



2

ساعتان أو أقل أمام الشاشة

الاسم

الصف الدراسي

المعلم

## نصيحة راشيل:

من الضروري تجنب إهدار كثير من الوقت أمام الأجهزة.

يمكنك، بدلاً من ذلك، أن تبحث عن طرق تساعد في الحفاظ على نشاط جسمك ودماغك! فالحفاظ على مستوى النشاط لديك هو خطوة مهمة لمساعدة الجسم في النمو بقوة وبصحة جيدة!



## النشاط:

أي أيام الأسبوع هذا؟ هل يمكنك ممارسة التمرين/النشاط الذي يتوافق مع أيام الأسبوع هذه؟ حاول ممارسة جميع هذه التمرينات هذا الأسبوع!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
10 دقائق من تمارين الإطالة	10 دقائق من القفزات الرفعة	5 دقائق من قفزة الأرب	20 ثانية من الركض في المكان	15 حدة من القفزات	30 ثانية من التمدد/الجولس	10 دقائق من تمارين القوة	10 دقائق من تمارين الإطالة

مزرحة

لماذا قرر ذراع ألعاب الفيديو أخذ إجازة؟

لماذا قرر ذراع ألعاب الفيديو أخذ إجازة؟

## كن في أفضل حال لك!

مطابقة الانفعالات. اقرأ المواقف أدناه. هل يمكنك رسم خط يصل بين الانفعال الذي يبدو على وجه الطفل والموقف الذي استثار هذا الانفعال!



غضب

يوم عيد ميلادك!



إحراج

أخذ أخوك لعبتك منك دون استئذان



سعادة

تسمع دوي رعد عالٍ



خوف

تعثرت أمام زملائك في الفصل أثناء السير في المدرسة



حزن

خطت للعب مع أصدقائك ولكن وقعت في مشكلة

**Fitness  
for Kids  
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

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

## التحدي:

**لعبة بنغو دون شاشات!** هناك الكثير من الأنشطة التي يمكنك القيام بها والتي لا تحتاج إلى النظر في شاشات! اختبر نفسك لترى ما إذا كنت قادرًا على اجتياز لعبة بنغو أدناه من خلال القيام بـ 3 أنشطة متتالية هذا الأسبوع! أي من هذه الأنشطة المفضل لديك؟

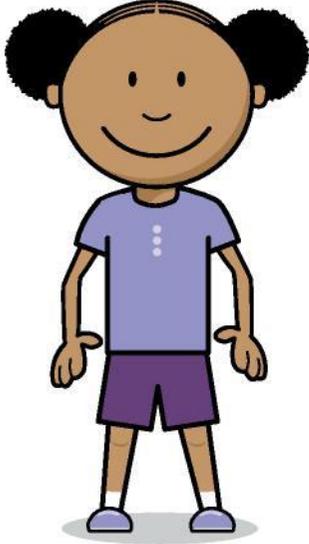
الذهاب للتمشي أو التريض



رسم صورة أو تلوينها



اللعبة مع أحد الأصدقاء



الاستماع إلى الموسيقى



\*اكتب/ارسم النشاط الذي تمارسه أدناه\*

قراءة كتاب



إقامة حفلة رقص



تقديم لفتة لطيفة للعائلة/الأصدقاء

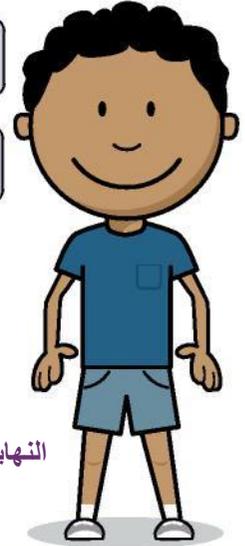
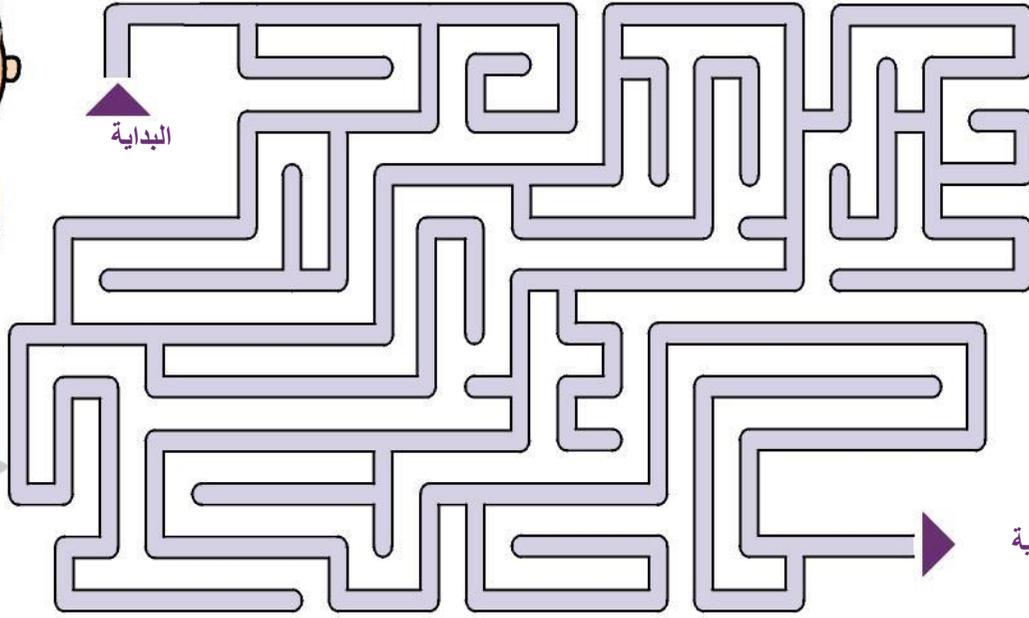
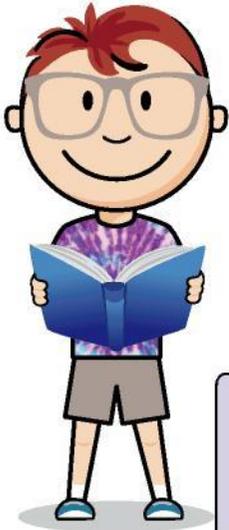


تناول وجبة خفيفة صحية



## اجتز المتاهة

يريد جايك إقراض كتابه المفضل لصديقه. ساعد جايك في شق طريقه عبر المتاهة ليصل إلى ماركو.



Independent Health FOUNDATION

Fitness for Kids CHALLENGE

النشرة الإخبارية لشهر

مارس

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة

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