

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ:

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਗਰੇਡ K-3



ActNowBC

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ:

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਟ **3**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	4
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	4
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?	5
ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਲਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?	5
ਕੀ ਸਭ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?	6
ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੀ.ਈ.) ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?	7
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?	8
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?	10
ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋ	10
ਘਰ ਵਿਖੇ	11
ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢ ਵਿੱਚ (ਮਾਤਾ/ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ)	11
ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ	11
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ	12
ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ - ਫਲ ਪਾਓ!	13
ਵਾਅਦਿਆਂ ਲਈ ਪਰਚੇ	15
ਸਨਦਾਂ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ	21

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ : **26**

ਨੋਟ ਲਿਖ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਨਾ 28



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਖੋਜ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਹੁਣ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰੇਡ 12 ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੀਕਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੈ। ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3 ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਨੱਸਦੇ-ਭੱਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖਣ, ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੰਗ

ਬਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਅਤੇ ਹੱਲਾ-ਸ਼ੇਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਉਹ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿਖਾਵੇ! ਜਿਸ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਾੱਘ ਵੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਭਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਰਾਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



“ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ” ਤੁਰਨ, ਦੌੜਨ, ਨੱਚਣ-ਟੱਪਣ, ਖੇਡਣ, ਰੱਸਾ ਟੱਪਣ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਰਗੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਰਗਰਮੀ ਅਣਵਿਉਂਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਿੜੀ-ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਥੱਲੇ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਤਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਾਕਰ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਜਿਸਮ ਹਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ “ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ” ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧੇ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਕਿਹੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੱਲਾਂ ਗਿਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਭ ਫਾਇਦੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 3 ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰੇਡ 1, 2 ਜਾਂ 3 ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋਗੇ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਨਾ ਹੋਵੋਂ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅੰਜਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 11 ਵੇਖੋ)।



ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਲਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਕਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ 10 ਜਾਂ 15 ਜਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਕੇ ਹੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਕਫਿਆਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ($10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 60$)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੰਦਸਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ?

$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$

$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$

$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ 10 ਜਾਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?



ਕੀ ਸਭ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?



ਨਹੀਂ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਦਮਦਾਰ, ਲਚਕ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦਮਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ, ਟੱਪਣਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਹਫਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਮਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ?

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ

ਘਰ ਵਿਖੇ

ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਨੱਚਣ ਵਰਗੀਆਂ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਹਰਕਤਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ-ਰਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਹਫਤੇ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ?

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ

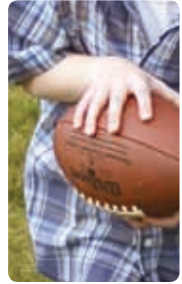
ਘਰ ਵਿਖੇ

ਜ਼ੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹਨ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੀਘ ਝੂਟਣਾ, ਤੰਗਲੀ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਢੋਣਾ ਅਤੇ ਡੰਡ ਕੱਢਣੇ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਕਸਣ ਲਈ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਹਫਤੇ ਜ਼ੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ?

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ

ਘਰ ਵਿਖੇ



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੀ.ਈ.) ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ - ਪਰ ਸਾਰਾ ਨਹੀਂ - ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ, ਲੰਚ ਦੀ ਛੁੱਟੀ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘੜ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੱਬਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 11 ਵੇਖੋ)

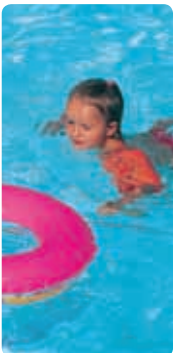


ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?

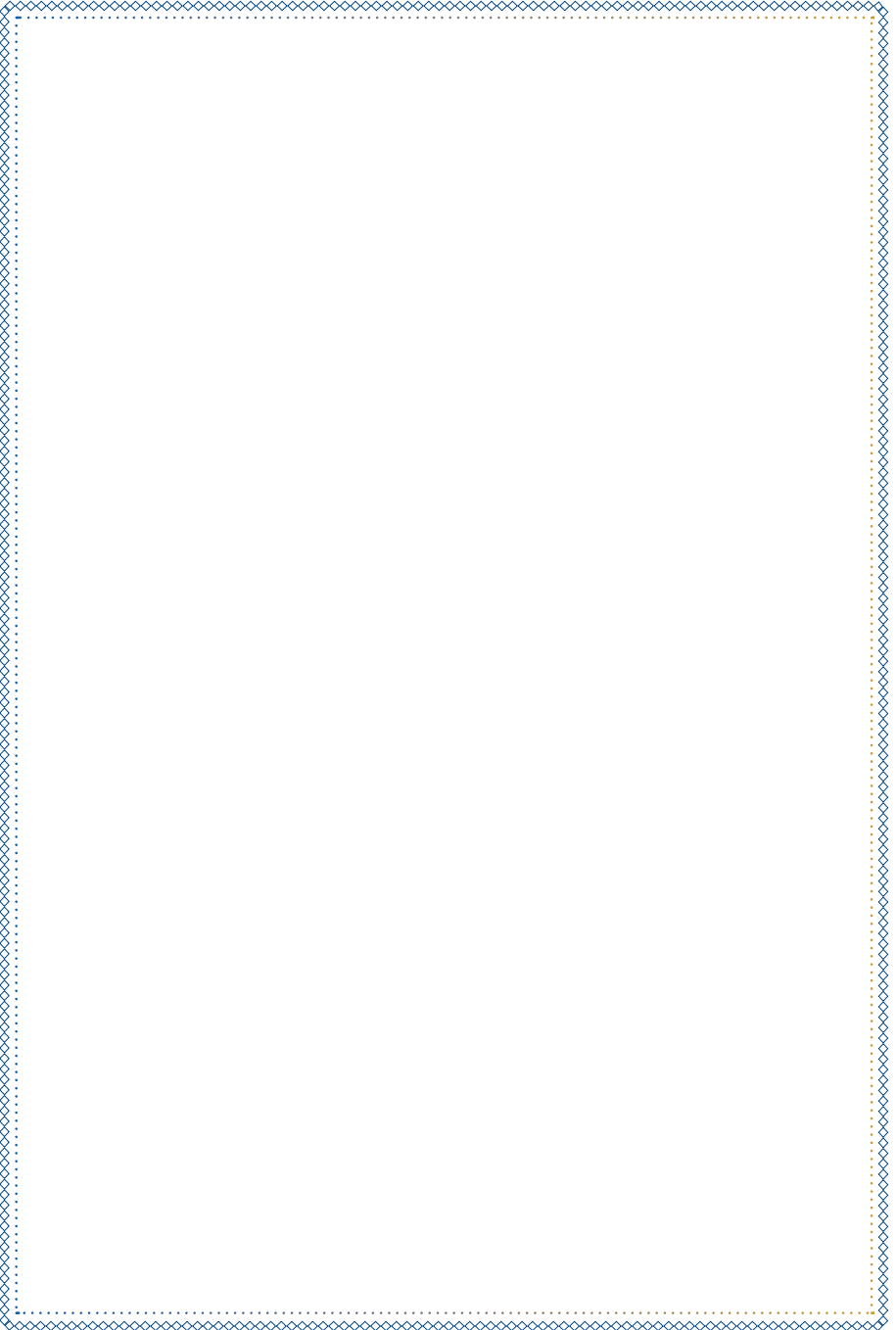
ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂ ਗਰੇਡ 1 ਤੋਂ 3 ਤਕ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਭੱਜੋ-ਨੱਸੋ ਫਿਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਅਤੇ ਟੈਬੇਗਨਿੰਗ ਅਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਕਿਲੇ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?





ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਵਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।





ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਘੰਟੇ ਹੀ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਟੀ.ਵੀ. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋ

ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਣ ਕਿ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 27 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਪਰਖ ਕੇ ਵੇਖੋ।

ਘਰ ਵਿਖੇ

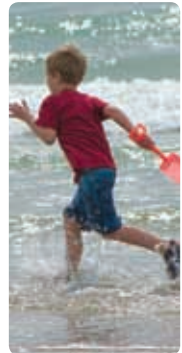
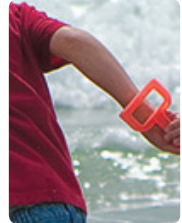
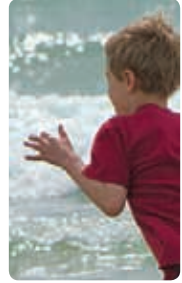
- ਸਾਕਰ, ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੌੜ ਕੇ ਫੜਨ ਜਾਂ ਛੂਹਣ-ਛਪਾਈ ਖੇਡੋ।
- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਜਾਂ ਸਾਈਡਵਾਕ 'ਤੇ ਪੀਚੋ (ਹਾਪਸਕਾਚ) ਖੇਡੋ।
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਕਰੋ।
- ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ, ਭਾਂਡ ਧੋਣ, ਜਾਂ ਧੋਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਤਹਿ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਟੱਪ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੜਿੱਕਾ ਦੌੜ ਬਣਾਓ।
- ਸਨੋਅਮੈਨ ਬਣਾਓ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਤਰੋ।
- ਸੰਗੀਤ ਲਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨੱਚਦੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢ ਵਿੱਚ (ਮਾਤਾ/ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ)

- ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਟੋਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਤਕ ਤੁਰ ਕੇ, ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਸਕੂਟੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰ ਸਕੋ, ਰੱਸਾ ਟੱਪ ਸਕੋ, ਪੀਘ ਝੂਟ ਸਕੋ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕੋ।
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਕੇਟਿੰਗ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਨਗਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਲੀਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਲਿਖਵਾਓ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਕੇਟਿੰਗ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਸਾਲਾਨਾ "ਟੈਰੀ ਫਾਕਸ ਰੱਨ" ਵਰਗੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

- ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਰੱਸਾ ਟੱਪੋ। ਆਪਣਾ ਨਿਜੀ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਣਾ ਲਓ।



- ਪੀਚੋ (ਹਾਪਸਕਾਚ) ਜਾਂ ਚਾਰ-ਖਾਨਾ (ਫੋਰ ਸਕੁਏਅਰ) ਖੇਡੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਦਿਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁਕੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤਕ ਕਾਰ 'ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਕਾਰ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਰਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ; ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ – ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਅਤੇ ਛੁਹਣ-ਛਪਾਈ ਖੇਡਣਾ – ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਹੋਰਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ – ਜਿਵੇਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਇਨਲਾਈਨ ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਕੀ – ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ? _____

ਇਨਲਾਈਨ ਸਕੇਟਿੰਗ? _____

ਹਾਕੀ ਖੇਡਣਾ? _____

ਇਹ ਗੱਲ ਧੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਚ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਕੋਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਾਰਜ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਦੇਵੇਗਾ।



ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ – ਫੁਲ ਪਾਓ!

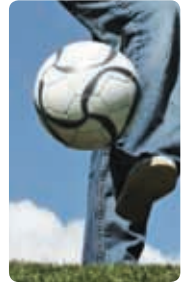
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੁਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੈਅ ਕਰਨ।

ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਤੁਸੀਂ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਗੇ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋਗੇ (ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ, ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ, ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਵਗੈਰਾ)। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੰਨਾ 15 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ “ਵਾਅਦਿਆਂ ਲਈ ਪਰਚੇ” ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਪਰਚੇ ਘੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਾਅਦੇ ਉੱਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਇਨਾਮੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ: ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਹੈ!



ਵਿਡੀਓ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਖੇਡਾਂ ਘੱਟ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਘੱਟ ਵੇਖਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ:

ਮੈਂ _____ (ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਲਿਖੋ),
ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ _____ (ਤਾਰੀਖ਼) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ
_____ (ਤਾਰੀਖ਼) ਤਕ ਮੈਂ ਟੀ.ਵੀ. ਘੱਟ ਵੇਖਾਂਗਾ/ ਵੇਖਾਂਗੀ ਅਤੇ
ਕੰਪਿਊਟਰ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਖੇਡਾਂਗਾ/ ਖੇਡਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਾਂਗੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੇਰੇ
ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ।

ਕੁੱਝ ਨਵੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ:

ਮੈਂ _____ (ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਲਿਖੋ),
ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ _____ (ਤਾਰੀਖ਼) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ
_____ (ਤਾਰੀਖ਼) ਤਕ ਮੈਂ _____ (ਸਰਗਰਮੀ ਦੱਸੋ) ਵਰਗੀ
ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਾਂਗੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੇਰੇ
ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ:

ਮੈਂ _____ (ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਲਿਖੋ),
ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ
ਵਿੱਚ _____ (ਤਾਰੀਖ਼) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ _____
(ਤਾਰੀਖ਼) ਤਕ _____ (ਸਿੱਟ) ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਾਂਗਾ/ ਕਰਾਂਗੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਾਂਗੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ
ਵਧੇਰੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ।

ਵਡੀਓ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਖੇਡਾਂ ਘੱਟ ਖੇਡਣ
ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਘੱਟ ਵੇਖਣ ਲਈ

ਨੂੰ

ਇਹ ਸਨਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਵੀਆਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖਣ ਲਈ

ਨੂੰ _____

ਇਹ ਸਨਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਦਲੇ

ਤੂੰ

ਇਹ ਸਨਦ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ActNow BC (ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ.ਸੀ.): www.actnowbc.ca

Active and safe routes to school (ਸਕੂਲਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਸਤੇ): www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

Action Schools! BC (ਸਰਗਰਮ ਸਕੂਲ! ਬੀ.ਸੀ.):
www.actionschoolsbc.ca

Aboriginal Sports and Recreation (ਐਬਓਰਿਜਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ): www.asra.ca

North American Indigenous Games (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ): www.cowichan2008.com

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

Premier Sports Awards Programs pRImlar sports (ਐਵਾਰਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ): www.psap.jwspporta.ca

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

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

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

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

Active Communities (ਸਰਗਰਮ ਨਗਰ):

www.activecommunities.bc.ca

Healthy Active Living for Kids and Youth (ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ

ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ):

www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

Way to Go (ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ): www.waytogo.icbc.bc.ca

Pacific Riding for Developing Abilities (ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ

ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦਾ ਪੈਸਿਫਿਕ ਖੇਤਰ): www.prda.ca



ਨੋਟ ਲਿਖ ਲੈਣ ਲਈ ਪੰਨਾ:

