



ممارسة نشاط بدني كل يوم
لمدة ساعة واحدة أو أكثر

الاسم

الصف الدراسي

المعلم

النشاط:

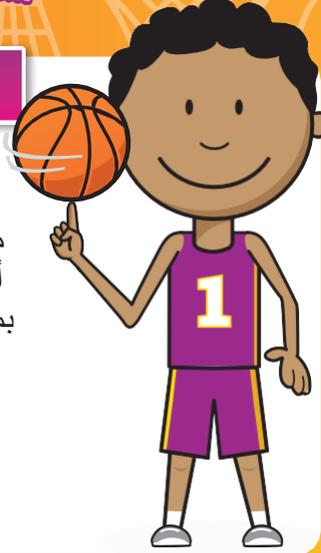
فكر في حيوانك المفضل. قلّد لنا الحركات التي يقوم بها حيوانك المفضل باستخدام ذراعيك وساقيك! هل يطير؟ رفر ف بذراعيك! هل يركض بسرعة؟ اركض في مكانك! تدرب على تقليد حركاته لمدة 30 ثانية وانتظر لترّ ما إذا تمكن أحد أصدقائك أو إخوانك أو أخواتك أو الأشخاص البالغين من تخمين الحيوان الذي تقلده!

استطيع أن أركض
بسرعة...



نصيحة ماركو:

يحافظ **النشاط البدني** على قوة أجسامنا وصحتها. ستساعدك ممارسة هذا النشاط لمدة ساعة أو أكثر كل يوم في التركيز، والتمتع بمزيد من الطاقة، والشعور بحماسة تجعل قلبك ينبض.

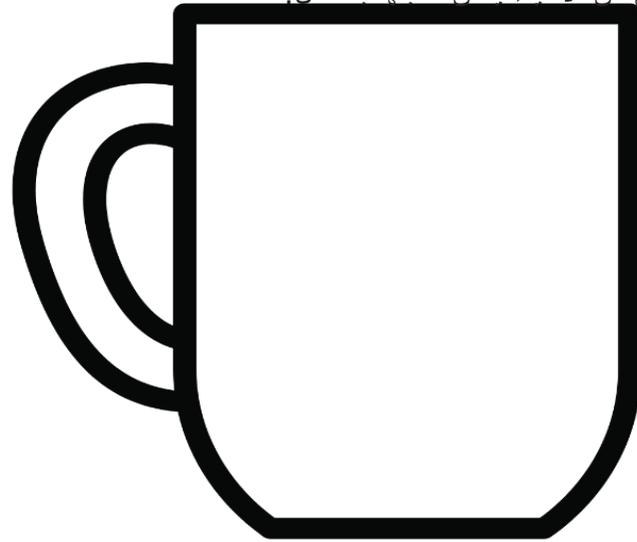


مزحة!

ماذا قال قفاز البيسبول للكرة؟
إفان قفاز قفاز!

كن في أفضل حال لك!

امتلأ كوبك! اكتب داخل الكوب أدناه أسماء الأنشطة أو الأشياء التي "يمكنها أن تملأ يومك" أو أن تجعلك سعيدًا! وقد تكون هذه الأشياء ما يلي: أصدقاؤك، أو لعب كرة القدم، أو الخروج، أو أشعة الشمس، أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو ما إلى ذلك. انظر كم من الأشياء يمكن كتابتها بالداخل!



تحلّى بالنشاط في منطقة
نيويورك الغربية (WNY)!

KIDS RUN
AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION EVENT

تأهب! استعد! انطلق!

عادت فعالية "ركض الأطفال في بافلو" في منتزه ديلاوير، يوم السبت 7 يونيو. اشترك في هذه الجولة العائلية المجانية اليوم- يُرجى زيارة kidsrunbuffalo.com

للتسجيل وللحصول على مزيد من المعلومات.

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

التحدي:

هل يمكنك أن تملأ الفراغات؟ احسب كم عدّة يمكنك القيام بها من كل تمرين في 30 ثانية واكتب النتيجة على السطر أدناه.

3. يمكنني القيام في 30 ثانية بـ _____ عدة من تمرين قفزة نجم البحر!

1. يمكنني القيام في 30 ثانية بـ _____ عدة من تمرين الرافعات القافزة!

4. يمكنني القيام في 30 ثانية بـ _____ عدة من تمرين المعدة! المكان!

5. يمكنني القيام في 30 ثانية بالقفز على قدم واحدة _____ مرة!

ماذا لاحظت في معدل ضربات قلبك أثناء ممارسة هذه التمارين؟

ماذا لاحظت في تنفسك أثناء ممارسة هذا التمرين؟

لماذا تعتقد أنه من المهم الاستيقاظ والتحرك كل يوم؟



ابحث عن الكلمة

ابحث عن أسماء الأنشطة بالإنجليزية المخفية في الأحجية:

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



basketball - lacrosse - golf - soccer swimming -
tennis - baseball - hiking yoga - frisbee - dance -
football



سجّل للاشتراك "مجانيًا" في برنامج للتدريب على كرة القدم بالقرب منك!

تفضل بزيارة

www.buffalosoccerforsuccess.com

للحصول على قائمة بالتواريخ والمواقع
ولمزيد من
المعلومات.

Independent
Health
FOUNDATION

Fitness
for Kids
CHALLENGE

النشرة الإخبارية
لشهر فبراير

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com