

# Active April 2024



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1

التزم بأن تكون أكثر نشاطاً هذا الشهر، بدءاً من اليوم

2

اقض أكبر وقت ممكن في الهواء الطلق اليوم

3

استمع إلى جسدك، وكن ممتناً لما يمكنه فعله

4

تناول طعاماً صحياً وطبيعياً اليوم، واشرب الكثير من الماء

5

حول نشاطاً منتظماً إلى لعبة مرحة اليوم

6

قم بالتأمل في فحص الجسم، ولاحظ كيف يشعر جسمك

7

احصل على الضوء الطبيعي في وقت مبكر من اليوم. أطفئ الأضواء في المساء

8

امنح جسدك هدية من خلال الضحك أو جعل شخص ما يضحك

9

حول أعمالك المنزلية إلى شكل ممتع من التمارين الرياضية

10

استمتع بيومك مع مزيد من الحركة، وقضاء وقت أقل أمام الشاشة

11

حدد لنفسك هدفاً رياضياً أو اشترك في أحد الأنشطة الرياضية

12

تحرك قدر الإمكان، حتى لو كنت مضطراً تكون في أماكن داخلية مغلقة

13

اجعل النوم أولوية لك واذهب إلى السرير في الوقت المناسب

14

أرح جسدك وعقلك مع اليوجا أو التاي تشي أو التأمل

15

غني بحماس (حتى لو كنت تعتقد أنك لا تستطيع الغناء!)

16

استكشف منطقتك المحلية ولاحظ أشياء جديدة

17

كن نشيطاً في البيئة الخارجية. ازرع بعض البذور وشجع على النمو والازدهار

18

جرب رقصاً أو تريباً أو نشاطاً جديداً

19

اقضي وقتاً أقل في الجلوس اليوم. انهض وتحرك كثيراً

20

ركز اليوم على تناول مجموعة متنوعة من الخضروات متعددة الألوان

21

توقف بانتظام للتمدد والتنفس خلال اليوم

22

استمتع بالموسيقى المفضلة لديك

23

قم بمهمة لأحد أفراد أسرتك أو جارك

24

كن نشيطاً في الطبيعة. قم بإطعام الطيور أو اذهب لمشاهدة الحياة البرية

25

استمتع بليلة " بدون شاشات " وخصص بعض الوقت لإعادة شحن طاقتك

26

خذ استراحة إضافية في يومك وامشي بالخارج لمدة 15 دقيقة

27

ابحث عن تمرين ممتع يمكنك القيام به أثناء انتظار الغلاية حتى الغليان

28

التقي بصديق في الخارج للنزهة والدرشة

29

كن ناشطاً من أجل قضية تؤمن بها

30

خصص وقتاً للجري أو السباحة أو الرقص أو ركوب الدراجة أو التمدد



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together