



ممارسة نشاط بدني لمدة ساعة (1) أو أكثر كل يوم

نصيحة ماركو:

النشاط البدني

يحافظ 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.



النشاط:

فكر في حيوانك المفضل.

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



مزحة

ماذا قال قفاز البيسبول للكرة؟

ماذا قال قفاز البيسبول للكرة؟

كن في أفضل حال لك!

زَيْن فَنجَانِك! يتطابق كل لون مع نشاط معين يمكن أن "يملاً فَنجَانِك" أو يجعلك سعيداً. أي من هذه الأنشطة هو المفضل لديك؟ استخدم هذا اللون أكثر من الألوان الأخرى!

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 جولة الركض العائلية المجانية هذه،
تفضل بزيارة

kidsrunbuffalo.com

للتسجيل ولمزيد من
المعلومات.



- اللعب مع صديق أو زميل في الفصل أو شقيق
- رسم البسمة على وجه شخص ما
- التلوين، أو الرسم، أو رسم اللوحات
- الرقص أو الاستماع إلى الموسيقى
- الخروج
- ممارسة رياضة (مثل كرة القدم والرقص والبيسبول)

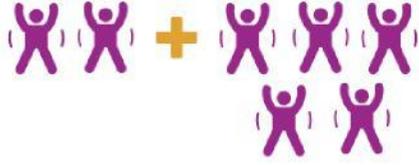
لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

www.FitnessForKidsChallenge.com

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

التحدي:

هل يمكنك حل مسألة الرياضيات هذه لمعرفة عدد التمارين الرياضية التي يجب القيام بها؟ اكتب العدد على السطر وابدأ في ممارسة التمرين!



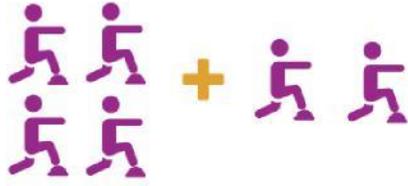
تمارين القفزات الرافعة



تمارين المعدة



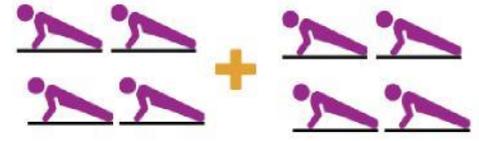
تمارين القرفصاء



تمارين الاندفاع



تمارين الذراعين



تمارين الضغط

لعبة الكلمات المفككة

تمثل كل كلمة أدناه نشاطًا بدنيًا. هل يمكنك استخدام الصورة لإعادة ترتيب حروف الكلمات؟



CCSEOR

INHGIK



INHGIK

