

نشرة أخبار

مايو

نصيحة ماركو!

تناول الكثير من السكر يضر بصحتك.

مثلما تجعل الحلوى والآيس كريم الأشياء لزجة، يمكن للمشروبات السكرية أن تجعل أحشائك 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

نوّن قطرة ماء لكل زجاجة ماء شربتها.
حاول أن تشرب 8!

اليوم 1	
اليوم 2	
اليوم 3	
اليوم 4	
اليوم 5	

نشاط...

لنأخذ استراحة تمارين المدّ!

وأنت جالس على مكتبك، حاول أن تمد ذراعيك لتصل بهما إلى السماء. استمر على هذا الوضع لمدة 5 ثوان. 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!

كل كائن حي يحتاج إلى الماء لينمو بصحة وقوة. تتكون أجسامنا في الغالب من الماء، لذلك من المهم أن نشرب الكثير من الماء! هل يمكنك رسم خط لتصل كل كائن أدناه بكمية الماء التي تعتقد أنه يحتاجها كل يوم؟



الطفل

158 كوبًا



الزرافة

ملعقة واحدة (1)



الكلب

34 كوبًا



الزهرة

3 أكواب



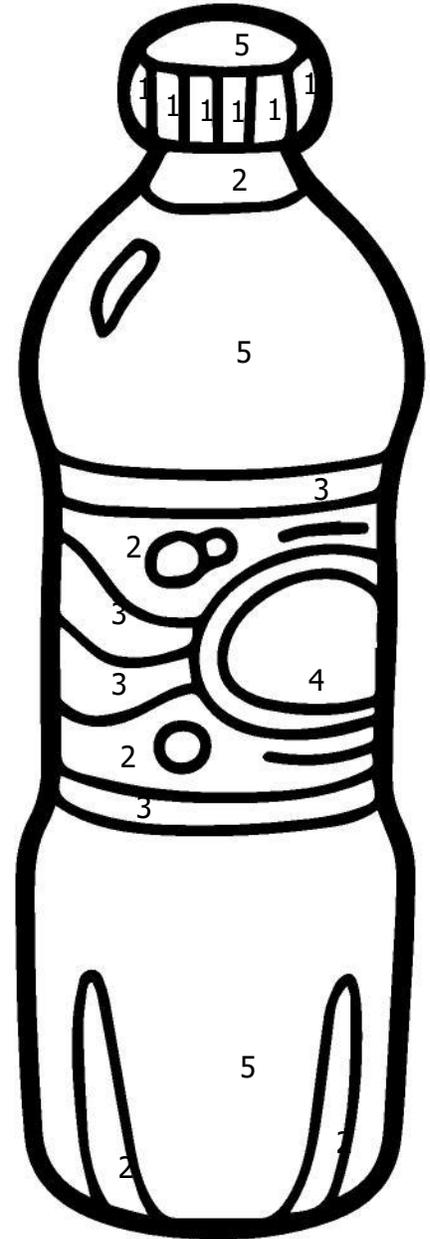
شجرة التفاح

6 أكواب



لون حسب الرقم

لون زجاجة المياه باستخدام مخطط الألوان أدناه.



1

2

3

4

5

Independent
Health
FOUNDATION



Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness
for Kids
CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

الاسم

المعلم

الصف

R-2 | 2023-2022

لمزيد من المعلومات والأنشطة، زر الرابط: www.FitnessForKidsChallenge.com