

## बच्चों की देखभाल या पेरेंटिंग

### पेरेंटिंग प्रोग्राम हमें क्या सिखाएगा?

- बच्चों के साथ व्यवहार सम्बन्धी इस देश के नियम।
- किस तरह अधिक प्रभावशाली माता-पिता बन सकते हैं।
- अन्य माता-पिता को क्या सहायक लगा।

हम कैनेडा में नए हैं और हमें अभी अंग्रेजी भी नहीं आती है। हम पेरेंटिंग प्रोग्रामों के बारे में जानने के लिए कहाँ जाएँ?

- स्थानीय इंग्रैटों को सेवाएं प्रदान करने वाली संस्थाएं
- स्कूलों में बहुसांस्कृतिक और आवास सम्बन्धी सेवाएं प्रदान करने वाले कर्मचारी
- नेवरहुड हाउसिज
- कमउनिटी सेंटर
- चर्च
- परिवार और मित्र
- प्रांतीय सरकार

## कैनेडा फूड गाइड

इस गाइड का अनुवाद किया हुआ संस्करण पाने के लिए वैबसाइट पर जाएं

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

## बच्चों की देखभाल या पेरेंटिंग



VSB

### “Parenting”

[Hindi]

यह ब्रोशर वैनकूवर स्कूल बोर्ड के सैटलमेंट वर्कर्ज (VSB SWIS) द्वारा प्रायोजित किये गए कई ब्रोशरों में एक है। इसकी रचना कुछ ई.एस.एल. (ESL/ELL) शिक्षकों तथा वैनकूवर स्कूल बोर्ड के मल्टीकल्चरल लिएजों वर्कर्ज (VSB MCLW) ने की है।

Canada | WelcomeBC

यह ब्रोशर कनाडा और ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत की सरकार से धन के माध्यम से संभव बनाया गया है।

साधारणत्या पूछे  
जाने वाले प्रश्नों के  
उत्तर

## बच्चों की देखभाल या पेरेटिंग

माता-पिता / देख-भाल करने वाले की हैसियत से हम बच्चे को प्रतिदिन स्कूल भेजने के लिए किस तरह तैयार कर सकते हैं?

### नींद

- एक विद्यार्थी जो रात को पूरी नींद लेता है, वह ज्यादा सर्तक, ज्यादा ताकतवर और अधिक सीखने की क्षमता रखता है।
- शोध-कार्य से पता चलता है कि बहुत सारे बच्चे और युवक पूरी नींद नहीं ले रहे हैं।
- ज्यादातार बच्चों और युवकों को ८ से १० घंटे की नींद की जरूरत होती है। छोटे बच्चों को बड़े बच्चों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।



### अच्छा स्वास्थ्य

पोषिक भोजन के चुनाव का अर्थ है कि एक इन्सान कितना मीठा और फैट खाता है। कैनेडा भोज्य गार्डन काफी मशवरे देती है (वैवराइट के लिए इस किताबचे के दूसरी तरफ देखो)

सुबह का नाशता और दोपहर का भोजन

- डबलरोटी, ब्रेंडे, पनीर, बीन, चावल आदि।

### सनैकस

- ताजे फल और सब्जीयाँ

स्कूल के बाद हमें अपने बच्चे के साथ कैसे समय बिताना चाहिए?

- स्कूल में उस दिन जो कुछ हुआ उस के बारे में बच्चे के साथ बात करें
- फोटो एलबम इकट्ठे मिल कर देखो
- अगले दिन का काम मिल कर पैलैन करें
- रात का भोजन बनाने में मदद करने को कहें।
- मिल कर खेल खेलें या कमिउनिटी सेंटर जाएं।
- टी वी / वीडियो गेम को एक या दो घंटे प्रतिदिन तक ही सीमित रखें।



हम अपने बच्चे के साथ और अधिक अनुरूप और सकारात्मक कैसे रह सकते हैं?

बच्चे को नियम और सीमाओं की आवश्यकता होती है। आप अपने परिवार के लिए जो आदतें स्वीकार्य या अस्वीकार्य हों, उन्हें ध्यान में रख कर नियम बनाने का फैसला करें।

अपने बच्चों के साथ नियमों के बारे बात करें।

स्पष्ट करें

अटल रहें

अनुरूप रहें

यदि काफी सारी आदतों को सुधारने की आवश्यकता है तो एक समय में एक पर ही ध्यान दें।

जब व्यवहार में सुधार आता है, चाहे थोड़ा ही हो, बच्चे को एहसास करवाएं कि आप ने नोटिस किया है और उसे कोशिश करने के लिए सराहें।

**बी सी एजूकेशन:** सामाजिक, भावनात्मक, बौद्धिक, कलात्मक और शरीरिक विकास के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारीयों को बढ़ावा देती है।