

# ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ।

## 1. ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ

- ਬਰਫ ਦੇ ਗੋਲੇ ਸੁੱਟੋ
- ਇੱਕ ਪਹਾੜੀ ਥੱਲੇ ਰੋਲ
- ਬਰਫ ਦੇ angles ਬਣਾਉ
- ਇੱਕ ਸਨੋਮੈਨ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦਾ ਕਿਲਾ ਬਣਾਓ
- ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਨੋਬਾਲ ਬਣਾਓ



## 4. ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਡਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਹੈਲਮੇਟ ਨਾਲ tobogganing 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਫੂਡ ਡਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਪੇਂਟਿੰਗ ਬਣਾਓ
- ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਇੱਕ scavenger hunt ਕਰੋ

## 2. ਮੌਜ਼-ਮਸਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ

- ਰੋਡ ਜਾਂ ਆਈਸ ਹਾਕੀ ਖੇਡੋ
- ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਕ ਬਾਲ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ

## 5. ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਵਾਕਵੇ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਓ
- ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਫੋਲਡ ਕਰੋ
- ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ
- ਕੂੜਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

## 3. ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਕਿੰਗ ਲਈ ਜਾਓ।
- ਆਈਸ ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰੋ
- ਸਨੋਸ਼ੂਟਿੰਗ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਓ



- ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਮੌਜ਼-ਮਸਤੀ ਕਰੋ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ
- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮੂਡ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, [actifpurlavie.com](http://actifpurlavie.com) 'ਤੇ ਜਾਓ