

Tangkilikin ang aktibong paglalaro, araw-araw.

Mga bata ay kailangan ng aktibong paglalaro sa ara-araw at madaming paraan upang maging aktibo sa inyong tahanan. Bawat araw, pumili ng hindi bababa sa isang pagpipilian sa bawat kategorya na makikita sa baba.

1. Maglaro sa labas

- Maglaro ng taguan
- Gumulong pababa sa isang burol
- Tumalon sa puddles
- Magtayo ng kuta
- Maging maputik
- Tumakbo sa sprinkler
- Gumawa ng obstacle course



2. Magsaya sa pagbuo ng mga kasanayan

- Maglaro ng beanbag o sock ball catch kasama ang magulang o kapatid
- Magsanay ng yoga at pagbalanse nito
- Mag-dribble at mag-shoot ng basketbol sa labas
- Maglaro ng sock ball sa loob ng bahay
- Itapon ang sockballs sa lalagyan ng pinaglabhan
- Maglaro ng hopscotch
- Tumalon sa lubid



3. Gamitin ang mga paa upang gumala

- Maglakad
- Tumakbo
- Magbisikleta
- Mag-scooter
- Mag-skateboard
- Mag-rollerblade



4. Gumawa ng aktibidad na pangpamilya

- Sayawan
- Paglalakad pagkatapos ng hapunan
- Geocaching
- Magbisikleta

5. Tumulong sa bahay

- Ayusin ang pinaghigaan
- Ilabas ang mga basura
- Damputin ang mga laruan
- Magtiklop ng mga pinaglabhan
- Magkalaykay ng mga dahon
- Maghardin
- Mag-vacuum



- Maglaan ng oras upang maglaro sa labas
- Magsaya sa pagbuo ng mga kasanayan
- Gamitin ang mga paa upang gumala
- Magsama-sama sa isang aktibidad pangpamilya
- Tandaang tumulong sa gawaing pangbahay

Aktibong paglalaro, araw-araw ay mainam sa bawat isang katawan, uatk at pangkalooban. Para sa mga kaalamang tungkol sa paglalaro sa bahay, bisitahin actifpourelavie.com