

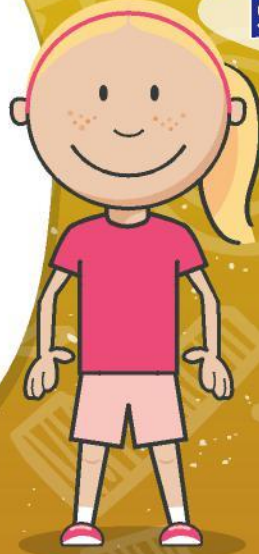


ضع هدفًا!

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 هدفًا معًا.

في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل، هيا بنا نرى عدد تمارين 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 _____ تمرين استلقاء وجلوس باستقامة

كُن في أفضل حالاتك!

سلوك الامتنان!

هل يمكنك أن تفكر في شيء تشعر بالامتنان تجاهه اليوم؟ ربما كان هذا الشيء الفطائر التي تناولتها في الصباح، أو ركوبك في الحافلة إلى المدرسة، أو رؤية صديقك في صف الألعاب الرياضية. قبل أن تذهب إلى السرير كل ليلة هذا الأسبوع، حاول أن تفكر في شيء تشعر بالامتنان تجاهه! لَوْن إحدى الصور التي كنت ممتنًا لها اليوم!



الأسرة



المدرسة



الأصدقاء



أشعة الشمس



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

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 تستطيع أن ترسم صورة للهدف الذي ترغب في وضعه لهذا العام على رقاقة الثلج أدناه؟
ثم انظر إلى القائمة الموجودة على كل جانب، وضع دائرة حول الأشخاص والأشياء التي ستساعدك على الوصول إلى هذا الهدف.

ما الأشياء التي ستساعدني في الوصول إلى هدفي؟

من الأشخاص الذين سيساعدونني في الوصول إلى هدفي؟

التدريب

معلم

المساعدة من الآخرين

صديق

اتخاذ إجراءات

ولي أمر

بذل قصارى جهدي

فرد من العائلة

عدم الاستسلام

مدرب

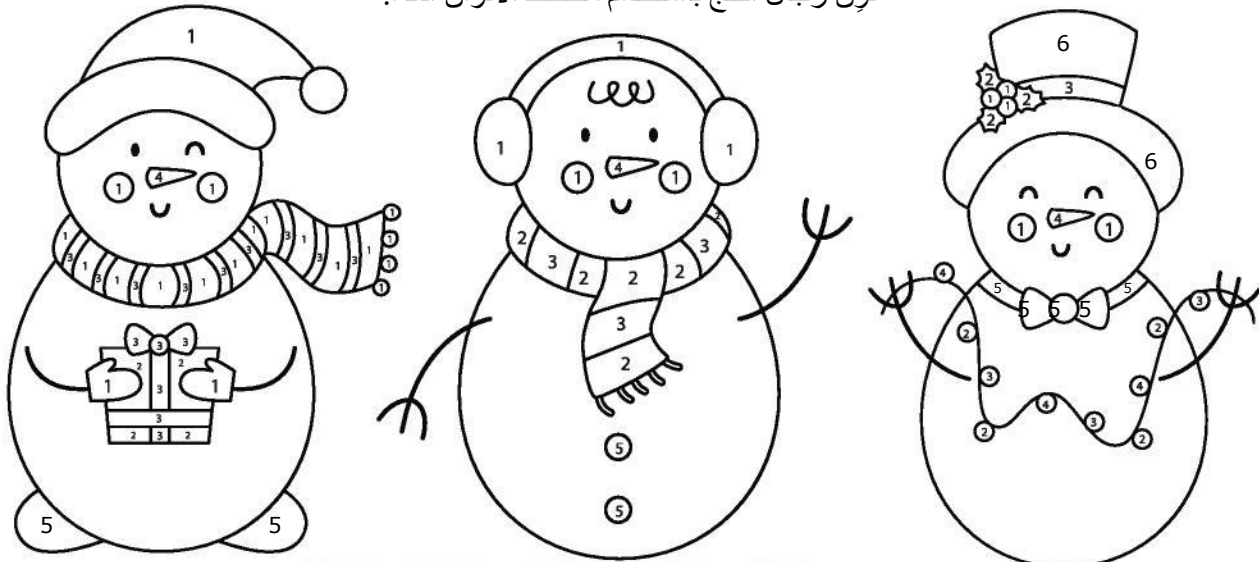
وضع خطة

نفسي



لَوْن حسب الرقم

لَوْن رجال الثلج باستخدام مخطط الألوان أدناه.



الاسم

الصف

المعلم

k-2 | 2024-2023

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

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