

精彩生活
巧技能

健康的寻宝游戏

每周两到三次，每次花上 30 分钟与您的家人一起开启寻宝之旅。可以通过在不同线索之间加上适合所有年龄运动的健身挑战，来推动这个游戏达到更高水平。



您需要：

两个或两个以上的人来玩这个游戏，其中一人制定寻宝的内容，准备好纸和笔以及大家要搜寻的物品。可准备小奖励。

游戏场所：

室内或户外。

为健康着想去“寻宝”吧：

加入活动，找到每个线索后需要做的健身挑战。



玩转趣味：

- 可以试着记录家庭成员找到宝藏所花费的时长。最快找到宝藏的那个人或小组获胜。
- 为您的寻宝游戏想好一个主题，比如说最喜欢的一本书或一项运动。
- 对于儿童，在制定线索时可以考虑采用画画的形式。
- 对于稍微大点的孩子，可以鼓励他们大声读出线索，这可以帮助发展他们的阅读技巧。

www.lifetothe fullest.abbott

并非所有运动都适合所有人。在参加任何体育运动之前，请就适合您的运动量和运动类型咨询您的医生。



life. to the fullest.

Abbott