

# 享受每天积极玩耍

孩子们每天都需要积极地玩耍，有很多方法可以让他们在家里保持活跃。每一天，从下列各类别中选择至少一项活动。

## 1. 户外活动

- 捉迷藏
- 在山坡翻滚
- 跳水坑
- 建造一个堡垒
- 玩泥巴
- 跑着穿过洒水器
- 来一场障碍赛



## 2. 通过游戏发展技能

- 和家长或兄弟姐妹玩沙包或袜子球接球游戏
- 练习瑜伽姿势和平衡姿势
- 在户外练习运球或投篮
- 在室内玩“袜子足球”游戏
- 把袜子球扔进洗衣篮
- 玩跳房子游戏
- 跳绳



## 3. 用双脚探索世界

- 走路
- 跑步
- 自行车
- 踏板车
- 滑板
- 直排轮滑



## 4. 参加家庭活动

- 跳舞派对
- 饭后散步
- 寻宝游戏
- 骑自行车

## 5. 做家务

- 整理你的床铺
- 扔垃圾
- 收拾玩具
- 叠衣服
- 耙落叶
- 园艺
- 吸尘



- 户外活动
- 通过游戏发展技能
- 用双脚探索世界
- 参加家庭活动
- 做家务

每天积极玩耍对每个人的身体、大脑和心情都有好处。想知道更多在家保持活跃的方法，请访问 [actifpourlavie.com](http://actifpourlavie.com)