

## ਖ਼ਬਰਨਾਮਾ

ਅਗਸਤ 2010

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (Ministry of Education)

### ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸਰਗਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ-ਵਾਪਸੀ ਮੌਕੇ ਸੁਝਾਅ

#### ਸਭਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਤਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਪਨੀਰ (ਚੀਜ਼) ਦੀਆਂ ਕਾਤਰਾਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਮੱਖਣ-ਰਹਿਤ ਪੌਪਕੌਰਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਬਣਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਰਹੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਜ਼ੂਦ ਹਿਸੀ” (anaphylaxis) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੰਗਾਮੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੌਰਾਨ ਮਿਠੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਲੋੜੋਂ-ਵੱਧ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ “ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ” ਜਾਂ ਪੌਪ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ।
- ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਬਣਾਓ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਠੰਢ-ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

#### ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਝ ਵੰਨਗੀ ਪਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਝ ਆ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ”, ਜੋ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਅਤੇ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢ ਵਿਚਲੀ “ਵਾਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬੱਸ” (Walking School Bus) ਜਾਂ “ਬਾਈਸਿਕਲ ਟਰੇਨ” (Bicycle Train) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: [http://www.dashbc.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=57&Itemid=80](http://www.dashbc.org/index.php?option=com_content&view=article&id=57&Itemid=80) (ਲਿੰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ)।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿੱਤ-ਕ੍ਰਮ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਖੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ “ਫਲੋਸ” ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਿਖਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਡੀ-ਟੱਪਾ (ਪੀਚੋ) ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੁਹਣ-ਫੁਹਾਈ, ਸਾਕਰ ਜਾਂ ਬੇਸਬਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

#### ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ/ਮਿਡਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਪੈਦਲ, ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ, ਰੋਲਰਬਲੇਡ ਜਾਂ ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੋਂ ਆ ਕੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਲਿਆਇਆ ਕਰਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ., ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਅੱਗੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ, ਘਟਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਵਿਉਂਤਣ ਲਈ “ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ” ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸਿਖਾਓ – ਮਿਠੇ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ – ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਪੱਖੋਂ ਭਰਪੂਰ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।

### ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਅੰਦਰਲੀਆਂ (intramural) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਖੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਿਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ “ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣੇ, ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਮਾਨਣੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਖੋਲ੍ਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਖਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

-30-

ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਰਕ: ਪਬਲਿਕ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਬਿਊਰੋ (Public Affairs Bureau)  
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (Ministry of Education)  
250 356-5963

ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ RSS ਰਾਹੀਂ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਲਿੰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ) ਵਿਖੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।