



نشرة العقل السليم في الجسم السليم

Fall 2018

المجلد 5، العدد 2

كن نشيطاً، كن بصحة جيدة!

تحياتي لكم جميعاً فرداً فرداً ومرحباً بعودتكم لعام دراسي جديد! نأمل أن تكونوا قد استمتعتم بصيفٍ مريحٍ ونشط، وأن يكون أولادكم قد شحنوا طاقاتهم بما يبشر أن يكون سنة دراسية منتجة أخرى.

لا يخفى عليكم أنّ الكثير من الاولاد يقضون وقتاً طويلاً في الجلوس، وقد باتت هذه العادة تشكل خطراً صحياً كبيراً. يقضي الأطفال الأمريكيون معدل ٦,٥ ساعات في اليوم (خارج المدرسة) منهمكون في وسائل التكنولوجيا بما في ذلك مشاهدة التلفاز، استخدام الحاسوب، وألعاب الفيديو. تشير الدراسات إلى أنه كلما زادت نسبة مشاهدة الأطفال للتلفاز، كلما زاد احتمال زيادة وزنهم.

تحسّن زيادة النشاط البدني صحة القلب والأوعية الدموية، كمت تساعد على منع السمنة المفرطة، تشجع على نمط حياة صحي، تعزز الثقة بالنفس، وتخفف الضغط النفسي أو الإجهاد. لا تحتاجون لإمتلاك العديد من المعدات الفاخرة أو عضوية في نادٍ صحي - فثمة طرق عديدة لجعل نمط حياة عائلتكم أكثر نشاطاً! للتغلب على مقاومة الأولاد المترددين، ننصح بجعل النشاط مسلياً/ممتعاً. مثلاً، لا تركضوا فحسب مع ولدكم - بل أركضوا كالبطريق أو إقفزوا كالأرنب أو الكنغر. إن كنتم تتنزهون في الخارج، حددوا وجهة معينة كالمنتزه أو الملعب.

إليك بعض الأفكار لجعل عائلتكم في حركة دائماً:

- البدء بتقليد جديد: قم بأخذ العائلة بأكملها للمشي في الحي بعد تناول العشاء.
- توزيع الأعمال المنزلية على أفراد العائلة تبعاً (جرف أوراق الشجر، الإهتمام بالحديقة، غسل السيارة، إزالة الثلوج)
- الرقص على أنغام الموسيقى المفضلة لديك.
- الذهاب بجولة عائلية على الدراجات الهوائية
- شراء عدادات خطى غير مكلفة، والتنافس على من يسير خطى أكثر خلال الأسبوع.
- ممارسة لعبة رياضية معاً في الباحة الخلفية أو في منتزه مجاور.
- أخذ الكلب بنزهة طويلة.
- مشاركة الأولاد بألعاب يحبون، يمكنك البحث عن قواعد اللعبة في جوجل في حال نسيانها.
- (Tag, Simon Says, Red Light-Green Light, Duck-Duck Goose)
- عندما تكون عملياً، إمش المسافات القصيرة بدلاً من استخدام السيارة. عند إستعمالك السيارة، قم بركن السيارة بعيداً قليلاً عن المتجر



شكراً لكل من ساهم بإنجاح يوم المشي إلى المدرسة!

شاركت مدارس الدائرة التعليمية ١٤٦ في ١٠ تشرين الأول (أكتوبر) بيوم المشي إلى المدرسة العالمي! شارك الطلاب، العائلات، والموظفون بالسير على الأقدام إلى المدرسة ومنها. طوال الأسبوع، سار تلامذة صفوف الروضات حول المربع السكني حاملين حقائبهم خلال حصة اللياقة البدنية لمحاكاة المشي إلى المدرسة ضمن مجموعة.

كل سنة منذ العام ١٩٩٩، يقوم الملايين من الأولاد وعائلاتهم في جميع أنحاء العالم بالمشاركة في يوم المشي إلى المدرسة لتعزيز الوعي بالمشي الآمن والسلوك السليم.

إنّها بداية جيّدة

تشرين الثاني (نوفمبر) هو شهر التغذية السليمة! أفضل طريقة لتعزيز التغذية السليمة هي البدء بفطور صحي. تمدّكم وجبة الفطور بالطاقة التي تحتاجونها لتبدأوا يومكم. إليكم بعض الأفكار لوجبة فطور سريعة ومغذية:

- خلط الشوفان الفوري مع الحليب بدلاً من الماء. إضافة الزبيب أو التوت البري المجفف إلى الخليط.
- إضافة طبقة من رقائق الحبوب الكاملة المفضلة لديك والفواكه المقطعة أو التوت على زبادي قليل الدسم.
- مزج العصير مع حليب قليل الدسم، فراولة مثلجة، وموزة.
- إضافة زبادي قليل الدسم وفاكهة على الوافل.
- إضافة فاكهتك المفضلة أو التوت على وعاء رقائق الحبوب الكاملة. وصب الحليب قليل الدسم.
- حشو خبز بيتا من القمح الكامل ببيضة مسلوقة ومقطعة وجبنة مبشورة قليلة الدسم.
- إضافة اللحم الطري والجبنة السويسرية قليلة الدسم على كعكة المافن الإنكليزية المحمصة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

كباب الدجاج

المكونات



التتبيلة

½ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
 ½ كوب خل بلسمي أو خل تفاح
 عصير ½ ليمونة (حامض)
 ١-٣ فصوص ثوم، مبشورة
 حل لملح نم تيلاخل لباوتل نم تيري غص فق علم 1 - ½
 (Mrs. Dash Grilling Blend)

أسيخ الشّي

دجاج
 فلفل حلو من إختيارك
 بصل أحمر
 بندورة (طماطم)
 أناناس (لكباب هاواي)
 أسيخ خشبية

الطريقة

- قم بمزج مكونات التتبيلة
- قم بتقطيع الدجاج إلى مكعبات بقياس ٢ إنش وضعها في أكياس ziplock أو وعاء يمكن إغلاقه. قم بغمرها بالتتبيلة ووضعها في البراد لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر (كلما طالت مدة النقع كلما أصبحت النكهة أقوى!)
- قم بتقطيع الخضار والفواكه إلى قطع ٢ إنش.
- قم بنقع الأسيخ الخشبية في الماء لمدة ١٠ دقائق قبل تشكيل الكباب وذلك تفادياً لحرق الخشب.
- قم بتشكيل الكباب تتابعاً: دجاج، خضار، وفاكهة.
- قم بشي أسيخ الكباب على حرارة منخفضة لمدة ١٠-١٥ دقيقة لكل جهة، وتقليبها لتفادي حرقها.
- تصبح أسيخ الكباب جاهزة عندما تسيل عصارة الدجاج وتصبح الخضار طرية.
- إستمتع بها!



الخضار والحبوب	
بدلاً من....	جرب...
خضار مقلية مقدمة مع الجبنة القشدية والزبدة	خضار نيئة، مطهوه بالخار، مسلوقة، أو مشوية مقلية بالقليل من زيت الزيتون، الملح والبهار
بطاطا مقلية، أصابع البطاطا المقلية، بطاطا مهروسة مقلية، رقائق البطاطا	بطاطا بيضاء أو حلو مشوية
الدوناتس والمعجنات	كعكة المافن الإنكليزية، البايغل من الحبوب الكاملة، الكيك الخفيف
الرقائق السكرية، الجرانولا العادية	رقائق الحبوب الكاملة، الشوفان، الجرانولا قليلة الدسم
رقائق البطاطا أو الذرة، الفوشار بالزبدة	البريتزل غير المملحة، والفوشار من دون زبدة
الدهون، الزيوت والحلويات	
بدلاً من....	جرب...
تصغير الدهن، والزبدة على أشكالها	زيت الزيتون أو زيت الكانولا أو الصويا
المايونيز وصلصة سلطة عاديين	تطسلا فصلص وزي نويامل مسدلا تيلق وأ تيلاخ
الkek/البسكويت	ألواح التين، رقائق الزنجبيل، وكعك الدبس.



In our next issue

20 طريقة للإستمتاع بالمزيد من الفواكه والخضار، وتشبيزك (كعكة الجبن) خالي من الدسم للأعياد وحفلات الشتاء!

سيتم إرسال نشرة الصحة السليمة كملحق لنشرة الدائرة التعليمية الفصلي، الأفق! (The Horizon!)

إحرصوا على البحث عنا في كل فصل دراسي للحصول على نصائح متعلقة بالصحة، ووصفات شهية، وأخبار حول الحفاظ على صحة طلابنا، عائلاتهم وموظفينا!

لجنة الصحة السليمة في الدائرة التعليمية 146:

مات كوشبوليك، فالتون(منسق الصحة)؛ أليسون بوير، ماموريل؛ جيف تشارلستون، ديستريكت؛ ريجينا مايور، سنترال؛ دان ماكلوغلن، فالتون؛ ويندي ميوتي، فييركي؛ لورن أودونيل، ديستريكت؛ تيري ستاهولاك، ديستريكت؛ ومارتن بتلي، كروز.