

# शारीरिक साक्षरता क्या है?

## शारीरिक साक्षरता जीवन चक्र

शारीरिक साक्षरता तब होती है जब बच्चों ने जीवन भर शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए कौशल, आत्मविश्वास और गति के प्यार को विकसित किया है।



शारीरिक साक्षरता  
तब शुरू होती है जब  
माता-पिता शैशवावस्था  
में इसे प्रोत्साहित करते  
हैं...



...जीवन भर  
विकसित होता है ...



... और एक उपहार हो  
सकता है जो पीढ़ियों के  
बीच साझा किया जाता  
है।



7-8 %

उच्च वार्षिक लाभ



हृदय रोग, स्ट्रोक, कैंसर और  
मधुमेह के जोखिम को कम  
करता है



40 %

उच्च परीक्षण स्कोर



आत्म-सम्मान और  
खुशी में वृद्धि

शारीरिक रूप से सक्रिय  
होने के लाभ\*

\*एस्पन इंस्टिट्यूट स्पोर्ट फॉर ऑल - प्ले फॉर लाइफ: ए प्लेबुक टू गेट एवरी किड इन द गेम

## शारीरिक साक्षरता कैसे विकसित होती है?

बच्चे विभिन्न प्रकार की संरचित और असंरचित गतिविधियों के माध्यम से धीरे-धीरे शारीरिक साक्षरता विकसित करते हैं। जैसे-जैसे बच्चे उम्र और क्षमता में बढ़ते हैं, इन गतिविधियों की प्रकृति बदल जाती है।



0 - 3 साल

जल्दी शुरू करने के लिए  
प्रोत्साहित करें



3 - 5 साल

खेलने पर विवरण करें, और इसे  
मज़ेदार रखें।



5 - 8 वर्ष

मौलिक कौशल पर ध्यान  
बढ़ाएँ



8 - 12 वर्ष

जब बच्चे तैयार हों तो अधिक जटिल  
कौशल का परिचय दें।

ACTIF POUR LA VIE

अधिक जानें: [ActifPourlaVie.com](http://ActifPourlaVie.com)

© Actif Pour la Vie 2015