

# ما هو تحدي اللياقة البدنية للأطفال؟



جاك



إيميلي



تارا



اليكس



ماركو



اميرة



راشيل



رينجر

## 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+

لماذا ركب الفول السوداني صاروخاً؟

هذه العادات الصحية هي أهدافنا!

مزحة

### النشاط

لنبدأ بالتعرف على كل هدف 95210+ من الأهداف! هل يمكنك رسم خط يصل بين كل هدف والصورة التي تعتقد أنها ذات علاقة بهذا الهدف؟

نم لمدة تسع ساعات باللياقة.

تناول خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً.

حدد مدة الجلوس أمام الشاشة لساعتين أو أقل في اليوم.

شارك في نشاط بدني لمدة ساعة واحدة أو أكثر يومياً.

امتنع عن تناول مشروبات تحتوي على السكر في الدم.

كن في أفضل حال لك!



## التحدي:

اختر أحد الأهداف التي تعرفت عليها للتو. هل يمكنك التفكير في هدف له علاقة بتلك العادات **95210+%** الصحية تريد تحقيقه هذا العام؟ ارسمه أدناه. تحدث عن هذا الهدف مع زميل، أو معلم، أو شخص بالغ، أو صديق! ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحقيق هذا الهدف؟

هدفي هو:

9 5 2 1 0 +%

## لعبة الكلمات المفككة

95210+%

تمثل كل كلمة أدناه هدفًا. هل يمكنك استخدام الصورة لإعادة ترتيب حروف الكلمات الإنجليزية؟



pYaHp



nabnaa



tplopa



likm



lsepe



kearens