

True Sport ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ

ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ - ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡੋ - ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜਿੱਤਣਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਸਾਰਥਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦਰਸਾਓ, ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ। ਮਾਣ ਨਾਲ ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਰੱਖੋ

ਖੇਡ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭੋ। ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਦੋਵੇਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ।

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ