

# نشرة أخبار مايو

## نصيحة أليكس!

### تناول الكثير من السكر يضر بصحتك.

مثلما تجعل الحلوى والآيس كريم الأشياء لزجة، يمكن للمشروبات السكرية أن تجعل أحشاءك 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! هل يمكنك التفكير في شيء يمكنك أن...

• تراه:

• تسمعه:

• تلمسه:

• تتذوقه:

• تشمه:

## كُن في أفضل حالاتك!

### جرب شيئًا جديدًا!

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالحزن أو القلق، جرب بعض الأشياء أدناه! هل تستطيع وضع دائرة حول الأشياء التي جربتها هذا الشهر؟



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

K-2 | 2024-2023

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

## التحدي:

اكتب أصوات البداية والنهاية لكل كلمة أدناه. أي من هذه المشروبات تعتبر مشروبات بلا سكر؟



U I C



O D



I L

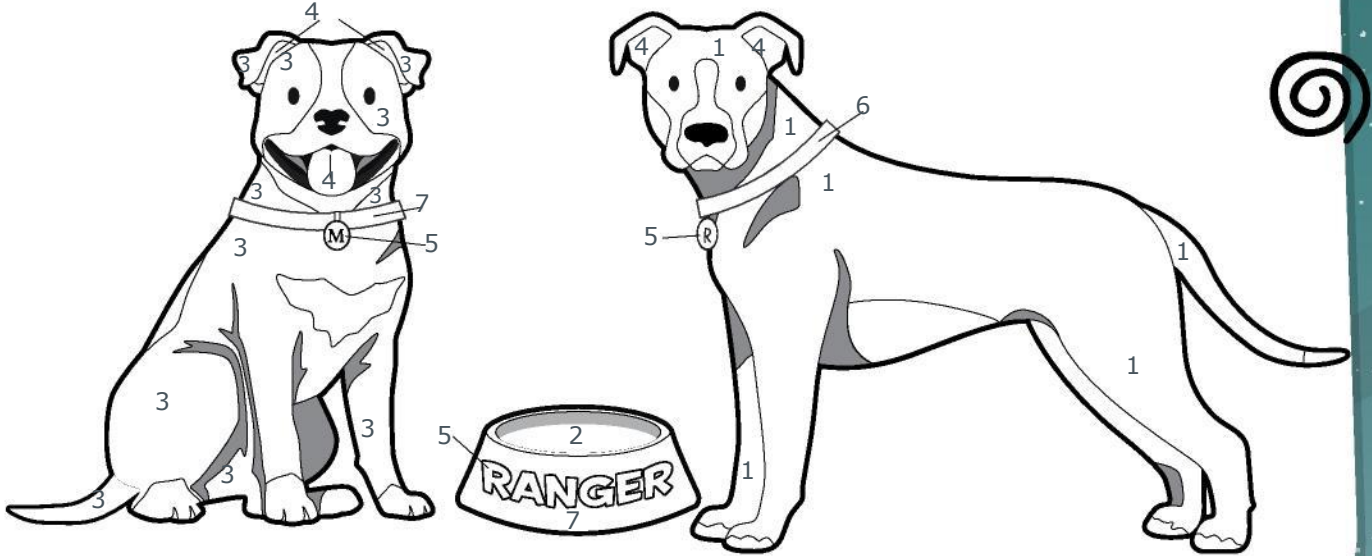


A T E



## لّون حسب الرقم

لّون رينجر وصديقه ماغي باستخدام مخطط الألوان. لا تنس ملء وعاء رينجر بالمياه العذبة حتى يتمكن من المشاركة!



الاسم

الصف

المعلم

k-2 | 2024-2023

Independent  
Health  
FOUNDATION

Fitness  
for Kids  
CHALLENGE

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