

ديسمبر

نشرة اخبار ديسمبر



ضع هدفًا!

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

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

كُن محققًا للأهداف!

ضع دائرة حول النجمة التي بداخلها هدفك المفضل.

كُن
خدومًا مع
أحد أفراد
عائلتك.

حسن
مهارات
الإصغاء
لديك.

افعل
شيئًا لطيفًا من
أجل أحد
أصدقائك.



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 تجيدها في كل طرف من أطراف النجمة. في الجزء السفلي من النجمة، اكتب شيئاً تريد أن تتعلمه. 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:

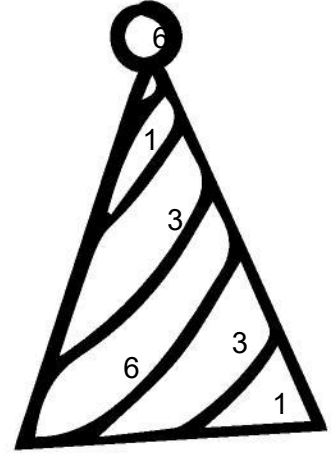
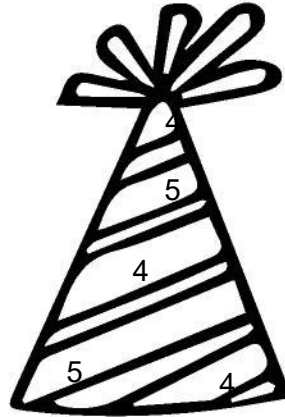
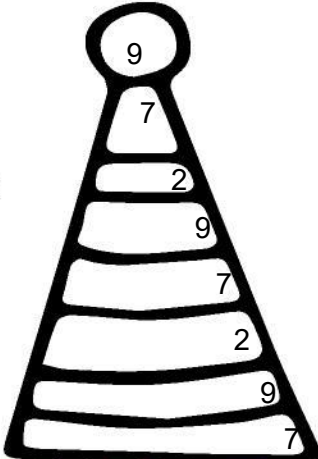
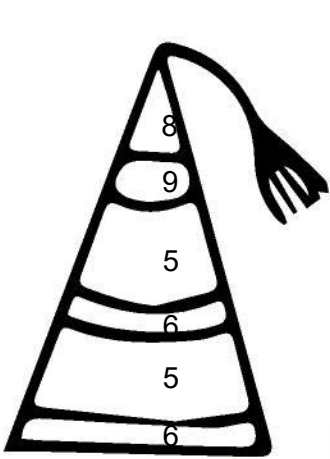
أنا أجيد:

أريد أن أجيد:



لون حسب الرقم

لون قبعات الحفلات 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