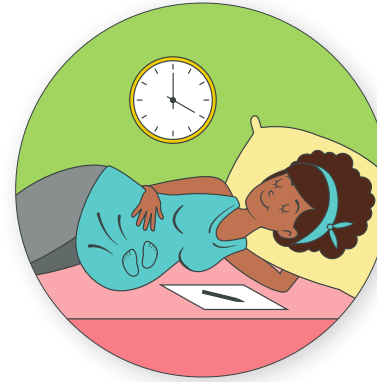


Kòmans nan 28 semèn!

- 1 Konte mouvman tibebe a toulèjou, yon fwa pa jou, apeprè nan menm lè a chak jou.
- 2 Kalkile konbyen tan tibebe w la pran pou l rive fè 10 mouvman. Apre kèlke jou, wap konnen kisa ki nòm al pou tibebe w la.
- 3 Rele pwofesyonèl swen sante w la tousuit si gen yon chanjman nan sa ki nòm al pou tibebe w la.



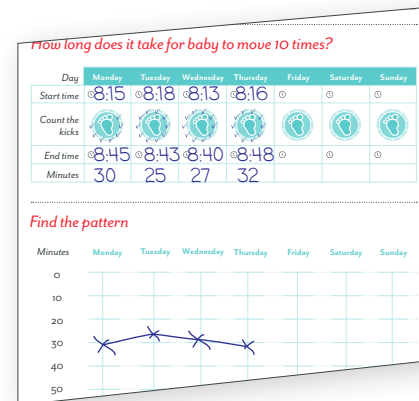
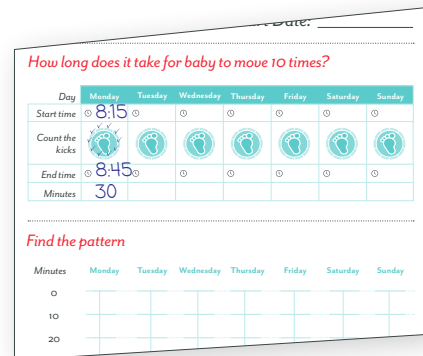
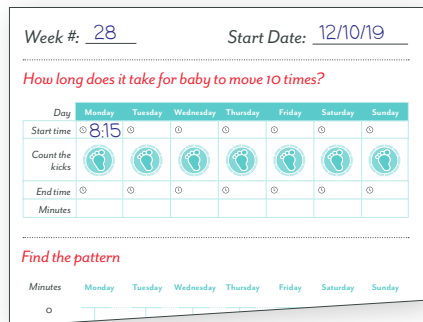
Prepare w pou konte!

- Pa bliye mete yon mont oswa yon revèy bò kote w.
- Mete yon plim oswa yon kreyon bò kote w tou..
- Kouche sou kote oswa chita ak pye anlè.
- Prepare dyagram ou pou ka ekri ladann.

Konte Koutpye se bagay ki fasil

Itilize yon dyagram chak semèn

1. Ekri semèn gwo sè ou ye a, ak dat ki kòmans semèn nan, anwo a.
2. Lè w santi tibebe w la bouje yon fwa, ekri a ki lè sa fèt.
3. Koutpye, bouje ak kout men. Wòkèt pa konte.
4. Achak fwa w santi tibebe w la fè mouvman, kochte l.
5. Lè li fè 10yèm mouvman an, ekri a ki lè.
6. Ekri konbyen minit tibebe w la pran pou l bouje an 10 fwa.
7. Mete yon X sou kantite minit tibebe w la pran pou l bouje an 10 fwa.
8. Trase yon liy ant chak X pou ka wè tandans chema a.
9. Si liy lan chanje, rele pwofesyonèl swen sante a. **Rele tousuit!**



Semèn #: _____ Dat Ou Kòmanse: _____

Konbyen tan tibebe w la pran pou l bouje an 10 fwa?

Jou	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
Lè li kòmanse	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Konte koutpye yo							
Lè li fini	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minit							

Jwenn tandans chema a

Minit	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 èdtan							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 zèdtan							

Semèn #: _____ Dat Ou Kòmanse: _____

Konbyen tan tibebe w la pran pou l bouje an 10 fwa?

Jou	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
Lè li kòmanse	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Konte koutpye yo							
Lè li fini	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
Minit							

Jwenn tandans chema a

Minit	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
0							
10							
20							
30							
40							
50							
1 èdtan							
+10							
+20							
+30							
+40							
+50							
2 zèdtan							