

# تعزيز الحركة، الصحة النفسية والجسدية مساهمة المدرسة

تشارك المدرسة هذا العام في مشروع  
"موفيتي انسييمي" وهو مشروع يجمع بين النشاط البدني  
والتدريس في الهواء الطلق بهدف تعزيز أنماط  
الصحية.

ميل واحد ( حوالي ٢٠ دقيقة ) على الأقل ٣ مرات في  
الأسبوع.

فرص للحركة في الهواء الطلق والحد من الحياة  
المستقرة

التدريس في الهواء الطلق وتعزيز المهارات الحسنة  
والحركية والعلائقية

الحد من الروتين المدرسي وتحسين التعلم

استراحة نشطة للجسم والعقل وتحسين  
الصحة النفسية والجسدية

