

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 نشيطاً! إن المحافظة على
النشاط خطوة مهمة لمساعدة
الأجسام على النمو والتمتع بالقوة
والصحة!



كُن في أفضل حالاتك!

إن عدم قدرتنا على التحكم في كل شيء قد يجعلنا
أحياناً نشعر بالقلق. اكتب بعض الأشياء التي لا
تستطيع التحكم بها في البالونات أدناه. تخيل أن هذه
الأشياء وهي تطير بعيداً. ما بعض الأشياء التي
تستطيع التحكم بها؟

نشاط

اختر رقماً وكن نشيطاً!



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

التحدي:

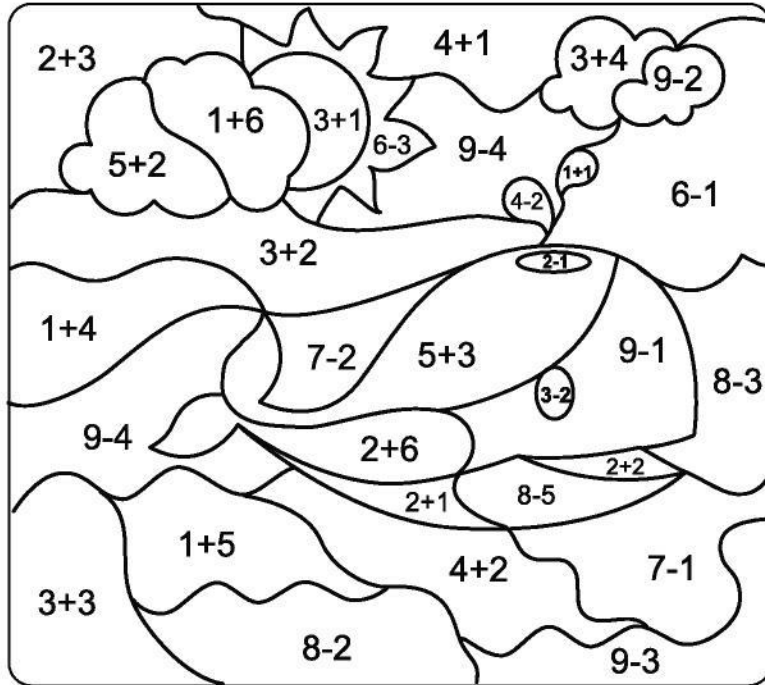
الحروف الأبجدية الصحية!

هل يمكنك التفكير في نشاط صحي ليس به شائعات لكل حرف من الحروف الأبجدية؟!

A	I	R
B	J	S
C	K	T
D	L	U
E	M	V
F	N	W
G	O	X
H	P	Y
	Q	Z

لوّن حسب الناتج الرياضي

لون الحوت أدناه. في رأيك، ما نشاطه المفضل؟



الاسم

الصف

المعلم

5-3 | 2024-2023

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

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