



مدارس الحياة  
School of Life

## مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Art & Design Library

Suitable for all age groups  
Location: Auditorium

يناسب جميع الفئات العمرية  
المكان: المسرح

التاريخ Date	التوقيت Time	اللغة Language	الموضوع Session Topic
1 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	فن تدوين اليوميات The Art of Journaling
6 نوفمبر November	3:00 - 6:00 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	الوعي بالبيئة المحيطة Mindfulness Of Our Environment
			التحكم بالضغط النفسي Stress Management
8 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	الأكل الصحي للعائلات Healthy Eating for Families
13 نوفمبر November	3:00 - 6:00 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	أحلام سعيدة: وسائل النوم الصحية Sweet Dreams: Sleep Hygiene
			مارس الرياضة بحكمة Exercise Wise
15 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية Arabic	الاهتمام بالذات Caring for Our Well-being
20 نوفمبر November	3:00 - 6:00 p.m. مساءً	العربية Arabic	كيف نتحدث لكي يستمع اليك الآخريين How to Talk So People Can Listen
		العربية و الإنجليزية Arabic and English	العطف Kindness
22 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	إدارة الأموال الشخصية Personal Finances
27 نوفمبر November	3:00 - 6:00 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	أساسيات التقيد بالميزانية Budgeting Basics
			إزرع حديقة الخاصة في دبي Start your own Garden in Dubai





مدارس الحياة  
School of Life

## مكتبة هور العنز Hor Al Anz Public Library

Suitable for all age groups  
Location: Auditorium

يناسب جميع الفئات العمرية  
المكان: المسرح

التاريخ Date	التوقيت Time	اللغة Language	الموضوع Session Topic
2 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	الوعي بالبيئة المحيطة Mindfulness Of Our Environment
9 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	التحكم بالضغط النفسي Stress Management
16 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	كيف نتحدث لكي يستمع اليك الآخريين How to Talk So People Can Listen
23 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	إدارة الأموال الشخصية Personal Finances
29 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	العطف Kindness
30 نوفمبر November	4:30 - 5:30 p.m. مساءً	العربية و الإنجليزية Arabic and English	إزرع حديقتك الخاصة في دبي Start your own Garden in Dubai





مدارس الحياة  
School of Life

## مكتبة الطوار Al Twar Library

Suitable for all age groups  
Location: Auditorium

يناسب جميع الفئات العمرية  
المكان: المسرح

التاريخ Date	التوقيت Time	اللغة Language	الموضوع Session Topic
3 نوفمبر November	4:30 - 5:30 مساءً p.m.	العربية و الإنجليزية Arabic and English	فن تدوين اليوميات The Art of Journaling
6 نوفمبر November	11:00 - 2:00 مساءً صباحاً a.m. p.m.	العربية و الإنجليزية Arabic and English	الوعي بالبيئة المحيطة Mindfulness Of Our Environment
			التحكم بالضغط النفسي Stress Management
10 نوفمبر November	4:30 - 5:30 مساءً p.m.	العربية و الإنجليزية Arabic and English	الأكل الصحي للعائلات Healthy Eating for Families
13 نوفمبر November	11:00 - 2:00 مساءً صباحاً a.m. p.m.	العربية و الإنجليزية Arabic and English	أحلام سعيدة: وسائل النوم الصحيحة Sweet Dreams: Sleep Hygiene
			مارس الرياضة بحكمة Exercise Wise
17 نوفمبر November	4:30 - 5:30 مساءً p.m.	العربية Arabic	الاهتمام بالذات Caring for Our Well-being
20 نوفمبر November	11:00 - 2:00 مساءً صباحاً a.m. p.m.	العربية Arabic	كيف نتحدث لكي يستمع اليك الآخرون How to Talk So People Can Listen
		العربية و الإنجليزية Arabic and English	العطف Kindness
24 نوفمبر November	4:30 - 5:30 مساءً p.m.	العربية و الإنجليزية Arabic and English	إدارة الأموال الشخصية Personal Finances
27 نوفمبر November	11:00 - 2:00 مساءً صباحاً a.m. p.m.	العربية و الإنجليزية Arabic and English	أساسيات التقيد بالميزانية Budgeting Basics
			إزرع حديقتك الخاصة في دبي Start your own Garden in Dubai







الموضوع Session Topic	الوصف Description
Emotional Well-being	الصحة العاطفية
الوعي البيئي Mindfulness of our Environment	معظمنا مشغول جدًا بالعمل، والمائلة، وحياتنا الخاصة لدرجة أننا نفقد الاتصال باللحظة الحالية. يساعدنا التفكير على أن نصبح أكثر وعياً في أفعالنا، ويساعدنا على الاستمتاع باللحظة الحالية. في هذه الورشة سنستكشف كيفية الاعتماد على حواسنا الخمس. وكيف سيساعد ذلك في التواجد بشكل أكبر في المنزل، والمدرسة، والعمل حيث ستخذ خيارات أكثر حكمة وتحسن جودة قراراتك. Most of us are so busy juggling work, family and our lives that we lose touch with the present. Mindfulness helps us become more aware of what we are thinking and doing and helps us enjoy the present. In this session we will have a team activity based on our five senses. By being more present at home, school and work, you will make wiser choices and improve your quality of life.
فن تدوين اليوميات The Art of Journaling	«يمكن لتدوين اليوميات عادة أن يغير حياتك. في هذه الورشة، ستعلم سويًا كيفية استخدام هذه العادة كوسيلة للتفكير، وتحسين الصحة العقلية، والاستمرار في النمو. كما ستتعرف على الأنواع المختلفة للتدوين اليومي، ونشجع الحضور على استخدام الطريقة المفضلة بالنسبة إليهم. Journaling is a habit that can transform your life. In this session, attendees will learn how to use journaling as a way to reflect, improve their mental health and continue to grow. There are several different types of journaling and attendees will be encouraged to use the method that works best for them and their individual development.
التحكم بالضغط النفسي Stress Management	«نواجه ضغوطات كثيرة في حياتنا اليومية سواء في المدرسة، أو العمل، أو حتى في المنزل. في هذه الورشة، ستتعرف على مسببات الضغط الرئيسية ونكتشف كيفية تقليل تأثيرها باستخدام العناصر الأربعة لإدارة الإجهاد. ستتاح الفرصة للحاضرين لصناعة كرات الإجهاد الخاصة بهم. ذلك بالإضافة إلى اكتشافهم كيفية الحفاظ على التركيز، والتزام الهدوء تحت الضغط، وتعزيز إنتاجيتهم من خلال التركيز الكامل للذهن. Stress surrounds us in our everyday lives whether it be in school, work or even at home. In this session, we learn about stress triggers and how to reduce their impact using the 4 As of stress management. Attendees will have a chance to create their own stress balls, discover how to keep their minds focused, stay calm under pressure and enhance their productivity through the skill of mindfulness.

الموضوع Session Topic	الوصف Description
Physical Wellbeing	الصحة الجسدية
الأكل الصحي للعائلات Healthy Eating for Families	هل تحاول أن تتناول طعاماً صحياً ولكنك تواجه صعوبة في جملة يتناسب مع جميع أفراد الأسرة؟ لدينا الحل، سنناقش في هذه الورشة كيفية تقسيم الوجبات وفقاً لذوق كل فرد من أفراد العائلة مع ضمان حصولهم على جميع المتطلبات الغذائية. سنعمل معاً لبناء خطط وجبات، ومشاركة إلهام صندوق الغداء. سيتعرف الحاضرون على أهمية التغذية وكيفية دمج عادات الأكل الصحية في حياتنا اليومية. Are you trying to eat healthier but having difficulty getting the whole family on board? Deciding on a menu can be a hassle. In this session, we discuss how to divide meals to suit each individual's taste while ensuring that they are still getting all the required nutrients. We will work together to build meal plans and share lunchbox inspirations. Attendees will learn about the importance of nutrition and how to incorporate healthy eating habits in their everyday lives.
أحلام سعيدة وسائل النوم الصحية Sweet Dreams: Sleep Hygiene	إذا كنت متعباً، فلن تكون قادراً على أداء عملك بأفضل ما لديك. والنوم الصحي مهم لتحسين الصحة البدنية، والعقلية، والإنتاجية، ونوعية الحياة بشكل عام. عاداتنا اليومية - ما نأكله ونشربه، وكيف نقضي أمسياتنا الليلية وبيئة نومنا وطريقة نومنا - يمكن أن يكون لهم تأثير كبير على نوعية نومنا. في هذه الجلسة، سنقوم بإنشاء أقنعة النوم الخاصة بنا لضمان حصولنا على نوم جيد. أيضاً، في هذه الجلسة، سيتعلم الحاضرون تقنيات تساعدهم على الاسترخاء وكيفية دمج جدول نوم صحي في حياتهم. If you are tired, you will not be able to perform at your best. Healthy sleep is crucial to improving physical and mental health, productivity and overall quality of life. Our daily habits - what we eat and drink, how we spend our evening, our sleeping environment and the way we sleep can have a major impact on the quality of our sleep. In this session, we will create our own sleeping masks to ensure we get quality sleep. Attendees will learn techniques to help them relax and how to incorporate a healthy sleeping schedule.
لماذا تعتبر التمارين الرياضية Why Exercise is Wise	في جميع أنحاء مدينة دبي، يتم تشجيع اللياقة البدنية في جميع أنحاء شوارعنا وطرقنا وحدائقنا. ربما سمعت مرات لا حصر لها كيف أن التمرين "مفيد لك". لكن هل تعلم أنه يمكن أن يساعدك على الشعور بالرضا أيضاً؟ يمكن أن يؤدي الحصول على القدر المناسب من التمارين إلى تعزيز مستويات الطاقة لديك، وحتى المساعدة في تحسين حالتك المزاجية. في هذه الجلسة، نشارك تمارين عملية يمكنك القيام بها وأنت مرتاح في منزلك. Fitness is encouraged all around our streets, roads and parks in Dubai. You've probably heard countless times how exercise is "good for you." But did you know that it can help you feel good too? Getting in the right amount of exercise can boost your energy levels and even help improve your mood. In this session we share practical exercises that can be done in the comfort of your home.

الموضوع Session Topic	الوصف Description
Social Wellbeing	الصحة الاجتماعية
العطف Kindness	هل تحاول أن تأكل طعاماً صحياً ولكنك تواجه صعوبة في جملة يتناسب مع جميع أفراد الأسرة؟ لدينا الحل، سنناقش في هذه الورشة كيفية تقسيم الوجبات وفقاً لذوق كل فرد من العائلة، مع ضمان حصولهم على جميع المتطلبات الغذائية. معاً سنعمل معاً لبناء خطط وجبات ومشاركة إلهام صندوق الغداء. سيتعرف الحاضرون على أهمية التغذية وكيفية دمج عادات الأكل الصحية في حياتنا اليومية. We all are members of a community. In this session, we discuss how to use compassion and empathy to lead purposeful conversations, build communities and spread kindness. Attendees will be encouraged to create gift cards for their loved ones and share ideas on how to make everyone feel included.
كيف نتحدث لكي يستمع اليك الآخرون How to Talk so People Listen	إذا كنت متعباً، فلن تكون قادراً على أداء عملك بأفضل ما لديك. النوم الصحي مهم لتحسين الصحة البدنية والعقلية والإنتاجية ونوعية الحياة بشكل عام. عاداتنا اليومية - ما نأكله ونشربه، وكيف نقضي أمسياتنا الليلية وبيئة نومنا وطريقة نومنا - يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نوعية نومنا. في هذه الجلسة، سنقوم بإنشاء أقنعة النوم الخاصة بنا لضمان حصولنا على نوم جيد. أيضاً، في هذه الجلسة، سيتعلم الحاضرون تقنيات تساعدهم على الاسترخاء وكيفية دمج جدول نوم صحي في حياتهم. Sometimes no matter how much we talk, people simply don't listen to us. This session explores the importance of listening carefully to instructions. Attendees will participate in a collaborative game where they have to communicate with each other to achieve a shared goal and win the game.
الاهتمام بالذات Caring for our Wellbeing	في جميع أنحاء مدينة دبي، يتم تشجيع اللياقة البدنية في جميع أنحاء شوارعنا وطرقنا وحدائقنا. ربما سمعت مرات لا حصر لها كيف أن التمرين "مفيد لك". لكن هل تعلم أنه يمكن أن يساعدك على الشعور بالرضا أيضاً؟ يمكن أن يؤدي الحصول على القدر المناسب من التمارين إلى تعزيز مستويات الطاقة لديك، وحتى المساعدة في تحسين حالتك المزاجية. في هذه الجلسة، نشارك تمارين عملية يمكن القيام بها وأنت مرتاح في منزلك. We need to take care of ourselves in order to take care of others. This session examines how self-care can have a direct impact on those around us.

الموضوع Session Topic	الوصف Description
Financial Wellbeing	الاستقرار المالي
إدارة الأموال Money Management	تدور إدارة الأموال حول تعلم كيفية كسب الأموال وحفظها وإنفاقها واقتراضها وسدادها بشكل مسؤول. في هذه الجلسة، نناقش نصائح إدارة الأموال للأطفال والمراهقين والبالغين. سيقوم الحاضرون بإنشاء مصارفهم الصغيرة الخاصة بهم كطريقة لتعزيز عادة الادخار. Money management is about learning how to earn, save, spend, borrow and repay money responsibly. In this session, we discuss money management tips for kids, teens and adults. Attendees will create their own mini-banks as a method to foster the habit of saving.
أساسيات التقيد بالميزانية Budgeting Basics	نعلم جميعاً مدى أهمية الميزانية عندما نحتاج إلى اتخاذ قرارات كبيرة. في هذه الجلسة، سنقوم بدمج معرفتنا المالية واستخدام أمثلة واقعية مستوحى من لعبة المنزل "مونوبولي". سيتعلم الحاضرون قيمة تأثير الأخطاء على حياتنا عندما يتخذون القرارات معاً. We all know how important budgeting is when we need to make big decisions. In this session, we will incorporate our financial knowledge and using real life examples play a life-size activity inspired by the household game "Monopoly". Attendees will learn the value of how budgeting impacts our lives as they make decisions together.

الموضوع Session Topic	الوصف Description
Environmental Wellbeing	السلامة البيئية
ازرع حديقة الخاصة في دبي Start your own Garden in Dubai	بالنسبة للعديد من الأفراد، تعتبر البستنة واحدة من أكثر الأنشطة متعة وتسلية. توفر البستنة عدداً طويلاً من الفوائد الصحية بالإضافة إلى إمكانية جمع الطعام وتخزينه، والتي ستجد بلا شك صعوبة في رفضها. في هذه الجلسة، سيتعلم الحاضرون كيفية رعاية النباتات في الظروف المناخية في دبي. For many individuals, gardening is one of the most delightful and entertaining pursuits. Gardening offers a number of health benefits in addition to the possibility of gathering and storing food, which you will find difficult to refuse. In this session, attendees will learn how to nurture plants in the climatic conditions of Dubai.

