

ਆਉ ਖੇਡੀਏ !

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ



ਸੈੱਟ
1

ਦੂਜਿਆਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ
ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਮੇਲ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਉ ਖੇਡੀਏ! ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹਰ ਇਕ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀ ਬੀ ਸੀ ਅਰਲੀ ਲਰਨਿੰਗ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਅਗੇਤਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢਾਂਚੇ) ਵਿੱਚ ਬਿਆਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਾਂ (ਲਿਵਿੰਗ ਇਨਕੁਆਰੀਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਮੇਲ
- ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ
- ਪਛਾਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ (ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

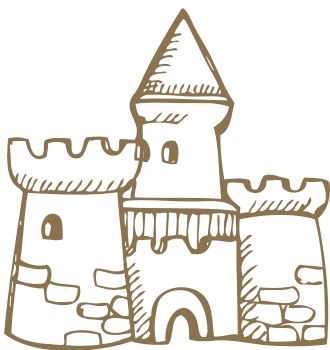
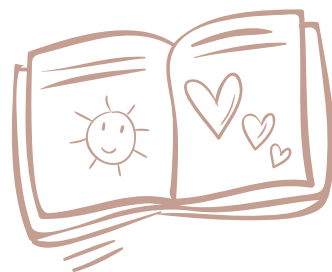
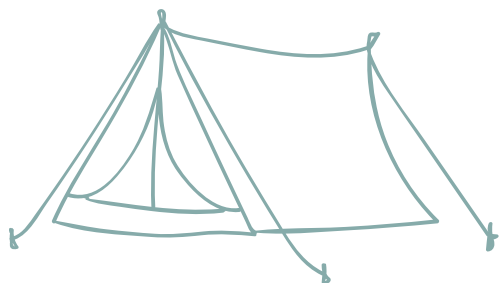
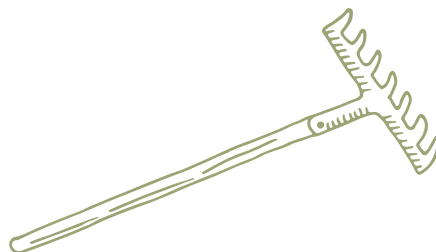
ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਟੁੰਬਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। “ਕਿਵੇਂ” ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ;
- ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਸਮੇਂ (ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ), ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਦਿਉ;
- ਖੇਡਦੇ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰੋ; ਅਤੇ,
- ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?” ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ! ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਥੀਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਉ ਖੇਡੀਏ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਲੁੱਟੀਏ!



ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ



ਕੀ

ਇਕ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ “ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਮੇਤ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਾ, ਸਕੂਲ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਉੱਥੇ ਕੌਣ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

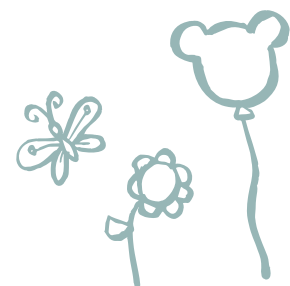
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਕੇ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਵੀ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਖਿਡਾਉਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ
- ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ
- ਨਿਮਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ
- ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

2 ਖੇਡਣਾ!

ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਚੁਣੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੇਣ ਜਾਂ ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ, “ਆਹ ਲੈ ਤੇਰੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਗੇਂਦ” ਜਾਂ “ਹੁਣ ਝੁਟੇ ਲੈਣ ਦੀ ਤੇਰੀ ਵਾਰੀ ਹੈ!”

ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਹ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਇਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਆ ਗਈ ਸੀ! ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਗਈ ਸੀ! ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਸੀ।”



ਕਿਉਂ

ਦੋਸਤ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ

- ਸਲਾਮਤੀ, ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਸੂਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਝਗੜੇ ਨਿਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਕਿਵੇਂ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ! ਕੁੱਝ ਸਟੱਫਡ ਜਾਨਵਰ, ਕਾਰਾਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਿਡਾਉਣੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਮਨਾਉ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਪਾਰਟੀ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਵੇ।

ਇਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹੁਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਇਕ ਖਿਡਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਖਿਡਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ “ਆ ਜਾ ਆਪਾਂ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵਟਾ ਲਈਏ” ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣੇ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਜਾਉ! ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਆਦਰਸ਼ਕ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣ, ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਕੈਰਲ ਮਕਲਾਊਡ ਦੀ ਹੈਵ ਯੂ ਫਿਲਡ ਏ ਬਕਟ ਟੂਡੇ?
- ਕੋਰੀ ਡੂਅਰਫੀਲਡ ਦੀ ਦੀ ਰੈਬਿਟ ਲਿਸਨਡ

ਧੱਕੜਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ ਲਈ ਇਰੇਜ਼= ਐਕਸਪੈਕਟ ਰਿਸਪੈਕਟ ਐਂਡ ਏ ਸੇਫ ਐਂਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/erase>

ਕਿੱਥੇ

ਬੱਚੇ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਾਤਮਕ ਹਾਲਤਾਂ (ਜੋਸ਼ ਭਰਪੂਰ, ਸ਼ਾਂਤ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ) ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।



ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਪਟਾਰੀ ਵਿਚ ਲੱਭਣਾ



ਕੀ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ “ਹਿਉਰੈਸਟਿਕ ਪਲੇਅ” ਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਐਲਿਨੋਰ ਗੋਲਡਜ਼ਚਮੀਡ ਨੇ ਘੜਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਸੋਧ ਮਤਲਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ “ਹਿਉਰੈਸਟਿਕ ਟੋਆਏ ਬਾਸਕਿਟ” ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਬੀਆਂ, ਫ੍ਰਿਫਟਵੁੱਡ (ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਆਈ ਲੱਕੜੀ), ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਇਕ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਪਾਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸੋਧ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇ (ਬੀਮ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੀਚ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ)। ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਨਟੇਨਰ (ਕੋਈ ਕਟੋਰਾ ਜਾਂ ਬੈਗ) ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈ ਸਕਣ।

2

ਖੇਡੋ!

ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਖੇਡ ਨਾਲ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ, ਮੌਲਿਕਤਾ, ਅਤੇ ਕਾਢਾਂ ਲਈ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਮੌਲਿਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚੇ ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ (ਉਹ ਸਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ) ਪੁੱਛ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਿਉਂ

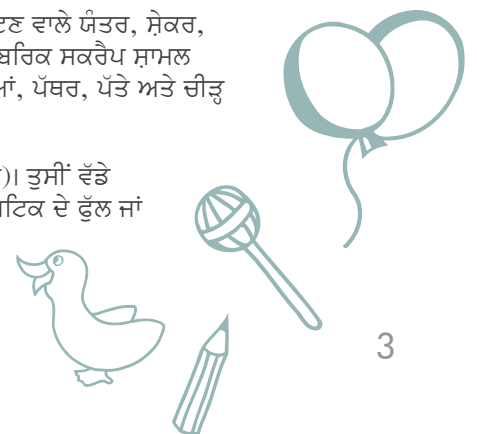
ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੌਲਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ
- ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲੈਣ, ਖੋਲ੍ਹਣ, ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਰਜਾ ਪੁਰਜਾ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਸੂਖਮ ਚਾਲਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ (ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਅਬਿਲਟੀਜ਼) ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼, ਕੱਪ, ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਚਮਚੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਫੈਂਟਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਸ਼ੇਕਰ, ਖਾਲੀ ਰੀਲ, ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸੀ ਡੀ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ, ਬਬਲ ਰੈਪ, ਜਾਂ ਕਾਰਪੈਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਸਕਰੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਮੱਗਰੀਆਂ ਪਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਆਈ ਲੱਕੜੀ, ਸਿੱਪੀਆਂ, ਪੱਥਰ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਚੀੜ੍ਹ ਦੇ ਫਲ।

ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਰਸੀਅਨ ਡੌਲਜ਼ ਜਾਂ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪ)। ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਬੰਦੇ, ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਪੰਜ, ਬਟਨਾਂ ਦਾ ਡੱਬਾ, ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ, ਐਕਰੋਨਜ਼, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਬੂਟੇ, ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਆਂਡਿਆਂ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ, ਜਾਂ ਕਲੇਬਸਪਿਨ ਵੀ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- “ਕੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਏਂ ਕਿ ਤੂੰ ਕੀ ਲੱਭਿਆ ਏ?”
- “ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਦਿਖ ਰਿਹਾ/ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ/ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ?”
- “ਤੇਰੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?” ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- “ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਕਿਉਂ)?” ਜਾਂ “ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?”

ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੇਧ ਦੇ, ਬੱਚਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁਰਾਬ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਹੱਥ ਪਾਏਗਾ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ - ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਅੰਦਰ ਕੀ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੱਭੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਐਸਲੀ ਬਰਾਇਨ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀ ਕਿਤਾਬ *ਐਸਲੀ ਬਰਾਇਨਜ਼ ਪਪਿਟਸ: ਮੇਕਿੰਗ ਸਮਥਿੰਗ ਫਰੌਮ ਐਵਰੀਥਿੰਗ*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚੋਖੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।

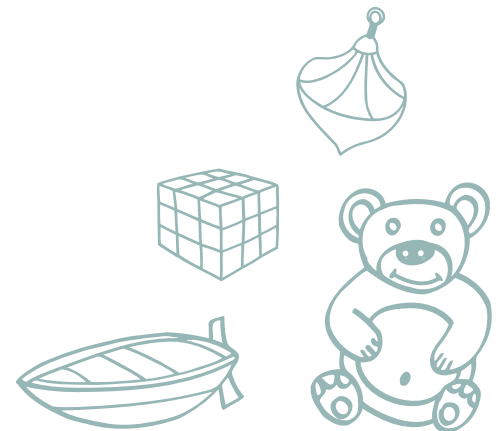
ਕਦੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

Ranson, Anna (2010, October 28), *Heuristic Play-Treasure Basket*.

ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ <https://theimaginationtree.com/heuristic-play-treasure-baskets/>



ਫ੍ਰੀਜ਼ ਡਾਂਸ



ਕੀ

ਬੱਚੇ ਸੰਗੀਤ, ਲੈ ਅਤੇ ਨੱਚਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਾਚ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ “ਫ੍ਰੀਜ਼ ਡਾਂਸ” ਦੀ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਨੱਚਣਗੇ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਾਚ/ਹਿਲਜੁਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਣ। “ਫ੍ਰੀਜ਼” ਖੇਡ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਲੈਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ-ਟਿਊਬ, ਮਿਊਜ਼ਕ ਸਟਰੀਮਿੰਗ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਚ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਉ।
- ਰਲ ਕੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ 'ਚ ਲਿਆ ਸਕੋ।
- ਦੱਸੋ ਕਿ ਖੇਡ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਰਲ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ “ਨੱਚੋ” ਅਤੇ “ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਵੋ” ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

2

ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਵੋ

- ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
- ਨੱਚਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ “ਫ੍ਰੀਜ਼” ਕਹੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਗੀਤ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਖੇਡ ਬਦਲਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਉਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, “ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਨਵੇਂ ਗੀਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਗਲਾ ਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਦੇਖੀਏ?”

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ

- ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਗੀਤ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੇ ਗੀਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਬਾਰੇ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਗੀਤ 'ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਗੀਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।

ਜੇ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਹਸਾਉਣਾ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ “ਫ੍ਰੀਜ਼” ਕਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਜਣੇ ਵਲੋਂ “ਫ੍ਰੀਜ਼” ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੋ ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਣ।



ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਲੱਭੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉ ਜਿਹੜਾ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ।

ਨੱਚਦੇ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, “ਜਦੋਂ ਗਾਣਾ ਵੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈਂ?” ਜਾਂ “ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਤੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਨਪਸੰਦ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?” ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੀਤ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਨੱਚਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਤੂੰ ਬਾਹਰ ਨੱਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਂਗਾ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੱਚਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਤੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਹੈ?” ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੱਚਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸਿੱਥੀਆ ਲਾਇਚਟ ਸਮਿੱਥ ਦੀ ਜਿੰਗਲ ਡਾਂਸਰ
- ਐਂਡਰੀਆ ਸਪਾਲਡਿੰਗ ਦੀ ਡਾਂਸ ਬੇਬੀ ਡਾਂਸ

ਕਿੱਥੇ

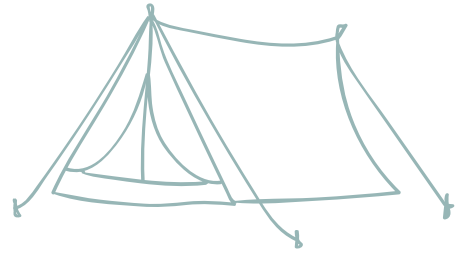
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਗੀਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਉ ਕੈਂਪਿੰਗ 'ਤੇ ਚੱਲੀਏ !



ਕੀ

ਅਸਲੀ ਕੈਂਪਿੰਗ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹਾਰ ਰੁੱਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੈਂਪਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ:

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ (ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਅਸਲੀ) ਤੰਬੂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
- ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭੂਰੇ, ਲਾਲ, ਸੰਗਤਰੀ, ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲੀ ਅੱਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਲਜ਼ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੰਗਲੀ ਕੰਧ-ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਦਰੱਖਤ, ਤਾਰਿਆਂ ਭਰੀ ਰਾਤ ਵਾਲਾ ਆਕਾਸ਼, ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰ ਹੋਣ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, “ਆ ਜਾ ਆਪਾਂ ਇਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ ਜਿਹੜੀ ਆਪਾਂ ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

2

ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਹਨ

ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਜਾਣਾ !

- ਹਵਾ ਭਰਕੇ ਬਣਾਏ ਪੂਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਟੱਬ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਗੱਤੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਪਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਪੇਪਰ ਕਲਿੱਪ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਕਲੀਨਰ ਫਿਸ਼ ਵਰਤੋ
- ਸੋਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਪੋਲ ਬਣਾਉ, ਡੋਰੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਮੈਗਨੈੱਟ ਬੰਨੋ ਜਾਂ ਹੁੱਕਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਪਾਈਪ ਕਲੀਨਰ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਮੱਛੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਬੀ.ਸੀ.ਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

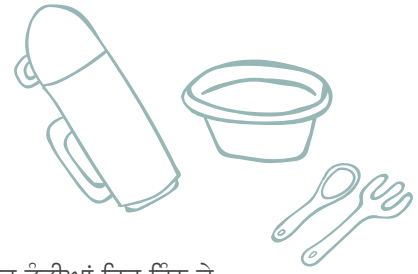
ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ

- ਕੈਂਪ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ ਗਾਉ ਅਤੇ ਭੂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸੋ (ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ), ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਸਨ।
- ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਕਸ਼ੈਲਫ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਕੈਂਪਫਾਇਰ” ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਵੇ।

ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਖੋਜ ਕਰੋ

- ਕੈਂਪਿੰਗ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਕੈਂਪਿੰਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਜਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ, ਪੱਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੰਘੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਂ ਚੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ, ਸੁੰਘਿਆ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।





ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ, “ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੇਂਗਾ?”

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- **ਬੈਨਕ ਜਾਂ ਫਰਾਈ ਬਰੈੱਡ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੈਨਕ ਅੱਗ ਉੱਪਰ ਡੰਡੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਬੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਪਰ ਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਘਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼) ਲਗਾਉ। ਇਕ ਰੈਸਪੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/recipes/bannock>
- **ਆਲੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਟਾਂ:** ਛੋਟੇ ਆਲੂ ਅਲੂਮਿਨੀਅਮ ਫੋਇਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟੇ ਅਤੇ ਓਵਨ ਵਿਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 400 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਬੇਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਚੋਭੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬੇਕ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ, ਗਰੀਕ ਯੋਗਰਟ, ਹਰੇ ਗੰਢੇ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਬਣਾਈ/ਕੱਟੀ ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਜਾਂ ਚਿਕਨ
- **ਕੋਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ:** ਬਿੰਦੀ ਕੀਤੀ ਅਲੂਮਿਨੀਅਮ ਫੋਇਲ ਜਾਂ ਨਰਮ ਪੇਪਰ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੋਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਕੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਕੋਲੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਦਾਅ ਅੱਧਾ ਕੱਟਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਟੋਪਿੰਗਜ਼) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਦੂਕੱਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ, ਅੱਧੇ ਮਿੱਠੇ ਚੌਕਲੇਟ ਚਿਪਸ, ਗਰੇਨੋਲਾ, ਬੇਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਬਟਰ (ਅਲਰਜੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ)। ਓਵਨ ਵਿਚ 200 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ 15-20 ਮਿੰਟ ਬੇਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਲੇ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਸਖਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਸਲੀ ਕੈਂਪ-ਸਟਾਇਲ ਵਾਂਗ ਖਾਣ ਲਈ ਫੋਇਲ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ!

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ, ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਪੂਰਨ ਬਣਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗਾਉਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ)
- ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਹੌਲਾਂ ਲਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੈਂਪਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:
 - » ਮੈਲਨੀ ਵਾਟ ਦੀ ਕਿਤਾਬ *ਸਕੇਅਰਡੀ ਸਕੂਅਰਲ*
- ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਕਸ ਚੈੱਕ ਕਰੋ: <http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/reserve/>

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਖੇਡ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿਚ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਕੈਂਪਿੰਗ ਖੇਡਣਾ ਸਦਾ ਹੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ

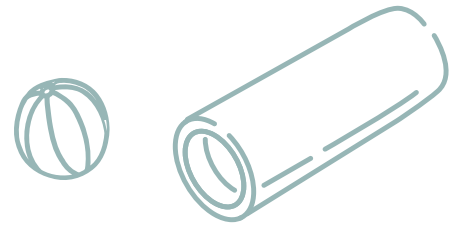
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

Child Health BC. (2017). Appetite to Play.

ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/lets-go-camping>

ਗੁਪਤ ਟਿਊਬ



ਕੀ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੁਕਾਉਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਿਆਸੂ ਹੈ।

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਰੇੜ੍ਹਦਾ ਹੈ (ਪੋਸਟਰ ਟਿਊਬ, ਜਾਂ ਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪਾਈਪ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟਰ ਟਿਊਬਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਫਤ ਦੇ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਨਿਸ ਗੋਦਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੋਦਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2

ਖੇਡੋ!

ਇਕ ਗੋਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗੋਦ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। “ਆ ਜਾ ਗੋਦ ਇੱਥੇ ਪਾਈਏ। ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕੇਗੀ? ਹਾਂ! ਜੇ ਮੈਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਵਾਹ! ਇਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ!”

ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਦੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਕਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖਰੇ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

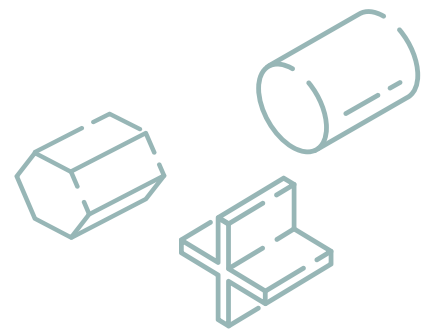
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਗੋਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੋਦਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਸਕਣਗੀਆਂ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਰਤਵੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। “ਤੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਗੋਦ ਪਾ ਦਿੱਤੀ!”

ਰਲ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ “ਵੱਡਾ, ਹੋਰ ਵੱਡਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ, ਛੋਟਾ, ਹੋਰ ਛੋਟਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ, ਲੰਘ ਸਕਦੀ, ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀ।” ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ (ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ)।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਇੰਟੇਫਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ)
- ਨਵੀਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਗੋਦਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ



ਕਿਵੇਂ

ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਦਾ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪਤਾ ਲਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਝਾਤ ਮਾਈ (ਪੀਕਾਬੂਅ) ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਰੇੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੋਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਦੀ ਗੇਂਦ ਰੇੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ, ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬੋਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਗੇਂਦ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਏਂ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?” ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੇਂਦਾਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਵਿਚ ਪੈਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ, “ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਛੋਟੀ ਗੇਂਦ ਪਾਉਂਦਾ ਏਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗੇਂਦ ਪਾਉਂਦਾ ਏਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?” ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, “ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਏਂ?” ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਢਲਾਨਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟਰੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਗੇਂਦਾਂ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਅਨਟੋਨੀਇਟ ਪੋਰਟਿਸ ਦੀ ਨੌਟ ਏ ਸਟੋਰੀ

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਖੇਡ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

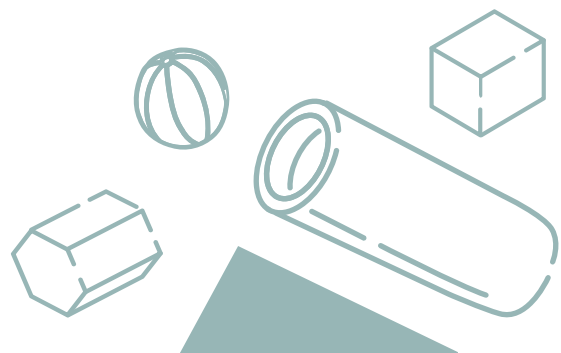
ਕਦੇ

ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਂਗ, ਖੇਡ ਉਦੋਂ ਖੇਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

Community Action Program for Children (CAPC).

ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/childhood-adolescence/programs-initiatives/community-action-program-children-capc.html>



ਆਰਕੈਸਟਰਾ



ਕੀ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ, ਬੱਚੇ ਅਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ, ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਬੁਨਿਆਦ ਇਹਨਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1

ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਜ਼ਾਂ (ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉ। ਇਹ “ਸਾਜ਼” ਭਾਂਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੱਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟੁਣਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲਚਸਪ ਅਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੋਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਸ ਸੇਧ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਜ਼ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਜ਼ਾਂ, ਲੈਆਂ, ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜਿਹੜਾ ਸੰਗੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤਜਰਬੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੌਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਹੈੱਡਫੋਨ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੁਣ ਸਕਣ।

2

ਆਰਕੈਸਟਰਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ!

- ਆਰਕੈਸਟਰਾ ਵਿੱਚ ਕੰਡਕਟਰ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਕੰਡਕਟਰ ਆਰਕੈਸਟਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਲੀਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਡਕਟਰ ਦੇ ਰੋਲ ਅਤੇ ਆਰਕੈਸਟਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਡਕਟਰ ਦੀ ਸੋਟੀ (ਬੈਟੋਨ) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਕੰਡਕਟਰ ਦੀ ਸੋਟੀ ਦੀ ਥਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦੀ ਕੜਛੀ। ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਉ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਬਣਾਉ: ਸੋਟੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਉਣਾ (ਅਜਾਦ ਅਵਾਜ਼), ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ (ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼), ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ (ਨਰਮ/ਚੁੱਪੀ) ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਥਪਥਪਾਉਣ ਦੀ ਹਰਕਤ (ਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਵਜਾਉ)। ਹਥੇਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।
- ਸਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਾਰਚਿੰਗ ਬੈਂਡ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮੋ, ਜਿਹੜਾ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਮਾਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ

- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗੀ
- ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ
- ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗੀ
- ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਹਰ ਕੋਈ ਆਰਕੈਸਟਰਾ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਲੈਅ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਡਕਟਰ ਬਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੈਂਡ ਟਾਇਮਰ ਜਾਂ ਐਂਗ ਟਾਇਮਰ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਦੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਲੈਅ, ਤਾਲ, ਆਰਕੈਸਟਰਾ, ਕੰਡਕਟਰ, ਸੋਟੀ (ਬੈਟੋਨ), ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਲ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਹਰ ਇਕ ਕੰਡਕਟਰ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾੜੀ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ।

ਸ਼ੋਅ ਕਰੋ! ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਵਰਤਣ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਨ ਅਤੇ ਸਟੇਜ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਤਾਲ (ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਜਟਿਲ ਸ਼ਬਦਾਬਲੀ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੈਸਟੋ (ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼), ਅਲੈਗਰੋ (ਤੇਜ਼/ਜੋਸ਼ ਭਰਪੂਰ), ਮੌਡਰੈਟੋ (ਦਰਮਿਆਨਾ), ਐਂਡਾਂਟੋ (ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਿਹਾ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ) ਜਾਂ ਅਡੈਜਿਓ (ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ)।

ਗਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰਲ ਕੇ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਡਕਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਕੈਸਟਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਜੋਹਾਨਾ ਵਾਈਟ ਦੀ ਆਰਕੈਸਟਰਾ ਪਿਟ
- ਜੈਸਿਕਾ ਯੰਗ ਦੀ ਪਲੇਅ ਦਿਸ ਬੁੱਕ

ਕਲਾ ਦੇ ਇਲਾਕਾਈ ਫੈਸਟੀਵਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਰਫੌਰਮਿੰਗ ਆਰਟਸ ਬੀ ਸੀ <http://www.bcprovincials.com/> ਦੇਖੋ।

ਕਿੱਤੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੌਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।



ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ



ਕੀ

ਬੱਚੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਅਗੇਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਲਿਖੋਗੇ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਵਿਸ਼ੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਾਣਾ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜਾਣਾ

2 ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹੋ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3 ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਲਿਖੋ।

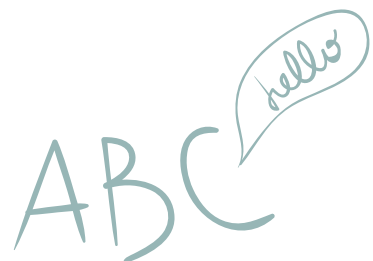
ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਖਾਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ। ਵਾਕਾਂਸ਼ (ਸ਼ਬਦ) ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰਤੀਬ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਮੈਂ
- ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ
- ਮੈਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ
- ਮੇਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ

4 ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ ਜੋੜੋ

ਇਕ ਕਿਤਾਬਦਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਟੇਪਲਰ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਜੋੜੋ। ਜੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰਲਾਇਆ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

5 ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉ ਜਾਂ ਦੱਸੋ।



ਕਿਉਂ

ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ ਸਿਰਜਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ

ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਕਤ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਕਹਾਣੀ “ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ” ਬਾਰੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?” “ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?”

ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾ ਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਅਤੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਢੰਗ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ
- ਸਫਿਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ
- ਫੋਟੋਆਂ ਆਧਾਰਿਤ ਤੁੱਕਬੰਦੀ ਕਰੋ
- ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਰਲ ਕੇ ਕੋਈ ਗੀਤ ਬਣਾਉ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਆਡਰੀ ਪੈਂਨ ਦੀ ਕਿਸਿੰਗ ਹੈਂਡ
- ਜੌਨਾਥਨ ਲੰਡਨ ਦੀ ਫਰੋਗੀ ਗੈਟਸ ਡਰੈੱਸਡ

ਕਿੱਥੇ

ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ, ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦੇ

ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ ਕਦੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਤੇ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਵਾਲਾ

Hotson, D. Adapted from Vancouver Public Library Workshop-
Parent's Time Out: Familiar Routines and New Experiences.

ਇਸ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ <https://www.autism.org.uk/about/strategies/social-stories-comic-strips.aspx>



ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋ, ਰੀਸਾਇਕਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਕੀ

ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ!

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਕਿਸੇ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੀਸਾਇਕਲ ਹੋਣ ਯੋਗ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਪੇਪਰ, ਅਤੇ ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਸ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਪ, ਗੁੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਿੱਕਾਂ, ਡੋਰੀ, ਅਤੇ ਕੈਂਚੀ।

2 ਪਤਾ ਲਗਾਉ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ!
- ਪੁੱਛੋ, “ਆਪਾਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?”

ਕਿਉਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਂ ਬੁੱਤਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਮੌਲਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਹੁਨਰ
- ਬੋਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਵੀਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਗੇ।

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਬੈਕਸ, ਟੀਨ ਦੇ ਡੱਬੇ (ਕੈਨ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੀ ਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਗਿਫਟ ਰੈਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਹੋਏ ਰਿਬਨ (ਬੋਅਜ਼) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਟੁਕੜੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਸਟਰਾਅ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਫੋਮ ਦੀ ਜਾਲੀ, ਸਟਾਇਰੋਫੋਮ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਦਦ ਮੰਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਤੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੀ ਏਂ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਟਾਵਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਏਂ?”



ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਢਾਂਚਿਆਂ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਉਹ ਰੀਸਾਇਕਲਡ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਸਾਇਕਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੀਸਾਇਕਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰੀਸਾਇਕਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੀਸਾਇਕਲ ਹੋਣ ਯੋਗ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੀਸਾਇਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਐਸਲੀ ਸਪਾਇਰਜ਼ ਦੀ ਲਿਖਤ *ਦਿ ਮੋਸਟ ਮੈਗਨੀਫੀਸੈਂਟ ਥਿੰਗ*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਟੇਬਲ 'ਤੇ, ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ।

ਕਦੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

