

Magsaya sa aktibong laro, araw-araw sa tag-lamig.

Kailangan ng mga bata ang maglaro araw-araw, at maraming paraan upang maging masigla sa bahay sa panahon ng taglamig. Bawat araw, pumili ng hindi bababa sa isang opsyon mula sa bawat kategorya sa ibaba.

1. Maglaro sa labas

- Magtapon ng mga snowballs
- Gumulong pababa sa isang burol
- Gumawa ng snow angels
- Magtayo ng snowman o snow fort
- Gumawa ng malaking snowball



2. Magsaya sa pagbuo ng mga kasanayan

- Maglaro ng kalsada o ice hockey
- Magsanay ng mga postura ng yoga
- Maglaro ng sock ball games sa loob

3. Gamitin mo ang iyong mga paa upang makalibot

- Pumunta para sa isang paglalakad sa kalikasan sa taglamig
- Subukan ang ice skating
- Mag-snowshoeing
- Maglakad papunta sa eskwela



4. Gumawa ng mga aktibidad para sa pamilya

- Tayo ay magsayawan
- Maglakad sa paligid ng inyong kapitbahayan sa panahon ng tag-lamig
- Mag-tobogganing gamit ang helmet
- Gumawa ng mga painting sa snow gamit ang food dye
- Gumawa ng isang scavenger hunt sa snow

5. Tumulong sa bahay

- I-shovel ang walkway o ang driveway
- Ayusin ang inyong higaan
- Pulutin ang mga laruan
- Itiklop ang mga labada
- Vacuum
- Itapon ang basura



- Maglaan ng oras sa paglalaro sa labas
- Magsaya sa pagbuo ng kasanayan
- Gamitin ang inyong mga paa sa paglilibot
- Magsama-sama para sa isang akyibidad ng pamilya
- Tandaang tumulong sa gawaing bahay

Aktibong paglalaro, ay laging mainam sa katawan, utak at kalooban. Para sa mas maraming idea ng paraan upang maglaro at matuto ng aktibidad, bisitahin

actifpurlavie.com