



LET'S GO! (هيا بنا!) تأخذ فكرة (5210) إلى المدارس استخدام النشاط الرياضي كمكافأة لأطفالك

لعبة السلوك الجيد

- أكتب مجموعة من التصرفات الجيدة على لوحة
- ضع نجمة بجانب السلوك الجيد كلما رأيته من أطفالك
- امنح طفلك مكافأة عندما يجمع عدداً قليلاً من النجوم



امنح طفلك وقت لهو إضافي قبل أو بعد
الواجبات كمكافأة على إنجاز الواجبات
الدراسية

تجنب منح طفلك وقتاً إضافياً أمام الشاشة كمكافأة



شجع طفلك على تجربة
رياضة جديدة أو الاشتراك
في فريق



اختر نشاطات رياضية
وموسمية ممتعة



طرق قد تجعل ذلك أسهل:

1. اجعل نشاطك الرياضي ممتعاً
2. كن مثلاً أعلى في النشاط الرياضي
3. اختر الألعاب التي تشجع على النشاط الرياضي



للمزيد من المعلومات يرجى زيارة WWW.LETSGO.ORG

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