

جسمانی تعلیم:

صحت بخش فعال زندگی کا راز

جسمانی تعلیم اس وقت دی جاتی ہے جب بچوں میں ان کی حرکت کی بنیادی اہلیتیں (مثال کے طور پر، توازن کرنا، دوڑنا، چھلانگ لگانا)، حرکت میں اعتماد اور فعال ہونے کی خواہش فروغ پاتی ہوں۔

جسمانی تعلیم تمام جسمانی سرگرمی، اسپورٹس، اور فعال کھیل کی بنیاد ہے ...



... اور یہ سن بلوغت کے دوران روزمرہ کی زندگی کے لیے بھی ضروری ہے!



بڑھتی بیماریز پر اور ہتھوڑے
بلاتے ہوئے توازن برقرار
رکھتے ہیں



فائر فائٹرز سیڑھیوں
پر چڑھتے ہیں اور
پائپوں کو کھینچتے
ہیں



نرسیں مریضوں کو
اٹھاتی اور دوسری جگہ
لے جاتی ہیں



سبھی کو کریانے کا سامانا
لانے کی ضرورت ہوتی ہے



برفیلے فٹ پاتھوں پر چلنے
کے لیے توازن کی ضرورت
ہوتی ہے

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.