

ديسمبر



نشرة اخبار ديسمبر

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+YOU

ضع هدفاً!

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

الأهداف المدرسية

ضع دائرة حول أحد الأهداف التي تريد إنجازها هذا الأسبوع من بين الأهداف أدناه. ضع علامة في المربع إذا كنت قد حققت الهدف.

أن أخصص وقتاً للقراءة في المنزل.

أن أنظف الأشياء بعد استخدامها.

أن أكون لطيفاً مع زملائك في الصف.

أن أتعلم شيئاً جديداً.

أن أنهى واجبي المنزلي قبل وقت الجلوس أمام الشاشة.

first night buffalo® at home!

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:

املا النجمة!

استخدم النجمة أدناه لكتابة 3 أشياء تحبها في كل طرف من أطراف النجمة. في الجزء السفلي من النجمة، اكتب شيئاً تريد أن تتعلمه وبعض الأشياء التي ستفعلها للوصول إلى هذا الهدف. بعد ذلك، قص النجمة وعلقها في الصف لتذكّر نفسك بكل الأشياء الرائعة التي يمكنك عملها وما تأمل أن تتعلمه هذا العام!

أنا
أجيد:



أنا أجيد:

أنا أجيد:

أريد أن أجيد:

الخطوات
اللازمة لتحقيق
ذلك:



لون حسب الناتج الرياضي

لون هذه الأهداف باستخدام مخطط الألوان أدناه.



الاسم

المعلم

الصف

Independent
Health
FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness
for Kids
CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM