

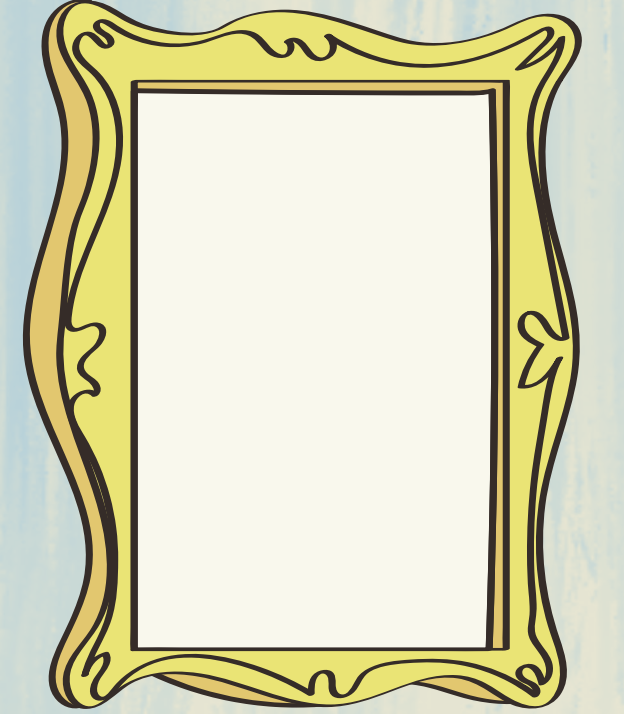
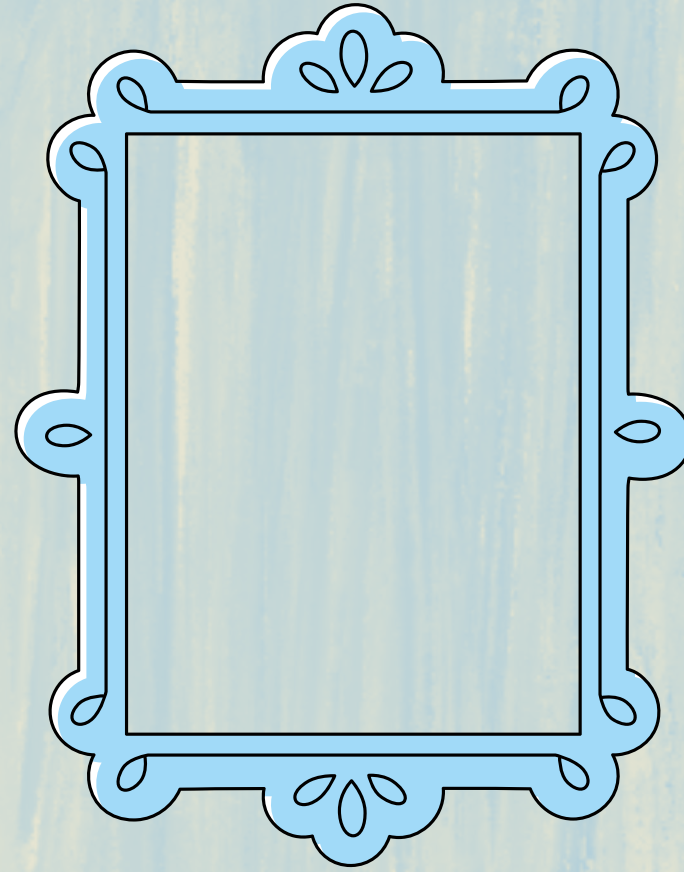
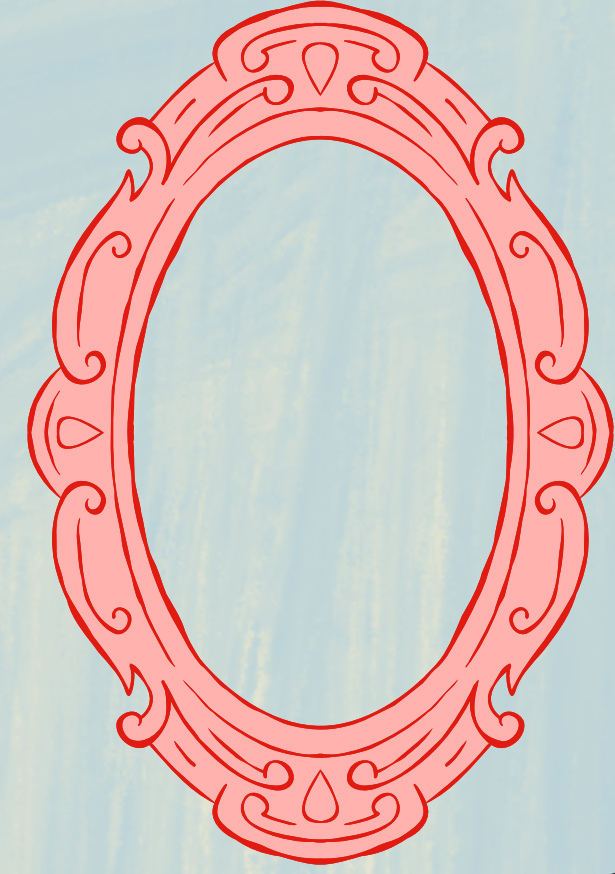
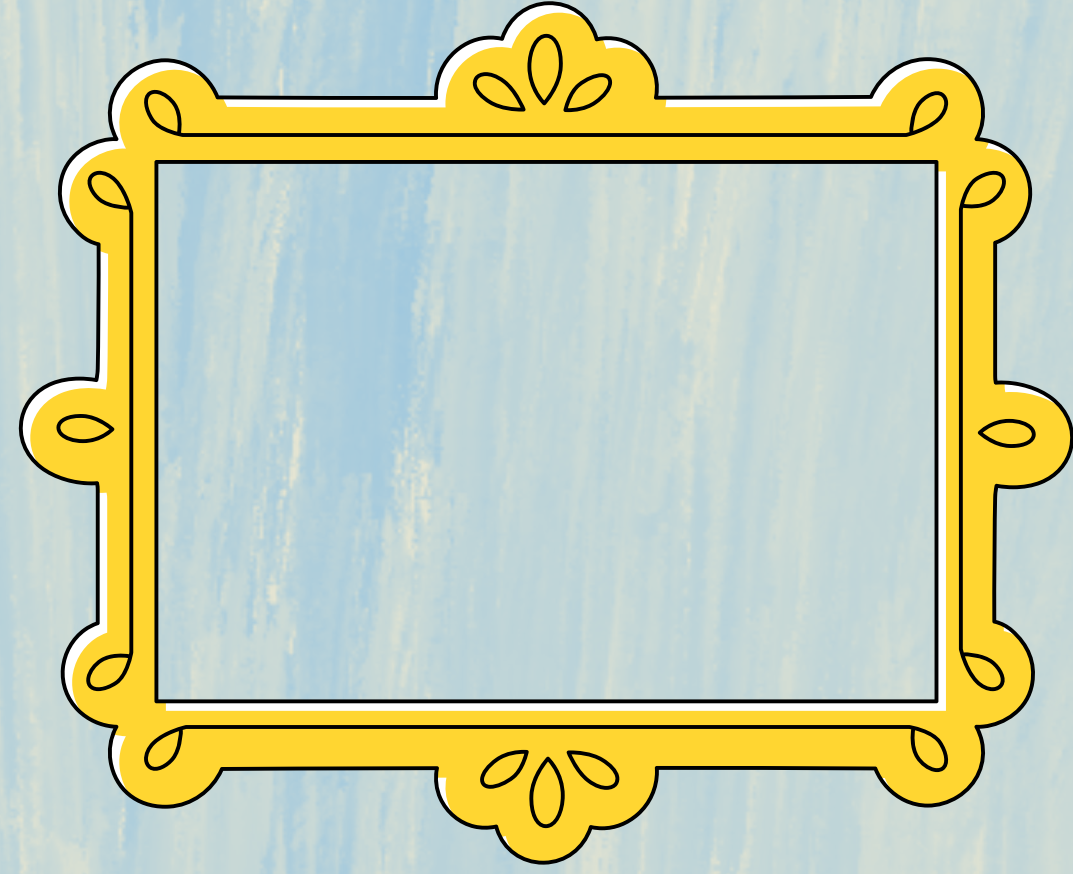
Family Manifesto
ميثاق الأسرة

من هنا يبدأ كل شيء

اكتب هنا : اسم بيتك ووصفه
مثال : بيت آل (.....) بيت المحبة - الأحلام... الخ

974wellness
Live well. Live full.

ضع صور عائلية
منوعة أو صورة
واحدة تبعث
الشعور بالوحدة
والمحبة



أسرة طموحة متميزة

بيت فيه رضا الله أولاً

أسرة مترابطة

فريق واحد

بيت داعم وسعيد

نجمع بين الحب والاحترام والنجاح

بيت الهناء والسعادة

العلم والتعلم والتميز

نبني حياة متوازنة بين القيم والعمل والراحة

بيت يقوم على المحبة
والأخاء

بيت سعيد وأجواء جميلة وإيجابية

لنتفق : رؤيتنا هي

ما هي رؤيتنا لهذا البيت ؟
كل فرد من أفراد الأسرة يختار
من الجمل والكلمات ما
يعجبه

ما هي قيمنا ؟ التي
نؤمن بها ؟ وتمثلنا ؟
our family values

<p>قيم المسؤولية</p> <ul style="list-style-type: none">• تحمل المسؤولية• الالتزام• الانضباط• الاعتماد على النفس• إدارة الوقت• الاجتهاد	<p>قيم في العلاقات داخل الأسرة</p> <ul style="list-style-type: none">• التعاون• الدعم المتبادل• الاستماع الجيد• التفاهم• التقدير• الصبر	<p>قيم إنسانية</p> <ul style="list-style-type: none">• الاحترام• الصدق• الأمانة• الرحمة• التسامح• العدل
<p>قيم اجتماعية ودينية</p> <ul style="list-style-type: none">• رضا الله أولاً• بر الوالدين• صلة الرحم• العطاء ومساعدة الآخرين• المسؤولية المجتمعية• الالتزام بالقيم الدينية	<p>قيم الحياة اليومية</p> <ul style="list-style-type: none">• النظام• النظافة• احترام الوقت• التوازن بين العمل والراحة• الاهتمام بالصحة• تقدير النعم	<p>قيم النمو والتطور</p> <ul style="list-style-type: none">• التعلم المستمر• الطموح• الإيجابية• تقبل التغيير• تطوير الذات• الإبداع

لنتفق : قيمنا هي
اختر من 3 إلى 5 قيم ليسهل حفظها والرجوع لها

ما هي قواعدنا العائلية ؟
our family rules

<p>قواعد الحياة اليومية في البيت</p> <ul style="list-style-type: none"> • كل فرد مسؤول عن ترتيب غرفته • نشارك في الأعمال المنزلية حسب القدرة • نحافظ على نظافة الأماكن المشتركة • نلتزم بمواعيد النوم والاستيقاظ 	<p>قواعد استخدام الأجهزة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحديد وقت يومي لاستخدام الجوال أو الألعاب • ممنوع استخدام الأجهزة أثناء الوجبات • لا أجهزة قبل النوم بساعة • استخدام الإنترنت بشكل آمن ومحترم 	<p>قواعد التواصل والاحترام</p> <ul style="list-style-type: none"> • نتحدث مع بعضنا باحترام دون صراخ أو إهانة • نستمع للآخر حتى ينتهي من كلامه • نستخدم كلمات لطيفة (لو سمحت, شكراً, آسف) • نحل الخلافات بالحوار وليس بالعصبية 	<p>قواعد دينية أساسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على الصلاة في وقتها • قراءة جزء من القرآن الكريم يوميًا أو أسبوعيًا • ذكر الله في بداية ونهاية اليوم • الدعاء قبل النوم وبعد الاستيقاظ
<p>قواعد الالتزام والسلوك العام</p> <ul style="list-style-type: none"> • الالتزام باللباس المحتشم • اختيار الكلام الطيب وتجنب الألفاظ السيئة • غض البصر واحترام الآخرين • الحفاظ على الأمانة في كل شيء 	<p>قواعد التعامل مع الآخرين</p> <ul style="list-style-type: none"> • نعامل الآخرين بلطف واحترام • نساعد المحتاجين قدر الإمكان • نحافظ على سمعة العائلة بسلوكنا • نعتذر عند الخطأ 	<p>قواعد الدراسة والمسؤولية</p> <ul style="list-style-type: none"> • إنهاء الواجبات قبل الترفيه • الالتزام بالمدرسة والمواعيد • طلب المساعدة عند الحاجة • الاجتهاد وتقديم أفضل ما لدينا 	<p>قواعد وقت العائلة</p> <ul style="list-style-type: none"> • نجتمع لتناول وجبة واحدة يوميًا على الأقل • نخصص وقتًا أسبوعيًا للأنشطة العائلية • نشارك في النقاشات والقرارات البسيطة • نحترم وقت العائلة بدون انشغال

*اخترنا من 7 إلى 10 قواعد



ما هي طقوسنا
وعاداتنا العائلية
المشتركة ؟
our family rituals
and habits

طقوس يومية	طقوس دينية أمثلة	طقوس أسبوعية أمثلة
<p>أمثله</p> <ul style="list-style-type: none">• نتجمع يوميًا على وجبة واحدة بدون أجهزة• نسأل بعض: "كيف كان يومك؟"• نقرأ معًا أو نحكي قصة قبل النوم• نبدأ يومنا بابتسامة وكلمة طيبة	<ul style="list-style-type: none">• نصلي جماعة في البيت (ولو مرة يوميًا)• نقرأ من القرآن الكريم بشكل جماعي أسبوعيًا• نحافظ على أذكار الصباح والمساء معًا• نخصص وقتًا للدعاء كعائلة	<ul style="list-style-type: none">• يوم عائلي (خروج, لعبة, فيلم, أو جلسة خاصة)• جلسة حوار عائلية لمشاركة الأفكار والمشاكل• زيارة الأقارب أو التواصل معهم• نشاط مشترك (رياضة, طبخ, ترتيب المنزل)

ما هي أهدافنا
الخاصة بكل فرد لهذا
العام ؟
Our Individual
Goals for This Year

لكل فرد من العائلة أهداف تتعلق ب :
عافية الجسد: مثال : خسارة # من الكيلوات - الالتزام بعدد خطوات
يومية
عافية الروح : الالتزام بحفظ # من القرآن , الالتزام بالصلاة في المسجد
....
عافية العقل : مثال : معدل دراسي # , قراءة # من الكتب , تعلم # من
الكلمات الأسبوعية
عافية القلب : مثال : عمل تمرين الشكر اليومي - صلة الرحم بشكل
دوري - بناء علاقات جيدة مع

• تقسيم الأهداف ومتابعتها بشكل دوري عائلي كل شهر

اصنعوا تقاليد عائلية دائمة تعيش وتكبر معكم

