

يسر لجنة المتدربين (SEIU (CIR) / ان تقدم برنامج تحدي صحة الاسرة والمقيمين ، حيث ان الجديد والمحسن في مدرسة طفلكCIR هو اتحاد وطني يمثل اكثر من (FHC) وخلال الاسابيع القليلة المقبلة ، سيقوم طبيب مقيم في جميع انحاء البلاد ، 30,000 الأطباء CIR بزيارة الفصل الدراسي لطفلك لتعريفه بمجموعة من المهارات التي تساعده على الشعور بالقوة والحيوية . تتضمن هذه الخطوات الصغيرة عادات ستقودهم إلى اتخاذ خيارات صحية فيما يتعلق بالطعام والشراب، ودمج المزيد من الحركة في نمط حياتهم ، والشعور بالقدرة على الشعور بالصحة بغض النظر عن ظروفهم . لقد عقدنا شراكة مع الصحة العامة (Hip Hop Public Health) لجعل الجلسات أكثر تفاعلية للطلاب . يرجى زيارة موقع الصحة العامة على الإنترنت كما موضح ادناه :

مجموعة من فواصل أنشطة الهيب هوب (Hip Hop) مدة دقيقتين والمصممة لتنشيط وتنشيط وتحفيز. [www.hhph.org/work/learning-studio/h-y-p-e-breakin-it-down](http://www.hhph.org/work/learning-studio/h-y-p-e-breakin-it-down) لعرض

فيما يلي الدروس الأسبوعية مع وصف موجز لكل منها. مع ان بعض الدروس تشمل الهبة.

### ● الأسبوع الأول : دعونا نبني مجتمعًا صحيًا

- سنتحدث عن اتخاذ خطوات صغيرة لتحقيق أشياء كبيرة - سواء في الصحة او في مجتمعاتنا.
- يحصل الطلاب على زجاجات مياه وهي تحدي صحة الاسرة Family Challenge Health كطريقة صغيرة يمكننا من خلالها حدوث فرق كبير في يومنا هذا.
- سيحصل الطلاب أيضًا على أقلام تلوين للأنشطة طوال البرنامج .

### ● الأسبوع الثاني: مطاردة قوس قزح

- سنتحدث عن أهمية الفواكه والخضروات لأجسامنا.
- سيحصل الطلاب على ملصقات ممتعة تمثل الفواكه والخضروات.

### ● الأسبوع الثالث: تناول الحبوب الكاملة والبروتين

- 0 سنتحدث عن الأجزاء الأخرى من الطبق الصحي – الحبوب الكاملة والبروتين. وسنناقش ما يفعله كل منهم في الجسم ولماذا نحتاج إليه.
- 0 سيحصل الطلاب على طبق مقسم إلى 3 أجزاء.

### ● الأسبوع الرابع: كن متيقظًا للسكر والملح

- 0 سنتحدث عن أهمية السكر والملح وما يفعله كل منهما في أجسامنا. سنتحدث أيضًا عن سبب وجوب الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر والملح.

### ● الأسبوع الخامس: هيا بنا نتحرك

- 0 سنتحدث عن الحركة كوسيلة للشعور بالارتياح والقوة. وسوف نناقش التغييرات التي يمكن أن نراها في أجسامنا أثناء الحركة.
- 0 سيحصل الطلاب على حبل القفز لتشجيع الأطفال على إضافة المزيد من النشاط البدني إلى يومهم.

### ● الأسبوع السادس: تناول الطعام لتستمتع بحياتك

- 0 سنتحدث عن طرق تناول الطعام بوعي أكبر، وتحديدًا الانتباه إلى إشارات أجسادنا للحصول على كمية أكبر أو أقل من الطعام.
- 0 سيحصل الطلاب على ساحة تحدي صحة الأسرة لتشجيع الأطفال على أن يكونوا مناصرين للغذاء الصحي.

### ● الأسبوع السابع: اسألني عن تحدي صحة الأسرة ( FHC )

- 0 سنراجع كل ما تعلمناه ونوضح للطلاب إلى أي مدى وصلوا بخطواتهم اليومية الصغيرة.
- 0 سيحصل الطلاب على حقيبة تحدي صحة الأسرة لاستكمال تحدي 7 أسابيع.

نأمل أن تتمكن من دعمك أنت وعائلتك في هذه الرحلة لاتخاذ خيارات صحية كل يوم . شكرًا لك !

المخلصون  
لجنة المتدربين والمقيمي / SEIU