



ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ

(Trains)

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। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੇ 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 ਅਜਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ

(With your baby)

- ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕਾਂ, ਜਾਨਵਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣੇ ਪਾਓ। ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁਸਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ

(With your toddler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਕਿੱਥੇ ਚਲਾਉਣੀ ਹੈ। ਕਹੋ, 'ਮੇਜ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਓ,' 'ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ,' ਜਾਂ 'ਸੇਫ਼ ਦੇ ਪਹਾੜ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹੋ।'
- ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਲ ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਵੱਡੇ ਬਲਾਕ, ਲੰਬੇ ਜਿਰਾਫ਼, ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਬਾਲ਼ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ

(With your preschooler)

- ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕੂਲ, ਇੱਕ ਚਿੜੀਆਘਰ, ਇੱਕ ਪੁਲ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਓ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ ਬਲਾਕਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਬਲਾਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੁਲ ਜਾਂ ਰੈਂਪ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਛੂਨਮਿੱਠ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੁੱਛੋ, "ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਅੱਗੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵੇਗੀ?"
- ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਟਲ ਇੰਜਨ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤਕੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਹਾੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡੌਣਾ ਵਾਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ, ਟਰੱਕਾਂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਸੈੱਟਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ 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 ਫੋਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 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, ਉੱਚਤਾ 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)