

# ਗੋਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ

(Good times with games)

## ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Talking activities)

ਖੇਡਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਵਾਰੀ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਖੇਡਾਂ

(Games on the go)

ਗੋਮਾਂ ਖੇਡਣ, ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਸੈਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੇਡੋ।

- **ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:** ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਾਰਾ ਤਦ ਤੱਕ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵਰਣਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਾਸਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਾਂਟਾ(ਫੋਰਕ) ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਧਾਤ ਵੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ," ਜਾਂ "ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਵੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਖਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।"
- **ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ?:** ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਣਨ ਇੱਕ ਬੁਝਾਰਤ ਵਾਂਗ ਲੱਗਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੋਲਡਫਿਸ਼ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਂ ਸੰਤਰੀ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਖੰਭ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ?"
- **ਚੇਨ ਗੋਮ:** ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜੋ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ। ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਚੇਨ ਨੂੰ ਤੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਰਜ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਲੜੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ: ਸੂਰਜ, ਗਰਮੀ, ਗਰਮ, ਸਮੁੰਦਰ-ਕਿਨਾਰਾ, ਰੇਤ, ਰੇਤ ਦਾ ਕਿਲ੍ਹਾ, ਫਾਵੜਾ, ਬਾਲਟੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਨਾ ਆਉਣ, ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- **20 ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੇਵਲ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 20 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- **Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 1, 2, ਜਾਂ 3 ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ" ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਫਿਰ ਛਾਲ ਮਾਰੋ।" ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ" ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ "Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ" ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਪਿੱਛੇ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ," ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ Simon ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ!" ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੇ ਜੋ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



## ਬੋਰਡ ਗੇਮਜ਼

(Board Games)

ਰਡ ਗੇਮਾਂ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ

ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਭਾਸ਼ਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਖੇ ਸਾਈਨ ਆਊਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੈਰੇਜ ਵਿਕਰੀ, ਥ੍ਰਿਫਟ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਗੇਮਾਂ ਲੱਭੋ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ।



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

### 4 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ

- ਸੀਨ ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਪਲੇਸੈਂਟ ਬਣਾਓ
- Ned ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

### 5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ

- ਕਲੂ ਜੂਨੀਅਰ
- ਸਕੈਬਲ ਜੂਨੀਅਰ
- ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖੋ!

### 6 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ

- ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿੱਥੋਂ? ਜਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੌਣ?
- ਪਿਕਸ਼ਨਰੀ
- Rory ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ

### 7 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ

- ਐਪਲ ਟੂ ਐਪਲ ਜੂਨੀਅਰ
- ਹੇਡਬਾਂਜ਼ ਜੂਨੀਅਰ

### 8 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ

- ਕ੍ਰੈਨੀਅਮ (12 +)
- ਸਕੈਟਰਗੇਰੀਜ਼

## ਡਿਜੀਟਲ ਗੇਮਾਂ

(Digital games)

ਡਿਜੀਟਲ ਗੇਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਐਪਾਂ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਿਜੀਟਲ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੇਮ ਖੇਡੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਬਣਾਏ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

(Where to get help)

ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
[ahs.ca/pedrehab](https://ahs.ca/pedrehab) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੇਰ 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 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।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ: ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

2/2

(Good times with games: Talking activities)