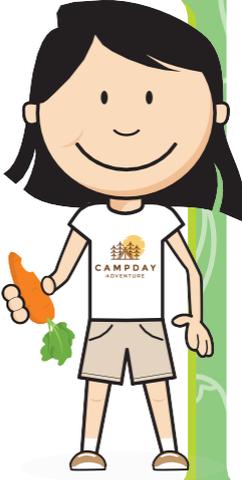




حصص الفواكه
والخضراوات

نصيحة إيميلي

تمدنا **الفواكه والخضراوات** بالطاقة للحفاظ على قوتنا وصحتنا. فدونها، تعجز أجسامنا عن العمل كما ينبغي. والحصّة الواحدة منها تكون بحجم قبضة اليد تقريبًا، لذا حاول أن تتناول 5 حفّات من الفواكه والخضراوات كل يوم.



النشاط:

سنذهب للبحث عن الأدلة!

هل يمكنك العثور على 5 فواكه وخضراوات في منزلك أو مدرستك؟

مكافأة! هل يمكنك ذكر أي نوع من الفواكه أو الخضراوات قد يكون مختبئًا أو مخبئًا/مطهيًا كجزء من وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء؟

مزحة!

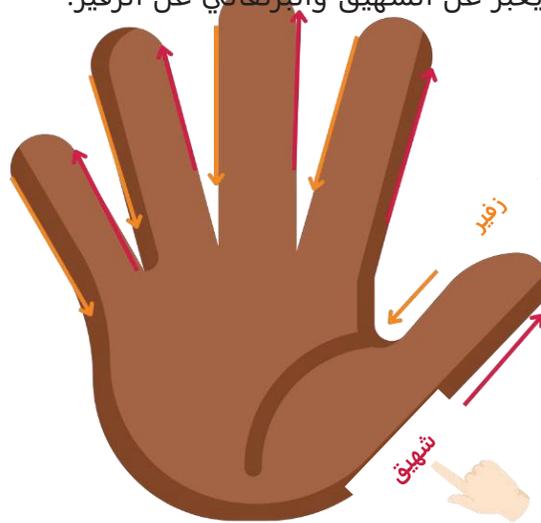
قوة جسمنا؟

ما نوع الفواكه المفضل للدجاج؟

كن في أفضل حال لك!

جرب تقنية التنفس باستخدام العد على الأصابع الخمسة حين تشعر بالإحباط أو التوتر أو الحزن أو الغضب. تتبع يدك كما في الصورة أدناه. ابدأ بالتركيز على الإبهام وخذ شهيقًا ثم زفيرًا وكرر العملية مع كل إصبع. وكما توضح الصورة أدناه، السهم الأحمر يعبر عن الشهيق والبرتقالي عن الزفير.

ما شعورك بعد هذا التمرين؟



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com

التحدي:

حل المسائل الرياضية أدناه لتوصيل الحرف الإنجليزي بالرقم المناسب له.
استعن بالأرقام لفك شفرة الرسالة السرية!

E R U T S A

O D V



5 8 19

Y 17 9 10

F 10 9 19 3

8 N 24

35 5 5 19 8

B L 5 3 !

ابحث عن الكلمة:

ابحث في الأحجية أدناه عن الفواكه والخضروات الموجودة بالإنجليزية في هذه القائمة ودع دائرة حول الكلمة المرادة.

CARROT
ONION
APPLE
PEPPER
CHERRY
GRAPES
PEAR

G	L	E	M	O	N	Q	T	O	R	R	A	C	B
R	R	A	P	R	I	C	O	T	A	P	Q	A	C
E	H	A	R	E	I	P	N	O	L	H	N	S	H
P	T	M	P	N	O	E	L	P	P	A	A	C	E
P	E	A	R	E	O	Q	I	U	N	L	O	B	R
E	M	P	B	F	S	P	M	A	M	R	N	A	R
P	Y	R	E	L	E	C	E	O	N	I	O	N	Y

LEMON
CELERY
PLUM
APRICOT
CORN
BANANA
LIME

