

## ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾ

27 ਅਗਸਤ 2009

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (Ministry of Education)

### ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਮੌਕੇ ਸੁਝਾਅ

#### ਸਭਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ, ਸਕੂਟਰ ਜਾਂ ਸਕੇਟਬੋਰਡ ਵਰਤਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਲਮੈਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹੈਲਮੈਟ ਸਹੀ ਮੇਚ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਢੀ ਉੱਤੇ ਦੀ ਵੱਧਰੀ ਵਲੀ ਹੋਵੇ।

#### ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਸਕੂਲ ਤਕ ਜਾਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਪਤਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ “ਵਾਕਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬੱਸ” (Walking School Bus) ਜਾਂ “ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਟਰੇਨ” (Bicycle Train) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢ ਵਿਚਲੇ ਬਾਕੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਲਓ। ਵੇਰਵੇ ਲਈ [www.hastebc.org/walking-school-busbicycletrain](http://www.hastebc.org/walking-school-busbicycletrain) ਵੇਖੋ।
- ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਘਰ - ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਬਗਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ: [www.safekidsbc.ca/parent\\_street\\_proofing.htm](http://www.safekidsbc.ca/parent_street_proofing.htm) ਵੇਖੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸੂਝ ਹੋਵੇ - ਕਿ ਸੜਕ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਕਿਵੇਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਜ਼ੂਦ ਹਿਸੀ” (anaphylaxis) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ।

#### ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ/ਮਿਡਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਸਤੇ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਕਪੈਕ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ 10 ਤੋਂ 20 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਬੈਕਪੈਕ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਤਣੀਆਂ ਵਰਤਣ। ਇੱਕ ਹੀ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਬੈਕਪੈਕ ਲਟਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਾਸਤੇ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰਾਸਤਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸਤੇ ਦਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਆ ਵਸਣ, 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਨਾਸਬ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ “ਬੁਲਿੰਗ” ਕਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

#### ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ:

- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਡਰਾਈਵਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ “ਨਾਂਹ ਕਰਨ” ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੋਣ, ਸਮੇਤ ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਨਸ਼ੇ-ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਟੀਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਭਰੋ। ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ 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](http://www.gov.bc.ca) ਵਿਖੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।