

Sid 1	Bygga Broar Föräldraskapsstöd	"بناء الجسور – دعم الوالدية"
	Du går Bygga Broar föräldraskapsstöd och vi hoppas det har gett dig massor med nya insikter och kunskap kring att vara förälder. I detta häfte kan du läsa mer information om föräldraskap och hur det fungerar i Sverige.	أنت تشارك في برنامج "بناء الجسور – دعم الوالدية" ونأمل أن يكون قد منحك الكثير من الرؤى والمعرفة الجديدة حول كونك والدًا. في هذا الكتيب يمكنك قراءة المزيد من المعلومات عن التربية الوالدية وكيف تعمل في السويد
Sid 2	Innehåll	المحتويات
	Normer och värderingar	القيم والمعايير
	Barns rättigheter	حقوق الطفل
	Vad förväntas av dig	ما الذي يُتوقع منك
	Jämställdhet	المساواة بين الجنسين
	Kontakter	جهات الاتصال
	Skola	المدرسة
	Om du behöver hjälp	إذا كنت بحاجة إلى مساعدة
	anteckningar	ملاحظات
	Ordlista	مسرد (قاموس مصطلحات)
s.3	Normer och värderingar	القيم والمعايير
	I Sverige finns regler och sätt att tänka kring föräldraskap som kan vara annorlunda jämfört med andra länder. Det viktigaste är att barn ses som egna personer med egna rättigheter. Att vara förälder i ett nytt land kan kännas svårt. Det finns nya regler, nya sätt att tänka och nya förväntningar. Det kan kännas förvirrande, men också ge nya möjligheter. Det här häftet vill hjälpa dig att förstå hur man ser på barn och föräldraskap i Sverige. Du får veta mer om barns rättigheter och vad som är viktigt i det svenska samhället. Målet är att du ska känna dig trygg som förälder. Det är viktigt att både du och dina barn känner er trygga – både i er egen kultur och i den svenska kulturen.	في السويد توجد قواعد وطرق تفكير حول الوالدية قد تكون مختلفة مقارنة بالدول الأخرى الأهم هو أن يُنظر إلى الأطفال كأشخاص مستقلين لهم حقوقهم الخاصة. قد يكون من الصعب أن تكون والدًا في بلد جديد. هناك قواعد جديدة وطرق جديدة للتفكير وتوقعات جديدة. قد يكون الأمر محيرًا، ولكنه قد يجلب أيضًا فرصًا جديدة يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على فهم كيف يُنظر إلى الأطفال والوالدية في السويد. ستتعرف أكثر على حقوق الطفل وما هو مهم في المجتمع السويدي. الهدف هو أن تشعر بالأمان كوالد. من المهم أن تشعر أنت وأطفالك بالأمان سواء في ثقافتكم الخاصة أو في الثقافة السويدية
	Vi måste hjälpa barnen genom att bygga broar!	يجب أن نساعد الأطفال من خلال بناء الجسور
s.4	Barns rättigheter	حقوق الطفل
	Barns Rättigheter är viktiga i Sverige.	حقوق الطفل مهمة في السويد
	Barnkonventionen är lag sedan 2020.	أصبحت اتفاقية حقوق الطفل قانونًا منذ عام 2020
	Barnkonventionen säger bl.a:	تنص اتفاقية حقوق الطفل من بين أمور أخرى، على ما يلي
	<ul style="list-style-type: none"> • barn är alla tills de är 18 år • att barns bästa alltid ska komma först. 	<ul style="list-style-type: none"> • الطفل هو كل إنسان حتى يبلغ سن 18 عامًا • مصلحة الطفل الفضلى يجب أن تأتي دائمًا في المقام الأول

	<ul style="list-style-type: none"> • barn har rätt till trygghet, kärlek och respekt • alla barn har rätt till utbildning, vila och lek • barn har rätt att uttrycka sina åsikter • barn har rätt att bli lyssnade på • att barn inte får utsättas för våld. 	<ul style="list-style-type: none"> • للطفل الحق في الأمان والحب، والاحترام • لكل الأطفال الحق في التعليم، والراحة واللعب • للطفل الحق في التعبير عن آرائه بحرية • للطفل الحق في أن يُستمع إليه ويُؤخذ رأيه بعين الاعتبار • لا يجوز تعريض الطفل لأي شكل من أشكال العنف
	Vill du läsa mer om Barns Rättigheter kan du göra det här:	إذا أردت قراءة المزيد عن حقوق الأطفال، يمكنك القيام بذلك هنا
Sid 5	Vad förväntas av dig	ما الذي يُتوقع منك
	Att vara en del av det svenska samhället betyder att du både har rättigheter och ansvar. Som förälder är du en viktig person både för ditt barn och för samhället. Här är en översikt som kan hjälpa dig att förstå vad som förväntas av dig, och vad du själv kan förvänta dig i kontakt med t.ex. skola, vård och myndigheter.	أن تكون جزءًا من المجتمع السويدي يعني أن لديك حقوقًا ومسؤوليات في نفس الوقت كوالد أو والدة، أنت شخص مهم لطفلك وللمجتمع أيضًا. فيما يلي نظرة عامة يمكن أن تساعدك على فهم ما يُتوقع منك، وما يمكنك أنت أيضًا أن تتوقعه عند التواصل مع المدرسة أو الرعاية الصحية أو السلطات على سبيل المثال
	Vad förväntas av dig? <ul style="list-style-type: none"> • Att du tar hand om och skyddar ditt barn enligt svensk lag. • Att du respekterar barns rättigheter t.ex. att inte använda våld eller hot som uppfostringsmetod. • Att du låter barnet gå i skolan, skolgång är obligatorisk från 6 års ålder. • Att du samarbetar med skola, BVC och andra myndigheter när det gäller ditt barns behov. • Att du försöker lära dig svenska – för att kunna förstå information och delta aktivt. 	ما الذي يُتوقع منك؟ <ul style="list-style-type: none"> • أن تعني بطفلك وتحميه وفقًا للقانون السويدي • أن تحترم حقوق الأطفال، مثل عدم استخدام العنف أو التهديد كوسيلة للتربية • أن تسمح لطفلك بالذهاب إلى المدرسة، إذ إن التعليم إلزامي من عمر 6 سنوات • أن تتعاون مع المدرسة ومركز رعاية الطفل (BVC) والسلطات الأخرى فيما يخص احتياجات طفلك • أن تحاول تعلم اللغة السويدية – حتى تتمكن من فهم المعلومات والمشاركة بفاعلية
	Vad kan du förvänta dig? <ul style="list-style-type: none"> • Att du och ditt barn blir be mötta med respekt, oavsett var ni kommer ifrån. • Att du har rätt till information – och rätt att be om tolk vid samtal med skola, vård eller myndigheter. • Att du kan få stöd i ditt föräldraskap, t.ex. genom föräldrakurser, öppna förskolan eller socialtjänsten. • Att du inte är ensam det finns många organisationer och myndigheter som kan hjälpa dig. 	ماذا يمكنك أن تتوقع؟ <ul style="list-style-type: none"> • أن يتم التعامل معك ومع طفلك باحترام بغض النظر عن المكان الذي جئت منه • أن يكون لديك الحق في الحصول على المعلومات – والحق في طلب مترجم عند الاجتماعات مع المدرسة أو الرعاية الصحية أو السلطات • أن تتمكن من الحصول على دعم في دورك كوالد/والدة، مثلًا من خلال دورات الوالدين الروضة المفتوحة أو الخدمات الاجتماعية • أن لا تكون وحيدًا فهناك العديد من المنظمات والسلطات التي يمكن أن تساعدك

Sid 6	Jämställdhet	المساواة
	I Sverige är det viktigt med jämställdhet, att kvinnor och män, flickor och pojkar har samma rättigheter och möjligheter.	في السويد، المساواة مهمة، أي أن النساء والرجال والفتيات والفتيان لديهم نفس الحقوق والفرص
	Varför är det viktigt? <ul style="list-style-type: none"> • Det ger barnen en trygg och rättvis uppväxt. • Det hjälper kvinnor att delta i arbetslivet och försörja sig själva. • Det minskar stress och press i familjen. • Det ger barnen förebilder som visar att alla har lika värde och rättigheter • Det ger både kvinnor och män möjlighet att vara aktiva och närvarande föräldrar 	لماذا هذا مهم؟ <ul style="list-style-type: none"> • يمنح الأطفال نشأة آمنة وعادلة • يساعد النساء على المشاركة في سوق العمل وكسب رزقهن بأنفسهن • يقلل من التوتر والضغط داخل الأسرة • يمنح الأطفال قدوة تظهر أن الجميع لهم نفس القيمة والحقوق • يمنح كل من النساء والرجال الفرصة ليكونوا آباء وأمهات نشيطين وحاضرين
	Vad betyder det i familjen? <ul style="list-style-type: none"> • Både mammor och pappor ska ta hand om barnen. • Föräldrar kan dela på föräldraledighet och vara hemma med sjukt barn. • Både män och kvinnor förväntas hjälpas åt hemma – med matlagning, tvätt, städning och barnomsorg. 	ماذا يعني ذلك في الأسرة؟ <ul style="list-style-type: none"> • يجب على كل من الأمهات والآباء الاعتناء بالأطفال • يمكن للوالدين تقاسم إجازة الأبوة/الأمومة والبقاء في المنزل مع طفل مريض • من المتوقع أن يساعد كل من الرجال والنساء في المنزل في الطهي والغسيل، والتنظيف ورعاية الأطفال
	Du har rätt att: <ul style="list-style-type: none"> • Vara föräldraledig – både mamma och pappa. • Be om vård av barn (vab) när barnet är sjukt. • Få stöd och information om du vill dela ansvaret mer jämlikt. 	لديك الحق في <ul style="list-style-type: none"> • الحصول على إجازة والدية سواء كنت أمًا أو أبًا • عندما يكون (vab) طلب إجازة لرعاية الطفل المريض • الحصول على الدعم والمعلومات إذا كنت ترغب في تقاسم المسؤوليات بشكل أكثر مساواة
	Vill du läsa mer om jämställdhet kan du göra det här:	إذا أردت قراءة المزيد عن المساواة، يمكنك ذلك هنا
Sid 7	Kontakter	اتصالات / جهات الاتصال
	Som förälder i Sverige kommer du att ha kontakt med många delar av samhället	كوالد في السويد، سيكون لديك تواصل مع العديد من أجزاء المجتمع
	Förskola Barn har rätt att gå i förskola mellan 1-5 års ålder.	الروضة / الحضانه للأطفال الحق في الذهاب إلى الروضة بين سن 1 و 5 سنوات
	MVC- Mödravårdcentral el. barnmorskemottagning Här kan du få hjälp redan innan barnet är fött.	مركز رعاية الأمومة أو عيادة القابلة – MVC هنا يمكنك الحصول على المساعدة والرعاية حتى قبل ولادة الطفل
	Skola I Sverige har vi skolplikt från 6 års ålder. Det betyder att barnet måste gå i skola mellan 6-15 års ålder.	المدرسة في السويد، التعليم إلزامي ابتداءً من سن 6 سنوات. وهذا يعني أن الأطفال يجب أن يذهبوا إلى المدرسة من سن 6 حتى 15 عامًا
	Familjecentralen	مركز الأسرة

	Här har man samlat, MVC, BVC, öppen förskola mm.	(MVC) هنا تجد خدمات رعاي الأومومة (BVC) ورعاية صحة الطفل والحضانة المفتوحة، وغيرها من الخدمات
	Försäkringskassan ser till att du får föräldrapenning när barnen är små, barnbidrag och betalar dig om du behöver vara hemma då ditt barn är sjukt.	وكالة التأمينات الاجتماعية السويدية (Försäkringskassan) ،تتأكد من حصولك على بدل الوالدية عند صغر أطفالك وبدل الطفل، كما تدفع لك في حال اضطررت للبقاء في المنزل لرعاية طفلك المريض
	Tandläkare Barn har rätt till gratis tandvård mellan 0-19 års ålder. Det är ditt ansvar att se till att barnet går till tandläkaren	طبيب الأسنان يحق للأطفال الحصول على رعاية أسنان مجانية من عمر حتى 19 سنة. ويقع على عاتقك مسؤولية التأكد من 0 زيارة طفلك لطبيب الأسنان بانتظام
	Öppna förskolan Här kan du och ditt barn möta andra föräldrar och barn, det är gratis	الحضانة المفتوحة يمكنك أنت وطفلك مقابلة أولياء أمور وأطفال آخرين هنا. الخدمة مجانية تمامًا
s.8	Skola	مدرسة
	Föräldrars roll i barnens utbildning	دور الوالدين في تعليم أطفالهم
	Du som förälder spelar en viktig roll i ditt barns skolgång. Skolan förväntar sig att du är delaktig.	بصفتك والداً، تلعب دورًا مهمًا في تعليم طفلك. المدرسة تتوقع أن تكون مشاركًا
	Hur kan du samarbeta med skolan? • Delta i utvecklingssamtal – en gång per termin träffar du barnets lärare och pratar om hur barnet har det i skolan. • Du kan alltid ställa frågor eller be om tolk. Det är din rätt. • Du kan få kontakt med skolan via, Unikum eller liknande appar/webbplatser.	كيف يمكنك التعاون مع المدرسة؟ • احضر اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين. مرة واحدة في كل فصل دراسي تلتقي بمعلم طفلك وتحدث عن حال طفلك في المدرسة • يمكنك دائمًا طرح الأسئلة أو طلب مترجم. هذا من حقلك • يمكنك التواصل مع المدرسة عبر Unikum أو تطبيقات/مواقع مشابهة
	Korta fakta: - skolplikt från år 6-15 - betyg från åk 6-9, A-F (F= underkänt) - barn med särskilda behov har rätt till stöd - barn med annat modersmål har rätt till modersmålsundervisning	حقائق مختصرة • التعليم الإلزامي من عمر 6 - 15 • الدرجات في الصفوف 6-9 هي A-F (F راسب)

		<ul style="list-style-type: none"> الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة لهم الحق في الحصول على الدعم الأطفال الذين لغتهم الأم ليست اللغة السويدية لهم الحق في تعلم لغتهم الأم
	<p>Hur kan du stötta ditt barn?</p> <ul style="list-style-type: none"> Hjälp barnet med läxor, rutiner och sömn. Visa intresse för vad barnet lär sig. Prata med läraren om du är orolig eller undrar något. Uppmuntra barnet att gå i sko an varje dag. 	<p>كيف يمكنك دعم طفلك؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ساعد طفلك في الواجبات المنزلية والروتين والنوم أظهر اهتمامًا بما يتعلمه طفلك تحدث مع المعلم إذا كنت قلقًا أو لديك أي أسئلة شجع طفلك على حضور المدرسة كل يوم
	Vill du veta mer om skolan kan du få det här:	إذا كنت تريد معرفة المزيد عن المدرسة، يمكنك الحصول على ذلك هنا
s. 9	Om du behöver hjälp	إذا كنت بحاجة إلى مساعدة
	Om du eller din familj har det svårt, det kan vara fysiskt, psykiskt eller ekonomiskt så finns det hjälp att få.	إذا كنت أنت أو عائلتك تواجهون صعوبات، سواء كانت جسدية، نفسية أو مالية، فهناك مساعدة متاحة
	<p>Exempel på stöd du kan ha rätt till:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ekonomiskt bistånd (social bidrag) – tillfällig hjälp om du inte kan betala för det viktigas te (mat, hyra, el). Boendestöd – stöd i hemmet om du har psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning. Familjerådgivning – hjälp vid relationsproblem, konflikter eller skilsmässa. Stödperson/ familjebehandling – om du behöver stöd i ditt föräldraskap. Stöd för barn med särskilda behov – t.ex. kontaktfamilj, avlösarservice eller habilitering. 	<p>أمثلة على أنواع الدعم التي قد يحق لك الحصول عليها</p> <ul style="list-style-type: none"> المساعدة الاقتصادية (الإعانة الاجتماعية) دعم مؤقت إذا لم تتمكن من دفع تكاليف الأمور الأساسية مثل الطعام الإيجار، أو الكهرباء دعم السكن: مساعدة تُقدَّم في المنزل إذا كنت تعاني من مشكلات نفسية أو إعاقة وظيفية الإرشاد الأسري: دعم ومشورة في حال وجود مشكلات في العلاقات نزاعات أو طلاق شخص داعم / علاج أسري إذا كنت بحاجة إلى دعم في دورك كوالد أو والدة دعم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل الأسرة المتواصلة (العائلة البديلة المؤقتة) خدمات المساندة المنزلية، أو التأهيل
	Kontakta din kommun. Du har rätt att få information och få hjälp	اتصل ببلديتك. لديك الحق في الحصول على المعلومات والمساعدة
	<p>Om du eller ditt barn är sjuk. Ring 1177 eller sök på www.1177.se Är det akut Ring 112</p>	<p>إذا كنت أنت أو طفلك مريضًا</p> <ul style="list-style-type: none"> اتصل على 1177 www.1177.se أو ابحث على موقع في الحالات الطارئة اتصل على 112
	Behöver du tolk? Du har rätt att få tolk vid besök i vården.	هل تحتاج إلى مترجم؟ لديك الحق في الحصول على مترجم أثناء زيارات الرعاية الصحية
Sid 11	<p>Socialtjänsten</p> <p>När du vänder dig till din kommun och vill ha hjälp är det ofta social tjänsten du kommer till.</p> <p>Socialtjänsten finns till för att stötta familjer.</p>	<p>(Socialtjänsten) الخدمة الاجتماعية</p> <p>عندما تتوجه إلى بلديتك لطلب المساعدة، غالبًا ما ستتعامل مع الخدمة الاجتماعية</p> <p>الخدمة الاجتماعية موجودة لدعم العائلات</p>

	<p>De kan hjälpa till om du har det svårt ekonomiskt, mår dåligt eller behöver hjälp som förälder.</p> <p>Socialtjänsten samarbetar ofta med skolor, BVC och familjecentraler.</p>	<p>،يمكنهم تقديم المساعدة إذا كنت تواجه صعوبات مالية أو تشعر بضيق نفسي، أو إذا كنت بحاجة إلى دعم كوالدة</p> <p>غالبًا ما تتعاون الخدمة الاجتماعية مع المدارس مراكز صحة الأطفال (BVC) والمراكز العائلية</p>
	<p>Här kan du också få hjälp:</p> <p>BRIS - Barns rätt i samhället 116 111</p> <p>Kvinnofridslinjen - om du är utsatt för våld 116 016</p> <p>Majblomman - söka ekonomiskt stöd www.majblomman.se</p> <p>Rädda barnen - råd och tips till föräldrar www.raddabarnen.se</p> <p>Attention - för barn och vuxna med NPF 08-6421234 NPF-linjen www.attention.se</p> <p>Mind - självmordslinjen 90 101</p> <p>Rätt att välja - om du är utsatt för hot, kontroll eller annat våld för att skydda familjens heder. 020-57 70 70 www.rattattvalja.se</p>	<p>هنا يمكنك الحصول على المساعدة أيضًا</p> <ul style="list-style-type: none"> • BRIS حقوق الأطفال في المجتمع الهاتف 116 111 • خط الأمان للنساء – إذا كنت تتعرضين للعنف الهاتف 116 016 • لتقديم طلب (Majblomman) مايبلومن للحصول على دعم مالي www.majblomman.se الموقع • إنقاذ الأطفال نصائح وإرشادات للآباء (Rädda Barnen) والأمهات www.raddabarnen.se الموقع • Attention للأطفال والبالغين الذين لديهم اضطرابات (NPF) النمو العصبي الهاتف 08-6421234 www.attention.se الموقع • Mind خط الانتحار الهاتف 90 101 • Rätt att välja الحق في الاختيار إذا كنت تتعرض للتهديد أو السيطرة أو أي نوع من العنف بهدف حماية شرف العائلة الهاتف 020-57 70 70 www.rattattvalja.se الموقع
	<p>Vill du veta mer om socialtjänsten kan du göra det här:</p>	<p>،إذا كنت تريد معرفة المزيد عن الخدمة الاجتماعية يمكنك فعل ذلك هنا</p>

Sid 17	Ordlista	قاموس / قائمة المصطلحات	
	Ansvar	Att ta hand om något eller någon och stå för det man gör	الاعتناء بشيء أو بشخص وتحمل مسؤولية ما تقوم به
	Arrangerat äktenskap	När familjen väljer vem man ska gifta sig med	عندما تختار العائلة من يجب الزواج منه
	Barnuppfostran	Hur man lär barn vad som är rätt och fel och hur man ska bete sig	تعليم الأطفال الصواب من الخطأ وكيفية التصرف بشكل مناسب
	Begränsning	När man inte får eller kan göra allt man vill, det finns ett stopp eller hinder	عندما لا يمكنك القيام بكل ما تريد بسبب وجود حدود أو عقبات
	Dialog	När personer pratar med varandra och lyssnar på varandras svar	عندما يتحدث الأشخاص مع بعضهم البعض ويستمعون إلى إجابات بعضهم
	Erfarenhet	Det man lärt sig av saker man varit med om	الخبرة: ما يكتسبه الشخص من المعرفة أو الفهم نتيجة ما مر به من تجارب
	Fly	Att snabbt lämna en plats, ofta för att man är i fara	الهروب: مغادرة مكان بسرعة غالبًا بسبب وجود خطر
	Flytta	Att byta bostad, plats eller land	الانتقال: تغيير السكن أو المكان أو البلد
	Frihet	Att själv bestämma över sitt liv	الحرية: القدرة على اتخاذ القرار بشأن حياتك
	Funktionsnedsättning	När kroppen eller hjärnan inte fungerar som för de flesta andra	الإعاقة: عندما لا يعمل الجسم أو الدماغ مثل معظم الآخرين
	Föräldraskapsstöd	Hjälp och råd som föräldrar kan få för att ta hand om sina barn på ett bra sätt. Det kan vara kurser, träffar eller samtal där man lär sig mer om barn, uppfostran och familjeliv	دعم الوالدية: المساعدة والنصيحة التي يمكن للآباء الحصول عليها للاعتناء بأطفالهم بشكل جيد. يمكن أن تكون دورات، لقاءات، أو محادثات يتعلمون فيها المزيد عن الأطفال والتربية وحياة الأسرة
	Gemenskap	Att känna samhörighet med andra	المجتمع / الانتماء: أن تشعر بالترابط مع الآخرين
	Generositet	Att vilja dela med sig och vara givmild	الكرم / السخاء: الرغبة في المشاركة والعطاء
	HBTQI	Ett ord som samlar människor som kan vara homosexuella, bisexuella, transpersoner, queer eller intersex. Det handlar om olika sätt att älska, olika könsidentiteter och olika kroppar	HBTQI مجتمع الميم مصطلح يشمل أشخاصًا قد يكونون مثليين مزدوجي الميول، متحولين جنسيًا، كوير، أو ثنائيي الجنس ويتعلق هذا المصطلح بأنواع مختلفة من الحب، والهويات الجندرية المتنوعة، والأجساد المختلفة
	Identitet	Vem man är och hur man ser på sig själv	الهوية: هي من أنت وكيف ترى نفسك

Integration	När människor från olika länder och kulturer möts, lär av varandra och försöker leva tillsammans	الاندماج: هو عندما يلتقي أشخاص من دول وثقافات مختلفة ويتعلمون من بعضهم البعض ويحاولون العيش معًا بانسجام
Jämlikhet	Att alla människor har samma värde	المساواة: أن يكون لجميع الناس نفس القيمة والحقوق
Jämställdhet	Att kvinnor och män har samma rättigheter och möjligheter	المساواة بين الجنسين: أن يكون للنساء والرجال نفس الحقوق والفرص
Koll	Att ha överblick, veta vad som händer	معرفة / إدراك: أن تكون لديك فكرة عامة وتعرف ما يحدث
Kontroll	Att bestämma eller styra över något	التحكم / السيطرة: أن تقرر أو تسيطر على شيء ما
(Barn) Konvention	En internationell överenskommelse eller regel mellan länder	الاتفاقية (الخاصة بالأطفال) اتفاق أو قاعدة دولية بين الدول تهدف إلى حماية حقوق الأطفال
Kultur	Sättet människor lever på, till exempel språk, mat, musik, kläder, traditioner och hur man beter sig	الثقافة: طريقة حياة الناس مثل اللغة، الطعام، الموسيقى الملابس، التقاليد، وكيفية التصرف
Kulturkrock	När olika kulturer möts och det blir missförstånd eller problem	صدام ثقافي: عندما تلتقي ثقافات مختلفة ويحدث سوء فهم أو مشاكل
Livslinje	En tidslinje över viktiga händelser i en persons liv	خط الحياة / الجدول الزمني للحياة: جدول زمني للأحداث المهمة في حياة الشخص
Mod	Att våga göra något även om det är svårt eller skrämmande	شجاعة / جرأة: أن تجرؤ على القيام بشيء حتى لو كان صعبًا أو مخيفًا
Norm	Osynliga regler om hur man "borde" vara eller bete sig	قاعدة / معيار اجتماعي: قواعد غير مرئية حول كيف "يجب" أن يكون الشخص أو يتصرف
Normbrytare	En person som inte följer de osynliga reglerna	مخالف للقواعد / غير ملتزم بالمعايير: شخص لا يتبع القواعد غير المرئية
Omtanke	Att bry sig om andra människor	اهتمام / العناية بالآخرين الاهتمام بالآخرين
Oskuldsnormen	Idén om att man ska vara "oskuld" (inte haft sex) innan äktenskapet	معيير العذرية: الفكرة أنه يجب أن يكون الشخص "عذري" (لم يمارس الجنس) قبل الزواج
Perspektiv	Ens sätt att tänka eller förstå världen	وجهة نظر / منظور: طريقة التفكير أو فهم العالم
Respekt	Att behandla andra väl och ta dem på allvar	احترام: معاملة الآخرين جيدًا وأخذهم على محمل الجد
Rättvisa	När alla behandlas på ett rätt och lika sätt	العدالة / الإنصاف: عندما يُعامل الجميع بطريقة عادلة ومتساوية

Självständighet	Att klara sig själv och bestämma över sitt eget liv	الاستقلال / الاعتماد على النفس القدرة على الاعتماد على النفس واتخاذ القرارات في حياتك الخاصة
Solidaritet	Att stötta och stå på samma sida som andra, särskilt de som har det svårt	التضامن: دعم والوقوف مع الآخرين، خاصة أولئك الذين يواجهون صعوبات
Tillit	Att lita på någon	الثقة: الاعتماد على شخص ما
Tradition	Något som människor brukar göra på samma sätt, ofta vid högtider	التقليد: شيء يفعله الناس عادة بنفس الطريقة، غالبًا في الأعياد
Trygghet	När man känner sig säker och skyddad	الأمان / الشعور بالأمان: عندما يشعر الشخص بالأمان والحماية
Tvångsäktenskap	När någon tvingas gifta sig mot sin vilja	زواج قسري: عندما يُجبر شخص على الزواج ضد إرادته
Tålmod	Att kunna vänta lugnt och inte bli arg snabbt	الصبر: القدرة على الانتظار بهدوء وعدم الغضب بسرعة
Våld i uppfostring / Barnaga	När vuxna använder våld eller hot mot barn för att få dem att lyda	العنف في التربية / العقاب البدني للأطفال: عندما يستخدم البالغون العنف أو التهديد للأطفال لإجبارهم على الطاعة
Värdering	Tankar om vad som är viktigt och rätt i livet	القيمة / المعتقد: أفكار حول ما هو مهم وصحيح في الحياة
Äktenskap	När två personer gifter sig och lever tillsammans	الزواج: عندما يتزوج شخصان ويعيشان معًا
Ärlighet	Att tala sanning och inte ljuga	الصدق: قول الحقيقة وعدم الكذب
Öppenhet	Att våga säga vad man tycker och acceptera andras tankar	الانفتاح: الجرأة على قول ما تفكر فيه وقبول أفكار الآخرين