



## نصيحة رينجر!

### 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.



## نشرة أخبار أبريل



# 1

ساعة (1) أو أكثر من  
الأنشطة البدنية كل يوم

### مارس الأنشطة في غرب نيويورك!

# KIDS RUN

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

تأهب! استعد! انطلق! عدنا إليكم مع فعالية " Kids Run " (سباق جري الأطفال في بافالو) في حديقة ديلاوير يوم السبت الموافق 1 يونيو. سجل اشتراكك اليوم في هذا السباق المجاني العائلي للجري—زر الرابط [kidsrunbuffalo.com](http://kidsrunbuffalo.com) للتسجيل ولمزيد من المعلومات.



### كُن في أفضل حالاتك!

هل تستطيع ملء المربعات ببعض الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها التعامل بلطف مع الآخرين ومع نفسك؟! جرب بعض هذه الأشياء—ما الشعور الذي أثارته فيك؟

امدح نفسك	اعرض المساعدة على أحد الأشخاص	

### نشاط

هل يمكنك التفكير في تمرين يبدأ بالحرف الأول من اسمك؟ اكتب ذلك لنا في الأسفل!  
مثال: إذا كان اسمك "Robert" (روبرت)، فمن الممكن أن تذكر نشاط "run" (الجري) أو "race" (السباق)!

اسمي:

تمريني:



# Fitness for Kids CHALLENGE






AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

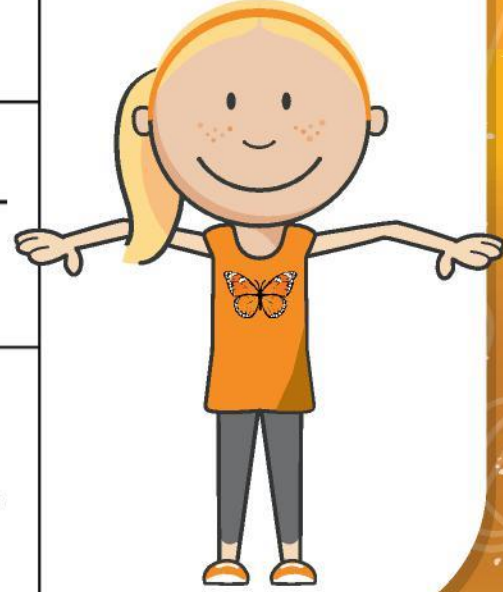


## التحدي:

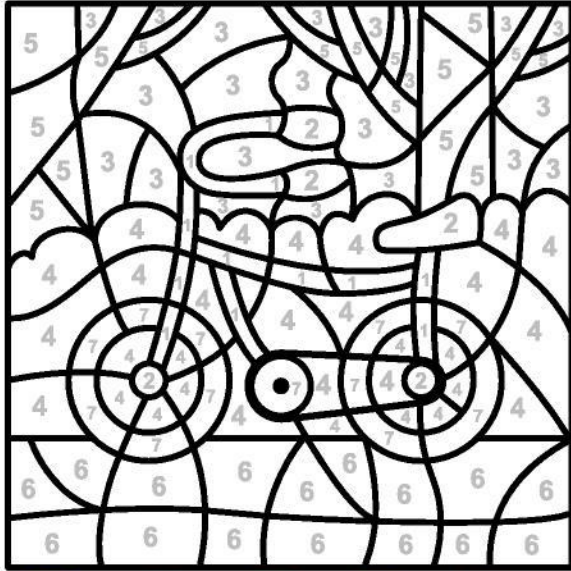
هل يمكنك حل المسائل الرياضية التالية؟ كرر كل تمرين بعدد المرات الموجودة في الإجابة! أي من تمرينات الحيوانات كان التمرين المفضل لديك؟



$4 \times 2 = \text{-----}$ قفزة الأرنب 	$10 \div 2 = \text{-----}$ قفزة نجمة البحر 
$5 \times 3 = \text{-----}$ ضربة قدم الفيل على الأرض 	$7 + 1 = \text{-----}$ مشية البطة 
$9 - 6 = \text{-----}$ زحف الدب 	$6 \times 2 = \text{-----}$ تحريك الذراعين في دائرة 



## لَوْن حسب الرقم



سجل في برنامج كرة قدم مجاني  
بالقرب منك!

زر الرابط

[www.buffalosoccerforsuccess.com](http://www.buffalosoccerforsuccess.com)

للحصول على قائمة بالتواريخ والمواقع ولمزيد من المعلومات.

1

2

3

4

5

6

7

الاسم

الصف

المعلم

5-3 | 2024-2023

Independent Health FOUNDATION

Fitness for Kids CHALLENGE

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