

# CSEP-PATH:

## ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਟੂਲ

### 18-64 ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ:

ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ

ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

**ਕਦਮ 1: ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗੋ** ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਨੀਂਦ) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ।

- “ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?”
- ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

**ਕਦਮ 2: ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ** ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ।

- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?” ਜਾਂ “ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਵਰਣਨ ਕਰੋਗੇ?”
- ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਕਦਮ 4)।

ਸਿਹਤਮੰਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

#### ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ



ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ



ਕਈ ਘੰਟੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

#### ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ



ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ



3 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਨਾ ਬੈਠਣਾ



ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ

#### ਨੀਂਦ



ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



ਸੌਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣਾ

ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਥਾਂ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕਦਮ 3: ਸਲਾਹ ਦਿਓ

- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਬਾਰੇ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਕਦਮ 4: ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ

- ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ 'ਤੇ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਤੀਰੇ (ਵਤੀਰਿਆਂ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਇੱਕ SMART ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ (ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਰਕਸ਼ੀਟਵੇਖੋ)। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। (ਹਰੇਕ ਟੀਚੇ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ)
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੋਣਗੇ।

#### ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ



ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ।



ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ



ਦਿਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਂਡਰੂਮ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

#### ਨੀਂਦ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਬਚੋ, ਸੌਣ ਤੋਂ 30-60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾ ਦੇਖੋ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਲ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖੋ।

### SMART ਟੀਚਾ:

---



---

### ਕਦਮ 5: ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

- ਗਾਹਕ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਬੈਲੋਂਸ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਜਾਂ ਬੈਰੀਅਰਜ਼ ਟੂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਟੂਲ ਵਰਗੇ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

### ਕਦਮ 6: ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ)।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ: