



نشاط بطاقة البينغو

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| ابحث عن شيء لونه أصفر في حيك السكني | 10 مرة | سر أو اركب الزلاجة إلى متنزهك المفضل | عدّ الأشجار الموجودة بمربعك السكني | مارس تمرين الضغط، تحرك بسرعة، اقفز! |
| | 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 | |
| دقيقة واحدة | عدّ الإطارات التي في شارعك | 10 مرة | 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 | | عدّ لافتات التوقف في شارعك |