SHOWCARD FOR AH3 to AH5

AH3	For children and young people aged 5 to 17 years old, physical activity *includes play, games, sports, transportation, chores, recreation, physical education, or planned exercise*, in the context of family, school, and community activities বাচ্চা এবং ৫ থেকে ১৭ বছর বয়সী ছোট বাচ্চাদের জন্য শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে খেলাধুলো, গেমস, স্পোর্টস, পরিবহন, বাড়ির কাজ, রিক্রিয়েশন, ফিজিকাল এড্যুকেশন, বা পরিবার, স্কুল এবং কমিউনিটির মধ্যে পরিকল্পিত ব্যায়াম. They should accumulate *at least 60 minutes* of moderate to vigorous-intensity physical activity DAILY. তাদেরকে অন্ততঃ দিনে ৬০ মিনিট মাঝারির থেকে যথেষ্ট শারীরিক ব্যায়াম করতে হবে. Examples of moderate physical activity include brisk walking, dancing or household chores. Examples of vigorous physical activity include running, fast cycling, fast swimming or moving heavy loads. মাঝারি শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে আস্তে হাঁটা, নৃত্য বা বাড়ির কাজ. অতিরিক্ত শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে দৌড়, জোরে সাইকেল চালানো, দ্রুত সাঁতার কাটা বা ভারি জিনিসপত্র সরানো
AH4/ AH5	For adults aged 18 to 64 years old and older adults 65 years and above, physical activity *includes leisure time physical activity, transportation (e.g. walking or cycling), occupational (i.e. work if the individual is still engaged in work), household chores, play, games, sports or planned exercise*, in the context of daily, family, and community activities. ১৮ থেকে ৬৪ বছর বয়সী প্রাপ্তবয়স্ক এবং ৬৫ বছরের বেশি বয়সী প্রবীণদের জন্য শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে পরিবহবন (যেমন হাঁটা বা সাইকেল চালানো), পেশাগত (মানে যদি সেই ব্যক্তি এখনও কাজ করেন তাহলে কাজ), বাড়ির কাজ, খেলাধুলো, গেমস, স্পোর্টস, পরিবহন, বাড়ির কাজ, রিক্রিয়েশন, ফিজিকাল এড্যুকেশন, বা পরিবার, স্কুল এবং কমিউনিটির মধ্যে পরিকল্পিত ব্যায়াম. They should accumulate *at least 150 minutes of moderate-intensity* aerobic physical activity THROUGHOUT the week or do *at least 75 minutes of vigorous intensity* aerobic physical activity THROUGHOUT the week or a combination of these activities. তাদেরকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট মাঝারি থেকে অতিরিক্ত অ্যারোবিক শারীরিক ব্যয়াম করতে হবে বা সপ্তাহে অন্তত ৭৫ মিনিট অতিরিক্ত অ্যারোবিক শারীরিক ব্যায়ম করতে হবে বা দুটো একসঙ্গে Examples of moderate physical activity include brisk walking, dancing or household chores. Examples of vigorous physical activity include running, fast cycling, fast swimming or moving heavy loads. মাঝারি শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে আস্তে হাঁটা, নৃত্য বা বাড়ির কাজ. অতিরিক্ত শারীরিক ব্যায়ামের মধ্যে রয়েছে দৌড়, জোরে সাইকেল চালানো, দ্রুত সাঁতার কাটা বা ভারি জিনিসপত্র সরানো