

HIGH 5

لللياقة البدنية

.....
للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 21 عامًا والذين
يرغبون في التمتع باللياقة البدنية!



**Special
Olympics**



شكر وتقدير

المؤلفون: مونيكا كلوك، وهايدي ستانيش، ومونيكا فوركير

المساهمون/المراجعون: كريستين هيوز سرور، وجويندولين أبغار، ورببيكا رالستون، وميليسا أوترباين

مصمم الجرافيك: ميريديث شويندر

موقع مدارس الأبطال الموحدة المستضيفة: مدرسة جيمس دبليو روبنسون الثانوية

الرياضيون والشركاء الموحدون لأولمبياد فرجينيا الخاص: جون وشين وجاك ولورين وإيما وبراندون وكيرا وكلوي وجاي وهيلي

الجهات المتعاونة:

إن برنامج بناء نجاح أطفالنا (BUILD OUR KIDS' SUCCESS) عبارة عن أنشطة بدنية صُممت بهدف تعزيز نشاط الأطفال وترسيخ التزام مدى الحياة بالصحة واللياقة البدنية. وتتمثل مهمة برنامج بناء نجاح أطفالنا في جعل النشاط البدني واللعب جزءًا من يوم كل طفل. وترمي رؤية البرنامج إلى رعاية جيل من الأطفال اللائقين بدنيًا أكثر صحة وسعادة.

يتولى مطبخ الاختبار الأمريكي للأطفال (AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS) مهمة بناء جيل جديد من الطهاة المتمكنين، ومتناولي الطعام الملتزمين، ومجربين فضوليين. إذ ساعد مطبخ الاختبار الأمريكي للأطفال الطهاة الصغار على فهم أسباب الطعام والطهي وطرقهما من خلال كتبهم، وصناديق الاشتراك الشهرية، والبودكاست، والمناهج الدراسية، والمكتبة الرقمية الشاملة (المجانية!).

جدول المحتويات

ما موارد High 5 لللياقة البدنية؟	4
الطعام	6
الشراب	10
الحركة	12
فلنبدأ!	20
أدوات التتبع والموارد	40

ما موارد High 5 لللياقة البدنية؟



High 5 لللياقة البدنية هي مجموعة من الموارد التي تهدف إلى مساعدتك في التحكم في لياقتك من خلال اتخاذ الخيارات الصحية. وتعني اللياقة البدنية تناول الطعام الصحي، وشرب الكثير من الماء، وممارسة الحركة كثيرًا بشكل يومي.

إذا كنت لائقًا بدنيًا، فستشعر بالسعادة وستمتع بكثير من الطاقة لأن جسمك يمتاز بالقوة والصحة. وستساعدك اللياقة البدنية في الحفاظ على العادات الصحية طوال حياتك.

تم إعداد **High 5 لللياقة البدنية** للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 21 عامًا والذين يرغبون في التمتع باللياقة البدنية!

اعمل على تحقيق هذه الأهداف الثلاثة لتصبح لائقًا بدنيًا.



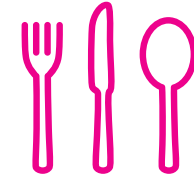
الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة أو
أكثر كل يوم



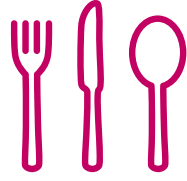
الشراب:

اشرب على الأقل 3
زجاجات من الماء يوميًا



الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم



الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم



الطعام

يعد تناول الطعام الصحي أمرًا مهمًا. يمنحك الطعام الطاقة للحركة، ويمكنك من الحفاظ على وزن صحي، والمنافسة في أفضل حالاتك. الغذاء الصحي هو أفضل وقود لجسمك!

تعني التغذية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات ومنتجات الألبان حتى يحصل جسمك على ما يحتاجه للنمو والتمتع بصحة جيدة.

الطبق الصحي

الطبق الصحي هو الطبق الذي يحتوي على مجموعات الطعام الخمس التي يجب أن تأكلها لتزويد جسمك وعقلك بالطاقة. تساعد كل مجموعة غذائية جسمك بطرق مختلفة، وهناك العديد من الأطعمة الصحية اللذيذة للاختيار من بينها. ويجب أن يكون هدفك هو تناول حصة واحدة على الأقل من كل مجموعة غذائية كل يوم.



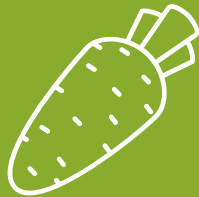
منتجات الألبان



البروتينات



الحبوب



الخضروات



الفاكهة

الطبق الصحي



تناول طعام الأبطال

اجعل الفاكهة والخضروات نصف وجبتك كل يوم.

اجعل نصف الحبوب التي تتناولها حبوبًا كاملة.

تناول أنواعًا مختلفة من الأطعمة البروتينية مثل اللحوم والمأكولات البحرية والفاصوليا والبيض والمكسرات.

قلل من تناول الملح والدهون والسكريات.

اشرب الماء والحليب خالي الدسم أو قليل الدسم بدلاً من المشروبات التي تحتوي على السكر.



الشراب



يساعد شرب الماء جسمك على العمل بأفضل حالاته. إذا كنت تشرب الماء، فستتمكن من التركيز بشكل أفضل في المدرسة والعمل وفي الملعب. وكذلك ستتمتع بمزيد من الطاقة بالإضافة إلى مزاج أفضل.

ويعني الترطيب أن جسمك يحتوي على كمية كافية من الماء. بينما يُقصد بالجفاف أن جسمك لا يحتوي على كمية كافية من الماء وقد تشعر بالتعب أو الصداع.

ويجب شرب الماء طوال اليوم. حاول استخدام زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام لمساعدتك على تتبع هدفك.



هدف الشراب:

اشرب على الأقل 3 زجاجات
من الماء يوميًا



الماء مصدر أساسي للطاقة! إذ يساعد الحفاظ على رطوبة الجسم في الحفاظ على درجة حرارة الجسم المناسبة، ويمكن أن يمنع الترطيب تشنجات العضلات.

هل تعلم أن هناك أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الماء يمكن أن تساعد في الحفاظ على الترطيب؟ يحتوي كل من البطيخ والخيار والجزر والكرفس على الماء وهي خيارات رائعة لتحقيق هدفك في تناول الطعام الصحي.

قلّل من تناول المشروبات السكرية مثل الصودا والمشروبات الرياضية والعصائر كل يوم.
جرّب المنتجات الخالية من السكر!



الحركة

.....
تجعلك كل من ممارسة الرياضة وأداء الأنشطة البدنية أقوى وأسرع وأكثر صحة حتى تتمكن من مواجهة جميع أنواع التحديات.

يشمل النشاط البدني التمارين والرياضة والحركة المنتظمة مثل المشي أو أداء الأعمال المنزلية. جرّب أنشطة بدنية جديدة ومختلفة للعثور على أنشطة يمكنك الاستمتاع بها.

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على تحسين مهاراتك الرياضية وتعزيز أدائك لتصبح لاعبًا أفضل. على سبيل المثال، يمكن للجري تحسين أداء لاعبي كرة القدم كما يمكن للقفز تنمية مهارات لاعبي كرة السلة.

ستساعدك ممارسة مجموعة متنوعة من التمارين على تحسين أنواع اللياقة المختلفة. ستتعرف في الصفحات من 14 إلى 17 على كل من المرونة والقوة والتحمل، وكلها أمور مهمة لتعزيز صحتك ولأدائك الرياضي.



هدف الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة
أو أكثر كل يوم



الأدلة الإرشادية للأنشطة البدنية

هناك إرشادات تحدد مقدار النشاط البدني الذي يجب القيام به كل يوم ومدى كثافة الأنشطة.

- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم من 6 إلى 17 عامًا: يوصى بممارسة 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم.
- الأشخاص من عمر 18 عامًا فما فوق: يوصى بممارسة 150 إلى 300 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل أسبوع.



على مقياس من 0 إلى 10، حيث يكون الجلوس 0 ويكون النشاط البدني الأكثر كثافة هو 10:

- النشاط البدني المعتدل هو 5 أو 6. وسيخفق قلبك بسرعة وستتنفس بصعوبة، ولكن يمكنك التحدث بسلسلة مع صديق مثلاً، أثناء ممارسة النشاط. ويمكن أن تشمل الأمثلة المشي بسرعة أو ركوب الدراجة.
 - النشاط البدني الشديد هو المستوى 7 أو 8. سيخفق قلبك بشكل أسرع، وسوف تتنفس بشكل أصعب، وقد تتعرق، وستجد صعوبة في التحدث مع صديق أثناء ممارسة النشاط. وقد تشمل الأمثلة الجري أو قفز الحبل.
- ملاحظة: لا يوجد شخصان متماثلان، وقد يختلف نشاطك البدني المعتدل من شخص لآخر.



المرونة

.....

المرونة هي القدرة على تحريك الجسم بسهولة في جميع الاتجاهات. تجعل المرونة ممارسة المهارات الرياضية أمرًا سلسًا كما تساعد على الحد من إصابات العضلات والمفاصل.

تُعد تمارين الإطالة والمد طريقة رائعة لتحسين المرونة. وهناك أنواع مختلفة من تمارين الإطالة والمد التي يمكنك القيام بها قبل ممارسة الأنشطة البدنية وبعدها.





التمدد الثابت مقابل التمدد الديناميكي:

يتضمن التمدد الديناميكي تحريك الجسم لتجهيز العضلات لممارسة النشاط البدني. ويفضل استخدام تمارين التمدد الديناميكي أثناء الإحماء.

التمدد الثابت هو الاحتفاظ بوضعية التمدد دون حركة. ويفضل ممارسة تمارين التمدد الثابت أثناء عملية التهدئة.

أنشطة تعزيز المرونة: اليوجا، والتمدد ثابت، والتمدد الديناميكي، والبيلاتيس

مثال على الرياضات التي تتطلب مرونة: الجمباز الإيقاعي، والجولف، والتزلج الفني على الجليد





التحمّل

.....

يمثل التحمّل القدرة على إبقاء جسمك متحرّكًا لفترات طويلة من الوقت. يمكن أن تساعدك القدرة على التحمّل في الجري لمسافات أبعد دون توقف وممارسة الأنشطة لمدة أطول مع فترات راحة أقل.

يمكنك تحسين قدرتك على التحمّل من خلال ممارسة أنشطة تزيد من معدل ضربات القلب وتجعلك تتنفس بصعوبة مثل المشي السريع وقفز الحبل ولعب كرة القدم.

أنشطة تعزيز التحمّل: السباحة والتزلج على الجليد والمشي لمسافات طويلة

أمثلة على الرياضات التي تتطلب قدرة على التحمّل: ركوب الدراجات، رياضة الرقص، والهوكي



القوة

.....

القوة هي قدرة الجسم على أداء العمل. ويمكن أن تساعدك القوة على القفز لأعلى، والرمي لمسافة أبعد، والركض بشكل أسرع.

يمكنك تحسين قوتك عن طريق ممارسة بالنشاطات التي تعمل على تمرين عضلاتك مثل رفع الأثقال وممارسة تمارين الأوزان، مثل تمارين الضغط والقرفصاء واستخدام أحزمة المقاومة.

أنشطة تعزيز القوة: تمارين الأوزان مثل تمارين القرفصاء ورفع الأثقال وأحزمة المقاومة وآلات الوزن

أمثلة على الرياضات التي تتطلب قوة لممارستها: رفع الأثقال، والجمباز، والجودو



فلنبدأ!



سنشارك في هذا الدليل بعض التمارين من كل نوع من أنواع اللياقة البدنية ومستوياتها.

هل تريد مشاهدة جميع تمارين High 5 للياقة البدنية؟
تفقد High 5 للياقة البدنية: بطاقات ومقاطع فيديو الفئة
العمرية من 15 إلى 21 عامًا.



تضم موارد High 5 لللياقة البدنية ثلاثة مستويات

هل التمارين سهلة للغاية؟ يمكنك الانتقال إلى المستوى التالي، أو إضافة المزيد من الوقت، أو أداء كل تمرين لفترة أطول، أو تقليل وقت الراحة بين الأنشطة.



المستوى 3:
المتقدم



المستوى 2:
المتوسط



المستوى 1:
الأساسي

المستوى 1 • المرونة



مارس كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.
كرّر 3 مرات.

تمرين مشية الكعب وأصابع القدم

1. ارفع أصابع قدميك للوقوف على كعبيك وامش إلى الأمام.
2. ارفع كعبيك للوقوف على أصابعك وامش إلى الأمام.



المستوى 1 • المرونة

مُدَّ الكتف عبر الجسم

1. مرّر ذراعك اليسرى عبر صدرك مع ثني مرفقك قليلاً. تأكد من إبقاء كتفك الأيسر بعيداً عن أذنك.
2. ضع يدك اليمنى على الجزء الخلفي من ذراعك اليسرى فوق المرفق مباشرة. اسحب ذراعك اليسرى نحو صدرك حتى تشعر بالتمدد. كرّر التمرين باستخدام ذراعك اليمنى.



نصيحة بخصوص التغذية:

للفاكهة عدة ألوان مختلفة ما يعني أنها تحتوي على عناصر غذائية مختلفة.



المستوى 1 • التحمل



قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرر 3 مرات.

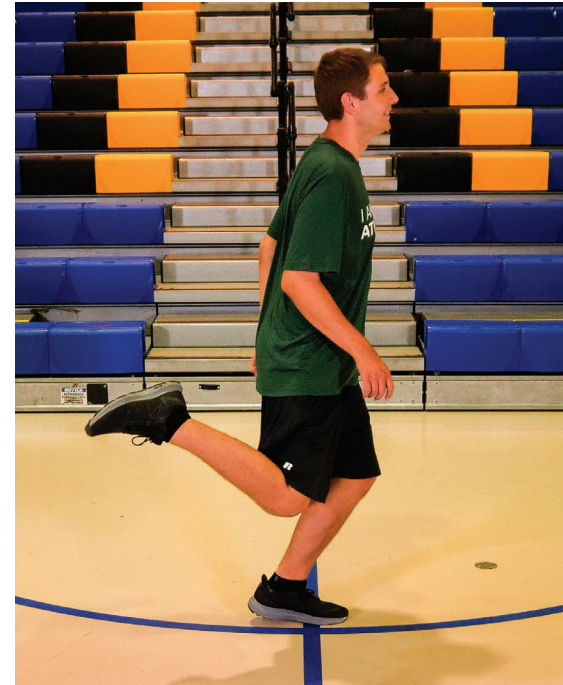
تمرين الركल الخلفي

1. اركض في مكانك واركل بكعبيك خلفك.
2. جرّب تمرين الركل الخلفي في مكانك أو أثناء الحركة.



نصيحة بخصوص التغذية:

توفر منتجات الألبان عناصر غذائية مهمة مثل البروتين الذي يمنحك الطاقة ويساعد في بناء العظام والعضلات القوية.



المستوى 1 • التحمل

تمرين الأقدام السريعة

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين، واثني ركبتيك.
2. ضع ذراعيك على جانبيك مع ثني المرفقين.
3. اسرع واركض في مكانك بأسرع ما يمكن. حافظ على سرعة حركة قدميك.



المستوى 1 • القوة



مارس كل تمرين 10 مرات. استرح لمدة 30 ثانية قبل الانتقال إلى التمرين التالي. كرر 3 مرات.

تمرين رفع الأكتاف

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. ارفع (أو هز كتفيك) نحو أذنيك، واثبت في هذا الوضع.
3. انزل كتفيك إلى وضع البداية.



المستوى 1 • القوة

تمرين قرفصاء السومو

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين وذراعيك على جانبيك مع ثني المرفقين.
2. انقل وزنك إلى كعبيك، واثني ركبتك وفخذيك ببطء كما لو كنت تجلس على كرسي، واثبت في هذا الوضع.
3. افرد ركبتك وعد إلى الوقوف.



نصيحة مفيدة للترطيب:

يفقد جسمك الماء من خلال التعرق والتنفس واستخدام الحمام، ولذلك تحتاج إلى الترطيب من خلال شرب الكثير من الماء.



المستوى 2 • المرونة



مارس كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.
كرّر 3 مرات.

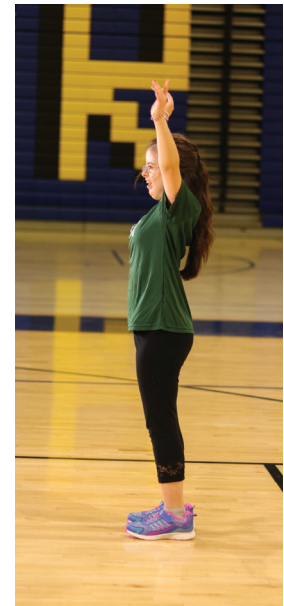
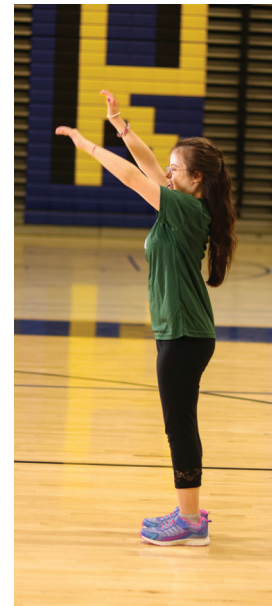
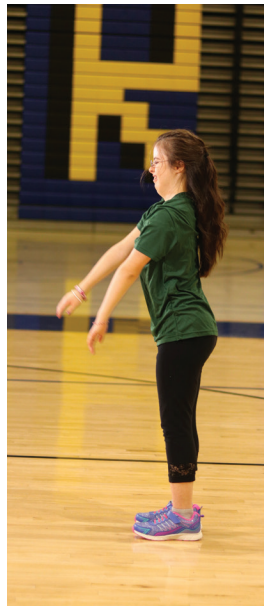
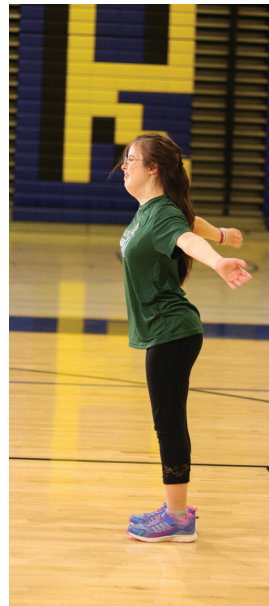
تمرين دوائر الذراع

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. أدير ذراعيك ببطء إلى الأمام لعمل دوائر كبيرة.
3. كرّر في الاتجاه المعاكس.



نصيحة رياضية ذكية:

تزيد دوائر الذراع من نطاق حركة
الكتفين والتي من شأنها تحسين
أسلوب اللعب والأداء في لعبة الجولف
والتنس والكرة اللينة.



المستوى 2 • المرونة

تمرين فتح الحوض

1. اجلس ورجليك مفرودتين ومفتوحتين على شكل حرف "V".
2. مَدِّ قدمك اليمنى مع الحفاظ على استقامة ساقيك قدر الإمكان حتى تشعر بالتمدد.
3. كرِّر التمدد تجاه قدمك اليسرى ثم نحو المنتصف.



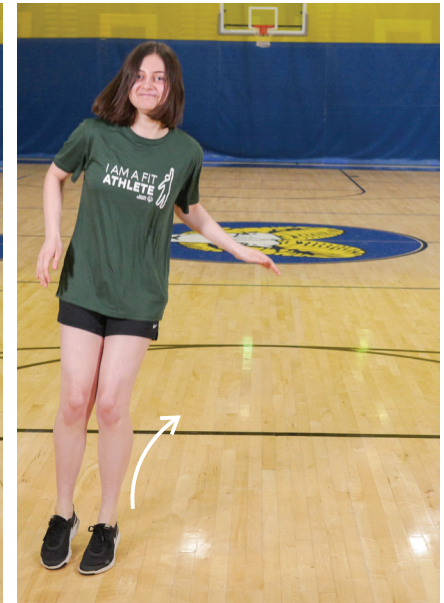
المستوى 2 • التحمل



قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرر 3 مرات.

تمرين القفزات المربعة

1. تخيل مربع صغير على الأرض.
2. حافظ على قدميك معًا واقفز إلى جميع الزوايا الأربع للمربع.
3. استمر في القفز حول المربع باستخدام القفزات الأمامية والجانبية والخلفية.



المستوى 2 • التحمل

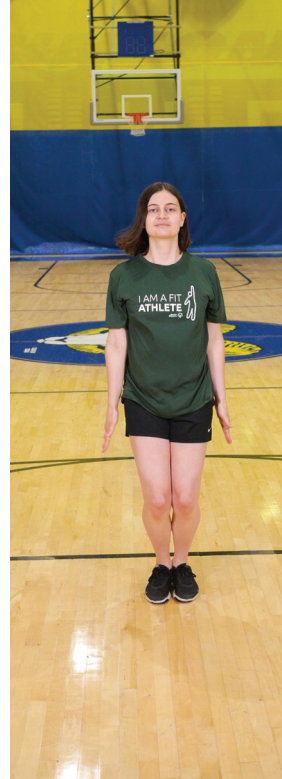
تمرين القفز بشكل حرف T

1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اقفز وارفع ذراعيك إلى الجانبين عند مستوى الكتفين، راسمًا حرف "T" بجسمك، وساقيك مفتوحتان قدر الإمكان.
3. اقفز مرة أخرى وأعد ساقيك معًا وذراعيك إلى جانبيك.



نصيحة مفيدة للترطيب:

هل تعلم أن كوبًا واحدًا من المشروبات الرياضية يمكن أن يحتوي على كمية من السكر تعادل كمية السكر الموجودة في 6 قطع من حلوى الشوكولاتة؟



المستوى 2 • القوة



مارس كل تمرين 10 مرات. استرح لمدة 30 ثانية قبل الانتقال إلى التمرين التالي. كرر 3 مرات.

تمرين ضغط الدراجة

1. استلق على ظهرك مع الحفاظ على استقامة ساقيك. اشبك يديك خلف رأسك.
2. اسحب ركبتك اليمنى نحو صدرك والمس مرفقك الأيسر بركبتك اليمنى.
3. بدّل والمس ركبتك اليسرى بمرفقك الأيمن.



نصيحة بخصوص التغذية:

تحتوي الحبوب الكاملة على البذرة أو النواة بأكملها. فهي الخيار الأفضل لاحتوائها على الكثير من الألياف والمواد المغذية.



المستوى 2 • القوة

تمرين وضعية اللوح الخشبي مع لمس الأكتاف

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وحافظ على استقامة جسمك.
2. اضغط على كتفك الأيسر بيدك اليمنى، ثم عد إلى وضع اللوح الخشبي، ثم اضغط على كتفك الأيمن بيدك اليسرى.



المستوى 3 • المرونة



مارس كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.
كرّر 3 مرات.

تمرين لمس أصابع القدم

1. ضع ساقك اليمنى في وضع متقاطع فوق ساقك اليسرى.
2. المس أصابع قدميك مع الحفاظ على استقامة ساقيك قدر الإمكان، واثبت في هذا الوضع، ثم عد إلى الوقوف.
3. ضع ساقك اليسرى في وضع متقاطع فوق ساقك اليمنى.



المستوى 3 • المرونة

تمرين تمدد الجزء العلوي من الظهر

1. قف منتصبًا واشبك أصابعك معًا بحيث تكون راحة يديك متجهة للخارج.
2. مُد ذراعيك أمامك على مستوى كتفك.
3. مُد ظهرك حتى بحيث تشعر بتمدد الجزء العلوي من ظهرك. اثن ذقنك تجاه صدرك.



نصيحة بخصوص التغذية:

تمنحك الخضروات الكثير من
العناصر الغذائية والفيتامينات
والمعادن المختلفة.

المستوى 3 • التحمل



قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرر 3 مرات.

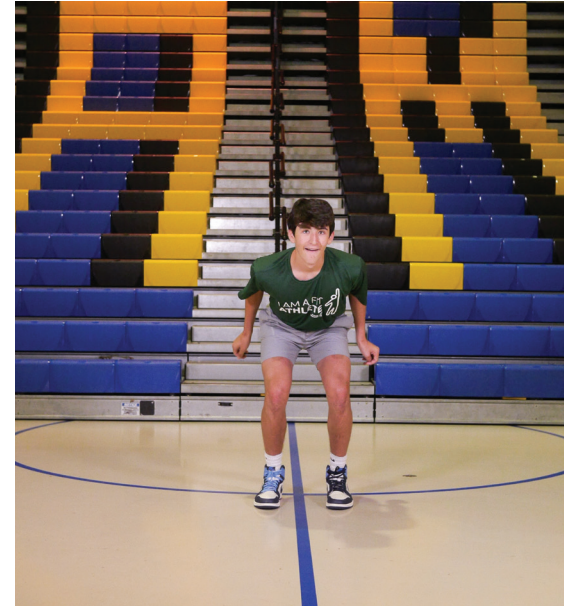
تمرين قفز النجم

1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اقفز وارفع ذراعيك وساقيك إلى الخارج حتى ترسك بجسمك نجمًا في الهواء.
3. انزل برفق واقفز بسرعة مرة أخرى.



نصيحة بخصوص التغذية:

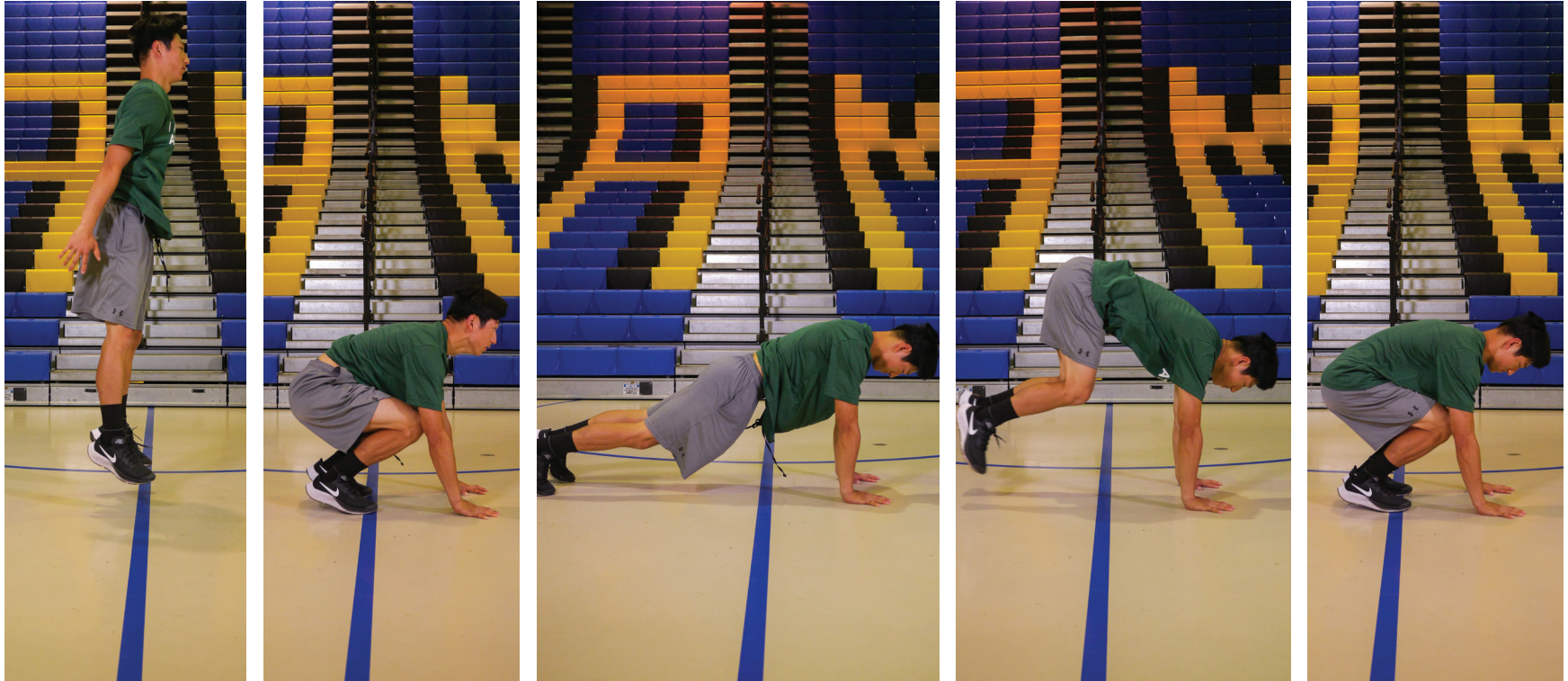
تأتي البروتينات النباتية من النباتات.
وهي أطعمة مثل المكسرات
والفاصوليا والعدس.



المستوى 3 • التحمل

تمرين بيربي

1. قف وقدميك معًا وذراعيك بجانبك.
2. اجلس في وضع القرفصاء وضع يديك على الأرض للأمام.
3. اقفز بقدميك إلى الخلف إلى وضعية اللوح الخشبي.
4. اقفز بقدميك للخلف نحو يديك، وعد للوقوف، وكرّر ذلك.



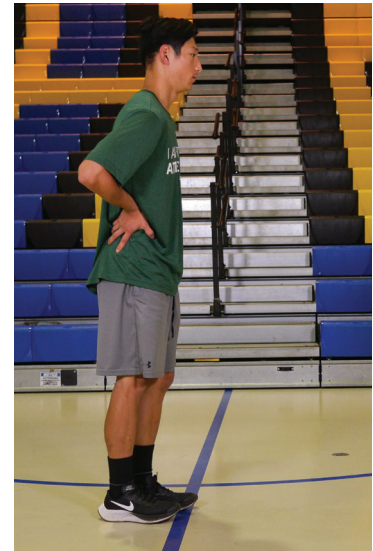
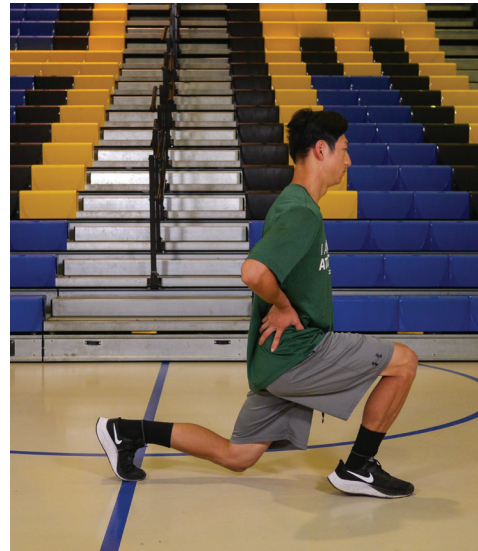
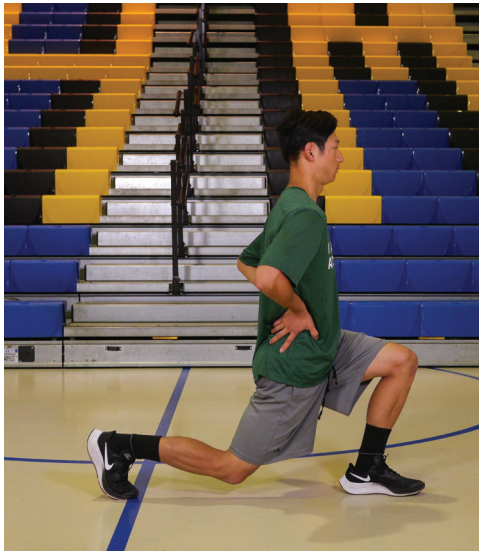
المستوى 3 • القوة



مارس كل تمرين 10 مرات. استرح لمدة 30 ثانية قبل الانتقال إلى التمرين التالي. كرر 3 مرات.

تمرين الطعنات إلى الأمام

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع يديك على فخذيك.
2. خذ خطوة كبيرة للأمام بقدمك اليمنى واثني ركبتك بحيث تلامس ركبتك اليسرى الأرض تقريباً.
3. ادفع ساقك اليمنى وعد إلى وضع البداية. كرر التمرين باستخدام ساقك اليسرى.



المستوى 3 • القوة

تمرين سوبرمان

1. استلق على بطنك، وضع ذراعيك بشكل مستقيم فوق رأسك كذلك حافظ على استقامة ساقيك.
2. ارفع ذراعك اليمنى وساقك اليسرى في نفس الوقت، واثبت في هذا الوضع ثم عد إلى الأسفل.
3. كرر التمرين مع ذراعك اليسرى والساق اليمنى.



نصيحة رياضية ذكية:

تقوي تمارين سوبرمان الجذع والظهر
والذراعين ما يحسن الأداء في
السباحة والتجديف.



High 5 والطريقة المناسبة

High 5! لقد انتهيت من جميع المعلومات المفيدة في هذا الدليل، ولكن يوجد المزيد من بطاقات ومقاطع فيديو High 5 لللياقة البدنية!

ستساعدك جميع التمارين الموجودة في البطاقات ومقاطع الفيديو على تحقيق هدفك في التحرك لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم.

ابدأ بالتمارين الأساسية. هل التمارين سهلة للغاية؟ يمكن الانتقال إلى المستوى التالي، أو ممارسة التمارين لفترة أطول، أو ممارسة كل تمرين بعدد مرات أكثر، أو يمكن أخذ استراحة أقصر بين التمارين.

الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة
أو أكثر كل يوم

الشراب:

اشرب على
الأقل 3 زجاجات
من الماء يوميًا

الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم

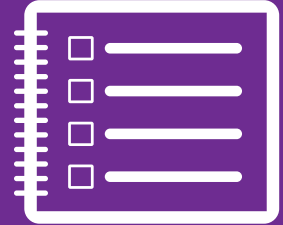


لا مستحيل أمامك!

.....
سيفيدك تتبع أنشطتك أثناء العمل على تحقيق أهداف تناول الطعام والشراب والحركة.
في الصفحة التالية، ستجد صفحة تتبع أسبوعية وأخرى مدتها 12 أسبوعًا.

تتبع أنشطة High 5 لللياقة البدنية الخاصة بك كل أسبوع لمدة 12 أسبوعًا.
شجع عائلتك وأصدقائك على الانضمام إليك أيضًا! يستغرق اكتساب اللياقة
البدنية 12 أسبوعًا فحسب. لا مستحيل أمامك!

للعثور على المزيد من موارد High 5 لللياقة البدنية، تفضل بزيارة:
resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5



أداة التتبع الأسبوعي

استخدم هذه الصفحة لمساعدتك على تتبع أهداف High 5 للياقة البدنية أسبوعيًا. اطلب من أحد أفراد العائلة أو المعلم أو الأصدقاء مساعدتك في البقاء على المسار الصحيح.

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الطعام اللون في مجموعات الطعام التي أكلتها من اليوم.							
الشراب لون زجاجات الماء إذا شربتها اليوم.							
الحركة لون الحذاء إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر اليوم.							
لون النجمة إذا حققت كل أهداف High 5 للياقة البدنية لهذا الأسبوع.							
	الطعام	الشراب	الحركة				

أداة التتبع لمدة 12 أسبوعًا

استخدم هذه الصفحة لمساعدتك على تتبع أهداف High 5 للياقة البدنية. يمكنك استخدام هذه الصفحة مرارًا وتكرارًا للحفاظ على سير لياقتك وصحتك على المسار الصحيح!

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
												الطعام لَوْن النجمة إذا كنت تناولت طعامًا من المجموعات الغذائية الخمس كل يوم هذا الأسبوع.
												الشراب لَوْن النجمة إذا شربت ما لا يقل عن 3 زجاجات من الماء كل يوم هذا الأسبوع.
												الحركة لَوْن النجمة إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم هذا الأسبوع.



***Special
Olympics***

The contents of these “High 5 for Fitness Cards” were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the . US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal Funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for . Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services