

TIP SHEET

English and ARABIC/العربية

No Playground? No Problem!

ليس هناك ملعب / ليس هناك أي مشكلة.

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

نصائح:

- كل الاطفال يحتاجون يوميا الى ثلاثة مرات من النشاط البدني لتقليل المشاكل السلوكيه
- تأكد من اغلاق الهاتف و التلفاز خلال اوقات الحركة و الرياضة البدنية
- اضبط جهاز تنبيه لتحديد بداية و نهاية الرياضة البدنيه.
- قم بإعداد رسومات بيانية لمتابعة الخيارات و البدائل .