ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ

ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਏਗਾ ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਨੂੰਨ।
- ਅਸਰਦਾਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਨਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।
- ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਜੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ। ਪੇਰੇਂਟਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

- ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਖਾਤਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ
- ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ
- ਨੇਬਰਹੁਡ ਹਾਊਸਿਜ਼
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ
- ਗੁਰਦੁਆਰੇ / ਮੰਦਰ / ਗਿਰਜਾ ਘਰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ
- ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਗਾਈਡ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਨ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ:
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

"Parenting"

[Punjabi]

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵੀ ਐੱਸ ਬੀ (VSB) ਸਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL/ELL) ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਲੀਏਜੋਨ ਵਰਕਰਾਂ (MCLW) ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਰੋਸ਼ਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈੱਕਟ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਪੇਰੇਂਟਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ / ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਨੀਂਦ

- ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਕੰਨਾ, ਜਾਗਰੂਕ, ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। (ਵੇਬਸਾਇਟ ਵਾਸਤੇ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)

ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

-ਰੋਟੀ, ਆਂਡੇ, ਪਨੀਰ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ।

ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ

- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

- ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦਿਨ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ।
- ਛੋਟੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬਹਿ ਕੇ ਵੇਖਣਾ।
- ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ।
- ਰੱਲ ਕੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਖੇਡ ਖੇਡਣੇ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।
- ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1 ਜਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।

.

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਰੂਪ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰਖੋ:

ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪਸ਼ਟ ਰਹੋ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੱਕੇ ਰਹੋ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰੋ

ਜੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਇਕ ਇਕ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਵਰਤਾਓ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਤਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਉਦਮ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦਿਓ।