ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ:

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਗਰੇਡ 10 -12

BRITISH COLUMBIA
ActNowBC

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ:

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ **3**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 3
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਗ੍ਰੈਜੁਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ? 4
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ? 5
ਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 6
ਕਿਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 7
ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ 8
ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 9
ਸੁਰੱਖਿਆ 10
ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣਾ 11
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ 12
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ 13

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ : **14**

ਅੰਤਿਕਾ: ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 15
ਨੋਟ ਲਿਖ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਨਾ 17

HawaiiSurf

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਯੁਵਕਾਂ, ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਹੁਣ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਬਾਲਗ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ (ਧਅਲਿ ਪਹੇਸਚਿਅਲ ਅਚਟਵਿਟਿ ਜਾਂ ਡੀ.ਪੀ.ਏ.) ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਨਾਚ, ਖੇਡਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ... ਗੁੰਜਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਰ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਡੀ.ਪੀ.ਏ.ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੇਡ 10 ਤੋਂ 12 ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

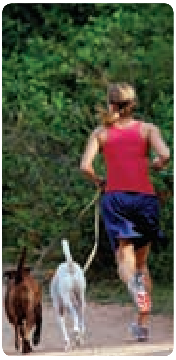
- ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਕਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਜ਼ੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਡੀ.ਪੀ.ਏ. ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਦਮ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਜ਼ੋਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ

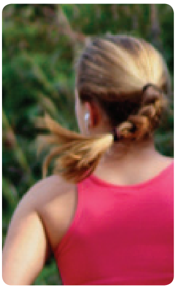
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਯੁਵਾ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੈ – ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੀ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਯੁਵਾ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਇੰਨਾ ਕੁ ਸਰਗਰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕੇ।

(ਦਮ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 15 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਅੰਤਿਕਾ ਵੇਖੋ।)

ਇਹ ਗ੍ਰੈਜੁਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਗ੍ਰੈਜੁਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਤਜਵੀਜਸ਼ੁਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ	ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਪੈਮਾਨੇ
ਇਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:	ਤਜਵੀਜਸ਼ੁਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
– ਗਰੇਡ 10 ਤੋਂ 12 ਤਕ ਹਰ ਗਰੇਡ (ਯਾਣਿ ਕਿ ਗਰੇਡ 10, 11 ਅਤੇ 12 ਦੌਰਾਨ) ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ	-ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਲੇਖਾਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣਾ
-ਆਪਣੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਤੰਦੁਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਖਾਲਾ ਪਾਉਣਾ	-ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਕਿ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਕੇ ਚੁਣੀਆਂ ਗਏ-ਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਉਨਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਦੀਆਂ ਹਨ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਚੰਗੇਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੌਧਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਤਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੁਣ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ

- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ;
- ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ;
- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ;
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਲਾ ਸਕਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ;
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਕਤ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਕਤ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਸਕੂਨ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ;
- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

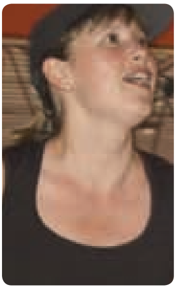
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ-ਫੇਟਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉੱਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ 50 ਕਰੋੜ ਡਾਲਰ ਖਰਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ (ਡੀ.ਪੀ.ਏ.) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੀ.ਈ.) ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਗਿਆਨ, ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ (ਡੀ.ਪੀ.ਏ.)	ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੀ.ਈ.)
-ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਜਿਨਾਂ ਨਾਲ ਦਮ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਧਣ	-ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਜਿਨਾਂ ਨਾਲ ਦਮ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਧਣ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਗਿਆਨ (ਜਿਵੇਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ), ਸਿੱਖੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਿਆਂਕਾਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ਰਤਾਂ
-ਹਫਤੇ ਦੇ 150 ਮਿੰਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ	-ਬਾਲਵਾੜੀ ਤੋਂ ਗਰਡੇ 10 ਤਕ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੇਤਰ (ਪੀ.ਈ. 10 ਗ੍ਰੈਜੁਏ-ਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਹੈ) -ਗਰੇਡ 11 ਅਤੇ 12 ਲਈ ਇੱਕ ਅਖਤਿਆਰੀ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ
-ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। -ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਮਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	

ਕਿਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ। ਘਰ ਵਿਖੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋਂ, ਉਹ ਡੀ.ਪੀ.ਏ. ਵਿਚ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ:

- ਸਕੂਲ ਤਕ ਜਾਣਾ-ਆਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ);
- ਕਲਾਸਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਨ੍ਰਿਤ;
- ਲੰਚ ਵੇਲੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ;
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ;
- ਨਗਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ;
- ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵੰਡਣਾ, ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਸਾਮਾਨ ਟਿਕਾਉਣਾ);
- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਾਉਣਾ;
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫਲਾਈਇੰਗ ਡਿਸਕ, ਹਾਕੀ, ਸਾਕਰ);
- ਘਰ ਦੇ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਤੰਗਲੀ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਹੂੰਝਣਾ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣਾ, ਲੱਕੜਾਂ ਪਾੜਨਾ); ਅਤੇ
- ਨਗਰ ਦੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਕੇਟਿੰਗ, ਟੈਨਿਸ, ਤਾਇ-ਚੀ, ਤਹਿਜ਼ੀਬੀ ਨ੍ਰਿਤ, ਕਨੂ ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣਾ)।

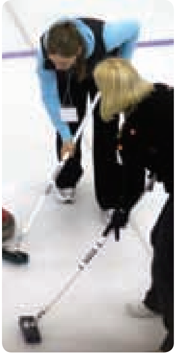
ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ "ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ" ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਔਸਤ ਯੁਵਕ ਹਰ ਹਫਤੇ 23 ਘੰਟੇ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਬਿਤਾਇਆ ਵਕਤ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ

- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ-ਕਾਜ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅੱਪੜਨ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਸਾਧਨ – ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਣਾ – ਵਰਤੋ। ਜੇ ਪੈਦਲ ਜਾਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਸਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਫਾਸਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਤਰ ਕੇ ਆਖਰੀ ਮੀਲ ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਜਾਓ।
- ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਵਿਡੀਓ ਵੇਖਣ ਵੇਲੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ "ਵੇਟ" ਚੁੱਕਣਾ, ਇੱਕ ਦਮ ਦੌੜ ਲਾਉਣਾ, ਤਣਨਾ, ਖੜੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ)।
- ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਿੱਤਰ ਲੱਭ ਲਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।
- ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਨ੍ਰਿਤ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਕਲਾਸ ਲਓ।
- ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਨਗਰ ਜਾਂ ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈ ਆਓ। ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਲੱਭੋ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਪਰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
- ਟੈਰੀ ਫਾਕਸ ਰੱਨ, ਜੰਪ ਰੋਪ ਫਾਰ ਹਾਰਟ, ਰਿੱਕ ਹੈਨਸਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼ ਇਨ ਮੋਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਧਨ-ਉਗਰਾਹੀ ਵਜੋਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਤੇ ਨਗਰ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ, ਜੀਓਕੈਸ਼ਿੰਗ, ਕਨੂਇੰਗ, ਚੱਟਾਨਾ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ, ਸਨੋਅਸ਼ੂਇੰਗ, ਦੌੜਨਾ, ਜਾਂ ਘੋੜੇ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ)। ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਮੁਫਤ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇ!
- ਹਿਮਾਇਤ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉਤਲੀ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।

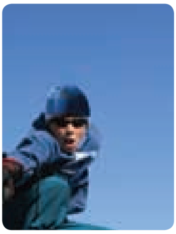
ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

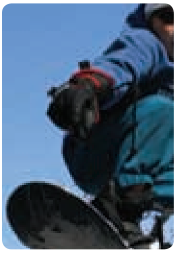
ਰੁਕਾਵਟ	ਨੀਤੀ
ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।	ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਸਕੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿੱਕ-ਬਾਕਸਿੰਗ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀ-ਆਂ ਵਿਉਂਤੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕੋਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਕਤ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰਹੇ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ’ਤੇ ਲਾਇਆ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਧਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗਾ।
ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।	ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਜਾਨਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂਗੇ।
ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਤਣਨ ਵਰਗੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਕਾਂ, ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ, ਸਟੂਡੀਓ ਅਤੇ ਕਲੱਬਾਂ)।
ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।	ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨਾ ਸਿੱਖਣੇ ਪੈਣ। ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਨ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਥੱਲੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਕਲੱਬ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ।
ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਕੇਵੇਂ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ।	ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਜ਼ਮਾਓ! ਦੌੜ-ਦੌੜ ਕੇ ਅੱਕੇ ਪਏ ਹੋ? ਰੋਲਰਬਲੇਡਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਵੇਟ-ਲਿਫਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ? ਪਾਇਲੇਟਸ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਘਰ ਅੰਦਰ ਫਸਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਕੱਲਿਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨਾ ਅਕੇਵੇਂ ਭਰਪੂਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ! ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਲਓ।
ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।	ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਾਥ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਿਆਂ ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਾਰਜ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ’ਤੇ ਖਰਚ ਬੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਹੋਣ। ਪਤਾ ਲਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਹੈ। ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਡੀਓ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਤਾਈ-ਚੀ, ਪਾਇਲੇਟਸ, ਕਿੱਕ-ਬਾਕਸਿੰਗ, ਨ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਰਜਿਸ਼)।

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਉਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਓ:





- ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਸਤੀ ਲਿਆਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਵਰਤੋ (ਜਿਵੇਂ ਹੈਲਮੇਟ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪੈਡ, ਲਾਈਫ ਜੈਕਟਾਂ, ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਗੈਰ੍ਹਾ)।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰੋ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਗੱਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਥੱਲੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਖੇਡਾਂ, ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ)।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਥੱਲੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਮਾਨ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਹੈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਸਮੇਤ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ ਉੱਤੇ ਐਕਟਨਾਓਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity:_safety_and_injury_prevention/

ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣਾ

ਨਾ ਸਿਰਫ ਗ੍ਰੈਜੁਏਸ਼ਨ ਟਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਵਧੀਆ ਨੀਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਂਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪਰਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 12 ਅਤੇ 13 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕਾਗਜ਼-ਰਹਿਤ ਲੇਖਾ ਰੱਖੋ – ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਐਕਟਨਾਓਬੀ.ਸੀ. ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟ੍ਰੈਕਰ (ਜਿਹੜਾ ̈।ਅਚਟਨੌਂਬਚ।ਚਅ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਕੋਲ ਦਰਜ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਦੀ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਵਿਧੀ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਾਪੀ ਜਾਂ ਵਹੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਕਿਸਮ, ਸਰਗਰਮੀ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਵਕਤ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਸਖਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਈ, ਸਭ ਦਰਜ ਕਰੋ।
- ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਰਫਤਾਰ, ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ, ਕਨੂ ਚਲਾਉਣ, ਜਾਂ ਜੀਓਕੈਸ਼ਿੰਗ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਲੋਬਲ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸੈਟੇਲਾਈਟ (ਜੀ.ਪੀ.ਐੱਸ.) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਰਤੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਂਗੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਂਗੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ

ਨਾਮ : ______________________________

ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ: ______________________________

ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਤਾਰੀਖ, ਵੇਰਵਾ, ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦਮ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਚਕ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਰਜ ਕਰ ਲਓ

ਤਾਰੀਖ਼	ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ (ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਕਿੱਥੇ ਕੀਤਾ, ਕਿਸ ਦਾ ਸਾਥ ਲਿਆ)	E ਦਮ ਲਈ	S ਜ਼ੋਰ ਲਈ	F ਲਚਕ ਲਈ	ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ ਲਾਏ
				ਕੁੱਲ	

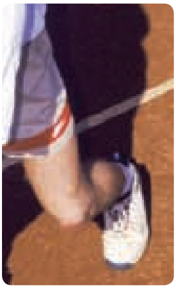
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ

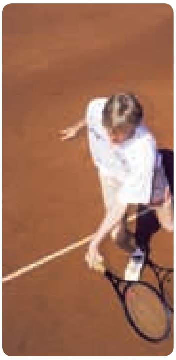
ਇਸ ਖਾਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਡੀ.ਪੀ.ਏ. ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

		ਦਮਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਮਿੰਟ)						ਦਮਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਮਿੰਟ)						ਦਮਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਮਿੰਟ)						ਕੁੱਲ ਮਿੰਟ
ਹਫਤਾ #	ਸੋਮ																			
	ਮੰਗਲ																			
	ਬੁੱਧ																			
	ਵੀਰ																			
	ਸ਼ੁਕਰ																			
ਹਫਤਾ #	ਸੋਮ																			
	ਮੰਗਲ																			
	ਬੁੱਧ																			
	ਵੀਰ																			
	ਸ਼ੁਕਰ																			
ਹਫਤਾ #	ਸੋਮ																			
	ਮੰਗਲ																			
	ਬੁੱਧ																			
	ਵੀਰ																			
	ਸ਼ੁਕਰ																			
ਹਫਤਾ #	ਸੋਮ																			
	ਮੰਗਲ																			
	ਬੁੱਧ																			
	ਵੀਰ																			
	ਸ਼ੁਕਰ																			
ਹਫਤਾ #	ਸੋਮ																			
	ਮੰਗਲ																			
	ਬੁੱਧ																			
	ਵੀਰ																			
	ਸ਼ੁਕਰ																			

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ:





Aboriginal Sport and Recreation (ASRA) (ਐਬਉਰਿਜਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ): **www.asra.ca**

Aboriginal Sport Circle (ਐਬਉਰਿਜਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਸਰਕਲ): **www.aboriginalsportcircle.ca**

Act Now BC (ਐਕਟ ਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ.): **www.actnowbc.ca**

Act Now BC for Students (ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਐਕਟ ਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ.): **www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/**

Active Living Alliance for Canadians with a Disability (ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜੱਥੇਬੰਦੀ): **www.ala.ca**

BC Recreation and Parks Association(ਬੀ.ਸੀ. ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ): **www.bcrpa.bc.ca**

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living (ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸੇਧ-ਪੁਸਤਕ): **www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/**

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS) (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਦ ਐਡਵਾਂਸਮੈਂਟ ਆਫ ਵਿਮੈਨ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਐਂਡ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ): **www.caaws.ca**

BC Ministry of Education(ਵਿੱਦਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਮੰਤਰਾਲਾ): **www.gov.bc.ca/bced/**

BC Special Olympics(ਬੀ.ਸੀ. ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਲਿੰਪਕਸ): **www.specialolympics.bc.ca**

Active Communities (ਸਰਗਰਮ ਨਗਰ): **www.activecommunities.bc.ca**

ਅੰਤਿਕਾ: ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਧਣ।

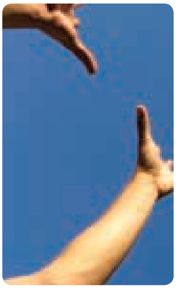
ਦਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਦਮਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਸਖਤ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

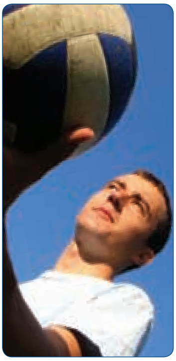
- ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਹ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੇ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਨ੍ਰਿਤ, ਤੈਰਨਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਜਾਂ ਸਾਕਰ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਹੋਵੋਂ ਅਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਬੱਸ ਫੜਨ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਕੇ ਬੱਸ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ।

- ਸਖਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਇੰਨੇ ਕੁ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਖਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਫੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕੱਢ ਲਵੋਂ ਪਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਖਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਰਹਣਾਂ ਹਨ ਦੌੜਨਾ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਥੱਲੇ ਕਸਰਤ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਤੈਰਨਾ।

 ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਸਖਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੁਬਾਰ ਫਿਰ ਬੱਸ ਵਾਲੀ ਮਿਸਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹੁਣ, ਬਜਾਏ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਸ ਫੜਨ ਤੋਂ ਲੇਟ ਹੋ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਇਹ ਕਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਸ ਤਾਂ ਨਿਕਲ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ ਬੱਸ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਖਤ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।





ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਢਬ ਨਿਖਾਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੋਰੇ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰੇ ਦਰਵਾਜੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਉੱਤਰਨਾ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮੇਲ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ, ਢਾਕਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕੇ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਟ-ਲਿਫਟਿੰਗ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਤੰਗਲੀ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਲਚਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਰੈਲ਼ੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਲਚਕ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ, ਲੰਮਾ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਮਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁਖਤਿਆਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਲਚਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸਾਰਨਾ, ਝੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਾਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਲਚਕ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਤੈਰਾਕੀ, ਪਾਇਲੇਟਸ, ਟਾਇ-ਚੀ ਅਤੇ ਨ੍ਰਿਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨੋਟ ਲਿਖ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਨਾ:

BRITISH
COLUMBIA