



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

مثل أعلى ... إنه أمر بسيط مثل 5 - 2 - 1 - 0

خفض الوقت أمام الشاشة إلى ساعتين
أو أقل في اليوم

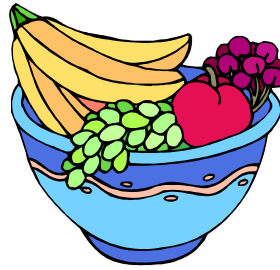
• خفض الوقت الذي تقضيه أنت أمام الشاشة إلى ساعتين في اليوم



• أقلل جهاز التلفزيون وشجع الأسرة على قضاء الوقت معاً

تناول 5 فواكه وخضروات في اليوم

• جرب اكل فواكه وخضروات جديدة مع أسرتك



• تناول الفواكه والخضروات كوجبات سريعة

اشرب الماء والحليب قليل الدسم بدلاً عن المشروبات الغازية و العصائر لامحلاة بالسكر



• ضع اناء الماء في مائدة طعام الاسرة عند كل وجبة

• وفر لكل افراد الاسرة زجاجة ماء عند الزهاب للمدرسة او العمل

شارك في ساعة أو أكثر من النشاط الرياضي في اليوم

• خصص وقتاً للنشاط الرياضي في جدولك اليومي قبل أو بعد العمل



• استخدم اللعب مع أطفالك كتمرين رياضي

طرق قد تجعل ذلك أسهل:

- إنك المثل الأعلى لطفلك فعليك البدء بممارسة العادات الصحية التي تشجع طفلك على ممارستها
- ابدأ بتغييرات بسيطة
- شجع كل الأسرة على تبني طريقة حياة صحية



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG

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