



نشاط بطاقة البينغو

ابحث عن شيء لونه أصفر في حيك السكني	 <p>10 مرة</p>	سر أو اركب الزلاجة إلى متنزهك المفضل	عدّ الأشجار الموجودة بمربعك السكني	مارس تمرين الضغط، تحرك بسرعة، اقفز! 
 <p>10 مرة</p>	ارفع ذراعيك وهز أصابع يديك وقدميك لثلاثين ثانية	اصعد وانزل على الدرج خمس مرات	قم بزيارة ملعب تعليمي GreshamOregon.gov/ Traffic-Playgrounds	قم بوضعية اليوجا المفضلة لديك لدقيقة واحدة
اذهب سيرًا على الأقدام أو راكبًا إلى أقرب موقف حافلات لك	هز جسدك كله لمدة ثلاثين ثانية		اذهب سيرًا على الأقدام أو راكبًا إلى إحدى المدارس القريبة منك	 <p>10 مرة</p>
دقيقة واحدة	عدّ الإطارات التي في شارعك	 <p>10 مرة</p>	علم شخصًا آخر كيفية عبور الشارع بأمان	أقم حفلًا راقصًا عفويًا
اذهب سيرًا على الأقدام أو راكبًا إلى مكتبة قريبة منك	سر في الحارة المخصصة للدراجات	اذهب سيرًا على الأقدام أو راكبًا إلى أقرب متنزه لك	 <p>30 ثانية</p>	عدّ لافتات التوقف في شارعك