



ضع هدفاً!

نصيحة ريتشل!

ريتشل تفكر في هدف.

الهدف عبارة عن شيء تريد أن تفعله أو أن تكونه أو تحصل عليه. الأهداف مهمة لأنها تساعدنا على وضع خطة لإنجاز الأشياء التي نريد فعلها. وهي تعلمنا كيفية العمل الجاد أو التركيز أو استخدام مواطن قوتنا أو مساعدة الآخرين. وهي مهمة لمساعدة عقولنا على النمو. وعندما نصل إليها، فإنها تجعلنا نشعر بالفخر والقوة!



95210+%

نشاط

هيا نضع هدفاً معاً.

في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل، هيا بنا نرى عدد تمارينات الاستلقاء والجلوس باستقامة التي يمكننا القيام بها في 30 ثانية. احسب الوقت لنفسك كل أسبوع واكتب عدد المرات التي قمت بها. هل يمكنك محاولة القيام بتمرين الاستلقاء والجلوس باستقامة مرة إضافية على الأقل في كل مرة؟ أنت لها!

الأسبوع 1: _____ تمرين استلقاء وجلوس باستقامة

الأسبوع 2: _____ تمرين استلقاء وجلوس باستقامة

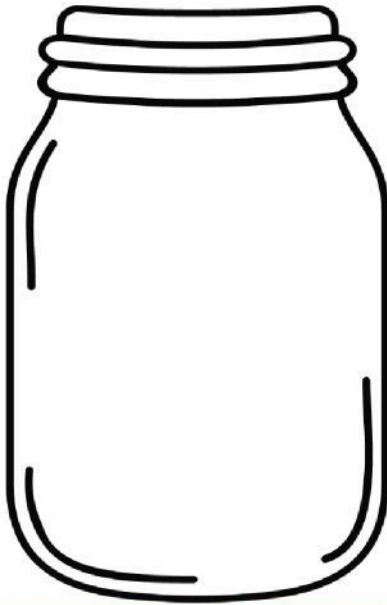
الأسبوع 3: _____ تمرين استلقاء وجلوس باستقامة

الأسبوع 4: _____ تمرين استلقاء وجلوس باستقامة

كُن في أفضل حالاتك!

إناء الامتنان!

هل يمكنك أن تفكر في بعض الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها؟ ارسمها أو اكتبها في الإناء أدناه. حاول أن تملأ الإناء بالأشياء التي تجعلك سعيداً!



first night buffalo®

عاد إليكم مهرجان "First Night Buffalo" (الليلة الأولى في بافالو) ومعه حفلة لكم! احتفل بالعام الجديد يوم 31 ديسمبر وأنت مرتاح في بيتك! لمزيد من المعلومات حول فعالية هذا العام، زر الرابط

www.firstnightbuffalo.org

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

5-3 | 2024-2023

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

التحدي:

رقاقات الثلج كلها مختلفة وفريدة من نوعها، وليست هناك واحدة منها مثل واحدة أخرى تمامًا. وهذا ما يجعلها فريدة من نوعها، كما هو الحال بالنسبة لكل واحد منا! هل يمكنك أن تفكر في الهدف الذي تريد العمل على تحقيقه؟ دعنا نعرف لماذا يهيك هذا الهدف ومن الذي تطلب منه أن يساعدك في تحقيقه!

الهدف الذي أريد أن أضعه هو:



سيساعدني

أعلم أن

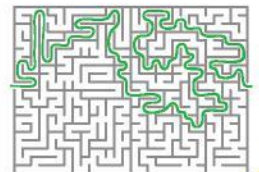
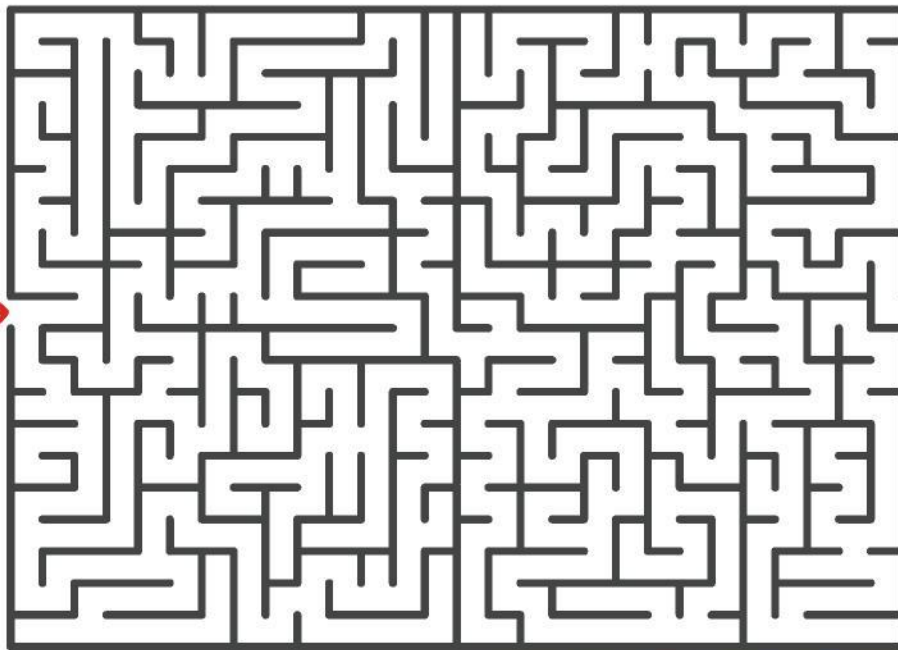
في العمل على تحقيق هدفي.

هذا الهدف مهم لي لأن:

عندما يصعب عليّ الوصول إلى الهدف، سوف أفعل ما يلي:

ساعد أليكس في الوصول إلى هدفه!

هدف أليكس هو تناول المزيد من الخضروات. ساعد أليكس في الوصول إلى الجزر.



الاسم

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

الصف

المعلم

5-3 | 2024-2023

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