



كن في أفضل حالك...  
مع الآخرين

## نصيحة أميرة:

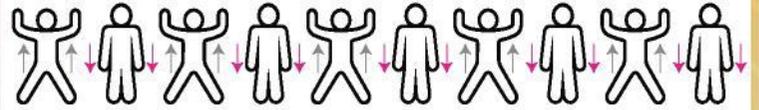
هل سمعت يوماً بالمثل القائل: "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك"؟ أن تكون في أفضل حال لك معناه أن تتعامل بلطف مع من حولك! ما هي بعض الطرائق التي يمكنك من خلالها أن تكون لطيفاً مع الآخرين؟ ما رأيك بمشاركة ما لديك مع الآخرين، أو مساعدة أصدقائك في أداء تكاليفهم المدرسية، أو حتى في قول كلام جميل لهم! فتعد معاملة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



## النشاط:

### دع الثلج يتساقط!

القليل من الثلج لن يكون عائفاً أمامك للتحرك! في كل مرة تسمع فيها كلمة "ثلج" خلال شهر ديسمبر حاول أن تمارس 5 عدّات من تمرين الرافعات القافزة (قفزة جاك) ولا تنسى ذلك!



## مزحة

لماذا يحتاج القلم الرصاص إلى الشحذ؟

لأنه يريد أن يكون حاداً!

# first night buffalo®

عاد الاحتفاء بعيد "الليلة الأولى في بافلو" وأعاد معه أجواء الاحتفال لك! احتفل بقدوم السنة الجديدة في 31 ديسمبر وأنت مرتاح في منزلك! لمزيد من المعلومات حول هذه الفعالية، يُرجى زيارة:

[www.firstnightbuffalo.org](http://www.firstnightbuffalo.org)

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

## كن في أفضل حال لك!

هل تشعر بإرهاق المشاعر، والحزن، والإحباط؟ إليك نشاط يمكن تجربته لتشعر بتحسن. 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 يمكن أن تسمعها 

شيئان يمكن أن تشمهما 

شيء يمكن أن تتذوقه 

كيف تشعر بعد القيام بهذا النشاط؟ تحدث عن هذا الشعور مع شخص قريب منك.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

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

## التحدي:

يمكنني التعامل بلطف! ضع علامة صح خضراء بجانب المثال الذي يوضح التعامل بلطف وكيف تكون في أفضل حال لك. ضع علامة X حمراء إذا كان المربع يوضح التصرف الذي يجب أن نتجنبه.

دعوة شخص ما للانضمام لك ولأصدقائك!



تجاهل معلمك



مشاركة لعبك مع شخص ما



الوقوف بجانب صديقك الباكي.



تجاوز زميلك في طابور الحصول على الغداء.



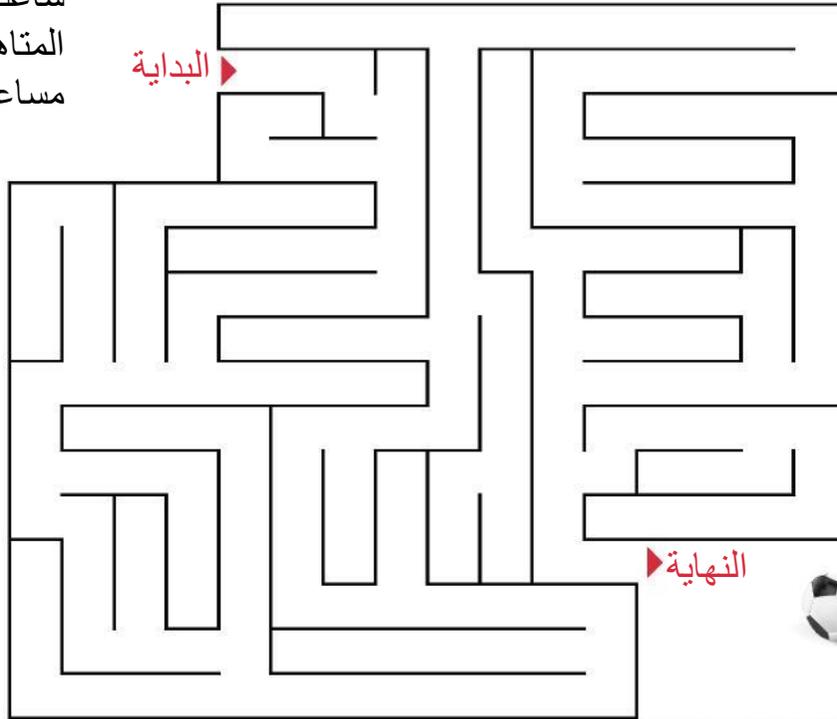
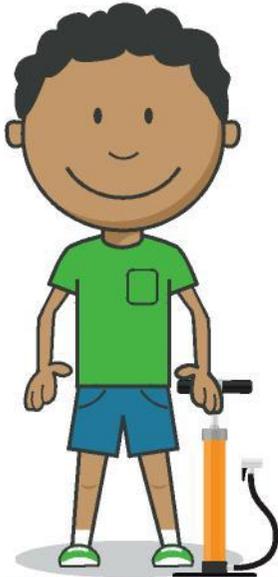
رفع صوتك أو الصراخ في وجه الآخرين.



## لعبة المتاهة

ساعد ماركو في اجتياز المتاهة حتى يتمكن من مساعدة صديقه راشيل.

البداية



النهاية

