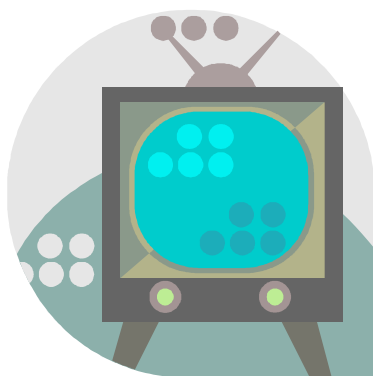




IDEMO! KRENI SA 5210 U NOVU ŠKOLSKU GODINU

Budite dio nacionalne sedmice bez TV



Da li ste znali?

Američka djeca i adolescenti gledaju 22 do 28 sati sedmično televizor, više nego bilo koje druge aktivnosti osim spavanja. Dok napune 70 godina, 7 do 10 godina će im proteći gledajući TV. - Kaiser Porodična fondacija.

Pripremite se za sedmicu bez TV u aprilu, tako što ćete smanjiti gledanje na dva sata dnevno ili manje i dodati više aktivnosti bez ekrana kao što su.....

Aktivnosti unutra:

- Puzle
- Pantomima
- Čitanje knjige ili magazina
- Razgovarajte sa vašom porodicom.
- Razne igre
- Piši žurnal
- Idi u biblioteku



Aktivnosti napolju:

- Igre (košarka, odbojka, fudbal i sl.)
- Šetnja, trčanje
- Vožnja bicikla
- Vožnja rola
- Planinarenje
- Vodi djecu u park ili na plažu
- Sankanje, skijanje

Kratki savjeti da bi vam bilo lakše:

- Pokušajte jedan dan sedmično u vašoj kući da bude "dan bez TV"
- Pomozite djeci da sastave spisak zanimljivih aktivnosti i stavite ih na frižider da mogu da se podsjetite kad im je dosadno.

Za više informacija pogledajte www.letsgo.org

