



## ما هو 1Seven؟

إن برنامج 1Seven هو برنامج وطني صحي ورفاهي للأطفال أستراليا يُقدم لكم من قبل كل من الاتحاد الأسترالي للرغبي Netball Australia والكرة النسائية الأسترالية Australian Football League.

يأتي اسم البرنامج، 1Seven، من أنظمة وطنية عامة يجب على جميع الأطفال اتباعها:

- شاركوا لساعة واحدة على الأقل يومياً بنشاط جسدي يتراوح بين الاعتدال والشدة
- تناولوا فاكهة وحضاراً يصل عددها إلى سبع حصص يومياً.

باختصار، رسالتنا هي: تحرّكوا أكثر. كُلوا جيداً.

## لماذا هذا الأمر مهم؟

إن النشاط الجسدي والأكل الصحي المنتظم مهمان جداً للصحة على المدى الطويل. تطوير عادات صحية في سن الحданة، يعطي الأطفال أفضل فرصـة لـحياة طـويلـة وصحـية.

عواقب عدم النشاط الجسدي والنظام الغذائي الـرديء لدى الأطفال، على المـدين القـصير والـطـوـيل، يمكن أن تـقـود إـلـى ثـغـة ضـعـيفـة بالـنـفـس وـمـشـكـلـات صـحـية خـطـيرـة، بما فيها نـشوـء التـوـعـ الثـانـي مـن مـرض السـكـريـ.

## لن 1Seven!

يهـدـيـ بـرـنـامـج 1Seven إـلـى مـسـاعـةـ الـأـطـفـال عـلـى أـن يـكـونـوا أـكـثـرـ نـشـاطـاً وـيـأـكـلـوا بـشـكـلـ أـفـضـلـ. يـدـعـمـ بـرـنـامـج 1Seven الـأـطـفـالـ وـأـهـالـيـهـمـ، مـقـدـمـيـ الرـعـاـيـةـ لـهـمـ، مـعـلـمـيـهـمـ وـمـدـارـسـهـمـ لـكـيـ يـمـاـفـظـلـواـ عـلـىـ نـطـصـحـيـ منـ الـحـيـاةـ. الـأـهـلـ وـمـقـدـمـوـ الرـعـاـيـةـ، فـيـ شـكـلـ خـاصـ، هـمـ مـاـلـ حـيـويـ يـقـتـدـيـ بـهـ وـيـسـتـطـعـونـ مـسـاعـدـةـ أـطـفـالـهـمـ عـلـىـ فـهـمـ هـذـهـ الرـسـالـةـ الصـحـيـةـ الـمـهـمـةـ.

## كيف يمكن لـ1Seven مـسـاعـدـتـكـمـ؟

إن موقع 1Seven على الانترنت مليء بالمقالات والموارد العظيمة\* لإعطائـكـمـ أـفـكارـاً وـلـدـعـمـكـمـ معـ عـائـلـتـكـمـ لـكـيـ تـكـونـواـ نـشـيـطـينـ وـتـأـكـلـواـ بـشـكـلـ جـيدـ.

## كيف يمكنكم المشاركة؟

- زوروا موقع 1Seven على الانترنت للحصول على مـقـالـاتـ، وـوـصـفـاتـ وـالـمـزـيدـ\*
- شـجـعـواـ مـدـرـسـةـ طـفـلـكـمـ لـتـصـبـحـ مـدـرـسـةـ تعـتمـدـ بـرـنـامـج 1Seven. يـمـكـنـ كـلـ المـدـارـسـ التـسـجـيلـ عـلـىـ الـاـنـتـرـنـتـ مـجـاـنـاًـ.
- شـجـعـواـ أـطـفـالـكـمـ عـلـىـ قـرـاءـةـ مـقـالـاتـ الـأـطـفـالـ عـلـىـ مـوـقـعـ 1Seven عـلـىـ الـاـنـتـرـنـتـ ثـمـ تـخـدـثـوـاـ مـعـهـمـ عـنـهـاـ كـعـائـلـةـ.

## كيف يمكنكم مـعـرـفـةـ المـزـيدـ؟

زوروا موقع: [www.1seven.com.au](http://www.1seven.com.au)

\*مقالات، وصفات وموارد باللغة الانكليزية

