Punjabi

# ਘਰ
# (House)

## 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 ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
**(With your toddler)**

- ਘਰ-ਘਰ ਖੇਡਣਾ ਝੂਠਮਿੱਠੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਖਿਡੌਣਾ ਘਰ, ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਸਤਰਾ, ਬਾਥਟਬ, ਮੰਮੀ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਮੰਮੀ ਸੌਂ ਰਹੀ ਹੈ,” “ਇਹ ਡੈਡੀ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਹੈ,” ਜਾਂ “ਇਹ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ
**(With your preschooler)**

- ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੰਮੀ ਜਾਂ ਡੈਡੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਟੋਰ, ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਦਾਦੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਰੀ ਲਓ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਦਿਖਾਵਾ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਪੂੰਝਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### 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 ਮਿੱਤੀ ਅਨੁਸਾਰ: 27 ਫਰਵਰੀ, 2025
(Current as of: February 27, 2025)