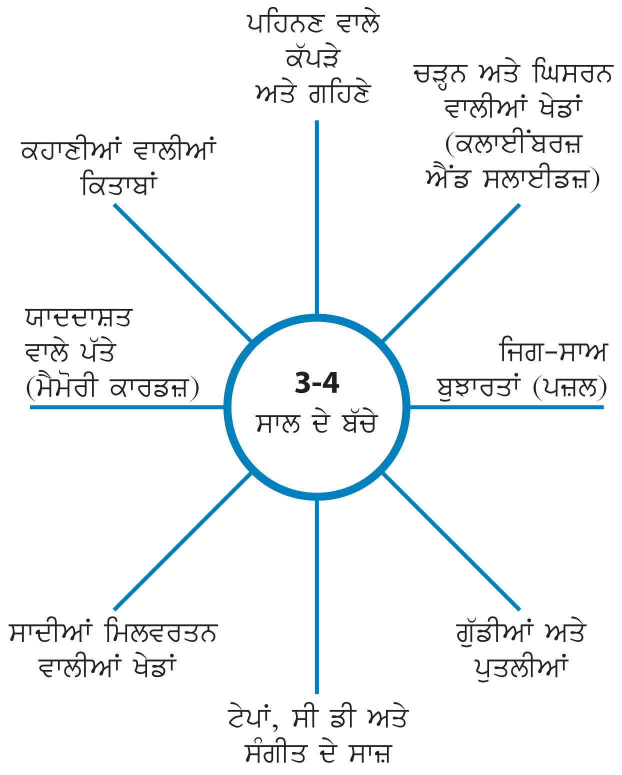
ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ
ਟੈਂਪਰਾ ਪੇਂਟ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਧਾਗੇ ਪਾਓ। ਰੰਗ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਤੋਂ ਨੁੱਚੜ ਲੈਣ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਰੰਗ ਨੂੰ ਪੋਤਣ ਲਈ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਖਿੱਚੋ।

ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਉਂਣਾ
ਟੈਂਪਰਾ ਪੇਂਟ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਸਾਬਣ (ਲਿਕਿਉਡ ਸੋਪ) ਪਾਓ; ਇਸ ਨਾਲ ਰੰਗ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਟਰੇ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਉਂਣ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ। ਜਲਦੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਤਰਲ ਸਾਬਣ, ਚਿਲਮਚੀ ਅਤੇ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।

ਮੀਂਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਚਾਕ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ
ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੰਗਦਾਰ ਚਾਕ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਪਗਡੰਡੀ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਣ ਦਿਓ। ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਚਮਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



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	2-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
6-12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ	3-4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
1-2 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?

3-4
ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ

FRP CANADA

ਖੇਡਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ...

- ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ
- ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਗਾਉਂਣਾ
- ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ
- ਸਾਂਝ
- ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ
- ਸਾਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਖਿਡੌਣੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।

ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਕਿ ਉਹ ਗਰੋਸਰੀਆਂ ਖਰੀਦ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ "ਖਾਣਾ ਬਣਾ" ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਟੀ-ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੁੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਤਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

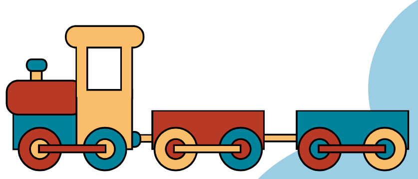
ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਤਿਆਂ (ਤਾਸ਼ ਵਰਗੇ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਮਿਲਾਉਂਣਾ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਂਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਅਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸ਼ੇਪਸ), ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਣੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕਸ, ਟਰੇਨ ਦੇ ਸੈਟ, ਗੁੱਡੀਆਂ ਦੇ ਘਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਗਰਾਜ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਢੇਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦਾ ਬਾੜਾ (ਅਸਤਬਲ) ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡਬੋਰਡ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਫ਼ਰਿਜ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਦੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ " ਆਈ ਸਪਾਈ (ਮੈਂ ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ)" ਖੇਡੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਨੋ ਵੇਖ ਸਕੋ, ਫੇਰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ। ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਦੇਵੋ, " ਮੈਂ ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਨਿੱਕੀ ਅੱਖ ਨਾਲ, ਕੁੱਝ ਜੋ ਕਿ..." ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁੱਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸਦੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰੋ, ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਸਰਕਦੇ ਅਤੇ ਰੁਕਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਡੱਡੂ ਵਾਂਗ ਛਲਾਂਗ ਮਾਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੇਗਾ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ, ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਵੇਖ ਸਕੇਗਾ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੂਪ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਟਨ, ਪੱਥਰ, ਸਿੱਪੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਰ ਕੇ ਪਾਉਂਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਾਰਡਬੋਰਡ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ

- ਸੁਰੰਗ ਬਣਾਓ
- ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਗੁਫ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਲਾ ਬਣਾਓ।
- ਪੁਤਲੀਘਰ ਬਣਾਓ
- ਗੁੱਡੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਓ
- ਮਸਖ਼ਰੇ ਵਾਲਾ ਮੁਖੌਟਾ ਪਾਓ, ਇਸ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਲਈ ਸੁਰਾਖ਼ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਗੇਂਦਾਂ ਅਤੇ ਬੀਨ ਬੈਗ ਪਾਓ।
- ਕਈ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਟਰੇਨ ਬਣਾਓ: ਗੁੱਡੀਆਂ ਪਾਉਂਣ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ