



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

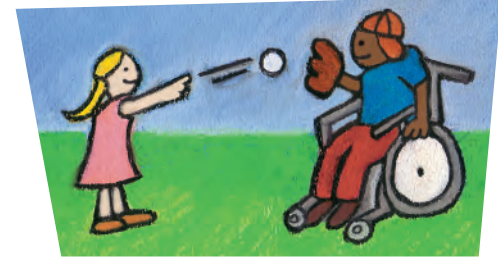


ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ...ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ !

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕਡਿਰਗਾਰਟਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ **ਮੂਲ ਯੋਗਤਾਵਾਂ** (ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਕਤੀਆਂ) ਅਤੇ **ਵਦਿਅਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ** (ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਸ਼ਲ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇਵਾਂ ਵੱਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਸ ਕਾਟਿ ਵੱਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਲਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਿਦੇ, ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ।

★ ਲਚੀਲਾਪਣ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ, ਤਨਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਨਪਿਟਣ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਅਤੇ ਨਰਿਣੇ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਮਿਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।



★ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ। ਇਸ ਵੱਲਿ ਪੇਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ, ਸਹੀ ਨੀਦ, ਨਯਿਮਤਿ ਸਹਿਤ ਜਾਂਚ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਨਾ, ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਮਲਿ ਹੈ।

★ ਸਮਾਜਕਿ ਕੋਸ਼ਲ

ਤਾਕਤਵਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਨੇਹਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ, ਵਵਿਦਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਅਖੰਡਤਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਜਹਿੀਆਂ ਆਚਰਨ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।

★ ਸਵੈ-ਨਯਿੰਤਰਣ

ਆਵੇਗ ਅਤੇ ਵਹਿਾਰ ਨੂੰ ਨਯਿੰਤਰਤਿ ਕਰਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹਚਿਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਤਿ ਕਰਨ, ਸਹਯੋਗ ਦੇਣ, ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਯਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

★ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਸ਼ਲ

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰਨ, ਨਰਿਣੇ ਲੈਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵਸਿਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ, ਸਮੱਸਯਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।



★ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਲਿ ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਖਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਸ਼ਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

★ ਵਗਿਆਨ

ਸੰਖਿਆਵਾਂ, ਆਕ੍ਰਤੀਆਂ, ਨਮੂਨਿਆਂ, ਆਕਾਰ, ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ। ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਣਿਤੀ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਉ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਦੂਰੀ, ਗਤੀ, ਭਾਰ, ਵਸਿਤਾਰ, ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ (ਭੂਤਕਾਲ, ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ, ਅਤੇ ਭਵਿਖ ਕਾਲ) ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

★ ਸਮਾਜਕਿ ਅਧਯਿਨ

ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਸ ਪੇਂਦੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਦਾ/ਦਿਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਗਾ।); ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ: ਧੁੱਪ ਵਰਖਾ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਦਿਦੀ ਹੈ।); ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤੂਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ: ਚੱਟਾਨਾਂ, ਸੀਪਾਂ, ਪਾਣੀ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ); ਦੀ ਪਹਚਿਣ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਭਾਲ ਕਰੋ; ਪਰਚਿਤਿ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ: ਇੱਕ ਟਸ਼ੂ ਬਾਕਸ ਤੇ ਚਾਰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਰੋਲ ਲਗਾ ਕੇ ਇੱਕ ਰੋਬੋਟ ਬਣਾਓ।); ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ; ਅਤੇ ਭਵਿਖਬਾਣੀਆਂ ਕਰੋ।

★ ਸਮਾਜਕਿ ਅਧਯਿਨ

ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰਕਿ ਇਤਹਿਾਸ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਤੀ ਨੂੰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਘਰਾਂ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੀਤੀ-ਰਵਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਾਸਲਿ ਕਰਨਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਪੁਲਸਿ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਡਾਕ ਵੰਡਣ ਵਾਲੇ, ਆਦਿ), ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਸਿੰ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਲਿ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

★ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾਵਾਂ

ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਧੀਆਂ ਸਿਖਣਾ ਜਵਿੰ: ਚਿੱਤਰਕਲਾ, ਪੇਟਗਿ, ਨੱਕਾਸ਼ੀ, ਪੁਤਲੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਗਾਉਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਬਣਾਉਣਾ।



ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਜਾਂ ਸੰਰੱਖਿਅਕ,

ਇਹ ਸਕੂਲ ਤਿਆਰੀ ਕਟਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਖਿਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਰਸਿ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੁੱਡੀਆਂ ਵੱਚਿ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੁੱਡੀਆਂ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਅਤੇ ਫਰਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਡਿਰਗਾਰਟਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵੱਚਿ ਉਹਨਾਂ ਗੁੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਦਖਿਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਰੰਗਾਂ, ਆਕ੍ਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਿਖਿਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਤਿਓ। ਇਹ ਟੂਲ ਕਾਰ ਵੱਚਿ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਲਾਈਨ ਵੱਚਿ ਇਕੱਠੇ ਖੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਘਰ ਵੱਚਿ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਓ। ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਰਿਖਿਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਓ। ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿਖਿ ਤੇ ਜਬਰਦਸਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਡਿਰਗਾਰਟਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਲਿ ਕੇ ਮਜ਼ੇ ਕਰੋ!

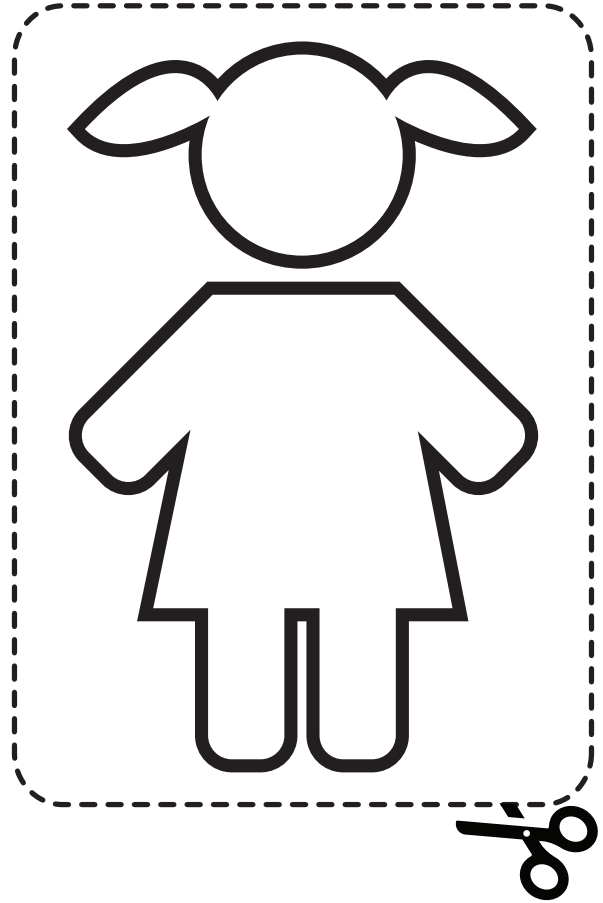
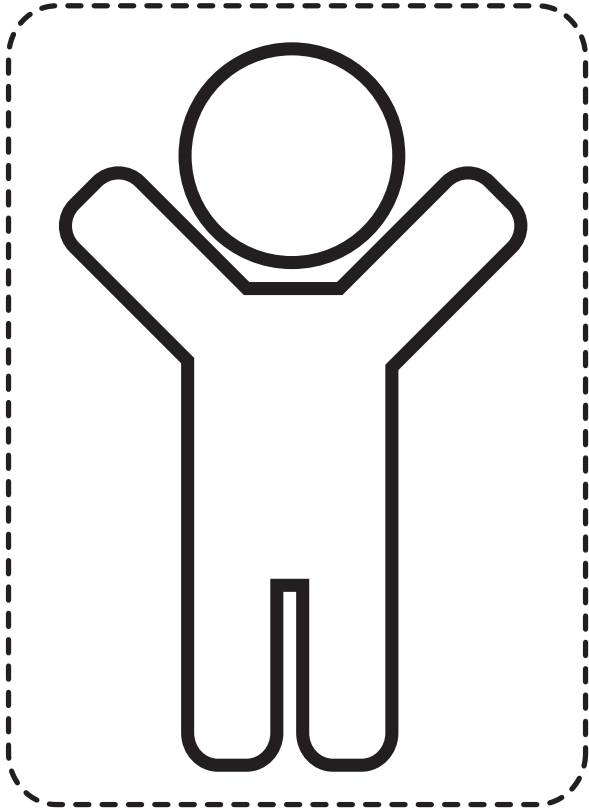
ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹਿ/ਰਹੀ ਹਾਂ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਰਗ ਕੱਟਣ ਦਿਓ। ਫਰਿ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣਨ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਚਿ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਰਿਖਿ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਲਿ ਕੇ ਕਰੋ!

<p>ਸਵੈ-ਨਯੰਤਰਣ ਖੁਸ਼ ਚਹਿਰਾ, ਉਦਾਸ ਚਹਿਰਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਚਹਿਰਾ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵੱਚਿ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?</p> 	<p>ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣਾਓ।</p> 	<p>ਗਣਿਤ ਕੁਝ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਰਿ ਇੱਕੋ ਜਹੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਲ੍ਹੋਟੋ।</p> 	<p>ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਸ਼ਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਤਿਰ ਨਾਲ ਅਸਹਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?</p> 
<p>ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਹਨਾਂ 3 ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਖਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਸਹਿਤਮੰਦ ਕਿਉਂ ਹਨ।</p> 	<p>ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਗਾਣਾ ਗਾਓ। ਗਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਯੰਤਰ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?</p> 	<p>ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਤੁਸੀਂ 2 ਕਾਗਜ਼ਾਂ, ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਟਸ਼ੂ ਬਾਕਸ, ਕ੍ਰੇਆਨ, ਕੈਚੀਆਂ ਅਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਕੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?</p> 	<p>ਸਮਾਜਿਕ ਅਧਿਐਨ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰ ਦੇ ਕਸਿ ਸਦੱਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।</p> 
<p>ਲਚੀਲਾਪਣ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> 	<p>ਵਗਿਅਿਅਿਨ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕੁਦਰਤ ਵੱਚਿ ਬਾਹਰ ਦੇਖੀਆਂ।</p> 	 	

ਰਚਨਾਤਮਕ ਖੇਡ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੰਗ ਭਰਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਟਣ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਬਹਿਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



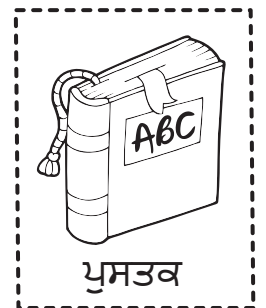
ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ



ਲੰਚ ਵਾਲਾ ਥੈਲਾ



ਪਾਠ ਵਾਲਾ ਥੈਲਾ



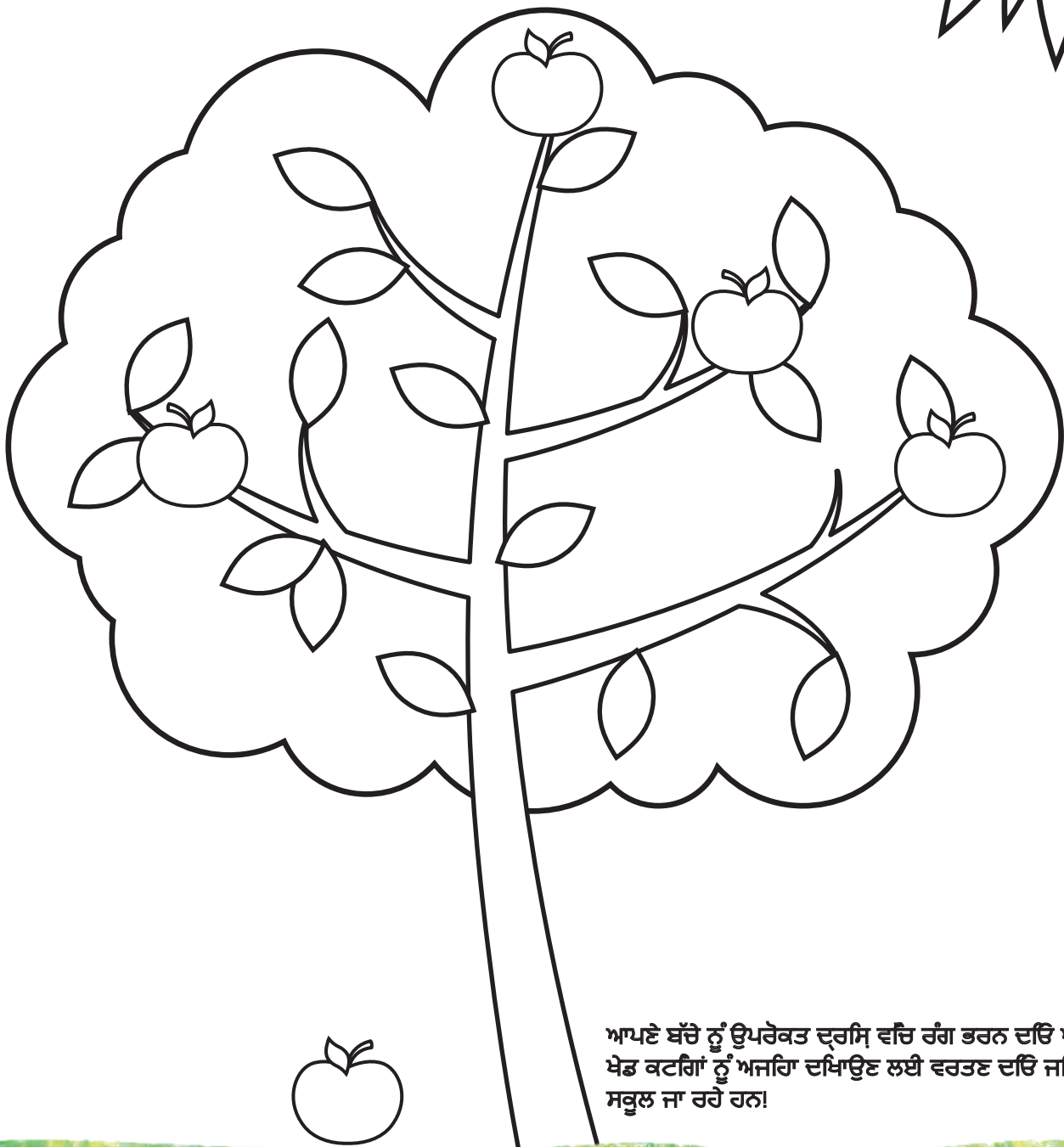
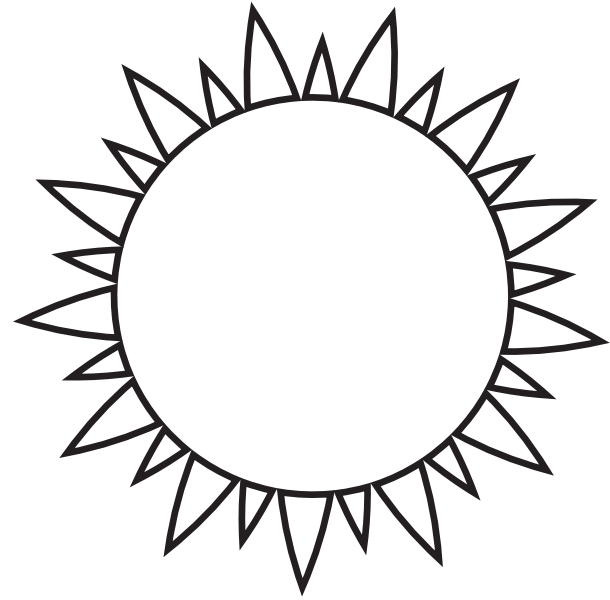
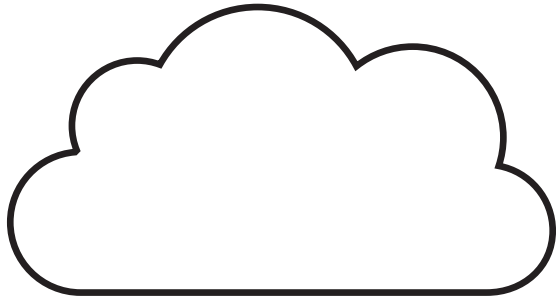
ਪੁਸਤਕ



ਕ੍ਰੇਆਨ



ਰੰਗ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸ਼ਿ ਵੱਲਿ ਰੰਗ ਭਰਨ ਦਾ ਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਕਟਗਿਾਂ ਨੂੰ ਅਜਹਿਾ ਦਖਿਉਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦਾ ਓ ਜਵਿ ਕਾਉਹ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲਿ ਸਰੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ!

ਪਰਿਵਾਰਕ ਗੱਲਾਂ, ਸਖਿਆ ਅਤੇ ਮਜੇ ਲਈ ਵਚਿਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਕਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਗਣਤਿ ਅਤੇ ਵਗਿਆਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਚਿਰ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਚਿਰ ਵਰਤੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਨਿਨਾ ਲੰਬਾ ਪੱਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਗਲ ਜਨਿਨਾ ਬਲੇਡ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਿਨਾ ਲੰਬਾ ਪੈਦਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਨਿ ਇੱਕ ਸਪੰਜ, ਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਪਾਈ ਲਓ। ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਚਿਰ ਰੰਗ ਭਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਲਾਵਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਵਾਂਗ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ।



ਸਮਾਜਕਿ ਅਧਐਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਚਿਰ ਕਹਿਣੇ ਖਾਸ ਦਨਿ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਜੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਘਰ, ਰਾਜ, ਦੇਸ਼ ਆਦਿ), ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ।

ਲਚੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਯੰਤਰਣ:

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਹਿਨਾਂ ਵਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਚਿਰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲਿ ਕਰਨ ਵਚਿਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਸਥਤੀਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਝਗੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਪਿਟਣ ਲਈ ਮਲਿ ਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸਾਡੀ "ਮੈ" ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਮੈ ਰੁਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਮੈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਕਿ ਕੋਸ਼ਲ:

- ਆਪਣੇ ਕਸਿ ਜਾਣਕਾਰ ਵਠਿਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕਿ ਫੋਟੋ ਐਲਬਮ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਉ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਓ।
- ਖਾਲੀ ਬਕਸੇ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਰੋਲ, ਟੇਪ, ਕੈਚੀਆਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੇਆਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਜੇਕਰ 2 ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਖਡੀਣਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੰਦਰੁਸਤੀ:

- ਇੱਕ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਮਲਿ ਕੇ ਕਰਆਏ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- ਡਨਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।

ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ:

- ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਤਆਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਸੁਬਦ ਲਖਿਣ ਵਚਿਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- "ਸਾਇਮਨ ਸੇਜ" ਖੇਡੋ।
- ਸੋਣ ਸਮੇਂ 1 ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਸਵੇਰੇ 1 ਗਾਣਾ ਗਾਓ।