

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼:

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠਣ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਿਲਾਪ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (5-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਜਾਤੀ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਸਫਾਈ (ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਮਾਂ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ/ਸਕੂਲ/ਸਮੁਦਾਏ; ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ; ਜ਼ਮੀਨ/ਪਾਣੀ; ਗਰਮੀਆਂ/ਸਰਦੀਆਂ) ਅਤੇ ਸੰਦਰਭਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਖੇਡ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਆਵਾਜਾਈ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਕੰਮ) ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਕਾਰਡੀਓਸਪੀਰੀਟਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਪਲਬਧੀ ਅਤੇ ਬੋਧ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮ, ਸਮਾਜ-ਪੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ।

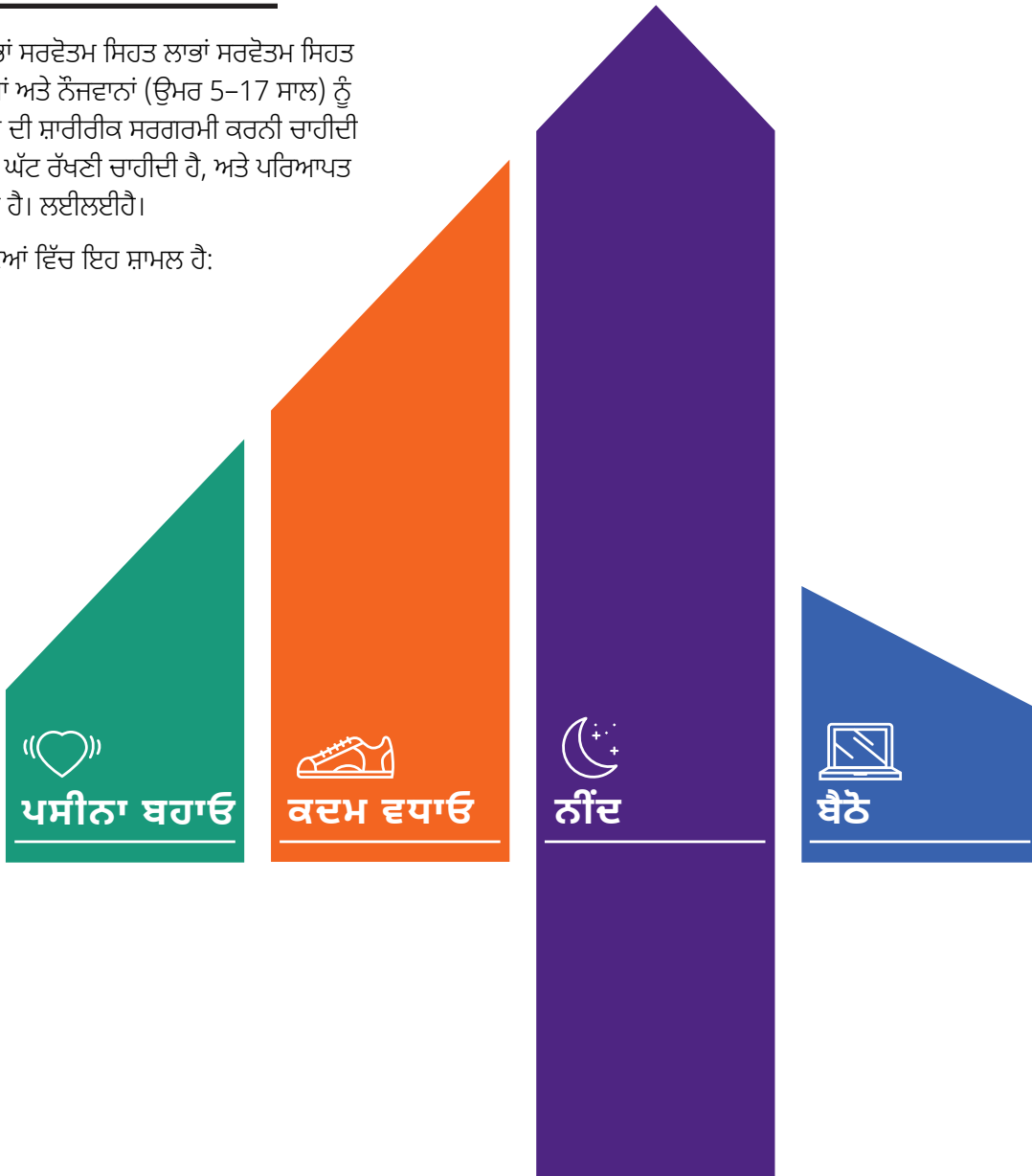
ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਿਛੋਕੜ ਖੋਜ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ www.csep.ca/guidelines ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ (ਉਮਰ 5-17 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੈਠਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਘੱਟ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਆਪਤ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲਈਲਈ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



ਪਸੀਨਾ ਬਹਾਓ

ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। Vਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;

ਕਦਮ ਵਧਾਓ

ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਅਤੇ ਅਸੰਗਠਿਤ ਹਲਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ;

ਸੌਣ

ਨੀਂਦ ਇਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਨਾਲ, 5-13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 9 ਤੋਂ 11 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨੀਂਦ ਅਤੇ 14-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ

ਬੈਠੋ

ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਨਾ ਬੈਠਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।

ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।