



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ 10 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ!

ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ, ਗਾਓ ਅਤੇ ਖੇਡੋ।



ਗੱਲਬਾਤ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਜੋ ਉਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਨਾਲ ਰੱਖਣਗੇ।

- ★ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ - ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੋ।
- ★ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।
- ★ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੀਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ★ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਪੋਸਟਰਾਂ ਜਾਂ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਪੜ੍ਹੋ

ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

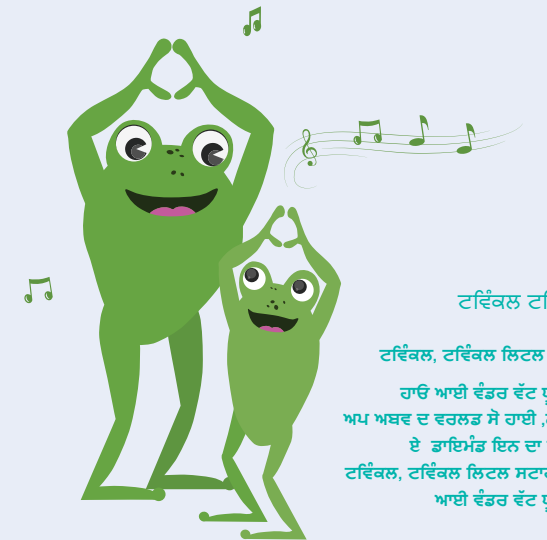
- ★ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ-ਦਰ-ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਹਾਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ★ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਸ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵਕਤ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ★ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ★ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਹਾਣੀ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਲਓ।



ਗਾਓ

ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸੰਗੀਤ, ਗਾਇਨ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ★ ਦਿਨ ਭਰ, ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਓ।
- ★ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੀਤ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ★ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਗਾਓ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ★ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੁਕਬੰਦੀ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ★ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ! ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਟਵਿੰਕਲ ਟਵਿੰਕਲ

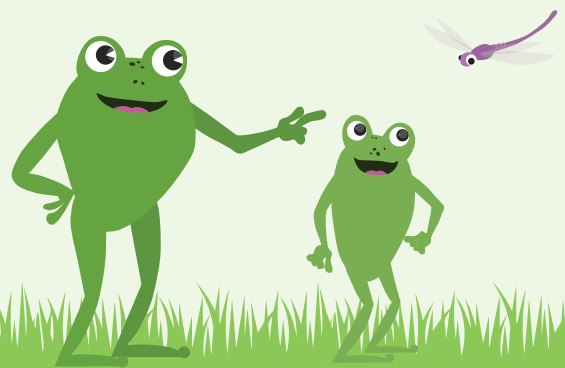
ਟਵਿੰਕਲ, ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ

ਹਾਓ ਆਈ ਵੰਡਰ ਵੱਟ ਯੂ ਆਰ
ਅਪ ਅਬੋਵ ਦ ਵਰਲਡ ਮੈ ਹਾਈ, ਲਾਇਕ
ਏ ਡਾਇਮੰਡ ਇਨ ਦਾ ਸਕਾਈ
ਟਵਿੰਕਲ, ਟਵਿੰਕਲ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ ਹਾਓ
ਆਈ ਵੰਡਰ ਵੱਟ ਯੂ ਆਰ

ਮੁਫ਼ਤ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

slq.qld.gov.au/first5forever 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਮੁਫ਼ਤ ਬੋਥੀ, ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਤੁਕਬੰਦੀ ਸੈਸ਼ਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ 0-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਅਤੇ ਗਾਓ, ਨੱਚੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਖੇਡੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ★ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਐਪਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ★ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਵਾੜ 'ਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਵਾਹੁਣ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਚਾਕ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਪੈਨਸਲਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ★ ਗੱਤੇ ਦੇ ਬਕਸੇ, ਚਾਦਰਾਂ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਅਤੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਿਲੋਬਣਾਓ।
- ★ ਬਾਹਰ ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।
- ★ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ, ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਝੂਲਾ ਝੂਲੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ।



ਗੱਲਬਾਤ ★ ਪੜ੍ਹੋ ★ ਗਾਓ ★ ਖੇਡੋ

first5
forever



slq.qld.gov.au/first5forever 'ਤੇ ਜਾਓ।

0-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤਗਤੀਵਿਧੀਆਂ,
ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ