

# نشرة أخبار مارس



# 2

تحديد وقت الشاشة  
بساعتين (2) أو أقل

## نصيحة ريتشل!

من المهم ألا تقضي الكثير من  
الوقت على الأجهزة.

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



## كُن في أفضل حالاتك!

### متعة البالون!

إن عدم قدرتنا على التحكم في كل شيء قد  
يجعلنا أحياناً نشعر بالقلق. ما بعض الأشياء  
التي تستطيع التحكم بها؟ لونها في البالونات  
أدناه. دع الأشياء الأخرى التي لا تستطيع  
التحكم فيها تطير بعيداً.

## نشاط

### اختر رقماً وكن نشيطاً!

ابحث عن شريك ليلعب هذه اللعبة  
معك سواء كان شخصاً بالغاً أو أختاً أو  
أختاً أو صديقاً.

اطلب منه أن يختار رقماً من 1 إلى  
50. إذا كان الرقم الذي اختاره رقماً  
فردياً، اقفز 10 قفزات انفراجية  
(jumping jacks)، وإذا كان  
رقماً زوجياً، قم بأداء تمرين القرفصاء  
10 مرات. تبادلوا الأدوار وتحركوا!



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

K-2 | 2024-2023

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

## التحدي:

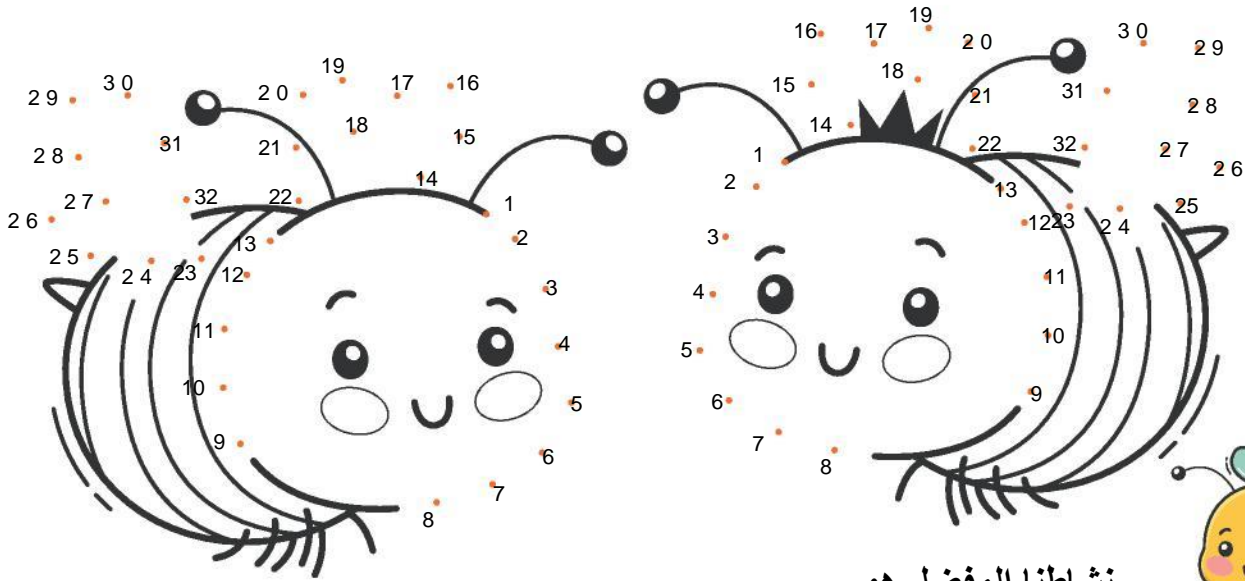
هل يمكنك التفكير في نشاط ليس به شاشات؟ تتبع النقاط في الأمثلة الموجودة في القائمة أدناه. ما هو نشاطك المفضل الذي ليس به شاشات؟  
ما هو الشيء الذي تحب القيام به وليس مذكورًا في القائمة؟ ارسمه في المربع أدناه!

الرقص Dance  
القراءة Read  
الغناء Sing  
اللعب Play  
الرسم Draw



## لَوْن حسب الناتج الرياضي

وصِل النقاط، ثم لَوْن النحلتين  
في رأيك، ما نشاطهما المفضل؟



نشاطنا المفضل هو

الاسم

الصف

المعلم

K-2 | 2024-2023

Independent  
Health  
FOUNDATION

Fitness  
for Kids  
CHALLENGE

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