



نصيحة رينجر!

حافظ على نشاطك حتى تحافظ على صحتك!

النشاط البدني يحافظ على قوة أجسامنا وصحتها. ستساعدك ممارسة الأنشطة لمدة ساعة أو أكثر كل يوم على التركيز والاستمتاع بمزيد من الطاقة وتحفيز قلبك على ضخ الدم.



نشرة أخبار أبريل



1

ساعة (1) أو أكثر من
الأنشطة البدنية كل يوم

مارس الأنشطة في غرب نيويورك!

KIDS RUN
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

تأهب! استعد! انطلق! عدنا إليكم مع فعالية " Kids Run Buffalo" (سباق جري الأطفال في بافالو) في حديقة ديلاوير يوم السبت الموافق 1 يونيو. سجل اشتراكك اليوم في هذا السباق المجاني العائلي للجري— زر الرابط kidsrunbuffalo.com للتسجيل ولمزيد من المعلومات.



كُن في أفضل حالاتك!

انظر إلى كل تلك الطرق التي يمكنك من خلالها التعامل بلطف مع الآخرين ومع نفسك! هل يمكنك أن تختار 5 طرق منها وتجربها في هذا الشهر؟ لَوْن المربع الذي استطعت تجربته! ما الشعور الذي أثارته فيك؟

امدح نفسك	اعرض المساعدة على أحد الأشخاص	تعرف على صديق جديد
شارك شيئاً مع أحد الأشخاص		دع شخصاً يبدأ قبلك
قل شيئاً لطيفاً لأحد الأشخاص	حاول فعل شيء من جديد، حتى لو كان صعباً	قم بعمل إضافي من أعمال المنزل

نشاط

هل يمكنك التفكير في تمرين يبدأ بالحرف الأول من اسمك؟ اكتب ذلك لنا في الأسفل!
مثال: إذا كان اسمك "Robert" (روبرت)، فمن الممكن أن تذكر نشاط "run" (الجري) أو "race" (السباق)!

اسمي:

تمريني:





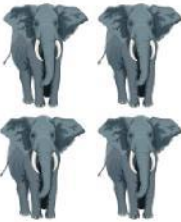
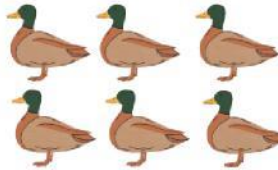


**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



التحدي:

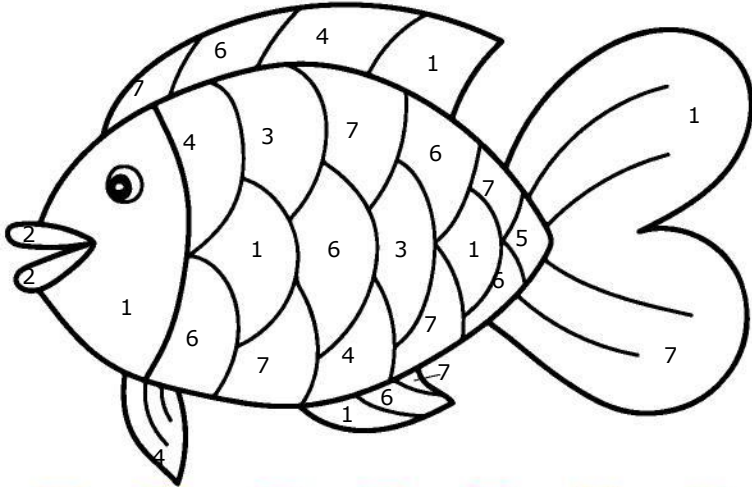
هل يمكنك أن تحسب عدد الكائنات الموجودة في الصندوق وتكتب العدد على الخط المتقطع؟ ثم مارس التمارين بعدد المرات التي حسبتها في كل مربع!

 <p>اقفز مثل الأرنب</p> <p>.....</p> <p>مرات</p>	 <p>اركض في مكانك مثل الفهد</p> <p>.....</p> <p>مرات</p>
 <p>سير مثل الفيل</p> <p>.....</p> <p>مرات</p>	 <p>امش مثل البطة</p> <p>.....</p> <p>مرات</p>
 <p>قف مثل الفلامينغو</p> <p>.....</p> <p>مرات</p>	 <p>حرك ذراعيك مثل الفراشة</p> <p>.....</p> <p>مرات</p>



لَوْن حسب الرقم

لَوْن السمكة باستخدام مخطط الألوان أدناه. في رأيك، ما التمرين المفضل للسمكة؟



سجل في برنامج كرة قدم مجاني بالقرب منك!

زر الرابط

www.buffalosoccerforsuccess.com

للحصول على قائمة بالتواريخ والمواقع ولمزيد من المعلومات.



الاسم _____

الصف _____

المعلم _____



الصف المعلم

2-k | 2024-2023

لمزيد من المعلومات والأنشطة، زر الرابط: www.FitnessForKidsChallenge.com