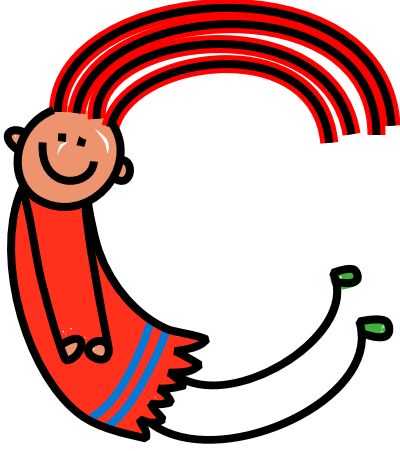


## قم بالتحرك

أبقِ الأطفال مشغولين عندما تضطر للانتظار.



### دعنا نتظاهر!

قم بثني جسمك مثل الدمى القماشية. ثم كن متخسباً كالروبوت.



### حان وقت اللعب!

أغانٍ ترافقها الحركات، ألعاب فيها تصفيق، وأغانٍ تتطلب تحريك اليدين.



### وقت التحدي!

ابتدع تحديات: "قف على رجل واحدة بينما أنا أعد إلى 10."



### المعانقة!

تكون المعانقة أحياناً أفضل نشاط حركي.

English Title: Things to Do While You're Waiting: Get Physical



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education