعداد درستی از ستاره‌ها را رنگ آمیزی کنید تا نشان دهید که هر مهارت به نظر شما تا چه اندازه مفید است.

تعداد درستی از قلب‌ها را رنگ‌آمیزی کنید تا نشان دهید که هر مهارت به نظر شما تا چه اندازه مناسب است.

فعالیت ضمیمه: آیا می‌توانید یک مهارت جدید بیاموزید؟ در خانه خود فردی را پیدا کنید که مهارتی دارد که شما مایل هستید بیاموزید. به وی پیشنهاد آموزش دادن یکی از مهارت‌های خودتان را بدهید. در اینصورت شما می‌توانید به یکدیگر یک مهارت خاص را آموزش بدهید.

کارت مهارت‌های

مهارت ۱	
مهارت ۲	
مهارت ۳	

کمک‌های اولیه را بیاموزید

کمک‌های اولیه یک مهارت مهم، مفید و محبت‌آمیز است. شما با به کار گرفتن کمک‌های اولیه می‌توانید به خودتان و دیگران کمک کنید. از فعالیت‌های زیر برای فراگرفتن برخی از کمک‌های اولیه ساده و آسان استفاده کنید.

چطور می‌توانید به فردی که دچار سوختگی شده کمک کنید.

قدم اول:

شخص ممکن است جسم داغی را لمس کرده باشد و پوست او ممکن است قرمز، داغ، و دردناک باشد



قدم دوم:

وی را به محل شیر آب ببرید و محل سوختگی را به مدت حد اقل ۲۰ دقیقه زیر جریان آب سرد بگیرید.

۲۰ دقیقه



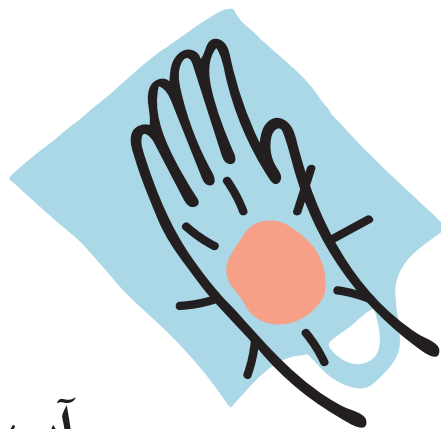
قدم سوم:

در حالی که به سرد شدن محل سوختگی کمک می‌کنید، شخصی را به دنبال یک فرد بزرگسال بفرستید.



قدم چهارم:

پس از سرد شدن محل سوختگی، سطح آن را با پوشش محافظ سلفون یا یک کیسه نایلونی تمیز بپوشانید.



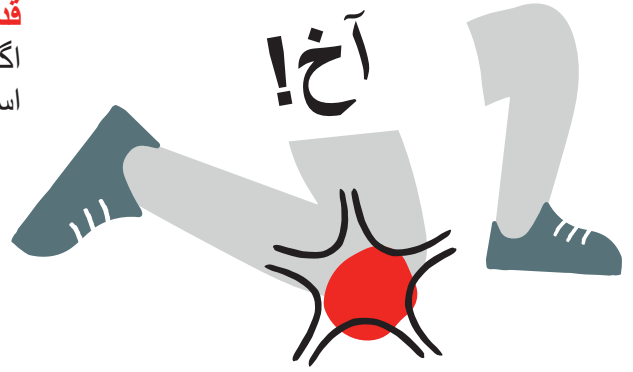
آب به کاهش درد و سرد شدن کمک می‌کند.

فعالیت ضمیمه: در مورد خطراتی که در خانه شما وجود دارد و می‌تواند شما را بسوزاند فکر کنید. برای در آمان نگاه داشتن خودتان و دیگران از این خطر، چه می‌توانید بکنید؟

چگونه می‌توانید به کسی که در حال خونریزی است کمک کنید

قدم اول:

اگر شخصی به شدت دچار خونریزی شده، مقدار خون بیش از حدی است که بتوان از چسب زخم استفاده نمود.



قدم دوم:

با استفاده از چیزی مانند یک حوله، تی شرت یا حتی فقط با دستتان، روی محل خونریزی را محکم فشار دهید.

قدم سوم:
به یک بزرگسال خبر دهید و با ۹۹۹ تماس بگیرید.



قدم چهارم:

به فشار دادن بر روی محل خونریزی ادامه دهید تا کمک از راه برسد.



فعالیت ضمیمه:

تصور کنید فردی در خانه شما دچار خونریزی شده. شما چه خواهید کرد؟ با یکی از اعضاء خانواده داستانی بسازید و آنرا اجرا کنید. اطمینان حاصل کنید که هر چهار مرحله فوق را انجام بدهید، آیا آنها را به خاطر دارید؟

محکم فشار دهید تا خونریزی متوقف شود

چگونه می‌توانید به کسی که دچار آسیب دیدگی سر شده است کمک کنید

قدم اول:

ممکن است سر او با جسمی تصادم کرده باشد. سر او ممکن است درد داشته باشد و یک برجستگی ممکن است بر روی آن ظاهر شود.



قدم دوم:

به وی کمک کنید استراحت کند.



قدم سوم:

روی قسمتی از سر که دچار ضربه شده یک شیء سرد (مانند یک کیسه نخود فرنگی یخ زده که در حوله‌ای پیچیده شده) بگذارید.



قدم چهارم:

به یک فرد بزرگسال خبر دهید. اگر مصدوم خواب آلود شود، استفراغ کند یا گیج به نظر برسد، با ۹۹۹ تماس بگیرید.



فعالیت ضمیمه:

چه کلمات محبت‌آمیزی می‌توانید به شخص بگویید تا احساس بهتری داشته باشند؟ چرا مهم است که افراد آسیب دیده را آرامش ببخشید.

آن را در یک حوله پیچید تا برای پوستتان پیش از حد سرد نباشد

چگونه می‌توانید به کسی که دچار شکستگی استخوان شده کمک کنید

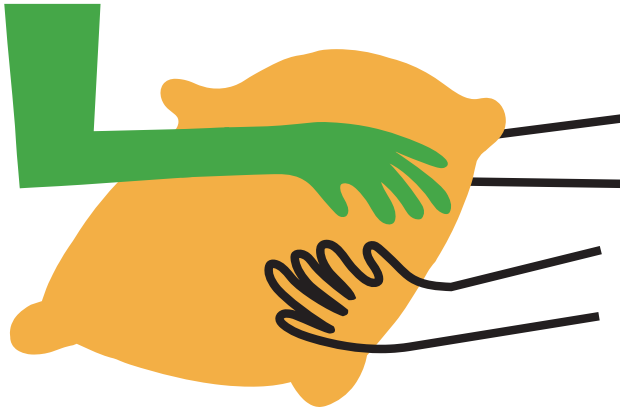
قدم اول:

ممکن است شخص در اثر زمین خوردن یا اصابت با جسمی سخت دچار شکستگی استخوان شده باشد. او ممکن است درد شدیدی داشته باشد. او ممکن است دچار ورم و کبودی شده و در وضعیت عجیبی قرار گرفته باشد.



قدم دوم:

آن قسمت را بی‌حرکت نگاه داشته و برایش تکیه گاه درست کنید. می‌توانید از بالش، لباس یا حتی از دستتان استفاده کنید.



قدم سوم:

به یک فرد بزرگسال خبر دهید.



حرکت دادن ممکن است دردناک باشد یا آن را بدتر کند، بنابراین آن را بی حرکت نگاهدارید

فعالیت ضمیمه: در خانه‌تان چه چیزی برای کمک به تکیه‌گاه درست کردن برای استخوان شکسته دارید؟ فکر کنید که آن چیز باید دارای چه جنس و چه بافتی باشد تا شکستگی را بی‌حرکت نگاهداشته و برای آن تکیه‌گاه باشد.

واژه یابِ تأمل برانگیز

بر روی آنچه که در این مجموعه آموختید با صرف مقداری وقت، بازنگری کنید. ببینید چند کلمه را می‌توانید در این جدول واژه یاب پیدا کنید. در مورد هر کلمه چه آموخته‌اید، آیا می‌توانید آن را توصیف کنید؟

فعالیت ضمیمه: کلمه رمزی را که با تعریف موجود در پایین صفحه مطابقت دارد، پیدا کنید.

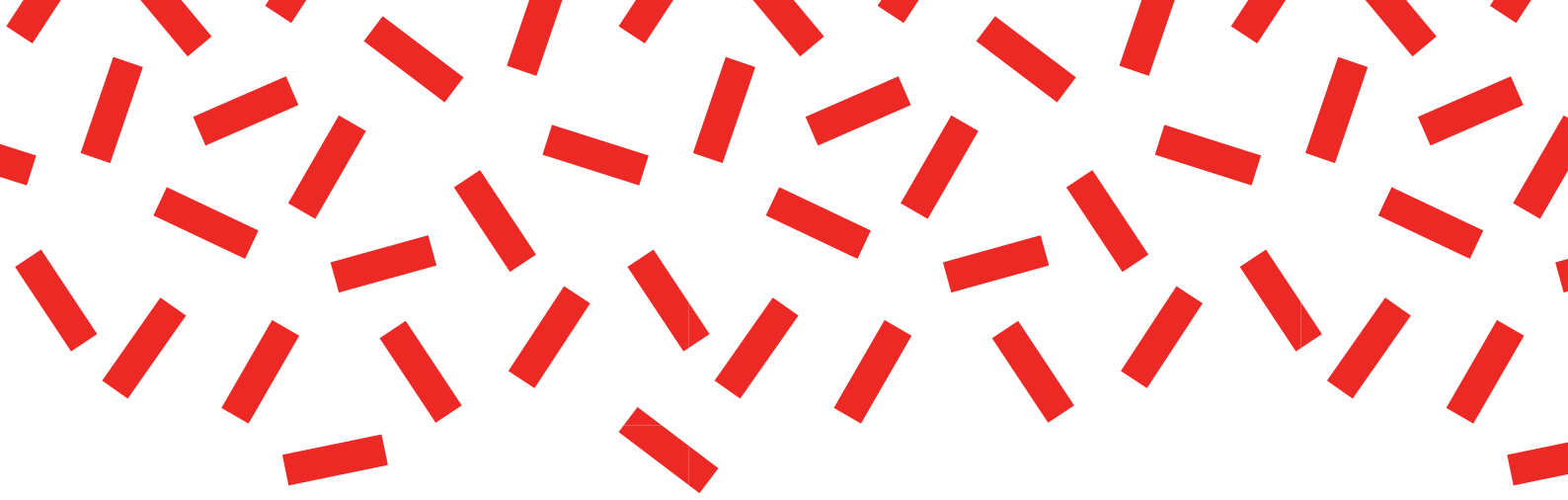
A	C	O	P	I	N	G	C	F	E	W
F	¹ R	I	E	N	D	S	G	⁴ I	J	E
I	E	B	R	O	K	E	N	R	B	L
N	F	² E	E	⁵ L	I	N	G	S	O	L
J	H	B	U	R	N	T	S	T	N	B
U	E	⁷ E	L	F	D	W	R	A	¹⁰ E	E
R	A	U	L	E	N	L	V	I	E	I
Y	D	B	X	P	E	P	⁹ C	D	S	⁸ N
S	K	⁶ I	L	L	³ S	D	B	A	Y	G
U	N	D	E	R	S	T	A	N	D	K

- (درک کردن) **Understand**
- (مهربانی) **Kindness**
- (سوختگی) **Burn**
- (خونریزی) **Bleed**
- (سر) **Head**
- (آسیب) **Injury**
- (شکسته) **Broken**
- (استخوان) **Bone**
- (کمک) **Help**
- (دوستان) **Friends**
- (کمک‌های اولیه) **First Aid**
- (احساسات) **Feelings**
- (عواطف) **Emotions**
- (مقابله کردن با) **Coping**
- (سلامتی) **Wellbeing**
- (مهارت‌ها) **Skills**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R									

به معنای خوب مقابله کردن و از عهده دشواری‌ها برآمدن و تغییرپذیر بودن است.

شما این کلمه را چگونه توصیف می‌کنید؟
مفهوم خودتان را بنویسید:



قطر
مهریانی