

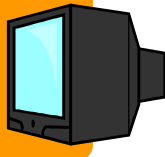


## NÀO CHÚNG TA HÃY CÙNG 5210 TỚI TRƯỜNG! Thuộc ãaỷ thói quen xem Truyền hình lành

Theo *Hoïc Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ*, quý vị có thể giúp cho con em mình phát triển thói quen xem truyền hình một cách lành mạnh. Những mẹo vặt tạo sự dễ dàng hơn cho quý vị:



Đặt máy truyền hình, máy DVD, trò chơi video, và máy vi tính ngoài phòng ngủ của con em quý vị



Ñaët ra những nguyên tắc của gia đình cho các chương trình thích hợp với từng lứa tuổi

Giới hạn thời gian con em của quý vị được ngồi trước màn hình. Chúng tôi ãa nghị một ngày, cho phép xem ít hơn hai tiếng đồng hồ



Giúp con em của quý vị sắp xếp trước thời giờ xem

Hãy lập một danh sách các hoạt động vui thú để thực hiện thay vì ngồi trước màn hình



Để sách, tạp chí, và các trò chơi bằng giấy bìa trong phòng chung gia đình

Để biết thêm chi tiết, xin xem trang web tại [www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

