



كن في أفضل حال لك... عند التعامل مع الآخرين

نصيحة أميرة:

هل سمعت يوماً بالمثل القائل: "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك"؟ أن تكون في أفضل حال لك معناه أن تتعامل بلطف مع من حولك! ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها أن تكون لطيفاً مع الآخرين؟ ما رأيك بمشاركة ما لديك مع الآخرين، أو مساعدة أصدقائك في أداء تكاليفهم المدرسية، أو حتى في قول كلام جميل لهم! فتعد معاملة الآخرين بلطف إحدى الطرق الرائعة لاكتساب صداقات جديدة.

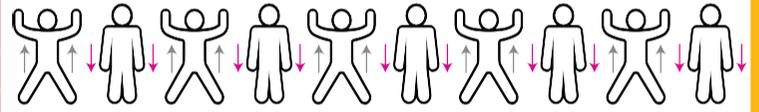


النشاط:

دع الثلج يتساقط!

القليل من الثلج لن يكون عائقاً أمامك للتحرك! في كل مرة تسمع فيها كلمة "ثلج" خلال شهر ديسمبر حاول أن تمارس

5 عدّات من تمرين الرافعات القافزة (قفزة جاك) ولا تنس ذلك!



مزحة!

٢٠٢٦

لماذا يحتاج القلم الرصاص إلى الشحذ؟

first night buffalo

عاد الاحتفاء بعيد "الليلة الأولى في بافلو" وأعاد بهذا إليك أجواء الاحتفال! احتفل بقدوم السنة الجديدة في 31 ديسمبر وأنت مرتاح في منزلك! لمزيد من المعلومات حول عرض هذا العام وباقات الحفلات، يُرجى زيارة

www.firstnightbuffalo.org

Fitness for Kids CHALLENGE

كن في أفضل حال لك!

هل تشعر بإرهاق المشاعر، والحزن، والإحباط؟ إليك نشاط يمكن تجربته لتشعر بتحسّن. توقف عما تفعله وخذ دقيقة للنظر في جميع أنحاء الغرفة. قم بإعداد قائمة في ذهنك بما يلي...

5 أشياء يمكن أن تراها 

4 أشياء يمكن أن تشعر بها 

3 أشياء يمكنك أن تسمعها 

شيئان يمكن أن تشم رائحتهما 

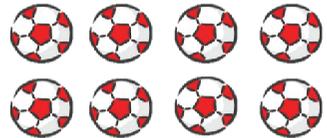
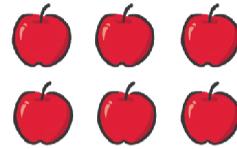
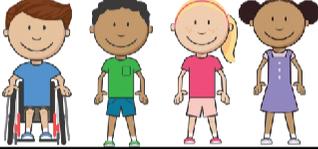
شيء واحد يمكن أن تتذوقه 

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com

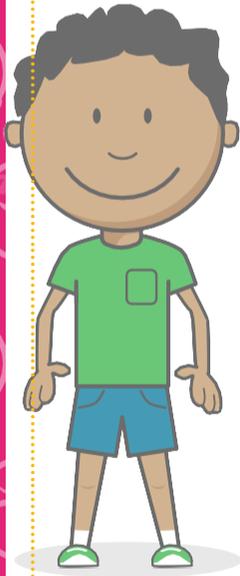
التحدي:

للمشاركة تثير الشعور بالاهتمام! أن تكون في أفضل حال لك معناه أن تتعامل مع أصدقائك، وزملائك بالصف، وإخوانك، وأخواتك بلطف. والمشاركة تُعد إحدى الطرق التي تُمكنك من التعامل بلطف مع الآخرين! الق نظرة على الصورة أدناه. كم عدد كرات القدم، والتفاحات، والكتب، وأقلام التلوين التي يمكن أن تقسمها بالتساوي بين أطفال تحدي "اللياقة البدنية"؟

		يمكن أن يحصل كل عضو من تحدي "اللياقة البدنية" على عدد ____ من كرات القدم
		يمكن أن يحصل كل عضو من تحدي "اللياقة البدنية" على عدد ____ من التفاحات
		يمكن أن يحصل كل عضو من تحدي "اللياقة البدنية" على عدد ____ من الكتب
		يمكن أن يحصل كل عضو من تحدي "اللياقة البدنية" على عدد ____ من أقلام التلوين

ابحث عن الكلمة:

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



share
mindful
include
honest
smile
caring
listen
kindness
helpful

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