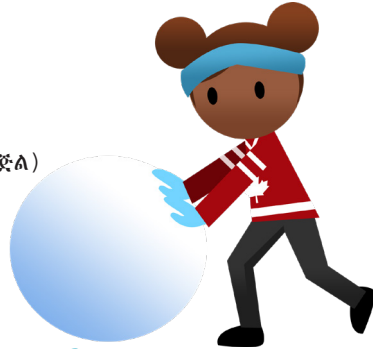


በቅዝቃዜ ወቅት ቢሆንም በየዕለቱ በንቁ ጨዋታ ተደሰቱ

ህጻናቶች እንቅስቃሴ የተሞላበት ጨዋታ ያስፈልጋቸዋል። በቅዝቃዜ ወቅትም ህጻናቶች በቤት ውስጥ ሊያደርጉቸው የሚችሉ ጨዋታዎች አሉ። በየቀኑ ከታችህ ከተዘረዘሩት ምድቦች ውስጥ ቢያንስ አንድኑን በመምርጥ ሊጫወቱ ይችላሉ።

1. ከቤት ውጪ የሚደረጉ

- የበረዶ ኳስ መወራወር
- ከዳገት መንከባለል
- በረዶ ላይ የመላዕክት ቅርጽ (ስኖው እንጅል) መስራት
- የበረዶ ሰው (ስኖው ማን) መገንባት
- ግዙፍ የበረዶ ኳስ መስራት



2. አስደሳች የሆኑ ሙያዎችን ማዳበር

- የመንገድ ወይም የበረዶ ላይ ገና ኳስ (ሆኪ) መጫወት
- የተለያዩ የኖጋ፣ አቋቋሞችን መለማመድ
- በካልሲ የተሰራ ኳስ ቤት ውስጥ መጫወት

3. እግርን በመጠቀም የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች

- ተራራን/ዳገትን በመውጣት ተፈጥሮን ጎብኝ
- በረዶ ላይ መንሸራተት/ስኬቲን መጫወት
- የበረዶ እግር ጉዞ (ስኖው ሹዊን) ማድረግ
- ወደ ትምህርት ቤት በእግርህ መጓዝ



4. ከቤተሰብ ጋር የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች

- ከቤተሰብ ጋር አብሮ መደንስ
- ሰፈር ውስጥ በእግር መዘዋወር
- የጭንቅላት መክላከያ ቆብ ለብሶ፣ በረዶ ላይ ሸርተቱ መጫወት
- የምግብ ቀለም በመጠቅም በረዶ ላይ ስዕል መስራት
- የበረዶ ስክሽንጆር ሃንት (የተደበቁ ነገሮችን ማግኘት) ጨዋታ

5. የቤት ውስጥ ስራ በመስራት

- በረዶን ከደጃፍና ከመንገግ ማጽዳት
- አልጋ ማንጠፍ
- መጫወቻዎችን መሰብሰብ
- ልብሶችን ማጠፍ
- ቤትን ቫክየም ማድረግ
- ቆሻሻ መጣል



- ከቤት ውጭ መጫወት
- አዳዲስ ችሎታዎችን/ሙያዎችን ማዳበር
- መራመድ
- ከቤተሰብ ጋር አብሮ የመሆን ጊዜ
- ቤት ውስጥ ማገዝ እንዳለብህ አስታውስ

በየዕለቱ የሚደረጉ ንቁ ጨዋታዎች፣ ለአካል፣ ለእእምሮና ለስሜት ጠቃሚ ናቸው። ስለ ከቤት ውጭ ሊደረጉ የሚችሉ ንቁ ጨዋታና መማር ተጨማሪ ሃሳብ ለማግኘት፣ activelife.com የሚለውን ድረ ገጽ ይመልከቱ።