Punjabi

ਬਲਾਕਾਂ
(Blocks)

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)

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੈਂਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਕਹੋ, “ਬੈਂਗ, ਬੈਂਗ, ਬੈਂਗ” ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਿੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੁਸਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਖੜਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਕਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਵਰ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਢਾਹ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਹੋ, “ਉੱਪਰ, ਉੱਪਰ, ਉੱਪਰ,” ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਹੋ, “ਡਿੱਗ ਗਿਆ!” ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your toddler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਟਾਵਰ ਬਣਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਹੋ, “ਹੋਰ ਬਲਾਕਾਂ” ਜਾਂ “ਇੱਕ ਟਾਵਰ ਬਣਾਓ।” ਜਦੋਂ ਉਹ ਟਾਵਰ ਢਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਹੋ, “ਟਾਵਰ ਡਿੱਗ ਪਿਆ” ਜਾਂ “ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਏ।” ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਾਵਰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?” ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਮੂਰਖ ਬਣੋ। ਬਲਾਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, “ਮੇਰੇ ਸਿਰ 'ਤੇ,” ਜਾਂ “ਬਲਾਕ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?” ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰੇਗਾ।

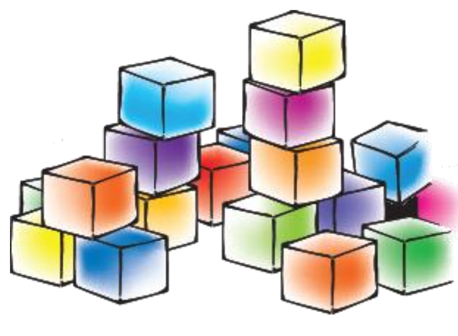
ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ
(With your preschooler)

- ਕਾਰਾਂ, ਮਕਾਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ, ਵੱਡਾ, ਨੀਲਾ, ਗੋਲ, ਜਾਂ ਨੋਕਦਾਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਝੂਠਮਿੱਠ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਢੇਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਜਾਂ ਕੱਪ।

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 ਮਿੱ ਤੀ ਅਨੁਸਾਰ: 27 ਫਰਵਰੀ, 2025
(Current as of: February 27, 2025)

Alberta Health Services