



Eat right. Be active. Get healthy.

តោះយើង! យក 5210 ទៅសាលា ប្រើលំហាត់ប្រាណជាវង្វាន់សំរាប់កូនអ្នក



ល្បែង អាកប្បកិរិយាល្អ

- សរសេរអាកប្បកិរិយាល្អមួយចំនួនតូចដាក់ក្នុងតារាងមួយ
- ដាក់សញ្ញាផ្កាយមួយ រាល់ពេលដែលអ្នកឃើញអាកប្បកិរិយាល្អ
- បន្ទាប់ពីកូនបានទទួលសញ្ញាផ្កាយមួយចំនួនតូចហើយ ត្រូវផ្តល់វង្វាន់ដល់វា

ឲ្យពេលបន្ថែមដល់កូនលេង មុនឬក្រោយពេល
បាយជាវង្វាន់ដែលវាបានបញ្ចប់កិច្ចការ



ជៀសវាងកុំឲ្យពេលបន្ថែមជាវង្វាន់ទៅកូន
ឲ្យវាចំណាយនៅពីមុខអេក្រង់



ជ្រើសរើសសកម្មភាព
សប្បាយតាមរដូវកាល



ជំរុញកូនឲ្យសាកលេងកីឡាថ្មី
ឬចូលរួមជាមួយក្រុមកីឡា
មួយ

គន្លឹះធ្វើឲ្យងាយស្រួល:

1. ធ្វើឲ្យការហាត់ប្រាណសប្បាយ
2. អាកប្បកិរិយាសកម្ម ជាគំរូ
3. ជ្រើសរើសប្រាប់ប្រដាលេងនិងល្បែង ដែលមានសកម្មភាពលំហាត់ប្រាណ

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកមើល www.lets-go.org

