

हेरेक दिन सक्रिय रहने गरौ

सक्रिय हुनाले हामीलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ। हेरेक दिन सक्रिय रहने थुप्रै उपायहरु खोज्नुहोस्

हेरेक दिन बच्चाले कति क्रियाकलापहरु गर्नुपर्छ?

बच्चा (टड्लर) १-२ वर्षका प्रिस्कूलर ३-५ वर्षका

3 घण्टा सक्रिय भएर खेल्ने

दिनभरीमा

- उभिने
- यताउता हिँड्ने
- सक्रिय खेलौनाहरु

विद्यालय जाने उमेर ५-१२ वर्षका

1-3 घण्टा शारीरिक क्रियाकलाप

दिनभरीमा

सक्रिय रहनुहोस् ताकि तपाईंको श्वासप्रश्वास तथा मुटुको धड्कन तपाईं बढ्छः

- छिटो हिँड्ने
- साईकल वा स्कुटर चढ्ने
- खेलकुद खेल्ने



स्रोत: अष्ट्रेलियाको शारीरिक गतिविधि र आसिन व्यवहार निर्देशिका र अष्ट्रेलियाको प्रारम्भिक वर्षको लागि २४ घण्टा आन्दोलन निर्देशिका (जन्म देखी ५ वर्ष सम्म)

बच्चालाई सक्रिय बनाउनको लागि सुझावहरु

बच्चाहरुलाई हेरेक दिन ३० मिनेटको टमी (पेटको बल जीउ धान्ने) समय चाहिन्छ। उनीहरुलाई बामे सर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।



बच्चाहरु (टड्लर) स्ट्रोलरमा बसेर जानुको सट्टा हिँड्न लगाउनुहोस्।

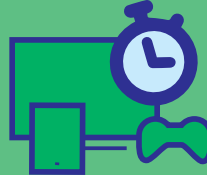


विद्यालय जाँदा हिँड्नुहोस्, साईकल वा स्कुटर चढ्नुहोस्।



बच्चालाई चलन मद्दत गर्ने खेलौनाहरु रोज्नुहोस्।

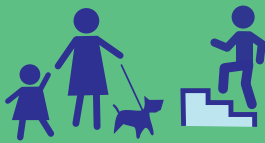
हेरेक दिन स्क्रिन समय सीमित गर्नुहोस्। त्यसको सट्टा बरु सक्रिय खेल रोज्नुहोस्।



विभिन्न प्रकारका खेलकुदहरु खेल्न बच्चाहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।



हेरेक दिन सक्रिय रहने थुप्रै उपायहरु खोज्नुहोस्।



तपाईंलाई पनि सक्रिय हुन मन पर्छ भन्ने बच्चाहरुलाई देखाउनुहोस्।



बाह्य वातावरणमा खेलिने (आउटडोर) खेल उत्तम हुन्छ। गर्मी वा पानी परेको बेलामा घरभित्रै सक्रिय रहनुहोस्।



HEALTHY EATING
ACTIVE LIVING