

परिवारों के लिए दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप:

शारीरिक क्रियाकलाप में अपने बच्चे की मदद करना

कक्षा 10 - 12



ActNowBC

परिवारों के लिए दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप

शारीरिक क्रियाकलाप में आपकी मदद करना

भूमिका.....	3
दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप क्या है?	3
डीपीए के लिए स्नातक स्थानांतरण अनिवार्यताएं क्या हैं?.....	4
दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप महत्वपूर्ण क्यों हैं?.....	5
क्या दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप शारीरिक शिक्षा से अलग है?.....	6
दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप किसे माना जाता है?.....	7
ज्यादा शारीरिक क्रियाकलाप करने के लिए रणनीतियां.....	8
शारीरिक रूप से सक्रिय होने में बाधाएं और इन बाधाओं को दूर करने वाले काम.....	9
सुरक्षा.....	10
अपनी प्रगति मालूम करना.....	11
दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप का लॉग.....	12
दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप.....	13
अन्य सुझावों और सूचना के लिए.....	14
परिशिष्ट: शारीरिक क्रियाकलाप के प्रकार	15
टिप्पणियां	17



भूमिका

दैनिक शारीरिक क्रियाकलापों में भाग लेना सभी कनाडावासियों, खासकर युवाओं के स्वास्थ्य और कुशलता के लिए महत्वपूर्ण है। उन अवसरों का लाभ उठाइये जो अब आपको उपलब्ध हैं। किशोरावस्था के वर्षों में आप जो स्वास्थ्य संबंधी आदतें विकसित करेंगे वे बड़े होने पर भी साथ रहती हैं।

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप क्या है?

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप (डीपीए) आपके द्वारा रोजाना किए जाने वाले किसी भी शारीरिक क्रियाकलाप के समान है। आपका दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप संबंधी चुनाव आपकी पसन्दगियों और रुचियों को दर्शा सकता है – तैराकी और जलक्रीड़ा, नृत्य, स्पोर्ट्स, फिटनेस, मनोरंजन गतिविधियां... संभावनाएं अनंत हैं। सभी क्रियाकलाप उपयोगी हैं जब तक कि आप चलते-फिरते रहते हैं।

बीसी के सभी छात्रों के लिए डीपीए में भाग लेना आवश्यक है। 10-12 लेवल की कक्षा में होने पर आपको अवश्य करना चाहिए

- हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट के शारीरिक क्रियाकलापों में भाग लेना
- 10 मिनट या ज्यादा की अवधियों में क्रियाकलापों में भाग लेना
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य आवश्यकता के भाग के तौर पर स्नातक स्थानांतरण के लिए अपनी डीपीए भागीदारी को दर्ज करना
- सहनक्षमता, मजबूती और लचीलेपन के क्रियाकलापों को शामिल करना
- हल्की से लेकर कठोर स्तर तक की तीव्रता के क्रियाकलापों को शामिल करना

क्या आप जानते हैं?

लगभग आधी युवा आबादी शारीरिक रूप से निष्क्रिय है – वे बेहद कम या किसी व्यायाम में भाग नहीं लेते हैं। आधी से ज्यादा युवा आबादी अधिकतम शारीरिक बढ़त और विकास के लिए पर्याप्त रूप से सक्रिय नहीं रहती है।

(सहनक्षमता, मजबूती और लचीलेपन वाले क्रियाकलापों, और हल्की और कठोर तीव्रता के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 13 पर परिशिष्ट देखें)

स्नातक होने के लिए ये न्यूनतम आवश्यकताएं हैं। हालांकि अधिकतम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आपको प्रति दिन कम से कम 60 से 90 मिनट के शारीरिक क्रियाकलापों में भाग लेने का लक्ष्य रखना चाहिए।



डीपीए के लिए स्नातक स्थानांतरण आवश्यकताएं क्या हैं?

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप आवश्यकताएं

निर्धारित शिक्षा परिणाम	सुझाए गए उपलब्धि सूचक
यह अपेक्षा की जाती है कि छात्र इन्हें करेगा:	पूरी तरह से निर्दिष्ट शिक्षण परिणाम पूरे करने वाले छात्र सक्षम हैं:
- 10 से 12 तक प्रत्येक ग्रेड में (यानी कि ग्रेड 10, 11 और 12 के दौरान) प्रति सप्ताह न्यूनतम 150 मिनट के लिए दैनिक क्रियाकलाप में शामिल हों	- साप्ताहिक लॉग का प्रयोग करते हुए दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप को दर्ज करें
- अपनी शारीरिक और मानसिक कुशलता के लिए जिम्मेदार स्वस्थ व्यक्ति बनने के लिए आवश्यक ज्ञान, समझ और सकारात्मक आदतों का प्रदर्शन करें।	- बताएं कि चुने गए क्रियाकलाप उनके व्यक्तिगत क्रियाकलापों के साथ किस प्रकार मेल खाते हैं, जीवनशैली और शारीरिक सीमाओं को प्रतिबिंबित करते हैं।

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप महत्वपूर्ण क्यों हैं?

दैनिक शारीरिक क्रियाकलापों में शामिल रहने वाले छात्र प्रसन्न रहते हैं और स्कूल में बेहतर शैक्षिक प्रदर्शन दिखाते हैं। सक्रिय होने से आपको अपनी बौद्धिक, भावनात्मक और शारीरिक क्षमताओं को पूरी तरह विकसित करने में मदद मिलेगी। अभी से सक्रिय होना भविष्य में होने वाले गंभीर रोगों से बचने में भी मदद करेगा।

शारीरिक क्रियाकलापों में नियमित भाग लेने से

- आपका ऊर्जा स्तर बढ़ जाता है;
- हृदय रोग, मधुमेह और ऑस्टियोपोरोसिस जैसे रोगों के खतरे कम हो जाते हैं;
- हड्डियां और मांसपेशियां ज़्यादा मजबूत बनती हैं;
- स्वास्थ्यप्रद वजन बनाए रखने में मदद मिलती है;
- आपकी एकाग्रता और शैक्षिक प्रदर्शन में वृद्धि होती है;
- आपके आत्म-सम्मान में वृद्धि होती है;
- आपको दोस्तों के साथ समय बिताने और नये दोस्त बनाने का अवसर मिलता है;
- आपको परिवार के साथ समय बिताने का अवसर मिलता है;
- आराम महसूस करने और तनाव घटाने में आपकी मदद करता है;
- अच्छी नींद लेने में आपकी मदद करता है; और
- नेतृत्वकारी गुण विकसित करता है जिसे आप अपने जीवनभर प्रयोग कर सकते हैं।

क्या आप जानते हैं?

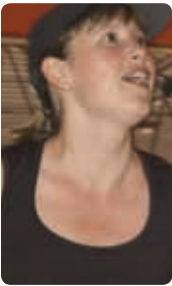
ब्रिटिश कोलम्बिया हेल्थ केयर सिस्टम को लोगों की निष्क्रिय जीवनशैली के कारण होने वाली चोटों, रोगों और दशाओं का उपचार करने में प्रति वर्ष \$500 मिलियन डॉलर से ज्यादा का खर्च आता है।

क्या दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप शारीरिक शिक्षा से अलग है?

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप (डीपीए) उस शारीरिक क्रियाकलाप से संबंधित है जिसमें आप रोजाना भाग लेते हो।

शारीरिक शिक्षा (पीई) किसी ऐसे विषय या पाठ्यक्रम से संबंधित होती है जिसमें आप कई प्रकार के शारीरिक क्रियाकलाप में भाग लेने के लिए जानकारी, गतिविधि कौशल और समझ विकसित करते हैं।

डीपीए और पीई में समानताएं और अंतर



दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप (डीपीए)	शारीरिक शिक्षा (पीई)
<ul style="list-style-type: none"> • शारीरिक गतिविधियों में रोजाना भागीदारी जो सहनक्षमता, दृढ़ता और लोचशीलता पैदा करने में मदद करती है 	<ul style="list-style-type: none"> • उन शारीरिक क्रियाकलापों में भागीदारी बढ़ाएं जो सहनक्षमता, दृढ़ता और लोचशीलता बढ़ाने में मदद करते हैं, लेकिन इसमें ज्ञान (यानी शारीरिक क्रियाकलाप के लिए स्वस्थ भोजन), विशिष्ट मोटर कुशलता का विकास और सुरक्षा से संबंधित अनिवार्यताएं, नेतृत्व और निष्पक्ष व्यवहार भी शामिल करें।
<ul style="list-style-type: none"> • प्रति सप्ताह 150 मिनट आवश्यक हैं 	<ul style="list-style-type: none"> • किंडरगार्डन से लेकर ग्रेड 10 तक एक अनिवार्य अध्ययन क्षेत्र (PE 10 एक स्नातक कार्यक्रम अनिवार्यता है) • ग्रेड 11-12 के लिए वैकल्पिक
<ul style="list-style-type: none"> • शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के भाग के तौर पर शारीरिक क्रियाकलाप दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप अनिवार्यताओं को पूरा कर सकते हैं। • दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप की आवश्यकताओं को अन्य स्कूल, घर या सामुदायिक क्रियाकलाप करते हुए भी पूरा किया जा सकता है। 	

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप किसे माना जाता है?

शारीरिक रूप से सक्रिय होना आपके सोचने से ज्यादा आसान हो सकता है! कोई भी हल्का या कठोर शारीरिक क्रियाकलाप जिसमें आप घर पर, स्कूल में या सामुदायिक स्थल पर एक समय पर न्यूनतम 10 मिनट के लिए भाग लेते हों, उसे डीपीए माना जाता है। उदाहरण के लिए :

- स्कूल आना-जाना (जैसे पैदल चलना या साइकिल चलाना);
- स्कूल की कक्षाओं के दौरान शारीरिक क्रियाकलाप जैसे कि शारीरिक शिक्षा या नृत्य;
- लंच के दौरान गेम और स्पोर्ट्स खेलना;
- स्कूल की स्पोर्ट्स टीमों में खेलना;
- सामुदायिक स्पोर्ट्स टीमों में खेलना;
- अंशकालिक काम जिसमें शारीरिक गतिविधि शामिल होती है (जैसे अखबार बांटना, शेल्फों पर सामान रखना);
- अपने कुत्ते को घुमाना;
- अपने दोस्तों या परिवार के साथ खेलना (जैसे बास्केटबॉल, प्लाइंग डिस्क, हॉकी, फुटबॉल);
- घर के आसपास सक्रिय काम करना (जैसे पत्तियां इकट्ठी करना, खिड़कियां धोना, बर्फ हटाना, लकड़ी चीरना);
- सामुदायिक मनोरंजन के क्रियाकलाप (जैसे तैराकी, स्केटिंग, टेनिस, ताई चि, लोकनृत्य, केनोइंग)।

याद रखें कि आप चाहे जिस क्रियाकलाप में भाग लें, आपका उसमें "श्रेष्ठ" होना जरूरी नहीं है। महत्वपूर्ण चीज है उसमें भाग लेना।

क्या आप जानते हैं?

हर युवा प्रति सप्ताह

औसतन 23 घंटे टीवी

देखता है। इसमें कंप्यूटर

या वीडियो गेम खेलने का

समय शामिल नहीं है।

शारीरिक रूप से ज़्यादा सक्रिय होने के लिए रणनीतियां

- स्कूल, अपने काम, अपनी गतिविधियों और अन्य जगहों पर जाने के लिए सक्रिय परिवहन जैसे पैदल चलना या साइकिल चलाने का उपयोग करें। यदि सारा रास्ता पैदल चलने के लिए आप काफी दूर रहते हैं तो कुछ स्टॉप पहले बस छोड़ दें और अंतिम एक या दो मील पैदल चलें।
- टीवी या वीडियो देखते समय शारीरिक क्रियाकलाप करें (जैसे वजन उठाना, एक जगह पर दौड़ना, स्ट्रेचिंग करना, स्टेशनरी बाइक चलाना)।
- ऐसा दोस्त ढूँढ़ें जो आपके जैसे क्रियाकलाप करता हो और ऐसा कार्यक्रम बनाएं जिससे आप दोनों एक साथ सक्रिय हों और एकदूसरे को प्रोत्साहित करें।
- स्कूल में पीई या नृत्य की अतिरिक्त कक्षा में शामिल हों।
- स्कूल में पाठ्यक्रम से अलग की गतिविधियों या क्लब में शामिल हों।
- अपने स्थानीय सामुदायिक या मनोरंजन केंद्र की कक्षाओं और कार्यक्रमों की प्रति लें। कोई नई चीज आजमाने के लिए या कोई ऐसी चीज आजमाने के लिए जिसे आप बहुत चाहते हैं लेकिन लंबे समय से नहीं किया है, इसे देखें।
- स्कूल या सामुदायिक कार्यक्रमों जैसे कि टैरी फॉक्स दौड़, जंप रोप फॉर हर्ट, रिक हेंसन व्हील्स इन मोशन और स्थानीय फंड इकट्ठा करने के लिए दौड़ों या पैदल यात्राओं में भागीदारी करें। जल्दी से योजना बनाएं और अपने लिए एक प्रशिक्षण कार्यक्रम निर्धारित करें।
- बाहर किए जाने वाले क्रियाकलापों का मौका तलाशें (जैसे हाइकिंग, जिओकैशिंग, केनोइंग, रॉक क्लाइंबिंग, स्नोशूइंग, जॉगिंग, घुड़सवारी) करें। आप शारीरिक क्रियाकलाप के साथ ताजी हवा का अतिरिक्त लाभ भी पाएंगे।
- उन क्रियाकलापों को करें जिन्हें करते हुए आपको मजा आए!
- शारीरिक रूप से ज्यादा सक्रिय होने में सहायता और सुझाव पाने के लिए किसी ऑनलाइन कम्युनिटी से जुड़ें।

यदि आप रोजाना सक्रिय रहने में परेशानी महसूस कर रहे हैं तो सक्रिय होने में निम्नलिखित बाधाओं को देखें और अपनी बाधाओं को दूर करने वाले कामों का प्रयोग करें।



शारीरिक रूप से सक्रिय होने में बाधाएं और इन बाधाओं को दूर करने वाले काम

बाधा	बाधा दूर करने वाले काम
मैं सक्रिय होने के लिए समय निकालने के लिए बहुत व्यस्त हूँ।	ऐसे तरीके खोजिए जिसमें आप अन्य काम करते हुए क्रियाकलाप को उसमें शामिल कर सकते हैं जैसे पढ़ने के दौरान स्टेशनरी बाइक चलाना या टीवी देखते हुए किच-बॉक्सिंग करना या ऐरोबिक्स करना। क्रियाकलाप का ऐसा कार्यक्रम बनाने की कोशिश करें जिसे आप स्कूल से पहले या बाद में कर सकें, या ऐसा समय चुनें जो रोज आपके लिए सबसे बेहतर हो। और याद रखें कि सक्रिय होने में थोड़ा समय लगाना तनाव घटाकर और एकाग्रता बढ़ाकर आपके व्यस्त कार्यक्रम को व्यवस्थित करने में मदद करेगा।
मेरे पास शारीरिक रूप से सक्रिय होने के लिए	वास्तव में शारीरिक क्रियाकलाप करना आपको ऊर्जा देता है! कुछ ही समय के बाद आप हैरान हो जाएंगे कि आप खुद को कितना ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं।
मेरे पास शारीरिक क्रियाकलापों के लिए सही उपकरण नहीं हैं।	उन क्रियाकलापों को चुनें जिनमें विशेष उपकरण की जरूरत नहीं पड़ती जैसे कि जॉगिंग करना, पैदल चलना या स्ट्रेचिंग करना। अपने समुदाय में छात्रों के प्रयोग के लिए उपलब्ध संसाधनों को खोजें (जैसे कि पार्क, मनोरंजन केंद्र, स्टूडियो, क्लब)।
मैं नहीं जानता कि शारीरिक रूप से सक्रिय कैसे हुआ जाए।	उन क्रियाकलापों से शुरू करें जिनके लिए आपको नये कौशल नहीं सीखने हैं, जैसे कि पैदल चलना, सीढ़ियां चढ़ना या जॉगिंग करना। उन दोस्तों के साथ क्रियाकलाप करें जो या तो आपकी तरह नए हैं या ज्यादा अनुभवी हैं और आपको सिखा सकते हैं। देखें कि क्या कोई सक्रिय क्लब है जिससे आप अपने स्कूल में जुड़ सकते हैं जैसे कि नृत्य या आउटडोर मनोरंजन का। नई चीजें सीखने के लिए किसी कक्षा में शामिल हों जैसे कि अपने सामुदायिक केंद्र या हेल्थ क्लब में पाइलेट्स कक्षा।
शारीरिक क्रियाकलाप नीरस हैं।	अलग-अलग क्रियाकलाप आजमाएं। जॉगिंग करके परेशान हो गए हैं? रोलरब्लेडिंग करें। वजन उठाने में रुचि नहीं है? पाइलेट्स करें। घर के अंदर पड़े रहना पसंद नहीं है? तो बाहर जाने वाले क्रियाकलाप करें। अकेले क्रियाकलाप करना काफी बोरिंग है? अपना साथ देने के लिए किसी दोस्त या पारिवारिक सदस्य को कहें।
मैं इसमें अच्छा नहीं हूँ और मैं काफी शर्म भी महसूस करता हूँ।	हर व्यक्ति कहीं न कहीं से शुरुआत करता है। आप ऐसे क्रियाकलाप कर सकते हैं जिसमें किसी और व्यक्ति की जरूरत नहीं होती जैसे पैदल चलना, जॉगिंग करना या सीढ़ियां चढ़ना। उन दोस्तों के साथ क्रियाकलाप करने में आप ज्यादा सीख सकेंगे और शर्म महसूस किए बिना ज्यादा मजा ले सकेंगे जो आपको जानते हैं और आपका ध्यान रखते हैं।
सक्रिय होने में काफी पैसा लगता है।	उन क्रियाकलापों को चुनें जिनमें विशेष उपकरण की जरूरत नहीं होती है जैसे कि जॉगिंग या पैदल चलना। अपने समुदाय के अंदर उन संसाधनों को खोजें जो या तो कम कीमत पर या निशुल्क उपलब्ध हैं, जैसे कि पार्क या मनोरंजन कार्यक्रम। जांचें कि क्या आपके स्कूल की स्थानीय सुविधाओं के साथ साझेदारी है। या घर पर कर सकने वाले क्रियाकलापों (यानी कि टाई चि, पीलेट्स, किच-बॉक्सिंग, नृत्य, ऐरोबिक्स) के वीडियो देखने के लिए सार्वजनिक लाइब्रेरी में या ऑनलाइन जाएं।

सुरक्षा

नियमित रूप से शारीरिक क्रियाकलाप आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन यदि आप सावधान नहीं हैं तो यह चोट का कारण बन सकता है। अच्छी खबर यह है कि चोटों से बचा जा सकता है।



किसी भी शारीरिक क्रियाकलाप में भाग लेने से पहले निम्नलिखित सुरक्षा रणनीतियों को ध्यान में रखें:

- उपयुक्त वार्म-अप करने के बारे में सुनिश्चित हों।
- अपने क्रियाकलापों के लिए सही सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग करें (यानी कि हेलमेट, घुटने के पैड, लाईफ जैकेट, उपयुक्त जूते)।
- अपने उपकरणों को सही ढंग से प्रयोग करने की अपनी जानकारी के बारे में सुनिश्चित हो लें।
- बडी सिस्टम का प्रयोग करें, या ऐसी जगह क्रियाकलाप करें जहां दुर्घटना होने पर अन्य लोग मौजूद हों। यह सभी क्रियाकलापों के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन खासकर दूरदराज के स्थानों में आउटडोर क्रियाकलाप करने पर महत्वपूर्ण होता है (जैसे वाटर स्पोर्ट्स, हाइकिंग)।
- सुनिश्चित करें कि आप जानते हों कि आपको आवश्यकता होने पर सहायता कैसे मिलेगी।
- यदि आप बाहर जाकर क्रियाकलाप कर रहे हों तो मौसम के अनुसार सही सुरक्षा का प्रयोग करें। इसमें ठंड के लिए या गीले होने पर उपयुक्त कपड़े पहनना और धूप से सुरक्षा जैसे कि हैट या सनस्क्रीन चश्मा पहनना शामिल है। मौसम में बदलाव के लिए तैयार रहें, खासकर यदि आप लंबे समय के लिए बाहर जा रहे हों।
- इतनी तीव्रता से क्रियाकलाप न करें कि आपको चोट लग जाए।

सुरक्षा और शारीरिक क्रियाकलाप के बारे में अधिक जानकारी के लिए ऐक्ट नाउ बीसी की वेबसाइट पर जाएं

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity_safety_and_injury_prevention/

अपनी प्रगति मालूम करना

केवल यही महत्वपूर्ण नहीं है कि आपकी स्नातक स्थानांतरण आवश्यकता के लिए आपके भागीदारी मालूम की जाए बल्कि यह आपके इस काम में लगे रहने के लिए भी अच्छी रणनीति है। जब आप अपनी प्रगति देखते हैं, तो आप अपने पूरे किए गए कामों के बारे में अच्छा महसूस करते हैं और इन्हें जारी रखना चाहते हैं।

अपने शारीरिक क्रियाकलाप को जानने में मदद के लिए आप निम्नलिखित रणनीतियों का प्रयोग कर सकते हैं और अपनी प्रगति देख सकते हैं:

- अपने स्कूल में पता करें कि क्या वहां आपके प्रयोग के लिए जरूरी मानक फॉर्म या ट्रेकिंग शीट है या आप पृष्ठ 12 और 13 में से कोई नमूना ट्रेकिंग शीट प्रयोग कर सकते हैं।
- पेपरलैस लॉग का प्रयोग करें – आप ऐक्ट नाउ बीसी फिजिकल ऐक्टिविटी ट्रैकर (www.actnowbc.ca पर उपलब्ध) पर पंजीकरण करवा सकते हैं, या अपना इलेक्ट्रॉनिक ट्रेकिंग सिस्टम खुद बना सकते हैं।
- अपने शारीरिक क्रियाकलाप दर्ज करने के लिए अपने साथ एक नोटबुक या जर्नल रखें। दर्ज करें कि आप कहां पर सक्रिय हो, क्रियाकलाप क्या हैं, आप कितने समय से सक्रिय थे और आप कितनी मेहनत से भागीदारी करते हैं।
- शारीरिक क्रियाकलाप के दौरान आप कितने कदम चले इसकी संख्या जानने के लिए पीडोमीटर का प्रयोग करें।
- आउटडोर प्रयत्नों जैसे कि हाइकिंग, कैनोइंग या जिओकैशिंग के दौरान अपने क्रियाकलाप, गति और दूरी मालूम करने के लिए ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम (जीपीएस) का प्रयोग करें।

क्या आप जानते हैं?

आप बाहर जितना ज्यादा समय गुजारेंगे, उतना ही ज्यादा सक्रिय रहेंगे।

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप

इस लॉग को कक्षा में या स्कूल-स्तर पर डीपीए का पता लगाने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

		सहनक्षमता के क्रियाकलाप (मि)	मजबूती के क्रियाकलाप (मि)	लचीलेपन के क्रियाकलाप (मि)	कुल मिनट
सप्त. #	सो.				
	मं.				
	बु.				
	गु.				
	शु.				
सप्त. #	सो.				
	मं.				
	बु.				
	गु.				
	शु.				
सप्त. #	सो.				
	मं.				
	बु.				
	गु.				
	शु.				
सप्त. #	सो.				
	मं.				
	बु.				
	गु.				
	शु.				
सप्त. #	सो.				
	मं.				
	बु.				
	गु.				
	शु.				
सप्त. #	सो.				
	मं.				
	बु.				
	गु.				
	शु.				

अन्य सुझावों और सूचना के लिए

दैनिक शारीरिक क्रियाकलाप के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए निम्नलिखित वेबसाइटों को देखें।

आदिवासी खेल और मनोरंजन: (ASRA):

www.asra.ca

आदिवासी स्पोर्ट सर्कल:

www.aboriginalsportcircle.ca

ऐक्ट नॉउ बीसी:

www.actnowbc.ca

ऐक्ट नॉउ बीसी फॉर स्टूडेंट:

www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/

किसी अशक्तता वाले कनाडियन्स के लिए ऐक्टिव लिविंग एलायंस:

www.ala.ca

ब्रिटिश कोलंबिया मनोरंजन और पार्क संघ:

www.bcrpa.bc.ca

स्वस्थ सक्रिय जीवन के लिए कनाडा की शारीरिक क्रियाकलाप मार्गदर्शिका:

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

कैनेडियन एसोसिएशन फॉर द एडवांसमेंट ऑफ वूमैन एंड स्पोर्ट एंड फिजिकल एक्टिविटी (CAAWS):

www.caaws.ca

बीसी शिक्षा मंत्रालय:

www.gov.bc.ca/bced/

बीसी स्पेशल ओलिम्पिक:

www.specialolympics.bc.ca

सक्रिय समुदाय:

www.activecommunities.bc.ca



परिशिष्ट: शारीरिक क्रियाकलाप के प्रकार

अधिकतम स्वास्थ्य लाभ लेने के लिए आपके शारीरिक क्रियाकलापों में आपकी सहनक्षमता, दृढ़ता और लोचशीलता विकसित करने में मदद करने वाले विभिन्न क्रियाकलाप शामिल होने चाहिए।

सहनक्षमता क्रियाकलाप आपके दिल, फेफड़ों और परिसंचरण व्यवस्था को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं और बढ़ी हुई ऊर्जा प्रदान करते हैं। हृदयवाहिका की सहनक्षमता बढ़ाने वाले क्रियाकलापों को हल्के से कठोर करना चाहिए।

- हल्के शारीरिक क्रियाकलाप आपके सांस लेने, दिल की धड़कनों या दोनों को कुछ बढ़ा सकता है, लेकिन इतना नहीं कि आपको क्रियाकलाप के दौरान आराम से बातचीत करने से रोक दे। हल्के शारीरिक क्रियाकलापों के उदाहरणों में ब्रिस्क वॉकिंग, नृत्य, तैराकी, स्केटिंग, साइकिल चलाना और खेल जैसे कि बास्केटबॉल या फुटबॉल शामिल हैं।
- हल्के शारीरिक क्रियाकलाप क्या होते हैं यह जानने में मदद के लिए सोचें कि आप कैसा महसूस करते हैं जब आप अपनी बस को पकड़ने के लिए चलते हैं और आपको देर हो गई होती है। अपनी बस को पकड़ने की कोशिश के लिए आप जितनी तेज चलते हैं, यह हल्के शारीरिक क्रियाकलाप का एक उदाहरण है।
- कठोर शारीरिक क्रियाकलाप सांस लेने और दिल की धड़कनों को हृदयवाहिका की अनुकूलता के लिए पर्याप्त ढंग से बढ़ा देते हैं। आपके फिटनेस स्तर पर निर्भर होते हुए कठोर क्रियाकलाप “हंफनी” पैदा कर सकते हैं इस तरह बात करना तो संभव है लेकिन आप असल में बातचीत जारी नहीं रख सकते। कठोर शारीरिक क्रियाकलापों के उदाहरणों में दौड़ना, जॉगिंग करना, ऐरोबिक्स करना, तेज नृत्य करना और तेज तैराकी करना शामिल है।

कठोर शारीरिक क्रियाकलाप कैसे होते हैं यह जानने में मदद के लिए वापस बस वाले उदाहरण को देखें। अब, बजाए अपनी बस पकड़ने में देर हो जाने और तेज चलने के, कल्पना करें कि आपकी बस छूट गई है और अब आप बस के पीछे सड़क पर इसे पकड़ने की कोशिश करते हुए भाग रहे हैं। यह एक उदाहरण है कि आप कैसा महसूस करेंगे जब आप कठोर शारीरिक क्रियाकलाप में भाग लेंगे।

दृढ़ता क्रियाकलाप आपकी मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाते हैं, आपके अंगविन्यास को बेहतर करते हैं और ऑस्टिओपोरोसिस जैसी भविष्य में होने वाले रोगों से बचाव में मदद करते हैं। मजबूती के क्रियाकलाप वे हैं जो स्वस्थ मांसपेशियां और हड्डियां बनाने में मदद करते हैं जैसे कि भारी दरवाजे को खोलने के लिए जोर लगाकर धक्का देना या खींचना, या सीढ़ियों या पहाड़ी पर ऊपर की ओर चढ़ना। संपूर्ण श्रेष्ठ स्वास्थ्य के लिए उन दृढ़ता क्रियाकलापों के संयोजन को शामिल करें जिसमें विभिन्न मांसपेशी समूहों – बांहों, शरीर के बीच के हिस्से, और पैरों का व्यायाम होता है। मांसपेशी की मजबूती बढ़ाने में मदद करने वाले क्रियाकलापों में वजन उठाने का प्रशिक्षण, साईकिल चलाना, तैराकी करना, बर्फ हटाना और पत्तियां हटाना शामिल है।



लचीलापन बढ़ाने वाले क्रियाकलाप आपके शरीर को हिलने-डुलने में आसानी करने, मांसपेशियों को आराम देने और जोड़ों को चलायमान रखने में मदद करते हैं। नियमित रूप से लचीलेपन वाले क्रियाकलाप आपको बेहतर, लंबा जीवन जीने में मदद कर सकते हैं इस तरह कि जीवन की गुणवत्ता और स्वतंत्रता आपकी उम्र बढ़ने पर भी बनी रहती है। लचीलापन बढ़ाने वाले क्रियाकलापों में सभी मांसपेशी समूहों तक पहुंचना, मुड़ना और स्ट्रेचिंग शामिल है। लचीलापन बढ़ाने में मदद करने वाले क्रियाकलापों में जिमनास्टिक, तैराकी, पाइलेट्स, ताई चि और नृत्य शामिल है।

टिप्पणियां:

