

نشرة أخبار

أبريل

نصيحة أميرة!

حافظ على نشاطك حتى
تحافظ على صحتك!

النشاط البدني يحافظ على قوة أجسامنا
وصحتها. ستساعدك ممارسة الأنشطة لمدة
ساعة أو أكثر كل يوم على التركيز
والاستمتاع بمزيد من الطاقة وتحفيز قلبك
على ضخ الدم!



ممارسة الأنشطة الجسدية لمدة
ساعة واحدة (1) أو أكثر يوميًا

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

تتبع عدد الدقائق التي مارست فيها نشاطًا بدنيًا كل يوم! اكتب الرقم في
المربع أدناه.

اليوم 1	
اليوم 2	
اليوم 3	
اليوم 4	
اليوم 5	



نشاط...

اخترع حركة رقص خاصة بك! علم صديقك أو
شخصًا في منزلك وأقم حفلة رقص!

تأهب، استعد، انطلق!

KIDS RUN
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

عدنا إليكم مع فعالية "Kids Run Buffalo" (سباق جري الأطفال في بافالو)! اشترك في هذا
السباق العائلي المجاني اليوم - سيحصل جميع
المشاركين المسجلين على بطاقة سباق وميدالية
ونصائح تدريبية وغير ذلك الكثير! زر الرابط
kidsrunbuffalo.com للتسجيل ولمزيد من
المعلومات.



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



التحدي:

لكل حرف موجود في اسمك، مارس التمرين المكتوب بجانبه. على سبيل المثال، إذا كان اسمك Beth، فستفعل التمارين التالية:

1. B = 5 تمارينات استلقاء وجلس باستقامة
2. E = 10 تمارينات رفع الركبتين لأعلى
3. T = تخيل القفز بالحبل لمدة 10 ثوان
4. H = الجري في المكان لمدة 15 ثانية

5 = قفزات جانبية
 10 = تمارينات استلقاء وجلس باستقامة
 = تخيل القفز بالحبل لمدة 10 ثوان
 5 = افتراشات جانبية للأرض
 10 = جلسات قرفصاء
 5 = قفزات نجمية
 5 = تمارين ضغط
 = تمارين مذ لمدة 10 ثوان
 5 = من قفزات الضفدع

10 = تمارين دوائر الذراع
 = اقفز على قدم واحدة 5 مرات
 = لمس أصابع القدم 5 مرات
 = المشي لمدة 10 ثوان
 5 = من قفزات الأرنب
 = ارقص لمدة 10 ثوان
 5 = من مشيات السلطعون
 5 = قفزات انفراجية
 10 = جلسات استناد إلى الحائط

10 = قفزات انفراجية
 5 = تمارينات استلقاء وجلس باستقامة
 5 = جلسات قرفصاء
 3 = تمارين ضغط
 10 = تمارين رفع الركبتين لأعلى
 15 = ثانية من تمارين افتراش الأرض
 10 = تمارين ركل المؤخرة
 15 = ثانية من الجري في المكان

اسمي:

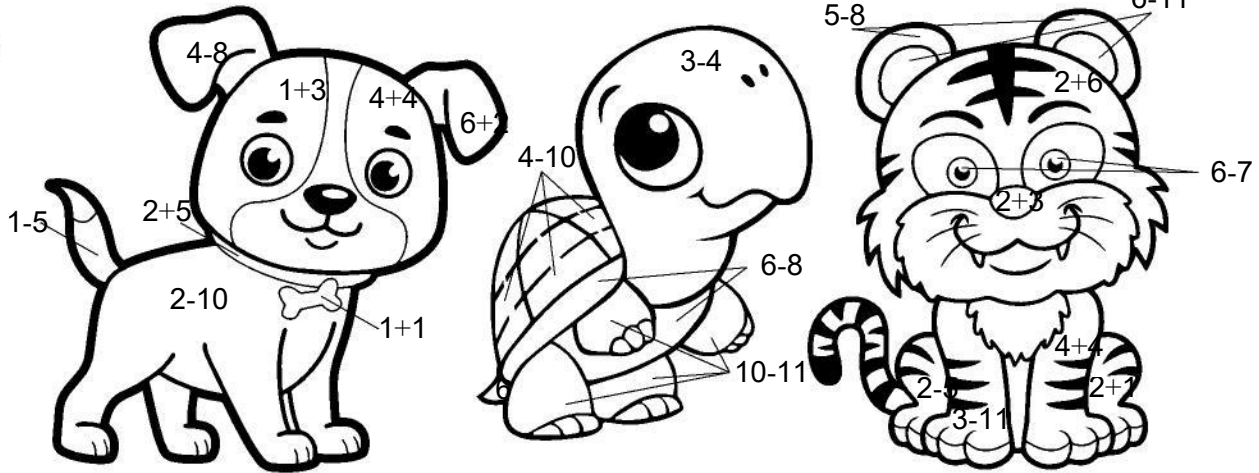
هل يمكنك التفكير في كلمتين أخريين لهما علاقة بتحدي هذا الشهر؟ اكتبهما في السطور أدناه ومارس التمرين الموجود بجانب كل حرف من هذه الأحرف أيضًا!

الكلمة رقم 1:

الكلمة رقم 2:

لون حسب الناتج الرياضي

لون الحيوانات باستخدام مخطط الألوان أدناه. أي من هذه الحيوانات تظن أنه الأسرع؟



الاسم

المعلم

الصف

Independent Health FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM