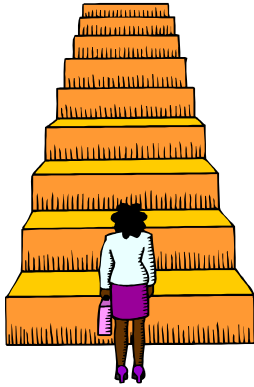
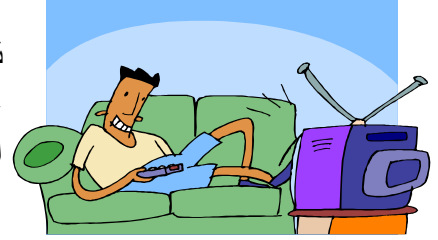




LET'S GO! (هيا بنا!) تأخذ فكرة (5210) إلى المدارس

خصص وقتاً للنشاطات الرياضية في جدولك اليومي

شجع اتباع قاعدة "الساعة الواحدة" من النشاط الرياضي – أي أن على الأطفال والكبار أن يقوموا بنشاط رياضي لمدة ساعة على الأقل في اليوم



- إذهب إلى وجهتك مشياً أو بالدراجة بدلاً من القيادة.
- دائماً استخدم الدرج بدلاً من المصعد
- أوقف سيارتك في أبعد مكان في الموقف

- شجع اللعب قبل أو بعد أوقات الطعام
- إعب مع أطفالك
- دع العائلة بأسرها تشارك في أوقات النشاط



- أضف أوقاتاً قصيرة من النشاط الرياضي ليومك بهدف الوصول إلى ساعة كاملة من النشاط.



- إعب في الخارج مع قطك أو كلبك
- خذ كلبك للسير مسافة أطول من المعتاد

طرق قد تجعل ذلك أسهل:

1. قم بتغييرات تدريجية لزيادة مستوى نشاطك الرياضي
2. خصص وقتاً للنشاطات الرياضية في روتينك اليومي
3. حاول متابعة مستوى نشاطك باستخدام جهاز تعداد الخطوات (بيدومتر)
4. اجعل نشاطك الرياضي ممتعاً!!!



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG

وجهات نظر Let's Go لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر مدارس بورتلاند العامة.