



ਸਰਦੀਆਂ

(Winter)

ਰੁੱਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

(Talking activities for the seasons)

ਸਰਦੀਆਂ ਛੋਟੇ ਦਿਨ, ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਬਰਫ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੰਡਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਰੁੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਨੁਕਾਰ, ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਕਵਾਂਜ਼ਾ, ਚੰਦਰ ਨਵਾਂ ਸਾਲ, ਵੈਲੇਨਟਾਈਨ ਡੇ ਅਤੇ ਵਿੰਟਰ ਸੋਲਸਟਾਈਸ ਵਰਗੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮੌਸਮ ਵੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣੇ, ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਬਾਹਰ ਮਸਤੀ ਕਰੋ

(Fun outside)

ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ

(Play in the snow)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ।

- ਬੇਲਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੱਕਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬਰਫ ਕਿਵੇਂ ਠੰਡੀ, ਭਾਰੀ, ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੈ।

ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ।

- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਓ।

ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਨੋਮੈਨ ਬਣਾਓ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਨੋਬਾਲ ਨੂੰ ਰੋਲਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਚਿਹਰੇ, ਬਾਹਵਾਂ, ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ।



ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities)

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ

(Holiday lights)

- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਜਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫਬਾਰੀ, ਦੂਤ ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।
- ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਡਿਸਪਲੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਾਰਡ

(Cards)

- ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਲੇਨਟਾਈਨ ਡੇਅ, ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਜਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਾਰਡ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ। ਉਹ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ 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।

ਸਿਲਪਕਾਰੀ

(Crafts)

ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਓ

(Make a book about a family celebration)

- ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ 3 ਤੋਂ 5 ਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਵਿੱਚ ਮੋੜ ਦਿਓ।
- ਕਵਰ ਨੂੰ ਸਿਰਲੇਖ, ਉਸਦਾ ਨਾਮ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਡਰਾਈਂਗ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਸਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਹਨੁਕਾਹ, ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਵਰਗੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਪੰਨੇ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰੰਪਰਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਗੀਤ, ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



- ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਜਾਵਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਿੱਕਰ, ਸਟੈਪ, ਰਿਬਨ, ਜਾਂ ਬਟਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।

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 ਦਿਓ। 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 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।