ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ

ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ "ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਪੜਾਈ ਸਿੱਖਣਾ", ਕੈਲੇਂਡਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ੩ ਤੋਂ ੬ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕੈਲੇਂਡਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ।

ਲਓ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ!

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੈਲੇਂਡਰ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਬਤ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ, ਉਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਦਿ।

The Hincks-Dellcrest Centre.

1645 Sheppard Ave. West,
Downsview, Ont. M3M 2X4
Tel: (416) 633-0515
Fax: (416) 633-7141

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:

TORONTO Public Health

BABIES BEST START PROGRAM SCARBOROUGH

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਦੱਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਿਨ੍ਹਾ ਇਹ ਕੈਲੇਂਡਰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

- The Catherine & Maxwell Meighen Foundation
- The Wood Gundy Charitable Foundation
- The Community Foundation For Greater Toronto

CAP-C

ਇਸ ਕੈਲੇਂਡਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਇਕ-ਯੋਗਦਾਨ ਔਨਟੇਰੀਓ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਾਲ,ੰਮਮੁਨਤਿਯ ਆਚਤੌਨ ਓਰੋਗਰਅਮ ਫੋਰ ਹਲਿਦਰੇਨ (ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ), ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਛਾੱਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ The Hincks-Dellcrest Center ਤੋਂ ਲਿਖਿਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਟੋਰੌਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ Parents Helping Parents Program (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ Learning Through Play From Birth to Three Years Calendar (ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਪੜਾਈ ਸਿੱਖਣਾ ਕੈਲੇਂਡਰ) ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ।

Design & Production: The Cranmark Group Ltd.
cranmark@idirect.com
Printing: cccanada.com

3/98
2nd. 12/01

ਖੇਡਾਂ
ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ

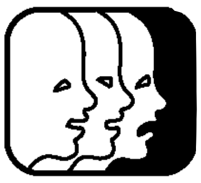
ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ,

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਖਰੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋ' ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸਰਚ (ਖੋਜ) ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡ-ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਆਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕੈਲੇਂਡਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ-ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਿਲ ਕੇ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!



ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਯੂਸ (ਨਿਰਾਸ਼) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਮੇਰਾ ਉਤਸਾਹ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਸ਼ਰੀਰਿਕ

"ਦਸਤਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"

ਰਿਸ਼ਤੇ

"ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਵੋਗੇ, ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋਗੇ।"

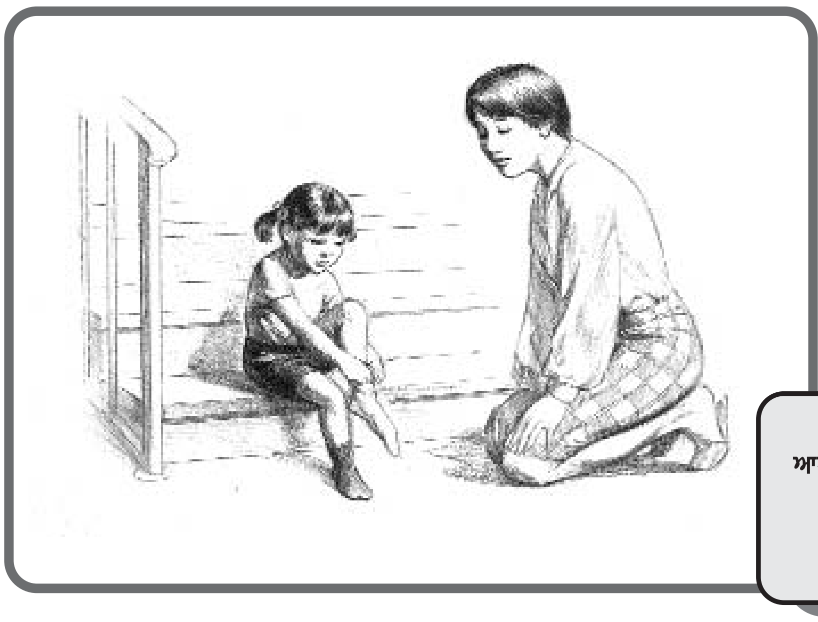
ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੂਝ-ਬੂਝ)

"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘੱਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਗਿਨਣਾ, ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ।"

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

"ਆਪਸ ਵਿਚ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉਨ ਨਾਲ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

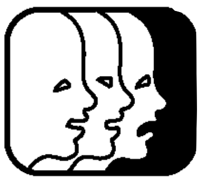
ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਾਢੇ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ



ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਵਸਰ ਮਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਾ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਗਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸ਼ਰੀਰਿਕ

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੂਝ-ਬੂਝ)

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

"ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

"ਮੈਨੂੰ ਚੀਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਸਲਜ਼) ਦਾ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

"ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖ਼ੁਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

"ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੈਲੇਂਡਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ।"

"ਮੈਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਨੇਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

ਸਾਢੇ-ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੁਛ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਨਹੀਂ' ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

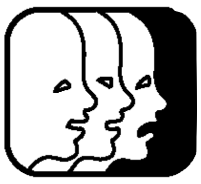
ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਇੰਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਆਖੀਰ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਾਨੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੈਲੇਂਡਰ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐਸੀਆਂ ਖੇਡ-ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ੫ ਵਿਕਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ • ਸ਼ਰੀਰਿਕ • ਰਿਸ਼ਤੇ • ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੁਝ-ਬੂਝ) • ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

ਹਰ ਖੇਤਰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਰਖਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਣ ਨਾਲ, ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰਿਕ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਹਾਰਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਚਿਤਰਕਾਰੀ ਕਰਣ ਵਿਚ।

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੁਝ-ਬੂਝ)

ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਕਿ ਚੀਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਅੱਕਲ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

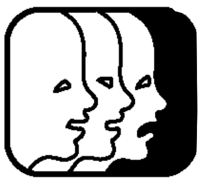
ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਲ ਸੁਣਨੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਹਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਾਢੇ-ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਯਾਦ ਕਰਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਤਾਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।


ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

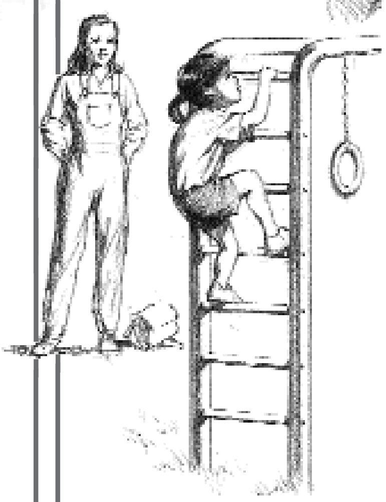
ਸ਼ਰੀਰਿਕ

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੂਝ-ਬੂਝ)

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

"ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਕਤ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।"



"ਮੈਂ ਟੱਪਣ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

"ਮੈਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰਖੋ।"

"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਚਿੰਗ (ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਣ ਦੀਆਂ) ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।"

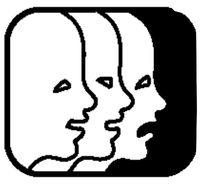
"ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ।"

ਸਾਢੇ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਭੱਵਿਖ ਦੀਆਂ ਜਿਮ੍ਹੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਉਹ ਮਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੱਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੇਗਾ। ਧੀਰਜ ਰਖੋ।



ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

"ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁਆਬ ਦਿਓ।"

ਸ਼ਰੀਰਿਕ

"ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

ਰਿਸ਼ਤੇ

"ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਰਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰਾਂ।"

ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੂਝ-ਬੂਝ)

"ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

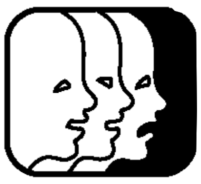
"ਮੈਨੂੰ ਗਾਣਾ, ਕਵਿਤਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਣਾ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।"

ਸਾਢੇ-ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕਲੇ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ, ਜਾਤ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਿਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



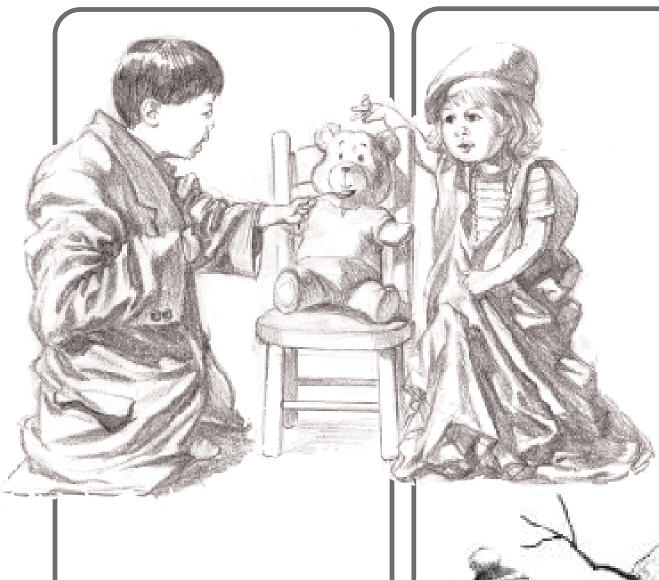
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸ਼ਰੀਰਿਕ

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੂਝ-ਬੂਝ)

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)



"ਖੇਡਾਂ ਦੁਵਾਰਾ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

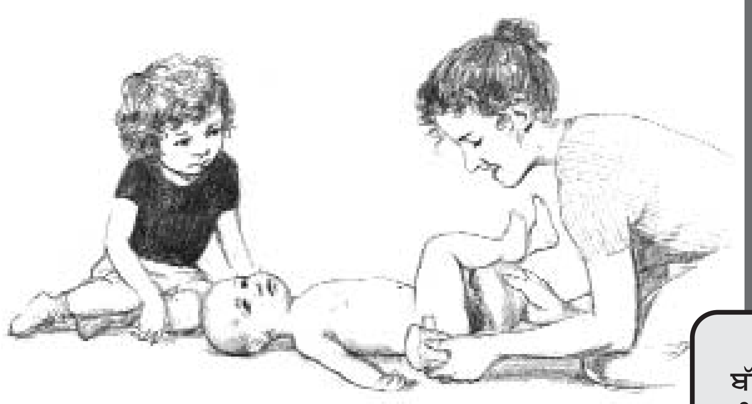
"ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਆਂਦੀ ਹੈ।"

"ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲਈ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

"ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਹਿਸਾਬ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਮਿਲੇਗੀ।"

"ਦੇਖੋ ਮਮੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਖਿਆ ਮੈਂ ਉਹ ਸਭ ਲੈ ਆਇਆ ਹਾਂ! ਮੈਂ ਇਕ ਵੱਕਤ ਵਿਚ, ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨੇਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

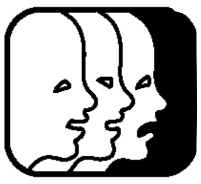
ਚਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਾਢੇ-ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜਿਗਿਆਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਨਾਂ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦੱਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।


ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸ਼ਰੀਰਿਕ

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਬੋਧ-ਗਿਆਨ (ਸੂਝ-ਬੂਝ)

ਗਲ-ਬਾਤ (ਵਾਰਤਾਲਾਪ)

"ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹਾਂ।"

"ਚਿਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਮਹਾਰਤ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"

"ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਮੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦੱਦ ਕੀਤੀ।"

"ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਦਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।"

"ਬਾਲਿਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰਣ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"