

स्वस्थ और फिट रहने के लिए और अधिक क्रियाशील बनें

सक्रिय रहना महत्वपूर्ण क्यों होता है?



इससे आत्म-विश्वास और सामाजिक योग्यताओं का निर्माण होता है



नींद आने में सुधार होता है



इससे मासपेशियाँ व हड्डियाँ मज़बूत बनती हैं



स्वास्थ्य एवं फिटनेस में सुधार होता है



तालमेल विकसित होता है



ध्यान लगाने और शिक्षा प्राप्त करने में सुधार होता है

बच्चों को कम से कम...



प्रतिदिन **60** मिनट

की हाँफने वाली गतिविधि की ज़रूरत होती है जैसे की भाग-दौड़ या खेलकूद



सप्ताह में **3** दिन

मज़बूत बनाने वाली गतिविधियों की ज़रूरत होती है जैसेसे कि उछलकूद या चढ़ाई चढ़ने वाली गेम्स

सक्रिय रहने के लिए सुझाव:



गेम्स खेलें या खेलकूद में भाग लें



पैदल स्कूल जाएँ या आधे रास्ते साइकल चलाकर जाएँ



पार्कलैंड और समुद्री तटों पर जाएँ



अंदर या बाहर घर या किलें बनाएँ



उछलकूद करें, दौड़े या डांस करें



ऑनलाइन कसरत के सत्र



फ्री प्ले

वे गतिविधियाँ जो आप खुद से या किसी दोस्त के साथ कर सकते हैं।



पारिवारिक खेल

परिवार जो एक साथ खेलते हैं, वे एक साथ स्वस्थ रहते हैं।



पार्क पर पकड़न-पकड़ाई खेलें

क्रिकेट

पतंग उड़ाना

बाइक राइड

हाइक

सकवैज़र हंट

स्लेडिंग

स्केटबोर्डिंग

रस्सी कूदना

स्वीमिंग

बच्चों की गतिविधि के सुझाव

सामूहिक प्ले

वे गतिविधियाँ जहाँ आप टीम या कक्षा में दूसरों से सीख सकते हैं।



घर पर सक्रिय रहना!

TV देखना या कंप्यूटर गेम खेलना सीमित करें।



डॉज़बॉल

डांस लेसन

साँकर

तायक्वोंडो

घर के कार्यों में मदद करना

ऑनलाइन योगा

संगीत पर नाचना