

# 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](http://www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos)



### تابع حالتك

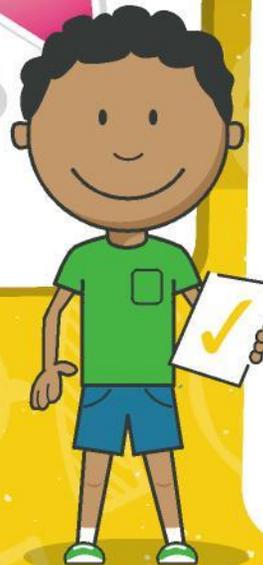
كُن محققًا للأهداف!

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](http://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:

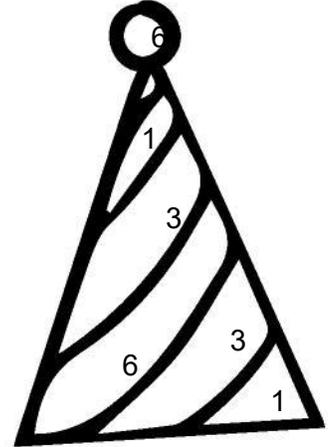
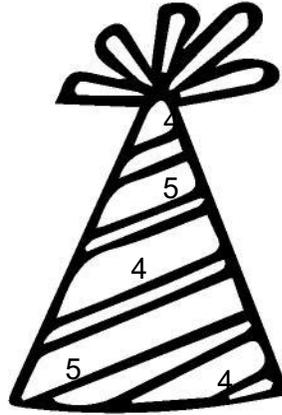
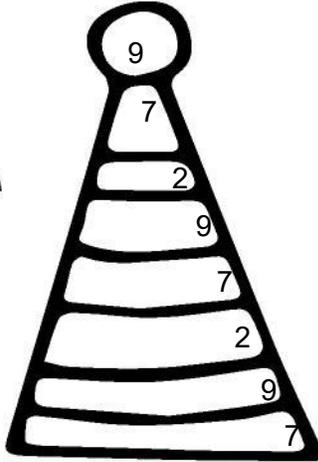
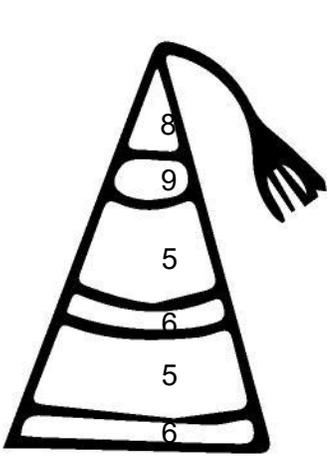
أنا أجيد:

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