



## ما هو 1Seven؟

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

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 وخضاراً يصل عددها إلى سبع حصص يومياً.

باختصار، رسالتنا هي: تحركوا أكثر. كُلوا جيداً.

## لماذا هذا الأمر مهم؟

إن النشاط الجسدي والأكل الصحي المنتظمين مهمان جداً للصحة على المدى الطويل. تطوير عادات صحية في سن الحداثة، يعطي الأطفال أفضل فرصة لحياة طويلة وصحية.

عواقب عدم النشاط الجسدي والنظام الغذائي الرديء لدى الأطفال، على المدين القصير والطويل، يمكن أن تقود إلى ثقة ضعيفة بالنفس ومشكلات صحية خطيرة، بما فيها نشوء النوع الثاني من مرض السكري.

## لمن 1Seven؟

يهدف برنامج 1Seven إلى مساعدة الأطفال على أن يكونوا أكثر نشاطاً ويأكلوا بشكل أفضل. يدعم البرنامج الأطفال وأهاليهم، مقدمي الرعاية لهم، معلميههم ومدارسهم لكي يحافظوا على نمط صحي من الحياة. الأهل ومقدمو الرعاية، في شكل خاص، هم مثال حيوي يُقتدى به ويستطيعون مساعدة أطفالهم على فهم هذه الرسالة الصحية المهمة.

## كيف يمكن لـ 1Seven مساعدتكم؟

إن موقع 1Seven على الانترنت مليء بالمقالات والموارد العظيمة\* لإعطائكم أفكاراً ولدعمكم مع عائلتكم لكي تكونوا نشيطين وتأكلوا بشكل جيد.

## كيف يمكنكم المشاركة؟

- زوروا موقع 1Seven على الانترنت للحصول على مقالات، ووصفات والمزيد\*
- شجعوا مدرسة طفلكم لتصبح مدرسة تعتمد برنامج 1Seven. بإمكان كل المدارس التسجيل على الانترنت مجاناً.
- شجعوا أطفالكم على قراءة مقالات الأطفال على موقع 1Seven على الانترنت ثم تحدثوا معهم عنها كعائلة.

## كيف يمكنكم معرفة المزيد؟

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

\*مقالات، ووصفات والموارد باللغة الانكليزية

