

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ
ਜਲਦ ਹੀ ਸਕੂਲ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?
ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ
ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ
ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ



Together supporting
children... Starting early!



ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ
ਬੇ-ਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ
ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠ
ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਨਿੱਕਰਾਂ, ਡ੍ਰੈੱਸਾਂ, ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ
ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੇਗਾ ਅਤੇ
- ਸਿੱਖੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਬੈਠਣਾ
ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ
ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੱਪ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
ਅਤੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
ਕਿ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ
ਬਣਾਓ, ਇਸ ਲਈ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਰੇਕ
ਪੜਾਅ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਾਹੋ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਿਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ
ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੱਸ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਉਪਰ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ "ਸਕੂਲ ਦਾ ਢੋਂਗ ਕਰਨ" ਵਾਲੀ ਖੇਡ, ਖੇਡ
ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਨੇਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੇਰ ਨੂੰ
ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਓ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਰੋਤ 'ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ' ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ
ਵਿੱਚ, ਘੱਟ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੜੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਰਲੀਅੰਡ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ
ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟਾਰਟ ਸਟਰੋਂਗ ਪਾਥਵੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ, ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ
ਦੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਵਿਭਾਗ 2024 ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਲ
ਸਮਾਲ ਕਮਿਟਮੈਂਟਸ ਐਲੋਕੇਸ਼ਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ



ਸਕੂਲ ਵਾਲਾ ਬਸਤਾ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ



ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੱਪ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੁੱਕ 'ਤੇ ਲਟਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਸਤੇ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੱਪ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ। (ਕੀ ਇਹ ਉਦੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੱਕ 'ਤੇ ਲਟਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?) ਬੈਗ ਦੀ ਜ਼ਿੱਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੜਾਅ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:

- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧੱਕ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਿੱਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੌਖਾ, ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਸਕੂਲੀ ਨਿੱਤਨੇਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੱਬੇ ਅਜ਼ਮਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ। ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

- ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ
- ਅੰਦਰ ਰੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ (ਪੈਕੇਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਦਹੀਂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਸਨੈਕ ਬਾਰ ਅਤੇ ਕੇਲੇ)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਮਲ ਹੁਨਰਾਂ, ਸੰਚਾਲਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਲੰਚ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ



ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬਸਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂਗਾ? ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ:

- ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਪਛਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭ ਸਕਣ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਬਨ ਜਾਂ ਟੈਗ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਦੂਰੋਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਬੰਨ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਲੱਭ ਸਕਣ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ।

ਫਿਰ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇ-ਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੁੱਕਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਸਤਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਮੋਢੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਵੋਂ ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਝੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

