National Literacy Trust

Changing life stories

# ਇਕੱਠਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ

## ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

# ਸੁਆਗਤ ਹੈ

**ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।**

ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੱਜੋਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਧਾਰਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲਾ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ, ਜੋ ਕਿ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ, ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਇਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ **small-talk.org.uk.**

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ 'ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੀਤਾ' ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਅਕਸਰ ਕੀਤੀ ਪਰ੍ਸੰਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਸੜਕ੍ਹਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਤੁਰਦਿਆਂ, ਬੱਸ 'ਤੇ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ! ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖੇਡੋ, ਪੜ੍ਹੋ

**ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ!**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵਾਰੀਆਂ ਲਾਓ।

ਬੱਚੇ ਪਰ੍ਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਉਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਕੇ, ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਪਰ੍ਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਚੁਟਕਲੇ ਦੱਸਣਾ
- ਬੇਵਕੂਫ਼ੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ
- ਗਾਣੇ ਗਾਣਾ

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪਰ੍ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ?

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੇਖੋ
**literacytrust.org.uk/family-zone/**

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੁਲਾਈ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਜੇ ਖੇਡ ਜੀਵੰਤ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਵੱਲ ਜਾਓ!

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਕਹਾਣੀ 'ਅਸੀਂ ਭਾਲੂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ' ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਭਾਲੂ ਦਾ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰੋ!

# ਖਿਡਾਰੂ ਬਣੋ

ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ!

ਖੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਰਦੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟ, ਕੱਪੜੇ, ਥੈਲੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖਾਲੀ ਕੰਟੇਨਰ - ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਹਿਣਗੇ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਓ! ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੁਣਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਉਹ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

## ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

**ਛਪਾਈ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੈ!**

ਬੱਚੇ, ਛਪਾਈ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਸੁਨੇਹੇ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਗੋ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਹਨ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਨਗੇ!

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ, ਕਾਮਿਕਸ, ਮੈਨੂਅਲਜ਼, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਪਰ੍ਤੀਕਆਤਮਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਲੋਗੋ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ 'ਪੜ੍ਹਣ' ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ!

## ਖਾਓ, ਸੌਂਵੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ

**ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ!**

ਇਕ ਮਿਸ਼ਰਤ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਰ੍ਕਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰ੍ਹੀਦਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਟਿਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਤਾ, ਟਮਾਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਵਧੀਆ, ਸਸਤੇ ਕੱਪਬੋਰਡ ਸਟੈਪਲਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਪਰ੍ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਸ਼ਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਜਾਂ, ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਇਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:
**goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections**

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**

ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਆਦਾਨ ਪਰ੍ਦਾਨ ਕਰੋ!

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਬਰ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਲੰਚ ਕਲੱਬਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ!

# ਚੰਗੀ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਸੌਂਵੋ

## ਬਰ੍ਹੇਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ!

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ

ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਇਸ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਾਮ 6.45: ਪਜਾਮਾ ਪਾਓ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰੱਸ਼ ਕਰੋ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਓ।
- ਸ਼ਾਮ 7.15: ਕਿਤਾਬ, ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਥੋੜਹ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ।
- ਸ਼ਾਮ 7.30: ਗੁੱਡ ਨਾਇਟ ਅਤੇ ਲਾਇਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ[1]

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਸੁਖਮਈ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਲੋਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨਾਂ, ਟੀ ਵੀ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਤੇ 'ਸਕਰ੍ਹੀਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ' ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਂ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜਹ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਾਗਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ!

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਰਸਰੀ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ।

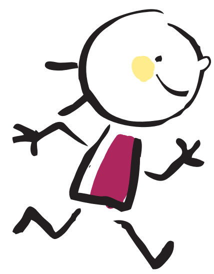
# ਕਿਰ੍ਹਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ

## ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰ੍ਹਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ!

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ[2]। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਚੜਹ੍ਹਾਈ ਚੜਹ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕਿਰ੍ਹਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:**

- ਕਿਰ੍ਹਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡ (ਜਿਵੇਂ ਲੁਕਣ ਮੀਚੀ ਜਾਂ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਣਾ)
- ਇੱਧਰ ਉਧਰ ਭੱਜਣਾ
- ਟਰ੍ਹੈਂਪੋਲਿਨ ਉੱਪਰ ਕੁੱਦਣਾ
- ਬਾਇਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨਾ
- ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਰੱਸੀ ਕੁੱਦਣਾ
- ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ[3]



# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨਹ੍ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ[4]।

**ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ**

ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

**ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ**

ਇਕੱਠਿਆਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਸੁਆਦ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

**ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਗਾਣਾ**

ਨਰਸਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਈ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

**ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ**

ਜੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਖੁੱਲਹ੍ੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਨਰਸਰੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਮੁਫ਼ਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪਰ੍ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਪੁੱਛੋ!

**ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ**

ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨਹ੍ਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਹੋਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਾਹੁਣਾ**

ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਵਾਹੁਣਾ, ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਹਨ।

**ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ**

ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਸਿੱਖਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਕਈ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰਹ੍ਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ, ਪੜਹ੍ਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਸਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ!

## ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਵਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਪਕੜਹ੍ਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਪਲਟਣ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ। ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਪਰ੍ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੂਲ ਵਿਚ ਛਪਾਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਬੀਪ ਕਰਦਾ ਕਾਰ ਦਾ ਹੌਰਨ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ।
- ਜਦੋਂ ਕਹਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਸੀ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਗਣਿਤ, ਸ਼ਬਦਾਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅੱਖਰ-ਜੋੜ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਪਰ੍ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ?[5]

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਇਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਹਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹਨ!

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਗੁਫ਼ਾ ਬਣਾਓ (ਇਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਪਾ ਦਿਓ), ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਗੁਫ਼ਾ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਬਿਰਤਾਂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਇਕ ਰਾਖਸ਼ ਦੀ ਗੁਫ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਰਾਕੇਟ ਵਾਲਾ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰੀ ਦਾ ਟਾਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ!

# ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਗਾਣਾ

ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਸੰਯੋਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਖੁਰਦਰੀ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਮਾਅਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਓਗੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਬਣ ਜਾਓਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰ-ਤਾਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਬਰ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਸੀਡੀ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯੂਟਿਊਬ ਤੇ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਗਾਣੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰੇਡਿਓ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਓ।

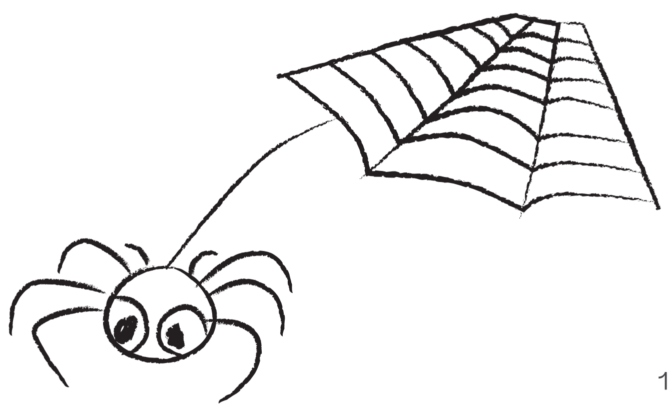
**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਓਲਡ ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਹੈਡ ਏ ਫਾਰਮ (Old MacDonald Had A Farm) ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 1,2,3,4,5 ਵੰਸ ਆਈ ਕਾਟ ਏ ਫਿਸ਼ ਅਲਾਇਵ (Once I Caught A Fish Alive) ਵਿਚ ਮੱਛੀ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ!

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਗਾਣੇ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਓ।

### ਇੰਸੀ ਵਿੰਸੀ ਸਪਾਇਡਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ ਨੂੰ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਉੱਨ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਰੋਲ ਟਿਊਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮੱਕੜੀ ਅਤੇ ਡਰ੍ਰੇਨਪਾਇਪ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਐਕਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਣੇ ਦੀ ਵੀਡਿਓ ਨੂੰ ਯੂਟਿਊਬ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:
**youtube.com/watch?v=m7fIW0xElak.**

ਇੰਸੀ ਵਿੰਸੀ ਸਪਾਇਡਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ
ਬਾਰਿਸ਼ ਆਈ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਗਈ
ਧੱਪ ਖਿੜੀ ਅਤੇ ਬਾਰਿਸ਼ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕ ਗਿਆ
ਅਤੇ ਇੰਸੀ ਵਿੰਸੀ ਸਪਾਇਡਰ ਮੁੜ ਫੁਹਾਰੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ।



# ਇਕੱਠੇ ਖੇਡੋ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆ ਕਰਨਾ, ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ ਹਨ ਪਰ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡ ਕੇ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਂ ਫੇਸਟਾਇਮ ਜਾਂ ਵੱਟਸਐਪ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਇਹ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਣਾ
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦਿਆਂ ਦੇਖਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ; ਓਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਪਰ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾ ਖੇਡਣਾ
- ਦੂਜੇ ਜੋ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡਣਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚ

# ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਇਸ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੱਕ ਜਿਨਹ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਰ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਛਾਣੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸੜਹ੍ਕੀ ਚਿੰਨਹ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਅੰਕ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਹਨ!

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉੱਚੀ ਗਿਣਤੀ ਬੋਲੋ - ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਮੂਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਚੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੈਂਪ ਪੋਸਟਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ!

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੀ ਡਾਕ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਕ ਕਲਾਜ਼ ਬਣਾਓ। ਭਾਲ ਕਰੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਾਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 'ਮੈਂ ਪਾਰਕ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ'

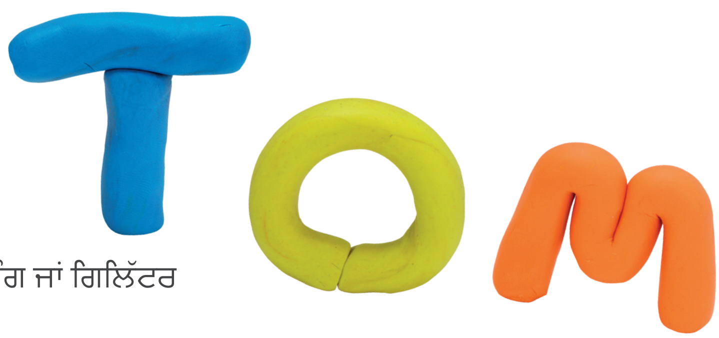
ਪਾਰਕ ਦੇ ਟਿਰ੍ਪ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਜਾਓਗੇ ਇਹ ਦੱਸਦਿਆਂ ਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਖੇਡ ਖੇਡੋ। ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ 'ਪੀ' (P) ਧੁਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ 'ਮੈਂ ਪਾਰਕ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਪਿਕਨਿਕ ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ/ਪੈਰਟ/ਪੈਂਸਿਲ ਲਿਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ')। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ 'ਐਸ' (S) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਠਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅੱਖਰ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 'ਮੈਂ ਪਾਰਕ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ' ਜਾਂ 'ਮੈਂ ਜਾਸੂਸ' ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ, ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜਹ੍ਨਾ ਸਿੱਖਦਿਆਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਪਲਾਸਟੀਸੀਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਅੱਖਰ

ਪਲਾਸਟੀਸੀਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਖੇਡ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਓ:

- ਸਾਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਦੋ ਕੱਪ
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ 1/2 ਕੱਪ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਚਮਚ
- ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ (ਵਿਕਲਪਕ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਧ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲਾ ਰੰਗ ਜਾਂ ਗਿਲਿੱਟਰ



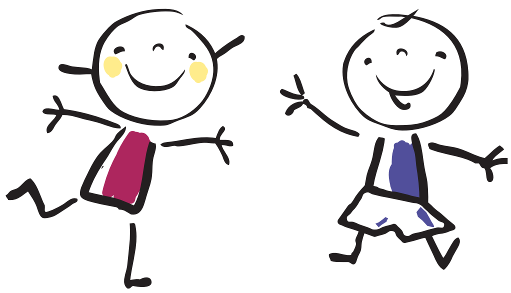
# ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ

ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਪੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਚਿੰਨਹ੍ਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਤਲਾਬਾਂ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਤੱਕ, ਦੁਨੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖੋਜੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨਹ੍ਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਚਿੰਨਹ੍ਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ ਲਿਖੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਅੰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨਹ੍ਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨਹ੍ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨਹ੍ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਓ।





## ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ ਦਾ ਚਾਬੀ ਦਾ ਛੱਲਾ ਕਿਸ ਤਰਹ੍ਾਂ ਬਣਾਈਏ ਅਤੇ ਵਰਤੀਏ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪੈਂਸਿਲ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੈਂਚੀ
- ਮੋਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਰੋਣ ਲਈ ਧਾਗਾ ਜਾਂ ਰਿਬਨ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਇਕ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਭਾਲੋ, ਅਤੇ ਪਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਰ੍ੀਦਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਹਰ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਇਕ ਨੁੱਕਰ ਤੇ ਮੋਰੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨਹ੍ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਬੰਨਹ੍ ਕੇ ਇਕ ਚਾਬੀ ਦਾ ਛੱਲਾ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਬੀ ਦਾ ਛੱਲਾ ਵਰਤਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸਦੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਚਾਬੀਆਂ ਦੇ ਛੱਲੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਛੱਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰੈ੍ਫਿਕ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਸਾਇਰਨਾਂ, ਸੰਗੀਤ, ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਭੌਂਕਣ, ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਗਾਉਣ, ਉੱਪਰ ਉਡਦੇ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰਹ੍ਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪਹੁੰਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ!

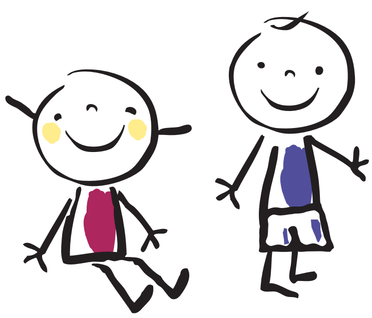
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਇਬਰ੍ਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ!

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਵਧੀਆ ਪਰ੍ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਅਸਲ ਵਿਚ, ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਏਗਾ।



**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਣ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ? ਟੈਡੀ ਅਤੇ ਗੁੱਡੀਆਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ!

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਹਨ।



### ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾਂ ਜੋ ਬਿਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਖੁਦ ਚੁਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਗੇ:

- **ਇਸਦੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ**
  ਕੀ ਉਹ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- **ਇਸ ਵਿਚ ਖੁੱਭ ਜਾਓ!**
  ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਉਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- **ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਰਦਾਰ ਹਨ ਜਿਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?**
  ਕੀ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਰਾਖਸ਼, ਟੈਡੀਜ਼ ਜਾਂ ਏਲੀਅਨ ਜਾਂ ਟਰੇ੍ਨਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ?
- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ?**
  ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਟਰੇ੍ਨਾਂ ਜਾਂ ਰਾਕੇਟ।
- **ਕੀ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ?**
  ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ?
- **ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਚੰਭੇ ਹਨ?**
  ਕੀ ਉਹ ਉਭਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਮੋੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈਬ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ?

# ਪੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਜ਼ਾ ਕਰੋ

ਪੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰਾਇੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਨਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਮੋਟੇ ਕਰ੍ਹੇਆਨਜ਼, ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਵਾਲੀ ਝੱਗ ਅਤੇ ਪੇਂਟ। ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਰਸਤੇ ਦੇ ਪੱਥਰਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੇਂਟਬਰੱਸ਼ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਇਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕੰਮ ਹੈ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਣ, ਵਾਹੁਣ ਅਤੇ ਖੰਭਾਂ, ਘੋਗਿਆਂ ਜਾਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਕਲਾਜ਼ ਬਣਾਓ।



### ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਯਾਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਇਕ ਸਕਰੈਪਬੁੱਕ
- ਪੈੱਨ, ਕਰ੍ਹੇਆਨਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਸਿਲਾਂ
- ਫ਼ੋਟੋਆਂ
- ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲਾਗ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੈਂਚੀ
- ਗੂੰਦ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ, ਬੱਸ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਪਕਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਿਲਿੱਟਰ, ਪੇਂਟ, ਸਟਿੱਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਵਾਹਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਕਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਛਾਣਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵਾਹੋ।

# ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

### ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਉਹ ਭੁੱਖੇ, ਪਿਆਸੇ ਜਾਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ।

### ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਇਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ।
- ਜੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਆ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਵੇਰੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ** ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਉੱਥੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ?

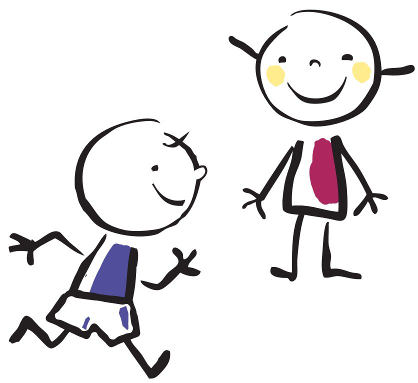


### ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ

ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਸਕੂਲ ਜੈਨਟ ਅਤੇ ਐਲਨ ਅਹਲਬਰਗ ਦੁਆਰਾ
- ਟੋਪਸੀ ਐਂਡ ਟਿਮ ਸਟਾਰਟ ਸਕੂਲ ਜੀਨ ਅਤੇ ਗੈਰਥ ਐਡਮਸਨ ਦੁਆਰਾ
- ਗੋਇੰਗ ਟੂ ਸਕੂਲ ਅੰਨਾ ਸੀਵਰਡੀ ਅਤੇ ਸਟੀਫ਼ਟ ਕਾਰਟਰਾਇਟ ਦੁਆਰਾ
- ਹੈਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਨਾਸੋਰਜ਼ ਗੋ ਟੂ ਸਕੂਲ ਇਆਨ ਵਾਏਬਰੋ ਦੁਆਰਾ
- ਕੱਮ ਟੂ ਸਕੂਲ ਟੂ, ਬਲੂ ਕੈਂਗਰੂ! ਐਮਾ ਚੀਚੈਸਟਰ ਕਲਾਰਕ ਦੁਆਰਾ
- ਆਈ ਐਮ ਟੂ ਐਬਸੋਲਿਉਟਲੀ ਸਮਾਲ ਫਾਰ ਸਕੂਲ ਲੋਰੇਨ ਚਾਇਲਡ ਦੁਆਰਾ



### ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

'ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ' ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ, ਅਤੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

**ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ**
ਦਿਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਮੋਬਾਇਲ ਦੇ ਨਾਲ!

**ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ**
ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਟੈ: 020 7587 1842
ਈ: contact@literacytrust.org.uk
ਵੈ: literacytrust.org.uk

ਸਾਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਦੇਖੋ: **facebook.com/nationalliteracytrust**

ਸਾਨੂੰ ਟਵਿੱਟਰ ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ: **@Literacy_Trust**

ਸਾਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗਰ੍ਹਾਮ ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ: **@Literacy_Trust**

ਸਾਡੇ ਮੁਫ਼ਤ ਈਮੇਲ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਲਈ ਸਾਇਨਅੱਪ ਕਰੋ: **literacytrust.org.uk/newsletter**

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ, ਨੰ. 1116260 ਨਾਲ ਇਕ ਰਜਿਸਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰੰਟੀ ਨੰ. 5836486 ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਇਕ ਲਿਮੀਟਡ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੰ. SC042944 ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।
ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਾ: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL.

ਸਰਪਰ੍ਸਤ: ਐਚ ਆਰ ਐਚ ਦਿ ਡੱਚਸ ਆਫ਼ ਕੋਰਨਵੈੱਲ (HRH The Duchess of Cornwall)

© ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ 2020. ਇਹ ਐਵਰੀਵਨ ਰੈਡੀ ਫਾਰ ਸਕੂਲ ਰਿਸੋਰਸ (Everyone Ready for School Resource) ਓਪਨ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਲਾਇਸੈਂਸ 3.0 ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

**ਹਵਾਲਗੀਆਂ:**

1. https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep
2. https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines
3. https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/
4. ਇਫ਼ੈਕਟਿਵ ਪਰੀਸਕੂਲ, ਪਰਾਇਮਰੀ ਐਂਡ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ (ਈ ਪੀ ਪੀ ਐਸ ਈ) (EPPSE)। ਕੈਥੀ ਸਿਲਵਾ ਅਤੇ ਹੋਰ
5. ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਇਕੁਐਲਟੀਜ਼ ਇਨ ਕੋਗਨੀਟਿਵ ਸਕੋਰਜ਼ ਐਟ ਏਜ਼ 16: ਦਿ ਰੋਲ ਆਫ਼ ਰੀਡਿੰਗ। ਐਲਿਸ ਸੱਲੀਵਾਨ, ਮੈੱਟ ਬਰਾਊਨ, 20136।
6. ਪੇਰੈਂਟਸ ਪਰਸਪੈਕਟਿਵਜ਼: ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਯੂਜ਼ ਆਫ਼ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਇਨ ਦਿ ਅਰਲੀ ਆਰਜ਼, ਡਾ. ਸੂਸੀ ਫੋਰਮਬੇਅ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ, 2014