

# ਗੈਰ-ਚੀਨੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਾਪੇ ਸਾਥਿਆ ਸਰੋਤ ਕਤਾਬਚਾ



Education Bureau, 2024



# I. ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕੀਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

## A. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਕੀਸ ਬਾਰੇ ਕਹਿੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਕੀਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਕੀਸ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਜੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵਕੀਸ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵੱਚ ਪੋਸ਼ਣ, ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਬੌਧਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਬਰੌਨਫੋਨਬਰੇਨਰ (1979) ਦੁਆਰਾ ਵਕੀਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਵੱਚ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਵਿਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਕਸ਼ਿਰ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕੀਸ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਉਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਿਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਰਾਮ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਕੀਸਿਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਤਕਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਕੀਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਵਕੀਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੁਆਤੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੁਰੁਆਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



## B. ਸੰਪੂਰਨ ਬਾਲ ਵਕੀਸ ਕੀ ਹੈ?



ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਕੀਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੰਪੂਰਨ ਵਕੀਸ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਕੀਸ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਹਲੂਆਂ ਵੱਚ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਕੀਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਕੀਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸੈਲੀ, ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਖੋਜ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਆਦਿ (ਲਾਈਟਫੁੱਟ, et al. 2018) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਭਾਗ D ਵੱਚ ਅਤਰਿਕਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਪੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬਾਲ ਵਕੀਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਵਕੀਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



## C. ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਾਸ ਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਕਾਸ ਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਾਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ, ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਣਾਅ (ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਅ) ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਠਿਕਾਇਆ ਦਮਿਅਗ ਦੇ ਵਕਾਸ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ;
- ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ;
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਾਸ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਸਿ ਵੀ ਠੋਕਰ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਆਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਝੋਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ;
- ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸੌਖਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਮਿਅਗ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਚ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;



- ਨਵੇਂ ਭੌਤਿਕ ਮਾਹੌਲ, ਰੁਟੀਨ/ਨਯਮਾਂ, ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਕਲਾਂ ਲਈ ਮੁੜ-ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਲਈ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਵਿਰਤਨਸ਼ੀਲ ਪੜਾਵਾਂ (ਕੈਂਡਿਡੇਟਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਆਦਿ) ਵੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ;
- ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਮਾਡਲਿੰਗ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵੱਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ) ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ;
- ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ, ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਚੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ;
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਿਕੜ, ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਚੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਜਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਂ ਨਰਿੰਤਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਿਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਤ ਵਭਾਗ ਦੀ ਵੇਦਿਆਰਥੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ) ਵੱਚੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



## D. ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਾਸ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਵਸਿਤ੍ਰਤਿ ਰੀਡਿੰਗ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੱਖਿਆ 'ਤੇ ਸੱਖਿਆ ਬਚਿਉਰੇ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੇ ਅੰਸ਼, ਜੋ ਬਾਲ ਵਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਲਿਊਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ

**ਕਿਡਿਰਗਾਰਟਨ:**

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas\\_kg.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf)



**ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ:**

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas\\_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)



**ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ:**

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)\\_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas\\_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਸਿ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ "ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ"

[https://www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/child.html](https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html)



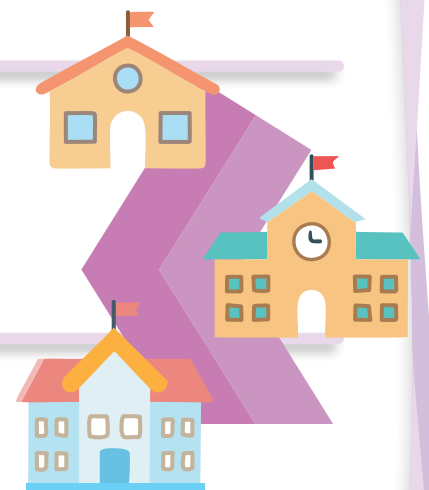
ਚਾਈਲਡ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਰਵਸਿ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤਿ ਕੀਤੀ ਗਈ "ਕੱਲਟੀਵੇਟਿੰਗ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੀਰੀਜ਼"

[https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating\\_child\\_development\\_series.html](https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html)



ਸਟੂਡੈਂਟ ਹੈਲਥ ਸਰਵਸਿ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ "ਸਕੂਲ ਲਾਈਫ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨ"

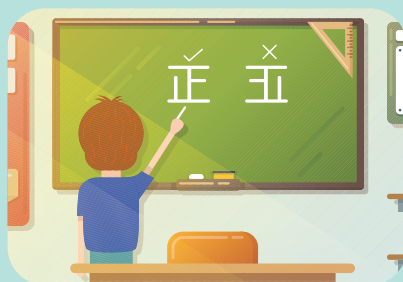
[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eht\\_sla/eht\\_sla.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html)



## II. ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਵਕੀਸ ਕਰਨਾ

### A. ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਲਿੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਲਿੱਖਣਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਕੀਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਪਾਲੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਥੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਭਿੰਨ ਵਕੀਸ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਤਾ ਦੀ ਸੱਖਿਣ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਕਿ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਵਦਿਅਿਅਰਥੀਆਂ ਅਤੇ NCS ਦੇਵਾਂ ਵੱਚ ਸੱਖਿਅਿਅਰਥੀ ਵਭਿੰਨਤਾ ਆਮ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਦਮਿਅਗ ਵੱਚ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਹਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵੱਚ ਧਿਅਨ ਰੱਖਣ, ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਸੱਖਿਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਰਿ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵਵਿਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਾਦਮਕਿ ਸੱਖਿਣ ਵੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵੱਚ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭਵੱਖਿ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਮਾਪੇ ਘਰ ਵੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਸਿਤ੍ਰਤਿ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸੱਖਿਣ ਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਕਿ ਨਭਿਉਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਖਿਣ ਦੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੱਖਿਣ ਦੀ ਸੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੱਖਿਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵੱਚ ਸੱਖਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਾਤਾ-ਪਤਿਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਅਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਾਹੌਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੱਖਿਣ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਪੜ੍ਹਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਕਿਅਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਹਿੜੇ ਬੱਚੇ ਤ੍ਰਭਿਾਸੀ (ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਪੁਟੋਗੁਆ, ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ) ਅਤੇ ਦੋਭਾਸੀ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ) ਹਨ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਹੋਰ ਸੱਖਿਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।
- ਜਹਿੜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਿਅਸ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਕਿਅਸ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਖਿਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੱਤਿਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।





## B. ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੱਖਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### 1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੱਖਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਵਿੱ ਸੱਖਿਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੜੀਆਂ ਢੁਕਵੀਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ	ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਵਿੱ ਸੱਖਿਦੇ ਹਨ	ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੱਖਣ ਦੀਆਂ ਵਭਿਨਿ ਸੈਲੀਆਂ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
<b>ਵਜ਼ੁਅਲ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਦੇਖ ਕੇ ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ;</li> <li>ਦਰਸ਼ਿਟੀਗਤ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੈਮੋਰੀ ਹੈ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਚਿਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਚਿਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਦਮਿਗਾ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਬਣਾਓ;</li> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।</li> </ul>
<b>ਆਡੀਟੋਰੀ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੁਣ ਕੇ ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ;</li> <li>ਇੱਕ ਸਾਨਦਾਰ ਆਡੀਟੋਰੀ ਸੈਮੋਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਚਿਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ, ਮੌਖਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ, ਭਾਸ਼ਣਾਂ, ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਲਿਚਸਪ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪੌਡਕਾਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;</li> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵੱਚਿ ਨੋਟਸ ਲੈਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।</li> </ul>
<b>ਪੜ੍ਹੇ/ਲਖਿ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵੱਚਿ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਵਿੰ ਹਨ;</li> <li>ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਚਿ ਸੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਵਿੰ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਚੀਆਂ, ਟੈਕਸਟ, ਕਤਿਬਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਭਿਨਿ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਲਖਿਤੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ;</li> <li>ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲਖਿਤੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਖਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।</li> </ul>
<b>ਕਨਿਸਥੈਟਿਕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕਰ ਕੇ ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਵਿੰ ਹਨ, ਜਵਿੰ ਕਿ ਅਨੁਭਵ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਮਿੂਲੇਸ਼ਨ;</li> <li>ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੇ ਯੋਗ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਵਚਿਰਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਚਿਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸੱਖਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</li> </ul>



## 2. ਚੀਨੀ ਸੱਖਣ ਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

NCS ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚੀਨੀ ਸੱਖਣ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਹਿ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚੀਨੀ ਸੱਖਣ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਸਿ ਕੰਡਿਰਗਾਰਟਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਸੰਬੰਧਿਤ, ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਰੋਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨੀ ਫਲਿਮਾਂ, ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ, ਜਾਂ ਆਡੀਓਬੁੱਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵੱਚ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ;
- ਭੈਣ-ਭਰਾ ਵਚਿਕਾਰ ਚੀਨੀ ਸੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ (ਜੇ ਕਿ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ);
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵੱਚ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ;
- ਭਾਸ਼ਾ ਸੱਖਣ ਵੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ;
- ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਲਰੀਆਂ ਵੱਚ ਜਾ ਕੇ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵੱਚ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਤਉਹਾਰਾਂ ਵੱਚ ਹੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ
- ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਓ।



## 3. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹਯੋਗ ਨਾਲ, SMART ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ: ਖਾਸ, ਮਾਪਣਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂਬੱਧ। ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ਨਸ਼ਾਨਾ ਵਵਿਹਾਰ	SMART ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਚੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ
ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰੋ	● ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ (ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)।
ਚੀਨੀ ਅੱਖਰ ਲਖਿਣ ਵੇਲੇ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ	● ਚੀਨੀ ਅੱਖਰ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਰਡਰ, ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 5 ਵਾਰ ਸੱਖਿ ਗਏ 5 ਨਵੇਂ ਚੀਨੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਲਖਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
ਕੈਟੋਨੀਜ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ	● ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5-ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੈਟੋਨੀਜ਼ ਵੱਚ ਬੋਲੋ ● ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਚੀਨੀ ਬੋਲੋ।



#### 4. ਵਸਿਸ਼ ਸੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ (SEN)

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਸਮੀ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੱਖਿਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਖਿਣ ਅਤੇ ਵਕਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਣਾਅ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਠਿਣ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਚਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਧਰਿਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- SEN ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਸਿਮਾਂ ਹੇਠ ਲਖਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:
  - ਖਾਸ ਸੱਖਿਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
  - ਬੋਧਕਿ ਅਪੰਗਤਾ
  - ਔਟਜ਼ਿਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਕਿਾਰ
  - ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ/ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ
  - ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ
  - ਵਜ਼ਿਅਲ ਕਮਜੋਰੀ
  - ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ
  - ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ
  - ਮਾਨਸਕਿ ਰੋਗ
- ਮਾਪੇ SEN ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਖਿਆ ਬਠਿਉਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ "ਵਸਿਸ਼ ਵਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਵਿੱ ਕਰੀਏ" ਸਰਿਲੇਖ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਸਰੋਤ ਪੈਫਲੇਟਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ SEN ਹੋਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮਿ ਵੱਚਿ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਵਿੱ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸੱਖਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਿੱ ਨਜ਼ਿਤਰਤਿ ਕਰਨਾ ਹੈ, SEN ਕਸਿਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤਿ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸੱਖਿਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਜਬ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਕਵਿੱ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## C. ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਵਕਾਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਸਿਤ੍ਰਤਿ ਰੀਡਿੰਗ

ਸੱਖਿਆ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਸਤ ਗੈਰ-ਚੀਨੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ (NCS) ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸੱਖਿਆ ਸੇਵਾ

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



ਸੱਖਿਆ ਬਊਰੋ ਦੀ "ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਚ ਨਪੁੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ"

<https://www.youtube.com/watch?v=gISUmJsYfl>



ਗੈਰ-ਚੀਨੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਸੱਖਿਆ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ - ਐਨਸੀਐਸ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਸੱਖਿਆ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਸਤ

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਖੰਡ ਫੈਲਾਓ: ਐਨਸੀਐਸ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਹੋਏ: ਡਾ. ਰਜ਼ਿਵਾਨ ਉੱਲਾ ਸੱਖਿਆ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਸਤ

[https://emm.edcity.hk/media/1\\_yiz79bij](https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij)



ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਖੰਡ ਫੈਲਾਓ: NCS ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਹੋਏ: ਥੇਬੇ ਨਮਿਸਗਿੰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਸਤ

[https://emm.edcity.hk/media/1\\_epyx8dqt](https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt)



ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਊਰੋ ਨੇ ਏਕੀਕ੍ਰਤਿ ਸੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਸਿਸ਼ ਸੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਬਣਾਈ ਹੈ।

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



### III. ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

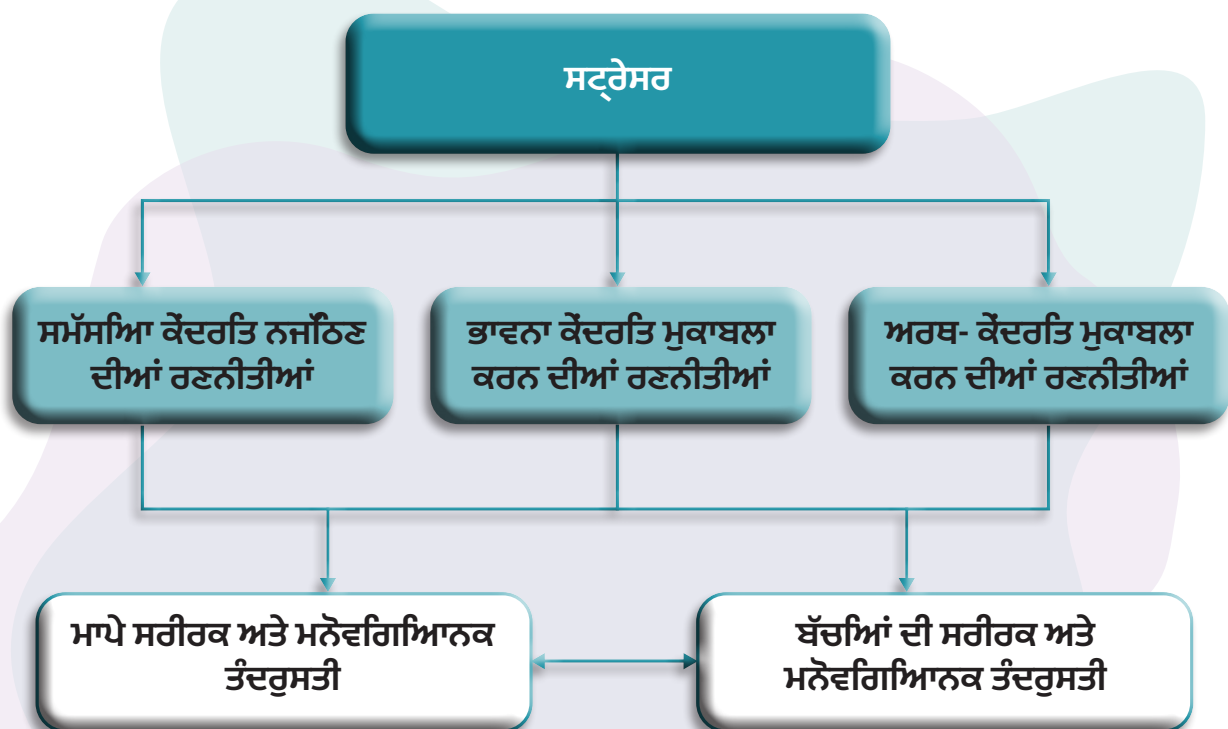
#### A. ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਕੋਈ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਕੀਸ ਵੱਚਿ ਤਣਾਅ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਉਨਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸੱਖਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ-ਪਾਲਣ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਚਿਤ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ-ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਅੰਤ ਵੱਚਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਨਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਨਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਰੈਟਲ ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕੀਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਗਿੜਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬਰਨਆਉਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।



## B. ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?

- Piehler et al ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ. (2014), ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਆਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਤ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਵਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਸੱਖਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਤਿ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਨਜ਼ਾਇਤ ਦੇ ਤੰਤਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸਿ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਤ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਹੇਠਾਂ ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

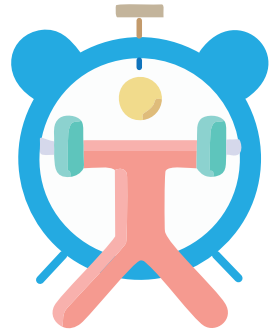


ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ੀਕਤ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ	ਪਰਭਾਸ਼ਾ	ਉਦਾਹਰਨਾਂ
ਸਮੱਸਿਆ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ	ਕੰਮ ਕਰਨ, ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ</li> <li>● ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ</li> </ul> 
ਭਾਵਨਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ	ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਅਤੇ ਚੀਤਾ ਸਮੇਤ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ਉਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ</li> <li>● ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ</li> <li>● ਕਸਿ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਰਨਲ ਕਰਨਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਚਿਰਾਰਾਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ।</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● ਚੀਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ</li> <li>● ਡਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ</li> </ul>
ਅਰਥ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ	ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਛਿ ਅਰਥ ਲੱਭੋ</li> <li>● ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵੱਚਿ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਚਿਰਾਰੋ</li> </ul>

## C. ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਚਿ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕਿਸ ਮਾਨਸਕਿਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਸਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਸ਼ਿਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਵਿਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕੀ ਸਹਿਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ਿ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ, ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਰਿ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਚਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਕਿਕਤੀਆਂ ਵੱਚਿ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਵੱਚਿ ਹੇਠ ਲਖਿ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- (1) ਨਯਿਮਤ ਕਸਰਤ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਦਨਿ ਵੱਚਿ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵੱਚਿ ਸਫਿਰਸਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਕਿਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਚਿ 150-300 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧਿ ਵੱਚਿ ਹੱਸਿ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੀ 5 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਸਿਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੱਚਿ ਹੱਸਿ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਦਨਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਮਿੰਟ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਧਿ।



- (2) ਲੋੜੀਦੀ ਨੀਦ: ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਨੂੰ ਨੀਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਫੀ ਨੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਦ੍ਰਤਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਕਿ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਉਕਿ ਡੂੰਘੀ ਨੀਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਕਿਸ ਹਾਰਮੋਨ ਇਸਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਕਿਲਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਕਿਸ ਲਈ ਨੀਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।





## ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਨੀ ਨੀਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੈਂਡਰਗਾਰਟਨ ਵਦਿਆਰਥੀ (3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)	10 ਤੋਂ 13 ਘੰਟੇ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਦਿਆਰਥੀ (6 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)	9 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ
ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਦਿਆਰਥੀ (13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ)	8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ
ਬਾਲਗ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)	7 ਤੋਂ 9 ਘੰਟੇ

- (3) ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ: ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵਕੀਸ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਲੜਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੱਸਿ ਵੱਚਿ ਖਾਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਵੱਚਿ ਘੱਟ ਨਮਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖੰਡ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰੈਕਿਸ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- (4) ਆਰਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ: ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਆਰਾਮ, ਪੈਦਲ ਧਿਆਨ, ਜਰਨਲਗਿੰਗ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਪੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਦਮਿਾਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## D. ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ@ਸਕੂਲ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ "ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਈ-ਪੋਸਟਰ - ਸੇਲਫ਼ ਕੇਅਰ ਟਿਪਿਸ "

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster-self-care-parents-eng-May-2021.pdf>



"ਸਲੀਪ: ਆ ਬੇਸਕਿ ਹੈਲਥ ਨਸਿਸਟੀ। ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_apr2013.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf)



ਜੀਵਨ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾੱਟ - ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



ਸਹਿਤ ਵਭਿਾਗ ਦੇ ਵਦਿਅਿਅਾਰਥੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ "ਆਰਾਮ ਕਸਰਤ"

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eht\\_re/eht\\_re.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html)



ਸਟੂਡੈਂਟ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ, ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ "ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ"

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eht\\_re/breathing\\_exercise.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html)



## IV. ਹੋਮ-ਸਕੂਲ ਸਹਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

### A. ਹੋਮ-ਸਕੂਲ ਸਹਯੋਗ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਕਾਸ ਵੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਾਤਾ-ਪਤਿ-ਸਕੂਲ ਸਹਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਗਿਆਨਕ ਵਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਮਿਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਕ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਮ-ਸਕੂਲ ਸਹਿ-ਸਹਯੋਗ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

#### ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦਵਿ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵੱਚ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਗਿਆਨਕ ਵਕਾਸ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਖਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਜਿ ਪਰਵਿਰਤਨ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।



## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

- ਸਕੂਲੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰੋ।
- ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵੱਚਿ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵੱਚਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੱਖਿਣ ਅਤੇ ਵਕਿਾਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੂਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਸ਼ਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅਧਐਨ ਲਈ ਸੂਚਿਤਿ ਅਤੇ ਜ਼ਮਿਵਾਰ ਵਸਿ ਵਕਿਲਪ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਵਕਿਕਤੀਗਤ ਸਖਿਲਾਈ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਵਕਿਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

## ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ

- ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੂ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵ ਬਣੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਸ਼ਿਨ ਅਤੇ ਨੈਤਕਿਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚਿਤਿ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



## B. ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿਕਸਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਸਾਰੂ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਈਵਾਲੀ, ਆਪਸੀ ਸਹਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਟੀਚੇ ਇਕਸਾਰ ਹਨ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਮੁੱਲ ਸੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕੀ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੋਵਾਂ ਵੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਸੱਖਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਰਿਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਚ ਨਾ ਸਰਿਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੌਜੀ ਹੱਤਾਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਹਿ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਚ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਨਸਕਿਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ, ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਉੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਖਣ ਦੇ ਬਹਿਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵੱਖ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਨੌਜੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭਵੱਖੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਬਹਿਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਪੇ/ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਕਰਿਆਸੀਲ ਰਵੱਈਆ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ, ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਬਾਰੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸੱਖਿਆ ਵੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਸਿਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਖੋਜ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੱਸਿ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਦਯੋਗਾਂ, ਕਰੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਕੱਤਿਆਂ ਦੀ ਬਹਿਤਰ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



## C. ਘਰ-ਸਕੂਲ ਸਹਯੋਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਈਮੇਲਾਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਹੈਂਡਬੁੱਕ 'ਤੇ ਨੋਟਸ, ਜਾਂ ਵਾਇਕਤੀਗਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਰਕੂਲਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ-ਅਧਿਆਪਕ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ, ਸੱਖਣ ਜਾਂ ਵਧਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਨਾਜੁਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਫਰਿ ਵਾਇਕਤੀਗਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਪਸੀ ਸਹਯੋਗ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
- ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵੱਚ ਹੱਸਿ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹਮਿਨ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੱਚ ਕੈਰੀਅਰ ਵਾਰਤਾਵਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੇ ਸੱਖਿਆ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡੈਡੀਜ਼, ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਸੈਸ਼ਨ।
- ਮਾਪੇ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (PTA) ਵੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਕਿਸ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਕਿਅਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਕਿਅਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਬਾਰੇ ਵਕਿਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ PTA ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।



## D. ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਚਿਕਾਰ ਸਹਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨਾ

ਹੋਮ-ਸਕੂਲ ਸਹਯੋਗ ਬਾਰੇ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

[https://www.chsc.hk/main.php?act\\_id=0&lang\\_id=1#](https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#)



"ਪੇਰੈਂਟ ਜੋਨ," ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਊਰੋ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ@ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤ "ਕੈਰੀਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕੀ ਪ੍ਰੋਸੇਸ"

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



"ਲਾਈਫ ਪਲਾਨਿੰਗ ਇੰਫੋਰਮਸ਼ਨ ਫੋਰ ਪੇਰੈਂਟਸ (ਜੂਨੀਅਰ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ)"

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



