



نشرة أخبار

أبريل



نصيحة أميرة!

حافظ على نشاطك حتى
تحافظ على صحتك!

النشاط البدني يحافظ على قوة أجسامنا
وصحتها. ستساعدك ممارسة الأنشطة
لمدة ساعة أو أكثر كل يوم على التركيز
والاستمتاع بمزيد من الطاقة وتحفيز قلبك
على ضخ الدم!



ممارسة الأنشطة الجسدية لمدة
ساعة واحدة (1) أو أكثر يوميًا

مقاطع فيديو الأنشطة

شاهدها!

شاهد مقاطع فيديو 95210+YOU للأنشطة
التي يقدمها لك مسرح الشباب وكيفن مكارثي
وصالة رولي بوليز للألعاب الرياضية بغرب
نيويورك وعاشق الحيوانات جيف ميوزيال!



زر الرابط:

www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos

تابع حالتك

لَوْن الأحذية الرياضية إذا كنت مارست نشاطاً لمدة ساعة أو أكثر.

اليوم 1	
اليوم 2	
اليوم 3	
اليوم 4	
اليوم 5	



نشاط...

اخترع حركة رقص خاصة بك! علم صديقك أو
شخصاً في منزلك وأقم حفلة رقص!

تأهب، استعد، انطلق!

KIDS RUN
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

عدنا إليكم مع فعالية "Kids Run Buffalo" (سباق جري الأطفال في بافالو)! اشترك في هذا السباق العائلي المجاني اليوم - سيحصل جميع المشاركين المسجلين على بطاقة سباق وميدالية ونصائح تدريبية وغير ذلك الكثير! زر الرابط kidsrunbuffalo.com للتسجيل ولمزيد من المعلومات.



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



التحدي:

نحن نحب التمارين!

هل تعلم أن التمارين مفيدة لأجسادنا وعقولنا؟ أرنا أفضل تمارين الحيوانات التي تمارسها وامش واقفز واركض ودس برجلك مثل الحيوانات أدناه!



5 من قفزات



10 من مشيات السلطعون



10 من قفزات الكنغر



10 من مشيات الدب



20 ثانية من ركض الفهد
(في مكانك)

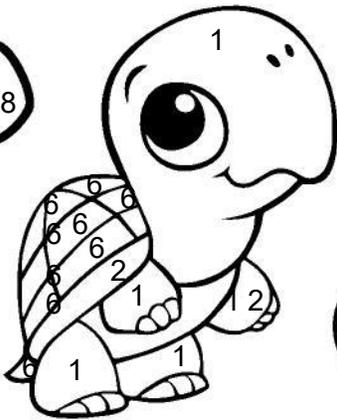
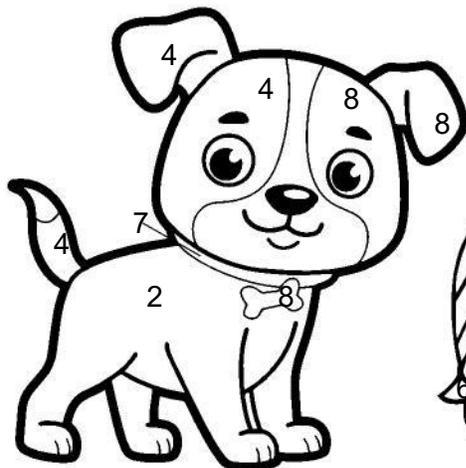


15 دعة من دعسات الدب



لون حسب الناتج الرياضي

لون الحيوانات باستخدام مخطط الألوان أدناه. أي من هذه الحيوانات تظن أنه الأسرع؟



الاسم

الصف

المعلم

Independent Health FOUNDATION



Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM