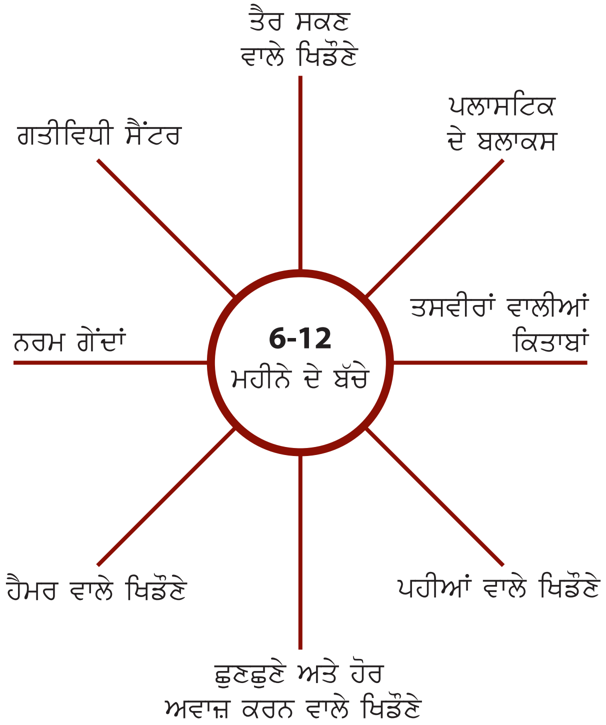
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੌਲ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਪਰਚਾਉਂਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਉਹ ਉਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੀ ਲੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫ਼ੇਰ ਤੋਂ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ,ਰੇਂਗ ਕੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੁੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਖੋਜਬੀਨ ਕਰ ਸਕਣ।



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 ਬਾਲ਼ਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਕਾਰਨ, ਬਾਲ਼ਗ 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 ਸਤੱਰ, 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 ਸਿਖਾਉਂਣ। 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 ਪਰਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

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

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

FRP CANADA
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

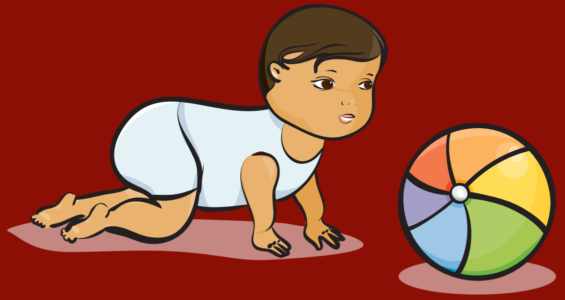
ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਏ?

6-12
ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ

FRP CANADA

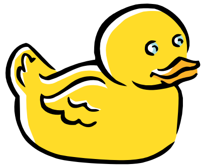
ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ...

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

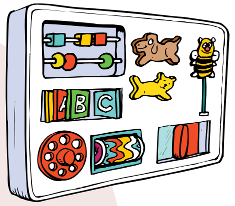


ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਖਿਡੌਣੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਬਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੂਕਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਮਿਲੇਗਾ।



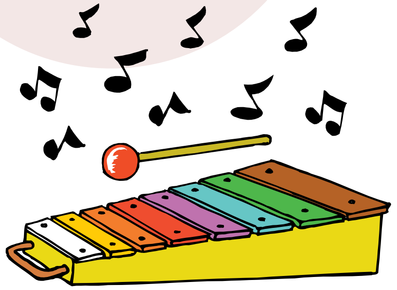
ਇਕ "ਬਿਜ਼ੀ ਬਾਕਸ" ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਉਹ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਲਾਕਸ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਉਹ ਛੂਹ ਸਕੇ ਉਤੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਧੱਕ ਸਕੇ। ਉਸਨੂੰ ਹਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਬਲਾਕਸ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਦੇਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੁੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਗੇਂਦ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਸਾਜ਼ ਬਜਾਉਣ ਨਾਲ, ਉਸਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

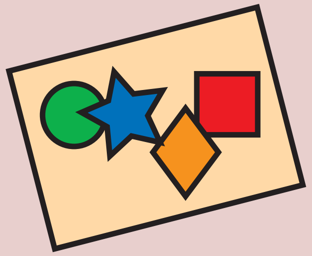


ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ "ਪੀਕ ਏ ਬੂ" (ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵਿਖਾ ਕੇ ਲੁਕਾ ਲੈਣਾ) ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਖਿਡੌਣੇ ਵਿਖਾਓ ਅਤੇ ਲੁਕਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ, ਕੱਪ, ਕਾਰ, ਕੁੱਤਾ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਆਕਾਰ ਕੱਟੋ ਜਿਵੇਂਕਿ ਮੁਲਾਇਮ ਬੁਰ (ਢੁਰ), ਰੇਗਮਾਰ ਵਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਮ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਡਬੋਰਡ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਉਸਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀਆ ਸਤਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਛੁਆਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਵਰਣ ਦਿਉ: ਖੁਰਦਰਾ, ਮੁਲਾਇਮ, ਨਰਮ ਆਦਿ।



ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਟੱਬ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ ਨੂੰ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (6 ਇੰਚ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੈਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪਾਓ ਜਿਵੇਂਕਿ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਬੱਤਖਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਮਟਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰ ਕੇ (ਖੇਡਕੇ) ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਉਛਾਲੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਗਾਓ:
ਘੋੜਾ ਇਦਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟਪ,ਟੌਪ,ਟਪ,ਟੌਪ।