



बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि

(Hindi Version)

किंडरगार्टन और
बाल देखभाल केंद्रों में



रिश्ते और सामाजिक
कौशल बनाता है

स्वास्थ्य और वजन
बनाए रखता है

संचलन और समन्वय को
प्रोत्साहित करता है

नींद में सुधार
लाता है

मांसपेशियों और हड्डियों
का विकास करता है

मस्तिष्क के विकास और
सीखने में योगदान देता है

कम बैठें। और ज्यादा हिलें। साथ खेलें

