

# المؤسسة الاتحادية للشباب FEDERAL YOUTH AUTHORITY

## فكرة للاستثمار في طاقات الشباب وأوقاتهم في البيت 100

ضمن مبادرات المؤسسة الاتحادية للشباب لرفع جاهزية الشباب  
للتعامل مع الأوبئة



# المؤسسة الاتحادية للشباب FEDERAL YOUTH AUTHORITY

من البيت نستطيع إنجاز الكثير، ونستطيع أن نقرب  
من طموحاتنا، ونستطيع أن نستغل أوقاتنا في  
الاستثمار لمستقبلنا

في هذا الدليل نشارككم أفكار بسيطة

شاركنا استثمارك لطاقتك ووقتك

 [covid@fya.gov.ae](mailto:covid@fya.gov.ae)

 [800 96884](tel:80096884)

  [@EmiratesYouth](https://www.instagram.com/EmiratesYouth)

## لنبدأ الآن،

قمنا بتقسيم الأفكار حسب المجموعات التالية،  
اختر ما يناسب مزاجك الحالي وقم بتطبيقه:



### روتين يومي

لنصف بعض التجديد



### اكتساب معرفة

لنستزد بالمزيد



### ترابط العائلة

لنستغل تواجدنا معاً



### شيء ممتع

فقط استمتع!



### شيء مهم

لم تجد له وقتاً مسبقاً



### تطوير مهارة

أطلق العنان لإبداعك

اكتساب معرفة



## اقرأ كتاب

كتابك القادم قد يكون هنا:



مكتبة إلكترونية مجانية  
للكتب العربية

<http://tiny.cc/iboulz>



سجل في عضوية  
البطاقة الذكية

<https://spl.gov.ae/>



يصلك الكتاب إلى بابك

<http://tiny.cc/v9nulz>



50 مليون كتاب إلكتروني

<http://tiny.cc/jcoulz>

شيء مهم



## حدد رسالتك الأسمى في الحياة

هل أنا مستمتع بما أقوم به؟  
هل ما أستيقظ يومياً لعمله  
يستحق المجهود؟  
ما الذي يدفعني إلى الشعور  
بالرضا عن إنجازاتي؟

تطوير مهارة



## تعلم الخط العربي

في الرابط التالي دليل إرشادي  
شامل للخطاطين ومتعلمي  
قواعد الخط العربي، وفنون الكتابة  
بأنواع الخطوط العربية المختلفة

موقع اسكتشات

ملف شامل عن فن الخط العربي

<https://bit.ly/2JfVvyx>

شيء مهم



## تأمل وتفكر

التأمل تمرين يغذي الروح والعقل والجسد، مارس التأمل لتصفية ذهنك والتفكير في حاضرک ومستقبلک

Calm

<https://www.calm.com>

شيء ممتع



## تجربة السينما الرقمية

(Let's Netflix)

مللت من مشاهدة برامجك المفضلة لوحدهك؟ الآن يمكنك مشاهدتها مع أصدقائك وعائلتك

NP

<https://www.netflixparty.com>

تطوير مهارة



## ابدأ بكتابة المدونات

لا تدري من سيقراً مدوناتك بعد عشرة أعوام من اليوم، التدوين وسيلة لتوثيق الأحداث والمشاعر، شارك العالم تجربتك، دون كل ما في خاطرك لتشاركها يوماً ما مع العالم

فقط تحتاج ورقة وقلم، أو أي تطبيق معني بالكتابة. يمكنك نشر المدونات عبر حساباتك على قنوات التواصل الاجتماعي

ترابط العائلة



## جمعة الجمعة الافتراضية

(Virtual Friday)

في 2020 لاشيء يمنعنا من التواصل ولو كانت بيننا المسافات

zoom

<https://zoom.us>

تطوير مهارة



## صمم شيء فيه إبداع

تصفح Pinterest واستلهم أفكاراً  
لاكتشاف أشياء جديدة!

**Pinterest**

<https://www.pinterest.com>

روتين يومي



## رتب محيطك

قد لا نعي ذلك، لكن محيطنا يؤثر  
بشكل غير مباشر على سلامتنا  
الداخلي، ترتيب منزلك هو  
الخطوة الأولى لترتيب حياتك

**KonMari**

أسرار ماري كوندو

<http://tiny.cc/8pqylz>

اكتساب معرفة



## استمع إلى بودكاست

(podcast)

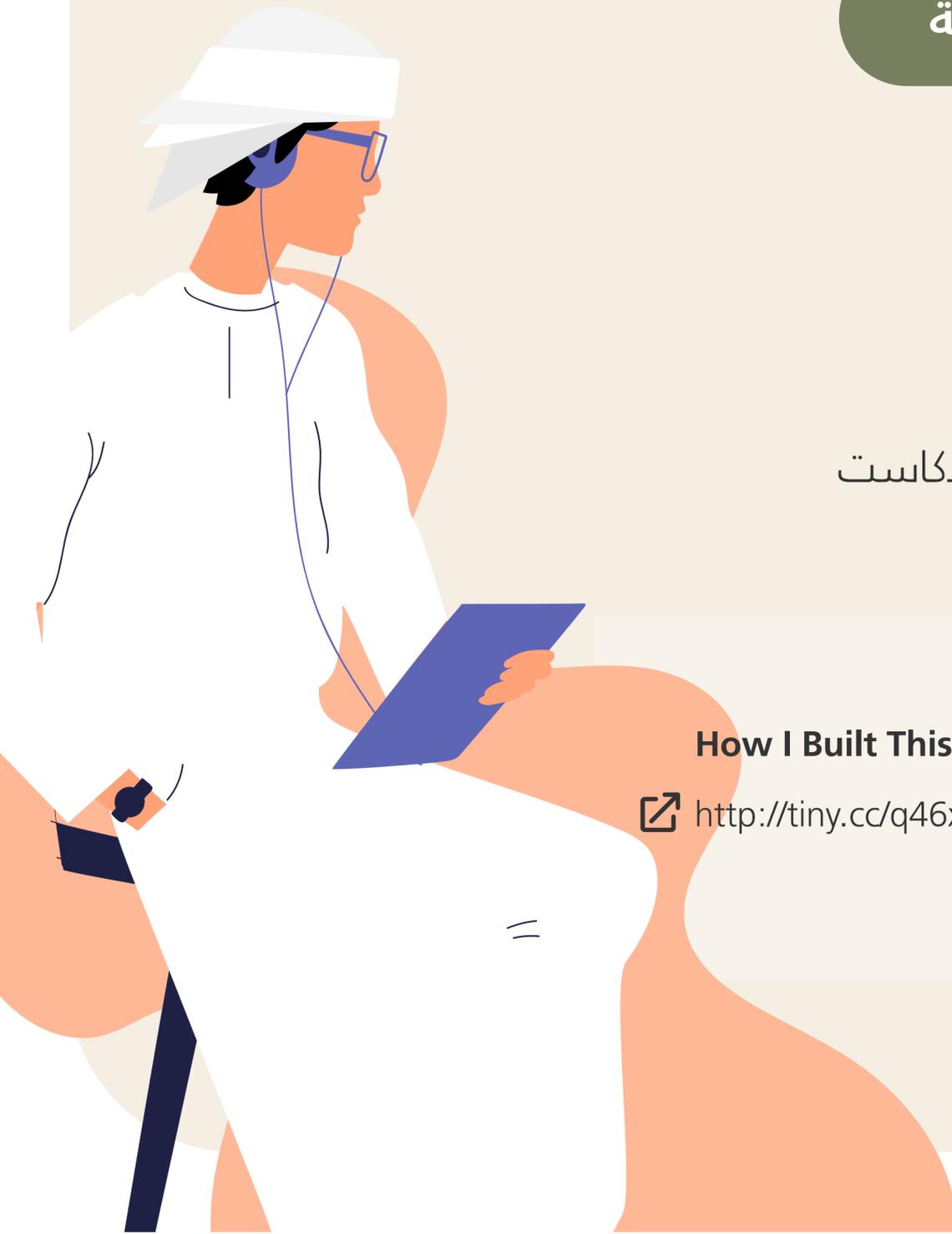
ابدأ الآن بالاستماع إلى بودكاست  
أو اصنع واحدًا بنفسك

How I Built This

<http://tiny.cc/q46xlz>

أبجورة

<http://tiny.cc/t56xlz>



تطوير مهارة



## دورة عبر الإنترنت

الآن لديك الفرصة لتبحث عن دورة تدريبية عبر الإنترنت، لتعزيز تنافسيتك المهنية أو لتعلم مهارة جديدة



<http://tiny.cc/syqzlj>



<https://alison.com>

شيء مهم



## خطتك للادخار

نظم مصاريفك اليوم، لتدخر لغد زاهر



خطة ادخار ذكية

<http://tiny.cc/1cqylz>

مصاريف

<http://masareef.co>

شيء مهم



## قيّم حياتك

استخدم هذا التحول في الأحداث كفرصة لتقييم حياتك. في الواقع، هي فرصة لإعادة تقييم مكانك في مهنتك وعلاقتك بأهلك وأصدقائك

فكر بهدوء وروية، فأفكارك ستقودك للاتجاه الصحيح!

اكتساب معرفة



## استمع إلى كتاب صوتي

البعض يقارن تقنية الكتاب المسموع اليوم بالقصص المثيرة التي كانت تُسرد في الصغر، جرب ذلك الشعور!

audible

<http://tiny.cc/tfkylz>

Kitab Sawti

<https://kitabsawti.com>

شيء مهم



## حدّث سيرتك الذاتية

عندما يتعلق الأمر بعملية التوظيف، فإنّ للانطباع الأول أهمية كبيرة، ومن المحتمل أن يتمّ منحك بضع ثوانٍ لتكوين انطباعٍ جيد عن نفسك، لذا اغتنم الفرصة الآن لتطوير ذلك

اكتساب معرفة



## شاهد خطابات TEDx

**TEDx**

[www.ted.com](http://www.ted.com)

شيء مهم



## اختر موجهاً لك

شخص ينصحك، ويوجهك، ويقف معك أمام كل تحدي، شخص يعرفك ويفخر بنجاحاتك

تطوير مهارة



## ازرع نبتة في حديقة المنزل

إن الزراعة تبعث الراحة والسكينة والطمأنينة في قلب الإنسان، وتساعد على تصفية الذهن

**amazon**

<http://tiny.cc/x8fyz>

**نون  
noon**

<https://www.noon.com>

تطوير مهارة



## تعلم لغة جديدة

ابدأ بتعلم لغة جديدة، ويمكنك إشراك عائلتك لتعلم اللغة وممارستها



**duolingo**

<https://www.duolingo.com>

شيء مهم



## أنشئ حسابك في goodreads

تعرف على كتبك المفضلة وابدأ  
تحديث الشخصيات لعدد الكتب  
التي تود قراءتها في العام الواحد

goodreads

<https://www.goodreads.com>

شيء مهم



## أتم مشروعاً عالماً

الوقت.. هو كل ما كنا نحتاج إليه  
للعمل على بعض مشاريعنا  
المُهَمَّلة، والتي لطالما وددنا  
إنهاءها.. ها نحن الآن نملك  
ذلك الوقت!

شيء مهم



## تعلم طريقة حساب السعرات

تعلم كيفية احتساب السعرات  
الحرارية، وعلمها لأفراد العائلة



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

<https://bit.ly/39qA5JG>

تطوير مهارة



## أصلح شيئاً معطلاً في المنزل

كجهاز إلكتروني أو قطعة أثاث

روتين يومي



## ادفع فواتيرك ومستحقاتك

لا تهملها أكثر، وانعم براحة البال



تطوير مهارة



## تعلم طبخ طبق جديد

اعتبره تحدي،

وفاجئ عائلتك بمهاراتك

## اصنع قهوتك بنفسك

الآن بإمكانك أن تصبح الباريسستا  
الذي لطالما عَشِقتَ قهوته!



## اصنع الشاي المثلج

ماء ساخن + كيس شاي = شاي  
معادلة بسيطة، يا ترى أين  
يكمن سر الشاي المثلج؟



## اصنع كعكة

وشاركها مع أحبائك



فعاليات منزلية مع Chef B

صندوق مقادير صنع الكعك

<http://tiny.cc/jouylz>



تطوير مهارة



## طور مهارات الخطابة لديك

ننصحك بكتاب

TED Talks: The Official TED  
Guide to Public Speaking

amazonkindle

<http://tiny.cc/nriylz>

قارئ جريير  
JARIR READER

<http://tiny.cc/a3uylz>

شيء مهم



## رتب ملفاً يحتوي على جميع إنجازاتك

الشهادات - المشاركات - الجوائز

شيء مهم



## ابدأ صفقاتك

في المنصة الوطنية للتوظيف  
الذاتي، للمهتمين بالأعمال  
المستقلة والراغبين في توظيف  
مهاراتهم لتحقيق دخل إضافي

المنصة الوطنية للتوظيف الذاتي

<https://www.aefreelancer.ae>

اكتساب معرفة



## مسعف العائلة

تعلم أساسيات الإسعافات  
الأولية لوقت الطوارئ

التعامل مع الحالات الطارئة

<https://bit.ly/2wFGtPO>

تطوير مهارة



## تعلم النجارة

تخيل.. يمكنك أن تشرب القهوة  
على طاولة من صنعك!

**sxill**

Sxill in a box

<http://tiny.cc/n2kylz>

شيء مهم



## أنشئ صفحة Linkedin الخاصة بك

هي بمثابة بطاقة أعمالك، وهي  
طريقك للتعريف عن مهاراتك  
في بيئة احترافية

**Linked in**

<https://www.linkedin.com>

روتين يومي



## اقرأ جزءاً من القرآن

كلمات الله سبحانه وتعالى فيها  
راحة، وعلوم، وطمأنينة، وعبادة،  
اجعلها عادةً يومية

**حتمة**

<http://tiny.cc/tixzlz>

<http://tiny.cc/bo55lz>

ترابط العائلة



## جلسة عائلية بلا هواتف

خصص وقتاً للحديث مع عائلتك  
بدون مقاطعات وتنبيهات  
مواقع التواصل الاجتماعي

ترابط العائلة



## ساعد في تنظيف المنزل

اكتساب معرفة



## تتقّف في الصحة النفسيّة

الصحة النفسيّة فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة لفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخريّن من حوله

تقرير حول الدراسات الخاصة  
بالصحة النفسية في دولة  
الإمارات العربية المتحدة

<https://bit.ly/33TqIXg>

روتين يومي



## افرز صور الهاتف

أتشكو من عدم وجود مساحة تخزين كافية في هاتفك أو أن لديك الكثير من الصور ومن الصعب العثور على ما تريد؟

إنها فرصتك لفرز هذه الذكريات والاحتفاظ بأجملها

تطوير مهارة



## اصنع محتوىً مرئياً هادفاً

في عصر مواقع التواصل الاجتماعي، جميعنا مسؤولون عن نشر وصنع محتوى هادف، شاركنا بمحتوى مرئي من صنعك!

شيء ممتع



## خطط لمفاجأة افتراضية مبتكرة لأحبائك

متباعدون بالمسافات،  
قريبون ممن نحب

شيء مهم



## اكفل يتيماً

كفالة اليتيم من أعظم أبواب الخير



<https://www.rcuae.ae/orphans.aspx>

روتين يومي



## مارس الرياضة

ونوع بين تمارين الرياضة المختلفة، هناك عشرات الرياضات التي تستطيع ممارستها من البيت



<https://www.runtastic.com>



<https://www.getfitapps.com>



<https://www.nike.com/ntc-app>

تطوير مهارة



## اعمل على بحث علمي

إذا كنت من محبي كتابة البحوث، هذا هو الوقت المناسب لتوظيف مهارات البحث العلمي لديك والعمل على بحث ونشره، والحصول على 1000 درهم بالمقابل



<https://arabyouthresearch.org>

تطوير مهارة



## تعلم استخدام برنامج Excel

البرنامج يتيح لك فرصة تنظيم بياناتك، ميزانيتك، معلوماتك، وكذلك فيه مميزات كثيرة لتسهيل العمل وتسريعه

تطوير مهارة



## تعلم البرمجة

تعلم لغة المستقبل



مبادرة مليون مبرمج عربي  
1 MILLION ARAB CODERS INITIATIVE

<https://www.arabcoders.ae>

اكتساب معرفة



## تقدّم للحصول على مساحة مجانية لإطلاق مشروعك التجاري



<https://launchpad.youth.gov.ae>

شيء مهم



## شارك في خدمة مجتمعك

منصة فرص تتيح لك الوصول  
إلى جميع الفرص المتاحة  
للمشاركة في الخدمة للتعامل  
مع المرحلة الحالية



<https://opportunities.youth.gov.ae>

اكتساب معرفة



## اكتشف خيارات الاستثمار المختلفة

سواءً في العقارات،  
أو العملات، أو غيرها  
فكّر بحكمة واسأل

**amazon**

Guide to Investing Book

<http://tiny.cc/e935lz>

اكتساب معرفة



## تعرف على أساسيات عمل حكومة دولة الإمارات



<http://tiny.cc/gb25lz>

تطوير مهارة



## اكتب مقالاً صحفياً

من يدري، قد تكون هذه بدايتك لتكتب في الصحف يوماً ما

للعمل على نشر المقالة أرسلها إلى [covid@fya.gov.ae](mailto:covid@fya.gov.ae)

شيء مهم



## تعلم استخدام خدمات حسابك البنكي عبر الهاتف

هي أسهل بكثير مما تظن، بعد تعلمها لن تضطر إلى زيارة فرع البنك

اكتساب معرفة



## صوّر فيديو تثقيفي

حول فكرة معينة، أو مهارة، أو رسالة إيجابية

شيء ممتع



## اكتشف العالم

خط لوجهتك القادمة، وابحث عن وجهة جديدة لم يسبق لك زيارتها، واكتشف أسرار مدينة غير مروج لها كثيراً

شيء مهم



## أنشئ حسابك في مركز الشباب

مركز الشباب

YOUTH HUB

<https://hub.youth.gov.ae>

شيء ممتع



## أعد ترتيب أثاث منزلك / غرفتك

ترابط العائلة



## تواصل مع شخص لم تتواصل معه منذ شهور

لا شيء، يبعث للنفس السرور  
كمكالمة اطمئنان من قلب  
صادق دون مناسبة

اكتساب معرفة



## تعرف على مشروع مدرسة

في عصرنا هذا، كم نحن  
محظوظين بأن التعليم مجاني  
ومتاح بين أيدينا

مدرسة

من أجل 50 مليون طالب عربي

<https://madrasa.org>

شيء مهم



## دُون أهدافك

وضعها نُصِبَ عينيك لتلهمك  
وتدفعك لتحقيق النجاحات

قيل: "لكي تحقق أهدافك،  
اكتبها على ورق، الأهداف غير  
المكتوبة ليست إلا أمانى  
أو أضغاث أحلام"

اكتساب معرفة



## شاهد سلسلة تاريخ الإمارات

قال القائد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه: "من لا يعرف ماضيه لا يستطيع أن يعيش حاضره أو مستقبله"، تعرف على تاريخ الإمارات بطريقة مميزة لم تشهدها من قبل

تاريخ  
الإمارات

<https://bit.ly/39sSzZX>

شيء مهم



## فكر كيف تكون صديقاً للبيئة

تخلص من عادة واحدة غير صديقة للبيئة، بحيث يصبح الأمر عادة من عاداتك اليومية، يمكنك أن تبدأ بتذكر إطفاء الأنوار عند الخروج من غرفتك

تطوير مهارة



## احصل على مصدر دخل إضافي

من خلال استغلال مهارتك كالتصميم أو التصوير أو الكتابة أو الترجمة أو حتى الطبخ

شارك العالم مهاراتك، واعررض خدماتك، لتدر عليك دخلاً إضافياً

كل ما تحتاجه هو حساب للتواصل مع عملائك وعرض منتجاتك أو خدماتك من خلال مواقع التواصل الاجتماعي أو المنصات المتاحة

**fiverr**  
Where it's all done

[/https://www.fiverr.com](https://www.fiverr.com)

**freelancer**

[/https://www.freelancer.com](https://www.freelancer.com)

**upwork**

[/https://www.upwork.com](https://www.upwork.com)

شيء مهم



## اكتب رسالةً إلى ذاتك المستقبلية

أحياناً نتمنى لو أنّ نسختنا السابقة أخبرتنا بما يدور في خاطرها.. لم يفت الأوان لذلك بعد

اكتب الرسالة وابعثها، وستصلك في التاريخ الذي تحدده

fm

<https://www.futureme.org>

اكتساب معرفة



## تعلم لغة الإشارة

لنتواصل بفاعلية مع أصحاب الهمم من إخوتنا الصم والبكم، ونقترب أكثر من قلوبهم

معجم لغة الإشارة  
الإماراتي الأول

<https://bit.ly/2JuPyO1>

شيء ممتع



## إلعب سودوكو Sudoku

لعبة يابانية تعتمد على الأرقام ولا تحتاج إلى أية عمليات حسابية

Sudoku.com

<https://sudoku.com>

اكتساب معرفة



## اقرأ سيرة ذاتية

عن أحد الشخصيات الملهمة

تطوير مهارة



## صمم موقعك الإلكتروني

الموضوع أسهل مما قد تتصور

WIX

<https://www.wix.com>

شيء مهم



## أنشئ هويتك الرقمية

في عصرنا الحالي، الحضور الرقمي أصبح في غاية الأهمية، وهو الذي يعطي الانطباع الأول عنك في كثير من الأحيان

How to Brand Yourself  
on Social Media

<https://bit.ly/2UHx9TG>

شيء مهم



## أنشئ خطة ميزانيتك الشهرية

الميزانية تتيح لك إدارة أموالك بفعالية دون إسراف أو تبذير



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة المالية

<https://bit.ly/3avfkh7>

روتين يومي



## ابدأ عادة جديدة مفيدة

حياتك عبارة عن مجموعة من العادات، فما تقوم به تكررًا ومرارًا، وما تفكر به وتقوم بعمله بشكل يومي هو الذي يشكل ما أنت عليه الآن

ماهي العادة التي تريد اكتسابها؟ وهل هناك عادة تريد تغييرها؟

شيء ممتع



## صمم بيت المستقبل

اجمع الأفكار، ضع الخطط وأطلق العنان لتصميمك

Pinterest

<https://www.pinterest.com>

اكتساب معرفة



## شاهد فيلماً وثائقياً

شاهد فيلماً يوسع مداركك ويدفعك إلى التفكير بعمق في الأشياء من حولك، أو ربما تكون قصة حياة شخص ما قد تلهمك

تطوير مهارة



## تعلم تصميم العروض التقديمية

في معظم التخصصات والقطاعات، ستحتاج لتتعلم عرض الأفكار، والتقارير، وغيرها، وهذه فرصتك لتتحرّف تصميم العروض التقديمية



PowerPoint

<https://www.office.com>



Google Slides

<https://bit.ly/2JnyOrY>



<https://apple.co/3asYRu1>

ترابط العائلة



## إلعب لعبةً مع عائلتك

سواء كانت إحدى الألعاب الكلاسيكية، أو الحديثة، هذه فرصتك للاستمتاع بوقتك مع عائلتك. يقول أفلاطون بأن ساعة لعب تعرفك على جوانب كثيرة من شخصية من تشاركه اللعب

Unwind Boardgame

تصلك الألعاب إلى بابك

<http://tiny.cc/38eylz>

H2Games

ألعاب طاولة إماراتية تصل إليك

<http://tiny.cc/c8eylz>

شيء مهم



## ضع أهدافك لرمضان

رمضان على الأبواب، وها هي فرصتك لاستثمار جزء من وقتك لتخطيط أهدافك لشهر الخير

روتين يومي



## واظب على قراءة أذكار الصباح والمساء

لها من الفضل والبركة ما لا يدركه  
إلّا من داوم عليها

يساعدك البرنامج التالي على ضبط  
وقت المنبه لتذكيرك بقراءة الأذكار



<https://athkarapp.com>

شيء مهم



## اعمل على ملفك الشخصي

اجعل لك ملف يحتوى على أجمل  
الصور والذكريات والإنجازات،  
أرشفها اليوم، وشاركها مع أبنائك  
وأحفادك في المستقبل

شيء مهم



## تبرع بأغراضك

الفائض عن حاجتنا، قد يكون  
حاجة ثمينة لغيرنا،  
تبرع بما لا تحتاجه لمن يحتاجه



دبي العطاء  
Dubai Cares

<https://www.dubaicarees.ae>



الهلال الأحمر الإماراتي  
Emirates Red Crescent

<https://www.rcuae.ae>

شيء ممتع



## تعلم لعبة الشطرنج



<https://www.chess.com>

شيء مهم



## احضر دورة رقمية عن فيروس كورونا

قد تظن بأنك سمعت ما يكفي  
عن هذا الفيروس، لكنك  
ستتفاجئ بكم المعلومات  
التي ستتعرف عليها



<https://bit.ly/33S5CmB>

ترابط العائلة



## دوّن احتياجات العائلة المنزلية

واطلبها عبر قنوات  
التسوق الرقمية



<https://www.carrefouruae.com>

تعاونية الاتحاد  
UNION COOP



<https://bit.ly/2UCSvBi>

اكتساب معرفة



## أسس نادياً رقمياً للقراءة

اغتنم وقتك بقراءة الكتب  
ومناقشتها، كوّن مع أصدقائك  
نادياً رقمياً للقراءة، أو مع أسرتك،  
أو مع زملائك في العمل

BOOKCLUBZ

<https://bookclubz.com>



اكتساب معرفة



## تعلم استخدام برنامج Airtable

في تطبيق واحد تستطيع أن تبني قاعدة بيانات ضخمة لشتى المشاريع، قد يكون مشروعك متعلقاً بالعمل أو الحياة الخاصة، حيث يعمل البرنامج على تنظيم البيانات كالنصوص والمرفقات، كما يمكنك جمع البيانات وعمل الاستبيانات. تعرف على عجائب هذا البرنامج، وستتفاجئ كيف سيسهل عملك



<https://bit.ly/2JmkqAo>

ترابط العائلة



## مسرح العائلة الإبداعي

ستتفاجئ بالمواهب الدفينة لديك ولدى أفراد عائلتك من إلقاء شعر، أو عرض مسرحي، أو عرض كوميدي، أو خطابة

تطوير مهارة



## تعلم أساسيات التصميم الجرافيكي

يقول نيفيل برودي "التصميم الرقمي يشبه الرسم، باستثناء أن الطلاب لا يجف أبدًا"

**SKILL  
SHARE.**

<https://www.skillshare.com>

**Udemy**

<https://www.udemy.com>

ترابط العائلة



## اجعل شخصاً يبتسم اليوم

كن سبباً لرسم ابتسامة شخصٍ ما، لن تعرف أبداً مقدار الفرق الذي يمكن أن تحدثه في حياته في تلك اللحظة

ترابط العائلة



## علّم صغار العائلة أساسيات الوقاية من فيروس كورونا

افتح معهم جلسة نقاش، ثقّفهم،  
استمع لأسئلتهم ومخاوفهم

'Are we all going to die?'  
We answer kids'  
questions!

<http://tiny.cc/ij75lz>

شيء ممتع



## إلعب في باحة المنزل

كرة القدم، أو الطائرة، أو التنس

شيء مهم



## عقم غرفتك

التعقيم سيمنحك شعورًا  
بالراحة والطمأنينة

اكتساب معرفة



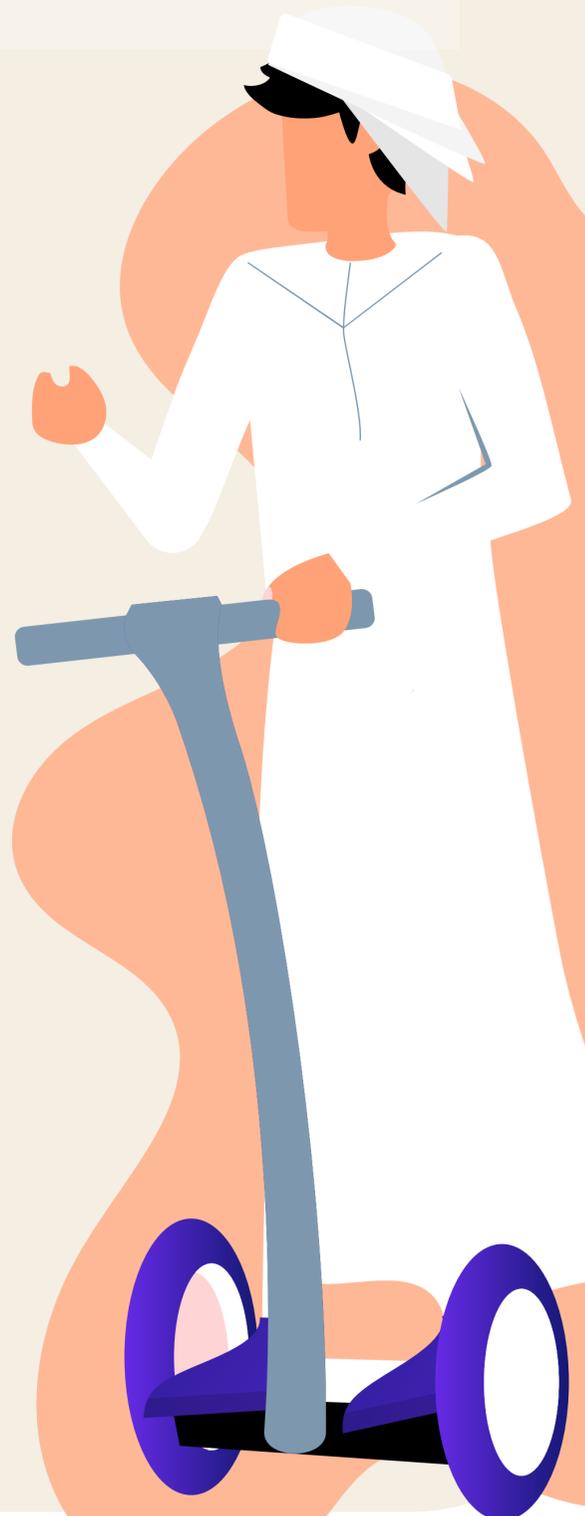
## انضم إلى إحدى دورات Masterclass

كما هو واضح من العنوان،  
تختص هذه المنصة في  
المحتوى التعليمي المبني على  
الاستفادة من خبرات البارعين  
في مجالاتهم المختلفة



MASTERCLASS

[/https://www.masterclass.com](https://www.masterclass.com)



ترابط العائلة



## متحف العائلة الصغير

خصص مع عائلتك ركناً في المنزل ليكون بمثابة متحفكم الصغير، يمكنكم إضافة ذكريات مميزة من طفولة كل فرد من أفراد العائلة، كشهادة إنجاز أو أول زي مدرسي

شيء مهم



## أنشئ عضويتك في المدرسة المهنية لشباب الإمارات

المدرسة المهنية  
لشباب الإمارات  
Emirates Youth Professional School



<https://school.youth.gov.ae>

شيء مهم



## تعرف على استراتيجية مئوية الإمارات 2071

مئوية الإمارات 2071  
UAE CENTENNIAL 2071  
The World's Leading Nation  
أفضل دولة في العالم  
United Arab Emirates



<https://bit.ly/2ULiICK>

شيء مهم



## اختبار أنماط الشخصية الـ16 (MBTI)

اعرف نفسك أكثر

16 Personalities

<https://www.16personalities.com/ar>

اكتساب معرفة



## احضر ورشة فن كتابة قصتك الجديدة

لكل منا قصة يتفرد بها عن الآخر،  
وبين الحين والحين، نحتاج إلى  
تحديث مجريات هذه القصة

البرنامج الوطني  
للسعادة وجودة الحياة  
National Program for  
Happiness & Wellbeing



<http://tiny.cc/uzk5lz>

تطوير مهارة



## عَلِّم صغار العائلة البرمجة بطريقة مبسطة

**TYNKER™**  
CODING FOR KIDS

<https://www.tynker.com>

اكتساب معرفة



## تعلم كيف تطبق التفكير التصميمي في أعمالك؟

(Design Thinking)

على الرغم من أن العنوان يوحي  
بأنه عن مجال التصميم، لكنه  
يختلف عن ذلك تماماً! إذا كنت  
رائد أعمال أو تعمل على مبادرة  
أو مشروع أياً كان مجاله،  
فسيهمك التعرف على مصطلح  
التفكير التصميمي، وهو منهجية  
للتفكير تساعدك على دراسة  
المشاريع بشكل أفضل لتتعرف  
على التحديات، ووضع حلول  
طويلة الأمد

**IDEO**

<http://tiny.cc/3vk5lz>

**IBM®**

<http://tiny.cc/lu75lz>

تطوير مهارة



## لديك مهارة؟ قم بتخصيص ساعة لتنشر المعرفة

خير الناس من تعلّم وعلمّ

شيء مهم



## وثّق إنجازاتك

يقول الخبراء، إنّ وجود مثل هذا الدفتر الشخصي للإنجازات يمكن أن يكون أداة هامة في التحفيز ورفع المعنويات، وعندما تشعر بالإحباط أو عندما ترتكب أخطاءً، أو لا تنجح في أمر يهملك، ارجع إلى كتاب إنجازاتك لتذكر نفسك بأن الحياة تستمر وأن حياتك نفسها دليل على ذلك

اكتساب معرفة



## تزوّد بالتعليم والتثقيف المالي

أقرأ كتاب الأب الغني والأب الفقير، كتبه روبرت كيوساكي الشهير الذي يركز من خلال هذا الكتاب على أهمية التعليم المالي

amazon

<https://amzn.to/2Urn1zx>



المؤسسة الاتحادية للشباب  
FEDERAL YOUTH AUTHORITY

شاركنا استثمارك لطاقتك ووقتك

 [covid@fya.gov.ae](mailto:covid@fya.gov.ae)

 [800 96884](tel:80096884)

  [@EmiratesYouth](https://www.instagram.com/EmiratesYouth)