



1 ทำตัวเป็นนักวิทยาศาสตร์ ลองเล่นสนุกกับวิทยาศาสตร์ ดูนอนที่ลูกๆ ยังอายุต่ำกว่า 10 ขวบดีกว่า! อย่างเช่น เรื่องแรงดึงดูดและแรงผลึกของแม่เหล็กการเติบโตของเชื้อรา (คุณอาจจะทำการทดลองนี้โดยใช้สปาเก็ตตี้ที่เหลือค้างจากหลายๆ คินก่อนก็ยังได้นะ ขอบอก) และเด็กๆ จะสงสัยมากกว่าทำไมเมื่อเอาผงฟูมาผสมกับน้ำส้มสายชูจึงกลายเป็นภูเขาไฟขึ้นมาได้

2 ทำสวนผัก เด็กๆ ส่วนใหญ่มักจะชอบเล่นดินเล่นทราย อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นก็ถือโอกาสชวนเด็กๆ ช่วยกันทำสวนซะเลย เด็กเล็กๆ อาจจะช่วยหยอดเมล็ดหรือถอนหญ้า ส่วนเด็กโตก็อาจจะช่วยเก็บพืชผล ใส่ปุ๋ย และรดน้ำทุกๆ วัน บางทีการให้ลงมือช่วยปลูกผักอาจจะทำให้เด็กที่กินยากอยากลองกินอะไรใหม่ๆ บ้างก็ได้

3 สร้างสรรค์จินตนาการ การเปลี่ยนห้องนั่งเล่นเป็นสนามเด็กเล่นชั่วคราวชั่วคราวนั้นไม่ใช่เรื่องยากเลย ลองใช้ผ้าปูที่นอน 2-3 ผืน พันรอบๆ เก้าอี้และโซฟาให้เป็นรูปร่างเหมือนป้อมปราการจำลองในบ้าน ห้องนั่งเล่นก็จะกลายเป็นที่เล่นอย่างสนุกของทุกคน หรือแข่งกันปั้นสัตว์จากดินน้ำมันว่าใครจะทำได้เหมือนจริงมากที่สุด



4 ไปสถานที่ท่องเที่ยวใกล้บ้าน ชวนให้ทุกคนไปเที่ยวชมสถานที่ท่องเที่ยวในเมืองด้วยกันเด็กเล็กๆ ชอบดูการแสดงหุ่นกระบอก การละเล่น ละครสัตว์ และพิพิธภัณฑ์สำหรับเด็ก หรือถ้ายังไม่น่าสนใจสำหรับเด็กๆ ก็ลองเสนอด้านนั่งแถวที่ดีที่สุดของคอนเสิร์ตวงดนตรีที่หาชมยาก และเป็นที่ยืนชอบของทุกรุ่นทุกวัย

5 ท่องเที่ยวผจญภัย เด็กเล็กๆ จะชอบเป็นพิเศษถ้าได้เล่นเกมล่าสมบัติแบบที่ทุกคนเคยเล่น จะเป็นที่ยุทธศาสตร์ใกล้บ้านหรือไม่ก็คว่ำสายจูงน้องหมาแล้วลองออกสำรวจเส้นทางใหม่ๆ ตอนไปเดินเล่นกันในครอบครัว อย่าลืมให้ลูกๆ ได้มีส่วนร่วมในการเตรียมตัว แม้แต่เด็กตัวเล็กๆ ก็อาจช่วยเตรียมของกินเล่นสำหรับตอนเดินเขา หรือช่วยเตรียมกระติกน้ำสำหรับการไปเที่ยว

6 ไปทำงานอาสาสมัคร ลูกสาวตัวกระจิดริดของคุณอาจจะอยากอาสาไปช่วยเด็กๆ วัยเดียวกันที่โรงพยาบาลเด็กใกล้บ้าน ส่วนลูกๆ วัยรุ่นของคุณอาจจะอยากไปช่วยสร้างบ้านกับมูลนิธิที่อยู่อาศัยเพื่อมนุษยชาติ ครอบครัวที่สนใจเรื่องนี้อย่างจริงจังอาจจะใช้วันหยุดพักผ่อนในการทำงานอาสาสมัคร อาทิ พื้นที่ที่เสียหายจากภัยธรรมชาติ

7 อ่านหนังสือ อ่านดังๆ ให้ลูกฟังก่อนนอนทุกคืนหรือดูรายการหนังสือโรงเรียนที่ลูกต้องอ่านและอ่านให้มากที่สุดเท่าที่จะอ่านได้ การคุยเรื่องตัวละครต่างๆ ในเรื่องที่ลูกชอบหรืออาจจะไม่เข้าใจนัก เป็นวิธีที่ดีมากในการสร้างความใกล้ชิดกับลูก ช่วยพัฒนาทักษะการอ่านและความสามารถในการทำความเข้าใจเนื้อเรื่องไปพร้อมๆ กัน

8 คัดพิเศษสำหรับเล่นเกม แต่ละ ลูกๆ ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นของคุณอาจจะเมินเวลาที่พูดถึงคิตพิเศษสำหรับเล่นเกม แต่แกจะต้องเลิกมองกิจกรรมนี้ในแง่ร้ายไปเองเวลาที่ได้เล่นสนุกกับเกมที่เราใจ ลองดึงเอาเกมต่างๆ ที่มีในบ้านออกมาแล้วให้ทุกคนผลัดกันเลือกเกมที่จะเล่น ให้มีเกมใหม่ๆ บ้าง สลับไปกับเกมยอดฮิตตลอดกาล เช่น เกมเศรษฐี หรือ เกมเรือรบประจัญบาน เป็นต้น

9 ออกกำลังกาย การแพร่ระบาดของโรคอ้วนในวัยเด็กได้เพิ่มสูงขึ้นจนทะลุพาดาน ด้วยสถิติที่ว่าเด็กจำนวนกว่าร้อยละ 17 ตกอยู่ในช่วงน้ำหนักของคนที่อ้วน ทั้งครอบครัวต้องช่วยกันต่อสู้กับแนวโน้มนี้ด้วยการทำกิจกรรมที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ แค่วันเวลาอาทิตย์ละ 2-3 ชั่วโมง จัดงานปาร์ตี้ดินกันแบบสุดเหวี่ยงในห้องนั่งเล่น หรือ ไปเดินเล่น ปั่นจักรยานรอบๆ บ้าน หรือเล่นวิ่งผลัดกันที่สนามที่บ้านก็ยังได้

10 ไปเที่ยวแบบแคมป์ปิ้ง ลองเช่าห้องพักแบบคันทรีๆ หรือที่พักรถบ้าน คุณก็จะสัมผัสกับชีวิตกลางแจ้งที่สดชื่น ส่วนคนที่ชอบเที่ยวแบบลุยๆ ก็อาจจะไปพักรมแบบธรรมชาติสุดๆ เช่น แบบที่พวกแรนชาอุปกรณ์แคมป์ปิ้ง ตั้งเป้าไว้ได้เลย ขนของไปให้เต็มที่ ทั้งเต็นท์ อาหารการกิน และข้าวของเครื่องใช้จำเป็นทั้งหลาย แล้วตรงไปที่พักรมที่อยากจะไป เด็กๆ จะต้องสนุกสนานกับการได้ปีนเขา ตกปลา และการผจญภัยแบบนี้แน่ๆ

