



# بچوں کے لئے جسمانی سرگرمی

(Urdu version)

(عمر 2-6)



فعال بچے صحت مند خوش باش اسکول کے لئے تیار



تعلقات اور سماجی مہارتوں کی تعمیر کرتا ہے

صحت اور وزن کو برقرار رکھتا ہے

نقل و حرکت اور تعاون کی حوصلہ افزائی کرتا ہے

نیند کو بہتر بناتا ہے

پٹھوں اور ہڈیوں کی نشوونما کرتا ہے

دماغ کی نشوونما اور سیکھنے میں اضافہ کرتا ہے

## کم بیٹھیں۔ زیادہ چلیں پھریں۔ مل کر کھیلیں



ورزش کریں		جسمانی سرگرمی	
<p>کم از کم ڈھیر بنائیں</p> <p>180 منٹس روزانہ</p>		<p>چڑھائی کریں</p>	<p>چھلانگ لگائیں</p>
<p>اچھلیں کودیں</p>	<p>رقص کریں</p>	<p>کھلونوں کے ساتھ کھیلیں</p>	<p>پھینکیں اور پکڑیں</p>
<p>دوڑیں</p>	<p>بال گیمز</p>	<p>سیڑھیاں چڑھیں</p>	<p>والدین کے ساتھ کھیلیں</p>
<p>تیراکی کریں</p>	<p>بائیک</p>	<p>جمناسٹکس</p>	<p>بھاگیں دوڑیں</p>
			<p>چہل قدمی کریں</p>

اسکرین کے سامنے وقت کو روزانہ 1 گھنٹہ سے کم تک محدود کریں

