ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਦਮਾਂ (ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) 'ਚੋਂ ਲਿਜਾਏਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਨ।

ਕਦਮ 1: 5 ਕੱਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

ਕਿਉਂ, ਕੀ, ਕਿੱਥੇ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕੌਣ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ(ਆਂ) ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ(ਆਂ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ(ਆਂ) ਕਿੱਥੇ ਕਰੋਗੇ?

ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੈਂ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਦਮ 2: ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ

ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ। ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ।

ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ #1

ਕਿਉਂ	ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ; ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।
ਕੀ	ਤੁਰਨਾ
ਕਿੱਥੇ	ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨੇੜੇ।
ਕਦੋਂ	ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਟਾਪ ਨੂੰ/ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ (ਤਕਰੀਬਨ 10 ਮਿੰਟ) ਆਉਣਾ/ਜਾਣਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ।
ਕੌਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਨੂੰ/ਤੋਂ ਆਉਣਾ/ਜਾਣਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ।

ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ #2

ਕਿਉਂ	ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ; ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ।
ਕੀ	ਐਕੁਆ ਕਲਾਸ।
ਕਿੱਥੇ	ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੂਲ।
ਕਦੋਂ	ਕੰਮ ਤੋਂ ਐਨ ਬਾਅਦ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ।
ਕੌਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ, ਪਰ ਉਮੀਦ ਮੁਤਾਬਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ।

ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ #3

ਕਿਉਂ	ਬਿਹਤਰ ਸੌਣਾ; ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
ਕੀ	ਫਿਟਨੈੱਸ ਵੀਡੀਓ।
ਕਿੱਥੇ	ਘਰ ਵਿੱਚ।
ਕਦੋਂ	ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
ਕੌਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ।

ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੇ ਪੰਜ ਕੱਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ	ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ
ਕਿਉਂ	
ਕੀ	
ਕਿੱਥੇ	
ਕਦੋਂ	
ਕੌਣ	

ਕਦਮ 3: ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਵੇਰਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?	
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?	
ਤੁਸੀਂ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	
ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?	
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?	

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੌਖੇ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਟਨੈੱਸ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਪਾਰਕ।
- ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਅਕਸਰ, ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਹਿਮ ਹੈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਬਣਾਉਣਾ !

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਕਦਮ: ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਨਿਭ ਸਕੇ?

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca

ALBERTA CSEP
THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING

ALBERTA CENTRE FOR Active Living
Research and education for the promotion of physical activity