



ਮਨ

nobody's perfect

ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਖੇਡਣਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ, ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ! ਖੇਡ ਦੀ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੈਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਖੇਡਣਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਪਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ—ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਰਫ ਐਂਡ ਟੰਬਲ ਪਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਰਫ ਅਤੇ ਟੰਬਲ ਪਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਖੇਡਣਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੂੰਹ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੋਖਮ ਭਰੀ ਖੇਡ

ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਪਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦਖਲ ਨਾ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋਖਿਮ ਭਰੀ ਖੇਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

i ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ ਹੋ।



Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਸਰਗਰਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਟਿੱਕਲਿੰਗ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਸਪਿਨਿੰਗ, ਸਵਿੰਗਿੰਗ, ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਟੰਬਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਲਿੰਗ — ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਉਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

0-6 ਮਹੀਨੇ

ਐਕਸ਼ਨ ਗੀਤ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਐਕਸ਼ਨ ਗੀਤ ਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ 'ਤੇ ਪਹੀਚੇ, ਦਿ ਇਟਸੀ-ਬਿਟਸੀ ਸਪਾਈਡਰ, ਜਾਂ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੋ।

6-12 ਮਹੀਨੇ

ਪਗੜ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੋ: ਸਿਰਗਾਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਬਣਾਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਗ ਸਕੇ। ਮਦਦ ਲਈ ਨੇੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

1-2 ਸਾਲ

ਹੰਪਟੀ ਡੰਪਟੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਾਓ। ਹੰਪਟੀ ਡੰਪਟੀ ਕਵਿਤਾ ਬੋਲਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉਛਾਲੋ। "ਡਿੱਗਣਾ" ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ "ਬੂਮ" ਕਰੋ।

2-3 ਸਾਲ

ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਰੋਂਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪੁਲ ਬਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਲਾਰ ਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

3-4 ਸਾਲ

ਬਾਕਸ ਕਾਰ ਰਨ: ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਧੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਤੇ ਦਾ ਵੱਡਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਲਾਂਡਰੀ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਭਰੇ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਕਾਰ" ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਬਾਸਕਟਬਾਲ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਂਡਰੀ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ, ਨਰਮ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਿਓ (ਜੁਗਾਬ, ਅਖਬਾਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪੇਪਰ ਬੈਗ, ਆਦਿ)।

5-6 ਸਾਲ

ਪੈਰਾਸੂਟ ਫਨ: ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼ੀਟ ਲੱਭੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਫੜਨ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ, ਲਹਿਰਾਂ ਬਣਾਓ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਵਾਂ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦਿਓ। ਕਪਾਹ ਦੀਆਂ ਗੇਂਦਾਂ, ਬੀਨ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਭਰਿਆ ਖਿਡੌਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਛਲਦੇ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਦੇਖੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਥੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ: www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada) (www.dadcentral.ca) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।