

हरेक दिन एक घण्टा (वा धेरै) कुनै शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस्

कुनै पनि शारीरिक अभ्यासले तपाईंको बच्चाको मानसिक विकास गर्न सहायता गर्छ । स्वस्थ मुटु, हाड, मांसपेशी र मस्तिष्कको निम्ति परिवारमा भएका हरेकलाई शारीरिक क्रियाकलापहरू आवश्यक हुन्छ ।

दौडन, उफ्रन, डोरी घुमाएर उफ्रन, एक खुट्टाले उफ्रन उत्साह दिनुहोस् – मुटुको घड्कन बढाउने कुनै पनि क्रियाकलापले धेरै श्वासप्रश्वास र पसिना निस्कने हुन्छ ।

असल नमुना हुनुहोस् र तपाईं सक्रिय भएको तपाईंको बच्चाले देख्न सकोस् ।

परिवारको रूपमा सक्रिय हुनुहोस्!

यो परियोजनालाई र्याम्सी काउन्टी पब्लिक हेल्थ विभाग र त्यसको स्टेटवाइड हेल्थ इम्प्रुभमेन्ट कार्यक्रमबाट सहयोग गरिएको छ, जसको लागि मिन्नेसोटा डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थबाट आर्थिक सहायता गरिएको छ ।

9-5-2-1-0
हरेक दिन!

हामी जाओं बाट विकास गरिएको सामाग्रीहरूबाट लिइएको!
www.lets-go.org

र दि केन्टुकी डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

**बच्चाहरू र
परिवारहरूका निम्ति
स्वास्थ्य सङ्ख्याहरू**



**शारीरिक क्रियाकलापको
निम्ति एक घण्टा वा
सोभन्दा बढी समय लिनुहोस्**

के तपाईंलाई थाहा छ ?

शारीरिक क्रियाकलापले मस्तिष्क वृद्धि हुन अभिप्रेरित गर्दछ । शरीर र मस्तिष्कले आपसमा काम गर्दछ । बालबालिकाहरू शारीरिकका साथै मानसिक रूपमा विकास हुन दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यक हुन्छ ।

दैनिक शारीरिक क्रियाकलापले बालबालिकालाई यी कुरामा सहायता गर्छ:

- स्वस्थ तौल कायम राख्न
- शक्ति र लचिलोपना विकास गर्न
- शान्ति कायम गर्ने व्यक्ति हुनुहोस् र धेरै केन्द्रित हुनुहोस् ताकि उनीहरू स्कूल र गृहकार्यमा केन्द्रित हुन सकून्

हरेक दिन एक घण्टा वा सोभन्दा धेरै समय हिँड्नुहोस्

- बच्चाहरू र वयस्कहरूका लागि कम्तीमा पनि एक घण्टा दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने उत्साह दिनुहोस्!
- बालबालिकाको निम्ति एक घण्टाभन्दा धेरै समय शारीरिक क्रियाकलाप गर्नु राम्रो हो ।
- बाहिर खेल्नाले दौडन, उफ्रन, डोरी घुमाएर उफ्रने र एक खुट्टाले उफ्रन उत्साह दिन्छ । यसले मांसपेशी निर्माण गर्छ ।

स्वतन्त्र र रमाइलो शारीरिक क्रियाकलापमा उत्साह दिनुहोस्

- ट्याग खेल्नुहोस्
- डोरीमा उफ्रनुहोस्
- बल खेल्नुहोस् (बास्केटबल, बल समात्ने, फुटबल आदि)
- साइकलहरू चलाउनुहोस्
- सङ्गीत बजाउनुहोस् र नाच्नुहोस्
- हिउँमा चल्ने गाडी, स्की अथवा स्नोसु
- पार्किङ लटको अन्त्यमा कार पार्क गर्नुहोस्
- भर्याड चढ्नुहोस्
- तपाईंको बच्चालाई मौसमअनुसारको लुगा लगाइदिनुहोस् र बाहिरको खेल खेल्न उत्साह दिनुहोस् ।
- परिवारको रूपमा शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्नुहोस्, जस्तै: हिँड्ने वा पार्कमा जाने



शारीरिक क्रियाकलाप सजिलो बनाउनुहोस्

- आफ्नो परिवारको शारीरिक क्रियाकलाप वृद्धि गर्न बिस्तारै परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- तपाईंको परिवारको दैनिक तालिकामा शारीरिक क्रियाकलाप मिसाउनुहोस् ।
- खेल्ने समयलाई स्किनमा हेर्ने समयले प्रतिस्थापन नगर्नुहोस् ।
- शारीरिक क्रियाकलापलाई बढावा दिने खेलौनाहरू र खेलहरू छाड्नुहोस् ।
- तपाईंको तालिकामा शारीरिक क्रियाकलापहरू मिसाएर शारीरिक क्रियाकलापलाई जीवनमा स्थायी बनाउन उत्साह दिनुहोस् ।
- शारीरिक क्रियाकलापमा रमाइलो कायम राख्नुहोस्!

नमुना बन्नुहोस्

- पेडोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- रातिको खाना खाएपछि हिँड्नुहोस् ।