



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 !

ACTIF POUR LAVIE

© Actif Pour la Vie 2019



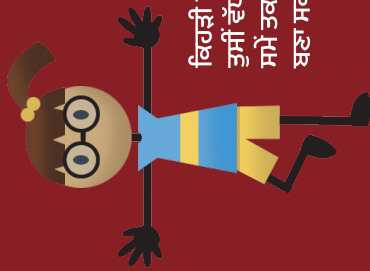
ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਂ ਵਾਰ
ਗੁੰਦ ਨੂੰ ਉਝਾਲ ਕੇ
ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ?



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



ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਂ
ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ ?



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



ਤੁਸੀਂ ਕਿਨੀਂ ਦੂਰ ਤੱਕ
ਕੇਕੜਾ ਚਾਲ ਚੱਲ
ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ actifpourlavie.com/activites ਤੇ ਜਾਓ



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