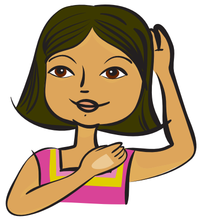
ਗਾਉਂਣ ਵਾਲੇ ਗਾਣੇ

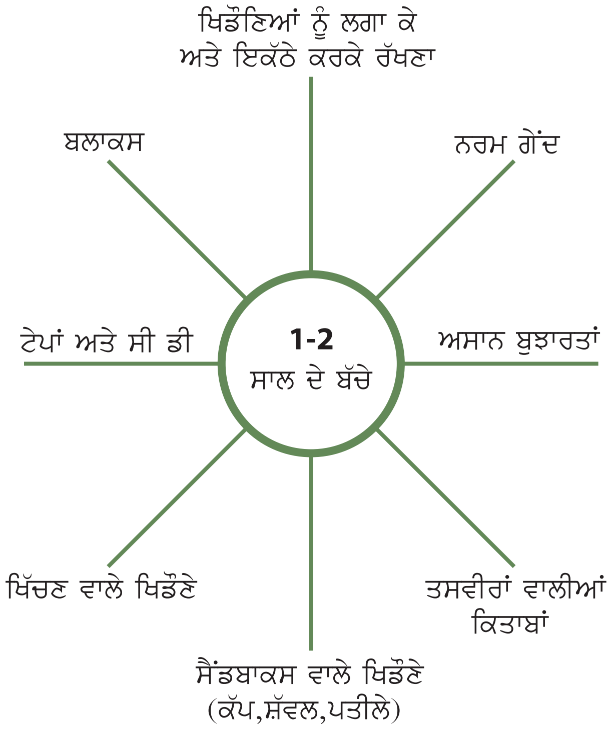
ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ,
ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੱਬੇ,
ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੱਬੇ,
ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੱਬੇ,
ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢੇ,
ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੱਬੇ,
ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ।



(ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੂਹੋ)

ਜੇ ਤੂੰ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ
ਨਦੀਆਂ ਕੋਲੋ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖ।
ਜੇ ਤੂੰ ਵੰਡਣਾ ਹੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਦੀਵੇ ਕੋਲੋਂ ਜਗਣਾ ਸਿੱਖ।
ਜੇ ਤੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ
ਤੋਤੇ ਕੋਲੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖ।
ਦੇਸ਼ ਲਈ ਜੇ ਜੀਣਾ ਹੈ
ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਤੋਂ ਮਰਨਾ ਸਿੱਖ।
ਜੇ ਤੂੰ ਚਾਹੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ
ਫੁੱਲਾਂ ਕੋਲੋਂ ਖਿੜਨਾ ਸਿੱਖ।

(ਅਲਗ ਅਲਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਵਿਤਾਵਾਂ/ਲੋਰੀਆਂ।)



ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਏ?

ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਹਰ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਕਾਰਨ, ਬਾਲਗ਼ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬੋਲਚਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਣਾ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡੌਣੇ ਮੂਲ ਸੰਦ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਇਕ ਖਿਡੌਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ "ਸਹੀ" ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਤੱਰ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਿਰਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

"ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਏ?" ਇਹ ਪੱਤਰਕਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁਪਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਪਰਕਿਰਿਆਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- 0-6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 6-12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 1-2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 2-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 3-4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 4-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਰਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੰਗਵਾਉਂਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਇਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

FRP CANADA
707 - 331 rue Cooper Street, Ottawa, ON K2P 0G5
(613) 237-7667
1-866-637-7226
1-866-6-FRPCAN
(613) 237-8515
info@frp.ca
www.frp.ca
www.welcomehere.ca
www.bienvenuechezvous.ca

Punjabi/Punjabi

ਕਿਉਂ ਖੇਡੀਏ?

1-2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

FRP CANADA

ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ...

- ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ
- ਨਕਲ ਕਰਨਾ
- ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਾ
- ਰਚਨਾ ਕਰਨਾ
- ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਢੇਰੀ ਲਗਾਉਂਣਾ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ
- ਲੁਕਾਉਂਣਾ ਅਤੇ ਲੱਭਣਾ

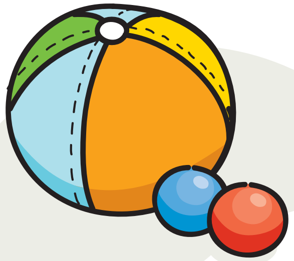
अपने बच्चे के विकास की अवस्था का ख्याल रखते हुए, खिलौने ध्यान से चुनें।

ਆਪਣੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (ਟੌਡਲਰ) ਨੂੰ ਧੱਕਣ/ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦੇਵੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇ।

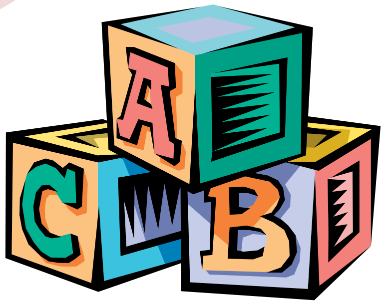
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡੌਣਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਉਤਾਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਤਨ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਸੰਦ, ਗੁੱਡੀਆਂ, ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਕਾਰਟ, ਟੋਪ (ਟੋਪੀਆਂ), ਟਾਈਆਂ, ਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਹੈਂਡਬੈਗ ਦੇ ਕੇ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

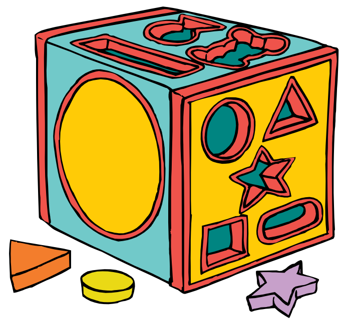
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਝੂਟੇ ਲੈ ਕੇ, ਉਸਦੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੀਨ ਬੈਗਜ਼ ਨਾਲ ਕੈਚ ਕਰਨਾ ਖੇਡੋ।



ਵੱਡੇ ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖਿਡੌਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜੋੜੇਗਾ। ਸਟੈਕਿੰਗ ਰਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਨੈਸਟਿੰਗ ਕੱਪਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ। ਦੋ ਤਿੰਨ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੌਖੀ ਜਿਹੀ ਪਜ਼ਲ (ਬੁਝਾਰਤ/ਪਹੇਲੀ) ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

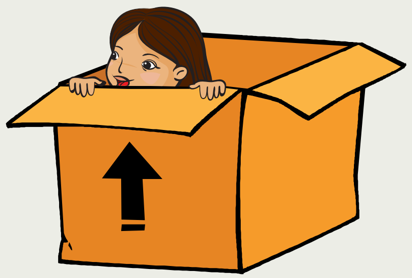


ਬੱਚੇ ਸੰਗੀਤ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੀ ਡੀ ਅਤੇ ਟੇਪਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦਿਓ। ਇਕੱਠੇ ਗਾਓ ਅਤੇ ਨੱਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਗਾਣੇ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਂਣਾ

ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ (ਡੰਪ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਭਰਨਾ
ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਖਾਲੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ
ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਦੇ ਢੱਕਣ ਵਿਚ ਸੁਰਾਖ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰਾਖ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਡੱਕੇ (ਸਟਰਾ) ਦੇਵੋ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਐਲਬਮ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।

ਲੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
ਬੱਚੇ ਕਾਰਡ ਬੋਰਡ ਦੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੜਨਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਜਾਂ ਅਪਲਾਇੰਸ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਲੀ ਬਕਸੇ ਲਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲਿਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਕ ਸੁਰੰਗ ਬਣਾਓ।