



multicare.org/mary-bridge-5210

الاستعداد للمدرسة
يبدأ من المنزل.

اقرأ لطفلك كل
يوم!

دائماً ما يوجد
كتاباً جيداً في
مكتبتك.



multicare.org/mary-bridge-5210

الاستعداد للمدرسة
يبدأ من المنزل.

اقرأ لطفلك كل
يوم!

دائماً ما يوجد
كتاباً جيداً في
مكتبتك.



multicare.org/mary-bridge-5210

الاستعداد للمدرسة
يبدأ من المنزل.

اقرأ لطفلك كل
يوم!

دائماً ما يوجد
كتاباً جيداً في
مكتبتك.



multicare.org/mary-bridge-5210

الاستعداد للمدرسة
يبدأ من المنزل.

اقرأ لطفلك كل
يوم!

دائماً ما يوجد
كتاباً جيداً في
مكتبتك.



multicare.org/mary-bridge-5210

الاستعداد للمدرسة
يبدأ من المنزل.

اقرأ لطفلك كل
يوم!

دائماً ما يوجد
كتاباً جيداً في
مكتبتك.

الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة!

تناول **خمس** حبات أو
أكثر من الفواكه
والخضار كل يوم. **5**

قم بتحديد وقت
الجلوس أمام الشاشة
لأقل من **ساعتين** في
اليوم (الأطفال أقل من
سن عامين لا يجب أن
يجلسوا أمام الشاشة).

قم بأداء بعض
التمرينات لمدة **ساعة**
على الأقل يومياً. **1**

اهدف إلى **عدم** تناول
المشروبات السكرية
(الصودا والمشروبات
الرياضية والعصائر
وعصائر الفاكهة إلخ.) **0**

الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة!

تناول **خمس** حبات أو
أكثر من الفواكه
والخضار كل يوم. **5**

قم بتحديد وقت
الجلوس أمام الشاشة
لأقل من **ساعتين** في
اليوم (الأطفال أقل من
سن عامين لا يجب أن
يجلسوا أمام الشاشة).

قم بأداء بعض
التمرينات لمدة **ساعة**
على الأقل يومياً. **1**

اهدف إلى **عدم** تناول
المشروبات السكرية
(الصودا والمشروبات
الرياضية والعصائر
وعصائر الفاكهة إلخ.) **0**

الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة!

تناول **خمس** حبات أو
أكثر من الفواكه
والخضار كل يوم. **5**

قم بتحديد وقت
الجلوس أمام الشاشة
لأقل من **ساعتين** في
اليوم (الأطفال أقل من
سن عامين لا يجب أن
يجلسوا أمام الشاشة).

قم بأداء بعض
التمرينات لمدة **ساعة**
على الأقل يومياً. **1**

اهدف إلى **عدم** تناول
المشروبات السكرية
(الصودا والمشروبات
الرياضية والعصائر
وعصائر الفاكهة إلخ.) **0**

الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة!

تناول **خمس** حبات أو
أكثر من الفواكه
والخضار كل يوم. **5**

قم بتحديد وقت
الجلوس أمام الشاشة
لأقل من **ساعتين** في
اليوم (الأطفال أقل من
سن عامين لا يجب أن
يجلسوا أمام الشاشة).

قم بأداء بعض
التمرينات لمدة **ساعة**
على الأقل يومياً. **1**

اهدف إلى **عدم** تناول
المشروبات السكرية
(الصودا والمشروبات
الرياضية والعصائر
وعصائر الفاكهة إلخ.) **0**

الأطفال الأصحاء يؤدون أفضل في المدرسة!

تناول **خمس** حبات أو
أكثر من الفواكه
والخضار كل يوم. **5**

قم بتحديد وقت
الجلوس أمام الشاشة
لأقل من **ساعتين** في
اليوم (الأطفال أقل من
سن عامين لا يجب أن
يجلسوا أمام الشاشة).

قم بأداء بعض
التمرينات لمدة **ساعة**
على الأقل يومياً. **1**

اهدف إلى **عدم** تناول
المشروبات السكرية
(الصودا والمشروبات
الرياضية والعصائر
وعصائر الفاكهة إلخ.) **0**