ਟਿਪਸ਼ੀਟਾਂ ਪਿਤਾ ਲਈ

ਮਨ

Nobody's Perfect

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਾਖਰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ

ਸਾਖਰਤਾ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਲੋਕ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਨਗੇ। ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਹੱਸਣ, ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਯਾਦਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਬਤ ਸੁਝਾਅ:

- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਤਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ (ਉੱਚੀ, ਨਰਮ, ਉੱਚੀ, ਨੀਵੀਂ) ਦਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਦਲੋ।
- ਡਰਾਮੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਧੁਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਕਬੰਦੀ ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕੋ।
- ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋੜ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਓ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਫ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗਾਣੇ ਬਣਾਓ। "ਰਾਈਮ ਗੇਮ" ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਤੁਕਬੰਦੀ ਬਣਦੀ ਹਵ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਜਾਂ "ਡੈਡ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਗੀਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ। ਕੋਈ ਵਰਣਮਾਲਾ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਇਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਕਾਮਿਕ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਰਾਖਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਪਾਰਕ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅੱਖਰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਤਸਵੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਰਿੱਜ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੂਕੀ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਵੀ ਚੁੰਬਕੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਫਰਿੱਜ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ (0-12 ਮਹੀਨੇ)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫੜੋ—ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- "ਹੋਰ" ਅਤੇ "ਰੋਕੋ" ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੌਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਰੀਆਂ, ਨਰਸਰੀ ਤੁਕਾਂਤ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਗੀਤ ਗਾਓ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

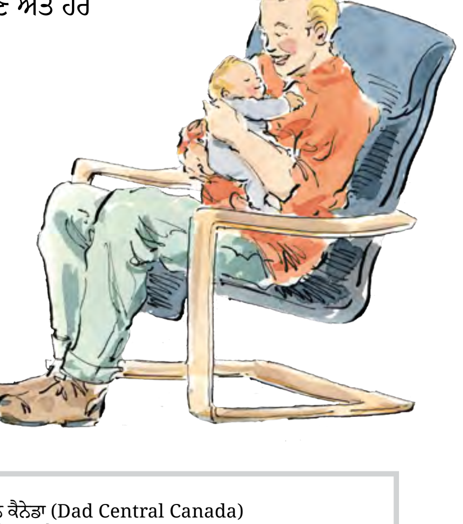
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ (1-3 ਸਾਲ)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ—ਇਸ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਘੁਮਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ!
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।
- ਰੁਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹੀ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ

- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਓ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਆਮ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ—"ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?", "ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?"
- ਉਹੀ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਦੁਹਰਾਓ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਡੈਡਸ ਰੀਡਿੰਗ ਟੂਲਬਾਕਸ", ਅਰਲੀ ਲਿਟਰੇਸੀ ਬੁੱਕਮਾਰਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ।
ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਓਨਟਾਰੀਓ (Dad Central Ontario)



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada) (**www.dadcentral.ca**) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸ਼ੀਟਾਂ ਬਾਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।

© ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮਹਾਰਾਣੀ ਹਰ ਮਹਿਮਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ, ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ 2019 | ਸ਼੍ਰੇਣੀ: HP15-47/6-2019E-PDF | ISBN: 978-0-660-28573-3 | Pub: 180337