



عند  
كن في أفضل حال لك...  
التعامل مع نفسك!

### نصيحة جايك:

أن تكون في أفضل حال لك معناه أن تعامل الآخرين ونفسك أيضاً بلطفاً! من المهم أن تستقطع وقتاً للاهتمام بنفسك، وممارسة أنشطة تجعلك سعيداً، مثل اللعب في الثلج أو الذهاب في نزهة عائلية سيراً على الأقدام. ولا تنس أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء، ولا تسمح لأي شخص أن يقلل من عزيمتك. عاود النهوض بعد التعثر وحاول مرة أخرى!



### النشاط:

ما الذي يجعلك صديقاً، أو زميلاً، أو أخ، أو أخت، أو ما شابه، رائعاً؟ هل يمكنك ذكر 5 أسباب تفسر لماذا أنت مدهش؟ أخبر نفسك "أنا مدهش لأنني \_\_\_\_\_" مرة واحدة على الأقل في اليوم!

1. أنا مدهش لأنني:
2. أنا مدهش لأنني:
3. أنا مدهش لأنني:
4. أنا مدهش لأنني:
5. أنا مدهش لأنني:

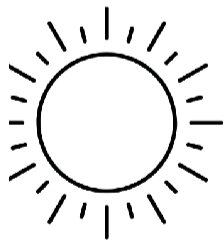
### مرحة!

لماذا تعثر الأشجار بنفسها اعترازاً شديداً؟

٢٠٢٤

### كن في أفضل حال لك!

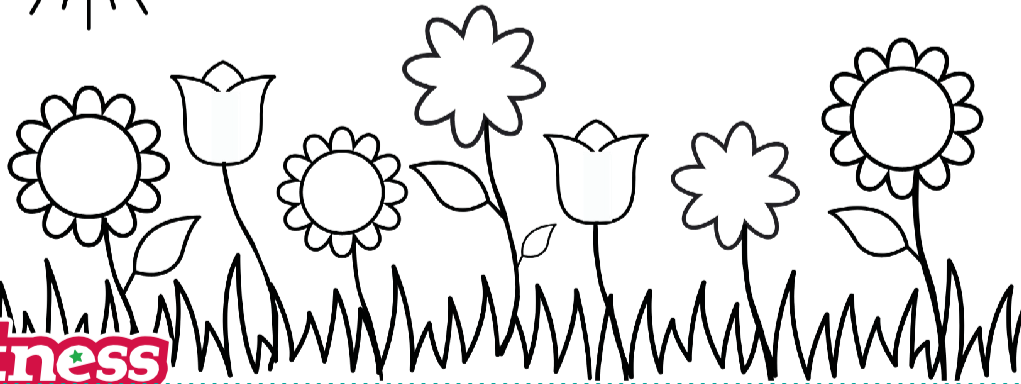
ازرع حديقة حب الذات الخاصة بك! فكل زهرة بهذه الحديقة تعبر عن انفعال إيجابي. استعن بالكلمات الموجودة في قائمة الكلمات واكتب في كل زهرة كلمة واحدة تصف شخصيتك! هل يمكنك تلوين كل زهرة باستخدام المخطط أدناه لتوضيح عدد المرات التي يراودك فيها الشعور بهذا الانفعال؟ اذكر بعض الطرق التي تحرك بداخلك هذه الانفعالات الإيجابية كل يوم!



أحياناً  
دائماً  
نادراً



شجاع  
قوي  
ممتن  
سليم  
هادئ  
متفهم  
سعيد  
لطيف  
واثق من  
نفسه  
محبوب  
موهوب  
مجتهد  
صبور



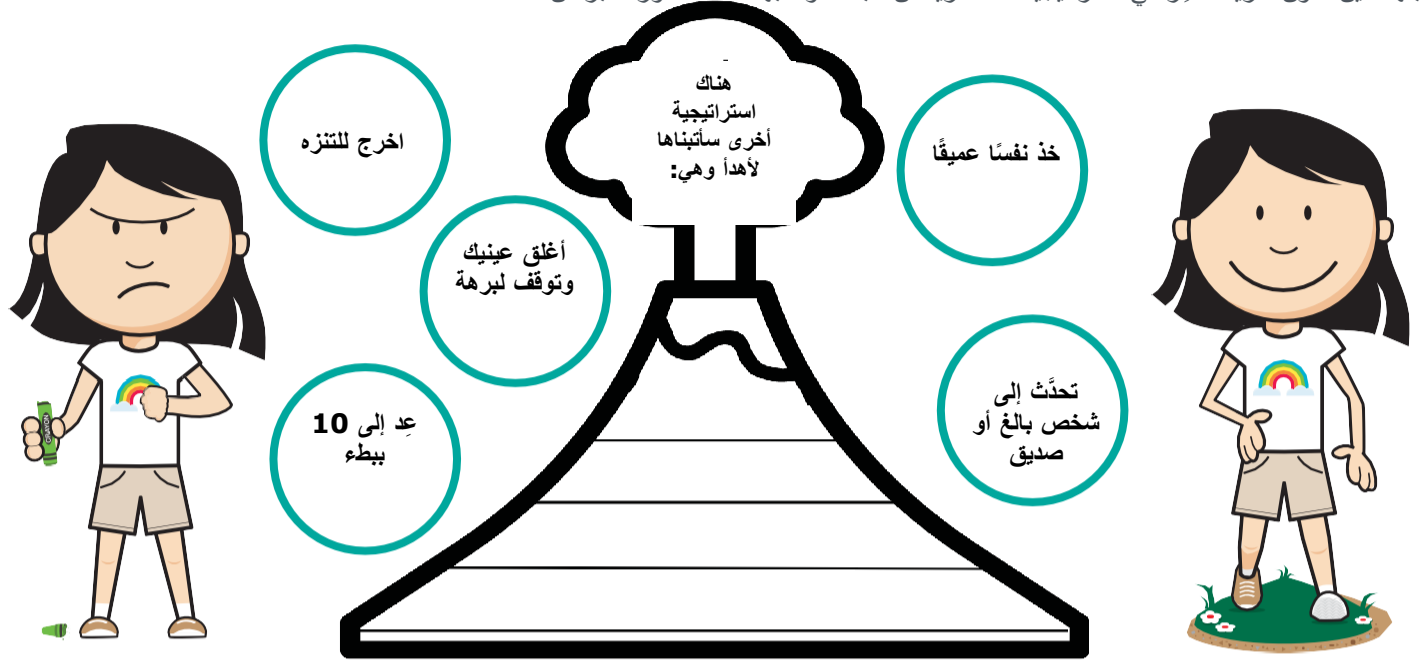
**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

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

## التحدي:

**بركان المشاعر (لا تدعه يثور!)** هل شعرت يوماً أنك كبيركان ثائر المشاعر؟ ربما قد تشعر بالإحباط أو الغضب أو الحزن لدرجة أنك تشعر أنك على وشك أن تثور! بدلاً من أن تثور عبر الصياح أو البكاء أو الصراخ، دعنا نختار طريقة لنهدئ بها أنفسنا. اختر استراتيجيتين من تلك الموجودة أدناه يمكن تجربتها حين تكون حزياً. ففكر في استراتيجية ثالثة تريد أن تتبناها واكتبها داخل صورة البركان.

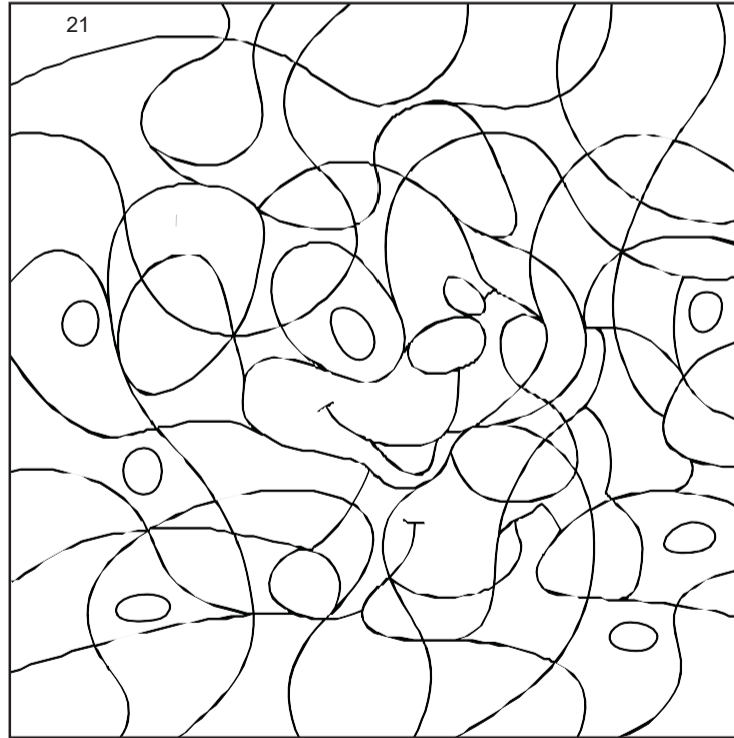


## لون بالحساب

تحب راشيل أن تستقطع لنفسها وقتاً للتلوين. ساعد راشيل في حل المسألة الرياضية ولون الصورة باستخدام دليل الإجابات أدناه.

الإجابات:

- 1 أصفر
- 2 برتقالي
- 3 أحمر
- 4 أسود
- 5 أخضر فاتح
- 6 أخضر
- 7 أزرق فاتح
- 8 أرجواني



النشرة الإخبارية

لشهر يناير

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

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

Independent  
Health  
FOUNDATION

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

2025-2024  
من الصف 3 إلى 5

2024-2023  
الروضة إلى الصف 2