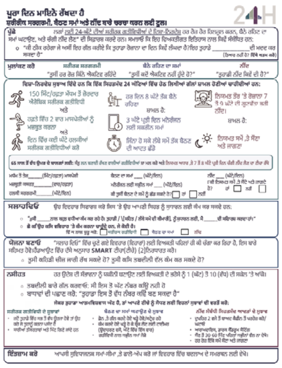
# ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ

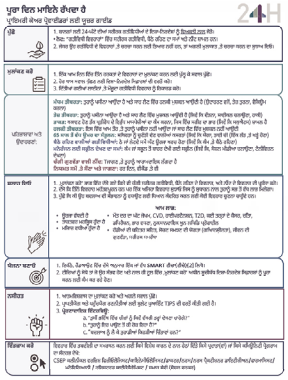
## ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ (ਭਾਵ, "ਸਰੀਰਕ ਵਿਵਹਾਰ") ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



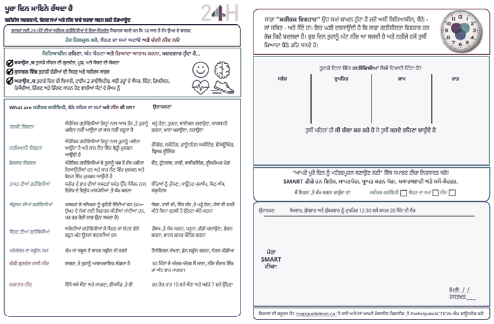
ਇੱਕ **ਟੂਲ**, ਜੋ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਵਿਆਸਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ / ਗਾਹਕ) ਦੇ ਚਲਣ-ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ "ਬੀਜ ਬੋਣ" ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ।

- ਇਸ ਵੀੱਚ ਦਸ਼ਿਾਨਰਿਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਕਿਲਪਕਿ ਸੰਕੇਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
  - ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਵਰਤੋ।
  - ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਹ ਤੀਂਨ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ: ਪੁੱਛੋ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਓਿ
- ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੈ? ਉਸ ਇੱਕ ਚਲਣ-ਵਵਿਹਾਰ ,ਤੇ ਧਆਿਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਜਸਿਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਆਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਹੈ? 2 ਤੋਂ 3 ਚਲਣ-ਵਵਿਹਾਰਾਂ ,ਤੇ ਧਆਿਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ:
  - ਇੱਕ ਚਲਣ-ਵਵਿਹਾਰ ਵੀੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੂਜੇ ਦੋ ਚਲਣ-ਵਵਿਹਾਰਾਂ ਵੀੱਚ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਆਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
  - ਸ਼ਰੀਰੀਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਵਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ, ਸਹਿਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ,ਤੇ ਆਪਸੀ ਨਰਿਭਰਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।



ਇੱਕ **ਜ਼ਰ ਗਾਈਡ** ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟੂਲ ਵਰਤਣ ਸਿੱਖਦੇ ਸਮੇਂ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੂਲ ਨਾਲ ਪਰਿਚਤ ਹੋ ਜਾਣ।

- ਇਸਨੂੰ ਟੂਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਟੂਲ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



18+ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ **ਹੈਂਡਆਉਟ** ਜੋ ਦੋ-ਪੱਖੀ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਮਰੀਜ਼-ਕੇਂਦਰਤਿ / ਗਾਹਕ-ਕੇਂਦਰਤਿ ਅਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਵਿ ਹੈ
- ਇਸ ਵੀੱਚ ਦਸ਼ਿਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਆਿਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵ ਅਤੇ ਆਮ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

24-Hour Movement Guideline ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: **https://cdnsciencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-l.+2%29**

CSEP | SCPE THE GOLD STANDARD IN EXERCISE SCIENCE AND PERSONAL TRAINING
Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada
Queen's University

# ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

## ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਬੈਠਣ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲ।

**ਪੁੱਛੋ** ਲਗਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ" ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ:

- "ਕੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ?ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ________________ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ" (ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ? **ਇੱਥੇ ਖਤਮ ਕਰੋ**)

**ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ**

| ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ | ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ | ਨੀਂਦ |
|---|---|---|
| "ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਐਕਟਿਵ ਰਹਿੰਦੇ | "ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?" | "ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਹੈ?" |

**ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:**

150 ਮਿੰਟ/ਹਫ਼ਤਾ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅਤੇ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ

ਅਤੇ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਹਲਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ

ਹਰ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

3 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕਰੀਨ ਸਮਾਂ

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡੋ

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰੀ ਨੀਂਦ।

ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ,ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ

**65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ:** ਸੰਤੁ ਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾ ਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ ,ਤੇ 7 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਮਧੱਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼______(ਮਿੰਟ/ਹਫ਼ਤਾ) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ

ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਸਰਤ________(ਵਾਰ/ਹਫ਼ਤਾ)

ਹਲਕੀ ਸਰਗਰਮੀ_______(ਘੰਟੇ/ਦਿਨ)

ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ____ (ਘੰਟੇ/ਦਿਨ)

ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ____ (ਘੰਟੇ/ਦਿਨ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ

ਨੀਂਦ ____ (ਘੰਟੇ/ਦਿਨ)

Fਕੀ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ,ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐

**ਸਲਾਹ ਦਿਓ** ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- "ਤੁਸੀ ______ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ / \[ਸਹਿਤ / ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ], ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ______ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।"
- **ਛੋ ਕਾਂ ਉਹ ਕਸਿ ਵਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ।**

ਇੱ ਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ☐ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ☐ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ☐ ਨੀਂਦ

**ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ** "ਸਲਾਹ ਦਿਓ" ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਗਏ ਵਿਵਹਾਰ (ਵਿਹਾਰਾਂ) ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ।ਹੈਂਡਆਉਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ **SMART** ਟੀਚਾ(ਟੀਚੇ) {2]ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੜੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

**ਨਸੀਹਤ** ਹਰ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ 1 (ਘੱਟ) ਤੋਂ 10 (ਵੱਧ) ਦੀ ਸਕੇਲ 'ਤੇ ਆਂਕੋ।

- ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਵਾਓ: ਸੀ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਕਉਿ ਨਹੀ ਹੋ
- ਬਾਧਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ: "ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਕਵਿੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ"

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:**

**ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ**

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਸਾਰੀਆਂ ਤੀਬਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਿੰਟ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

**ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵ**

- ਫ਼ੋਨ ,ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ/ਸਟ੍ਰੇਚ ਰਹੋ
- ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ)
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਜੋੜੋ

**ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵ**

- ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ/ ਘਟਾਓ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਡਾਰਕ ਬੈੱਡਰੂਮ ਸੈਟਿੰਗ
- ਸੌਣ ਤੋਂ 30-60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ

**ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ** ਆਪਸੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ,ਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਵੇਖੋ।

# ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

## ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਲਈ ਯੂਜ਼ਰ ਗਾਈਡ

### ਪੁੱਛੋ

1. ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
• **ਨੋਟ:** "ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ" ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
2. ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ,ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ,ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

### ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

1. ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
2. ਹੋਰ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ,ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

### ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

**ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ)
**ਤੇਜ਼ ਤੀਬਰਤਾ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਹਾਕੀ)
**ਤਾਕਤ:** ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੁਐਟਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
**ਹਲਕੀ ਤੀਬਰਤਾ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ,ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
**65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ:** ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚੀ (ਇੱਕ ਲੱਤ ,ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ)
**ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:** ਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ,ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ)
**ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:** ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖੀ ਗਈ ਸਕ੍ਰੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚਲਾਉਣਾ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ)
**ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ:** ਜਾਗਣ ,ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
**ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ,ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ:** ਹਰ ਦਿਨ, ਵੀਕੈਂਡ ,ਤੇ ਵੀ

### ਸਲਾਹ ਦਿਓ

1. ,ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ' ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
2. ਦੱਸੋ ਕਿ ਤਿੰਨੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੁਝਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ।
3. ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਵਹਾਰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਆਮ ਲਾਭ:**

- ਊਰਜਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ
- ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮਿਜਾਜ਼ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਮੌਤ ਦਰ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ, CVD, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, T2D, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਖੂਨ ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਿਤ, ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (ਗਿਆਨਸ਼ੀਲਤਾ), ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ

### ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

1. ਇਕੱਠੇ, ਹੈਂਡਆਉਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ **SMART ਟੀਚਾ(ਟੀਚੇ)**{2} ਲਿਖੋ।
2. ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟੂਲ ਵਿੱਚ ,ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ' ਅਧੀਨ ਸੂਚੀਬੱਧ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

### ਨਸੀਹਤ

1. ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
2. ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲਈ ਬੁਲੇਟ ਪੁਆਇੰਟ TIPS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
3. **ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ:**
   a. "ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?"
   b. "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?"
   c. "ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?"

### ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ

ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ(ਵਾਂ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਦੇਖੋ:

CSEP ਕਲੀਨੀਕਲ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ/ਕਾਇਨੇਸੀਓਲੋਜਿਸਟ/ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ/ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ / ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ / ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ)

# ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

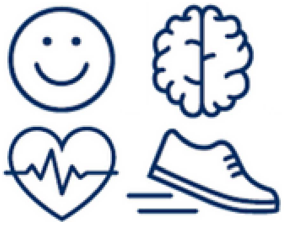
## ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਬੈਠਣ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਂਡਆਊਟ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ:

**ਹੋਰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ, ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ**

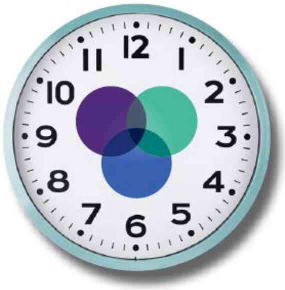
**ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਘੱਟ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...**

- ✓ **ਵਧਾਉਣ ,ਚ** ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਮੂਡ, ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ✓ **ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ** ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ
- ✓ **ਘਟਾਉਣ ,ਚ** ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ



| What are ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਕੀ ਹਨ? | | ਉਦਾਹਰਣਾਂ |
|---|---|---|
| ਹਲਕੀ ਤੀਬਰਤਾ | ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ,ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ | ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ |
| ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ | ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ਜੌਗਿੰਗ, ਸਕੇਟਿੰਗ, ਡਾਊਨਹਿਲ ਸਕੀਇੰਗ, ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ, ਬ੍ਰਿਸਕ ਵ੍ਹੀਲਿੰਗ |
| ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ | ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ | ਦੌੜ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਖੇਡਾਂ |
| ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ | ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਉੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ,ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ | ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ, ਕਾਊਂਟਰ ਪੁਸ਼ਅੱਪ, ਸਿਟ-ਅੱਪ, ਸਕੁਐਟਸ |
| ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ | ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (65+ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) | ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚੀ, ਇੱਕ ਲੱਤ ,ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ-ਥੱਲੇ ਕਰਨਾ |
| ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ | ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ | ਡੈਸਕ ,ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਵਾਟਰ ਕਲਰ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ |
| ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ | ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ | ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ, ਫ਼ੋਨ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਨਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ |
| ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ | ਜਾਗਣ ,ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ | 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸੌਂ ਜਾਣਾ, ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ। |
| ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਂਦ | ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ, ਵੀਕਐਂਡ ,ਤੇ ਵੀ | ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਉੱਠਣਾ |

ਸਾਡਾ **"ਸਰੀਰਕ ਵਿਵਹਾਰ"** ਉਹ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਬੈਠੇ - ਜਾਂ ਸਥਿਰ - ਅਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਘੜੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ** ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

| **ਸਵੇਰ** | **ਦੁਪਹਿਰ** | **ਸ਼ਾਮ** | **ਰਾਤ** |
|---|---|---|---|
| | | | |

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ **ਕੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ** ਜੋ ਤੁਸੀਂ **ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ**

"ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ" ਇੱਕ ਸਮਾਰਟ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ!

**SMART ਟੀਚੇ** ਹਨ **ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਮਾਪਣਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਪਤ** ਕਰਨ ਯੋਗ, **ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ** ਅਤੇ **ਸਮੇਂ**-ਕੇਂਦਰਤ.

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ,ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ: ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ☐ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ☐ ਨੀਂਦ ☐

ਉਦਾਹਰਣ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਵਜੇ ਬਾਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ

**ਮੇਰਾ SMART ਟੀਚਾ:**

ਮਿਤੀ:_/_/_
ਦਸਤਖ਼ਤ:____

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? csepguidelines.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ,ਤੇ ParticipateACTION ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ