

# نشرة أخبار

## نوفمبر

### نصيحة تارا!

النوم يجعلك تبدأ يومك بشكل سليم!

الحصول على قسط وافر 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](http://www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos)

### تابع حالتك

لَوْن قمرًا لكل ساعة نمتها:

اليوم 1	
اليوم 2	
اليوم 3	
اليوم 4	
اليوم 5	

### نشاط...

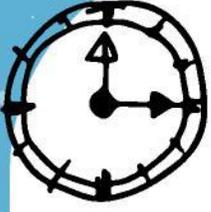
حان الوقت للاستيقاظ وعمل تمارين المدة!

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



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



## التحدي:

### أكمل الكلمات!

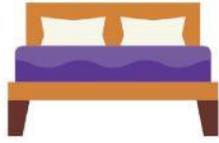
اكتب أصوات البداية والنهاية لكل كلمة أدناه. ما علاقة كل من تلك الكلمات بـ 9 ساعات من النوم؟



ل ن و



ت ا



ر ي



ل ل ي



### كلنا نحتاج إلى النوم.

ارسم في المساحة المتوفرة أدناه صورة لنفسك وأنت نائم.

الاسم

الصف

المعلم

Independent  
Health  
FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness  
for Kids  
CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM