

ਸਰੀਰ

nobody's perfect

ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ? ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਗਰਮ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਪੀਲੀ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ। ਉਹ ਦੁਖੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭੇਜੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਉਸਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਾਂ? ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਨੋਟਸ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ।

"ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ। ਗਲਤ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਹੈ?
- ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਭ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਦਵਾਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਓ। ਦਵਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਬਚੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਓ।

i ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।



ਸਰੀਰ

nobody's perfect

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਪਰੋਸੋ।** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- **ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਕੁਕੀਜ਼, ਪੌਪ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਵਰਗੇ "ਹੋਰ" ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਕਿੰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?** ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਰਨ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।



i ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

"ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਨਾਮ ਲੱਭੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇੱਕ 4 ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਇਹ "ਪਕਵਾਨ" ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੁੰਦੇ 'ਤੇ ਕੀੜੀਆਂ - ਸੈਲਰੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਟੁਕੜਾ ਕੱਟੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਹੂਮਸ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਫਿਲਿੰਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਸੌਗੀ ਪਾਓ। ਕੀ ਉਹ ਲੱਕੜ ਦੇ ਕੁੰਦੇ 'ਤੇ ਬੈਠੀਆਂ ਕੀੜੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?
- ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਪੀਜ਼ਾ - ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੀਜ਼ਾ ਕ੍ਰਸਟ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਪੀਟਾ ਬ੍ਰੈਡ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਵਰਤੋ। ਕ੍ਰਸਟ 'ਤੇ ਕੁਝ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਣੀ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਕੱਦੂ-ਕਸ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੀਜ਼ਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੱਖਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੂੰਹ ਲਈ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਨੱਕ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟਮਾਟਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ ਦੇ ਪਿਘਲਣ ਤੱਕ ਪੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਆਕਾਰ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਤਿਕੋਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਕੀ ਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟੋ। ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਦਾਰ ਪਰਚੇ ਦੇਖੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ, ਚੌਲ, ਮੀਟ, ਬੀਨਜ਼, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੱਭੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਢੇਰ ਬਣਾਓ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵਧੀਆ ਬਣੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਢੇਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਕੂਕੀਜ਼, ਪੌਪ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਸਰੀਰ

nobody's perfect

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ

- **ਸਰਗਰਮ ਖੇਡ, ਹਰ ਰੋਜ਼।** ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌੜਨ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- **ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।** ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਆਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- **ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 14 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ।** ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿਖਾਓ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।** ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਓ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

i ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੰਮਾਂ-ਮੁਕਤ ਘਰ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਗਏ ਧੁੰਥੇ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।



"ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਦੇਖੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਕੋਰਸ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਕੋਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਲੰਬੇ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਬਣਾਓ।

ਉਸ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪਾਸੇ ਭਾਰ ਮੋੜੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਰਸੀ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਰਿੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡੇਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

- ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡੇਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਡੇਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬੈਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਓ। ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬੈਗ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦਸ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਹਰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼ ਮਜ਼ੇਦਾਰ

ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ “ABC” ਗੀਤ ਗਾਓ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੰਗ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੋਸੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪ, ਖਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕੱਪ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

