

# ਹਰ ਦਿਨ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ।

## 1. ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡੋ

- ਛੁੱਪੋ ਅਤੇ ਭਾਲੋ
- ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਰਿੜਕੇ ਥੱਲੇ ਆਵੋ
- ਛੱਪੜਾਂ ਵਿਚ ਛਾਲ ਮਾਰੋ
- ਇੱਕ ਕਲਿਹਾ ਬਣਾਓ
- ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ
- ਫਵਾਹਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੌੜੋ
- ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਰਾਹ ਬਣਾਓ



## 2. ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਲਓ

- ਮਾਂ-ਪਿਓ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ ਬੀਨਬੈਗ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡੋ
- ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਜਾਂ ਹੂਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡੋ
- ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ
- ਸਟਾਪੁ ਖੇਡੋ
- ਰੱਸੀ ਟਪੋ



## 3. ਆਸ ਪਾਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਤੁਰੋ
- ਦੌੜੋ
- ਸਾਈਕਲ
- ਸਕੂਟਰ
- ਸਕੇਟ ਬੋਰਡ
- ਰੋਲਰਬਲੇਡ



## 4. ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ

- ਨਚੋ
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਜਿਓਕੈਚਿੰਗ
- ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ

## 5. ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਓ
- ਕੂੜਾ ਚੁੱਕੋ
- ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕੋ
- ਕਪੜੇ ਤੈ ਕਰੋ
- ਪੱਤੇ ਚੁੱਕੋ
- ਬਗਿਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ



- ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲੋ
- ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਲਓ
- ਆਸ ਪਾਸ ਪੈਦਲ ਚਲ ਕੇ ਜਾਓ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡ, ਹਰ ਦਿਨ ਹਰੇਕ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮੂਡ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੇਟ ਤੇ ਚੈਕ ਕਰੋ [activeforlife.com](http://activeforlife.com)