ਤੁਹਾਡਾ 7 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

(Your 7 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)

7 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਚੈਟਰ ਬਾਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

(7 year olds are chatter boxes)

7 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਤੀ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ 7 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ 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 ਅਜ਼ਮਾਓ

(Try these tips in your language)

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Talking tips)

- **ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕੀਤਾ।** ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ "Wh-" ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ: ਕੌਣ, ਕੀ, ਕਿੱਥੇ, ਕਦੋਂ, ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਖੇਡੀ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖੇਡ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?"
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।** ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ (ਝਾੜੂ) ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਹਨ)। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ (ਮੋਪ, ਸਪੰਜ, ਵੈੱਕਯੁਮ)।

ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

(Listening tips)

- **ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ।** ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?"
- **ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ, ਸੁੰਦਰ, ਅਤੇ ਰੰਗੀਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ।
- **ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਹੁਣੇ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।

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

ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities to try)

ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by doing)

- **ਕੌਣ, ਕੀ, ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ, ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।** ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੇਗਾ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਪਾਈਨਕੋਨ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਦਰਾ, ਨੁਕੀਲਾ-ਖੁਰਦਰਾ, ਗੁਦਗੁਦਾ, ਫੁੱਲਵਾਂ **ਅਤੇ** ਨਰਮ-ਗਿੱਲਾ।
- **ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ।** ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ, ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 1 ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਹ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਖੱਬੇ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ 1 ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ 'ਤੇ 4 ਵਾਰ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ। ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੁਆਰਾ 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:

- **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਨ।** ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਿਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਅਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਣ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਸੀ, ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰੀਆਂ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

(What to expect)

ਹਰੇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟਾਕ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 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 ਵੇਲੇ ਧੁਨੀਆਂ 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 ਕਹੋ 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, ਫ਼ੋਨ, 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 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 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।