

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੁਲੇਟਿਨ

31 ਅਗਸਤ, 2011

ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ

### ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ - ਵਿਦਿਆਰਥੀ 6 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

#### ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ:

- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ, ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਕੇਟਬੋਰਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਹੈਲਮਿਟ ਪਾਉਣ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੈਲਮਿਟਾਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਰਾਈਡ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਠੋਡੀ ਹੇਠਲੀ ਤਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ ਲੈਣ।

#### ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਆਉਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਟ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਵਾਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਜਾਂ ਬਾਈਸਾਇਕਲ ਟਰੇਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ [ਡੈਸ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਰੂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦਾ ਘਰ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ: [www.safekidsbc.ca/parent\\_street\\_proofing.htm](http://www.safekidsbc.ca/parent_street_proofing.htm)
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਟਰੈਫਿਕ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੀਟ ਕਿਵੇਂ ਟੱਪਣੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਬੱਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 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।

### ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ/ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਪੈਕ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਪੈਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ 10 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। [ਹਲਕਾ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਟਕਾਉ](#)।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬੈਕਪੈਕ ਲਿਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਦੋਨਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੈਕਪੈਕ ਨੂੰ ਇਕ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਲਟਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿੰਗ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਟ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਟੋਪਾਂ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਦੇਸਤਾਂ ਦਾ ਮੂਵ ਹੋ ਕੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚੋਂ ਮੂਵ ਹੋ ਕੇ ਜਾਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਢੁਕਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ (ਬੁਲੀਇੰਗ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੇਤਦਾਰੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ [ਇਹ ਵੀਡੀਓ](#) ਦੇਖੋ।

### ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਮੁਸਾਫਰ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬਹਿਣ ਤੋਂ ‘‘ਨਾਂਹ’’ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਲੱਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾ ਵਿਰੁੱਧ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।

-30-

### ਸੰਪਰਕ:

ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਪਬਲਿਕ ਇਨਗੇਜਮੈਂਟ

ਵਿਦਿਆ ਮਹਿਕਮਾ

250 356-5963

[www.gov.bc.ca/connect](http://www.gov.bc.ca/connect) 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।