

প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন

সক্রিয় থাকা আমাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। প্রতিদিন সক্রিয় থাকার জন্য অনেক উপায় খুঁজে বের করুন।

বাচ্চাদের প্রতিদিনে কতটুকু ক্রিয়াকলাপ করা উচিত?

বাচ্চা ১-২ বছর

প্রি-স্কুল ৩-৫ বছর

৩
ঘন্টা

সক্রিয়
খেলাধুলা



- দাঁড়ানো
- চারদিকে চলাফেরা করা
- সক্রিয় খেলা

সারাদিন ধরে

স্কুল বয়সী ৫-১২ বছর

১-৩
ঘন্টা

শারীরিক
কার্যকলাপ



- সক্রিয় থাকুন যাতে আপনার শ্বাস এবং হৃদস্পন্দন দ্রুততর হয়:
- দ্রুত হাঁটা
 - বাইক বা স্কুটার চালানো
 - খেলাধুলা করা

সারাদিন ধরে



উৎস: অস্ট্রেলিয়ার কর্মমুখর এবং কর্মহীন জীবনযাপনের নির্দেশিকা এবং অস্ট্রেলিয়ান শৈশবকালীন দৈনিক শারীরিক ব্যায়ামের নির্দেশিকা (জন্ম থেকে ৫ বছর)

বাচ্চাদের সক্রিয় হতে পরামর্শ

শিশুদের প্রতিদিন ৩০ মিনিট পেটের উপর থাকা প্রয়োজন। তাদের হামাগুড়ি দিতে উৎসাহিত করুন।



বাচ্চারা স্ট্রোলার ব্যবহারের পরিবর্তে হাঁটতে পারে

স্কুল

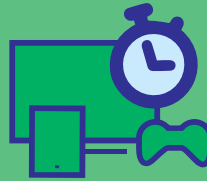


হেঁটে, বাইকে করে বা স্কুটারে স্কুলে যাওয়া



বাচ্চাদের চলাচল করতে সহায়তা করে এমন খেলা পছন্দ করুন

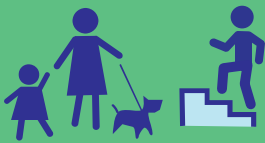
প্রতিদিন স্ক্রিনের সময় সীমিত করুন এবং এর পরিবর্তে সক্রিয় খেলাধুলা পছন্দ করুন



বাচ্চাদের বিভিন্ন ধরণের ক্রীড়া চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন



প্রতিদিন সক্রিয় থাকার জন্য অনেক উপায় দেখুন।



আপনিও যে সক্রিয় থাকতে পছন্দ করেন তা বাচ্চাদের দেখান



বাইরে খেলাধুলা সর্বোত্তম। গরম বা বৃষ্টি হলে বাড়ির ভিতরে সক্রিয় থাকুন



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING