

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੈਜ਼ੂਮੇਟ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ।



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਤਬਦੀਲੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲ

2023/2024 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ :

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਕੂਲ](#)
- [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਕੂਲ](#)

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਬੁਲਿੰਗ

ਬੁਲਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਜੁਬਾਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- [ਬੁਲਿੰਗ](#)
- [ਬੁਲਿੰਗ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ](#)
- [ਬੁਲਿੰਗ: ਬੁਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ](#)
- [ਬੁਲਿੰਗ: ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ](#)

ਬਚਪਨ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ 6 ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ 9 ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਨਿੰਨਜੋਕੋਕਲ ਕਵਾਡ੍ਰੀਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਰੱਖਿਅਤ ਹਨ \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ 6 ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪ 9 ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ \(HealthLinkBC File #50g\)](#)
- [ਟੀਕਾਕਰਨ](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ \(HealthLinkBC File #50b\)](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨੁਸਖੇ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਉਣਾ](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰੇ ਸਪਨੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#)
- [ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ](#)
- [ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ, ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਵਿਧਾਵਾਂ \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [ਦੁਮਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ](#)
- [ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ\)](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- [ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ \(ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ\)](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ - ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ](#)
- [ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ [8-1-1](#) ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚਾਂ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- [ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਨਿਆਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#)
- [ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚਾਂ](#)
- [ਰਟੀਨ ਜਾਂਚਾਂ](#)

ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ

ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਰਾ (STIs) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ।

- [ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ](#)
- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ \(EC\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈਆਂ\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ \(ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ\)](#)

ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਫਿੱਟ ਹੋਣ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ](#)
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ](#)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਚੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸਟ੍ਰੀਟ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ](#)
- [ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: ਬੈਕਪੈਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੁਭਵ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ :

- [ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ](#)

- [ਨੈਲੋਕਸੋਨ: ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ](#)
- [ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖ](#)

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ

ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਫਸਟ ਨੋਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ... ਹਾਂ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ!](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਇਰੇਜ਼ (ERASE) ਬੁਲਿੰਗ

ਇਰੇਜ਼ ਬੁਲਿੰਗ (ਐਕਸਪੈਕਟ ਰਿਸਪੈਕਟ ਐਂਡ ਏ ਸੇਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ) ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਬੁਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਇਰੇਜ਼ ਬੁਲਿੰਗ](#)

ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਮੌਜੂਦਾ ਸਕੂਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ, ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਔਫ਼ ਏਜੰਸੀਜ਼ ਫੌਰ ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਬੀਸੀ (DASH BC) ਲਈ ਏਜੰਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ, ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।

- [ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਅਗਸਤ 2023

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।