

نشرة أخبار

يناير

نصيحة جيك!

انشر اللطف



YOU

كن النسخة الأفضل من نفسك!

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

صمم رسمًا بيانيًا عن طريق تظليل المربعات حسب ما شعرت به (1 = سيء، 10 = ممتاز). لاحظ ما فعلته في أفضل أيامك!

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

نشاط...

جرب هذا!

دعونا نأخذ دقيقة للتفكير في طريقة تنفسنا. فالتفكير في طريقة تنفسك يمكن أن يساعد جسدك على الهدوء عندما تشعر بالضيق. خذ نفسًا عميقًا لمدة 4 ثوانٍ، واحبس هذا النفس لمدة ثانيتين (2) ثم أخرج النفس لمدة 5 ثوانٍ. كرر تلك العملية من مرتين (2) إلى 3 مرات في كل مرة تشعر فيها بالضيق أو الحزن.



Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

3-5 | 2023-2022

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

التحدي:

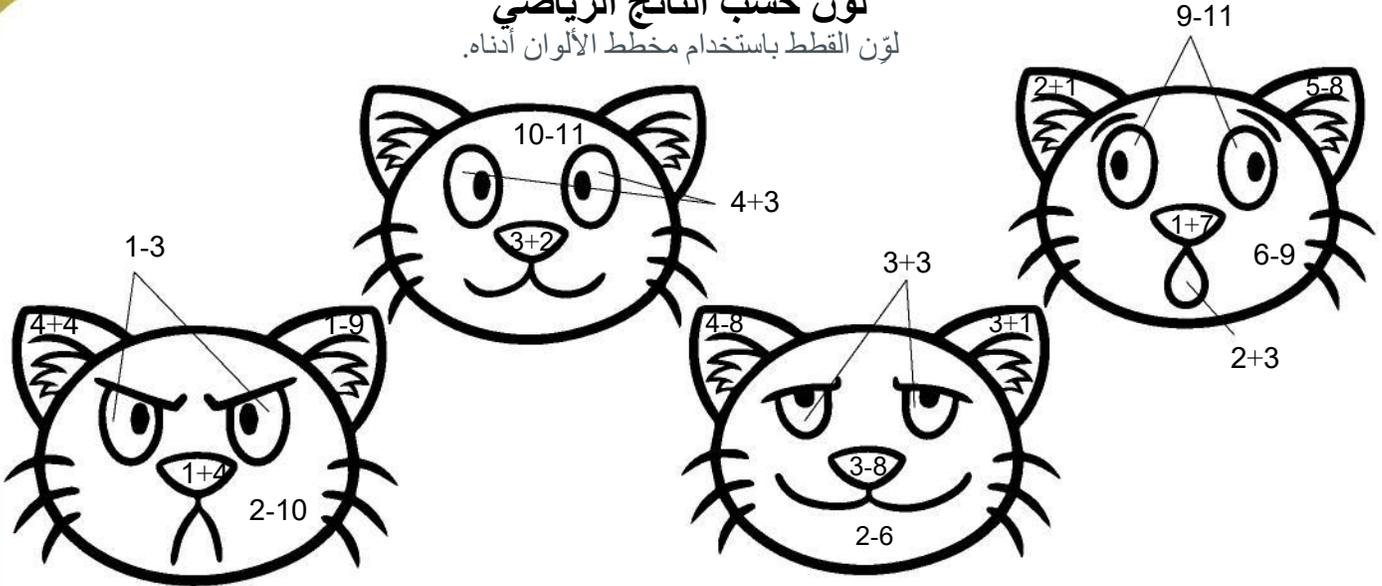
ما رد فعلك؟

ماذا سيكون رد فعلك على ما يحدث في كل من المربعات التالية؟ اكتب جملة حول ما ستفعله أو ما ستشعر به.

| | | | |
|--------------------------------------|--|-----------------------------|--|
| إذا خسرت في لعبة | | إذا رأيت طالباً يبكي | |
| إذا تقاسم شخص شيئاً معك | | إذا أسقطت شيئاً وأحدثت فوضى | |
| إذا لم تحصل على ما تريده | | إذا لم تفهم واجبك المدرسي | |
| إذا لم تحصل على درجات جيدة في اختبار | | إذا قال لك شخص شيئاً لطيفاً | |

لون حسب الناتج الرياضي

لون القطط 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