

TIP SHEET

No Playground? No Problem! **Aucun terrain de jeu ? Aucun problème !**

French

TIPS:

- All children need 3 physical activity times each day to reduce problem behaviors, even if it is for 5 minutes.
- Use household object to create your own “gym” and “workout”
- Turn off phones and t.v. during “workout” playtimes
- Set an alarm to mark the beginning and end of “workout” playtime!
- Make picture charts to keep track of options and choices

Conseils:

- Tous les enfants ont besoin d'une activité physique trois fois par jour pour réduire les problèmes de comportement, même si elle a lieu pendant 5 minutes.
- Employez l'objet de ménage pour créer vos propres moyens : « gymnase » et « séance d'entraînement ».
- Arrêtez les téléphones et la Télévision pendant les heures de récréation et les « séances d'entraînement ».
- Placez une alarme pour marquer le début et la fin des heures de récréation.
- Faites les diagrammes de photo pour maintenir des options et des choix.