

## ਖ਼ਬਰਨਾਮਾ

Ministry of Education (ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ)

ਅਗਸਤ 2010

### ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ – ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਰਕੱਸੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ:

- ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦਰਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਕੂਲ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸੌਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਲਗਾ ਕੇ ਸਕੂਲ-ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਨਿੱਤਕ੍ਰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਦਿਓ।

ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਕੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, “ਚੀਜ਼ ਸਟਿੱਕਸ”, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਯੋਗਰਟ ਅਤੇ ਮੱਖਣ-ਰਹਿਤ ਪੌਪਕੌਰਨ – ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ 10 ਤੋਂ 20 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੇ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਬਸਤੇ ਦੀਆਂ ਵੱਧਰੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ।
- ਇਹ ਵੀ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲੋਂ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਗਲੀ-ਗਵਾਂਢ ਵਿੱਚ Walking School Bus (ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ) ਜਾਂ Bicycle Train (ਸਾਇਕਲ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ) ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ./ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੈਠਣਾ ਘੱਟ, ਅਤੇ ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਚੌਖੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਚਾਨਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨੁੱਕਰ ਤੈਅ ਕਰ ਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਕੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਵੇਖਣ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖ ਕੇ।
- ਆ ਰਹੀਆਂ ਆਖ਼ਰੀ ਮਿਤੀਆਂ, ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰਤ ਵੇਖ ਸਕਣ ਲਈ ਫਰਿਜ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਬੁਲੇਟਿਨ ਬੋਰਡ ਉੱਪਰ ਲਿਖਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਕੇ।

-30-

ਸੰਪਰਕ: ਪਬਲਿਕ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਬਿਊਰੋ  
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ  
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।