



# TRÒ CHƠI BINGO

<p>Tìm các vật trong khu xóm có màu vàng</p>	<p>15 lần</p>	<p>Đi bộ hoặc đi xe tới công viên yêu thích của mình</p>	<p>Đếm các cây trong đoạn đường của mình</p>	<p>Hít đất, Bật, Nhảy!</p>
<p>15 lần</p>	<p>Giơ tay lên và ngo nguậy ngón tay ngón chân trong 30 giây</p>	<p>Đi lên đi xuống cầu thang 5 lần</p>	<p>Đến một sân chơi giao thông</p> <p><a href="http://GreshamOregon.gov/Traffic-Playgrounds">GreshamOregon.gov/Traffic-Playgrounds</a></p>	<p>Làm một động tác yoga mà mình yêu thích trong 1 phút</p>
<p>Đi bộ hoặc đi xe tới trạm xe buýt gần mình nhất</p>	<p>Lắc toàn bộ cơ thể trong 30 giây</p>		<p>Đi bộ hoặc đi xe tới một trường học gần nhà</p>	<p>15 lần</p>
<p>1 phút</p>	<p>Đếm số bánh xe trên con đường của bạn</p>	<p>15 lần</p>	<p>Hướng dẫn một ai đó cách qua đường an toàn</p>	<p>Mở một bữa tiệc nhảy tự phát</p>
<p>Đi bộ hoặc đi xe tới một thư viện gần nhà</p>	<p>Đạp xe trên đường dành cho xe đạp</p>	<p>Đi bộ hoặc đi xe tới công viên gần nhất</p>	<p>30 giây</p>	<p>Đếm số bảng dừng trên đường nhà bạn</p>