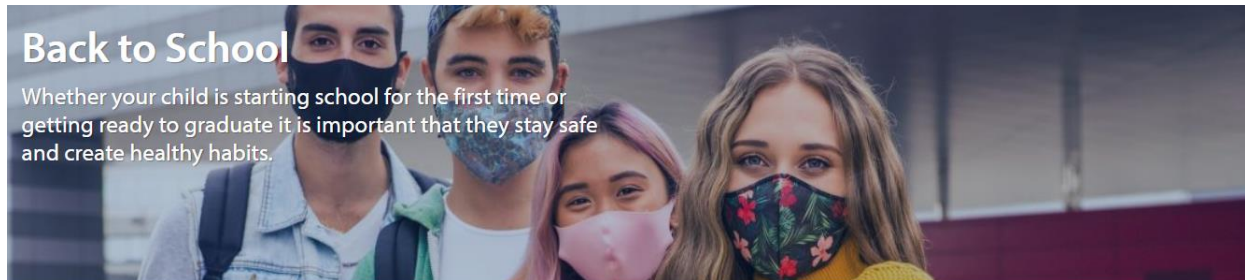


ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੈਜ਼ੁਏਟ 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

2022/2023 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

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

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਬੁਲਿੰਗ

ਬੁਲਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਜੁਬਾਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ 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](#)

- [ਬਲਿੰਗ: ਬਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ](#)
- [ਬਲਿੰਗ: ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਬਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ](#)

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। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਟੀਕਾਕਰਨ](#)
- [ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #50ਚ\)](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #50ਬ\)](#)
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ 6 ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #50ਡ\)](#)
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ 9 ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #50ਗ\)](#)

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।

- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਡਰਿੰਕ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #109\)](#)
- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: 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 ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#)
- [ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ](#)
- [ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #92ਏ\)](#)

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 ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #100ਚ\)](#)
- [ਦੁਆ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ](#)
- [ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ 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 ਜਾਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਿਲੇ, ਉਹਨਾਂ 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 ਜਾਂਚ

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 \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #53ਬ\)](#)
- [ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ](#)
- [ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ](#)

ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸਿਹਤ

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

- [ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ](#)
- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ \(ਓਫ਼\) \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਫ ਢਲਿਏ #91ਬ\)](#)
- [ਸੰਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈਆਂ\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕ ਭਫ ਢਲਿਏ #08\)](#)
- [ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ \(ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ\)](#)

ਇੱਕ 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](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ](#)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ 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 ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।

- [ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ](#)
- [ਨੈਲੋਕਸੋਨ: ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਛ ਢਲਿਏ #118\)](#)
- [ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ \(ਏਓਲਟਹਲਨਿਕਭਛ ਢਲਿਏ #30ਚ\)](#)
- [ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ](#)
- [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 ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਇਰੇਜ਼ ਬੁਲਿੰਗ

ਇਰੇਜ਼ ਬੁਲਿੰਗ (ਆਦਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ) ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਬੁਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਇਰੇਜ਼ ਬੁਲਿੰਗ](#)

ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣਗੀਆਂ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਸਤੰਬਰ 2022

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।