ਪਹੇਲੀਆਂ
(Puzzles)

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)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੇਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਣ ਦਿਓ। ਕਹੋ, “ਸਾਰੇ ਬਾਹਰ ਹਨ” ਜਾਂ “ਟੁਕੜੇ ਬਾਹਰ ਹਨ।” ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ, “ਘੋੜਾ ਅੰਦਰ ਹੈ।” ਜਾਂ “ਕਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।” ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਹੋ, “ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼” ਜਾਂ “ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਉੱਚਾ ਉੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ।”
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਪੁੱਛੋ, ‘ਤੁਸੀਂ ਘੋੜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਾਂ?’ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੇਲੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ
(With your preschooler)

- ਪਹੇਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ। ਕਹੋ, “ਮੈਂ ਟੈਡੀ ਬੀਅਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ?”
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਪਹੇਲੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਟੁਕੜੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਰੰਗਾਂ, ਆਕਾਰ, ਸਾਈਜ਼, ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਪਹੇਲੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਪਹੇਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਤਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਾਰ ਛਾਂਟਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ 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)