

e-Tips for Families

M-DCPS Office of Community Engagement |
engagemiamidade.net | @MDCPSCommunity

Secondary Creole Jen 2020

KONBINE BON KONDISYON FIZIK AVÈK ANTREPRIZ



Èske jèn ou an pase tout tan li devan televizyon an? Pap fè egzèsis menmsi ou peye li? Bon, petèt yon moun va peye li.

Anpil ti djòb jèn ka fè vini ak yon ti benefis anplis—aktivite fizik ki ladan an. Nenpòt nan djòb k ap suiv yo ap fè jèn ou an bouje:

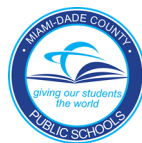
Netwayaj. Netwaye kay ka yon gwo egzèsis. Petèt yon vwazen vle yon moun netwaye yon garaj pou li oubyen mete lòd nan yon sousòl.

Travay lakou. Nan prentan oubyen ete, jèn ou an ka sèkle jaden e taye gazon. Nan otòn, li ka vle ramase fèy. Ann ivè, li ka vle pèlte nèj.

Gade timoun. Pran swen yon timoun ki aktif se yon djòb ki pa sèlman fèt chita. Timoun piti renmen grenpe e kouri. Jèn ou an ka swe nan kouri aprè yo.

Fè chen mache. Mennen yon gwo chen mache devlope misk nan bra ansanm ak nan janb.

Se prezantasyon



Lekòl Leta Miami-Dade County
<http://www.engagemiamidade.net/>