



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

(Punjabi Version)

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਅਤੇ
ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ



ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ
ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ
ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ
ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ
ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ
ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਘੱਟ ਬੈਠੋ। ਵਧੇਰੇ ਹਿਲੋ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ



ਕਸਰਤ
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ
180
ਮਿੰਟ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉ

ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ	ਡਾਂਸ	ਚੜ੍ਹਨਾ	ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ	ਸਵਿੰਗ
ਚੱਲਣਾ	ਗੇਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ	ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ	ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਫੜ੍ਹਨਾ	ਰੇਤ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
ਤੈਰਾਕੀ	ਬਾਈਕ	ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ	ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ	ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਣਾ
		ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ		ਸੈਰ

