

# نشرة أخبار مايو

## نصيحة أليكس!

### تناول الكثير من السكر يضر بصحتك.

مثلما تجعل الحلوى والآيس كريم الأشياء لزجة، يمكن للمشروبات السكرية أن تجعل أحشائك لزجة وتبطئ حركتك. تحتوي العديد من المشروبات على السكر، مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية. يجب أن يجعل الأطفال الأصحاء هدفهم أن يتناولوا أقل من ست ملاعق صغيرة من السكر يوميًا.



مشروبات خالية من السكر

## نشاط

### لعبة التفتيش بالحواس الخمس (5)!

أحيانًا يساعد النظر فيما حولنا واستخدام حواسنا الخمس على تهدئة أجسادنا وأدمغتنا. خذ نفسًا عميقًا وانظر حولك! اكتب شيئًا تستطيع أن...

تراه:

تسمعه:

تلمسه:

تذوقه:

تشمه:

## كُن في أفضل حالاتك!

### جرب شيئًا جديدًا!

ما الأشياء التي يمكن أن تفعلها عندما تشعر بالحزن أو القلق؟  
املاً النجوم أدناه بالإجابات!



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

5-3 | 2024-2023

لمزيد من المعلومات والأنشطة، زر الرابط: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

## التحدي:

هل يمكنك أن تذكر اسم مشروب...?

1. يبدأ بحرف C: \_\_\_\_\_
  2. يحتوي على 0 غرام من السكر: \_\_\_\_\_
  3. فوار ويحتوي على 39 غرامًا من السكر في العلبة الواحدة سعة 12 أونصة: \_\_\_\_\_
  4. لونه أصفر: \_\_\_\_\_
  5. يحتوي على الكالسيوم لتقوية العظام: \_\_\_\_\_
  6. يعتقد الرياضيون أنهم بحاجة إليه، ولكنه يحتوي على 56 غرامًا من السكر: \_\_\_\_\_
  7. مصنوع من الفواكه: \_\_\_\_\_
- أي من هذه المشروبات مشروبات سكرية؟ اكتب الأرقام على السطر:

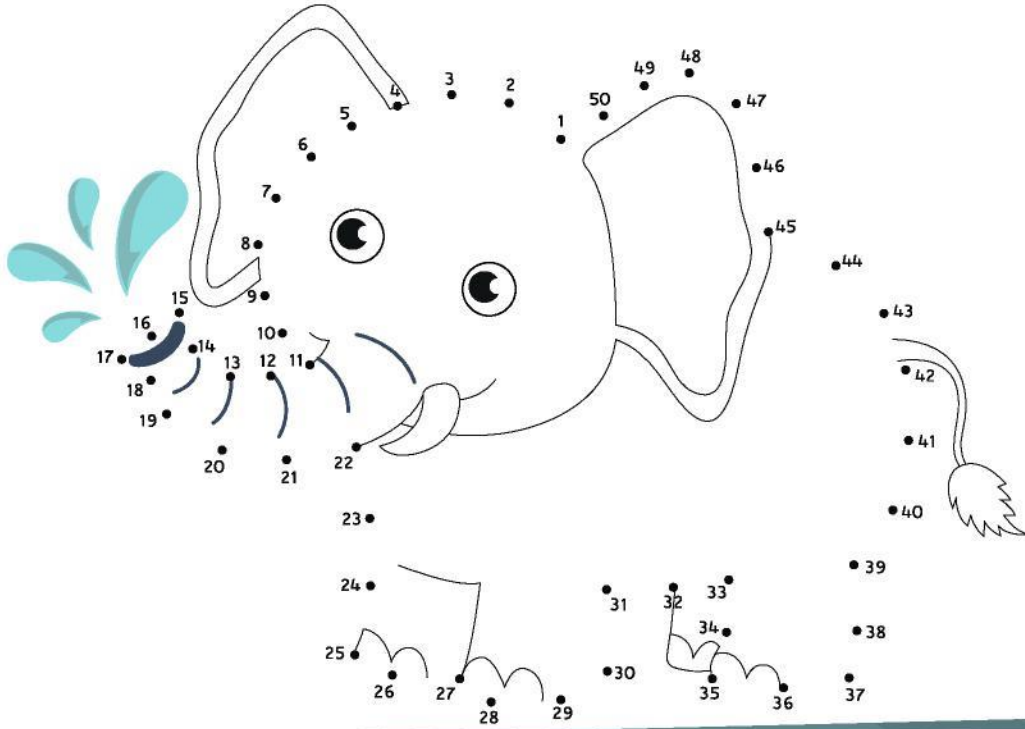
لماذا تعتبر المشروبات السكرية مضرّة لك؟

ما هو مشروبك المفضل الخالي من السكر؟



## وصل النقاط

وصل النقاط أدناه لمعرفة من يحب الماء!



الاسم

الصف

المعلم

5-3 | 2024-2023

Independent  
Health  
FOUNDATION

Fitness  
for Kids  
CHALLENGE

لمزيد من المعلومات والأنشطة، زر الرابط: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)