



e-Tips for Families

Ankouraje Aktivite Fizik

Pitit ou pral chita devan òdinatè li pandan lontan. Aktivite fizik se yon fason natirèl pou redui estrès e anpeche anksyete. Ekspè yo di lè nou bouje, sa gen yon enpak pozitif sou fason nou panse.

Men kèk konsèy pou n ka reyisi:

1. Pandan poz yo, ankouraje aktivite tankou "jumping jacks" sote (ann etwal) oubyen sote kòd.
2. Pran repa midi sou yon plas piblik ki toupre a.
3. Kòmanse chak matine avèk yoga.
4. Fini chak jounen avèk yon ti mach an fanmi e sèvi ak tan sa a pou poze timoun yo kesyon sou fason yo te pase jounen an.

Brought to you by

M-DCPS Office of Community Engagement

@MDCPSCommunity