

عرافة الحركة

اطويني!

هل تعرف أن حالة جسمنا تصبح جيدة عندما نتحرك كل يوم، وفوق ذلك يزيد النشاط البدني من شعورنا بالرضا. وإذا قمنا بالحركة معًا فيصبح ذلك مسليًا للغاية.

كيفية طي العرافة الورقية: ضع الورقة بشكل أن يكون الجانب الأبيض نحو الأعلى. قم بطي الزوايا نحو منتصف الورقة. اقلب الورقة وقم بطي جميع الزوايا من جديد. قم بطي الورقة في وسطها وضع اصبعًا في كل طية واضغط.

نتمنى لك وقتًا ممتعًا!



مكتبة
الرياض
الرياض



قم ببناء سباق
العقبات

امش على حبل
أو على
لوحة خشبية

اقفز مثل الضفدع
عشر مرات



افعل
تجهما مسليا.



تحرك مثل
الثعبان

قف على رجل
واحد واحسب
5 إلى



ارقص

تدرب على المشي
على الخشب



عرافة
الحركة

عرافة الحركة

اطويني!

هل تعرف أن حالة جسمنا تصبح جيدة عندما نتحرك كل يوم، وفوق ذلك يزيد النشاط البدني من شعورنا بالرضا. وإذا قمنا بالحركة معًا فيصبح ذلك مسليًا للغاية.

كيفية طي العرافة الورقية: ضع الورقة بشكل أن يكون الجانب الأبيض نحو الأعلى. قم بطي الزوايا نحو منتصف الورقة. اقلب الورقة وقم بطي جميع الزوايا من جديد. قم بطي الورقة في وسطها وضع اصبعًا في كل طية واضغط.

نتمنى لك وقتًا ممتعًا!



عرافة
الحركة

ضعني على
باب الثلاجة



بينجو

الفاكهة والخضروات

ادهن الطعام على البطن. في كل مرة تأكل يجب أن يوجد فاكهة أو خضروات أو ثمار عنبية على الصحن. اللون الأخضر جيد. ولكن هل لاحظت أن الخضروات ليست كلها خضراء اللون؟ يحب جسمك أن يكون للطعام ألواناً مختلفة.

ضع اشارة على الفاكهة والخضروات التي



بينجو!

تأكلها في نهار واحد. لا تتردد في ترك مربع البينجو على باب الثلاجة لكي يكون وضع الاشارات سهلاً. خمسة في السطر يعطي بينجو! ماذا ستكون جائزة بينجو في عائلتك؟

نتمنى لك النجاح!

