

# بچوں کے لئے جسمانی سرگرمی

(Urdu Version)

کنڈر گارٹن اور بچوں کی  
دیکھ بھال کے مراکز میں



تحریک اور ہم آہنگی کو  
فروغ دیتا ہے

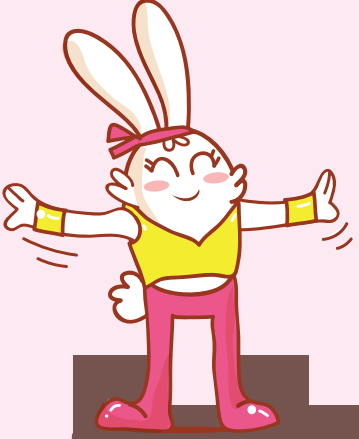
صحت اور وزن کو  
برقرار رکھتا ہے

تعلقات اور معاشرتی  
صلاحیتوں کی تعمیر کرتا ہے

دماغ کی نشوونما اور سیکھنے میں  
مددگار ثابت ہوتا ہے

پٹھوں اور ہڈیوں کی  
نشوونما

نیند کو بہتر بناتا ہے



## کم بیٹھیں۔ زیادہ حرکت کریں۔ مل کر کھیلیں

<p>جھولا جھولیں</p>		<p>ورزش</p>		<p>کم از کم <b>180</b> منٹ روزانہ</p> <p>مختلف شدت کی جسمانی سرگرمیوں میں صرف کریں</p>
<p>چھلانگ لگائیں</p>		<p>چڑھیں</p>		
<p>ریت کے ساتھ کھیلیں</p>	<p>پھینکیں اور پکڑیں</p>	<p>کھلونوں کے ساتھ کھیلیں</p>	<p>ڈانس کریں</p>	<p>رسی کودیں</p>
<p>سکوٹر چلائیں</p>	<p>والدین کے ساتھ کھیلیں</p>	<p>سیڑھیوں پر چلیں</p>	<p>گیند والے کھیل کھیلیں</p>	<p>دوڑ لگائیں</p>
<p>واک کریں</p>	<p>جمناسٹک</p>	<p>بائیک چلائیں</p>	<p>سوئمنگ کریں</p>	



Department of Health



بچوں کے لئے جسمانی سرگرمی



www.startsmart.gov.hk

