جسمانی سرگرمی

اہداف

اپنے کنبے کو صحتمند رکھنے میں مدد کیلئے جسمانی سرگرمی کے اہداف منتخب کریں!

- بیرونی کھیل کود کی ترغیب دیں اور اس پر نگاہ رکھیں۔
- ایک گھنٹے یا زیادہ وقت کی روزانہ جسمانی سرگرمی۔
- اپنے بچے کے ساتھ تھوڑی دور چلنے کیلئے یا نقل و حمل کے ایک مستقل ذریعہ کے طور پر پیدل چلیں یا سائیکل چلائیں۔
- معاشرے میں جسمانی سرگرمی کے مواقع میں شرکت کریں۔
- اہل خانے کے گھومنے پھرنے کے معاملے میں جسمانی سرگرمی کو مرکزیت دیں۔
- جسمانی سرگرمی کی ترغیب دینے والے تحائف جیسے چھلانگ لگانے کی رسیاں دیں۔
- ٹیلیویژن دیکھنے اور تفریح بخش اسکرین کا وقت محدود کرکے روزانہ دو گھنٹے سے کم تک لائیں۔
- جس کمرے میں بچہ سوتا ہے وہاں ٹیلیویژن نہ ہو۔
- غذا کو انعام یا جزا کے بطور استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

اپنے بچوں کیلئے ایک مثالی نمونہ بنیں۔

Fit WIC Missouri