

ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੁਲੇਟਿਨ

30 ਅਗਸਤ, 2011

ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ

ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸਰਗਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਲੰਚਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਣ - ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ [ਇਹ ਵੀਡੀਓ](#) ਦੇਖੋ!
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਤੁਰਨ ਜਾਉ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੁਰ ਕੇ ਲਿਜਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਜਾਂ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਟਰੇਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ [ਡੈਸ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਛੂਹ ਛਹਾਈ, ਸੈਂਕਰ ਜਾਂ ਬੇਸਬਾਲ ਖਿਡਾਉ।

ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ/ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ, ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਣ, ਰੇਲਰਬਲੇਡ ਜਾਂ ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਮੂਹਰੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘੱਟ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਸਿਖਾਉ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲੈਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਨਣਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਚੀਜ਼ ਸਟਿੱਕਸ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਬਟਰ ਰਹਿਤ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈੱਕਅੱਪ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਣਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ-ਵਸਤਾਂ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਜਾਉ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਘੱਟ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ:

ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਪਬਲਿਕ ਇਨਗੇਜਮੈਂਟ
ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ
250 356-5963

www.gov.bc.ca/connect 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।