



फिट रहने और अच्छा महसूस करने के लिए शारीरिक सक्रियता बढ़ाएँ

सक्रिय होना महत्वपूर्ण क्यों है?



आत्मविश्वास और सामाजिक कुशलताएँ बढ़ती हैं



नींद में सुधार होता है



मांसपेशियाँ और हड्डियाँ मजबूत बनती हैं



स्वास्थ्य और फिटनेस में सुधार होता है



समन्वय विकसित होता है



एकाग्रता और सीखने में सुधार होता है

बच्चों को कम से कम इतने समय की आवश्यकता होती है...



60 मिनट/दिन

सांस फूलने वाली गतिविधियाँ, जैसे दौड़ना या खेलना

60 मिनट को पूरे दिन-भर में छोटी अवधियों के अंतरालों में बांटा जा सकता है, उदाहरण के लिए, 15 मिनट की चार गतिविधियाँ



3 दिन/सप्ताह

ताकत बढ़ाने वाली गतिविधियाँ

जैसे उछलना-कूदना या ऊपर चढ़ने वाले खेल

सक्रिय बनने के लिए सुझाव:



गेम्स या स्पोर्ट्स खेलें



स्कूल जाने के लिए पैदल चलें या कुछ रास्ते तक ही सवारी में जाएँ



पार्कलैंड्स और समुद्र तटों में खोजबीन करें



घर के अंदर या बाहर कब्बीज़ या किले बनाएँ



उछलें, कूदें, दौड़ें या डांस करें



ऑनलाइन व्यायाम सत्र

सक्रिय योद्धा



नीला कॉलम

नीचे दी गई गतिविधियों को विकल्पों के रूप में इस्तेमाल करके नीले रंग के कॉलम में लिखें कि आपने हरेक दिन सक्रिय बनने और शारीरिक सक्रियता के लिए कौन सी गतिविधियाँ की हैं :

- > दौड़ना
- > उछलना
- > सवारी करना
- > कूदना
- > स्केट करना
- > स्कूट करना
- > झूला झूलना
- > हुला हूप खेलना
- > डांस करना
- > धकेलना और खींचना
- > लुका-छुपी खेलना
- > फेंकना और पकड़ना



पीला कॉलम

आज सक्रिय होने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ है, इसे सबसे अच्छी तरह से दर्शाने वाले इमोजी पर गोला बनाएँ।



ताकतवर



ऊर्जावान



फूला हुआ



गर्म और पसीने से तर

आज आपने क्या गतिविधियाँ की हैं?

शारीरिक गतिविधियाँ करने के बाद मुझे महसूस हुआ है कि...

सोमवार



मंगलवार



बुधवार



गुरुवार



शुक्रवार



शानिवार



रविवार

