

# प्रति दिन

क्रियाशील गतिविधियों से स्वस्थ रहने में सहायता मिलती है। प्रति दिन क्रियाशील बने रहने के लिए अधिक से अधिक तरीके ढूँढने चाहिए।

# क्रियाशील बनें

## बच्चों को हर रोज़ कितनी शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए?

शिशु 1-3 वर्ष

प्री-स्कूल के बच्चे 3-5 वर्ष

3

घंटे

क्रियाशील रूप से खेलना



- खड़े होना
- इधर उधर घूमना
- स्फूर्ति वाले खिलौनों से खेलना

पूरे दिन में

स्कूल जाने की आयु 5-12 वर्ष

1-3

घंटे

शारीरिक गतिविधियाँ



ऐसी गतिविधियाँ करें जिससे साँस तेज़ी से चले व दिल तेज़ी से धड़के:

- तेज़ चलना
- साईकिल या स्कूटर चलाना
- व्यवस्थित किए गए खेल खेलना

पूरे दिन में



स्रोत - ऑस्ट्रेलिया की शारीरिक गतिविधियों व गतिहीन व्यवहार की मार्गदर्शिका तथा आरम्भिक वर्षों (जन्म से 5 वर्ष तक) के लिए दिन के 24 घंटे में हिलने-डुलने संबंधी मार्गदर्शिका

## बच्चों को गतिशील बनाने के उपाय

शिशुओं को प्रति दिन 30 मिनट के लिए पेट पर लेटना आवश्यक होता है। उनको घुटनों पर रेगने के लिए प्रोत्साहित करें।



बच्चे स्ट्रोलर के बिना अपने आप खड़े होकर चल सकते हैं

SCHOOL



चल कर, साईकिल या स्कूटर चला कर स्कूल जाएँ



ऐसे खिलौने चुने जिससे बच्चों को हिलने-डुलने में सहायता मिले

प्रति दिन स्क्रीन देखने का समय सीमित करें। बदले में क्रियाशील खेल चुनें



बच्चों को कई प्रकार के खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करें



प्रति दिन बच्चे को गतिशील रखने के विभिन्न तरीके ढूँढें



अपने बच्चों को दिखाएँ कि आपको भी गतिशील रहना पसन्द है



बाहर खेलना सबसे अच्छा है, पर गर्मी या बारिश के समय अन्दर ही गतिशील खेल खेलें



MAKE HEALTHY NORMAL

This resource has been developed by Western Sydney Local Health District, published November 2018