



# نشرة أخبار

## مارس



### نصيحة أليكس!

من المهم ألا تقضي الكثير من الوقت على الأجهزة.

بدلاً من ذلك، ابحث عن طرق حتى يظل جسمك يتحرك ويبقى عقلك نشيطاً! إن المحافظة على النشاط خطوة مهمة لمساعدة الأجسام على النمو والتمتع بالقوة والصحة!



الجلوس أمام الشاشة لمدة ساعتين (2) أو أقل

### 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

بجانب العمل المدرسي، كم ساعة كل يوم تقضيها على الشاشات مثل الهاتف والكمبيوتر وألعاب الفيديو والتلفاز وما إلى ذلك؟ اكتب إجاباتك أدناه.

اليوم 1

اليوم 2

اليوم 3

اليوم 4

اليوم 5

### نشاط...

هيا بنا نرفع معدل ضربات قلبنا! هل يمكنك أن تجرب وترى عدد قفزات "jumping jack" (القفزات الانفراجية) التي تستطيع عملها خلال 30 ثانية؟ جرب هذا التمرين مرة كل أسبوع. هل تستطيع أن تفعل المزيد من تلك القفزات خلال 30 ثانية عند نهاية الشهر؟



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

## التحدي:

هناك العديد من الأنشطة يمكنك ممارستها بدون استخدام الشاشات. هل يمكنك ملء الهرم أدناه بأشياء مختلفة تود أن تفعلها بشكل أقل، وبشكل أكثر، وكل يوم؟

بشكل أقل

مثال: التلغاف

مثال: كرة القدم، اللعب خارج المنزل

مثال: القراءة، مساعدة شخص، تمارين المدة

مثال: الابتسام، المشي، أكل الفواكه والخضروات، الضحك

كل يوم

مرتين 2-3 في الأسبوع

3-5 مرات في الأسبوع

## لون حسب الناتج الرياضي

لون النشاط باستخدام مخطط الألوان أدناه.



1

2

3

4

5

اذكر نشاطًا أو أكثر من أنشطتك المفضلة:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Independent Health FOUNDATION



Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness for Kids CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

الاسم

المعلم

التصف

5-3 | 2023-2022

لمزيد من المعلومات والأنشطة، زر الرابط: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)