



ਨਿਰਦੇਸ਼

1. ਇਸ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਹਿ ਕਰ ਲਵੋ।
2. ਗੁੰਦ ਜਾਂ ਟੇਪ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਲਵੋ।
3. ਸ਼ਤਰੰਜ ਦੀ ਗੀਟੀ(ਪਾਸੇ) ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਨੌਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ACTIVE FOR LIFE®

© Active for Life 2019



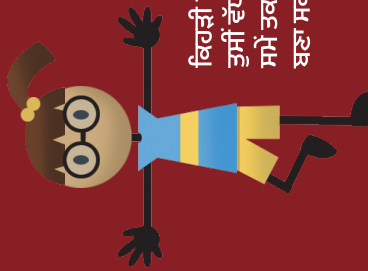
ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਂ ਵਾਰ
ਗੁੰਦ ਨੂੰ ਉਝਾਲ ਕੇ
ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ?



ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕਾ ! ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ
ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਂ
ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ ?



ਕਿਹੜੀ ਲੱਤ ਉਪਰ
ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ (ਲਮੇਂ)
ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੰਤੁਲਨ
ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?



ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਂ ਦੂਰ ਤੱਕ
ਕੋਕੜਾ ਚਾਲ ਚੱਲ
ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ activeforlife.com/play/ ਤੇ ਜਾਓ



ਕਾਰਜ ਦੀ ਗੱਦ ਨੂੰ
ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਹੱਥ ਬਦਲ
ਕੇ ਕੁੰਦੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ
ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।