

# ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦੀਮਾਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ



ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਢਾਂਚਾ (Early Years Learning Framework) ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਢਲੇ ਸਕੂਲਾਂ (ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਜ਼) ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪੰਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤੀਜਾ (3) ਨਤੀਜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚਾਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਚਾਲ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਏ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣ ਸਕਣ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਢਾਂਚਾ (Early Years Learning Framework) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਥੇ ਜਾਓ:  
<https://www.dese.gov.au/collections/translations-belonging-being-and-becoming-early-years-learning-framework-australia>

## ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਮੁਢਲੀ ਬਚਪਨ ਸੇਵਾਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਦੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 131 450 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਅਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਲਿਆਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

## ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ

### ਮੁਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ

### ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਆਰਟਜ਼ (visual arts) ਚਾਲ ਅਤੇ ਨਿਰ੍ਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ (express) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਕੀਰਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ)

ਕਲਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਾਜਕ, ਭਾਵਆਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਵਿਸ਼ਾ: ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਕਲਾ)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਿਸ਼ਾ: ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਿਸ਼ਾ: ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ)