शारीरिक क्रियाकलाप

लक्ष्यहरू

आफ्नो परिवारलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्नको लागि शारीरिक क्रियाकलाप लक्ष्यहरू छनौट गर्नुहोस्!

- बाह्य खेलको लागि प्रोत्साहन तथा निरीक्षण गर्नुहोस्।
- दैनिक शारीरिक क्रियाकलापको एक घण्टा वा सोभन्दा बढी
- दैनिक काम गर्न आफ्नो बच्चासँग हिँड्नुहोस् वा साईकल चलाउनुहोस् वा नियमित यातायातको साधनको रुपमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- समुदायमा हुने शारीरिक क्रियाकलापका अवसरहरूमा सहभागी हुनुहोस्।
- पारिवारिक घुमघामलाई शारीरिक क्रियाकलापमा केन्द्रित गर्नुहोस्
- क्रियाकलापलाई प्रोत्साहित गर्ने उफ्रिने डोरीहरू जस्ता उपहार दिनुहोस्।
- टेलिभिजन हेर्ने र मनोरञ्जनात्मक स्क्रिनको समयलाई दुई घण्टा भन्दा कममा सीमित गर्नुहोस्।
- बच्चा सुत्ने कोठामा टेलिभिजन नराख्नुहोस्।
- खानालई पुरस्कार वा सजायको रुपमा प्रयोग गर्ने काम त्याग्नुहोस्।

आफ्ना बालबालिकाको लागि सकारात्मक अनुकरणीय व्यक्ति बन्नुहोस्।

Fit WIC MISSOURI