

نشرة أخبار

نوفمبر

نصيحة تارا!

النوم يجعلك تبدأ يومك بشكل سليم!

الحصول على قسط وافر من النوم يساعد عقولنا وأجسامنا على أن تبقى بصحة جيدة. عندما لا نحصل على قسط كافٍ من النوم، نشعر بالتعب أثناء النهار وقد لا يكون أداؤنا جيدًا في المدرسة. اجعل هدفك أن تنام 9 ساعات على الأقل كل ليلة حتى تشعر أنك في أفضل حالاتك في الصباح!



9 ساعات نوم كل ليلة

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

لَوْن قمرًا لكل ساعة نمتها:

اليوم 1	
اليوم 2	
اليوم 3	
اليوم 4	
اليوم 5	

نشاط..

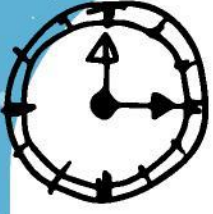
حان الوقت للاستيقاظ وعمل تمارين المدا!

جرب هذه الوضعية لليوغا مرة واحدة على الأقل يوميًا خلال شهر نوفمبر. وضعية الشجرة - قف على ساق واحدة، واثن ركبتيك، وضع أسفل قدمك على الجهة الداخلية للفخذ، وتوازن. تمايل مثل الشجرة.



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM



التحدي:

أكمل الكلمات!

اكتب أصوات البداية والنهاية لكل كلمة أدناه. ما علاقة كل من تلك الكلمات بـ 9 ساعات من النوم؟



ل ن و



ت ا



ر ي



ل ل ي



كلنا نحتاج إلى النوم.

ارسم في المساحة المتوفرة أدناه صورة لنفسك وأنت نائم.

الاسم

الصف

المعلم

Independent
Health
FOUNDATION

Celebrating 30 Years

www.independenthealthfoundation.org

Fitness
for Kids
CHALLENGE

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM