

**TIP SHEET**  
**English and NEPALI/ नेपाली**

**No Playground? No Problem!**  
**खेल मैदान छैन? धन्दा नमान्नुहोस**

**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

**सुझावहरु:**

- सबै बच्चा लाई दिनमा कम्तिको तिन पटक शारीरिक गतिबिधि गर्न आवस्यक हुन्छ। यसले आदत का समस्या लाई घटाउन मदत गर्छ. केवल ५ मिनेट भए पनि यो जरुरि छ
- घरका सामग्री को प्रयोग गर्दै आफ्नै जिम वा कसरत गर्ने सुविधा तयार पार्नुहोस
- खेलने वा कसरत गर्ने समयमा टी. भी. र फोन बन्द गर्नु होस्
- शुरु र समाप्ति तय गर्न अलार्म लगाउनु होस्.
- दृश्य चार्ट बनाएर आफ्ना छनौट र विकल्प को ख्याल राख्नुहोस