ਆਓ ਖੇਡੀਏ !

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਸੈੱਟ 4

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

weet

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਉ ਖੇਡੀਏ! ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਹਰ ਇਕ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀ ਬੀ ਸੀ ਅਰਲੀ ਲਰਨਿੰਗ ਫਰੇਮਵਰਕ (ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਅਗੇਤਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਢਾਂਚੇ) ਵਿੱਚ ਬਿਆਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਾਂ (ਲਿਵਿੰਗ ਇਨਕੁਆਰੀਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਮੇਲ
- ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ
- ਪਛਾਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਅਤੇ ਵੰਨਸੁਵੰਨਤਾ (ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

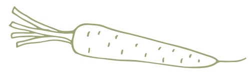
ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਟੁੰਬਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। “ਕਿਵੇਂ” ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

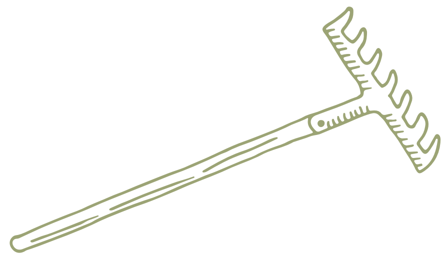
ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ:

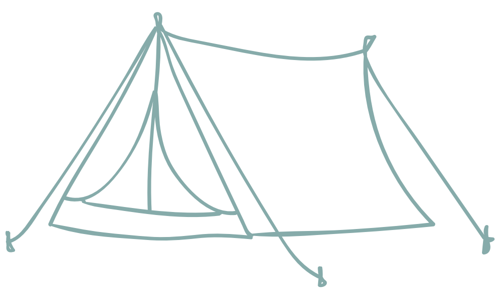
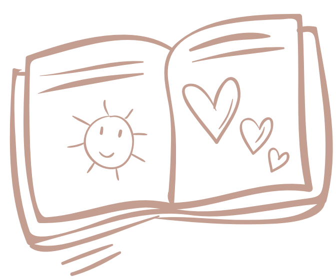
- ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ;
- ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਸਮੇਂ (ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ), ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਦਿਉ;
- ਖੇਡਦੇ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਨਣ ਕਰੋ; ਅਤੇ,
- ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?” ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲੇਗਾ।

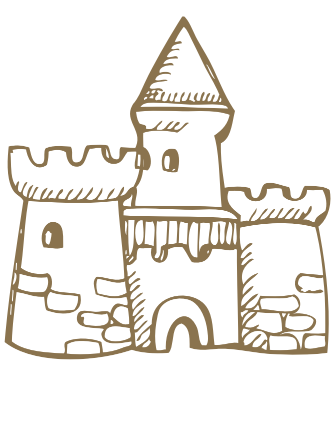
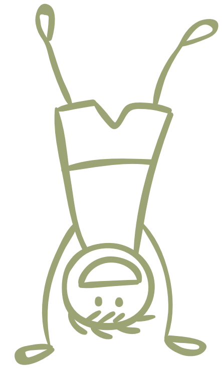
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ! ਹਰ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਥੀਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਲਕੇ ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਉ ਖੇਡੀਏ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਲੁੱਟੀਏ!





ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ

ਕੀ

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਇਸ ਖਿਆਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਪਸੈੱਟ ਸੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕੀਤੀ

2 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ
  - » ਰਲ ਕੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਉ। "ਮੇਰੇ ਤਿੰਨ ਤੱਕ ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈ। ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਤਿੰਨ ਤੱਕ ਗਿਣਨ 'ਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ"
  - » ਗੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ
  - » ਟੇਬਲ ਉਪਰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨੂੰ ਫੂਕ ਮਾਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
  - » "ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਏਂ ਕਿ ਤੂੰ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੀਂ ਏ। ਤੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਏਂ"
  - » "ਆਪਣੇ ਤੁੰਨੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ?"
  - » "ਤੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਤੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਏਂ"
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
  - » "ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਈਏ"
  - » "ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਵੈ-ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਿੱਜੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ
- ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਉਸਾਰਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਦੇਖਣ ਦਿਉ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਫਰਾਟਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਰੋ, ਫਿਰ ਮੁਸਕਰਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬੁਝਾਉਣ ਜਾਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਉ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਕ ਖਿਡੌਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣਾ ਉਤਾਂਹ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕੇ (ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। "ਤੂੰ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਲਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ: "ਆਉ ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ ਸੋਚੀਏ। ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?" ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ:

- ਜੇ ਤੂੰ ਉਦਾਸ, ਬੀਮਾਰ, ਥੱਕਿਆ, ਅੱਕਿਆ, ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ– ਸਟਰੈੱਚ ਕਰਕੇ ਦੇਖ
- ਜੇ ਤੂੰ ਖੁਸ਼, ਸ਼ਾਂਤ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ, ਠੀਕ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ – ਪਾਣੀ ਪੀ
- ਜੇ ਤੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ, ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ
- ਜੇ ਤੂੰ ਖਫਾ/ਗੁੱਸੇ, ਡਰਿਆ, ਅਪਸੈੱਟ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਏਂ – ਆਰਾਮ ਕਰ

ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ…

- ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ
- ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਵੇਲੇ
- ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਸਕੌਟ ਮਾਗੂਨ ਦੀ ਬ੍ਰੀਦ

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਸ ਥਾਂ ਜਿਹੜੀ ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ-ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਵੇ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹਵਾਲਾ

The Child & Family Partnership www.reachinginreachingout.com

Relax

ਰੇਤ ਦਾ ਕਿਲਾ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦਾ ਕਿਲਾ ਉਸਾਰਨਾ

ਕੀ

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹਨ:

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੇਤ ਦੇ ਕਿਲੇ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਕਿਲੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਾਮੱਗਰੀ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਰੇਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਾਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ ਸਨੋਅ ਅਤੇ ਬਰਫ, ਜਾਂ ਰੇਤ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਿਲਾ ਉਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਟੀਮਵਰਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਮਿੱਥੋ, ਇਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟੀਮ ਬਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2 ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ

- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ’ਤੇ, ਇਕ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਾਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਨੋਅ ਜਾਂ ਰੇਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਥਾਂ ਕਿਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਥੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇ
- ਸਨੋਅ ਜਾਂ ਰੇਤ ਨਾਲ ਬਾਲਟੀ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਥਾਂ ’ਤੇ ਬਾਲਟੀ ਉਲਟਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਲਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸਨੋਅ ਜਾਂ ਰੇਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਲਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੌੜ ਕੇ ਜਾਉ। ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੱਕ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰ ਕੇ, ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਕੇ, ਟੱਪਦੇ ਜਾਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਤੂੰ ਕਿਲਾ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਏਂ?
- ਸਨੋਅ ਜਾਂ ਰੇਤ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਆਪਾਂ ਰਲ ਕੇ ਕਿਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁੱਲ
- ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਸਨੋਅ/ਬਰਫ ਨਾਲ ਬਾਲਟੀ ਭਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਕਿਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਨਟੇਨਰ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਨਟੇਨਰ ਭਰਨ ਅਤੇ ਉਲਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟਾਇਲ ਦਾ ਕਿਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਸਾਮੱਗਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੱਥਰ, ਸੋਟੀਆਂ, ਸਿੱਪੀਆਂ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਲਡਿੰਗ, ਸਨੋਅ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਰੌਬਰਟ ਮਨਸਚ ਅਤੇ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਟਚੈਂਕੋ ਦੀ *ਸੈਂਡਕੈਸਲ ਕੌਨਟੈੱਸਟ*

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਦੋਂ

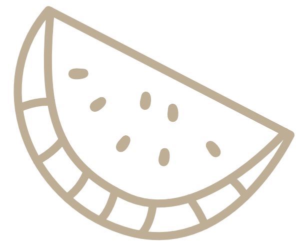
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਹਵਾਲਾ

LIVE 5-2-1-0 and Appetite to Play ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ

https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay

ਹਦਵਾਣੇ ਨਾਲ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ



ਕੀ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ (ਛੋਹਣ, ਸੁੰਘਣ, ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ) ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਹਦਵਾਣਾ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਗੇ। ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਦਵਾਣਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। "ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਹਦਵਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈਂ! ਤੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ?" ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਦੇਖ! ਹਦਵਾਣਾ!" ਉਸ ਨੂੰ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਉ।

2 ਰਲ ਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਵਰਤਾਉਣ ਦਿਉ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਦਵਾਣੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਦਵਾਣੇ 'ਤੇ ਦੰਦੀ ਵੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਅ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਇਹ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?" ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਹਦਵਾਣਾ ਠੰਢਾ/ਗਿੱਲਾ/ਚਿਪਚਿਪਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।" ਹਦਵਾਣੇ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਇਹ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
    - » ਸੁਆਦ: ਯਮੀ, ਮਿੱਠਾ, ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ, ਕੜਕਵਾਂ, ਤਾਜ਼ਾ, ਰਸਦਾਰ
    - » ਛੋਹਣ ਨੂੰ: ਚਿਪਚਿਪਾ, ਠੰਢਾ, ਸਖਤ, ਪੋਲਾ, ਗਿੱਲਾ
    - » ਵਾਸ਼ਣਾ: ਤਾਜ਼ੀ, ਵਾਸ਼ਣਾ ਰਹਿਤ, ਮਿੱਠੀ, ਮਿੱਟੀ ਵਰਗੀ
    - » ਦੇਖਣ ਨੂੰ: ਰਿਸਦਾ, ਚਮਕਦਾ, ਰੰਗ-ਬਰੰਗਾ, ਦਾਗਾਂ ਵਾਲਾ, ਗੋਲ
    - » ਸੁਣਨ ਨੂੰ: ਕੜਕਵਾਂ, ਪਿਲਪਿਲਾ, ਨਰਮ, ਉੱਚਾ

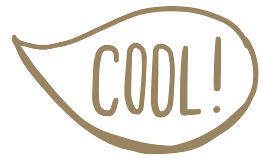
ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ

- ਖਾਣੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਗੇ
- ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਗੇ, ਉਗਾਉਣ, ਚੁਣਨ, ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਸਮੇਤ
- (ਖੇਡਣ ਵਕਤ) ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:



- ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੇ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਪਸੰਦ ਦੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਪਸੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖਾਉ! ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੁੱਥਪਿਕਸ ਜਾਂ ਕਾਂਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੀਭ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਉ, ਇਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਨਵੇਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਦਵਾਣੇ ਨੂੰ ਕੂਕੀਆਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ/ਮੱਖਣ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਦਿਉ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਜੇ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਡਾਊਨ ਬਾਈ ਦੀ ਬੇਅ ਵਰਗੇ ਤੁਕਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਾਰਨ ਗੀਤ ਗਾਉ, ਅਤੇ ਹਦਵਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਵਕਤ ਜਾਂ ਹਦਵਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਰਲ ਕੇ ਗਾਉ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹਦਵਾਣੇ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਫੜਨ ਲਈ ਕੁਲਫੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਈਡ ਵਾਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੀਮੰਟ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹਦਵਾਣੇ, ਵੇਲਾਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਟੱਪਦੇ ਹੋਏ ਹਦਵਾਣੇ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਟੱਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਕ੍ਰਿਸਟਫਰ ਸਿਲਾਸ ਨੀਲ ਦੀ *ਆਈ ਵੌਂਟ ਈਟ ਦੈਟ*
- ਮਾਨਯੋਗ ਰਾਣੀ ਰਣੀਆ ਅਲ ਅਬਦੁੱਲਾ ਦੀ *ਸੈਂਡਵਿਚ ਸਵਾਪ*

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਰਸੋਈ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਾਕੂਆਂ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ
- ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ

ਕਿੱਥੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਵਾਲਾ

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy.
ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon.
ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon

ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ !

ਕੀ

ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਖੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ , ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਸ ਨਾਲ ਰੱਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

2 ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ। ਹੂੰ ਹੂੰ ਹੂੰ !

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗੁਣਗੁਣਾਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਧੁਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਵਕਤ ਆਪਣੀ ਧੁਨ ਗੁਣਗੁਣਾਉ। ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਗੁਣਗੁਣਾਉ !
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਦੀ ਲਰਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਗੁਣਗੁਣਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣਗੁਣਾਹਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਭੇਜਣ ਦੇਵੇ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਮੁਕਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੁਣਗੁਣਾਹਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਨਰਮ ਨਰਮ ਸਾਹ ਲਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਧੁਨ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਹਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ

- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਤਬਦੀਲੀ, ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੁਣਗੁਣਾਹਟ ਦੀ ਧੁਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ)।

ਗੁਣਗੁਣਾਹਟ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜਾ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਖੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹੋ ("ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਹਾਂ") ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਣਗੁਣਾਹਟ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਲਰਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਕੀਰਾ ਵਿੱਲੀ ਦੀ *ਬ੍ਰੀਥ ਲਾਈਕ ਏ ਬੇਅਰ*
- ਸੂਜ਼ਨ ਵਰਦੇ ਦੀ *ਆਈ ਐੱਮ ਪੀਸ*

ਕਿੱਥੇ

ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਭਰੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਜੈਕਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਲ ਕੋਲ ਬੈਠਣਾ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਂਵੀਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm.* [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.

ਪੀਜ਼ਾ ਪੀਜ਼ਾਜ਼

ਕੀ

ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ੇ ਭਰਪੂਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪੀਜ਼ਾ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦਾ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਪੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯਾਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਪੀਜ਼ਾ ਕਦੋਂ ਖਾਧਾ ਸੀ। ਕੀ ਇਹ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੌਕਾ ਸੀ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਪੀਜ਼ੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਸਲਾਈਸ ਲੈ ਲਈ ਸੀ? ਕੀ ਪੀਜ਼ਾ ਸਪਾਇਸੀ ਸੀ?

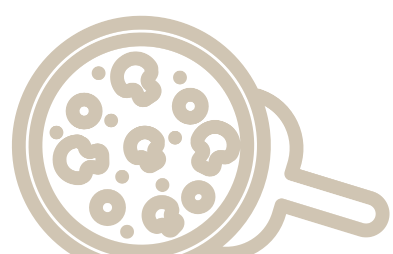
2 ਖੇਡੋ !

- ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਆਟੇ, ਬਲਾਕ, ਸਕਾਰਫ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਓਪਨ ਇੰਡਿਡ ਮੈਟੀਰੀਅਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ "ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ" ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, "ਆਟਾ ਕੌਣ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਉੱਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਟਾਪਿੰਗਜ਼) ਕੌਣ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ?" ਅਤੇ "ਆਪਾਂ ਪੀਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂਗੇ?"
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੀਜ਼ੇ 'ਤੇ (ਖਾਣੇ ਦਾ ਨਾਂ ਲਵੋ) ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈਂ? ਪੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੀਜ਼ਾ ਖਾਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ। ਖਾਂਦੇ ਵਕਤ ਬੈਠ ਜਾਉ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿਰਜਣਾ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ



ਕਿਵੇਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ – ਜਿਵੇਂ "ਸਾਨੂੰ ਪੀਜ਼ਾ ਸੌਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦਾ ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼) ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"

ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉ। ਫਿਰ ਇਕ ਪੀਸ "ਖਾਣ" ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ "ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਆ!!!" ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੇਲਣੇ ਅਤੇ ਕੁੱਕੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਪੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀਜ਼ੇ ਦਾ ਮੀਨੂ ਬਣਾਉ।

ਸੱਚੀ ਮੁੱਚੀ ਦਾ ਪੀਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਰੈੱਡਾਂ ਨੂੰ ਪੀਜ਼ੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ (ਜਿਵੇਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਨ, ਪੀਟਾ, ਬੇਗਲ, ਰੋਟੀ, ਬੈਨਕ ਜਾਂ ਟੋਰਟੀਆ)। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਟਾਪਿੰਗਜ਼ (ਪੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਚੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪੀਜ਼ਾ ਟ੍ਰੀਟਸ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ:

- **"ਕੁੱਕੀ ਕਟਰ ਪੀਜ਼ੇ"** ਬਣਾਉ। ਹੈਲੋਵੀਨ ਲਈ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਫਨ ਨੂੰ ਜੈਕ-ਓ-ਲੈਂਟਰਨ ਕੁੱਕੀ ਕਟਰ ਨਾਲ ਕੱਟੋ। ਮਿਰਚਾਂ, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਹੈਮ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਾਉ।
- **"ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੀਜ਼ੇ"** ਬਣਾਉ। ਵੈਲਿਨਟਾਇਨ ਦਿਨ 'ਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਸਿਆਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਆਟੇ ਨੂੰ ਐਵਰਗਰੀਨ ਟ੍ਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉ।
- **"ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੀਜ਼ੇ"** ਬਣਾਉ। ਪੀਜ਼ੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਲਈ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਵਰਤੋ, 'ਸਾਸ' ਦੀ ਥਾਂ ਯੋਗਰਟ ਅਤੇ ਟਾਪਿੰਗਜ਼ ਲਈ ਸੇਬ, ਕੇਲੇ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਪਾਉ। ਉੱਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾਉ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੀਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਵਿਲੀਅਮ ਸਟੇਗ ਦੀ *ਪੀਟ'ਸ ਏ ਪੀਜ਼ਾ*
- ਮੋਨੀਕਾ ਵੈਲਿੰਗਟਨ ਦੀ *ਪੀਜ਼ਾ ਐਟ ਸੈਲੀਜ਼*

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਰਸੋਈ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਾਕੂਆਂ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ
- ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ

ਕਿੱਥੇ

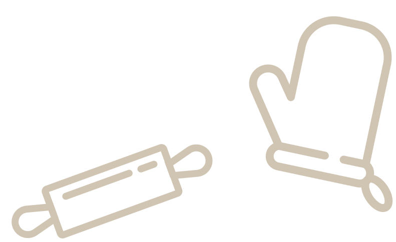
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਵਾਲਾ

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz.*
ਇਸ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz



ਸੁੱਤਾ ਖਰਗੋਸ਼

ਕੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਲ, ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਲੈਅ-ਮਈ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੀਤ, ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰ ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵੇਲੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ, ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ, ਬੀਮਾਰ, ਸ਼ਾਂਤ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਸਿੱਖੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

2 ਸੁੱਤਾ ਖਰਗੋਸ਼

"ਦੇਖੋ ਛੋਟੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ" (ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹੋਣ)।

"ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?" ਉਹ ਹਿੱਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹਨ?"

"ਨਹੀਂ! ਉੱਠੋ ਖਰਗੋਸ਼ੋ!" (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ)।

"ਛੋਟੇ ਖਰਗੋਸ਼ੋ, ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ, ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ, ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ" (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ)।

"ਛੋਟੇ ਖਰਗੋਸ਼ੋ, ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ, ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ, ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ" (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਚਾਹੁਣ, ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ)।

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ

ਕਿਵੇਂ

ਸੁੱਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਵਾਲੀ ਗੇਮ ਖੇਡ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਛਾਲਾਂ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਨੱਚੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਗ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਤੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰ ਬਣ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਏਂ?
- ਇਹ ਜਾਨਵਰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਰਦਾ ਹੈ?
- ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਏਂ?
- ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਵਾਂਗ ਕਿਵੇਂ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਏਂ?

ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਾਨਵਰ	ਹਿਲਜੁੱਲ	ਚੇਤੇ ਕਰਾਉ
ਘੋੜਾ	ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ	ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ/ਦੌੜਨ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ
ਫਲਾਮਿੰਗੋ	ਇਕ ਪੈਰ ’ਤੇ ਭਾਰ	ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਬਾਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਇਕ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ’ਤੇ ਬੇਲੈਂਸ ਕਰੋ
ਕੱਛੂ	ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ	ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਤੁਰੋ
ਡੱਡੂ	ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸਾਰਾ ਡੱਡੂ ਛੜੱਪਾ ਮਾਰੋ	ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਫਿਰ ਡੱਡੂ ਛੜੱਪਾ ਮਾਰੋ
ਪੰਛੀ	ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ	ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਖੰਭ ਹਿਲਦੇ ਹਨ
ਚੂਹਾ	ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਚੱਲੋ, ਤੁਰੋ, ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰੋ	ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ’ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਨੱਠ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਨੱਠੋ। ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਣ ਨਾ ਸਕੇ।
ਪੈਂਗੁਇਨ	ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ, ਬੱਤਖ-ਚਾਲ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿਲਾਉ (ਛੋਟੀਆਂ ਮੂਵਮੈਂਟਾਂ)	ਬੱਤਖ-ਚਾਲ ਤੁਰੋ, ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ, ਬੱਤਖ-ਚਾਲ ਤੁਰੋ, ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ!
ਡਾਇਨਾਸੋਰ	ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਲੱਤਾਂ ਧੂਹ ਕੇ ਤੁਰੋ, ਦੌੜੋ, ਜਾਂ ਤੁਰੋ	ਵੱਡੀਆਂ ਮੂਵਮੈਂਟਾਂ ਕਰੋ - ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮੂਵਮੈਂਟਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਪਰਹੀਰੋਜ਼ ਵਾਂਗ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ, ਹਵਾ ਵਿਚ ਦਰੱਖਤ, ਵਧ ਰਹੇ ਫੁੱਲ, ਪੈ ਰਹੇ ਮੀਂਹ, ਜਾਂ ਝੱਖੜ ਵਾਂਗ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਉ। ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਮਜ਼ੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ,ਹਿਲਜੁੱਲ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਅਕੀਕੋ ਮੀਆਕੋਸ਼ੀ ਦੀ *ਦਿ ਵੇਅ ਹੋਮ ਇਨ ਦਿ ਨਾਈਟ*

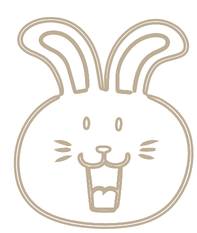
ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ
Child Health BC. (2017). Appetite to Play.
ਇੱਥੋਂ ਲਿਆ: https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills



ਕੁਦਰਤੀ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਤੁਰਨਾ

ਕੀ

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ, ਬੀਚ ’ਤੇ, ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ। ਬਾਹਰਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਕਤ ਦਿਉ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਰਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

2 ਕੁਦਰਤੀ ਥਾਂਵਾਂ ’ਤੇ ਤੁਰਨਾ!

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੜਿੱਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ
  - » ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਛੱਪੜੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਛੜੱਪਾ ਮਾਰੋ
  - » ਟੁੱਟੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਉੱਤੋਂ ਦੀ ਛੜੱਪਾ ਮਾਰੋ
  - » ਕਿਸੇ ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਢੇਰੀ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲਿਟੋ
  - » ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਦਰੱਖਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੋ
  - » ਕਿਸੇ ਦਰੱਖਤ ’ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਮਕਦੀ ਟਾਹਣੀ ਨਾਲ ਝੂਟੇ ਲਉ
  - » ਕੋਈ ਪੱਥਰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾੜੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਟੋ
  - » ਪੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਈਨਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ, ਇਕ ਵਾਰ ਦੋ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
  - » ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਪੱਥਰ ਲੱਭੋ
  - » ਇਕ ਦਰੱਖਤ ਤੱਕ ਨੱਠ ਕੇ ਜਾਉ, ਦੂਜੇ ਦਰੱਖਤ ਤੱਕ ਛੜੱਪੇ ਮਾਰਦੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਦਰੱਖਤ ਤੱਕ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰਦੇ ਜਾਉ

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ

- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਰੱਖਣਗੇ
- ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ
- ਤਬਦੀਲੀ, ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਗੇ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ, ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਰੱਖਤਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ, ਪੱਥਰਾਂ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਤੁਰਨ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਵੀ ਉਤਾਂਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਮਦਦ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਲਮਕਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰ ਜਾਂ ਵਾਕਰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਛਪੜੀ ਵਿੱਚ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

ਘਰ ਆ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਹਰਕਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਬੀਚਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ, ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਕੇਲ ਐਟਕਿਨਸਨ ਦੀ *ਐਕਸਪਲੋਰਰਜ਼ ਆਫ ਦੀ ਵਾਈਲਡ*
- ਵਿੱਕੀ ਚਰਚਿੱਲ ਦੀ, *ਸਮਟਾਈਮਜ਼ ਆਈ ਲਾਈਕ ਟੂ ਕਰਲ ਅੱਪ ਇਨ ਏ ਬਾਲ*

ਕਿੱਥੇ

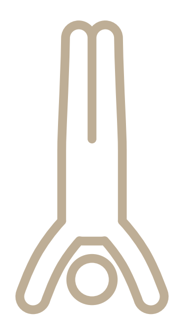
ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

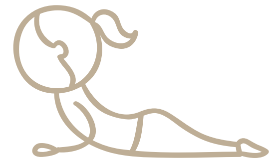
ਇਸ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ।

ਹਵਾਲਾ

Appetite to Play. *Walk on the Wild Side.*
ਇਸ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/walk-wild-side



ਯੋਗਾ ਆਸਣ



ਕੀ

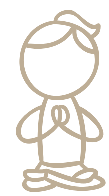
ਵੱਖ ਵੱਖ ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

1 ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉ

ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਯੋਗਾ ਦੀ ਹਰ ਕਲਾਸ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਆਉ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੈਠੀਏ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ (ਰੁਕ), ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ (ਰੁਕ)। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ (ਰੁਕ), ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ (ਰੁਕ)। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ।" ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਤੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਤੇਰਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?"

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਖਿਡੌਣਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠਦਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਫੂਕ ਭਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਗੁਬਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



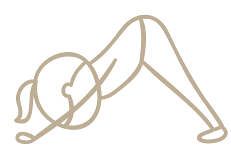
2 ਆਸਣ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਸਣ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, "ਆਉ ਬੱਚੇ ਵਾਲਾ ਆਸਣ ਰਲ ਕੇ ਕਰੀਏ।" (ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਉੱਪਰ ਬੈਠੋ, ਆਪਣਾ ਮੱਥਾ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉ)। ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਹ ਆਸਣ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਉਪਰ ਵਾਪਸ ਬੈਠੋ।

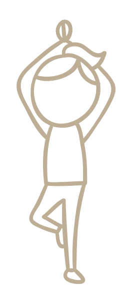
ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਕੁੱਤਾ ਆਸਣ

ਇਹ ਆਸਣ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਆਉ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਕੁੱਤਾ ਆਸਣ ਰਲ ਕੇ ਕਰੀਏ।" (ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਵੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਤਿੰਨ ਸਾਹਾਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਆ ਜਾਉ)। ਪੁੱਛੋ, "ਤੇਰਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਤੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?"



ਬਿਰਛ ਆਸਣ

ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਰਛ ਆਸਣ, ਫੋਕਸ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, "ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵੱਡੇ ਦਰੱਖਤ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਉ ਬਿਰਛ ਆਸਣ ਰਲ ਕੇ ਕਰੀਏ।" (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਉੱਪਰ ਹੋਣ। ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ, ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਿਆਉ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੁਹਰਾਉ)। ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਇਕ ਪਾਸਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਸੀ? ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਸਣਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਉਗੇ!"



ਕੜੀਆਂ
ਯੋਗਾ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕੜੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼, ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, “ਆਉ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਕੁੱਤਾ ਆਸਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸਣ ਰਲ ਕੇ ਕਰੀਏ।” (ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤਾ ਆਸਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ’ਤੇ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਉ, ਵਾਪਸ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ’ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕੁੱਤਾ ਆਸਣ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸਣ ’ਤੇ ਜਾਉ। ਇੱਥੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ)। ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ!”

ਕਿਉਂ

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਗੇ

- ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੱਸਣਾ
- ਸ਼ਬਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਯੋਗਾ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ) ਅਤੇ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ) ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ
- ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ
- ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੁਨਰ
- ਨਿੱਜੀ ਜਜ਼ਬਾਤ

ਕਿਵੇਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਆਸਣ ਕਰੋ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਸਣਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਸਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।

ਰਲ ਕੇ ਆਸਣ ਬਣਾਉ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਆਸਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ। ਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਰਗੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਟਪੂਸੀਆਂ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਸਰਕੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਯੋਗਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਕ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ:

- ਸਿਲਵੀਆ ਲੀਊ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟੀਨਾ ਫੋਰਸ਼ੇਅ ਦੀ ਕਿਤਾਬ *ਏ ਮੌਰਨਿੰਗ ਵਿਦ ਗਰੈਂਡਪਾ*

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ’ਤੇ ਜਾਉ:
https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us

ਕਿੱਥੇ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੋਂ

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Appetite to Play and PBS Kids ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ:
https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses