

نشرة أخبار

نوفمبر

نصيحة تارا!

النوم يجعلك تبدأ يومك بشكل سليم!

الحصول على قسط كافٍ من النوم يساعد عقولنا وأجسامنا على أن تبقى بصحة جيدة. عندما لا نحصل على قسط كافٍ من النوم، نشعر بالتعب أثناء النهار وقد لا يكون أداؤنا جيدًا في المدرسة. اجعل هدفك أن تنام 9 ساعات على الأقل كل ليلة حتى تشعر أنك في أفضل حالاتك في الصباح!



9 ساعات نوم كل ليلة

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

ارسم شريطًا على الرسم البياني عن طريق تظليل المربعات ليعبر عن عدد ساعات النوم التي حصلت عليها كل ليلة. حاول أن تحصل على 9 ساعات أو أكثر!

	12
	11
	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
الأحد	
الاثنين	
الثلاثاء	
الأربعاء	
الخميس	
الجمعة	
السبت	

نشاط...

حان الوقت للاستيقاظ وعمل تمارين المدا!

جرب هذه الوضعية لليوغا مرة واحدة على الأقل يوميًا خلال شهر نوفمبر. وضعية الشجرة - قف على ساق واحدة، واثني ركبتيك، وضع أسفل قدمك على الجهة الداخلية للفخذ، وتوازن. تمايل مثل الشجرة.



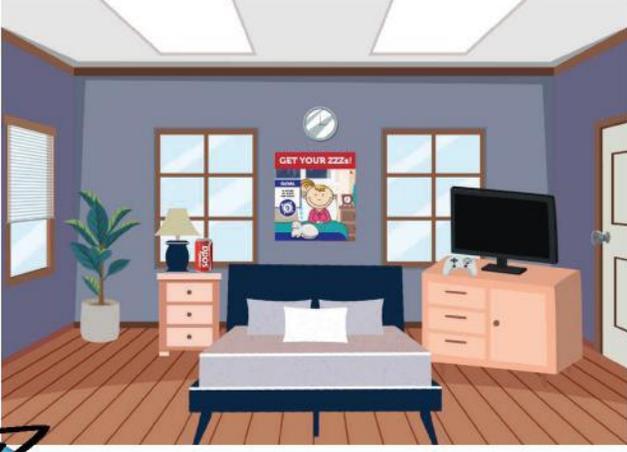
Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

التحدي:

اعثر على الاختلافات!

ضع دائرة حول الاختلافات التي تجدها بين الصورتين أدناه! هل يمكنك أن تكتب عن سبب تأثير بعض العناصر الموجودة في الصورتين أدناه على النوم الجيد ليلاً؟



لَوْن حسب الرقم

لَوْن حيوان الكسلان النائم عن طريق حل المسائل الرياضية.

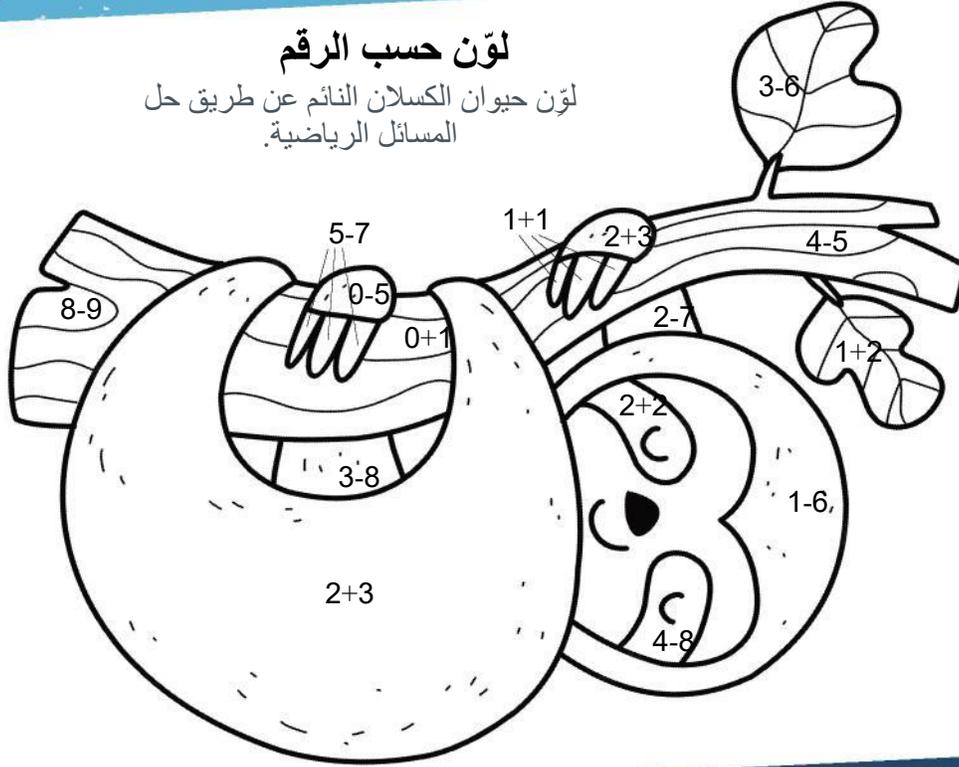
1

2

3

4

5



الاسم

المعلم

الصف

Independent Health FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM