

# ਤਿਆਰ, ਚਲੋ, ਸਿੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ  
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ  
ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ



# ਤਿਆਰ, ਚਲੋ, ਸਿੱਖੋ

ਭਾਗ 1: ਬੋਲਣਾ.....	2
ਭਾਗ 2: ਕਿਤਾਬਾਂ.....	4
ਭਾਗ 3: ਹਿੰਦਸੇ.....	6
ਭਾਗ 4: ਭਾਵਨਾਵਾਂ .....	7
ਭਾਗ 5: ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ .....	8
ਭਾਗ 6: ਖੇਡਣਾ.....	10
ਭਾਗ 7: ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੌਨਿਕ ਮੀਡੀਆ .....	12
ਭਾਗ 8: ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ.....	14
ਭਾਗ 9: ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੰਦ .....	16
ਭਾਗ 10: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ.....	17
ਭਾਗ 11: ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ .....	18
ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ.....	20



## ਪਿਆਰੇ ਪਰਿਵਾਰੋ:

ਤਿਆਰ, ਚਲੋ, ਸਿੱਖੋ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹਨ:

- ਭਰੋਸਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ
- ਬੋਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ
- ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ
- ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਜਿਹੜਾ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਬੱਚਾ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲ  
ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ  
ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।**

ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ (ਖੇਡਣਾ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਬਿਠਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ) ਇਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਅਮੀਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਵਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਰਾਹੀਂ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਿਆਰ, ਚਲੋ, ਸਿੱਖੋ ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸ਼ਖੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੇਧਾਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਟੀਚੇ ਹੋਣ। ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਲੱਥਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਫਰਾਂਸੀਸੀ, ਹਿੰਦੀ, ਜਪਾਨੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਪਰਸ਼ੀਅਨ, ਰਸ਼ੀਅਨ, ਸਪੇਨੀ, ਟੈਗਾਲੋਗ ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਵਿਚ [www.bced.gov.bc.ca/literacy/rsl/](http://www.bced.gov.bc.ca/literacy/rsl/) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



# 1 | ਬੋਲਣਾ

## ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਉਸ ਦਾ ਬੋਲਣਾ

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬੋਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਇਕ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇਛਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ 1500 ਸ਼ਬਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੁਆਲੇ, ਬੱਚੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ “ਮੈਂ” ਅਤੇ “ਤੁਸੀਂ” ਨਾਲ ਵਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ “ਕੀ”, “ਕਿਥੇ” ਅਤੇ “ਕਿੱਦਾਂ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ “ਹੈਲੋ”, “ਪਲੀਜ਼”, ਅਤੇ “ਥੈਂਕ ਯੂ” ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਬੋਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਬੋਲੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉ।



## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
2. ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸਦੇ ਜਾਵੋ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
4. ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਕਬੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਕਬੰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਤੁਕਬੰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
5. ਗੀਤ ਗਾਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੌਖੇ ਗੀਤ ਬਣਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਗਾਉ।
6. ਗੋਲਮੋਲ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੁਗਲ ਕਰੋ।
7. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਡੈਂਡੀ ਸੂਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ,” ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਵੋ, “ਹਾਂ, ਡੈਂਡੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਲੰਚ ਲਈ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।”
8. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਤਸਵੀਰ ਉਸ ਨੇ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੇ।
9. ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ: “ਉਹ ਦੇਖ ਨੀਲੀ ਕਾਰ।” “ਕੀ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਲਾਲ ਡਰੈੱਸ ਪਾਉਣੀ ਹੈ?”
10. ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ: “ਤੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਬਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੇਰੇ ਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?”

## 2 | ਕਿਤਾਬਾਂ

### ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਕਿਤਾਬਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਕੜਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿੱਖ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂ ਗਰੇਡ 1 ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਖੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਾਸਤਾ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਗਲ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪ।





### ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
2. ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ: “ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਔਰਤ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?” ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕੋ।
3. ਪੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਿੱਖੇਗਾ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਨੰਦਮਈ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ।
5. ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਦਿਉ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਉ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
7. ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੰਜ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਖਰਚਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
8. ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉ। ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਪਿਕਨਿਕ ਕਰੋ, ਡਰੈੱਸ ਅੱਪ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਤੇ ਨਾਟਕ ਖੇਡੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਰੈਸਪੀ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਪੜ੍ਹੋ।

# 3 | ਹਿੰਦਸੇ

1

2

3

## ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਹਿੰਦਸੇ

ਹਿੰਦਸਿਆਂ, ਸਮੇਂ, ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਸੌਖੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੰਦਸਾ ਦੇ ਉਹ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੱਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ, ਹਿੰਦਸੇ ਵੀ ਸੁਗਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬੀਚ ਤੇ ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਗਰੋਸਰੀ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੇਬ ਗਿਣ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਛਾਂਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਕੋਣਾ, ਚੌਰਸ)। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫਰਕਾਂ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਵਰੇ ਮਿਣਤੀ ਦੇ ਰੂਪਾਂ, ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਵਰਗੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਨੇਮ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ: “ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਲੰਚ ਲਈ ਛੇ ਚਮਚੇ ਦੇਣਾ।” “ਮੇਲਬੋਕਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਹਨ?”
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: “ਅੱਜ ਸਵੇਰ ਨੂੰ 10:00 ਵਜੇ ਅਸੀਂ ਸਟੋਰ ਨੂੰ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਲੰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੈਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ।”
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਉ। ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ (ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਨੂੰ ਗੇੜਾ ਮਾਰਨਾ) ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਆਉਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਦਿਉ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
5. ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ (ਬਟਨ, ਪੱਥਰੀਆਂ, ਬਲੌਕ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਲ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਛਾਂਟੋ।
6. ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: “ਇਹ ਖਿੜਕੀ ਚੌਰਸ ਹੈ।” “ਇਹ ਕੁੱਕੀ ਗੋਲ ਹੈ।”
7. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਇਕ ਚਾਰਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
8. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਕੇ ਦੱਸੇ ਕਿ ਇਕ ਜੱਗ ਜਾਂ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੱਪ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
9. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੇ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ: “ਬੋਕਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ।” “ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਦੇ।”
10. ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਉ। ਪੇਪਰ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਟਨਾਂ ਜਾਂ ਖੰਭਾਂ) ਨੂੰ ਗੁੰਦ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਅਤੇ “ਕਿਤਾਬ” ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਫਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੋੜ ਦਿਉ। ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।



## 4 | ਭਾਵਨਾਵਾਂ



### ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਉਦਾਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਅਤੇ ਹਾਂਪੱਖੀ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ: “ਤੂੰ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਨਾ। ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਚੱਲੇ ਹਾਂ?”
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਨਿਰਾਸ਼”, “ਪਰੇਸ਼ਾਨ”, “ਉਤੇਜਕ” ਅਤੇ “ਹੈਰਾਨ”।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉ ਅਤੇ ਲਾਡ ਲਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਰਸਾਉ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੈ।
4. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ: “ਮੈਨੂੰ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੂੰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਏਂ।” “ਕੀ ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਏਂ ਜਿਹੜੀ ਤੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰੇ?”
5. ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣ ਦੌਰਾਨ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੋਈ ਪਾਤਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।
6. ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਾਂਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭਣਾ ਦਿਖਾਉ। ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਿਆਲ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
7. ਨਾਵਾਜਬ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਫੌਰਨ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
8. ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿਖਾਉ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਜੁਟੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

## 5 | ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ

### ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤਾ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੀਜੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇਹ “ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ” ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਫੀ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਮਾਤ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਰਹੇ।



## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

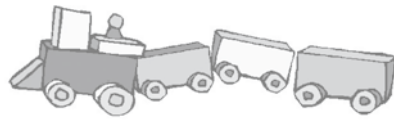
1. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਠੀਕ ਸਮਝੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਨੇਮ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਵੋ (ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ)
2. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵਾਰੀਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋ ਫਿਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਰਡ ਗੇਮਾਂ।
3. ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਦਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਵਤੀਰਾ ਅਪਣਾਏ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਬਣੋ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਪਲੀਜ਼” ਅਤੇ “ਥੈਂਕ ਯੂ” ਕਹਿ ਕੇ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣੋ।
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਸਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
6. ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
7. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਦਿਉ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਹੈਲੋ” ਕਰੇ।
8. ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ - ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ, ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਗੇ।
9. ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਬਿਹਤਰੀ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਨੇੜੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਝਗੜੇ ਆਪ ਹੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕੋ।
10. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਵਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਕ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ।
11. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਸੱਦੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਨੇੜਿਉਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਸੱਦ ਕੇ ਮਾਡਲ ਬਣੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉ।

## 6 | ਖੇਡਣਾ

### ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਖੇਡਣਾ

ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ “ਕੰਮ” ਹੈ। ਖੇਡਣ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਜਾਣੇਗਾ। ਖੇਡਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋਗੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਹ ਉਤੇਜਨਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁਲਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਲਪਿਤ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੇਗਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕਿਰਦਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਖੇਡੇਗਾ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਕੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸੂਦਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੈਲਮਟ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।





## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਖੇਡ-ਸਾਥੀ ਹਨ। ਹੱਸਣ ਅਤੇ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੇਡਣਾ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ। ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਖੇਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।
3. ਮਾੜੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਅੜੌਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਟ ਸਾਮੱਗਰੀ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ “ਡਰੈੱਸ ਅੱਪ” ਲਈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ “ਬਣਾਉਣੀ” ਕਹਾਣੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਤਸਮੇਂ ਬੰਨ੍ਹਣ, ਜਿਪਰ, ਬਟਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੂਟ ਚੰਗੇ ਹਨ।
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ। ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਪੁੱਛੋ: “ਕੀ ਤੇਰਾ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਬਹੁਤ ਤੱਤਾ ਹੈ?”
6. ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧੇਗੀ।
7. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੂੰਦ, ਆਟੇ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਗੂੰਦ ਆਟੇ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੰਗ ਨਾਲ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
8. ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸੁਗਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ।
9. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਫੜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਗੇਂਦ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ ਜਾਂ ਮਟਰ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਲੈਟਸ ਪਾੜਣਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਲਾਉਣਾ, ਮੰਜੇ ਵਿਛਾਉਣਾ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਗਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਤੀਚੇ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਤਹਿ ਕਰਨਗੇ।



# 7 | ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੌਨਿਕ ਮੀਡੀਆ

## ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ... ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੌਨਿਕ ਮੀਡੀਆ

ਟੀ ਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਹੈ। ਇਲੈਕਟਰੌਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਜੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲੈਕਟਰੌਨਿਕ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀ ਵੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।





## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਸੀਮਾਵਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁੱਲ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਮਾਂ ਇਕ ਵਾਜਬ ਸੀਮਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਘੰਟੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਹੱਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣੋ। ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰੋ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿ ਕੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਸੋ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ ਵੀ ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਇਹ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਖਿਆ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸ਼ੋਅ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
6. ਟੀ ਵੀ ਬਗੈਰਾ ਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।
7. ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਸੀਨ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ: “ਇਹ ਅੱਗ ਡਰਾਉਣੀ ਸੀ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ।” ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਮੁੜ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਡਰ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸੀ ਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਿਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਲਵੋ।
9. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਵਿਗਸਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਹ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

# 8 | ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ



## ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ.... ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਦੌੜਣ, ਫੜਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ-ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਨਿਗ੍ਹਾ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਗ੍ਹਾ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਰ ਪੜ੍ਹਨੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਬੋਲਚਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁੱਛੋਂ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੌਟਨ ਸਵਾਬ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਉ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਫੜਣਾ;
- ਮੂਰਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅੜੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ;
- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਉਣਾ, ਕੋਈ ਆਸਾਧਾਰਣ ਆਸਣ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ;
- ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਮਕਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮਲਣਾ;
- ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ;
- ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਾੜ ਪੈਣਾ, ਖਾਜ ਆਉਣਾ;
- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜਣ, ਬਣਾਉਣ, ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਅੱਖ-ਹੱਥ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

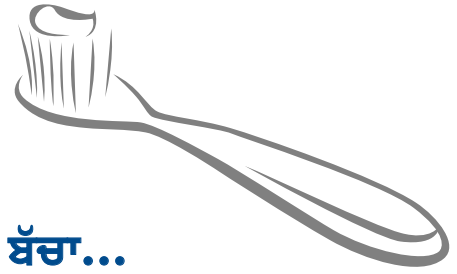
- ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਹੀ ਰਹਿਣਾ;
- ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ;
- ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਕਿ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿਧਰੋਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ;
- ਬੋਲਣਾ ਲੇਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਅੱਖ-ਹੱਥ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਫੜਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲੌਕ ਬਣਾਉ।
2. ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਚੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਡਲ ਬਣੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਐਨਕਾਂ 99-100% ਯੂ ਵੀ ਏ ਅਤੇ ਯੂ ਵੀ ਬੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੱਖੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਖੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹਾਂ, ਦੌੜਦੇ ਨਹੀਂ।” ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਕੈਂਚੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁੰਢੀਆਂ ਕੈਂਚੀਆਂ ਦਿਉ।
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਗਾਉ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ - ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ - ਸਫਾ 3 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ।
6. ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
7. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉੱਚਾ ਮਿਊਜ਼ਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੰਨਾਂ 'ਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਨੋ।



## 9 | ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੰਦ



### ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ... ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੰਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੰਦ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੇਬੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਲਗ ਦੰਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਬੋਲਣ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਦੰਦ, 12 ਜਾਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਲਗ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਥਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ 20 ਦੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਹੁਨਰ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ।

#### ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਟੁੱਥਬਰੱਸ 'ਤੇ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਲਗਾਉ। ਖੋੜਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲੋਰਾਇਡ ਇਕ ਪਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਟੁੱਥਪੇਸਟਾਂ ਵਿਚ ਫਲੋਰਾਇਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਫਲੋਰਾਇਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਕਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਫਲੋਰਾਇਡ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।
3. ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨ ਨੂੰ ਇਕ ਖੇਡ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਜੋੜੋ “ਬਰੱਸ, ਬਰੱਸ, ਬਰੱਸ ਯੂਅਰ ਟੀਥ” “ਰੋਅ, ਰੋਅ, ਰੋਅ ਯੂਅਰ ਬੋਟ” ਦੀ ਤਰਜ 'ਤੇ।
4. ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਨੈਕ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ। ਖੰਡ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੰਦਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਸੌਫਟ ਡਰਿਕ (ਕੋਕ ਬਗੈਰਾ), ਦੁੱਧ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ;
  - ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ;
  - ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਕੀਆਂ, ਗਰਾਨੋਲਾ ਬਾਰਾਂ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਡੋਨੱਟ, ਮਫਿਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਮਾਂ;
  - ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੈਕਰ, ਨੂਡਲ ਅਤੇ ਚਿਪਸ;ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਦਿਉ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
5. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀਅਨ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ।



# 10 | ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ



## ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ... ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਭਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ, ਚੰਗਾ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰਨ, ਕੁਝ ਕਦਮ ਇਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਟੱਪਣ, ਤਿੰਨ-ਪਹੀਆਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪੈਡਲ ਮਾਰਨ, ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਨੱਚਣ, ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਬਾਲ ਫੜਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਹੁਨਰ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਲੁਕਣਾ-ਅਤੇ-ਲੱਭਣਾ; ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ, ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ; ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਤਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਫਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੋ (ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਿੱਲ ਰਹੀਆਂ ਪੀਂਘਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਾਂ ਰਹਿਣਾ)। ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਐੱਸ ਪੀ ਐੱਫ 15 ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰੋ।
3. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੌੜੋ ਅਤੇ ਟੱਪੋ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ, ਕੌਰਨਰ ਸਟੋਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ।
5. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੋਸਰੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਾਰਡਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਗਲ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# 11 | ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ

## ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ... ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਿੰਕ ਲਈ ਸਫਾ 21 ਦੇਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਿਹਦੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕੇ ਖਾਣਿਆਂ) ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ।

ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਖਾਣ ਦੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਾਉ। ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣੇ ਦਿਉ। ਕੋਕ, ਚਿੱਪਸ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੈਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।





## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ - ਇਕ ਸਨੈਕ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲੇਟਿਡ ਠੰਢੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਨੈਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਨੈਕ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਲ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਚੁਣਨ ਦਿਉ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਿਉ: “ਕੀ ਤੂੰ ਗਾਜਰਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ?”
4. ਸਾਰਾ ਦਿਨ “ਖਾਣੀ ਜਾਣ” (ਲਗਾਤਾਰ ਸਨੈਕ ਲਈ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ “ਪੀਣੀ ਜਾਣ” ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਣੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, “ਚਲੋ, ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਉ ਹੁਣ ਫਿਰ ਤੋਂ ਖੇਡੀਏ।”
5. ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ:
  - ਪੀਨੱਟ ਜਾਂ ਨੱਟ ਬਟਰ ਵਾਲੇ ਟੋਸਟ ਟ੍ਰਾਇਐਂਗਲਜ਼;
  - ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਦਾ ਪੀਟਾ ਅਤੇ ਹੱਮਜ਼;
  - ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਅੰਜੀਰ (ਫਿਗ) ਦੀਆਂ ਕੁੱਕੀਆਂ;
  - ਬੀਨ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਬੂਰੀਟੋ “ਬਾਈਟਸ”;
  - ਡਿਪਿੰਗ ਲਈ ਵਾਨੀਲਾ ਪੁਡਿੰਗ ਨਾਲ ਕੇਲਿਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ;
  - ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੇਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਏ ਸਮੂਥੀ;
  - ਡਿਪਿੰਗ ਲਈ ਕੌਟੇਜ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ;
  - ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ;
  - ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਦਹੀਂ;
  - ਬਰੈੱਡ “ਫਿਗਰਜ਼” ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੀਟ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਸਲਾਈਸਾਂ;
  - ਸਮੋਕਡ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਹੋਲਗਰੇਨ ਦੇ ਕਰੈਕਰ;
  - ਹੋਲ ਵੀਟ ਬਰੈੱਡ ਉਪਰ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ;
  - ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਿਉ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਪਿਆਸੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ¼ ਤੋਂ ½ ਕੱਪ (60-125 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਉ। ਸਿਰਫ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ 100% ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਦਿਉ।

## ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ...

ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

### ਅਚੀਵ ਬੀ ਸੀ

ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਬੁੱਕਲਿਟਸ” ਅਤੇ “ਚਿਲਡਰਨ: 3-5 ਯੀਅਰਜ਼” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਅਚੀਵ ਬੀ ਸੀ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਣ, ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ “ਲਿਟਰੇਸੀ” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

[www.achievebc.ca](http://www.achievebc.ca)

### ਐਕਟਨਾਓ ਬੀ ਸੀ

ਸੂਬੇ ਦਾ ਇਹ ਉੱਦਮ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

[www.actnowbc.gov.bc.ca](http://www.actnowbc.gov.bc.ca)

### ਬੀ ਸੀ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਰੀਸੋਰਸ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ 170 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ, ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਰੈਫਰਲ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਸਥਾਨਕ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm)

### ਬੀ ਸੀ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼

ਬੀ ਸੀ ਕੌਂਸਲ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਕੈਟਾਲੋਗ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। ਲਿਖਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ, ਜਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-663-5638 ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-660-0675

[www.bccf.bc.ca](http://www.bccf.bc.ca)

### ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦੇ 190 ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸਲਾਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਹੈਂਡਬੁੱਕ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੈਂਡਬੁੱਕਾਂ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-465-4911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਔਨਲਾਈਨ

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਔਨਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ 3,000 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਮ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਟੈਸਟਾਂ, ਅਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਨਾਲ ਲੌਗਇਨ ਕਰੋ:

[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਫਾਇਲਜ਼

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਫਾਇਲਜ਼, ਪਬਲਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕ ਸਫੇ ਦੀਆਂ 150 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੋਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)

## ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ

ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਟਰੇਂਡ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਨਰਸਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਰਸਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਸਿਸਮੈਂਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਨਰਸਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੋਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ 1-866-215-4700 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-215-4700 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚੋਂ 1-866-889-4700 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

## ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਹ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ।

[www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php](http://www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਸਲੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਡੈੱਸਕ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਕੈਟਾਲੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[www.bcpl.gov.bc.ca/VRD](http://www.bcpl.gov.bc.ca/VRD)

## ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਰਚੂਅਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[www.cfc-efc.ca](http://www.cfc-efc.ca)



## ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ

ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਨੇਡੀਜ਼, ਮੈਨਡੇਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ 1-800-667-3438 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-732-9191 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)

## ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾ 'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਸੀਲਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾ 'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[www.healthcanada.ca/foodguide](http://www.healthcanada.ca/foodguide)

## ਫੈਮਿਲੀ ਰੀਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼

ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਰੀਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ 0-6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

[www.frpbc.ca](http://www.frpbc.ca)

## ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿਚ, ਸੁਰਖੀਆਂ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ, ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੈਡ ਤੱਕ ਇੰਡੈਕਸ, ਸਮੇਤ ਐਬਰਿਜਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਚ ਹੈ।

[www.healthcanada.ca](http://www.healthcanada.ca)

## ਇਨਵੈੱਸਟ ਇਨ ਕਿਡਜ਼

“ਕਮਫਰਟ, ਟੀਚ ਐਂਡ ਪਲੇਅ” ਇਨਵੈੱਸਟ ਇਨ ਕਿਡਜ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ ਹਨ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-877-583-KIDS.

[www.investinkids.ca](http://www.investinkids.ca)

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ

ਇਹ ਲਾਈਨ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਇਲਾਜ, ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਬਾਰੇ ਟੋਪ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਫ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-661-2121 ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-669-7600

## ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ: ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ

ਇਲਾਕਾਈ ਦਫਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖੋ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

[www.mcf.gov.bc.ca/early\\_childhood/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm)

## ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ

ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-567-8911 ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-682-5050 ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ:  
604-682-2344

## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਾਲੇ, ਹਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਾਕ, ਸੁਣਨ, ਦੰਦਾਂ, ਬੋਲਣ, ਲੋਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਥੱਲੇ ਦੇਖੋ।

[www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html)

## ਪੇਰੈਂਟਸ ਐਂਡ ਲਿਟਰੇਸੀ ਸਪੋਰਟਰਜ਼ (ਪੀ.ਏ.ਐੱਲ.ਐੱਸ.)

ਪਾਲਜ਼, 12 ਸਕੂਲ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਬਰਿਜਨਲ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

[www.palsfamilylit.ca](http://www.palsfamilylit.ca)

## ਸਟਰੋਂਗਸਟਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੇ ਸਟਰੋਂਗਸਟਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਟਰੋਂਗਸਟਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

[www.bced.gov.bc.ca/literacy/early\\_learning/ss\\_centres.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/literacy/early_learning/ss_centres.htm)

## ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ

ਇਹ ਵਸੀਲਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/firststeps.pdf](http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/firststeps.pdf)

