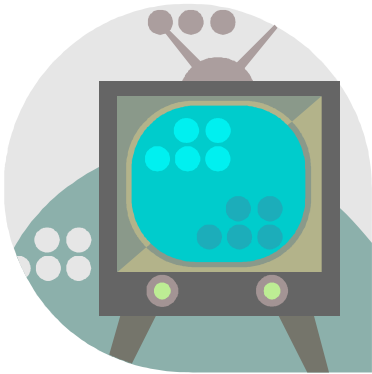




Eat right. Be active. Get healthy.

តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីជាតិ បិទទូរទស្សន៍មួយសប្តាហ៍



តើអ្នកដឹងទេ?

កុមារនិងក្មេងជំនឿអាមេរិកាំង ចំណាយពេលពី 22 ទៅ 28 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍មើលទូរទស្សន៍, ច្រើនជាងសកម្មភាពផ្សេងៗទាំងអស់ លើកលែងតែការគេងប៉ុណ្ណោះ ។ ពេលគេមានអាយុ 70 ឆ្នាំ គេនឹងបានចំណាយពេលពី 7 ទៅ 10 ឆ្នាំនៃជីវិតរបស់គេក្នុងការមើលទូរទស្សន៍ ។

- មូលនិធិគ្រួសារខេហ្វឺរ (Kaiser)

ប្រុងប្រៀបចូលរួមក្នុងកម្មវិធី សប្តាហ៍បិទទូរទស្សន៍ ក្នុងខែមេសា ដោយកំរិតពេលមើលទូរទស្សន៍តែពីរម៉ោងចុះរាល់ថ្ងៃ ហើយបន្ថែមសកម្មភាពផ្សេងពីទូរទស្សន៍ឯទៀត... ដូជា...

សកម្មភាពខាងក្នុងផ្ទះ:

- ល្បួងប្រាជ្ញា
- ល្បួងទាយពាក្យ
- អានសៀវភៅ ឬទស្សនាវដ្តី
- ចំណាយពេលជួបជុំគ្រួសារ
- លេងល្បួងក្តារ
- សរសេរសៀវភៅកំណត់ហេតុ
- ទៅបណ្តាលយ



សកម្មភាពខាងក្រៅផ្ទះ:

- លេងបាល់ (បាល់បោះ, បាល់ទាត់ ។ល។)
- ដើរ, រត់, ឬរត់ត្រីកោង
- ជិះកង់
- លេងប៉ាតីន
- ដើរកំសាន្តតាមឧទ្យានធម្មជាតិ
- យកកូនទៅឧទ្យាន ឬឆ្នេរសមុទ្រ
- ជិះក្តារលំអិលទឹកកក, ស្គី, ឬដើរដោយស្បែកជើងទឹកកក

គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

- កំណត់មួយថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ជាថ្ងៃ “គ្មានទូរទស្សន៍” នៅក្នុងផ្ទះអ្នក
- ជួយកូនអ្នករាយឈ្មោះសកម្មភាពដែលវាចូលចិត្ត ហើយបិទវាលើទូរទស្សន៍ទឹកកក ដើម្បីប្រើពេលវាអផ្សុក

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល www.lets-go.org

