

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (0-4 ਸਾਲ): ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠਣ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਿਲਾਪ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ (1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ), ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (1-2 ਸਾਲ), ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ (3-4 ਸਾਲ) ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਘਰ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ/ਸਕੂਲ/ਸਮੁਦਾਏ; ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ; ਜ਼ਮੀਨ/ਪਾਣੀ; ਗਰਮੀਆਂ/ਸਰਦੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਢੁਕਵੇਂ, ਆਨੰਦਦਾਇਕ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮੀ ਟਾਈਮ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫੜਨਾ, ਧੱਕਣਾ ਤੇ ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਰੋਂਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਨਾ-ਸਕਰੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਗਾਣੇ ਗਾਉਣਾ, ਪਹੇਲੀਆਂ) ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਉੱਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈੱਡਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਾਸ, ਕਾਰਡੀਓਸਪੀਰੀਟਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ, ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ, ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ/ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਲਗਣ ਨਾਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ, ਮਾਰਗ ਸਹਿਮਤੀ, ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ, ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਲਾਗੂ ਹੋਣਯੋਗਤਾ, ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਪੇਖਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਖੋਜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। www.csep.ca/guidelines

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (0-4 ਸਾਲ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਨਿਆਣਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਗਤੀਵਿਧੀ



ਨੀਂਦ



ਬੈਠਣਾ

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸ਼ਿਸ਼ੂ (1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ)

ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਫਲੋਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ - ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਤੱਕ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (1-2 ਸਾਲ)

ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾਵਾਨ ਖੇਡ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 180 ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਉਣਾ - ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (3-4 ਸਾਲ)

ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 180 ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਉਰਜਾਵਾਨ ਖੇਡ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ, ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਨੀਂਦ

14 ਤੋਂ 17 ਘੰਟੇ (0-3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ 12 ਤੋਂ 16 ਘੰਟੇ (4-11 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝਪਕੀ ਲੈਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

11 ਤੋਂ 14 ਘੰਟੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10 ਤੋਂ 13 ਘੰਟੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਝਪਕੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣ।

ਬੈਠਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਟਰੋਲਰ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ)। ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੋਲਰ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ) ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਬੈਠਣਾ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬੈਠ ਕੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬੈਠ ਕੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੋਲਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ) ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਬੈਠਣਾ। ਬੈਠ ਕੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਸਕਰੀਨ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਥਾਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਖੇਡਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ (ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰਾ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ) ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।