Punjabi

ਕਾਰਾਂ
(Cars)

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
(Talking activities with toys)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
(Talk about what you and your child are doing)

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਖਿਲੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your baby)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾਓ। ਕਹੋ, "ਕਾਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।" ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਹੈ!" ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣ, ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵ੍ਰੂਮ, ਜਾਂ ਬੀਪ-ਬੀਪ ਜਾਂ ਜਾਓ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
(With your toddler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ। ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੈ ਆਓ। ਕਹੋ, "ਕਾਰ" ਜਾਂ "ਤਿਆਰ। ਜਾਓ!" ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, "ਤਿਆਰ..." ਫਿਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਹਿਣਗੇ, "ਜਾਓ!"
- ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ
(With your preschooler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ। ਗੈਸ ਭਰਨ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਪਲੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟਾਇਰ ਪੈਂਚਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਾਰਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਟਰੱਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
(Where to get help)

ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ahs.ca/pedrehab'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: ahs.ca/talkbox

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਣ ਤੀ ਅਨੁਸਾਰ: 27 ਫਰਵਰੀ, 2025
(Current as of: February 27, 2025)