



Eat right. Be active. Get healthy.

NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG!

Dùng Vận động Thân thể như là Phần thưởng cho con em quý vị



Trò chơi Hạnh vi Tốt lành

- Viết một danh sách ngắn các hạnh vi tốt vào một băng giấy
- Khi quý vị thấy một hạnh vi tốt, hãy gắn một ngôi sao lên đó
- Sau khi con em của quý vị nào ã ãit ãược một số nhỏ các ngôi sao, hãy thưởng cho con em của quý vị một phần thưởng

Cho con em quý vị thêm thời gian chơi trước hay sau bữa ăn ãể ãồõung con em ãã hoàn tất bài làm ở nhà



Tránh việc cho phép con em mình thêm thời gian ngồi trước màn hình như là một phần thưởng.



Chọn các trò vui nhộn với các sinh hoạt theo từng mùa



Khuyến khích con em của quý vị thử chơi một môn thể thao mới hay gia nhập một ãội thể thao

Những mẹo vặt tạo sự dễ dàng hơn cho quý vị:

1. Tạo cho hoạt động thân thể ãõõic lỳu phũ
2. Lãm gõõng cho các hoạt ãõõng tích cõic
3. Chọn ãồ chơi và trò chơi mà cõu ãeả ãúc ããỹ vãõn ãõõng thân ãẽ

Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web tại www.letsgo.org

