

بچوں کے لئے جسمانی سرگرمی

کندڑ گارٹن اور بچوں کی
دیکھ بھال کے مدارک میں

(Urdu Version)



تحریک اور بم آبنگی کو فروغ دیتا یے

صحت اور وزن کو بدرقرار رکھتا ہے

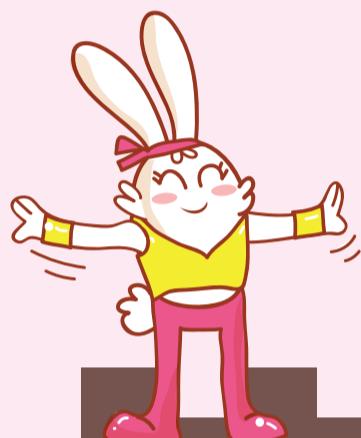
تعلقات اور معاشرتی صلاحیتوں کی تعمیر کرتا یہ

دماغ کی نشوونما اور سیکھنے میں مددگار ثابت یوتا ہے

پڑھوں اور بڈیوں کی نشروونما

نیند کو بہتر بناتا ہے

کم بیٹھیں۔ زیادہ حرکت کریں۔ مل کر کھیلیں



衛生署
Department of Health



衛生防護中心

Centre for Health Protection



بچو، ک ائے جسمان، سو گوں،



www.startsmart.gov.hk



StartSmart@school.hk