

ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾ

27 ਅਗਸਤ 2009

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (Ministry of Education)

ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸਰਗਰਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਮੌਕੇ ਸੁਝਾਅ

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨੈਕ 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 ਕਰਨੇ ਆ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ” ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ ਅਤੇ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਲ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਆਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢ ਵਿਚਲੀ “ਵਾਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬੱਸ” (Walking School Bus) ਜਾਂ “ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਟਰੇਨ” (Bicycle Train) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: <http://www.hastebc.org/walking-school-busbicycletrain>।
- ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ “ਫਲੋਸ” ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੇਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਿਖਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਔਡੀ-ਟੱਪਾ (ਪੀਚੋ) ਜਾਂ ਰੌਸੀ ਟੱਪਣਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੂਹਣ-ਛੂਹਾਈ, 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 ਸਕੇਟ ਬੋਰਡ ਵਰਤ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੋਂ ਆ ਕੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਲਿਆਇਆ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ 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 – ਮਿੱਠੇ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ – ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਪੱਖੋਂ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।

ਸੈਂਕੰਡਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਅੰਦਰਲੇ (intramural) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਤਫਤੀਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਨਟਰ 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 ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣੇ, ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਮਾਨਣੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਖਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਸਭਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ 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 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 ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੰਗਾਮੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ।
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪੌਪ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ।
- ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਰਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰੋ।

ਐਚ. ਵੈਨ. ਐੱਨ. ਵੈਨ. (H1N1):

- ਫਲੂ ਦਾ ਐਚ. ਵੈਨ. ਐੱਨ. ਵੈਨ. (H1N1) ਵਿਸ਼ਾਣੂ (ਹਿਊਮਨ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਚ. ਵੈਨ. ਐੱਨ. ਵੈਨ. (H1N1) ਫਲੂ (ਹਿਊਮਨ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ) ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣਦੇ ਹੋਵੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਕੇ ਵਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ (ਛੇ ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਓ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੋ-ਕੋਅਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

-30-

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

ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.gov.bc.ca ਵਿਖੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।