

# ਮਨ

nobody's perfect

## ਜੁੜਾਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।** ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਡੂੰਘੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਵ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਘੇ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਓ। ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਗਾਓ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਖੁਸ਼, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਗਾਵ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।** ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।** ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



**i** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲਗਾਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹੇਗਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਝਾਤੀ-ਮਾਈ ਅਤੇ ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਰ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ 4 ਜਾਂ 5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੋ। ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕਾਓ। ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ?" ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ "ਝਾਤੀ-ਮਾਈ!" ਉਸ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਜੇਕਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੁਕਣ-ਮੀਚੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀਆਂ ਲਵੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ?" ਉਹ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਆਖੋ, "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ!" ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਦੇਖੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਲੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

## ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

- ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖੋ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਦ ਜਾਂ ਟੇਪ ਨਾਲ ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਹਰੇਕ ਪੰਨੇ ਦੇ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਦੋ ਛੋਕੇ ਬਣਾਓ। ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਲਈ ਛੋਕੇ ਵਿੱਚ ਡੇਰੀ ਪਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੈਮਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਸ, ਖੁਸ਼, ਨਿਰਾਸ਼, ਗੁੱਸੇ, ਬੋਰ, ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਪੰਨੇ ਪਲਟਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।



# ਮਨ

nobody's perfect

## ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

- **ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।** ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਯਕੀਨਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਣਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਉਸਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- **ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।** ਬੱਚੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸੈਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਆਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਦਿਓ।** ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ।

**i** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖੇਡਣਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਸਾਪਾਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਇੱਕ ਚਿੱਟੇ ਫੁੱਲ, ਇੱਕ ਟਹਿਣੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਲੇਟੀ ਪੱਥਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾਸ ਬਣਾਓ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੈਗ ਲਿਆਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭੀਆਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਸਕੇਗਾ।



## ਪੜਚੋਲ ਬੈਗ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੈਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਗੇਮ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਫ਼ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ।

- ਸੁਣਨਾ - ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚਾਬੀਆਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੜਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਾਗਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਪੈਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਕਰੋ। ਕੀ ਉਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਹੈ?
- ਸੁੰਘਣਾ - ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਤਰਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਰੂੰ ਦੇ ਗੋਲੇ 'ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ: ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਕੇਲਾ, ਸਿਰਕਾ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਚੀਨੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬੋਤਲ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਦਿਓ। ਕੀ ਉਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗੰਧ ਹੈ?
- ਛੋਹਣਾ - ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਇੱਕ ਪੇਟ ਸਕੂਬਰ, ਇੱਕ ਸਪੰਜ, ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ। ਬੈਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਬਣਤਰ ਲਈ ਨਾਮ ਦਿਓ: ਖੁਰਚਣ ਵਾਲਾ, ਨਰਮ, ਖੁਰਦਰਾ, ਕਠੋਰ। ਤੁਸੀਂ ਬਣਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਲਾਇਮ ਚੀਜ਼ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ?

# ਮਨ

nobody's perfect

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰੋ

- **ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ।
- **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਣਾਓ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਗੀਤ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦਿਓ।** ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ: ਖਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਕਟੋਰੇ, ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਬਕਸੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪਲੇ-ਡੋ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਡਿਸ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਰਫ਼ ਲਿਆਓ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- **ਬਾਹਰ ਖੇਡੋ।** ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ। ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਂਡਬੋਕਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ। ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ। ਮੀਂਹ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਡਿੰਗ ਪੂਲ ਜਾਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਲਿਜਾਓ।

**i** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Canada.ca](http://Canada.ca) 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tipsheets" ਖੋਜੋ।



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

## ਪਲੇ-ਡੋ

ਪਲੇ-ਡੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਆਕਾਰ ਚਾਹੁਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡਣ ਲਈ ਛੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਲੇ-ਡੋ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਲੇ-ਸੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹਜ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲੇ-ਡੋ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਲਗਭਗ 12 ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ 2 ½ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪਲੇ-ਡੋ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।

ਇੱਥੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਲੇ-ਡੋ ਲਈ ਇੱਕ ਰੈਸਿਪੀ ਹੈ। ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਬਲਕ ਫੂਡ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਟਾਰਟਰ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲੱਭੋ।

1. ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾਓ:
  - 1 ਕੱਪ ਆਟਾ (250 ਮਿ.ਲੀ.)
  - 1/4 ਕੱਪ ਨਮਕ (60 ਮਿ.ਲੀ.)
  - 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਟਾਰਟਰ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ (30 ਮਿ.ਲੀ)
2. ਭਾਡੋ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਓ:
  - 1 ਕੱਪ ਪਾਣੀ (250 ਮਿ.ਲੀ.)
  - ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ
  - 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਤੇਲ (15 ਮਿ.ਲੀ.)
3. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਤਾਪ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਕਾਓ।
4. ਜਦੋਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕੌਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗੁਨ੍ਹੋ।
5. ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

## ਸਾਈਡਵਾਕ ਡਰਾਇੰਗਾਂ

ਸਾਈਡਵਾਕ ਚਾਕ ਮਹਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟੇ ਮਸਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਚਾਕ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਚਾਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹਾ ਚਾਕ ਲੱਭੋ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਗਭਗ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਚਾਕ ਨਾਲ ਵਾਹੁਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡਰਾਇੰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਕਦੇ ਵੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ!

