

روزانہ کھیل کود کا مزہ لیں

بچوں کو روزانہ کھیل کود کی ضرورت ہے، گھر کو کھیل کود کا مرکز بنانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ہر دن نیچے دیئے ہوئے زمروں میں سے کم سے کم ایک منتخب کریں۔

1. باہر کھیلنے جائیں

- چھین چھپائی کھیلیں
- پہاڑی سے قلابازی لگاتے نیچے جائیں
- بارش کے پانی میں کودیں
- برف بہ ریت کا گھروندا بنائیں
- کیچڑ میں چھالانگیں ماریں
- فوارے کے درمیان بھاگیں
- رکاوٹوں والی دوڑ دوڑیں



2. مہارت باصل کرنے میں مزہ لیں

- والدین بہ بہن بھائی کے ساتھ کپڑے کی گیند سے کھیلیں
- یوگا کی مشقیں کریں
- باسکٹ بال کو تپے ماریں یہ باسکٹ میں پھینکیں
- کپڑے کی گیند سے گھر کے اندر کھیلیں
- کپڑے کی گیند کو کسی نشانے پر ماریں
- خانہ خانہ کھیلیں
- رسی کودیں



3. اپنے پائوں کا استعمال کریں

- دوڑیں
- سائیکل چلائیں
- سکوٹر چلائیں
- سکیٹ بورڈ چلائیں
- پہیوں والے جوتے چلائیں



4. خاندانی میل جول

- ناچ گانا
- کھانے کے بعد چہل قدمی
- مقامی سیاحی
- سائیکل چلانا

5. گھر کے کام میں حصہ لیں

- اپنا بستر بنائیں
- کچرا باہر لے جائیں
- کھلونے اٹھائیں
- کپڑے تہے کریں
- پتے اٹھائیں
- باغ بائی
- ویکيوم کریں



- باہر کھیلنے کے لیے وقت نکالیں
- مہارت پیدا کرنے میں لطف اٹھائیں
- اپنے پائوں کا استعمال کریں
- خاندانی میل جول
- گھر کے کام میں حصہ لیں



روزانہ کا کھیل کود جسم، دماغ اور مزاج کے لیے بہت اچھا ہے۔ مزید معلومات کے لیے activeforlife.com پر رجوع کریں