



WAYNE STATE

College of Education

Center for Health and
Community Impact

انقر  على الزاوية اليمين لتنزيل الوثيقة للروابط المباشرة !

دي شينس للأطفال الأصحاء النشاط البدني وأنشطة الأكل الصحي

الأسبوع العاشر: ٢٦ ايار - ٢٩ ايار

المستوى: المدرسة المتوسطة

استخدم نظرة عامة على التقويم أدناه لمساعدتك في التخطيط لأسبوعك. إذا قمت بالنقر فوق التواريخ في كل عمود، فسيأخذك إلى الدرس لذلك اليوم، أو يمكنك التمرير لأسفل في المستند.

<u>الاثنين ٥-٢٥</u>	<u>الثلاثاء ٥-٢٦</u>	<u>الأربعاء ٥-٢٧</u>	<u>الخميس ٥-٢٨</u>	<u>الجمعة ٥-٢٩</u>
Happy Memorial Day!	النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني	النشاط البدني
	<ul style="list-style-type: none">Sun A-B-C yoga flowاستجريب مشروع الجسممتع!	<ul style="list-style-type: none">تمرين اليوم (WOD)موسعة WODادفع التحدي	<ul style="list-style-type: none">تدفق اليوجا "الانتقال إلى السكون"أخاديد الرقص منخفضة التأثير	<ul style="list-style-type: none">متعة غيوكاشينغ!
	الأكل الصحي / التغذية	الأكل الصحي / التغذية	الأكل الصحي / التغذية	الأكل الصحي / التغذية
	<ul style="list-style-type: none">تناول العشاء على الدائم: أرز القرنبيط	<ul style="list-style-type: none">وجبة خفيفة صحية: مصاصات البطيخ	<ul style="list-style-type: none">البستنة: كيفية زراعة البذور	<ul style="list-style-type: none">عصير صحي: قرنيبيط مخفي



النشاط الأخضر سيجعل جسمك يتحرك. جرب هذا النشاط لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق على الأقل دون تعب شديد.

ارفع من شدتك بإضافة النشاط "الأصفر" إلى خطة التمرين اليوم. مع تحسن القدرة على التحمل، قم بزيادة مقدار الوقت الذي تمارس فيه الرياضة تدريجياً.

إذا كنت تشعر بمزيد من التحدي، فقم بالارتقاء من خلال الجمع بين الأنشطة "الخضراء" + "الصفراء". يجب أن تهدف إلى أن تكون نشطاً بدنياً لمدة 60 دقيقة في اليوم!

هل تستمتع بأنشطتنا؟ هل تريد تحدي أصدقائك للقيام بذلك أيضاً؟ تابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي وأظهر لنا صورك!

- الفيسبوك : Wayne State University Kinesiology, Health & Sports Studies

- تويتر : Wayne State KHS

- الانستقرام : WSUKHS

Generously funded by:

The Michigan Health Endowment Fund

MICHIGAN HEALTH
ENDOWMENT FUND



انقر  على الزاوية اليمين لتنزيل الوثيقة للروابط المباشرة !

الثلاثاء ٢٦ ايار

النشاط البدني

هل تعلم أن البحث يخبرنا أنه إذا لم تكن نشيطاً عندما تكون صغيراً ، فمن المرجح أن تصبح بالغاً غير نشط؟ عندما تكبر ، فإن عدم نشاطك يضعك في خطر أعلى للإصابة بحالات مهددة للحياة مثل أمراض القلب والسرطان. هذا هو السبب في أنه من المهم ممارسة الرياضة والحفاظ على لياقتك وصحتك بدءاً من سن مبكرة!



- تبدأ اليوغا اليوم ، تدفقات Sun A-B-C ، من برنامج Kids Work It Out مع التنفس كأساس ، ثم تحمله من خلال ثلاثة تدفقات يوغا منفصلة تهدف إلى تقوية وإشعال الجسم والروح والعقل.
 - **فيديو:** <https://youtu.be/rAJtSL2MHZM> (الوقت: 15:31)
 - المنشور: [Sun A-B-C Yoga Flow](#)
 - تمرين اليوم من The Body Project سيجعلك تتحرك! هذا التمرين عالي الكثافة منخفض التأثير ولا يتطلب أي معدات ، لذلك يمكن لأي شخص القيام به!
 - **فيديو:** <https://youtu.be/WjoBQsoekgk> (الوقت: 29:21)
- يتضمن النشاط "الأحمر" اليوم الجمع بين نشاط اليوغا وتجريب تاباتا. هل أنت على مستوى التحدي؟

التغذية والأكل الصحي

تناول العشاء على الدائم: أرز القرنبيط

القرنبيط من الخضروات القوية - حيث تقدم كل حصة مجموعة من الألياف والفيتامينات ب ، ولكن هل تعلم أيضاً أنها بديل رائع للأرز؟ يمكنك العثور على "قرنبيط الأرز" المجمد في قسم الفريزر بمتجر البقالة ، وهي طريقة رخيصة وصحية لاستبدال الحبوب بالخضروات في العديد من أطباقك المفضلة. جربها مع إحدى الوصفات أدناه.

خضار بسيط يقلق

مكونات:

- 2 كوب من القرنبيط المجمد
- 1 كوب من الخضروات الطازجة أو المجمدة (جرب: البازلاء ، الجزر ، الفلفل ، إيدامامي ، و / أو البصل)
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الصغرى
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- اختياري: بصل أخضر للتزيين

تعليمات:

يُحمى زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضيفي القرنبيط المتبل والخضروات المجمدة واطهيها لمدة 10 دقائق. يُرفع عن النار ويُحرك في صلصة الصويا والبصل الأخضر.

وعاء بوريتو نباتي مفكك

مكونات:

- 2 كوب من القرنبيط المجمد
- 1 كوب فاصوليا سوداء معلبة (مصفاة)
- 2 ملعقة صغيرة زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة الكمون المطحون
- 1/2 كوب صلصة مكتنزة

تعليمات:

يُحمى زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضف القرنبيط الأحمر والفاصوليا السوداء. يتبل القرنبيط والفاصوليا السوداء مع الكمون المطحون. يطهى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق. قلب الصلصة وحرك المكونات معاً لمدة 5 دقائق أخرى.



WAYNE STATE

College of Education

Center for Health and
Community Impact

انقر  على الزاوية اليمين لتنزيل الوثيقة للروابط المباشرة !

الأربعاء ٢٧ ايار

النشاط البدني

تمرين اليوم يركز على "الأهداف". إن امتلاك أهداف شخصية يشبه وجود وجهة على الخريطة - إذا كنت لا تعرف وجهتك ، فمن الصعب معرفة كيفية الوصول إلى هناك! خذ بضع دقائق اليوم وحدد بعض الأهداف الواقعية المحددة لنفسك. عليك أن تكون سعيدا فعلتم!

تجريب اليوم (WOD)!

- استخدم دليل التمارين A-B-C هذا (مع عروض فيديو) [this A-B-C exercise guide](#) باستخدام التمارين المرتبطة ، قم بتهجئة "GOALS". ما هي الاهداف التي تضعها لنفسك اليوم؟

التحدي "الأصفر" لديك اليوم هو تمديد WOD:

- استخدم دليل [this A-B-C exercise guide](#): هذا: باستخدام التمارين المرتبطة ،

قم بتهجئة "GOAL SETTING"!

ينطوي النشاط "الأحمر" اليوم على تحدي تمرين الضغط! يمكنك القيام 10 تمارين الضغط؟ تحدي أصدقائك للانضمام إلى تحدي تمرين الضغط على الإنترنت. لا تنس استخدام

[HealthyKidsQuarantined#](#)



التغذية والأكل الصحي

نحن متجهون إلى الصيف مما يعني أننا نتجه أيضاً إلى موسم تناول البطيخ! البطيخ هو خيار صحي للوجبات الخفيفة لأنه يحتوي على مادة الليكوبين "محاربة كيميائية" (كيميائية نباتية) التي تساعد على محاربة المرض - ولكن هل تعلم أنه ليس عليك فقط تناوله خارج القشرة؟ جرب اختراق الوجبات الخفيفة هذا الأسبوع للحصول على لمسة جديدة ممتعة لتقديم البطيخ!

مصاصات البطيخ:

1. قطع البطيخ إلى قطع صغيرة وهريس في الخلاط
 2. صب البطيخ المهروس في أكواب ورقية صغيرة (أو قوالب المصاصة).
 3. قم بتغطية كل كوب بغلاف بلاستيكي أو ورق معدني وأدخل عصا مصاصة / حرفة (أو ملعقة بلاستيكية) من خلال الكأس.
 4. تجميد حتى من الصعب.
 5. اختياري: أضف الفراولة المفرومة والأناناس والعنب إلى القوالب أيضاً!
- هل تشعر بالمغامرة الزائدة؟ تحقق من [Check out this website](#) للحصول على 10 طرق إضافية وممتعة للاستمتاع بالبطيخ!

Generously funded by:
The Michigan Health Endowment Fund

MICHIGAN HEALTH
ENDOWMENT FUND



انقر  على الزاوية اليمين لتنزيل الوثيقة للروابط المباشرة !

الخميس ٢٨ ايار

النشاط البدني

مع اقتراب نهاية العام الدراسي ، قد يكون من الصعب أن تظل متحمساً لإنهاء واجباتك المدرسية. هل تجد نفسك تشعر بالتعب؟ لقد خمنت ذلك - إنه النشاط البدني! يمكن أن يجعلك التمرين المنتظم تشعر بمزيد من النشاط ، ويقلل من احتمالية تعبك خلال اليوم. يمكن أن يساعد أيضاً في تحفيزك وتركيزك!



● تسلسل اليوجا KWIO اليوم هو "الانتقال إلى تدفق السكون" الذي يركز على تنشيط وتقوية أوضاع اليوجا والتدفقات وتمددات العمود الفقري. إنه ينتهي بالتنفس الموجه مع التركيز على التسامح - مثالي للحجر الصحي المنزلي!

● فيديو: <https://youtu.be/AoWzmXG6Ss0> (الوقت: 12:48)

● المنشور: [Move Into Stillness Yoga Flow](#)

● جرب تمرين الرقص هذا ، المسمى "Low Impact Dance Grooves" من PopSugar.

هذا التمرين تكبير رائع بأن التأثير المنخفض لا يعني بالضرورة كثافة منخفضة!

● فيديو: <https://youtu.be/tfdy5AahM4M> (الوقت: 29:59)

بالنسبة لتحديك "الأحمر" ، اجمع بين تدفق اليوجا وتمرن على الرقص حتى تحصل على التحركات إلى أسفل! اعمل على التعرق وحافظ على جسمك قوياً وصحياً!

التغذية والأكل الصحي

كيف تزرع حديقة

إذا كنت ترغب في زراعة حديقة ، فأنت بحاجة إلى بعض الأشياء: التربة، المياه، ضوء الشمس والبذور! ولكن ما هي البذرة ، وكيف تخرج النباتات من شيء صغير جداً؟! أولاً ، دعنا نتعلم:

1. دعنا نتعلم القليل عن كيفية نمو البذور الصغيرة إلى نبات كامل. شاهد [this video](#) لمعرفة المزيد.
 2. [a great podcast](#) حيث يسأل الأطفال مثلك جميع أنواع الأسئلة حول كيفية نمو البذور. أثناء الاستماع ، فكر في سؤال لديك وحاول العثور على الإجابة عبر الإنترنت أو في كتاب.
- الآن ، لنجربها:
1. بمجرد أنك تتعلمت كل شيء عن البذور ، فقد حان وقت الزراعة! ستحتاج أولاً إلى بعض البذور - يمكنك شراء بذور الخضروات من المتجر ، أو يمكنك العثور عليها في الأطعمة التي تتناولها.
 2. الآن ، ستحتاج إلى العثور على حاوية ، أو قطعة أرض صغيرة (احصل على إذن قبل البدء في حفر ساحتك!). ستوضح لك [This handout](#) كيفية العثور على البذور وزراعتها.



WAYNE STATE

College of Education

Center for Health and
Community Impact

انقر  على الزاوية اليمين لتنزيل الوثيقة للروابط المباشرة !

الجمعة ٢٩ ايار

Physical Activity

هل سمعت عن جيوكاشينغ؟ إنه مثل البحث عن كنز خارجي ضخم مع ملايين الحاويات المليئة بالجوائز المخفية حول العالم! جيوكاشينغ هي طريقة رائعة للخروج ، واكتشاف مواقع جديدة في بلدتك ، وحتى التعرف على التنقل. هذا نشاط رائع للقيام به مع عائلتك ، لذا توجه إلى الخارج اليوم واعثر على بعض الكنز!

ابدأ بإنشاء حساب مجاني على geocaching.com ، وافحص الخريطة بحثًا عن الجيوكاش القريبة منك ، واستخدم نظام تحديد المواقع العالمي للهاتف الخليوي للبحث عن هذه الكنوز المخفية باستخدام الإحداثيات المقدمة. بمجرد اكتشاف ذاكرة التخزين المؤقت ، قم بتوقيع السجل وتاريخه ، وسجل درجاتك عبر الإنترنت.

عادة ، تشمل الجيوكاش حلية صغيرة للحصول على "جائزة" للعثور على الكنز. اعتمادًا على مستوى راحتك ، لا بأس في الحصول على الجائزة في ذاكرة التخزين المؤقت طالما نترك شيئًا ذا قيمة مساوية أو أكبر ليعثر عليها الجيوكاشور القادمون.

صيد سعيد!

التغذية والأكل الصحي

وعاء كوكتيل فواكه

إذا كان لديك بعض أرز القرنبيط المجمد المتبقي من الوصفات في وقت سابق من هذا الأسبوع ، فلدينا الطريقة المثالية لاستخدامه. جرب عصير القرنبيط المخفي الخاص بنا - نحن نعدك بأن القرنبيط سيعطي عصيرك قوامًا كريميًا ولن تتذوقه على الإطلاق!

مكونات:

- 1 كوب من القرنبيط المجمد
- 1 كوب فراولة أو توت مجمد
- 1 موزة مجمدة صغيرة
- 1 1/2 كوب حليب قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة البندق

تعليمات:

أضف المكونات المختارة إلى الخلاط واخلط حتى تصبح ناعمة جدًا ، وتوقف لتتخلص من جوانب الوعاء وتضيف المزيد من السائل ، إذا لزم الأمر. قدمها على الفور.

استمتع!

Generously funded by:
The Michigan Health Endowment Fund

MICHIGAN HEALTH
ENDOWMENT FUND