

نشرة أخبار

فبراير



مقادير من الفواكه والخضروات

نصيحة إيملي!

الفواكه والخضروات

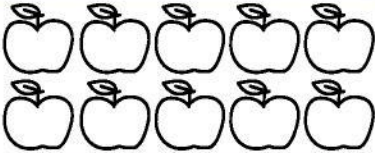
تعطينا الطاقة لنبقى أقوياء وبصحة جيدة. بدونها، لن تعمل أجسادنا كما ينبغي. مقدار ما يجب تناوله في الوجبة الواحدة يساوي حجم قبضة يدك، لذا حاول تناول 5 حفنات من الفواكه والخضروات يوميًا.



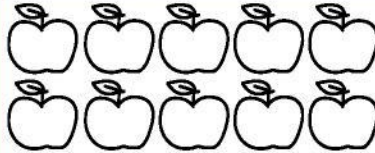
تابع حالتك

لون تفاحة لكل مقدار تناولته من الفواكه أو الخضروات.

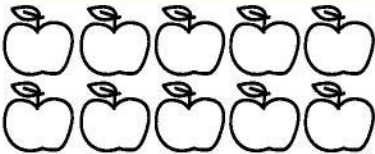
اليوم 1



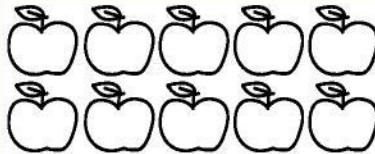
اليوم 2



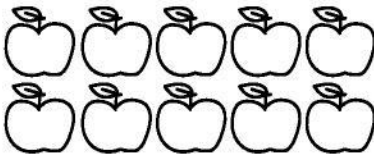
اليوم 3



اليوم 4



اليوم 5



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



نشاط...

من الفاكهة أم
الخضروات؟

اجعل شخصًا بالغًا يذكر اسم فواكه وخضروات مختلفة. لكل فاكهة يذكر اسمها، اقفز قفزة "jumping jack" (القفزة الانفراجية). لكل خضروات يذكر اسمها، اجلس جلسة "squat" (القرفصاء).

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

K-2 | 2023-2022

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



التحدي:

كم عدد المقاطع؟

هل تعرف أي مما يلي من الفاكهة وأيها من الخضروات؟ أخبرنا عن عدد المقاطع التي يحتويها كل كلمة. قل اسم الفاكهة أو الخضار بصوت عالٍ وضع دائرة أسفلها إذا كانت تحتوي على مقطع لفظي واحد (1) أو 2 أو 3!



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



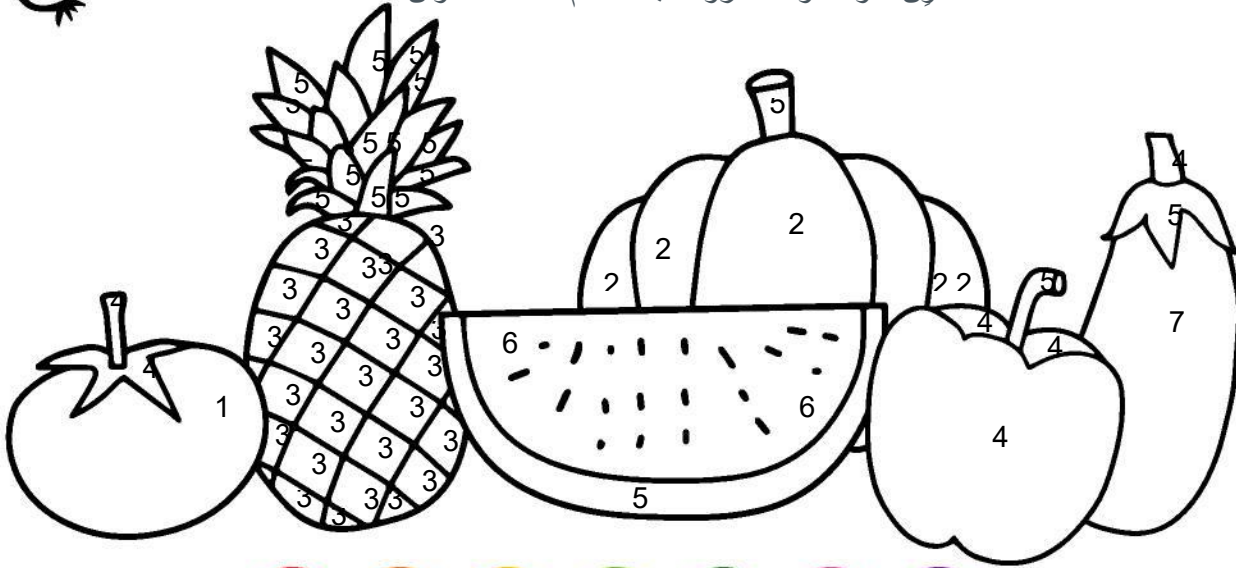
1 2 3



1 2 3

لَوْن حسب الرقم

لَوْن الفواكه والخضروات 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