



مهارات الحياة هجرة، صحة، وتنوع





ملخص الدورة

- عملية الهجرة
- الصحة ونمط الحياة
- الصحة الجسدية والنفسية
- **الحياة اليومية الجديدة في النرويج**
- الحق في الحياة الحرة والمستقلة في النرويج

القواعد الأساسية



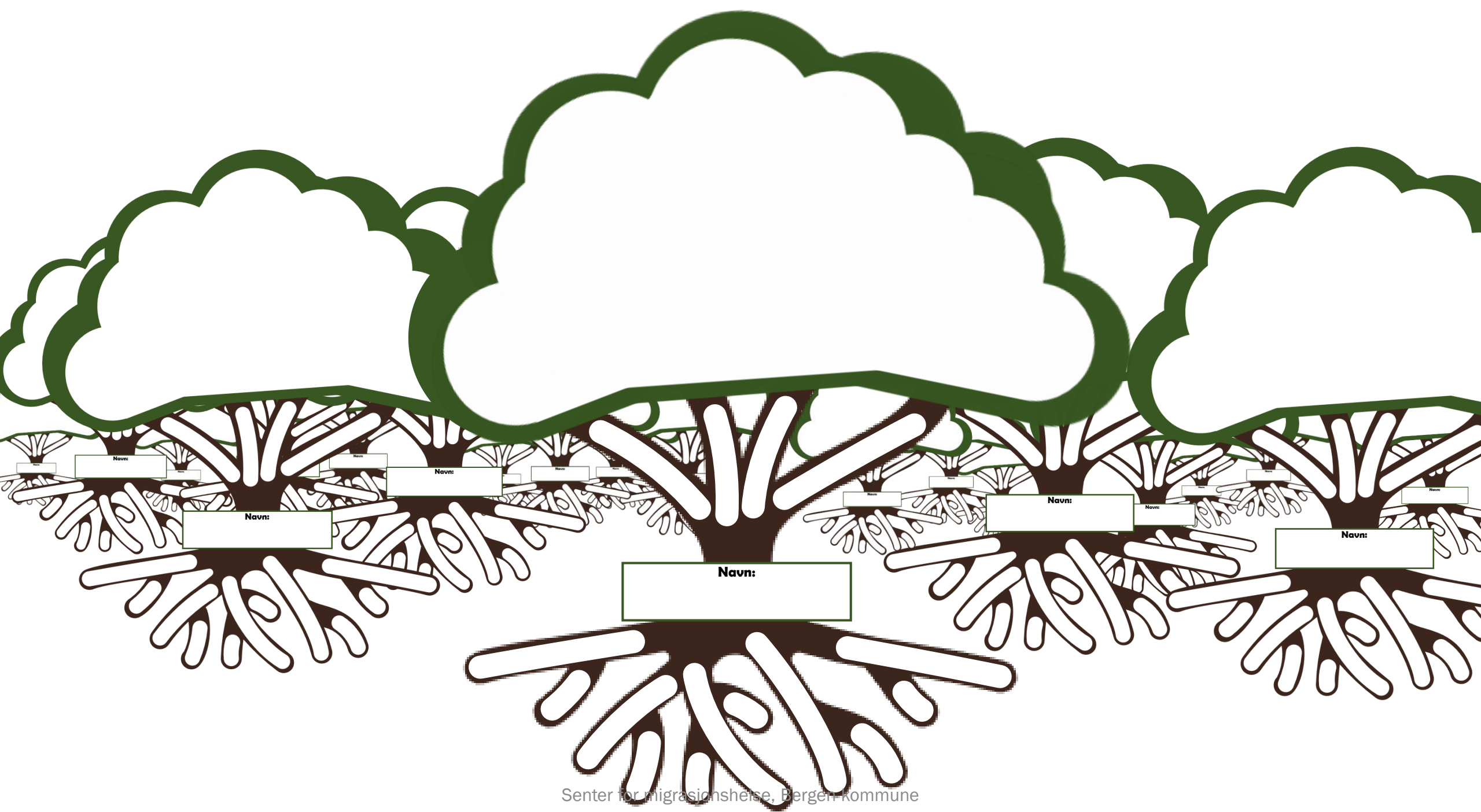
- السرية
- الالتزام بالمواعيد
- المشاركة
- الاحترام
- الحضور الإلزامي
- كلما زادت الأسئلة، المناقشة تصبح أكثر ثراء
- لا تزعج الآخرين بمحدثات جانبية مع زميلك لا علاقة لها بموضوع الحصة
- لا توفشي معلومات شخصية قد سمعتها من زملائك في الحصة
- وضع الهاتف الجوال على الصامت

الحياة اليومية الجديدة في النرويج

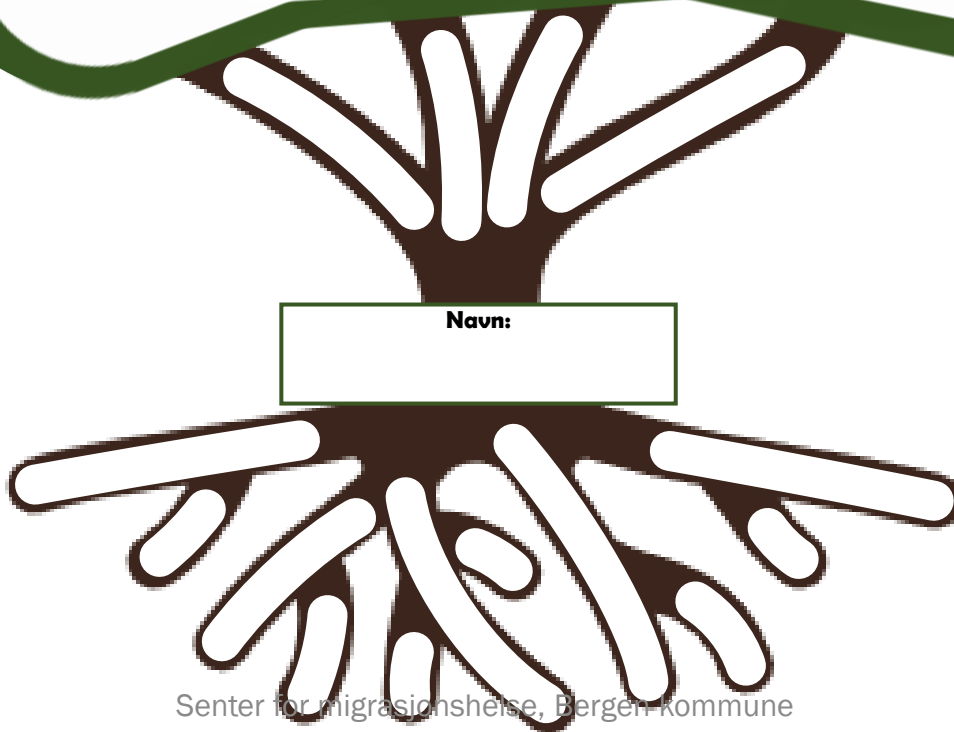
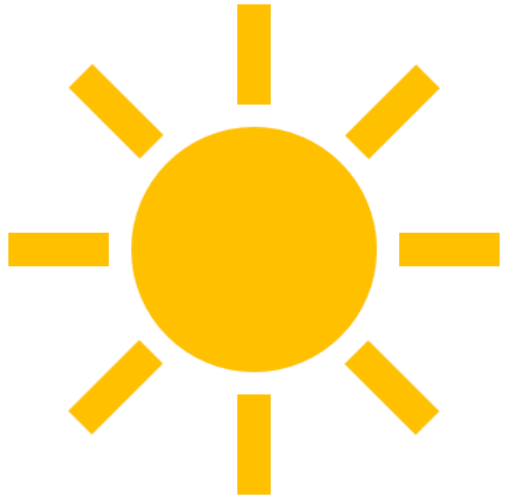




Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

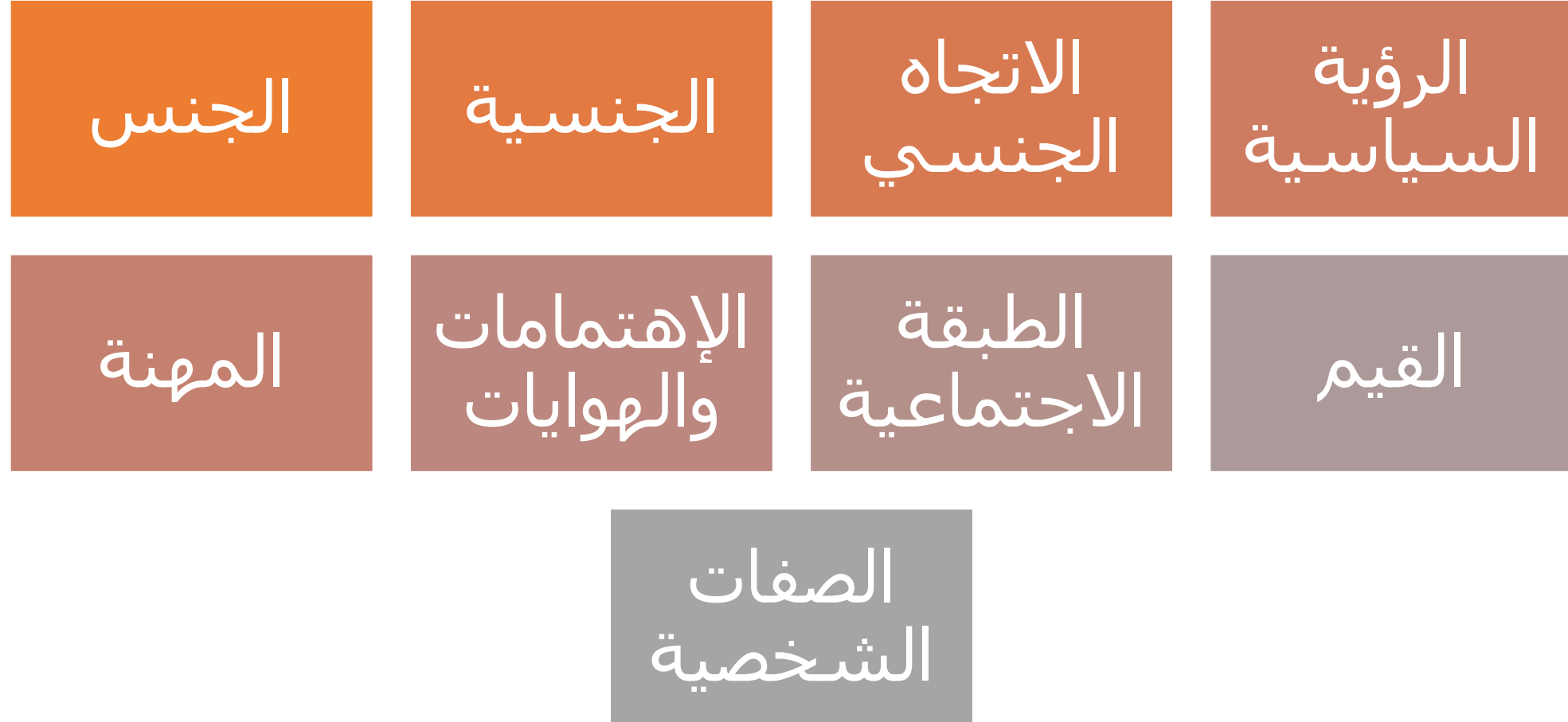


Navn:



Navn:

أمثلة على الأشياء التي تشكل هويتنا الشخصية



أجزاء من هويتنا الشخصية القابلة للتغيير

تقدير الذات،
احترام الذات،
الكبرياء

الحياة المهنية

الحالة
الاجتماعية/الحالة
العائلية

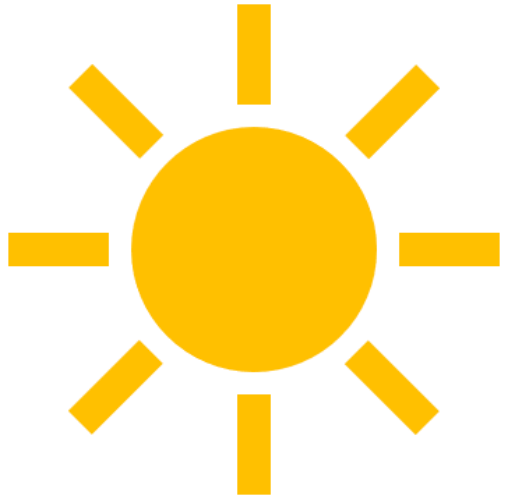
الإهتمامات

اختيار أسلوب
الحياة

الإيمان

القيم

الطموحات



Navn:



فاصل



تغير الهوية



ومن المهم أن:

- تقييم جوانب شخصيتك التي قد تكون مستعداً لتغييرها والجوانب التي لازلت غير مستعداً لتغييرها
- تجرب هوايات جديدة
- تعلم لغة جديدة
- تقابل أناس جدد
- الإنفتاح لأفكار جديدة
- تذوق طعاماً جديداً



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



+
•
◦

شكراً على متابعتكم
ومشاركتكم