



# बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि

(Hindi Version)

किंडरगार्टन और  
बाल देखभाल केंद्रों में



## कम बैठें। और ज्यादा हिलें। साथ खेलें



कम से कम 180 मिनट प्रतिदिन		व्यायाम करें		शारीरिक गतिविधि	
विभिन्न तीव्रता स्तरों की विभिन्न शारीरिक गतिविधियों पर लगाएं		चढ़ना		कूदना	
रस्सी कूदना	नृत्य करना	खिलौनों के साथ खेलना	फेंकना और पकड़ना	रेत से खेलना	झूलना
दौड़ना	गेंद का खेल	सीढ़ियों पर चलना	माता-पिता के साथ खेलना	स्कूटर चलाना	
तैरना	बाइक चलाना	जिमनास्टिक	चलना		