

نشرة اخبار نوفمبر

نصيحة تارا!

النوم يجعلك تبدأ يومك
بشكل سليم!

الحصول على قسط وافر من النوم يساعد عقولنا وأجسامنا على أن تبقى بصحة جيدة. عندما لا نحصل على قسط كافٍ من النوم، نشعر بالتعب أثناء النهار وقد لا يكون أداؤنا جيداً في المدرسة. حاول أن تنام 9 ساعات على الأقل كل ليلة حتى تشعر أنك في أفضل حالاتك في الصباح!



9 ساعات نوم كل ليلة

كُن في أفضل حالاتك!

تعرف على مشاعرك

لا بأس أن تشعر بمشاعرك! هل تستطيع تلوين ورقة على الشجرة كل يوم باللون الصحيح الذي يناسب ما تشعر به؟ ما بعض المشاعر الأخرى التي شعرت بها هذا الأسبوع؟



غضبان



متحمس



سعيد



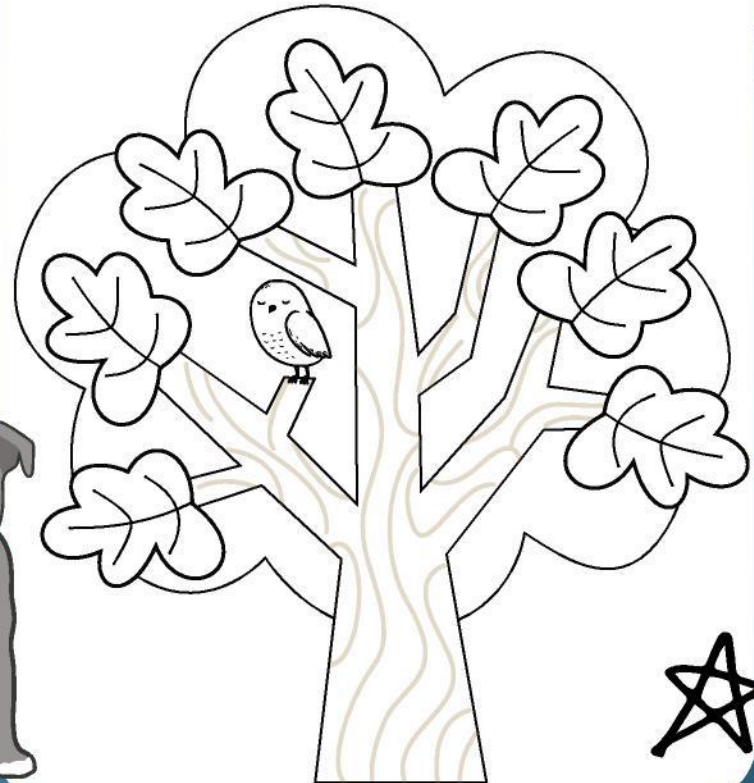
حزين

نشاط

مارس الوعي

هيا بنا نمارس الوعي.
هل يمكنك أن تخصص دقيقة للتركيز على طريقة تنفسك؟ فالتفكير في طريقة تنفسك يمكن أن يساعد جسدك على الهدوء عندما تشعر بالضيق.
خذ نفساً عميقاً لمدة 4 ثوانٍ، واحبس هذا النفس لمدة ثانيتين (2) ثم أخرج النفس لمدة 5 ثوانٍ. كرر تلك العملية من مرتين (2) إلى 3 مرات في كل مرة تشعر فيها بالضيق أو الحزن.

4-2-5



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

5-3 | 2024-2023

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



التحدي:

هل تستطيع ملء الفراغات بكتابة روتين موعد نومك؟

في ليالي المدرسة، أذهب إلى الفراش الساعة _____ مساءً وأستيقظ الساعة _____ صباحًا.

قبل أن أذهب إلى السرير، _____

الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً أمر مهم لأن _____

عندما أنام نومة هنيئة بالليل أشعر: _____

كلنا نحتاج إلى النوم.

هل يمكنك العثور على قائمة الكلمات في اللغز أدناه؟

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | I | X | Z | B | Z | M | H | Y |
| Y | G | R | E | N | E | S | P | K |
| H | E | B | T | S | U | P | W | Q |
| E | T | F | H | N | A | B | O | M |
| A | R | E | C | H | A | R | G | E |
| L | R | S | H | A | L | E | R | T |
| T | F | U | L | Q | R | S | B | R |
| H | T | L | B | A | H | R | P | Y |
| Y | F | R | E | S | T | F | U | L |

RESTFUL مريح

HEALTHY صحي

ENERGY طاقة

RECHARGE إعادة

الشحن

HAPPY سعيد

ALERT يقظ



الاسم

الصف

المعلم

5-3 | 2024-2023

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

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