

और अधिक सक्रिय बनें

अपने बच्चों को शारीरिक गतिविधि में शामिल करना उनके स्वस्थ होने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है, इसलिए आइए उन्हें सक्रिय बनाएँ! शारीरिक गतिविधि से मज़बूत हड्डियों और मांसपेशियों के विकसित होने में सहायता मिलती है, संतुलन में सुधार होता है और आपके बच्चे को एक स्वस्थ वज़न बनाए रखने में सहायता मिलती है।

छोटे बच्चों व पूर्वस्कूली बच्चों को प्रतिदिन:

चाहिए

- दिन-भर में कम से कम तीन घंटों के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए ए शारीरिक गतिविधि दिन-भर के दौरान छोटी-छोटी मात्रा में की जा सकती है, आप धीरे-धीरे शुरू कर सकते हैं और दिन-प्रतिदिन इसे बढ़ा सकते हैं।

को नहीं करना चाहिए

- एक बार में एक घंटे से अधिक समय के लिए बैठे नहीं रहना चाहिए आपके बच्चे को एक दिन में कुल मिलाकर एक घंटे से अधिक समय के लिए टीवी, डीवीडी नहीं देखने चाहिए या कंप्यूटर गेम नहीं खेलने चाहिए या टैबलेट अथवा कंप्यूटर पर काम नहीं करना चाहिए। रोस्टर या टाइमर का उपयोग करके उसके तकनीकी के साथ बिताए गए समय को सीमित करें और अपने बच्चे के बेडरूम में कभी भी टीवी न रखें।



उन्हें निम्नलिखित तरीकों से अधिक सक्रिय बनने में सहायता दें:

- अपने बच्चे के साथ खेलना
- पैदल चलना या स्थानीय पार्क में जाना
- यदि आपके क्षेत्र में कोई सामुदायिक प्लेग्रुप हो, तो उसे इसके लिए वहाँ ले जाना, सक्रिय खेल बच्चों के लिए नए दोस्त बनाने का एक शानदार तरीका होता है
- उन्हें सक्रिय बनने के लिए लुभाने वाले उपहार खरीदना (जैसे गेंदें, स्कूटर, बल्ले)
- एक परिवार के रूप में सक्रिय होना, जब आपके बच्चे आपको सक्रिय देखते हैं, तो वे भी सक्रिय बनने के लिए संभवतः अधिक इच्छुक होंगे।

स्वास्थ्यवर्धक भोजन और शारीरिक गतिविधि के बारे में और अधिक जानकारी व विचारों के लिए www.healthykids.nsw.gov.au पर जाएँ।