

ቀን በቀን በንቁ ጨዋታ ተደሰቱ።

ልጆች ጥሩ የቀን ቀን ጨዋታዎችን ለማድረግ ለሌሎች ልጆችን ቤት ውስጥ ንቁ ሊያረጉዎቸው የሚችሉ ጨዋታዎች አሉ። በየቀኑ ከነዚህ አንዱ ይምረጡ።

1. ውጭ ወጥታቸውን ተጫወቱ

- ድብብቆሽ ተጫወት
- ተንከባለል
- የተጠራቀመ ውሃ ላይ ዝለል
- ምሽግ ስራ
- ጭቃ በጭቃ ሁን
- በቧንቧ ውሃ ሩጥ
- በመጫወቻ ሜዳ ተጫወት



2. የመዝናናት ችሎታዎን አዳብር

- ከቤተሰብዎ ወይም ከዎንድሞችዎ ኳስ ተጫወት
- የጋፍ ሚዛንን ጠብቀህ መቆም ማሳደግ ተለማመድ
- ኳስ አንጠባጥብ፣ ሽኩቻዎች ተኩስ
- በካልሲ የተሰራ ኳስ አድርገህ ተጫወት
- ኳሱን የልብስ ማስቀመጫ ባስኬት ወርውረው
- ሰኞ ማክሰኞ ተጫወት
- ገመድ ዝለል



3. እግርህን ተጠቅመህ ተጫወት

- ተራመድ
- ሩጥ
- ብስክሌት ንዳ
- እስኩተር ንዳ
- እስኬትቦርድ ንዳ
- ሮለር ብሌድ ኣርግ



4. የቤተሰብ እንቅስቃሴ አድርግ

- ጨፍር
- ከራት ቦሃላ ተንቀሳቀስ
- ጂኦካቺንግ
- ብስክሌት ንዳ

5. የቤት ውስጥ ስራ አግዝ

- አልጋህን አንጥፍ
- ቆሻሻ ጣል
- መጫወቻህን ሰብስብ
- ልብሶችህን አጣጥፍቸህ
- ችግሮችን ለቀማቸው
- አትክልት ተንከባክብ
- ቫክዩም አርግ



- ውጭ ለመጫወት ፕሮግራም አድርግ
- የመዝናናት ችሎታዎን አዳብር
- እግሮችህን ተጠቅመህ ተንቀሳቀስ
- ከቤተሰቦችህ ተገናኝ
- ቤት ውስጥ ማገዝን አዘውትር

ቀን በቀን ጨዋታ ማዘውተር ለሁሉም ሰውነት፣ አእምሮ እና ለስሜት በጣም ጥሩ ነው። ለበለጠ ማብራሪያ activeforlife.com የሚለው ዌብሳይት ይመልከቱ።