

# ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ

## ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਏਗਾ ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਨੂੰਨ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।
- ਹੋਰਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਏ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਜੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ। ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

- ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
- ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰਜ਼
- ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਹਾਊਸਿੰਜ਼
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ
- ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂਦੁਆਰਾ, ਮੰਦਰ)
- ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ-ਮਿੱਤਰ
- ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

## ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਨ ਦੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

## “Parenting”

## “ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ”

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਪੱਸਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਬਰੋਸ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰਚਨਾ ਕੁੱਝ ਈ ਐਸ ਐਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਲੀਏਜ਼ਨ ਵਰਕਰਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।



WelcomeBC

Canada

VSB

ਅਸੀਂ 'ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਅਡਵਾਂਸਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕਿਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ' ਅਤੇ 'ਸਿਟਿਜਨਸਿਪ ਐਂਡ ਇਮਿਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ' ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

# ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ



ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ

ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ

ਜਵਾਬ

## ਪੇਰੋਟਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਲਈ  
ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ /  
ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?  
ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸੌਣਾ

- ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਕੰਨੇ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ।
- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ 'ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ' ਦੇ ਸੁਝਾਅਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

-ਰੋਟੀ, ਆਂਡੇ, ਪਨੀਰ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ।

ਸਨੈਕ (ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਰਿਸੈੱਸ)

- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

(\* ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਵਾਸਤੇ ਬਰੇਸਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਵੇਖੋ)

**ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਦ  
ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?**

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ।

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਫੋਟੋ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੇਖਣਾ।

- ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ।

- ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਾ।

- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।

- ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼

1 ਜਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।



**ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਕੋ  
ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਕਿਵੇਂ  
ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰਖੋ:

**ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪਸ਼ਟ ਰਹੋ**

**ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਿਰ ਰਹੋ**

**ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰੋ**

**ਜੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ-ਇਕ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ।**

ਜਦੋਂ ਵਰਤਾਓ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਉਦਮ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿਓ।

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ: ਸਮਾਜਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ, ਕਲਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ