Punjabi

ਬਾੱਲ
(Ball)

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
(Talking activities with toys)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
(Talk about what you and your child are doing)

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਖਿਲੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your baby)

- ਬੜਬੜਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਹੋ, “ਬਾਬਾ” ਅਤੇ ਬਾੱਲ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੈਪ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੇਂਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬਾੱਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਰੋਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾੱਲ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, “ਬਾੱਲ।” ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾੱਲ ਨੂੰ ਉਸ ਵੱਲ ਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਚੀਕਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਫੈਸਲਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your toddler)

- ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 1 ਸ਼ਬਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 1 ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ। ਰੋਲ ਕਰੋ, ਲਾਤ ਮਾਰਨ, ਸੁੱਟਣ, ਹੇਠਾਂ, ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰੋ” ਜਾਂ “ਬਾਲ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।” ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ
(With your preschooler)

- ਬਾੱਲ ਨੂੰ ਲੁਕਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ, ਉੱਤੇ, ਅੰਦਰ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁੱਛੋ, “ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾੱਲ, ਬੇਸਬਾੱਲ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਾੱਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਦਰੀ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ, ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ, ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾੱਲ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, “ਬਾੱਲ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ, “ਬਾੱਲ ਮੰਮੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟੋ”, ਜਾਂ “ਬਾੱਲ ਨੂੰ ਆਂਟੀ ਨੂੰ ਉਛਾਲ ਦਿਓ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲਓ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
(Where to get help)

ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ahs.ca/pedrehab'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Punjabi.aspx

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ “ਜਿਵੇਂ ਹੈ”, “ਜਿੱਥੇ ਹੈ” ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਪੱਤੀ ਅਨੁਸਾਰ: 27 ਫਰਵਰੀ, 2025
(Current as of: February 27, 2025)

Alberta Health Services