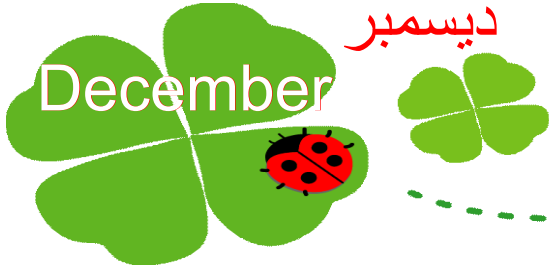


# رسالة من أجل صحتك



رقم 1

☆ يرجى أن تقوم بقراءتها مع والديك أو المسئول عنك

بدأ النادي الصحي لهذا العام في ديسمبر. نحن ننتظر تعاونك معنا.  
من الآن فصاعداً سنقوم أيضاً بالتمارين، فالنشاط البدني سيجعل عقلك وجسمك يشعران بالراحة.

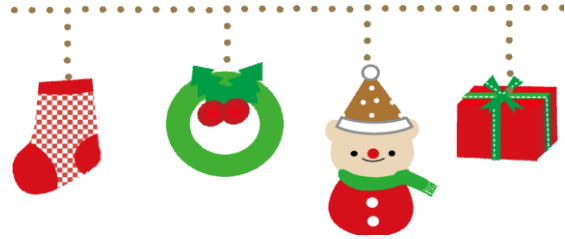
★ إدخال تأثير التمارين الرياضية

- للعقل: ممارسة الرياضة ستجعلك تشعر بالانتعاش والبهجة.
  - للجسم: ممارسة الرياضة ستجعل جسمك في شكل أفضل، وتجعل حركة الجسم أسهل، وتجعلك تشعر بالحيوية.
- لن يكون أمراً جيداً أن تقضي عطلة الشتاء مستلقياً في المنزل تلعب الألعاب على هاتفك الذكي أو أي جهاز آخر، حاول تقليل وقت اللعب إلى النصف في هذه العطلة.
- حاول ممارسة أنشطة بدنية خارج المنزل بدلاً من اللعب على الأجهزة الذكية، مثل التنزه مع عائلتك أو قفز الحبل، نتطلع إلى رؤيتك أقل نحافة عندما تعود إلى المدرسة في يناير.

ومن ناحية الطعام ....

أهداف عطلة الشتاء

قم بقياس وزنك كل يوم



يقول الأستاذ "ساكاي":  
"لا تأكل أي شيء قبل الذهاب إلى النوم  
بساعتين!"  
"قس وزنك بنفسك كل يوم!"

## من ناحية التمارين الرياضية....

### من ناحية نظام الحياة اليومية....

كم عدد ساعات نومك في اليوم؟

كم من الوقت تقضي في ألعاب الفيديو ومشاهدة وسائط الإنترنت؟



• مارس النشاط البدني  
لمدة 30 دقيقة على  
الأقل كل يوم  
(القيام بالأعمال المنزلية في  
المنزل، والمشي، ونط الحبل  
وغير ذلك)

ماذا تفعل أنت؟