



## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ Your Child and Play From Birth to 3 Years

ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਦਾ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ

ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਨੇਹੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਪੜਚੋਲ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਮਜ਼ਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਲਾਪਤੋ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੋਧਾਂ ਹਨ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਅਨੂਠਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਝੁਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਲਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਚਿੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਕੜਨ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਥਲੇ ਗਿਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਅਗੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf), ਤੇ ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਦੀ ਹੋਮ ਸੇਫਟੀ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ [www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-eng.php). ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇਜ਼ ਯੌਰ ਚਾਇਲਡ ਸੇਫ? ਦੇਖੋ।

### ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ

ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਈ ਨਵੇਂ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਦੇਖੋਗੇ:

- ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ (Solitary play) – ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਇਕੱਲਾ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣਾ (Parallel play) – ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੀ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਡ (Imitative play) – ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਕਲ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (Social activity) – ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਿਡੌਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਹਿਯੋਗੀ ਖੇਡ (Cooperative play) – ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ 3 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੇ।

### ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਖੇਡ

ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਪਕੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਮੋ - ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰਾਂ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਾ। ਬੱਚੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਜਾਂ ਛਣਕਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ।

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਮਾਪ ਜਾਂਚੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡੌਣਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਘੁਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕਮਰਾ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਰਤੋ।

ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮੋਬਾਇਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਚੰਗੇਦਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਓ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਕਿਤਾਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ।

ਟੀਮੀ ਟਾਇਮ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ (ਟੀਮੀ) ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਖਤ ਤਲ ਤੇ, ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇਗਾ।

ਟੀਮੀ ਟਾਇਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੀਮੀ ਟਾਇਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਧਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੀਮੀ ਟਾਇਮ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਸ ਲਈ ਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਛੂਹੋ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ।
- ਫਰਸ਼ ਤੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥਲੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਵਲ੍ਹੇਟ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥਲੇ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਉੱਪਰ ਟੇਕ ਕੇ।

ਬੱਚੇ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਣੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗਾਣਾ ਵੀ ਗਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf)

(PDF 4.18 MB) ਤੇ ਲੀਪ ਬੀਸੀ ਦੀ ਗਾਇਡ ਮੁਵ ਵਿਦ ਮੀ ਫਰੋਮ ਬਰਥ ਟੂ ਥੀ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ 40 ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ।

## ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ:

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ - ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨੱਚਣਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਕ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ, ਸਟੋਰ ਤੇ ਜਾਣ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਹਸੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਜਾਂ ਫੈਸੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਭਰੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਲੱਭੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਨਵੇਂ ਗੁਣ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #92b ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #92d ਟਾਇਲੈਂਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ](#)
- [HealthLinkBC File #92e ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ](#)
- ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ (Healthy Families BC) - [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)
- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੇਸਟ ਚਾਂਸ (Baby's Best Chance) (PDF 16.67 MB) - [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf)

ਇਸ ਫਾਇਲ ਵਿਚਲੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਲਾਇੰਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.childhealthbc.ca/bchcda/](http://www.childhealthbc.ca/bchcda/) ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।