

نشرة أخبار

مايو

نصيحة ماركو!

تناول الكثير من السكر يضر بصحتك.

مثلما تجعل الحلوى والآيس كريم الأشياء لزجة، يمكن للمشروبات السكرية أن تجعل أحشاءك لزجة وتبطئ حركتك. تحتوي العديد من المشروبات على السكر، مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية. يجب أن يجعل الأطفال الأصحاء هدفهم أن يتناولوا أقل من ست ملاعق صغيرة من السكر يوميًا.



عدم شرب المشروبات السكرية

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

ماذا شربت اليوم؟ اكتب كمية المشروبات السكرية التي تناولتها في المربع البرتقالي. حاول أن تجعل هدفك أن يكون عدد المشروبات السكرية التي تشربها كل يوم هو صفر (0)!

اليوم 1	<input type="text"/>
اليوم 2	<input type="text"/>
اليوم 3	<input type="text"/>
اليوم 4	<input type="text"/>
اليوم 5	<input type="text"/>

نشاط...

لنأخذ استراحة تمارين المدّ!

وأنت جالس على مكتبك، حاول أن تمد ذراعيك لتصل بهما إلى السماء. استمر على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ. ثم انحن بجسدك إلى اليسار، ثم إلى اليمين. هل يمكنك أن تنحني وأنت في مقعدك وتلمس أصابع قدميك؟ استمر على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ أخرى.



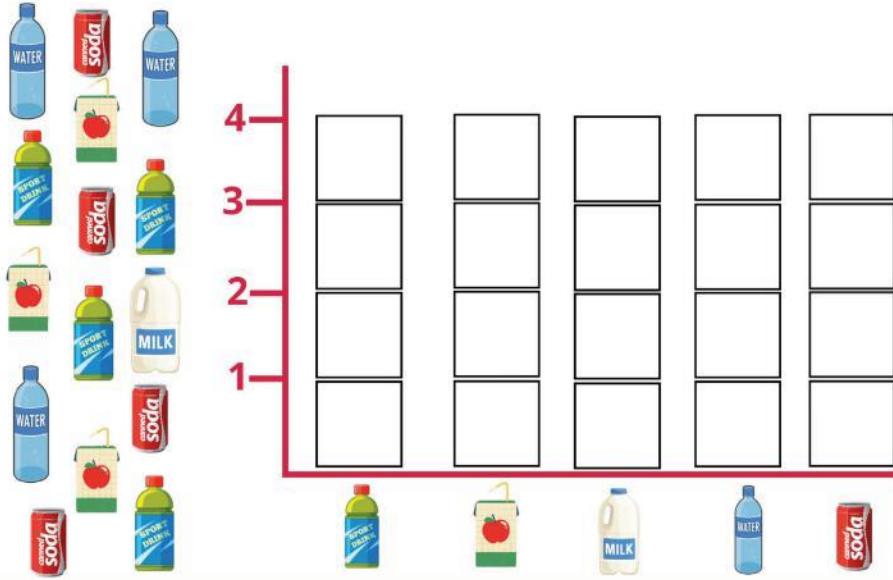
**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

التحدي:

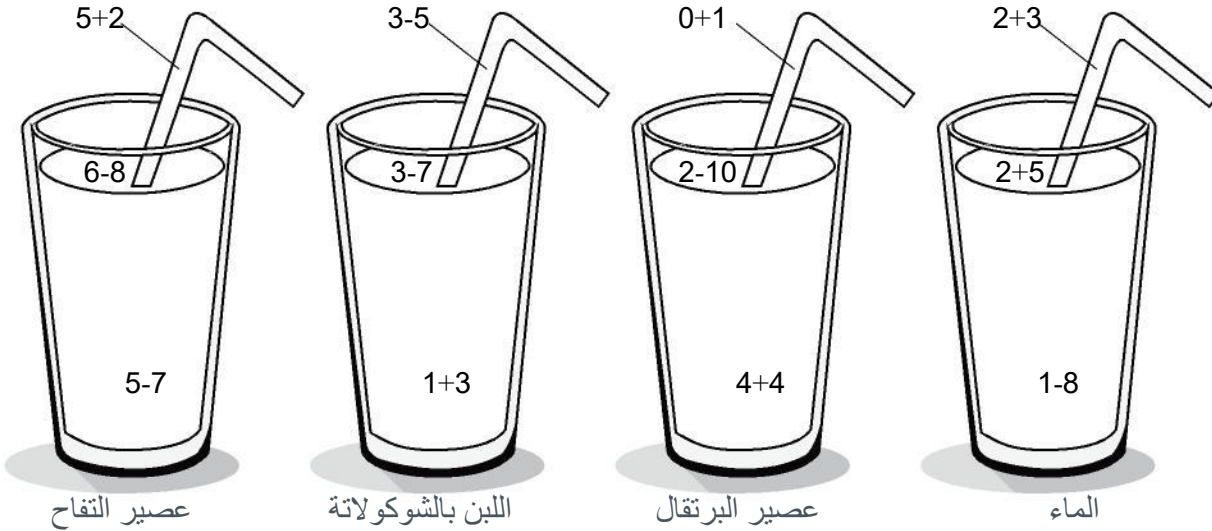
كلنا نحتاج إلى الماء!

هل يمكنك حساب عدد المشروبات الموجودة على اليسار بالنسبة لكل مشروب؟ بعد ذلك، استخدم الرسم البياني لتلوين المربع الذي يعبر عن المشروب الذي تراه. أي من هذه المشروبات مشروبات سكرية؟



لون حسب الناتج الرياضي

لون المشروبات باستخدام مخطط الألوان أدناه. ضع دائرة حول المشروبات المفيدة لك.



الاسم

المعلم

الصف

Independent Health FOUNDATION

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM