



Eat right. Be active. Get healthy.

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

شجّع على عادات صحية في مشاهدة التلفزيون

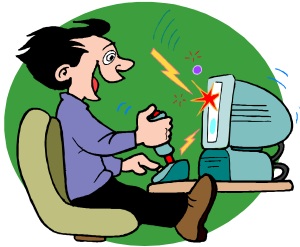
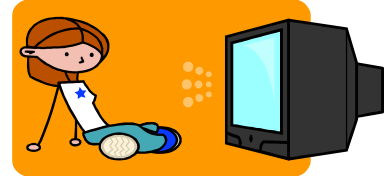


وفقاً لأكاديمية أطباء الأطفال الأمريكية (*American Academy of Pediatrics*) فإن بإمكانك مساعدة أطفالك على تبني عادات إيجابية بخصوص مشاهدة التلفزيون طرق قد تجعل ذلك أسهل:



لا تضع أجهزة التلفزيون أو أقراص الفيديو الرقمية (DVD) أو ألعاب الفيديو أو الكمبيوتر في غرف نوم الأطفال.

ضع قواعد عائلية للبرامج المناسبة للأعمار المعينة

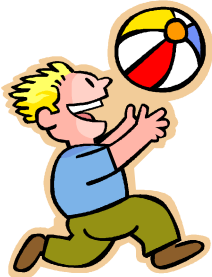


ضع حداً للوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة. أقل من ساعتين في اليوم هي الفترة التي ينصح بها.

ساعد طفلك في التخطيط المسبق لما سيشاهده



ضع قائمة بالنشاطات الممتعة للقيام بها بدلاً عن الجلوس أمام الشاشة.



ضع الكتب والمجلات وألعاب الطاولة في غرفة العائلة.



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG

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