



Eat right. Be active. Get healthy.

តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា ជំរុញឲ្យមានការអានសៀវភៅនៅផ្ទះ

ទុកសៀវភៅនៅក្នុងបន្ទប់គ្រួសារ, ក្នុងបន្ទប់កូន និងក្នុងឡាន
ដើម្បីជំរុញឲ្យពួកគេអានថែមទៀត



រៀបចំកន្លែងមួយក្នុងផ្ទះឲ្យងាយស្រួលអាន ដោយដាក់
សាឡុងឬកៅអីស្រួលអង្គុយ និងមានពន្លឺល្អ

ទៅបណ្តាលយក្នុងមូលដ្ឋាន និងទៅចូលរួម
កម្មវិធី ដែលគេរៀបចំឡើងនៅទីនោះ



អានឲ្យកូនស្តាប់, ទោះបីក្រោយពេល
គេចេះអានដោយខ្លួនឯងហើយក៏ដោយ

ធ្វើជាគំរូ
ដល់កូន



បង្កើតបណ្តាលយ
នៅផ្ទះខ្លួនឯង



វិបសែចមានប្រយោជន៍នានា:

- អង្គការចិញ្ចឹមអ្នកអាន Raising Readers
<http://www.raisingreaders.net>
- បណ្ឌិតសភាអាមេរិកាំងនៃពេទ្យកុមារ—សៀវភៅណែនាំសំរាប់ពិនិត្យការអាន
<http://www.aap.org/family/readmeastory.htm>
- វិស្វកម្មបណ្តាលយ Maine ក្នុងមូលដ្ឋានអ្នក



The Barbara Bush
Children's Hospital
At Maine Medical Center

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល www.lets-go.org