

الأنشطة البدنية للأولاد الكبار خلال جائحة كوفيد-19

الأولاد بحاجة إلى استراحة دماغية؟
يعدّ النشاط البدني واللعب النشط أمراً بالغ الأهمية لنمو
الدماغ وتقوية جهاز المناعة وتحسين الرفاهية العاطفية.

تجريب
اليوغا
على الإنترنت



تعلم التلاعب
بثلاث كرات



بناء
مضمار حواجز



دعوة الأصدقاء إلى
حفلة رقص



تحدي صديق على
الإنترنت



نط الحبل



إنتاج
فيلم حركة وأكشن



لعب
كرة الطائرة بالبالون



Adapted from Steven Hanson/British Journal of Sports Medicine blog: <https://blogs.bmj.com/>

مقتبس من أستيفن هانسون/مدونة المجلة البريطانية لطب الألعاب الرياضية:
<https://blogs.bmj.com/>

للحصول على موارد محلية بشأن جائحة كوفيد-19، يُرجى زيارة
الموقع الإلكتروني التالي: srhd.org/covid19