

十大秘诀

#GetIntoSummer

这是艰难的一年,但现在夏天到了,对您和您的家人来说,有机会彼此和与朋友们社交、玩耍和重新联系是很重要的。

今年夏天苏格兰各地都有许多活动,目的是帮助增进家庭幸福感和心理健康。您可以查看 **Parent Club 网站**看看您的地区有哪些活动!

您可以借助一些秘诀和点子 **#GetIntoSummer**, 这些秘诀和点子是针对您和家人出去走走的,目的是帮助增进每个人的心理健康和幸福感。在过去一年让孩子

们忙起来是很困难的,但我们看到很多家庭想出了有趣的游戏和有创意的玩法,不管天气如何!

我们在下面收集了一些我们最喜欢的 - 祝您玩得开心,不要忘了在 **Instagram**和 **Facebook**上@ParentClubScotland 以及在**Twitter**上@ParentClubScot 加关注

秘诀1: 喂鸭子



游览当地公园时别忘了带些豌豆、米饭或燕麦。这是一个很好的方法,可以让您的宝宝得到娱乐,同时您也可以到外面逛逛。

秘诀2: 走,走,停!

当你外出活动时,通过尝试这个快速简单的游戏来加速任何磨蹭走。说“走”让您的小家伙快点走,然后突然大喊“**停!**”让他们大吃一惊

为什么不轮流做呢 -小家伙们会喜欢对大人发号施令的!

秘诀3：追影子

如果太阳出来了(这的确发生了!),让您的孩子在户外追影子是一项非常有趣的活动。他们能跳上去或者是让自己的影子跳舞吗?

为增添更多欢笑,他们可以用手和手指比出各种形状的影子吗-是狗、鸟还是长颈鹿?



秘诀4：数路上的东西

1 2 3

当你们要去某个地方时,让他们忙着和您一起数数看到的東西-比如红色的汽车、公共汽车或卡车。你们也可以看看街道的哪一边是奇数号,哪一边是偶数号。

秘诀5：不用笔刷去涂

您不需要画笔刷来涂!不如试着用房子里的东西来涂,比如一把旧牙刷、一把叉子、一辆玩具车的轮子。为什么不试试用您在外面找到的东西,比如羽毛和棍子?

秘诀6：制造一个秘密基地

如果您周围有纸板箱,为什么不把它们变成有趣的东西——一个秘密基地、一架飞机、一座城堡,或者任何东西!如果您有一些户外空间,为什么不弄得乱一点,再给它涂上一层漆?

秘诀7：蹦入夏天

蹦床对所有年龄段的人(包括成年人)都很有趣,现在苏格兰各地都有蹦床中心。它们可以在0-3级区域重新开放,并采取额外的卫生预防措施,可以提供有趣的一天,您将看到您的孩子欢快地蹦跳起来。

秘诀8：体验一些文化

如果您有十来岁的孩子，可以提醒他们，博物馆和美术馆都在室内，且通常是免费的，他们可以在那里见见朋友。尽管您的孩子一想到那些文化就可能不太兴奋，但他们肯定会抓住避开雨与他们朋友见面的机会的！

秘诀9：草地保龄球

用瓶子（可重复使用的瓶子，不是玻璃瓶！）建一个保龄球场。如果您没有球，可以让您的孩子扔一个小垫子或玩具作为替代。向他们展示如何去建，这样他们就可以自己做，而您则可以在他们练习时继续做其他事情。您甚至可以让大哥哥和姐姐们也参与进来，让小弟小妹们看看是怎么做的。

秘诀10：障碍赛道

为什么不在房子周围找些零碎的东西，创建您自己的迷你障碍赛道呢？它不需要花哨，只要放一些东西能让孩子们跑动起来、跳过去或进行投掷就可以。您甚至可以发挥创造力，为获奖者制作一些奖牌。



**GET
INTO
SUMMER**

无论您做什么，**#GetIntoSummer**时记着这些来自Parent Club的秘诀和点子，或看看 parentclub.scot/summer 上的内容。