



كن في أفضل حالك...
مع الآخرين

نصيحة جايك:

أن تكون في أفضل حال لك معناه أن تعامل الآخرين بنفسك أيضًا بلطف! من المهم أن تستقطع وقتًا للاهتمام بنفسك، وممارسة أنشطة تجعلك سعيدًا، مثل اللعب في الثلج أو الذهاب في نزهة عائلية سيرًا 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 صديقًا، أو زميلًا، أو أخ، أو أخت، أو ما شابه، رائعًا؟ هل يمكنك ذكر 3 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: _____

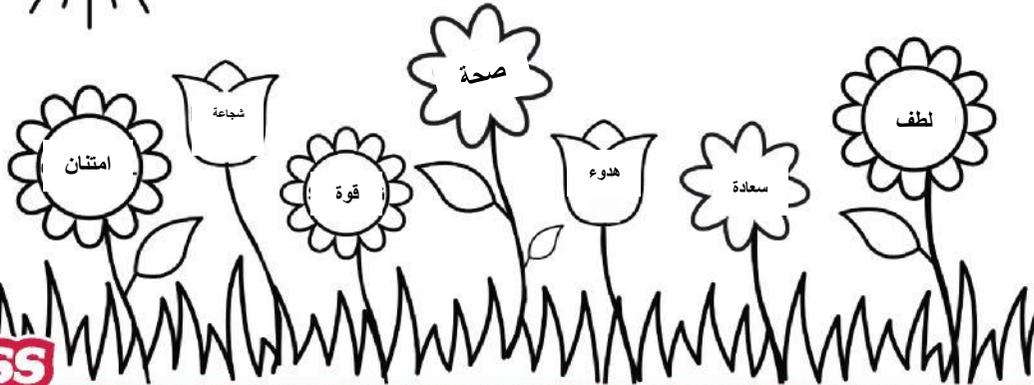
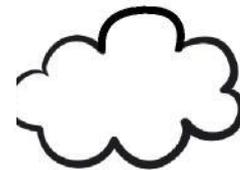
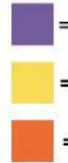
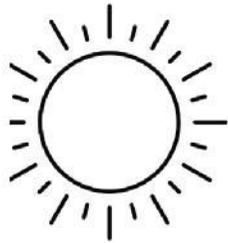
مزحة

لماذا تعتر الأشجار بنفسها اعتراضًا شديدًا؟

لأنهم يشعرون بالخجل من أجسادهم!

كن في أفضل حال لك!

ازرع حديقة حب الذات الخاصة بك! فكل زهرة بهذه الحديقة تعبر عن انفعال إيجابي. هل يمكنك تلوين كل زهرة باستخدام المخطط أدناه لتوضيح عدد المرات التي يراودك فيها الشعور بهذه الانفعال؟ اذكر بعض الطرق التي تحرك بداخلك هذه الانفعالات الإيجابية كل يوم!



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

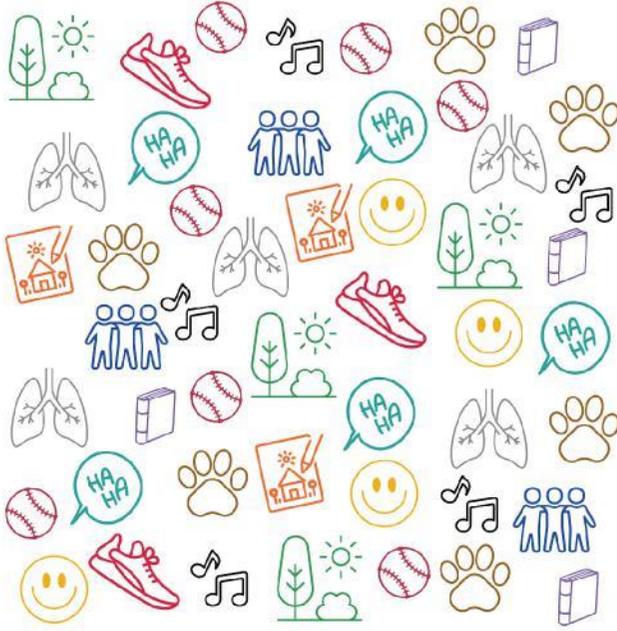
لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com

2024-2023 | صف الروضة - الصف 2

التحدي:

خمن استراتيجيات التأقلم! عندما تشعر بالحزن أو الغضب أو الإحباط، فاعلم أن هناك أمورًا يمكنك فعلها تساعدك على الشعور بالتحسن! هل يمكنك أن تحصي عدد استراتيجيات التأقلم التي تراها أدناه؟



 = _____	 = _____
الخروج	القراءة
 = _____	 = _____
التمرن	قضاء الوقت مع الأصدقاء/العائلة
 = _____	 = _____
الاستماع إلى الموسيقى/الرقص	اللعب
 = _____	 = _____
الضحك	قضاء الوقت مع حيوان أليف
 = _____	 = _____
أخذ نفس عميق	الرسم، والتلوين، ورسم اللوحات
 = _____	
الابتسام	

لعبة الكلمات المفككة

كل كلمة أدناه هي مثال يعبر عن نشاط يجعلك تشعر بالسعادة. هل يمكنك استخدام الصورة لإعادة ترتيب حروف الكلمات الإنجليزية؟

