

ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

(Healthy Habits for Learners)

ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਫਲ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਬਣਨ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- **ਸਹੀ ਖਾਣਾ।** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਬਤ ਖਾਣਿਆਂ (ਹੌਲ ਫੂਡਜ਼) ਵਾਲੀ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਖਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।** ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸਹੀ ਊਰਜਾ (ਐਨਰਜੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- **ਸੌਣ ਦਾ ਇਕ ਸਮਾਂ।** ਪੂਰੇ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੇਟ ਸੌਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ ਫਿਰੋ।** ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਹਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠ ਕੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ, ਅੰਗਤਾਈ ਲੈਣ (ਸਟਰੈਚ ਕਰਨ) ਅਤੇ ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- **ਸਕਰੀਨ ਟਾਇਮ ਘਟਾਉ।** ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਅੱਗੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- **ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉ।** ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- **ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ।** ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਸਕੈਜੂਅਲ) ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- **ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।** ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਣ ਯੋਗ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।** ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਪੇਪਰ, ਪੈਨ, ਪੈਨਸਿਲਾਂ, ਸ਼ਾਰਪਨਰ, ਗੁੰਦ, ਫੁੱਟੇ, ਆਦਿ)।
- **ਸੰਭਾਲੋ।** ਸਕੂਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਭਾਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਈਂਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਪਲਬਧ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਫਲੋਸ਼ ਡਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਸੇਵ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- **ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।** ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ।
- **ਸੁਸਤਾਉ।** ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ (ਮਨਨ ਕਰਨਾ), ਅੰਗਤਾਈ ਲੈਣਾ (ਸਟਰੈਚਿੰਗ), ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੁਸਤਾਉਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।