

# 在冬季的每一天花享受积极玩耍。

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

## 1. 去户外玩耍

- 扔雪球
- 从山坡上翻滚下来
- 做雪天使
- 堆雪人或者建造雪堡
- 做一个巨大的雪球



## 2. 培养技能时享有乐趣

- 玩陆地或冰上曲棍球
- 练习瑜伽姿势
- 在室内玩袜子球游戏

## 3. 用双脚探索周围

- 在大自然中进行冬季远足
- 尝试滑冰
- 去雪鞋健行
- 步行去学校



## 4. 进行家庭活动

- 开跳舞派对
- 在你的邻里冬季散步
- 戴着头盔去坐平底雪橇
- 用食用染料在雪中作画
- 在雪中寻宝

## 5. 帮忙做家务

- 铲人行道或者车道
- 整理你的床铺
- 收拾玩具
- 叠衣服
- 吸尘
- 扔垃圾



- 抽出时间去户外玩耍
- 培养技能时享有乐趣
- 用双脚探索周围
- 聚在一起进行家庭活动
- 记得帮忙做家务

每天积极玩耍对每个人的身体、大脑和情绪都有益处。想了解更多在户外玩耍并学习的方法，请访问 [actifpourelavie.com](http://actifpourelavie.com)