ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

1) ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿੰਨੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ
2) SMART (ਸਿਆਣਪ ਭਰਪੂਰ) ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ
3) ਆਪਣੇ SMART ਟੀਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨੇ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?ਹੁਣ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? (ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ? ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ? ਰੋਜ਼?)
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਘੱਟ? ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ? 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ?)

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

SMART ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

SMART ਟੀਚੇ ਉਹ ਟੀਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ SMART ਟੀਚਾ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ।

	ਬਿਓਰਾ	ਉਦਾਹਰਣ
S	**Specific** (ਨਿਸ਼ਚਿਤ) ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਓਰਾ ਦਿਓ	30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ, 5 ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਤੁਰੋ। ਮੈਂ ਐਨਾ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਾਂਗਾ/ਤੁਰਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਵੇ।
M	**Measurable** (ਮਾਪਣਯੋਗ) ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋਗੇ?	ਮੈਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਰਿਆ/ਤੁਰੀ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੀ ਤਾਰੀਖ ਸੀ।
A	**Achievable** (ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਯੋਗ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾਂਗਾ/ਵਧਾਵਾਂਗੀ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੈਂ 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ।
R	**Rewarding** (ਪੁਰਸਕ੍ਰਿਤ) ਕੀ ਇਹ ਟੀਚਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜਾਂ ਪੁਰਸਕ੍ਰਿਤ ਹੈ?	ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਾਭ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ।
T	**Realistic Timeline** (ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ) ਕੀ ਮੇਰੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਕਰਨਯੋਗ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?	ਹਾਂ, ਮੈਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗਾ/ਚਾਹਵਾਂਗੀ।

ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ SMART ਚਾਰਟ

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਰ SMART ਟੀਚੇ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ ਜੋ *ਨਤੀਜੇ* (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਦੀ ਬਜਾਏ, *ਸਰਗਰਮੀ* (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

		ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ SMART ਟੀਚੇ
S	Specific (ਨਿਸ਼ਚਿਤ)	
M	Measurable (ਮਾਪਣਯੋਗ)	
A	Achievable (ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਯੋਗ)	
R	Rewarding (ਪੁਰਸਕ੍ਰਿਤ)	
T	Realistic Timeline (ਵਿਹਵਾਰਕ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ)	

ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਬਣਾਉਣਾ

SMART ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੜਾਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ!

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ SMART ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

SMART ਟੀਚਾ:
6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ, 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤੁਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ !

ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ	ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ
ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ	ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ, ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤੁਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
ਦੂਜਾ ਮਹੀਨਾ	ਮੇਰੇ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤੁਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ	ਮੇਰੇ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤੁਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
ਚੌਥਾ ਮਹੀਨਾ	ਮੇਰੇ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਦਿਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤੁਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
ਪੰਜਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	ਮੇਰੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ/ਦਿਨ ਤੁਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
ਛੇਵਾਂ ਮਹੀਨਾ	ਮੈਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ/ਦਿਨ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚਾਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ/ਰੱਖਾਂਗੀ।

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨੇ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਪੜਾਅ (ਕਦਮ) ਤੈਅ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ SMART ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਹਰ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ SMART ਟੀਚਾ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ:

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ (ਮਹੀਨੇ, ਹਫ਼ਤੇ, ਦਿਨ, ਆਦਿ)	ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਕਦਮ

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