ਚੈਟ ਕਰੋ, ਖੇਡੋ, ਪੜ੍ਹੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ

National Literacy Trust
Change your story

Better Health
Start for Life

ਚੈਟ ਕਰੋ, ਖੇਡੋ, ਪੜ੍ਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਪਸੰਦ ਆਵੇਗਾ! ਇਹ ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੈਟ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵੇਗਾ!

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ:
wordsforlife.org.uk/newsletter

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ **#ChatPlayRead** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ!

ਸਮੱਗਰੀ

ਚੈਟ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 5

ਨੈਪੀ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਚੈਟ 6

ਅੱਗੇ ਦਾ ਦਿਨ 8

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ 9

ਮੈਮੋਰੀ ਗੇਮ 11

ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 13

ਪੀਕ-ਏ-ਬੂ 14

ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ 15

ਆਪਣਾ ਸਾਊਂਡ ਬਾਕਸ ਬਣਾਓ 16

ਜ਼ੂਮ, ਜ਼ੂਮ, ਜ਼ੂਮ ਅਸੀਂ ਚੰਦ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ 18

ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 20

ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਂ 21

ਇਕੱਠੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ 23

ਟੈਡੀ'ਜ਼ ਡ੍ਰੋਅ ਆਊਟ 24

ਟਵਿੰਕਲ ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ 26

ਚੈਟ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਅੱਗੇ ਦਾ ਦਿਨ

ਮੈਮੋਰੀ ਗੇਮ

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ

ਨੈਪੀ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਚੈਟ

ਨੈਪੀ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਚੈਟ

ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਪੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅੱਗੇ ਦਾ ਦਿਨ

ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਰੁਟੀਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ, ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: “ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਵਾਂਗੇ, ਫਿਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਾਂਗੇ।”

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਪੁੱਛਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ

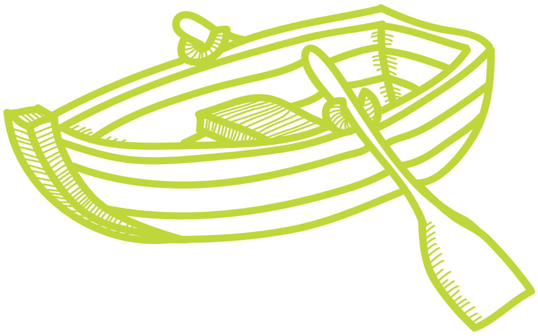
ਇਸ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗਾਉਣਾ, ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੋਏ, ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਰਮ ਲੈਂਡਿੰਗ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਫੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 'ਚੱਪੂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ' ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਹਿਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੂਹੇ, ਮਗਰਮੱਛ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿਚਲਾਉਣ, ਚੀਕਣ ਜਾਂ ਗਰਜਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਇਹ ਗੀਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਣ ਲਈ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ, ਧਾਰਾ ਦੇ ਨਾਲ,
ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ।

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ, ਵੱਲ ਕ੍ਰੀਕ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਚੂਹਾ ਵੇਖੋ!
ਤਾਂ ਮਾਰੋ ਉੱਚੀ ਚੀਕ!

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ, ਨਦੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਧਰੁਵੀ ਰਿੱਛ ਵੇਖੋ
ਤਾਂ ਕੰਬਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ, ਧਾਰਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਗਰਮੱਛ ਦੇਖੋ
ਤਾਂ ਚੀਕਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ, ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੇਰ ਦੇਖੋ
ਤਾਂ ਗਰਜਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ, ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੱਪੂ ਮਾਰੋ
ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ, ਧਾਰਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ।
ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਮੋਰੀ ਗੇਮ

ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਮੈਮੋਰੀ ਗੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਗੁੰਮ ਹੈ।

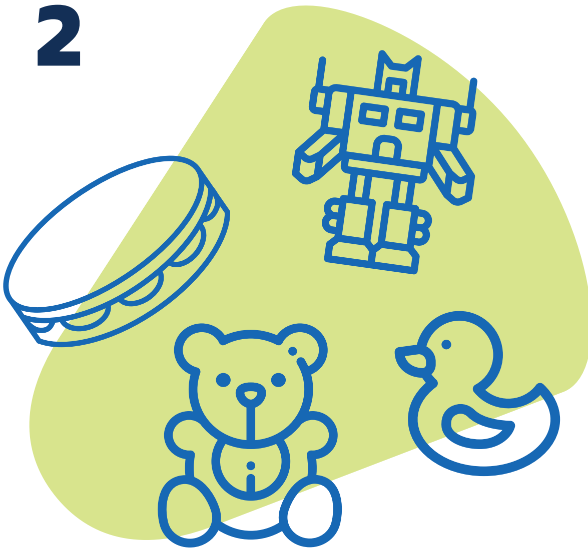
ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਇਹ ਗੇਮ ਭਾਸ਼ਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1

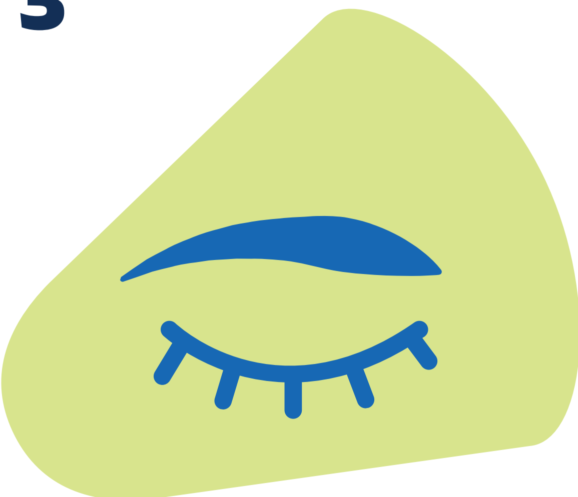
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2



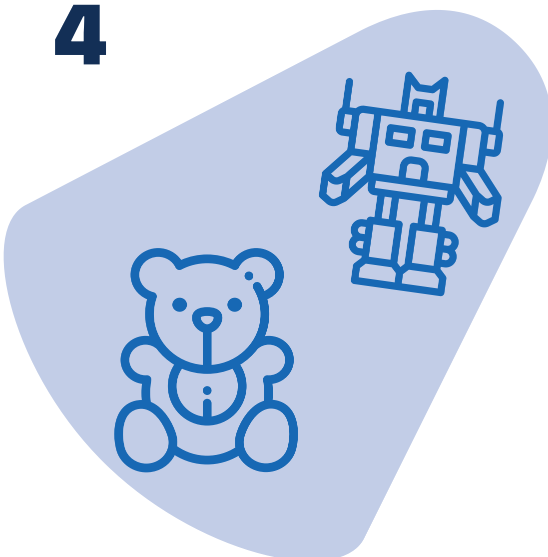
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

3



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।

4



ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹਟਾਓ. ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਗੁੰਮ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੇਮ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਪਣਾ ਸਾਊਂਡ ਬਾਕਸ ਬਣਾਓ

ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ

ਜ਼ੂਮ, ਜ਼ੂਮ, ਜ਼ੂਮ ਅਸੀਂ ਚੰਦ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਪੀਕ-ਏ-ਬੂ

ਪੀਕ-ਏ-ਬੂ

ਪੀਕ-ਏ-ਬੂ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ!

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੇਮ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੇਟਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਇਸ ਗੇਮ ਨੂੰ ਖੇਡੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ "ਮੰਮੀ/ਡੈਡੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕਿੱਥੇ ਗਿਆ?"। ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ "ਪੀਕ-ਏ-ਬੂ!"

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ, ਰੇਂਗਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ

ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹੋ, "ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ"।

ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਡਕੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ!"

ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਨੂੰ ਝੂਠ-ਮੂਠ ਦਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖੇਗਾ।

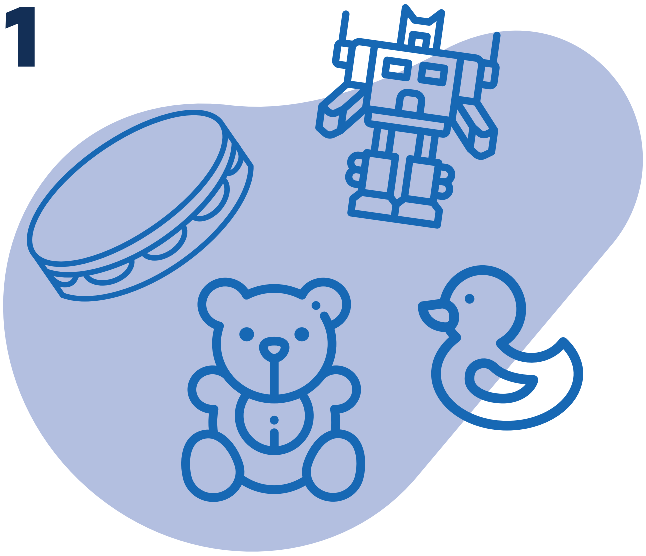
ਆਪਣਾ ਸਾਊਂਡ ਬਾਕਸ ਬਣਾਓ

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

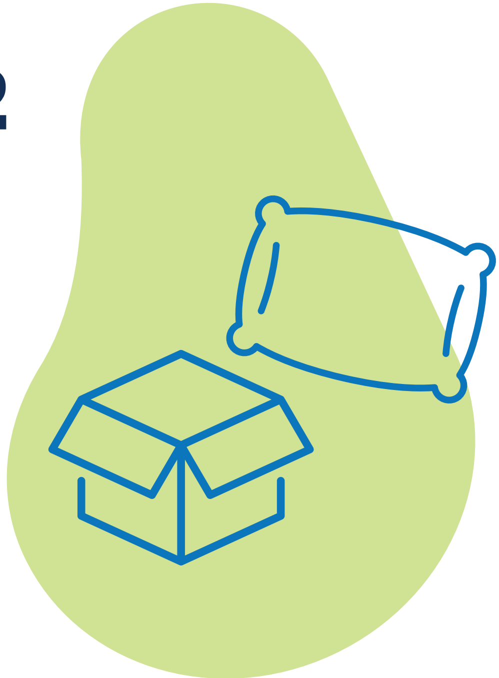
ਧੁਨੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1



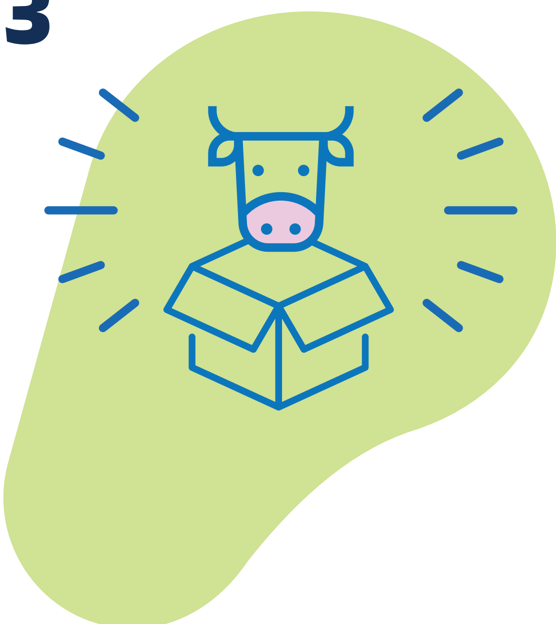
ਕੁਝ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 'ਸਾਊਂਡ ਬਾਕਸ' ਵਿੱਚ ਜਾਣਗੀਆਂ।

2



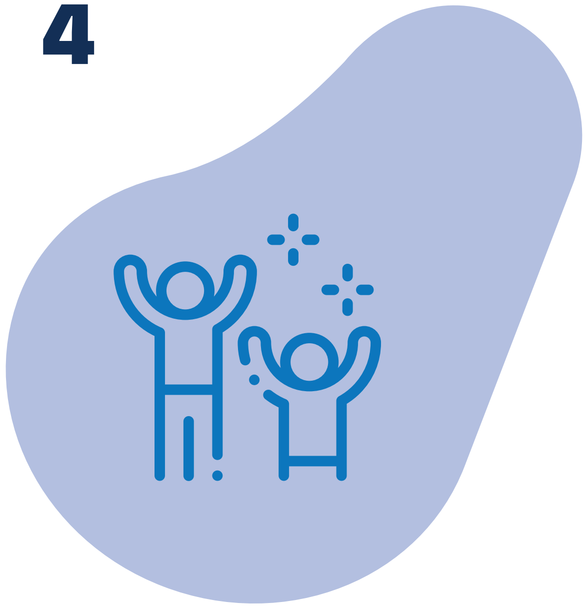
ਅੱਗੇ, ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ (ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦਾ ਕੇਸ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ!)

3



ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਾਂ "ਮੂਅ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰ "ਵਰੂਮ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਖਿਡੌਣਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੀ ਹੈ।

4



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਸਤੂ ਕਿਹੜੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 'ਸ਼ਾਬਾਸ਼, ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਲੱਭ ਗਈ!'

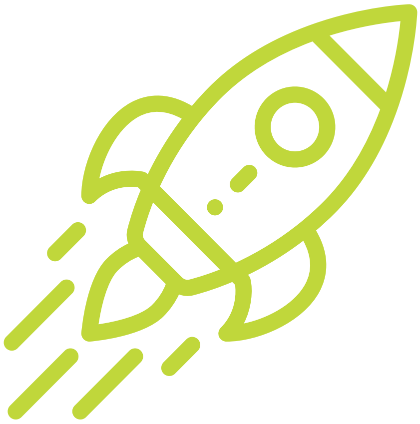
ਜ਼ੂਮ, ਜ਼ੂਮ, ਜ਼ੂਮ ਅਸੀਂ ਚੰਦ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਇਸ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਓ। ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਪੁੱਠੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਨੰਬਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਧਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਬਲਾਸਟ ਆਫ" 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਇਹ ਗੀਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਾਰੇ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਾਕੇਟ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਡਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!
ਜ਼ੂਮ ਜ਼ੂਮ ਜ਼ੂਮ
ਅਸੀਂ ਚੰਦ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ
ਜ਼ੂਮ ਜ਼ੂਮ ਜ਼ੂਮ
ਅਸੀਂ ਚੰਦ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
ਮੇਰੇ ਰਾਕੇਟ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ
ਜ਼ੂਮ ਜ਼ੂਮ ਜ਼ੂਮ
ਅਸੀਂ ਚੰਦ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ਅਸੀਂ ਉਡਾਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ ਹੈ!

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਬਲਾਸਟ ਆਫ" 'ਤੇ,
ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਨਰਸਰੀ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਮੁਫਤ ਤੁਕਬੰਦੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਂ

ਟਵਿੰਕਲ ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ

ਇਕੱਠੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ

ਟੈਡੀ'ਜ਼ ਡੇਅ ਆਊਟ

ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਂ

ਬੱਚੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਲਟਕ ਕੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁਸ਼ਨ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਡੇਨ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗੁਫ਼ਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਰੋਮਾਂਚ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸੌਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ/ਸੁਣਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

ਜਾਂ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਹੋਵੇ

ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ

ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਓ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕੋ

ਇਕੱਠੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀ ਟ੍ਰਿਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਦੁਕਾਨ, ਲੋਗੋ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਵਿੱਚਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਆਈਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਈਨਾਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਡੀ'ਜ਼ ਡੇਅ ਆਊਟ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ।

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਡੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੁੱਡੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੇਲ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1 ਖਿਡੌਣੇ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

2 ਫਿਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧੋ:

ਮੈਂ ...ਹਾਂ

ਮੈਂ ਇੱਕ ...ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ...ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ

...ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹੈ

ਮੇਰੀ ਟ੍ਰੇਨ ਮੈਨੂੰ ...ਲਿਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ...ਦੇਖਿਆ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਂਪਟ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਕਿੰਨੀ ਬੇ-ਸਿਰ-ਪੈਰ ਦੀ ਹੈ। ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟਵਿੰਕਲ ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰਸਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗੀਤਕ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕ ਤਾਰੇ ਵਾਂਗ ਚਮਕਦੇ ਲੱਗਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀਰੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਸੰਗੀਤ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਵਿੰਕਲ, ਟਵਿੰਕਲ, ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ
ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ
ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਉੱਪਰ
ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀਰੇ ਵਾਂਗ
ਟਵਿੰਕਲ, ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ
ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਸਰੀ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ, ਪੂਰਵ-ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਲਿਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

National Literacy Trust
Change your story

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

wordsforlife.org.uk

nhs.uk/start-for-life/early-learning-development

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ ਬਾਰੇ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਖਰਤਾ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਰੱਥ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਖਰਤਾ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਘੱਟ ਸਾਖਰਤਾ ਗਰੀਬੀ ਨਾਲ ਅਟੁੱਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਦੇਖੋ **/nationalliteracytrust**

X 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਟਵਿੱਟਰ ਸੀ **@Literacy_Trust**

ਸਾਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ **@Literacy_Trust**

ਸਾਡੇ ਮੁਫ਼ਤ ਈਮੇਲ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ **literacytrust.org.uk/register**

ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ

Better Health Start for Life

© ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਿਟਰੇਸੀ ਟਰੱਸਟ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ. 1116260 ਅਤੇ ਗਾਰੰਟੀ ਨੰ. 5836486 ਨਾਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਲਿਮਿਟਿਡ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ. SC042944 ਹੈ।