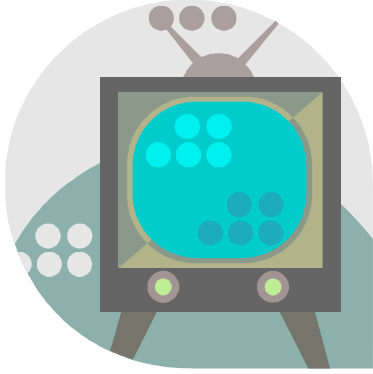




LET'S GO! (هيا بنا!) تأخذ فكرة (5210) إلى المدارس

## شارك في الأسبوع الوطني لإيقاف جهاز التلفزيون



### هل تعلم؟

يقضي الأطفال الأمريكيون والمراهقون من 22 إلى 28 ساعة في الأسبوع أمام جهاز التلفزيون، وذلك أكثر من أي نشاط آخر عدا النوم. وبذلك فعند بلوغهم سن السبعين يكونوا قد قضوا من 7 إلى 10 سنوات من حياتهم أمام التلفزيون.

- المصدر: The Kaiser Family Foundation

استعد لأسبوع إيقاف جهاز التلفزيون في شهر إبريل من خلال تحديد وقت مشاهدة التلفزيون بساعتين أو أقل يومياً، وإضافة نشاطات بعيدة عن التلفزيون مثل:

### نشاطات داخلية:

- أحجية تركيب القطع
- ألعاب الإشارات
- قراءة كتاب أو مجلة
- قضاء وقت مع العائلة
- لعب ألعاب الطاولة
- كتابة المذكرات
- الذهاب إلى المكتبة



### نشاطات خارجية:

- لعب الكرة (كرة السلة أو القدم أو ما شابه ذلك)
- المشي أو المشي السريع أو الجري
- ركوب الدراجة
- استخدام حذاء التزلق
- المشي في المناطق الطبيعية
- أخذ أطفالك إلى الحديقة أو الشاطئ.
- التزلق على الجليد أو الثلج

### طرق قد تجعل ذلك أسهل:

- حاول أن تجعل يوماً من أيام الأسبوع خالياً من مشاهدة التلفزيون
- ساعد أطفالك في كتابة قائمة بنشاطاتهم المفضلة وعلقها على الثلاجة للنظر إليها عندما يشعرون بالملل.



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة [WWW.LETSGO.ORG](http://WWW.LETSGO.ORG)

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