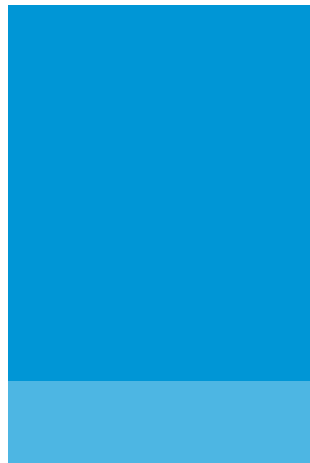
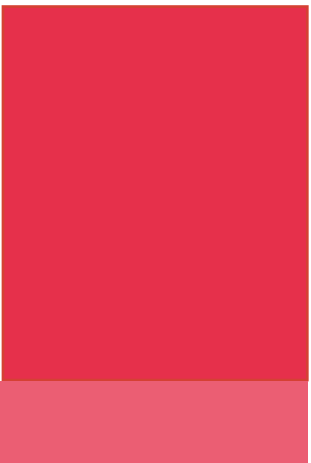


## Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

## ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਰੰਭ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼-ਪੁਸਤਿਕਾ



Education  
Public Schools

PUNJABI



## ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਵਾਗਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਫਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ-ਚਿੱਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਿਆਰ ਨੁਕਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਕੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਪੁਛਣੇ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

[parents@det.nsw.edu.au](mailto:parents@det.nsw.edu.au)

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣਾ	3
ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ	3
ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ	4
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	5
ਛੋਟਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ	5
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ	6
ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ	6
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ	7
ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ	7
ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ	8

## ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣਾ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਡਰ ਕਾਰਣ ਹੌਂਸਲਾ-ਢਾਹੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ! ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹਾਣ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਮਦ ਅਤੇ ਰਵਾਨਗੀ, ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਨੁਕਤਾ:** ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਮੌਕੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਉੱਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਰਜਿਸਟਰ ਉੱਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਚੈਕਲਿਸਟ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਝਾਤ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਬੈਗ
- ਇੱਕ ਲੰਚ ਬਾਕਸ
- ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਸਮੇਤ
- ਇੱਕ ਟੋਪੀ
- ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ ਲਈ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ

ਜੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ
- ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ (ਚਾਦਰ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਬਲ



## ਐਲਰਜੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।



**ਨੁਕਤਾ:** ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾ ਲਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਵੇ।

### ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਖਰੋਟਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਜ਼ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਅਖਰੋਟ-ਮੁਕਤ ਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।



### ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਲੋਬਲ ਲਾਓ!

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬੈਗ ਅਤੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਉੱਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋਬਲ ਲਾਓ।

### ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਣਾ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹੀ ਸਿੱਖੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਮਿਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨਪੂਰਬਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

### ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਅਤਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲਾਕਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰਾਇੰਗ, ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਪੇਸਟਿੰਗ
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ
- ਡਰੈਸਿੰਗ ਆੱਪ (ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ), ਘਰ ਦੇ ਕੋਨੇ (ਹੋਮ ਕਾਰਨਰ) ਜਾਂ ਕੱਬੀ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਵਜਾਉਣਾ
- ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਨਾਟਕ
- ਉਪਕਰਣ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣਾ
- ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ (ਪਲੇ ਡੋ), ਰੇਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਸਮੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਨੀਂਹਾਂ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ।

**ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ 'ਚ ਭੋਜਨ**

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੇਤਨ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਭਾਵ 'ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼' ਬਾਰੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲਾਗ-ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)



**ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਓ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸਕੇ ਉਸ ਦੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨਿਆ ਕਰੇ। ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਾਂ ਦੀ 'ਟੋਪੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਪਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ' ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਨੁਕਤਾ:** ਚੰਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਭਾਂਵੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਆਦਿ ਸਭ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਇੱਕ ਪੋਸਟਿਕ ਨਾਸਤਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਨ ਹਰ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਰਜਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਨਾਸਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪੱਖਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਮਾਂਚ ਭਰਪੂਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ
- ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਣ ਵਿੱਚ



## ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਰਾਹ (*Transition to School*) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ Kindergarten 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵੱਡੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮੇਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਤੋਜਨਾਪੂਰਣ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੂਡਗੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਫੂਡਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।

## ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਫੂਡਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਲਾਕੜਾ-ਕਾਕੜਾ (Chicken pox) – ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਜਿਹੇ ਗੁਲਾਬੀ ਧੱਬਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਹ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਸਰਾ (Measles) – ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਾਅਦ 'ਚ ਲਾਲ ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਕੋਆ-ਝਿੱਲੀ ਸੋਜਿਸ (Conjunctivitis) – ਅੱਖ ਖੁਰਦਰੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਫਿਨਸੀ ਰੋਗ ([School sores]) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ) – ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਜੋ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਪੜੀਆਂ – ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਖੋਪੜੀ ਉੱਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਦੱਦ ਜਾਂ ਧੱਦਰ ਰੋਗ (Ringworm) – ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਛਿਲਕੇਦਾਰ ਧੱਬੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਘੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ:

- ੩੮ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਸਖਤ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਸੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਮੂਲ ਦੇ ਧੱਫੜ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਫੂਡਗੁਸਤ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NSW Health (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ: 9391 9000 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

## ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਾਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਝ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ 'ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਿੰਗ
- ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹੁਣਾ
- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ (ਲੀਖਾਂ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਫ਼ੇਦ ਹੋਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ।

