



## العوامل الخمس لتحسين الصحة النفسية

### التعلم باستمرار

مما يؤدي إلى اكتساب مهارة جديدة و بالتالي  
تزيد الثقة بالنفس



### ممارسة الرياضة

البحث في جميع أنواع الرياضة و اختيار  
ما يناسبك منها



### الغذاء

تناول الغذاء الصحي و المتوازن



### العطاء

مساعدة الآخرين  
و المساهمة في ذلك



### التواصل مع الآخرين

التحدث مع العائلة و الأصدقاء  
و قضاء الوقت معهم





## The Five Factors to Improve Menental Health



### Learning constantly

Which leads to the acquisition of a new skill and thus Increase self-confidence



### Playing sports

Search all kinds of sports and choose whatever suits you



### Food

Eat healthy and balanced food



### Giving

Help others and contribute to it



### Communicate with other

Talk to family and friends and spending time with them

