

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

ماذا أفعل : صل كل صورة بالمربع المناسب

• اختر شعورك اليوم وجرب النشاط المناسب له

أشعر بالهدوء



أشعر بالتوتر



أشعر بالسعادة



ما الذي يقلبك ؟

جرب تمرين التنفس لدقيقة

متى شعرت بالحزن مؤخراً ؟

أكتب جملة قصيرة عن شعورك

ما الذي يسبب لك التوتر ؟

جرب تمرين استرخاء سريع

ما الذي يجعلك سعيداً اليوم ؟

أرسم رمزاً صغيراً لسعادتك

متى شعرت بالهدوء ؟

أكتب شعورك الإيجابي

ما سبب غضبك ؟

أرسم دائرة بداخلها ما يغضبك

أشعر بالحزن



أشعر بالغضب



أشعر بالقلق



