

ਹੋਰ ਗੁਰ...



ਖੇਡ

- ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨਾਉਣ ਲੱਗਿਆ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਣਾ ਗੁਣਗਣਾਓ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ
- ਇੱਕਠੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਜਾਵੋ
- "ਬਲੋਕਸ" ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬਲੋਕਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ

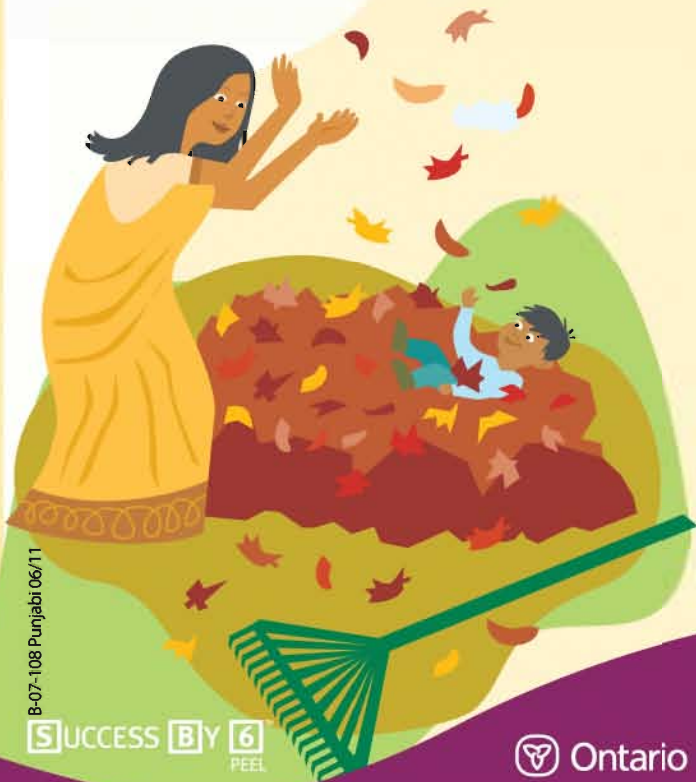


ਬਚਾਓ

- ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੋ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਠਾਉਣਾ (ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਾ ਕੇ) ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੋਪ (ਹੈਲਮਟ) ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੋ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਧੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ 'ਦੀ ਗਰੇਟ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਕਿਟ' ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਮੁਫਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਰੀਜਨ ਆਫ਼ ਪੀਲ - ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 905-799-7700 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ peelregion.ca ਦੀ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।



B-07-108 Punjabi 06/11



Great Beginnings

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ • ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉਜਲਾ ਕਰੋ



Region of Peel
Working for you
Public Health

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (ਟੀਨੇਜ) ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ, ਹਸਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਤਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ, ਚੁੱਸਤ ਰਹਿਣਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ...



ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ



ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਵੋ



ਉਸ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਵੇ



ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਣ ਗੁਰ ਹਨ:



ਪਿਆਰ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ
- ਕੋਈ ਗਾਣਾ ਗੁਣਗੁਣਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਲ-ਗੀਤ ਸੁਣਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ

- ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਵੀ ਦੇਵੋ
- ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਲੈਣ ਦਿਓ
- ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਇੱਕਠੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ