Punjabi

ਗਰਮੀਆਂ

(Summer)

ਰੁੱਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(Talking activities for the seasons)

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ, ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ।

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)

ਪਾਰਕ

(Parks)

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਕਨਿਕ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੇਅ ਪਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

- ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ, ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਲ, ਰੋਲ, ਸਲਾਈਡ, ਕਿੱਕ, ਜਾਂ ਸਪਲੈਸ਼।

ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬਹਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(The great outdoors)

ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਜਾਂ ਝੀਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ, ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰੋ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟੋ।
- ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਦਰੀ, ਗਿੱਲੀ, ਠੰਢੀ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ, ਠੰਢੀਆਂ ਚੱਟਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities)

ਮੇਲੇ, ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਪਰੇਡਾਂ

(Fairs, festivals, and parades)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਸੰਤ ਜਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮੇਲਾ ਜਾਂ ਪਰੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿਉਹਾਰ, ਰੋਡੀਓ, ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੜੀਆਘਰ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸੰਗੀਤ, ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੱਕ: 3 ਫਰਵਰੀ, 2026

ਬਾਗਬਾਨੀ

(Gardening)

ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।

- ਉਹ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਖਿਡੌਣੇ ਬੇਲਚਾ ਜਾਂ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੁਦਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬੀਜ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧਣਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਉੱਗਦੇ ਹਨ।

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)

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਓ

(Make your own bubbles)

- 2 ਲੀਟਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ 1.5 ਲੀਟਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। 1 ਕੱਪ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਕੋਰਨ ਸਿਰਪ ਮਿਲਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਡ ਹੋਣਗੇ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿਲਾਓ, ਫਿਰ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਕਸੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲੇ ਫੁੱਲਣ ਦਿਓ।
- ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਡੁਬੋਓ ਅਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰੋ।
  - ਤੁਸੀਂ ਪਾਈਪ ਕਲੀਨਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਲ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ, ਕੂਕੀ ਕਟਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਲੋਟਡ ਚਮਚਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਓ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਡਾਉਣਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਪੌਪ ਕਰਨਾ

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 ਲਾਇਬਰੇਰੀ 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 ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। 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।