

## **TIP SHEET**

### English and VIETNAMESE

No Playground? No Problem!

Không có sân chơi? Không thành vấn đề!

#### 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

#### GỢI Ý:

- Tất cả trẻ em cần 3 lần vận động thể chất mỗi ngày để giảm các hành vi có vấn đề, cho dù trong 5 phút.
- Sử dụng các vật dụng trong nhà để tạo “bài tập thể dục” và “thể lực” của riêng bạn
- Tắt điện thoại và TV trong khi chơi “thể lực”
- Đặt chuông báo để đánh dấu thời gian bắt đầu và kết thúc giờ tập “thể lực”!
- Chụp hình biểu đồ để theo dõi các lựa chọn