

الرسالة

توفر أكاديمية الكون لطلابها بيئة تعليمية فعالة، محفزة صحية، آمنة وممتعة تسهم في تطوير الجانب الإدراكي، الاجتماعي، العاطفي والجسدي لكل طالب. إن الأكاديمية ترقى بمستوى تفكير الطلاب الإبداعي والنقدي، وتؤهلهم ليؤثروا دوراً بناءً في مجتمعاتهم.



الرؤية

تري أكاديمية الكون طلابها رواد المستقبل المزودين بالعلم والمعرفة، ومواطنين عالميين فاعلين في مجتمعاتهم.

كيف أشعر اليوم How do I feel today



What to do: • Match each picture to the appropriate box

• Choose how you're feeling today and try an activity that matches it.

ماذا أفعل :- صل كل صورة بالمربع المناسب

• اختر شعورك اليوم وجرب النشاط المناسب له

أشعر بالهدوء



I feel calm

What's bothering you ?
Try this breathing
exercise for one minute.

ما الذي يقلبك ؟
جرب تمرين التنفس لدقيقة

متى شعرت بالحزن مؤخراً ؟

When did you feel sad recently?

أكتب جملة قصيرة عن شعورك

Write a short sentence

about how you feel

أشعر بالحزن



I feel sad

What causes you stress?
Try a quick relaxation
exercise

ما الذي يسبب لك التوتر ؟
جرب تمرين استرخاء سريع

ما الذي يجعلك سعيداً اليوم ؟

What makes you happy today?

أكتب رمزا صغيراً لسعادتك

Write a small symbol for your

happiness

أشعر بالتوتر



I feel nervous

أشعر بالغضب



I feel angry

متى شعرت بالهدوء ؟

When did you feel calm?

أكتب شعورك الايجابي

Write down your positive feelings

أشعر بالسعادة



I feel happy

ما سبب غضبك ؟

What is the reason for your anger?

عبر عن ما يغضبك

Express what angers you

أشعر بالقلق



I feel anxious