

نشرة أخبار يناير

نصيحة جيّك!

انشر اللطف

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. فم وحاول مرة أخرى!



كن في أفضل حالاتك!

نشاط

جرب هذا!

ابحث عن شريك في الصف اليوم، أو صديق أو فرد من العائلة في المنزل. هل يمكنك التفكير في شيء يجعله سعيداً؟ قل له شيئاً لطيفاً وشاهد الابتسامة وهي تملأ على وجهه!

كن في أفضل حالاتك!

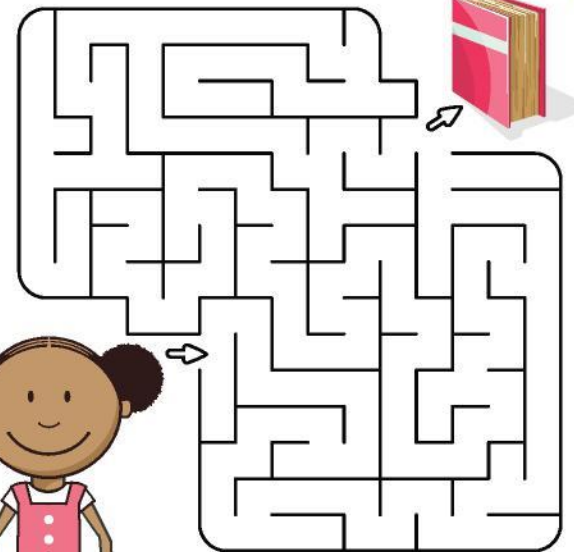
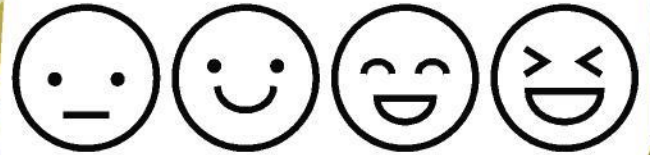
اللطف يأتي بالتدريب!

لنتدرب على أن نكون لطفاء مع أنفسنا. هل يمكنك العثور على مرآة في منزلك/مدرستك؟ انظر إلى المرآة وقل لنفسك هذه الجمل الثلاث كل صباح:

أنا لطيف!

أنا قوي!

أنا شجاع!



ساعد تارا في الوصول إلى كتابها المفضل!



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

5-3 | 2024-20

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

التحدي:

ارسم في المساحة الموجودة أدناه صورة لأشياء مختلفة تجعلك تشعر بالمشاعر المذكورة. تحدثوا مع بعضكم البعض عما رسمتموه في كل مساحة من المساحات!

أشياء تشعرني بالسعادة

أشياء تشعرني بالهدوء

أشياء تشعرني بالقلق

أشياء تشعرني بالحماس

1

2

3

4

5

6

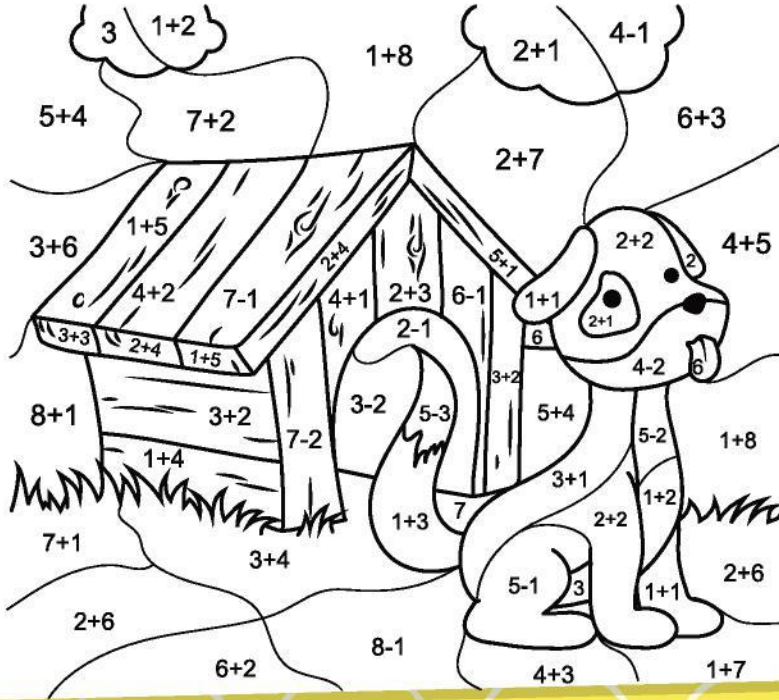
7

8

9

لَوْن حسب الرقم

لَوْن كلب ريتشل حتى تستطيع أن تتجول معه.



الاسم

الصف

المعلم

Independent Health FOUNDATION

Fitness for Kids CHALLENGE