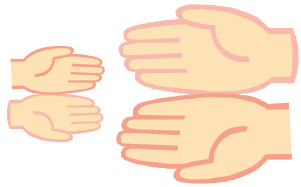


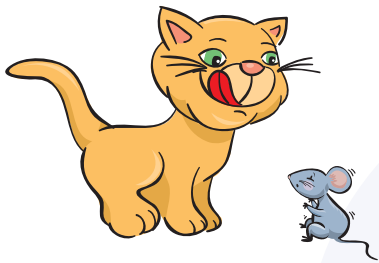
ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਵਿਤਾਵਾਂ (ਰਾਈਮਜ਼) ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਿਲਾਉਣ (ਫਿੰਗਰਪਲੇ) ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਬੰਦ ਕਰੋ,
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਬੰਦ ਕਰੋ,
ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਾੜੀ ਮਾਰੋ।
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਬੰਦ ਕਰੋ,
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਬੰਦ ਕਰੋ,
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ 'ਚ ਰੱਖੋ।
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚੋ
ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਤੱਕ।
ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ,
ਪਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ!



(ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਐਕਸ਼ਨ
(ਕਾਰਵਾਈ) ਕਰਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਤੋਂ
ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੱਕ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਮਾਣੇ ਬਿੱਲੀ, ਮਾਣੇ ਬਿੱਲੀ, ਕਿੱਥੇ ਗਈ ਸੀ,
ਰਾਣੀ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਮੈਂ ਵਿਲਾਇਤ ਗਈ ਸੀ,
ਕੀ ਚੰਨ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਤੂੰ ਓਥੇ ਜਾ ਕੇ,
ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ ਮੈਂ ਚੂਹੇ ਖਾ ਕੇ।



(ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾਓ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ
ਉਸਦੀ ਦੇ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਠੋਡੀ
ਤੇ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿਚ ਕੁਤਕਤਾਰੀ ਕਰੋ।)



ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਏ?

ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਹਰ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਕਾਰਨ, ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬੋਲਚਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣਾ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡੌਣੇ ਮੂਲ ਸੰਦ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਇਕ ਖਿਡੌਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ “ਸਹੀ” ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਤਰ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਿਰਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

“ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਏ?” ਇਹ ਪੱਤਰਕਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁਪਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਪਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- 0-6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 6-12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 1-2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 2-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 3-4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 4-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਰਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਇਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



707 - 331 rue Cooper Street, Ottawa, ON K2P 0G5

- (613) 237-7667
- 1-866-637-7226
- 1-866-6-FRPCAN
- (613) 237-8515
- info@frp.ca
- www.frp.ca
- www.welcomehere.ca
- www.bienvenuechezvous.ca

Punjabi/Punjabi

ਕਿਉਂ? ਖੇਡੀਏ!

0-6
ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤਰਕੀਬਾਂ।

ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ...

- ਖੋਜਣਾ
- ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨਾ
- ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ
- ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ (ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ)
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ
- ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਖਿਡੌਣੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਗੀਤਕ ਬਕਸੇ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਵਿਚ ਚਾਬੀ ਭਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਜ਼ਮੀਨ ਉਪਰ ਰੱਖ ਦਿਓ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਰਮ ਗੇਂਦ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਗੋਲੇ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ।

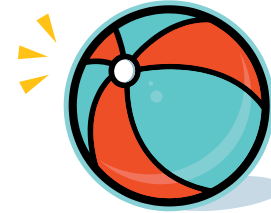


ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਛੁਣਛੁਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ।

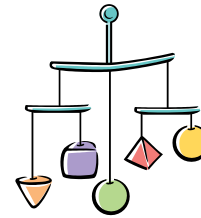


ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਜੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

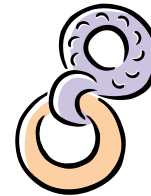
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਵੱਲ ਇਕ ਵੱਡੀ ਬੀਚ ਵਾਲੀ ਗੇਂਦ ਰੋੜ੍ਹੋ।



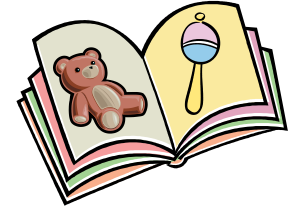
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਰਿੱਬ (ਪੰਘੂੜੇ) ਉਪਰ ਇਕ ਸ਼ੇਖ ਰੰਗ ਦਾ ਸੰਗੀਤਕ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਲਟਕਾ ਦਿਓ। ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਗੇ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਦੀ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਆਵੇਗਾ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿਹਰਿਆਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਪੋਤੜਾ (ਡਾਇਪਰ) ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਲਗਾਓ।



ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ **ਤੁਸੀਂ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿਡੌਣਾ ਹੋ।