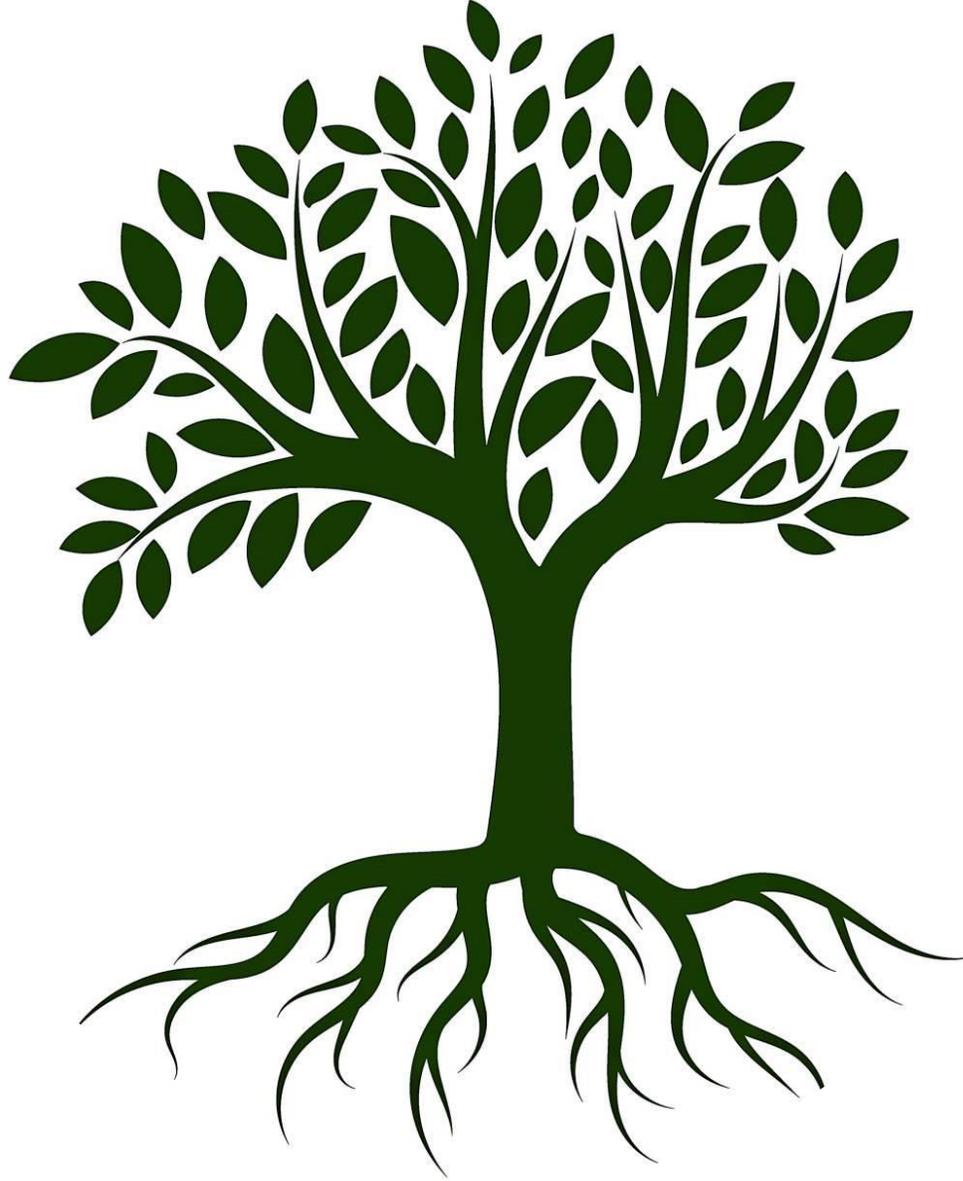




# مهارات الحياة هجرة، صحة، وتنوع





# 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

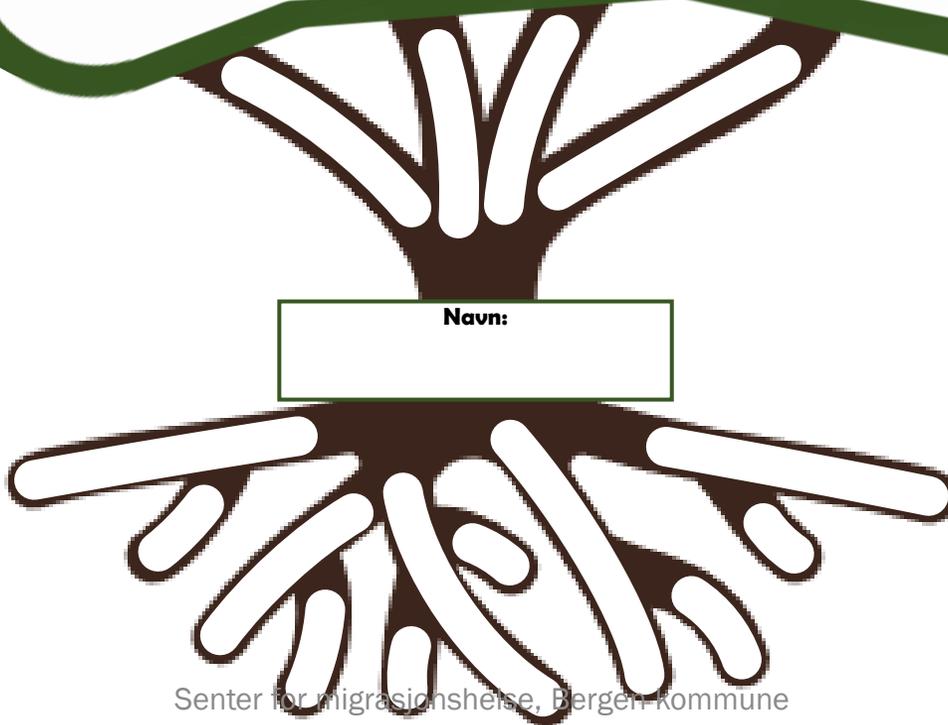
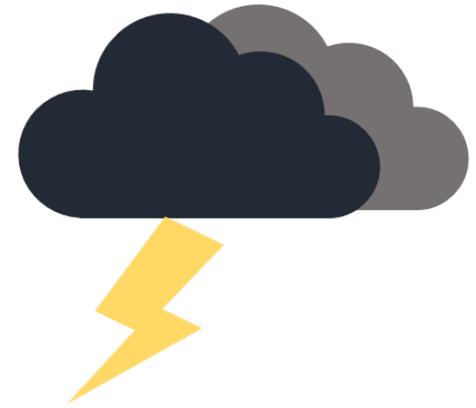
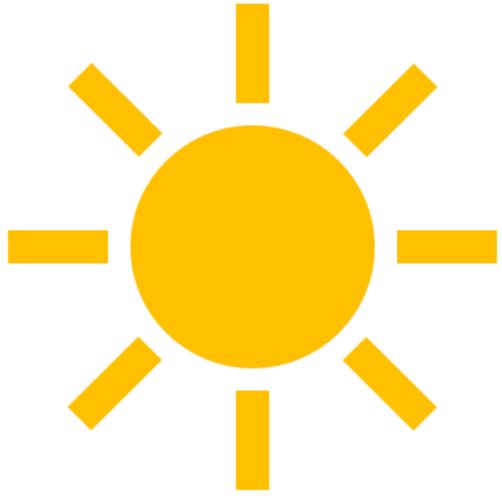




Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



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

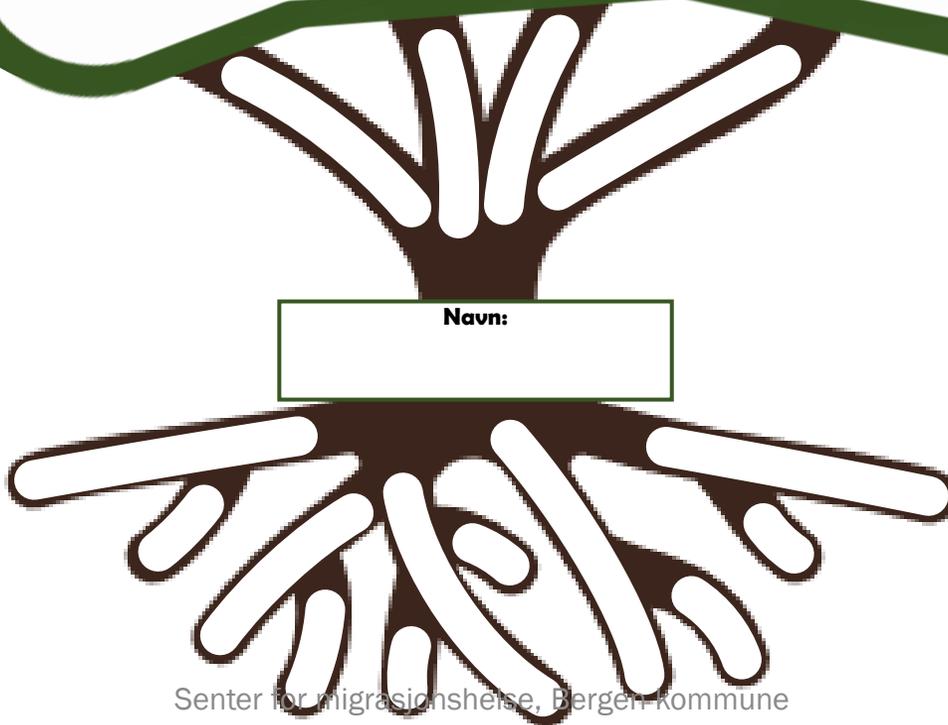
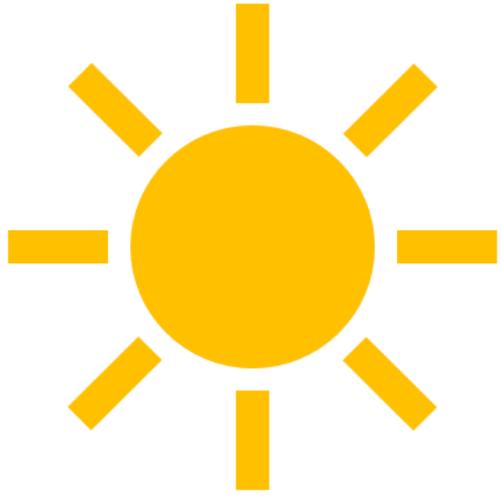
الإهتمامات

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