

# ما المقصود بتحدي اللياقة البدنية للأطفال؟

الاسم

الصف الدراسي

المعلم

## سيعلمك تحدي اللياقة البدنية للأطفال (FFKC) عادات صحية طوال العام!

هل تعلم ما المقصود بالعادات الصحية؟ يُقصد بالعادات الصحية تناول الفواكه والخضروات، وتحريك أجسامنا، والتعرف على مشاعرنا وانفعالاتنا، والحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً، وأكثر من ذلك! يمكن أن يساعدنا التعرف على هذه العادات في أن ننمو أقوى وأصحاء. طريقتنا لتذكر هذه العادات الصحية هي أن نطلق عليها الأهداف!

95210+YOU

لماذا ركبت المكسرات صاروخاً؟

لأن المكسرات صلبة جداً، لذلك يجب أن تكون صلبة جداً!

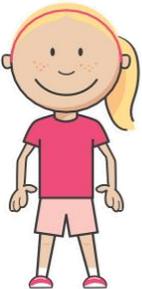
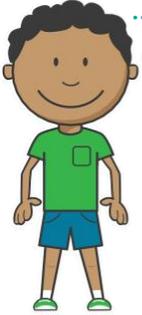
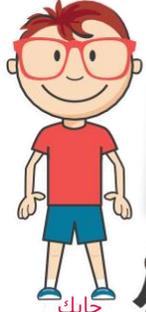
مرحة!

النشاط

95210+YOU

لنبدأ بالتعرف على كل هدف من الأهداف! هل يمكنك كتابة كلمة تُعبّر عن كل هدف تريد تحقيقه في الشهر على السطر؟ تجنب استخدام كلمة موجودة في الهدف نفسه، مثل النوم، أو الخضراوات، أو الجلوس أمام الشاشات، أو ما إلى ذلك.

9	نم لمدة تسع ساعات بالليلة
5	تناول خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً.
2	حدد مدة الجلوس أمام الشاشات لساعتين أو أقل في اليوم
1	شارك في نشاط بدني لمدة ساعة واحدة أو أكثر يومياً
0	امتنع عن تناول مشروبات تحتوي على السكر في اليوم
+YOU	كن في أفضل حال لك!



**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

.....لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

## التحدي:

اختر أحد الأهداف الجديدة التي تعرفت عليها للتو! هل يمكنك التفكير **95210+%** في هدف له علاقة بتلك العادات الصحية تريد تحقيقه هذا العام؟ قد يكون هذا الهدف أي مما يلي:

النوم لوقت أطول

تناول نوع جديد من الفاكهة أو الخضراوات كل شهر

تعلم لعب كرة القدم

اكتب هدفك على السطر. هل يمكنك كتابة طريقة واحدة تنوي اتباعها لتحقيق هدفك هذا العام؟  
الطريقة التي أنوي تحقيقه هذا العام هو ما يلي:

الطريقة التي أنوي اتباعها لتحقيق هذا الهدف هي ما يلي:

9

5

2

1

0

+You

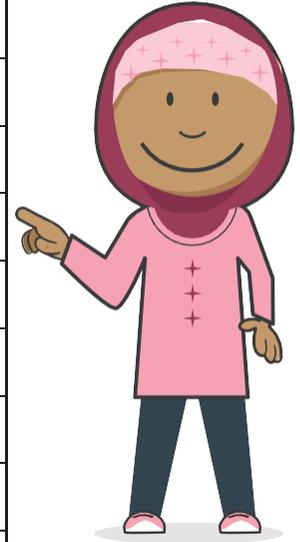
## ابحث عن الكلمة

**95210+%**

ساعد أميرة في العثور على قائمة الكلمات المكتوبة بالإنجليزية في الأحجية أدناه وضع دائرة حول الكلمة المرادة.

- healthy
- thankful
- exercise
- restful active
- sharing
- positive
- talented
- friendship

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



النشرة الإخبارية

لشهر أكتوبر

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

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