

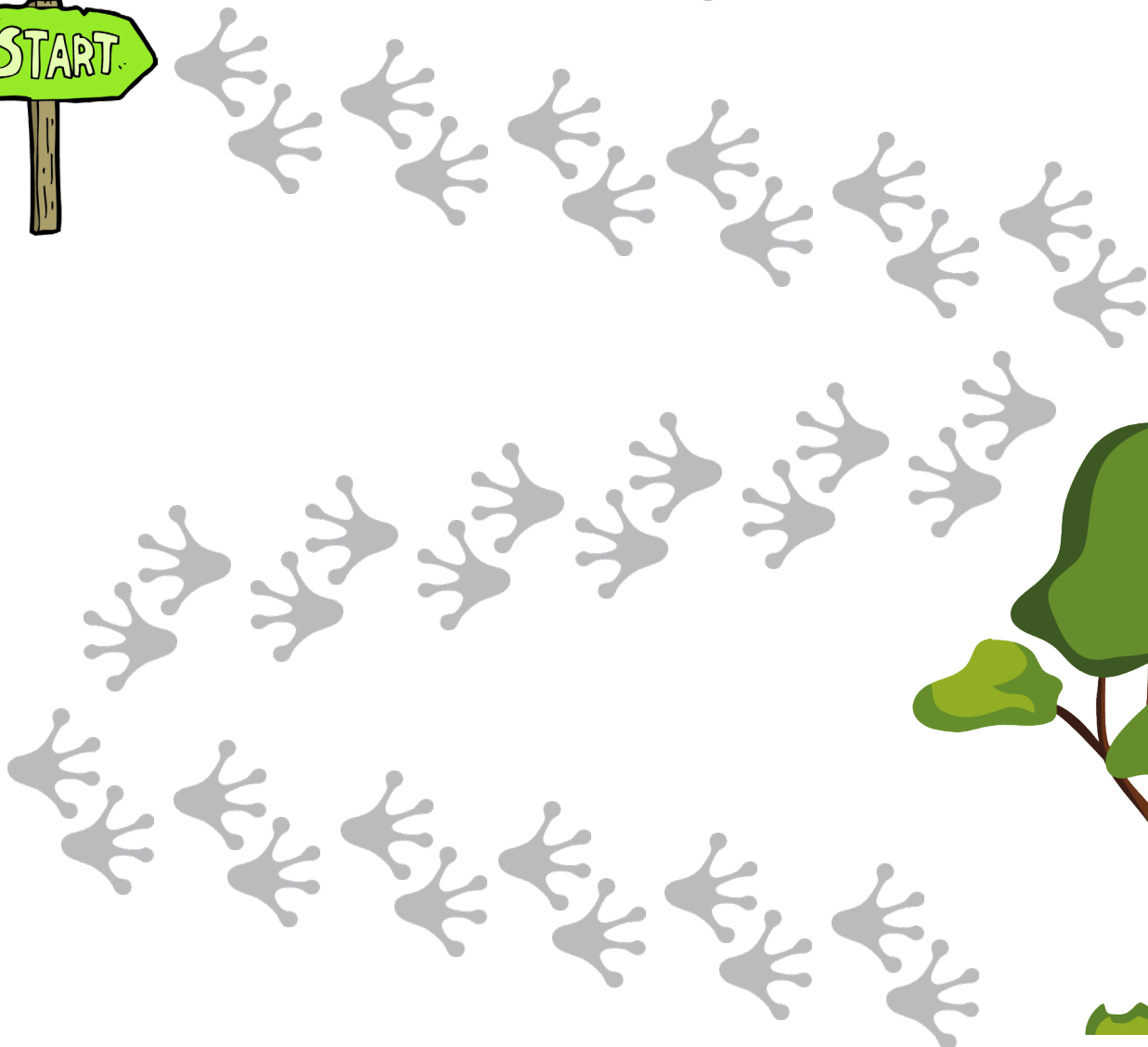


Nebraska Total Care Kids Club - Activity Log

You can help Phoebe the Tree Frog get home by tracking your daily activity. **Step 1:** Set a daily activity goal. Not sure where to start? Try 20 minutes per day. **Step 2:** Get active! Run, jump, skip, or try other ideas to keep moving. **Step 3:** Track your activity each day.



Color in one frog print for each day you reach your activity goal.





Nebraska Total Care

Club de niños - Registro de actividades

Puedes ayudar a Phoebe la rana a llegar a casa haciendo un seguimiento de tu actividad diaria. **Paso 1:** Establezca una meta de actividad diaria. ¿No estás seguro por dónde empezar? Prueba 20 minutos al día. **Paso 2:** ¡Manténgase activo! Corre, salta, salta o prueba otras ideas para seguir moviéndote. **Paso 3:** Realice un seguimiento de su actividad todos los días.



Colorea una impresión de rana por cada día que alcances tu objetivo de actividad.

