Punjabi

ਪਤਝੜ

(Fall)

ਰੁੱਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(Talking activities for the seasons)

ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਮੌਸਮ, ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਂਕਸਗਿਵਿੰਗ, ਹੈਲੋਵੀਨ, ਦੀਵਾਲੀ, ਜਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਦਿਵਸ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਗੀਤਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗਾਓ।

ਬਾਹਰ ਮਸਤੀ ਕਰੋ

(Fun outside)

ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

(Play with leaves)

ਪੱਤੇ ਰੇਕ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।

- ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਢੇਰ ਬਣਾਓ।
- ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਚਿਪਕ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ 'ਤੇ।

ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ।

ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੱਕ: 3 ਫਰਵਰੀ, 2026

Alberta Health Services

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities)

ਸਕੂਲ ਪਰਤਣਾ

(Back to school)
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਬੱਸ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਸਕੂਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ, ਖੇਡ ਗਰੁੱਪ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਂ ਚਰਚ ਗਰੁੱਪ ਸਕੂਲ ਵਰਗੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਪਤਝੜ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ

(Fall festivals)
- ਪਤਝੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਲਈ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਵਪਾਰਿਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਫਸਲ ਮੇਲੇ, ਕੱਦੂ ਚੁਣਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਆਦਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਗੀਤ ਅਤੇ ਤੁਕਬੰਦੀ

(Songs and rhymes)

ਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਗਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਗੀਤ ਅਤੇ ਤੁਕਬੰਦੀ ਗਾਓ, ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸੁਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਜੜ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੀਤ ਅਤੇ ਤੁਕਬੰਦੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

(Want to learn songs and rhymes?)

- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਗੀਤ ਸਿੱਖੋ, ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਾਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ

(Crafts)

ਇੱਕ ਟਰਕੀ ਬਣਾਓ

(Make a turkey)

- ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਟਰੇਸ ਕਰੋ।
- ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਟਰਕੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ।
- ਅੱਖਾਂ, ਚੁੰਝ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਟਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੰਗ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਜਾਓ।

ਪੱਤੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼

(**Leaf scene**)

- ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।
- ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿਕਸ ਜਾਂ ਪਾਈਨਕੋਨ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਓ।
- ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।

ਕਿਤਾਬਾਂ

(Books)

ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਈ-ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਹਾਣੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ 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 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।