



ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?



ਇਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ...



60 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ

ਸਾਰ ਚੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ, ਛੋਟੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ



3 ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ

ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ:



ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ



ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਰਸਤੇ ਵਾਸਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ



ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਬੀਚਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ



ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਲ੍ਹੇ ਬਣਾਓ



ਕੁੱਦਣਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਨੱਚਣਾ



ਕਮਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਐਨਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨ

ਸਰਗਰਮ ਯੋਧਾ



ਨੀਲਾ ਕਾਲਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਨੀਲੇ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- > ਦੌੜਨਾ
- > ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- > ਸਕੇਟ ਕਰਨਾ
- > ਪੰਘੂੜੇ 'ਤੇ ਹੁਟੇ ਲੈਣਾ
- > ਨੱਚਣਾ
- > ਲੁਕਣਾ ਅਤੇ ਲੱਭਣਾ
- > ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੁੱਚਣਾ
- > ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ
- > ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ
- > ਸਰਪਟ ਭੱਜਣਾ
- > ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਣਾ (ਹੁਲਾ ਰੂਪ)
- > ਧੱਕਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ



ਪੀਲਾ ਕਾਲਮ

ਉਸ ਇਮੋਜੀ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਵਾਰੋ ਜੋ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤਾਕਤਵਰ



ਉਰਜਾਵਾਨ



ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ



ਗਰਮ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ?

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ...

ਸੋਮਵਾਰ					
ਮੰਗਲਵਾਰ					
ਬੁੱਧਵਾਰ					
ਵੀਰਵਾਰ					
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ					
ਸ਼ਨੀਵਾਰ					
ਐਤਵਾਰ					