

ਤੁਹਾਡੀ 10 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

(Your 10 to 12 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)



10 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

(10 to 12 year olds talk about talking)

10 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੋਗੇ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਾਂਗ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(How children learn language)

ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਨਵੇਂ ਵਾਕ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜਮਾਓ

(Try these tips in your language)

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Talking tips)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਉੱਥੇ ਕੌਣ ਸੀ? ਕੀ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਕਦੋਂ ਸੀ? ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?"
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੀਜ਼ਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?" ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ?"
- ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, "ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਝੀਲ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ, ਫਲੱਫੀ, ਚਿੱਟੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਸੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੁੰਡ ਬੱਦਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Listening tips)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, "ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਕੰਮ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੈਕਪੈਕ ਨੂੰ ਪਰੇ ਰੱਖੋ। ਦੂਜਾ, ਕੁਝ ਪੜ੍ਹੋ। ਅਤੇ ਤੀਜਾ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਸੈਟ ਕਰੋ।"
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੇ ਕਿਹਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਖੁੰਝ ਗਿਆ। "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਿਆ।" ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਗਏ ਸੀ?" ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਦ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲਾ, ਕੋੜਾ, ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।



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



ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities to try)

ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by doing)

- ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਖੇਡੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਵਸਤੂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਕੀ 2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਖੇਡੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਪਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਅ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਰੇਕ ਵਾਕ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਕ ਦਾ 1 ਹਿੱਸਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਾਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਵਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਉਹੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਗੇਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਕਹਾਣੀ ਥੋੜੀ ਹਸਾਉਣੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by reading)

ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੀਨੂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਲਾਂ, ਮੂਵੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਟੂਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

(What to expect)

ਹਰੇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਾਕ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ahs.ca/talkbox 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(When to get help)

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:

(Reach out for help if your child:)

- ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਧੁਨੀ ਉਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

(Where to get help)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ahs.ca/pedrehab 'ਤੇ ਜਾਓ

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ

(For more ideas)

- curriculum.learnalberta.ca/parents/en/home
- schools.healthiertogether.ca/en/
- alberta.ca/family-resource-networks



ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

(Screens and your child)

ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਕਿਸੇ ਟੈਬਲੇਟ, ਫੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ caringforkids.cps.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਾਂ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਔਗਮੈਂਟੇਟਿਵ ਅਤੇ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੋਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ, ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। 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।