

R_x for Outdoor Activity

Name _____

Date _____

My Schedule (when and where will you play outside this week?)

Weekdays _____

Weekends _____

Parent/Child signature _____

Health Care Provider signature _____

Go Outside and:

- Play!
- Visit a national wildlife refuge, national fish hatchery, park, playground, or nature center
- Take a walk around the block
- Ride bikes (wear a helmet!), go bird watching, or just explore.

Comments:



R_x para la Actividad al Aire Libre

Nombre _____

Fecha _____

Mi horario (¿cuándo y dónde jugará al aire libre esta semana?)

Los días de la semana _____

Los fines de semana _____

Firma de madre/padre o hijo/a _____

Firma del Proveedor de Cuidado Médico _____

Vaya afuera y:

- ¡Juege!
- Visite un refugio nacional de vida silvestre, un criadero nacional de peces, un parque, un patio de recreo, o un centro de naturaleza
- Dé un paseo por el vecindario
- Ande en bicicleta (¡use un casco!), observe las aves o simplemente explore.

Comentarios:

