

نشرة أخبار

يناير

نصيحة جيك!

انشر اللطف



كن النسخة الأفضل من نفسك!

حتى تكون النسخة الأفضل من نفسك، يجب أن تكون لطيفاً مع الآخرين، ولكن أيضاً أن تكون لطيفاً مع نفسك! من المهم لك أن تخصص وقتاً للاعتناء بنفسك، وللقيام بأشياء تجلب لك السعادة، مثل اللعب في الثلج، أو الذهاب في نزهة عائلية. لا تنس ألا تدع الإحباط يصيبك عندما ترتكب أخطاء. قم وحاول مرة أخرى!



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!

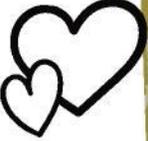
تابع حالتك

لوّن الوجه الذي يعبر عما شعرت به:

اليوم 1				
اليوم 2				
اليوم 3				
اليوم 4				
اليوم 5				

زر الرابط:

www.fitnessforkidschallenge.com/activityvideos



نشاط...

جرب هذا!

دعونا نأخذ دقيقة للتفكير في طريقة تنفسنا. فالتفكير في طريقة تنفسك يمكن أن يساعد جسدك على الهدوء عندما تشعر بالضيق. خذ نفساً عميقاً لمدة 4 ثوان، واحبس هذا النفس لمدة ثانيتين (2) ثم أخرج النفس لمدة 5 ثوان. 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

K-2 | 2023-2022

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

التحدي:

ساعد عقلك على النمو!

هل تعلم أنه يمكنك تدريب عقلك بطرق مختلفة؟ فالتعلم، وتناول الفواكه والخضروات، والضحك، والرسم، كلها طرق تساعد عقلك على النمو. هل يمكنك رسم صورة توضح ما يساعد عقلك أنت على النمو بجانب كل سؤال؟

<p>أنا... (ضع دائرة حول الكلمات التي تصفك)</p> <p>خدوم لطيف صديق جيد شجاع مَرِح متميز قوي</p>	<p>ارسم نشاطك المفضل</p> 	<p>ارسم شيئاً تريد أن تتعلمه</p> 	<p>ارسم الفاكهة المفضلة أو الخضار المفضل لديك</p> 	<p>ارسم شيئاً يجعلك تضحك</p> 
--	--	--	--	--

لَوْن حسب الرقم

لَوْن رجال الثلج 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