Ontario

MINISTRY OF EDUCATION

ontario.ca/abc123

# 10.0 ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਸਿਰਲੇਖ : ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੇ 10 ਗੁਰ

ਕਾਪੀ : ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ — ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਹਿਮ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਥੇ 10 ਗੁਰ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

1. **ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ।** ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾਓ ਤਾਂਜੋ ਉਸ ਦੀ ਰਸਤੇ, ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. **ਰੁਟੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।** ਲਗਭਗ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਰਾਤ ਲਈ ਆਮ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
3. **ਸਾਂਝ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣਾ, ਉਡੀਕਣਾ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਹੋ ਸਭ ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।** ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ, ਸਨੋਪੈਂਟ, ਬੂਟ ਆਦਿ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।
5. **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਿਓ।
6. **ਸੁਣਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਿਖਾਓ।** ਸਕੂਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੁਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ: ਵੇਖੋ ਕੌਣ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿਚਕਾਰ ਨਾ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
7. **ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਖਾਓ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚਾ ਪੈਕੇਜ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਵਜ਼ਨ ਦੱਸ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ । ਸ਼ਬਦ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਓ।
8. **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਹਰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੌੜਨ, ਚੜ੍ਹਨ, ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ *Play-Dough®*, ਪੈਨਸਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰੇਓਨਜ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
9. **"ਘਰ ਵਿਚ" ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।** ਸਕੂਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲੀਕੋ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਉਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।
10. **ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

© Queen's Printer for Ontario, 2007