ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ

(Spring)

ਮੌਸਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(Talking activities for the seasons)

ਵਧੇਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਘੱਟ ਬਰਫ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਾਰਿਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਸੰਤ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਂਟ ਪੈਟਰਿਕ ਡੇਅ, ਈਸਟਰ, ਹੋਲੀ, ਪੁਰੀਮ, ਅਤੇ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਸਾਨੂੰ ਮੀਂਹ, ਰੰਗੀਨ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘਾਂ, ਬੱਚੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

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)

ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ

(Play in the rain)

ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ।

- ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਰੇਨਕੋਟ, ਛਤਰੀ, ਹੁੱਡ, ਟੋਪੀ, ਰਬੜ ਦੇ ਬੂਟ, ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਦੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ।
- ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਕੀਟ ਪਤੰਗੇ ਲੱਭੋ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਛੱਪੜਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪਕ-ਛਪਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਛੱਪੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੌਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਉਛਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities)

ਖੇਤੀ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ

(Farm animals)

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਤ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੈ।

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ, ਧੁੰਦਲਾ, ਮੋਟਾ, ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਜਾਨਵਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ, ਖੁਰਾਂ, ਕੰਨਾਂ, ਪੂੰਛ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਰੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ

(Colour games)

- ਮੈਂ ਜਾਸੂਸ ਖੇਡੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹਰੀ, ਨੀਲੀ, ਲਾਲ, ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਅਗਲਾ ਜੋ ਰੰਗ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਰੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਰੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲਾਕ, ਖਿਡੌਣੇ, ਕੱਪੜੇ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ।
- ਅੰਡੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਕਰੋ। ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਅੰਡੇ ਲੁਕਾਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਵਾਓ।
- ਸੇਂਟ ਪੈਟਰਿਕ ਡੇਅ ਲਈ, ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਪਲਾਹ-ਡੋਹ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਣਾਓ। ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ 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 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਜੜਕੇ 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 ਅੰਡੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਸੁੰਡੀ ਬਣਾਓ

(Make an egg carton caterpillar)

- ਗੱਤੇ ਦੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 6 ਕੱਪ ਦੀ ਪੱਟੀ ਕੱਟੋ।
- ਹਰੇਕ ਕੱਪ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦਿਓ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰੋ।
- ਮੂਹਰਲੇ ਕੱਪ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਬਣਾਓ।
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਜਾਂ ਗੂਗਲੀ ਅੱਖਾਂ, ਪਾਸਤਾ, ਜਾਂ ਮਣਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਿਪਕ ਕੇ ਬਣਾਓ।
- ਐਂਟੀਨਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਈਪ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਫੰਬੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਸਾਹਸਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਘੜਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅੱਗੇ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

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।

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

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

(Where to get help)

ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ahs.ca/pedrehab 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ।

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।