

ਬਾਲਵਾੜੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੁਝਾਅ - ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ

ਅਧਿਆਪਕ ਨਿਰਧਾਰਣ।

ਸਵੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗੂਰਕਤਾ- ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਗੱਲਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - "ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।"
- "ਅਸੀਂ ਬਰਸ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਈਆਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"
- ਇਕੱਠੇ ਘਰੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ- ਜਮਾਤ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ

ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ,
- ਜਿਵੇਂ ਕਿ - "ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ"। "ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।" "ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ।"
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਨਿਯਮ ਕਿਉਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਖੇਲ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਸਬਕ, ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰ- ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਣਿਤ, ਪੂਰਵ-ਪੜਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ।

- ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - "ਰੁਕੋ", "ਰੇਲ ਦੀ ਪਟੜੀ", "ਬੰਦ", "ਜਾਓ" ਆਦਿ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਉਤਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ, ਮੇਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਰੱਖਣਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ/ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਛੋਟਾ/ ਵੱਡਾ, ਵੱਡਾ/ ਹੋਰ ਵੱਡਾ/ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ, ਇਲਾਵਾ/ ਉਪਰੋਕਤ/ ਅਧੀਨ/ ਵੱਧ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਫਲੈਟ ਦਾ ਨੰਬਰ, ਫੋਨ ਦਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਟੋਰ ਫਲਾਇਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ - "ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹੇਲੀ ਟੁਕੜਾ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ?"

ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ- ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਾਓ, ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਹਿਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੁਸਤਕਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀ ਵਾਰ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ, ਭਾਂਵੇ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣ।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ" "ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ"। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਕਰੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ- ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਖਮ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਸੰਚਾਲਕ।

ਸੁਖਮ ਸੰਚਾਲਕ- ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ-ਅੱਖ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
- ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ਼, ਰੇਤ, ਕਲੇ ਅਤੇ ਗੁੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ, ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਨਿਚੋੜੇ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੱਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਰੀਆਂ, ਸਿੱਕੇ, ਮੋਤੀ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲੌਕ, ਕਾਰਾਂ, ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ।

- ਚਮਚੇ, ਕਾਂਟੇ, ਪੈਨਸਿਲ, ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਈਡਵਾਕ ਚਾਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਚਕਸ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ।

ਕੁੱਲ ਸੰਚਾਲਕ- ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜੋ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਕੜ, ਘਾਹ, ਰੇਤ, ਪੱਥਰ, ਗਲੀਚਾ ਆਦਿ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਬੁੱਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਕੂਪ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਭੱਜਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥਾਂ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਿਲ, ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਜਗਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।