



ਨਵਚੇਤਨਾ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ
ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੂਪਰੇਖਾ 2024

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ



ਨਵਚੇਤਨਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਲਈ ਸੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੂਪਰੇਖਾ 2024

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਕੋਆਪਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ 5, ਸਿਰੀ
ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨਲ ਏਰੀਆ, ਹੌਜ਼ ਖਾਸ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ - 110016

स्मृति जूबिन इरानी
Smriti Zubin Irani



मंत्री
महिला एवं बाल विकास
अल्पसंख्यक कार्य
भारत सरकार
Minister
Women & Child Development
Minority Affairs
Government of India

Message

Ensuring equitable growth for all in India's "AmritKaal" depends on the holistic development of our children. To strengthen and support the nation's youngest citizens, the Ministry of Women and Child Development is launching "Navchetana", the National Framework for Early Childhood Stimulation from birth to three years of age. The objective is to empower caregivers and Anganwadi Workers to nurture children's bodies and brains for optimal development, both within the household as well as at the Anganwadi Centre or creche.

The Ministry of Women and Child Development empowers and supports mothers and their children under three years through Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0, together with the Palna and Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana (PMMVY) Schemes under Mission Shakti. We aim to ensure comprehensive childcare support throughout the day in a secure environment, with trained staff, educational resources, nutritional support, and activities for holistic child development. Together, these efforts will help strengthen care infrastructure, for women-led development, and set a strong foundation for the children of this country.

The National Framework for Early Childhood Stimulation aligns with the recommendations of the National Education Policy 2020 for a continuum of early learning. Encouraging caregivers to provide cognitive and physical stimulation right from gestation onwards, the framework envisions an inclusive and forward-thinking system where the optimal growth of every child is a priority. It advocates for early screenings, inclusion and referrals to identify potential challenges for Divyang children. The Stimulation Activity Calendar facilitates responsive caregiving and opportunities for early learning through month-wise age-based activities. Community workers and parents can utilize the framework to provide early learning to their children.

I hereby extend my warm wishes to all citizens on the launch of Navchetana, which celebrates caregivers, ensuring the dream of "Viksit Bharat" through "Har Bacche Ka Vikas".


(Smriti Zubin Irani)



Room No 301, 'A' Wing, Shastri Bhawan, New Delhi 110001, Tel. No. : 011-23071331
First Floor, Pt. Deendyal Antyodaya Bhawan, CGO Complex, Lodhi Road, New Delhi-110003, Tel. No. : 011-24360585
Resi.: 28, Tughlak Crescent, New Delhi-110003, Phone : 011-23011382



अनिल मलिक, आई.ए.एस.

सचिव

Anil Malik, I.A.S.

Secretary

Tel. : 011-23383586, 23386731

Fax : 011-23381495

E-mail: secy.wcd@nic.in



सत्यमेव जयते



आज़ादी का
अमृत महोत्सव

**भारत सरकार
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
शास्त्री भवन, नई दिल्ली-110 001**

Government of India

Ministry of Women & Child Development

Message

The Anganwadi System of the Ministry of Women and Child Development is one of the largest and most unique programmes of the Government of India. It provides early childhood care and development, operating through a widespread network of nearly 14 lakh Anganwadi Centres. The Ministry is strengthening Saksham Anganwadi and Mission Poshan 2.0, Palna and Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana (PMMVY) by formulating the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024. It will seek to stimulate the sensory, social, emotional, cognitive and creative development of children from birth to 3 years.

The recommendations of the Internal Committee constituted to finalize the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024 have been instrumental in framing guidance for Anganwadi Workers and caregivers. The framework is designed to provide the Anganwadi Worker with a basic understanding of how children grow and develop, the importance of brain development and the need for nurturing care, including responsive caregiving and opportunities for learning. In order to ensure optimal development of all children, especially for children who may not have access to these resources at home, we aim to strengthen service delivery through the Anganwadi System and Creches.

Navchetana, the National Framework for Early Childhood Stimulation aims to help children develop holistically, based on the principles of serve and return, caregivers' three acts: love, talk, play, and positive guidance. Special focus has been given for the screening, inclusion and referrals of Divyang children. The Framework provides a stepping stone for children for their long term development, aiming to ensure that all children start their learning journeys on an equal footing. Further it aims to empower Anganwadi functionaries, the world's largest women-led childcare workforce, with greater knowledge and capabilities for early childhood stimulation.

I look forward to the States and UTs taking concerted steps for implementation of Navchetana, the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024, for children from birth to 3 years, bringing us closer to a brighter future for all.

**(Anil Malik)
09/03/2024**

ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ

ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ	ਪੂਰਾ ਰੂਪ
AI & ML	ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਲਰਨਿੰਗ
ANM	ਸਹਾਇਕ ਨਰਸ ਅਤੇ ਦਾਈ
ASHA	ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ
AWW	ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ
CBE	ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਮਾਗਮ
CDPO	ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਫਸਰ
CMO	ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ
CRC	ਬਾਲ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਮੇਲਨ
CwD	ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ
DIY	ਡੂ-ਇਟ-ਯੂਅਰਸੈਲਫ
DMO	ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ
ECCE	ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
ECCED	ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
ECD	ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
ECS	ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ
HBNC	ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
HBYC	ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ICDS	ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ
IEC	ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ
LED	ਲਾਈਟ-ਐਮੀਟਿੰਗ ਡਾਇਡ
MCP	ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

MWCD	ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ
NCF	ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ
NCF-FS	ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ - ਮੁੱਢਲਾ ਪੜਾਅ
NEP	ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ
NGO	ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ
NIPCCD	ਜਨਤਕ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ
ORT	ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ
PM	ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ
PMMVY	ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਤਰੂ ਵੰਦਨਾ ਯੋਜਨਾ
QR	ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ
RO	ਰਿਵਰਸ ਓਸਮੋਸਿਸ
RTE	ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ
UDID	ਵਿਲੱਖਣ ਅਪੰਗਤਾ ਪਛਾਣ
UT	ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼
VHSND	ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਵਸ
WBG	ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਸਮੂਹ
WCD	ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ
WHO	ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਸੰਦੇਸ਼	i
ਸੰਦੇਸ਼	iii
ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦ	v
ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ	viii
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	1
ਕਾਰਜਵਿਧੀ: ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ	1
ਅਧਿਆਇ 1: ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਨੀਤੀ ਸੰਦਰਭ	3
1.1 ਨੀਤੀ ਸੰਦਰਭ	4
1.2 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਦਰਭ	5
1.3 ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ	7
ਅਧਿਆਇ 2: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ	9
2.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕੀ ਹੈ?	11
2.2 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ (ECS) ਦੇ ਉਦੇਸ਼	12
2.3 ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਢਾਂਚਾ	12
ਅਧਿਆਇ 3: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ	13
3.1 ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦਾਨ	15
3.2 ਪਿਆਰ, ਗੱਲਬਾਤ, ਖੇਡ	16
ਅਧਿਆਇ 4: ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ	17
ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ	
4.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਯਾਪਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ	18
4.2 ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ	20
4.3 ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ	56
(0-3 ਸਾਲ ਤੱਕ)	

ਅਧਿਆਇ 5: ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ	59
5.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ	61
5.2 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ/ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ	62
5.3 ਘਰ, ਕਰੈਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ	62
5.4 ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੈਫਰਲ	65
ਅਧਿਆਇ 6: ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ	66
6.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ	67
6.2 ਸੈਂਟਰ/ਕ੍ਰੈਚ ਵਿਖੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ	72
ਅਧਿਆਇ 7: ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ	74
7.1 ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ	75
7.2 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ	76
7.3 ਨਵੀਨਤਾ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ	77
ਅਨੁਬੰਧ	78
ਅਨੁਬੰਧ I: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, 2024 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ	79
ਅਨੁਬੰਧ II: ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂਚ ਅਨੁਸੂਚੀ	81
ਅਨੁਬੰਧ III: ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	86
ਅਨੁਬੰਧ IV: 1000 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਪੁਸਤਿਕਾ	88
ਹਵਾਲੇ	104

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ 25% ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ (ECD) ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 75% ਦਿਮਾਗ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵਯਸਕ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੰਬੰਧਤ ਅਤੇ ਅਵਿਭਾਜਿਤ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਅ, ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮੌਕੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੂਪਰੇਖਾ 2024 ਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ, ਨੀਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਆਪਕ ਸਾਹਿਤ ਸਮੀਖਿਆ, ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ, ਸੀਡੀਪੀਓ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਨਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਕਰੋੜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ।

ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ

ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ 'ਤੇ ਵੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀ: ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (NEP) 2020 ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਰੂਪਰੇਖਾ (NCF-FS) 2022 ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। NCF-FS, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੰਸਥਾਗਤ ਰੂਪ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 3-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬਲਕਿ 0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ECCE ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

"0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ECCE ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਅਭਿਆਸ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MWCD) ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।"

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਨੀਤੀ (2013) ਅਤੇ 2022 ਵਿੱਚ MWCD ਦੁਆਰਾ ECCE ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਤਹਿਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੋਜਨਾ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਸਾਲ) ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ) ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MWCD) ਨੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਕੋਆਪਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (NIPCCD) ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। 1975 ਤੋਂ NIPCCD ਅੰਬੂਲਾ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾ (ICDS) ਅਧੀਨ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਭਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ECCE 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਸਰਵੇਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MWCD), ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ (MoHFW), ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿਭਾਗ, ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ (DoSEL, MoE), ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ (NCERT), ਗ੍ਰਹਿ ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸੰਸਥਾ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸੰਗਠਨ (CSO) ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਇਸ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਵਾਇਤੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਮੀਟਿੰਗ 19 ਦਸੰਬਰ, 2023 ਨੂੰ NIPCCD, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਬੰਧ 1 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਯਤਨ ਸੀ ਜੋ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ (AWWs) ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, NIPCCD ਨੇ 20 ਦਸੰਬਰ 2023 ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ CDPO, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ECCE ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਇੱਕ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੇਤਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ, ਸਕਸ਼ਮ ਆਂਗਣਵਾੜੀ/ਮਿਸ਼ਨ ਪੋਸ਼ਨ 2.0 ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਪਾਲਣਾ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਮਿਆਰੀ ਸੰਚਾਲਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ MWCD ਦੇ ECCE ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੇ ਰੂਪਰੇਖਾ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਿਤ

ਕੀਤਾ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਈ ਰੂਪਰੇਖਾ (0-3 ਸਾਲ) ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਪਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਦੇਸੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ/ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੀ ਗਈ। ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ MWCD ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ, 2023 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ DEPWD ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਰਵੇਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੋਜਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਾਪਦੰਡ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 0-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਦਿਅਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਅਧਿਆਇ 1

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ
ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਨੀਤੀ ਸੰਦਰਭ

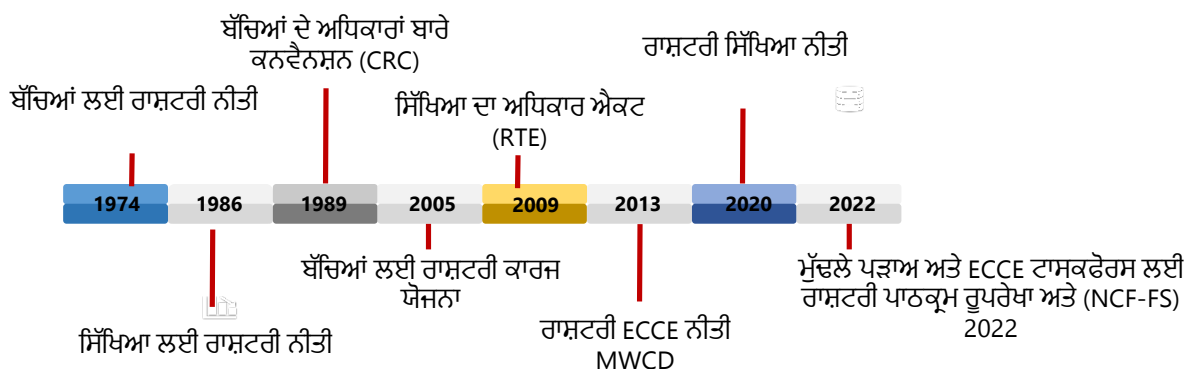
1.1 ਨੀਤੀ ਸੰਦਰਭ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨੀਤੀਗਤ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 45 ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ (1974), ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ (1986), ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (2005), ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ (2013), ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ ਲਾਭ ਸੇਧ ਐਕਟ (2017) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਜਣੇਪਾ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰੈਚ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ (CRC) 1989 ਦਾ ਵੀ ਹਸਤਾਖਰਕਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 2030 ਤੱਕ, ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਟੀਚਾ 4 ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੋਲ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ECCE - ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 45

"ਰਾਜ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।"



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਨੀਤੀ 2013 "ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ" 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ 11 ਗੈਰ-ਸਮਝੌਤਾਯੋਗ ਮਾਪਦੰਡ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 4 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਮਾਪ, ਢੁਕਵੀਂ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਉਚਿਤ ਬਾਲ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ 2014 ਨੇ ਵੀ 0 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਣਾਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਸੁਝਾਏ ਗਏ।

2022 ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਗਠਿਤ ECCE ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਨੇ 0 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ IEC ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਸੈੱਟਾਂ

ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ: ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ASHA ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਢਾਂਚਾਗਤ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਘਰ-ਅਧਾਰਤ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹਿੰਮ। ਇਹਨਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ 2023 ਵਿੱਚ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ।

- ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ECCE ਸਿਖਲਾਈ ਮੋਡਿਊਲ, 2017, ਪੰਨਾ 14

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, 2020 ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (NEP) ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਯਾਪਤ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ, ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ, ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ-ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ/ਕਲਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵੋਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹਨ।

ਇਸ ਫੋਕਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, NEP ਨੇ 0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ECCE 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜ, ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੋਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। 2022 ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਰੂਪਰੇਖਾ (NCF-FS), ਜੋ 3 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਗ 1.1.2 ਵਿੱਚ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ

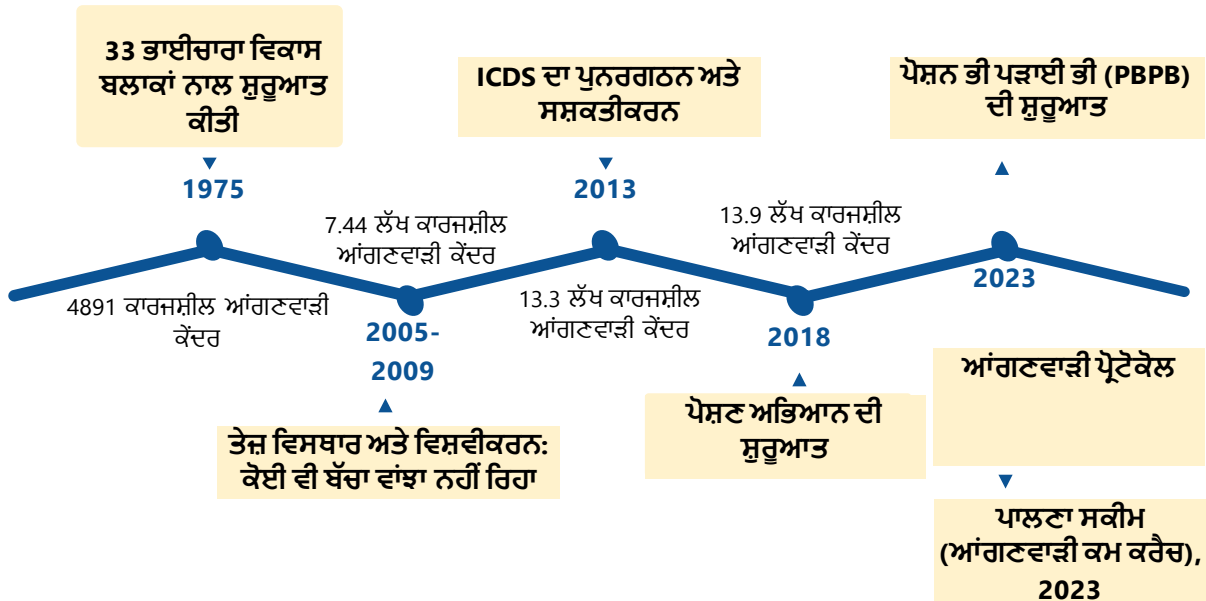
"0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ECCE ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MWCD) ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।"

ਘਰ ਦੀ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, NCF-FS ਨੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ "ਬੋਲਣ, ਖੇਡਣ, ਹਿੱਲਣ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਛੋਹਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ "ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਉੱਥਰਦੀ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ ਵਿਗਿਆਨ" ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। NCF-FS ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਚ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। NCF-FS ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ NEP ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

1.2 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਦਰਭ

1975 ਵਿੱਚ, 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। 1986 ਵਿੱਚ ਨੀਤੀਗਤ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ 2007-2008 ਵਿੱਚ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚਾ ਸੁਵਿਧਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। 2013 ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ICDS ਮਿਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਪੁਨਰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (ECCE) 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਲਾਗੂਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪਰੇਖਾ, ਭਾਵ, 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (1975-2024)



ASHA ਕਰਮਚਾਰੀ ਘਰ-ਆਧਾਰਤ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (HBNC) ਅਤੇ ਘਰ-ਆਧਾਰਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (HBYC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਿਆਪਕ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ASHA ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟ ਫਾਰਮ (ਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਸੈਪਸਿਸ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਗਠਿਤ ECCE ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਨੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਅਤੇ ASHA

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। 2017 ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ECCE ਸਿਖਲਾਈ ਮੋਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਮੌਕਿਆਂ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਰਵੋਤਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਖੇਡ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਓ
- ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ,
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ
- ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ECCE ਸਿਖਲਾਈ ਮੋਡਿਊਲ, 2017, ਪੰਨਾ 13

ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MWCD) ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੈਚ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਪਾਲਣਾ ਸਕੀਮ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਕਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਰੈਚਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਸਿਖਾਉਣ-ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ। ਪਾਲਣਾ ਸਕੀਮ (ਆਂਗਣਵਾੜੀ-ਕਮ-ਕੈਚ), ਮਿਸ਼ਨ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (2023) ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਡੇਅਰੇਅਰ, ਵਾਧੂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ, ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਤਰੂ ਵੰਦਨਾ ਯੋਜਨਾ (PMMVY) 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਯਾਨੀ ਕਿ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਕਦ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦੀ ਦੂਜੀ ਕਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ-ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਲਈ ਗੰਭੀਰਤਾ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਡ (MCP) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, 2023 ਵਿੱਚ, ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸਕਸ਼ਮ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ਣ 2.0 ਦੇ ਤਹਿਤ ਪੇਸ਼ਣ ਭੀ ਪੜਾਈ ਭੀ (Poshan Bhi Padhai Bhi) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ, ਖੇਡਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਪਹਿਲ 0-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ 3-6

ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ECCE 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਵਯਾਂਗ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਕੋਆਪਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (NIPCCD) ਰਾਹੀਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੇਤ ਦੇ-ਪੱਧਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਡਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 0 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੋਡਿਊਲ, ਅਤੇ ਘਰ, ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

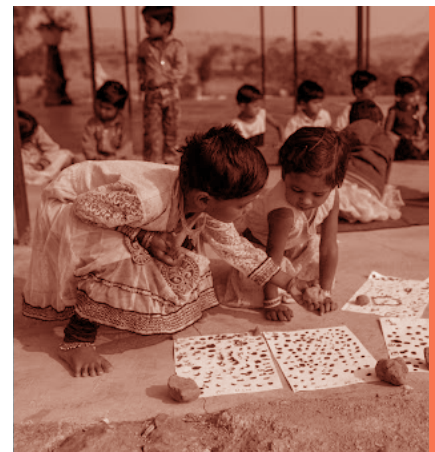
“ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਸ਼ਾਇਕ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ECCE ਸਿਖਲਾਈ ਮੋਡਿਊਲ, 2017, ਪੰਨਾ 12

1.3 ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਮਾ ਕੁਨੀ ਪਿਲਾ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਉੜੀਸਾ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਮਹੀਨਾਵਾਰ ECCE ਦਿਨ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਕਰੈਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 0-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 'ਆਰੰਭ' ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ECD ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 'ਅੰਕੁਰ' ਮੋਡਿਊਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੇਘਾਲਿਆ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਿਸ਼ਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਘਰ-ਅਧਾਰਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (0 ਤੋਂ 1.5 ਸਾਲ), ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੰਜਾਬ, ਤੇਲੰਗਾਨਾ, ਦਮਨ ਅਤੇ ਦੀਵ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਰਾਜ ਡਿਜੀਟਲ ਇੰਟਰਵੈਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੋਜਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਉੜੀਸਾ, ਹਰਿਆਣਾ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਅਤੇ ਕਰਨਾਟਕ ਰਾਜ ਵੀ 0-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕ੍ਰੈਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਸਾਮ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਰਾਜ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ECCE 'ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਘਰੇ-ਘਰੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜਵਾਬਦੇਹ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।





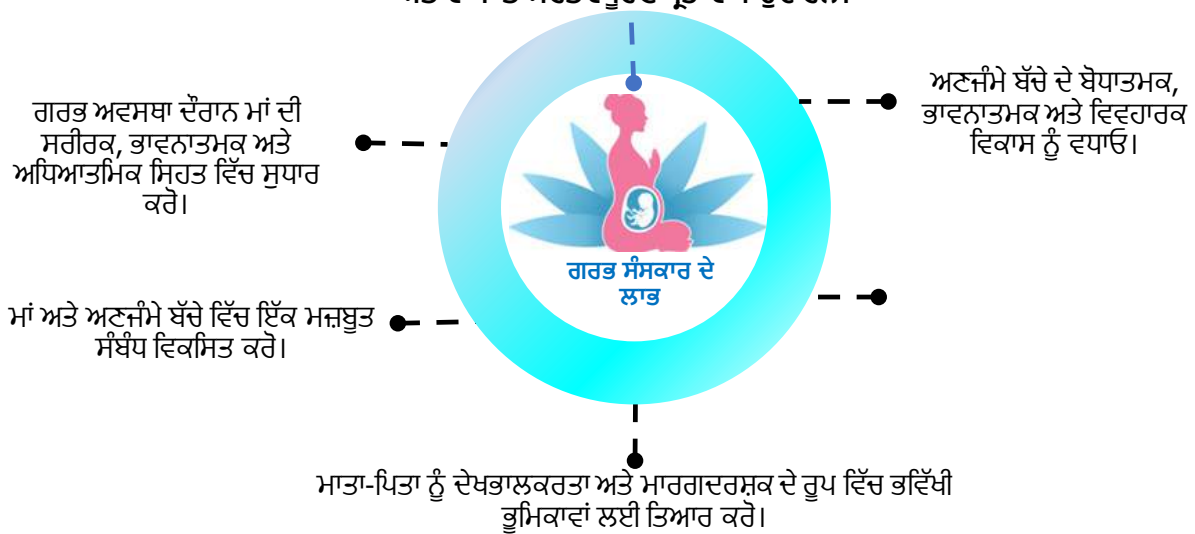
ਅਧਿਆਇ 2

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ
ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਮਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਭਰੂਣ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ, ਸੁਆਦ ਲੈਣ, ਸੁੰਘਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ, ਦਰਦ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਪ੍ਰਤੀ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਖਾਸ ਤਰਸੀਲ ਭਰੂਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੇ, ਪਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਤਾਲ ਜਾਂ ਧੁਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀ ਮਾਤਾ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ।

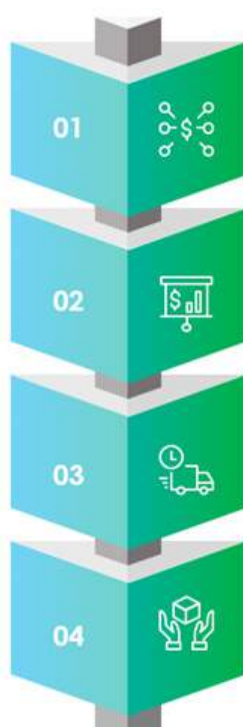
"ਗਰਭ ਸੰਸਕਾਰ" - ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਧੇ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



"ਗਰਭ ਸੰਸਕਾਰ" - ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਇਕੱਠੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ, ਤਾਂਕਿ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਰਵੋਤਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੇ।



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਧਾਓ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ
- ਪਰਯਾਪਤ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ASHA ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ 25% ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ (ECD) ਦੌਰਾਨ ਇਸਦਾ 75% ਹਿੱਸਾ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਵਧਸਕ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਿਨੈਪਟਿਕ ਕਨੈਕਸ਼ਨ (ਸਿਨੈਪਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਵੇਦੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। 2007, 2011 ਅਤੇ 2017 ਵਿੱਚ ECD 'ਤੇ ਲੈਂਸੇਟ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੇ ECD ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। (ਚਟੋਪਾਧਿਆਏ ਅਤੇ ਅਨੇਜਾ, 2021) 30

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰਵੋਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਮੁੰਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੜੀ
- ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਗੋਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਲਾ
- ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਛੋਟਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਪਤਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੋਟਾ ਹੈ
- ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਹੜੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ 'ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ' ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ। ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ, ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਗੋਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕੋਈ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਕਸਤ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਪਹਿਲੇ 1000 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ, MoHFW, ਪੰਨਾ 81

2.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੂ ਜਾਂ ਗਿਆਤ ਯਤਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ; ਇਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਵਾਦ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਕਾਸ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲਾ ਗਿਆਨ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟਰ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਰਗੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ, ਪਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਿਸਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਉਹ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੇਗਾ ਜਿਸਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।



2.2 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ (ECS) ਦੇ ਉਦੇਸ਼

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ (ECS) ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਟੀਕਾਕਰਨ, ਓਆਰਟੀ, ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ;
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਮਹੱਤਵ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਚੇਲ ਕਰਨ, ਹੇਰਫੇਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਸ

ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸੁਣਾ ਕੇ, ਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਲਮੇਲ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਓ।
- ਹਮਦਰਦੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।

2.3 ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਅਤੇ ਅਵਿਭਾਜਿਤ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਪਰਯਾਪਤ ਪੋਸ਼ਣ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮੌਕੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ/ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਅੱਗੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹਨ" (ਮੈਕਲੀਨ, 2016)। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ, ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ, ਇਕਸਾਰ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਵ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੇ ਪੰਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: 'ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ' ਅਤੇ 'ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ'।



ਸਰੋਤ: WHO ਅਤੇ WBG. 2018b



ਅਧਿਆਇ 3

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਦਕੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਗਤੀ ਮਿਲੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਹਸਾਸ ਹੋਵੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ 'ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ' ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਜੋਂ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾਈ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ



ਬੋਧਾਤਮਕ



ਭਾਸ਼ਾ



ਮੋਟਰ

ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਵ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਵਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਆਸਣ (ਮੁਦਰਾ) ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਉਸਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ 'ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ' ਅਤੇ 'ਅਨੁਭਵ-ਅਧਾਰਤ' ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੋਟਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਿਨੈਪਟਿਕ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੇਗਾ: ਸਰਵ ਅਤੇ ਰਿਟਰਨ (ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ), ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕੰਮ: ਪਿਆਰ, ਗੱਲਬਾਤ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ।



3.1 ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ)

ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ)

ਕਦਮ
1

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ

ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ
ਉਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਕਦਮ
2

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਗੋਦ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ
ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ
ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਕਦਮ
3

ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦਿਓ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ
ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਜਾਣੇ
ਸਕੇ।



ਕਦਮ
4

ਵਾਰੀ ਲਓ

ਫਿਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ
ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਕਦਮ
5

ਪਰਿਵਰਤਨ

ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ
ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ
ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ) ਦੀ ਹੋਰ ਵੀ
ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।



3.2 ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਖੇਡੋ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕੰਮ



ਪਿਆਰਕਰੋ

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ
- ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖਕੇ ਮੁਸਕਰਾਓ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ, ਚੁੰਮੋ, ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਾਡ ਲੜਾਓ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ



ਗੱਲਕਰੋ

- ਬੱਚਾ ਜੋ ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦਿਓ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਗੀ ਸੁਣਾਓ



ਖੇਡੋ

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰੋ

ਅਧਿਆਇ 4

ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ
ਕਰਨਾ



ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ, ਲਿੰਗ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 0 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ 36 ਸੈੱਟਾਂ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

4.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਯਾਪਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ

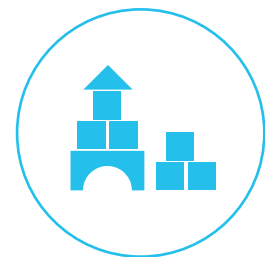
a. ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ

ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਵੇਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਘਰ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ, ਬੋਤਲਾਂ, ਅਤੇ ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡੂ-ਇਟ-ਯੂਅਰਸੈਲਫ (DIY) ਖਿਡੌਣੇ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਟਿਕਾਊ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।



b. ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭਾਗ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਮੰਨ ਲਓ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਾਲਿਆ ਅਤੇ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



c. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

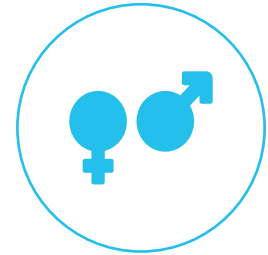
ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹੋਣ



ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਕ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

d. ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੱਖਪਾਤ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਸੈੱਟ ਵਰਗੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਦਕਿ ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣਾ, ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ 'ਬਹਾਦਰ' ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ 'ਸੁੰਦਰ' ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ।



e. ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੱਚੇ ਰੌਲਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਉਹ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੱਤ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚੀਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕੀ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਹੈ? ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਸਹੀ' ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਢਾਲਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।





ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ
ਗਾਸਟਰੀ ਰੂਪਰੇਖਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਕਦਮ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹਾਈਡਰੇਟ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।



ਗਤੀਵਿਧੀ: ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ

ਕਦਮ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਤਮਈ ਸੈਂਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਦੇ, ਸਿਲਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇਗਾ।



ਗਤੀਵਿਧੀ: ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਕਦਮ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ, ਸਧਾਰਨ ਯੋਗਾ ਆਦਿ।
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ।



ਗਤੀਵਿਧੀ: ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਕਦਮ:

- ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
-

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮੁੱਲ: ਇਹ ਸਭ ਭਰੂਣ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ

ਪਿਆਰੇ-ਪਿਆਰੇ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਉਣਾ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੁਸਕਰਾਓ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਪਿਆਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਲਿਆਓ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਫੜਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



0-3 ਮਹੀਨੇ



ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ

ਕਦਮ:

1. ਪਛਾਣੋ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਗੱਲ, ਭੁੱਖ, ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?
2. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਲਾਰੇ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।
3. ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਵੋ।
4. ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੱਠ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਮਲੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੋ।
2. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - "ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ"

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਸੰਗੀਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਾਉਣਾ

ਕਦਮ:

1. ਕੋਈ ਵੀ ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਣਾਓ।
2. ਕੋਮਲ ਜਾਂ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਰੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਲੋਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।
4. ਸਾਂਝੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਬੰਧਨ ਦੇ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਸੰਗੀਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੰਗ ਨਾਲ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝੁਲਾਓ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਚੁੰਮਣ ਦਿਓ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।
4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਦੁਲਾਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਗਾਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੁਆਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮਧੁਮੱਖੀ ਦਾ ਖੇਡ ਖੇਡੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਇੱਕ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਭਿਣਭਾਉਂਦੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
2. ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁਮਾਓ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਮਧੂ-ਮੱਖੀ" ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਖੇਡਦੇ-ਖੇਡਦੇ "ਮਧੂ-ਮੱਖੀ" ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਹੌਸ਼ੀ।
4. ਹਾਸਾ-ਨੌਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਨੰਦਮਈ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



4 ਮਹੀਨੇ

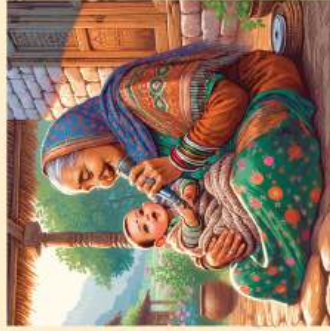
ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੋ।
2. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - "ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ"

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਰੇ ਵੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਵਸਤੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਡੌਣਾ ਲਟਕਾਓ, ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਖਡੌਣੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੁਹਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵਸਤੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ।
2. ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
4. ਇਸ ਕਿਰਿਆ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਤੇਜਨਾ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲਬਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕ੍ਰੈਸ-ਅੱਪ ਫਨ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮੀਜ਼, ਟੋਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਸ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹੋ, "ਬੇਬੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"
2. ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਹੋ, "ਉੱਥੇ! ਇਹ ਰਿਹਾ!"
3. ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਾਸਾ-ਨੌਂਹਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਨੰਦਮਈ ਕ੍ਰੈਸਿੰਗ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



5 ਮਹੀਨੇ

ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ, ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
2. ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਵੱਗੀ-ਵੱਗੀ ਹਿਲਾਓ
3. ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਓ 'ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ, ਅਨਾਮਿਕਾ ਉਂਗਲੀ, ਉਤੇਜਨਾ ਉਂਗਲੀ, ਸੰਕੇਤਕ ਉਂਗਲੀ, ਅੰਗੂਠਾ!'
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਖੇਡ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰੋ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਓ।
3. ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਸਪਾਰਨ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਵਰਣਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੁਖਦ ਸੈਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਉਂਗਲਾਂ ਫੜਨ ਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਰੱਖੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਂਗਲੀ ਫੜਦਾ ਹੈ।
4. ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਉਂਗਲੀ ਫੜਨ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ,

ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਫੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਨਰਮ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੁੜੋ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ "ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ" ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
4. ਦੇਖਭਾਲ ਭਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



6 ਮਹੀਨੇ

ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁਬਾਰੇ ਫੁਲਾਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਂਗ ਫੁਲਾਓ।
2. "ਫੁੱਟ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਚਿਹਰੇ ਬਣਾਓ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਾਸੇ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਟਰੈਕਿੰਗ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਇਕੱਠੇ ਗੀਤ ਗਾਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਚੁਣੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਗੀਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਾਓ।
3. ਗਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ।
4. ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
5. ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਝੁਲੇ ਝੁਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਨਰਮ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਕੰਬਲ

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰਾ ਜਿਹਾ ਝੂਲਾ ਬਣਾਓ।
2. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੰਢ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਝੁਲੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝੁਲਾਓ।
4. ਸਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਹੱਸੋ।
5. ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨੁਭਵ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਤੁਲਨ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੁੱਕਣ-ਮਿੱਚੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਮਿੱਚੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"
2. ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਹੋ, "ਭਾ! ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ!"
3. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਸੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਟਰੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੁੱਕਣ-ਮਿੱਚੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੁਖਦ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



7 ਮਹੀਨੇ

ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਆ, ਸ, ਸ, ਈ, ਸ, ਸ, ਓ, ਸ, ਸ, ਸ।"
2. ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਕਲ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਉਸਨੂੰ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।
4. ਇੱਕ ਚੰਚਲ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਦੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਗੱਦ ਫੜਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਨਰਮ, ਹਲਕੀ ਗੱਦ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਛਿੱਡ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਗੱਦ ਰੱਖੋ।
2. ਗੱਦ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਗੱਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਗੱਦ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਫੜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਧਤਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
5. ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੰਚਲ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਣੇਗੀ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਔਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਸਤੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਕੱਪ, ਪਾਣੀ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰਨੇ ਹਨ।
2. ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਭਰੋ, ਅਤੇ "ਭਰਿਆ" ਕਹੋ, ਫਿਰ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ "ਖਾਲੀ" ਕਹੋ।
3. ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਇਕੱਠੇ ਆਨੰਦਮਈ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਮਜੇਦਾਰ ਖੇਡ ਖੇਡੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਚੰਚਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਰਣ, ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪਲੇਟ, ਕੱਪ, ਕਟੋਰੀ, ਆਦਿ)

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡੋ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੇਟ।
2. ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ, ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੜਕਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
3. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਛਾਨਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰੀਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



8 ਮਹੀਨੇ

ਨਵੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਔਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ।
2. ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਓ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ।
3. ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਕਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਚੂੜੀਆਂ ਘੁੰਮਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤੂ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਚੂੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫੜੋ।
2. ਚੂੜੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮਾਓ, ਇੱਕ ਮਨਮੋਹਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੀ ਚੂੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਅਨੁਭਵ ਬਣੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ, ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਟਰੈਕਿੰਗ, ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਫੜਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਪਹਿਰਾਵੇ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ

ਕਦਮ:

1. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਆਓ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਓ।"
2. ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ, "ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।"
3. ਵਾਧੂ ਮਜ਼ੇ ਲਈ ਉਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਦਿਸ ਲਿਟਲ ਪਿਗ।"

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਡਰੈਮੈਟਿਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਸੁੱਟਣਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ!

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਗੋਦ, ਮੁੜਿਆ-ਤੁੜਿਆ ਕਾਗਜ਼)

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਦ ਜਾਂ ਮੁੜਿਆ-ਤੁੜਿਆ ਕਾਗਜ਼।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਸਤੂ ਸੁੱਟਣ ਦਿਓ, "ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠਦੀ ਹੈ।"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉਣ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



9 ਮਹੀਨੇ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਧੁਨ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਰੈਟਲ)

ਕਦਮ:

1. ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ, ਹਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ, ਸੁੱਟਣ ਜਾਂ ਘੁਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਤੂੰ ਰੈਟਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੀ।"
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਧੁਨ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਫੁੱਕ... ਫੁੱਕ..." ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਰੋਲ ਐਂਡ ਰੀਚ (ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫੜੋ)

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਛੋਟੀ ਬੋਤਲ, ਪਾਣੀ, ਚਮਕਦਾਰ ਕਾਗਜ਼ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਛੋਟੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਬੋਤਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੋ।
2. ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਚਮਕਦਾਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਬੋਤਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਿੜਨ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦੇ ਗੁਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਸ਼ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਕਦਮ:

1. ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।
2. ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵਾਦ ਬਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਅੰਦਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਸਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ, ਛੋਟੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂਆਂ

ਕਦਮ:

1. ਸਾਡਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚਾ ਫੜ ਸਕੇ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ "ਅੰਦਰ ਪਾਓ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ।
3. "ਅੰਦਰ ਪਾਓ" ਕਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
4. "ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ" ਕਹਿ ਕੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
5. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਅੰਦਰ ਪਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਐਕਸ਼ਨ ਗੀਤ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਐਕਸ਼ਨ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਥਪਥਪਾਉਣ ਵਰਗੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰੋ।
4. ਐਕਸ਼ਨ ਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਕਲ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



10 ਮਹੀਨੇ



ਗੰਢ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਨਰਮ ਰੁਮਾਲ

ਕਦਮ:

1. ਨਰਮ ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿੱਲੀ ਗੰਢ ਬੰਨ੍ਹੋ।
2. ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਗੰਢ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਰੁਮਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੰਢ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਜਦੋਂ ਗੰਢ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਿਲਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਓ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ "ਮਾਤਾ," "ਪਿਤਾ," "ਭੈਣ" ਵਰਗੇ ਨਾਮ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਸਾਰਾਹ ਨੂੰ ਗੈਦ ਫੜਾਓ।"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਾਮ ਕਹਿ ਕੇ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਾਮ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਮੱਗ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ

ਕਦਮ:

1. ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਮੱਗ ਜਾਂ ਡੱਬਾ ਦਿਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਭਰਣ ਅਤੇ ਡੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਾ ਸਾਹਸ ਰੁਟੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇ ਦਾ ਇੱਕ ਤੱਤ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਸਕਾਗਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



11 ਮਹੀਨੇ

ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ (ਛਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ)

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ, ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਉਸਦੇ ਹੱਥ ਫੈਲਾਓ।
2. ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਾਕੀਆਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।
3. ਚੰਚਲ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲਹਿਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੈ।
4. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਢੇਰ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ 3 ਵਸਤੂਆਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਸਮੇਂ, "ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ" ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਉਸਦੇ ਛੋਟੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
3. ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਓ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੇਰ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੱਫੀ ਪਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਹੈ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਹਨ।
2. ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਖ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਹਨ। ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਵੇਲੇ ਛੂਹਣ ਲਈ ਕਰੋ।
3. ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਇਹੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਸੰਵੇਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੁਆਰਾ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਲੁਕਾਓ ਅਤੇ ਖੋਜੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੱਪ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।
2. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੁਕਾਓ।
3. ਪੁੱਛੋ, 'ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?' ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਡੱਬਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: 'ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



12 ਮਹੀਨੇ

ਮੈਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਰੰਗੀਨ ਤਸਵੀਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਕਿਤਾਬ

ਕਦਮ:

1. ਰੰਗੀਨ ਤਸਵੀਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਚੁਣੋ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਰੇਕ ਤਸਵੀਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ।
3. ਹਰੇਕ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਪੜਚੋਲ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਖੁਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੁਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਘਰੇਲੂ ਪੜਚੋਲ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
3. ਨਿਰੀਖਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਹੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰ ਪੰਛੀ ਦੇਖਿਆ?'
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਵੀਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੱਚਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਾ

ਕਦਮ:

1. ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਗੁੱਡੀ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿਲਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁੱਡੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੱਡੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਸ਼ਾਬਾਸ਼, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।”

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



13 ਮਹੀਨੇ

ਆਓ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਈਏ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਚਮਚਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਮਸਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਦਹੀਂ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਚਮਚਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਓ।
2. ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚਾ ਫੜਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਚਮਚੇ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਮਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ।
2. ‘ਨਹੀਂ’ ਕਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ, ‘ਉੱਪਰ ਉੱਠੋ’ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ, ‘ਹੇਠਾਂ ਜਾਓ’ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
2. ਕੋਨੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਹਰੇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਚਿੜਨ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਗਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਲੁੱਕਣ-ਮਿੱਚੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੁਕਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।
2. ਖੇਡਦੇ-ਖੇਡਦੇ ਲੁਕੇ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਲੱਭ-ਲੱਭੇ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ?"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੁਕਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਗਿੜਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗੈਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਬੋਧਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



14 ਮਹੀਨੇ

ਛੋਟੀ ਢੋਲਕੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ, ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਵਜਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਸਤੂ (ਸ਼ੇਕਰ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਚਮਚ)

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਵਜਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਲਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।
3. ਚਲੇ ਵਜਾਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰ ਵਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਢੋਲਕੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੀਤ ਗਾਓ।
5. ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਓ ਵਾਹ, ਇੰਨੀ ਵਧੀਆ ਢੋਲਕੀ ਵਜਾਈ!"

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਖੇਡ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. "ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ" ਜਾਂ "ਅਲਵਿਦਾ ਕਹੋ" ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਹਰੇਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਮਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਝ, ਨਕਲ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਰਸੋਈ ਦਾ ਰਾਜਾ / ਰਾਣੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਦਾਲ

ਕਦਮ:

1. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
2. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਕਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਉਸਦੀ ਗੰਧ, ਆਵਾਜ਼, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ।
3. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਲੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦਾਲ ਦਿਓ।
4. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪਰਯਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
6. ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰ, ਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਰੁਕਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ (ਵਿਕਲਪਿਕ)

ਕਦਮ:

1. ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੱਚੋ।
2. ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੁਕ ਜਾਓ।
3. ਸੰਗੀਤ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੁਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰੋ।
5. ਸੰਗੀਤ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਾਲਬੱਧ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼, ਗਤੀ ਅਤੇ

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਖੇਡ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



15 ਮਹੀਨੇ

ਲੋਈ (ਆਟੇ) ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਮ ਲੋਈਆਂ (ਆਟਾ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋਈ (ਆਟਾ) ਦਿਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਚੱਕਰ, ਵਰਗ ਅਤੇ ਤਿਕੋਣ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਆਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਮਨਾਓ।
5. ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਆਓ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੀਏ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ 'ਟਵੀਟ, ਟਵੀਟ' ਜਾਂ ਗਾਵਾਂ ਲਈ 'ਮੂ' ਵਰਗੀਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ।
2. ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਹਰੇਕ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰੋ।
4. ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸੁਣਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੁਰੁਆਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤੱਤ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਖੁਆ!

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਭੋਜਨ, ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਬੱਚੇ ਪਰਯਾਪਤ ਭੋਜਨ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
2. ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖੁਆਓ।
3. ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚਾ ਫੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਅਤੇ ਖੁਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਣ-ਲੈਣ (ਜਾਂ ਖਾਣ-ਖੁਆਉਣ) ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਸੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੌਣ ਹੈ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਸ਼ਾ

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਸ਼ਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਛੋ, “ਬੇਬੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?”।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਹੋ, “ਆਹ! ਬੇਬੀ ਇਹ ਰਿਹਾ! ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ!”
4. ਸੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕੱਠੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਾ ਲਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਖੋਜਣ, ਸਵੈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਪਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



16 ਮਹੀਨੇ

ਕੁਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾਕੇ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨ

ਕਦਮ:

1. ਗੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੇਰ ਬਣਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਹਰੇਕ ਕਦਮ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਇਸ ਚੜ੍ਹਾਈ-ਉਤਾਰਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸਧਾਰਣ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਦ ਜਾਂ ਕੰਘੀ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
2. “ਜੀਨਤ, ਗੋਦ ਚੁੱਕੋ” ਜਾਂ “ਜੀਨਤ, ਮੈਨੂੰ ਕੰਘੀ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿਓ” ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਤਨਾਂ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਇਸਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਧਾਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਚਲੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੀਏ!

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ

ਕਦਮ:

1. ਖਿਡੌਣੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਬਾਲਟੀ ਲਿਆਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣੇ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਹਰੇਕ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਗਿਣ ਕੇ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਬਣਾਓ।
5. ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮੁੱਲ: ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਸਫ਼ਾਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਇਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ 2 ਸੈੱਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2 ਚੌਮਚ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਚੌਮਚ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ ਦਿਖਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
2. ਦੱਸੋ ਕਿ 2 ਚੌਮਚ 'ਇੱਕੋ' ਹਨ ਅਤੇ 2 ਕੱਪ 'ਇੱਕੋ' ਹਨ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ' ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
4. ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁਣਕੇ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥੀ ਛਾਂਟਣ ਦੁਆਰਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



17 ਮਹੀਨੇ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਨਾਟਕ ਦਾ ਖੇਡ ਖੇਲੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਨਾਟਕੀ ਖੇਡ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਖੇਡ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ

ਕਦਮ:

1. ਰੱਸੀ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਬੰਨ੍ਹੋ।
2. ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, 'ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਾਰ ਹੈ।' ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਚਲੋ ਡਰਾਈਵ ਤੇ ਚੱਲੀਏ। ਵਰ੍ਹਮ, ਵਰ੍ਹਮ!
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਸੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡੌਣਾ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਸੁਖਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
2. ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
3. ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਭਾਵਪੂਰਨ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਹਿਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
5. ਫਿਰ ਸੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਕੰਸ਼ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮੁੱਲ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਪਰਛਾਵੇਂ ਦਾ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਲਾਈਟ (ਲੈਂਪ ਜਾਂ ਫਲੋਲੋਲਾਈਟ), ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ

ਕਦਮ:

1. ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਈਟ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਰਛਾਵੇਂ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਛਾਵੇਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਪਰਛਾਵੇਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
5. ਪਰਛਾਵੇਂ ਦੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਪਰਛਾਵੇਂ ਦੀ ਜਾਦੂਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।



18 ਮਹੀਨੇ

ਸਕਿੰਬਲ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕ੍ਰੇਐਨ/ਪੈਸਿਲ, ਅਤੇ ਕਾਰਜ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕ੍ਰੇਐਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕ੍ਰੇਐਨ ਫੜਨ ਦਿਓ।
3. ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਜਾਂ ਆਕਾਰਾਂ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਮਸਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਨੁਸਰਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਗਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਦੇ ਧੁਨਾਂ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।



ਆਨੰਦਮਈ ਗੀਤ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਗੀਤ ਚੁਣੋ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
3. ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਗੀਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਗਾਓ।
4. ਵਾਧੂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।



ਛੂਹੇ ਅਤੇ ਲਿਆਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: 3 ਆਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੁੱਤੀ, ਕੱਪ, ਗੋਦ)

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ 3 ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਚਾਹੇ ਸੋਚੇ ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁੱਤੀ, ਕੱਪ, ਜਾਂ ਗੋਦ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਖੇਡੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਵਸਤੂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਵਸਤੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



19 ਮਹੀਨੇ

ਇਕੱਠੇ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ, ਛੋਟਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਸਪੰਜ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
3. ਸਫਾਰਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਓ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਖਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਖੇਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਦਿਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਾਰਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਵਾਧੂ ਪੜ੍ਹੇਲ ਲਈ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ ਦਾ ਮਿਲਾਨ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ।

ਕਦਮ:

1. ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ ਦੇ 2 ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪ ਜਾਂ ਕਟੋਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੋਂ ਚੱਕਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੱਟੋ।
3. 'ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ' ਅਤੇ 'ਛੋਟਾ ਚੱਕਰ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਚੱਕਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਬਣੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੇ ਹਨ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
6. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ ਜਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਧਾਰਨ ਪਹੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ, ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: 2 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ 4 ਟੁਕੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 4 ਕੱਪ ਅਤੇ 4 ਚਮਚ ਜਾਂ 4 ਪੱਤੇ ਅਤੇ 4 ਡਾਂਗਾਂ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੱਪ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ (ਜਾਂ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਡਾਂਗਾਂ) ਹਨ।
3. ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਛਾਂਟਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



20 ਮਹੀਨੇ

ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਅਲਵਿਦਾ' ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਪੰਨਵਾਦ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣਾ' ਲਈ ਕਹੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਕਲ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਖੇਡ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਇਕੱਠੇ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਝਾੜੂ, ਡਸਟਪੈਨ (ਭੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਲਟਾ), ਭੂੜੇਦਾਨ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ "ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਝਾੜੂ ਲਗਾਈਏ!"
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਸਟਪੈਨ (ਭੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਲਟਾ) ਫੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੂੜਾ ਭੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਡਸਟਪੈਨ ਫੜੋ।
5. ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀ ਚੁਣੋ।
2. ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਇਸਨੂੰ 'ਖੋਲ੍ਹਣਾ' ਅਤੇ 'ਬੰਦ ਕਰਨਾ' ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ:

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਆਓ ਨਾਟਕ ਕਰੀਏ - ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪੰਛੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੋ - ਦਹਾੜਨਾ, ਚਹਿਕਣਾ, ਮਿਆਊ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ, ਜਾਨਵਰ ਬਨਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ।
4. ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਖੇਡ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



21 ਮਹੀਨੇ

ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ, ਇੱਕ ਡੱਬਾ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।
2. ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਡੱਬੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕੱਪ ਟਾਵਰ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦੇ ਕੱਪ

ਕਦਮ:

1. ਕੁਝ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤ ਦੇ ਕੱਪ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟਾਵਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
3. ਟਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਢਾਹ ਕੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਰ ਵਾਧਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਵਰਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵਧਦੀ ਹੈ।



ਤਾਲ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਚੌਮਚ, ਚਾਬੀਆਂ

ਕਦਮ:

1. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਮਚੇ ਅਤੇ ਚਾਬੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਸਾਜ਼ ਬਣਾਓ।
2. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਤਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
3. ਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾੜੀ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਘਰੇਲੂ ਸਾਜ਼ ਨਾਲ ਤਾਲ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਗੀ-ਵਗੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।
5. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਵਧੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਧੁਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਜੁੱਤੀਆਂ ਛਾਂਟਣਾ ਅਤੇ ਮਿਲਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: 4 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੱਡੇ ਮਾਪ ਦੇ ਜੁੱਤੇ (ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ 4 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਛੋਟੇ ਮਾਪ ਦੇ ਜੁੱਤੇ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)

ਕਦਮ:

1. ਵਯਸਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਇੱਕ ਢੇਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਛਾਂਟਣਾ ਹੈ।
3. ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਂਟਣ ਲਈ ਕਹੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਵੰਗ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਂਟੀ ਵਾਲੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



22 ਮਹੀਨੇ

ਗੁੱਡੀ ਨਾਲ ਲੁਕਣ-ਮਿੱਚੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਭਾਲੂ

ਕਦਮ:

1. ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ, "ਗੁੱਡੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁੱਡੀ ਲੱਭਣ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।
3. ਵਾਧੂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡੋ।
4. ਇਕਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਕਗਰਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਜੁਗਾਬਾਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਗੋਂਦ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਨਰਮ ਗੋਂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੁਗਾਬਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੀ ਗੋਂਦ ਬਣਾਓ।
2. ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਂਦ ਦਿਓ।
3. 'ਸੁੱਟੋ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਂਦ ਵਾਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਾਗੀ-ਵਾਗੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਰੰਗੀਨ ਹੱਥ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੁਮਕੁਮ, ਹਲਦੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਰੰਗ, ਵੱਡਾ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ

ਕਦਮ:

1. ਕੈਨਵਸ 'ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖੋ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਮਕੁਮ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਵਰਗੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਰੰਗ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਉਣ ਅਤੇ ਕੈਨਵਸ 'ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਖੋਜ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਚੁਣੋ।
2. ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।
3. ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਕਹਾਣੀ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।
5. ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਣਾਓ।
6. ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



23 ਮਹੀਨੇ

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਾਲਟੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਭਰੋ।
2. ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਡੇਲ੍ਹਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ, ਡੇਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਪਾਣੀ ਦੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਮੈਂਜ਼-ਮਸ਼ਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖੇਡ ਸੰਵੇਦੀ ਵਿਕਾਸ, ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਨੰਦਾਦਿਕ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ (ਕੇਲਾ, ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ, ਆਦਿ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦਿਖਾਓ, ਉਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।
2. ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ “ਕੀ ਕੇਲਾ ਨਰਮ, ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿਲਕਵਾਂ ਹੈ?” ਜਾਂ “ਕੀ ਆਂਡਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੈ?”
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਰਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਨਾਮ: ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ

ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “ਕਾਵ... ਕਾਵ...”
2. ਇਹਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
4. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਚੁਣੌਤੀ ਵਧਾਓ।
5. ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਗੀ-ਵਾਗੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।
6. ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖੇਡ-ਭਰੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਧੁਨੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਗੇ-ਵਾਗੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਇਹ ਲਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ।
2. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਪੁੱਛ, “ਕੀ ਇਹ ਵਸਤੂ ਲਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?”।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
5. ਸਹੀ ਉੱਤਰਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਗਾਓ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਸਪਾਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਚੁਣੋ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
3. ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਭਾਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਸੁਰਾਂ ਨਾਲ ਗਾਓ।
4. ਵਾਧੂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕੋਮਲ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਗਾਇਨ ਦੁਆਰਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



24 ਮਹੀਨੇ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੁੱਠੀ ਬਣਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. “ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹੋ” ਵਾਕਾਂਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ।
5. ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਮੁੱਠੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਗਲਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਚਲੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰੀਏ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
2. ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
4. ਭੁਦਰਤ, ਵਸਤੂਆਂ, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
5. ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਵਾਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਣਾਓ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਾਂਝ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਿਰੀਖਣ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਵਾਦੀ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਇਹ ਨੀਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ "ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ, ਇਹ ਲਾਲ ਹੈ।"
2. ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਖਾਓ ਜਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਵਸਤੂ ਨੀਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?"
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
6. ਸਹੀ ਉਤਰਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਰੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪਿਛਲੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰੰਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਸਮੁੱਚੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਰੰਗ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਖੇਡ: ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਨਕਲੀ ਫੋਨ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲਾ ਫੋਨ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਫੋਨ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲਾ ਫੋਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਆਓ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਫੋਨ ਲਾਈਏ।"
2. ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ, "ਰਿੰਗ, ਰਿੰਗ! ਹੈਲੋ ਬੇਬੀ! ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"
3. ਸਪਾਰਨ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਕਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?"
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਕਲੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।"



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ, ਬਿਸਤਰਾ, ਜਾਂ ਸੋਫਾ

ਕਦਮ:

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ, ਬਿਸਤਰਾ, ਜਾਂ ਸੋਫਾ ਰੱਖੋ।
2. ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
5. ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ, ਕੁਐਂਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੰਗ

ਕਦਮ:

1. ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤਿਕੋਣ, ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਵਰਗ ਬਣਾਓ।
2. ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਇਹ ਆਕਾਰ ਕੱਟੋ
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਆਕਾਰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਮਿਲਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
4. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਆਕਾਰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਕੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਪਾਰਨ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ ਆਦਿ ਸਿੱਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਪੀਲਾ ਰੰਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸੁਰੂ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।
2. ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਓ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਵਸਤੂ ਪੀਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?”।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
6. ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹੋ, “ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ, ਇਹ ਲਾਲ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਨੀਲਾ ਹੈ।”



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਰੰਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪਿਛਲੀ ਰੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ‘ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ, ਯਾਦ ਕਰਵਾਕੇ ਸਮੂਹੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਨਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ‘ਤੇ ਬੈਠੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
3. ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਵਪੂਰਨ ਸੁਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਹਾਣੀ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਵੇਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਰੇਤ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ, ਕੱਪ, ਬਾਲਟੀਆਂ, ਕੰਟਨੇਰ

ਕਦਮ:

1. ਰੇਤ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ...
2. ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪ ਅਤੇ ਬਾਲਟੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਟਨੇਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੰਟਨੇਰ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਰੇਤ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
5. ਪਾਣ ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।
6. ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਸੰਵੇਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾਣ ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਨੱਚੀਏ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸੰਗੀਤ, ਰੇਡੀਓ

ਕਦਮ:

1. ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਕੋਈ ਗੀਤ ਚਲਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨੱਚੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੀਤ ਦੀ ਤਾਲ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਨੱਚਣ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਗੀਤ ਦੀ ਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਨੱਚੋ।
5. ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਅਨੰਦਮਈ ਨਾਚ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਾਲ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਲਾਲ, ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।
2. ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਓ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਖਾਓ ਜਾਂ ਹਰੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?"।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
6. ਪਹਿਲੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ, ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ, "ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ, ਇਹ ਲਾਲ ਹੈ।" ਅਤੇ ਇਹ ਨੀਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੀਲਾ ਹੈ।"

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਸਮੂਹੀਆਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੰਗ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।



27 ਮਹੀਨੇ

ਪਾਪਾ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਪਿਤਾ ਦੇ ਜੁੱਤੇ, ਕੱਪੜੇ, ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ, ਨਕਲੀ ਚਮਚਾ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਾਪਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਪਿਤਾ ਵਾਂਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
3. ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਪਾਪਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ'।
4. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਚਮਚਾ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ।
6. ਸੁਆਦ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ।
7. ਇਕੱਠੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ, ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
2. ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਗਿਣੋ, ਫਿਰ 'ਗੋ!' ਕਹੋ।
3. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ, 'ਹੌਲੀ!' ਕਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਰੁਫਤਾਰ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ 'ਤੇਜ਼' ਅਤੇ 'ਹੌਲੀ' ਕਹੋ।
5. ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੇਜ਼ ਦੌੜੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੌਲੀ ਦੌੜੋ।
6. ਖੇਡ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. 3 ਜਾਂ 4 ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।
2. ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪੁੱਛੋ।
3. ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਝਾਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 'ਕੱਪ'। ਅਸੀਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਨਾਮਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਔਖ ਮਾਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਔਖ ਮਾਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਔਖ ਮਾਰਦੇ ਹੋ।
4. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਦੁਨਰ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਔਖ ਮਾਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



28 ਮਹੀਨੇ

ਮੰਮੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁੱਤੀ, ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ

ਕਦਮ:

1. ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ।
2. ਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਹੀ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ)
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਟਕ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਇਕੱਠੇ ਸੰਵਾਦੀ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਭਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਖਾਲੀ ਬੋਤਲ, ਮੱਗ, ਬਾਲਟੀ, ਪਾਣੀ

ਕਦਮ:

1. ਖਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਮੱਗ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰੋ।"
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੱਗ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
5. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਬਾਲਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
2. ਦਿਹਾੜੀ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
3. ਭੋਜਨ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
4. ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰੋ।
5. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ।
6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੁਆਰਾ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੁਰਾਗ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੁਕਣ-ਮਿੱਟੀ ਖੋਡਣ ਲਈ ਕਹੋ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੁਕਣ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੈਨੂੰ ਹੱਸਦਾ ਸੁਣ ਲਿਆ।"
4. ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।
6. ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੁਕਣ ਦਿਓ।
7. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰਾਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਲੁਕਣ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਸੁਰਾਗ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



29 ਮਹੀਨੇ

ਇਕੱਠੇ ਗਾਣਾ ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਨਰਸਰੀ ਕਵਿਤਾ ਚੁਣੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣ, ਹਿੱਲਣ-ਝੁੱਲਣ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
5. ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬਾਹਰੀ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਪੈਚ ਜਾਂ ਨਰਮ ਮਿੱਟੀ

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਯਾਪਤ ਪੈਚ ਲੱਭੋ
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਕਾਰਾਂ, ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਿਓ।
6. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੁਆਰਾ ਸੰਵੇਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੱਲੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਬਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਛਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪੂਛ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੱਛਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਣਾਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਿੱਲੀ ਵਾਸਤੇ "ਮਿਆਉਂ"।
4. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਫਰਸ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ, ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਕਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਦੁਆਰਾ ਸੰਵੇਦੀ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਪਹੇਲੀਆਂ ਸੁਲਝਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ, ਡਰਾਈਂਗ ਦੇ ਭਾਂਡੇ, ਕੈਂਚੀ

ਕਦਮ:

1. ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਗੱਤਾ ਦੇ ਟੁਕੜੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਟਿਕਮੈਨ (ਆਦਮੀ) ਬਣਾਓ।
2. ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ - ਉੱਪਰ (ਸਿਰ), ਵਿਚਕਾਰਲਾ (ਸਰੀਰ), ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ (ਲੱਤਾਂ)।
3. ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਸਿਰ ਉੱਪਰ, ਸਰੀਰ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਦਮੀ ਬਣਾਵੇ।
5. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਸਮਾਧਾਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹਨ।



30 ਮਹੀਨੇ

ਜਾਦੂਈ ਟੈਟ (ਤੰਬੂ)

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਦੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਇੱਕ ਕੰਬਲ, ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ

ਕਦਮ:

1. ਤੰਬੂ ਜਾਂ ਟੈਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢਕੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੌਂਦਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਦਿਓ।
5. ਤੰਬੂ ਜਾਂ ਟੈਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਜਾਦੂਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ

ਕਦਮ:

1. ਤਹਿ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਕਿਵੇਂ ਤਹਿ ਲਗਾਈਏ ਹਨ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਹਿ ਲਗਾਕੇ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਕੱਪੜੇ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।
5. ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੱਪੜੇ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਫਾਈਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੰਮੀ ਜਾਂ ਪਾਪਾ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੇਡੀ।
3. ਬੀਜ ਬੀਜਣ, ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ-ਖੁੰਹਦ ਹਟਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
5. ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਓ..

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਕਿਸਦਾ ਹੈ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਧਾਰਣ ਵਸਤੂਆਂ (ਕਮੀਜ਼, ਘੜੀ, ਫੋਨ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਦਿਖਾਓ
2. ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, "ਇਹ ਕਿਸਦੀ ਹੈ?"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਲਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੇਰੀ ਦਾ ਕੋਨਾ," "ਪਾਪਾ ਦੀ ਜੁੱਤੀ")।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਪਾ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ
5. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਾਮ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



31 ਮਹੀਨੇ

ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ, ਬਿਸਤਰਾ, ਕੁਰਸੀ, ਮੈਜ਼)

ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ 4 ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸ ਸਕੋ।
5. ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਡੀਆਂ-ਤਿਰਛੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕ੍ਰੇਐਨ ਜਾਂ ਪੈਂਸਿਲ, ਕਾਗਜ਼

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰੇਐਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਇੱਕ ਹੋਰ ਕ੍ਰੇਐਨ ਲਓ ਅਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਲਕੀਰਾਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਗੋਲਾਕਾਰ ਲਕੀਰਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਲਕੀਰਾਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਕੀਰਾਂ ਮਾਰਨ ਦੁਆਰਾ ਛਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੱਪੜਾ ਦਿਖਾਵੇ।
3. ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਨਾਮ ਖੁਦ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਲਾਲ, ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੀਨ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਡ

ਕਦਮ:

1. ਲਾਲ, ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।
2. ਹਰੇਕ ਰੰਗ ਵਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
4. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਲ ਨੂੰ ਲਾਲ ਨਾਲ, ਨੀਲੇ ਨੂੰ ਨੀਲੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਨੂੰ ਪੀਲੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲਾਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



32 ਮਹੀਨੇ

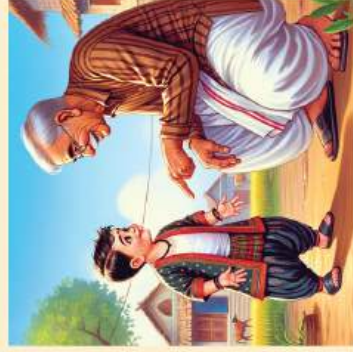
ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਿਓ।
3. ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਦਾਦਾ ਜੀ ਗਾਵਾਂ ਚਰਾਉਂਦੇ ਹਨ"
4. ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹੋ ਜੋ ਦਾਦਾ ਜੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜੋ ਦਾਦੀ ਜੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਇਕੱਠੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ, ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਫ੍ਰੀਲ ਫਡ ਕੇ, ਹਾਰਨ ਵਜਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਇੰਜਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਬਣਨ ਦਾ ਖੇਡ ਖੇਡੋ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਡਰਾਈਵ" ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣ ਦਿਓ।
3. ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।
4. "ਤੇਜ਼/ਹੌਲੀ," "ਖੱਬੇ/ਸੱਜੇ," "ਲੰਬਾ/ਛੋਟਾ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ।
5. ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵਰ ਬਣਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲੋ।
6. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਤਮਕ ਸੰਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੱਟਾਨਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
2. ਇਹਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਪਿਆਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਗਾਓ।
3. ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ "ਪਿਆਸਾ ਕਾਂ" ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ।
5. ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਸੋਟੀਆਂ

ਕਦਮ:

1. ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਸੋਟੀਆਂ ਲੱਭੋ।
2. ਹਰੇਕ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ 'ਵੱਡਾ', 'ਦਰਮਿਆਨ' ਅਤੇ 'ਛੋਟਾ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
4. ਆਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਨਾਮ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੱਤੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
5. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਖੋਜ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪੱਤਾ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ, ਜੁਗਾਬ, ਘਾਹ)

ਕਦਮ:

1. ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਾ ਪੱਤਾ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, 'ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੱਤਾ'।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੁਗਾਬ ਅਤੇ ਘਾਹ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਅਨੰਦਮਈ ਖੋਜ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।



ਧਾਗੇ ਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਇੱਕ ਛਾਨਣੀ, ਰੰਗੀਨ ਧਾਗਾ ਜਾਂ ਡੋਰੀ

ਕਦਮ:

1. ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਛਾਨਣੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਛੇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਗਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰੇਗਾ।
3. ਛੇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਧਾਗਾ ਪਾਰੇਣ ਲਈ ਰੱਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਰਗਦਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਮਿਲੇ।
4. ਹਰੇਕ ਸਫਲ ਯਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
5. ਵਾਧੂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰੱਬਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



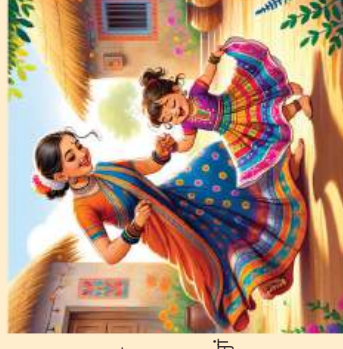
ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਨੱਚੀਏ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸੰਗੀਤ ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ

ਕਦਮ:

1. ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨੱਚੋ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਡਾਂਸ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਓ।
5. ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਡਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਾਲਬੱਧ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਨਾਮ: ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਛਾਂਟਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ

ਕਦਮ:

1. ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਵਿਖਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਰੰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰਕੇ ਟੋਪੀਆਂ ਛਾਂਟਣ ਲਈ ਕਹੋ।
3. ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਂਟਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਤਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਇਕੱਠੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਛਾਂਟਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।



34 ਮਹੀਨੇ

ਨਾਮ: ਨਰਸਰੀ ਦੀ ਕਵਿਤਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਰਸਰੀ ਗਾਈਮ ਗਾਓ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੇਡ ਭਰਿਆ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗਾਣੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਲ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਨਾਮ: ਦੇਖੋ, ਮੈਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ!

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਕਾਰ, ਜਹਾਜ਼, ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਬਨਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਪੁੱਛੋ, "ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ?"
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਪਨਿਕ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਇਕੱਠੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਨਾਮ: ਗੋਂਦ ਦੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਗੋਂਦ, ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਗੋਂਦ, ਜਾਂ ਸੁਰਾਬ ਦੀ ਗੋਂਦ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਦਿਓ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ।
3. ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਉਛਾਲੋ, ਜਾਂ ਰੋਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟੋ।
4. ਗੋਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ)।
5. ਗੋਂਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੋਂਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁੱਕਣ, ਫੜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਰਗੇ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
3. ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
4. ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਦੁਆਰਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨਾਲ "ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ" ਦੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
2. "ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਬੈਠੋ" ਜਾਂ "ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ" ਵਰਗੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਓ।
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਸਿਮਰਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
5. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਦਾਰ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।

ਰੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਰੰਗੀਨ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਡ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ "ਲਾਲ ਰੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹੋ" ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਗਏ ਰੰਗ ਦੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਹਰੇਕ ਸਹੀ ਛੋਹ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰੰਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗਿਆਤ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੈਗ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
2. ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ
3. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ।
4. ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਖਿਡੌਣਾ ਹੈ।
5. ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।
6. ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਾਗ ਦਿਓ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਵੇਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ: ਜੋੜੀਦਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਜੋੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਤਾਲਾ ਅਤੇ ਚਾਬੀ, ਜੁੱਤੀ ਅਤੇ ਜੁਗਾਬ)

ਕਦਮ:

1. ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਤਾਲਾ ਅਤੇ ਚਾਬੀ ਵਰਗੇ ਜੋੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ, "ਇਸਦਾ ਜੋੜੀਦਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
4. ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



36 ਮਹੀਨੇ

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?"
2. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
5. ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਮ: ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਹੈ...

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕੋਈ ਨਹੀਂ

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?"
2. ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਹੋ, "ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ! ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਹੈ।"
3. ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?" ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੱਸਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
5. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਖੇਡ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ: 3 ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਖਿਡੌਣੇ, ਬਲਾਕ)

ਕਦਮ:

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਿੰਨ ਵਸਤੂਆਂ ਰੱਖੋ।
2. ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਗਿਣੀਏ: ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ।"
3. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ: ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਪਛਾਣ ਦੁਆਰਾ ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਖਿਆਤਮਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



4.3 ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ (0-3 ਸਾਲ) ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਢਾਲਣਾ

ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 140 ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੇਧਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਜਾਂ ਮੇਰੇਬਲ ਪਾਲਸੀ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੰਵੇਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਆਡੀਟਰੀ ਕਾਇਨੇਸਥੈਟਿਕ ਐਂਡ ਟੈਕਟਾਈਲ (VAKT) ਬਿਹਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲਣਾ (ਆਡੀਟਰੀ) ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਕਾਇਨੇਸਥੈਟਿਕ) ਕਰਨਾ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਕੇ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ), ਗੱਲਾਂ (ਆਡੀਓ) ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਟੈਕਟਾਈਲ) ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਪੈਟਰਨ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ, ਉਪਲਬਧ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਥਰ, ਖਿਡੌਣੇ, ਬਲਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਾਗਜ਼-ਪੈਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵਧੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ। ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ਾਂ (ਵੌਇਸ) ਬਣਾਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ: ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਮਹਾਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ, ਦੁਰਲੱਭ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਥਾਨਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ/ਵੀਡੀਓਆਂ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ (ਸਾਊਂਡ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਣੇ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਲੇਰੀਆਂ, ਰੇਡੀਓ, ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣਾ, ਕਲੱਕ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਯੰਤਰ ਆਦਿ।

1. ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਚਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਉਸ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ 1: 14 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੁਕਣ-ਮਿੱਚੀ, ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।	ਸਮਾਧਾਨ 1: ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੇ ਜਾਂ ਸੱਤ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਗੋਂਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਾਂ ਗੋਂਦ ਫੜਨੀ, ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ' ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।
ਉਦਾਹਰਣ 2: 20-25 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਅਜੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ'।	ਸਮਾਧਾਨ 2: ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਲੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੋਜਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

2. ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਧ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ	ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸੋਧ
ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ	'ਗੇਂਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ' ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, 7 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਰਮ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੀਮਟੀ, ਸਪੰਜੀ ਗੇਂਦਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਕਮਜ਼ੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	'ਘਰੇਲੂ ਪੜਚੋਲ' ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਮੌਖਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਵਸਿਥਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ	'ਹਿੰਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ' ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, 14 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਿਰਦੇਸ਼/ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।
ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ	'ਨਾਟਕੀ ਖੇਡ: ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ', 25 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਮਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਪਚਿਕਾਉਣਾ, ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਹੱਸਣਾ, ਜੀਭ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ। 'ਨਾਟਕੀ ਖੇਡ: ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ' ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ	'ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ' ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 16 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ	ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਣ, ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਢੁਕਵੇਂ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ WCD ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਦਿਵਯਾਂਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ 'ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ-ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ-ਰੈਫਰਲ' ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਇ 5

ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ
ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ ਅਤੇ
ਰੈਫਰਲ

ਕਈ ਵਾਰ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਜਾਂ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਉਮਰ ਲਈ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਰੀ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਜਾਂ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਹਾਰਕ ਉਪਚਾਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਨਪੁਟ ਦੁਆਰਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੈਸ਼ਨੀ, ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਜਮਾਂਦਰੂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਹਿਲੂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਢੁਕਵੇਂ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਚ

ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ WCD ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਦਿਵਯਾਂਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ 'ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ-ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ-ਰੈਫਰਲ' ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੈੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ।



5.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ

ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰੇਸ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿੜਨ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਖਣਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ।

ਹੇਠਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਬੋਧਾਤਮਕ ਹੁਨਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਹੁਨਰ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ।

ਪੜਾਅ	ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ
3 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	- ਮਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ - ਖੁਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੇਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
6 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	- ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦਾ ਹੈ - ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਸਿਰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ - ਰੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ "ਆਹ, ਈ, ਓ" ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
9 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	- ਦੋਵਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ - ਸਾਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿਡੌਣਾ ਫੜਦਾ ਹੈ - ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਿਰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੁਕਾਏ ਗਏ ਹਨ - ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
12 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	- ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ - ਗੋਦੀ ਆਉਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿੜਦਾ ਹੈ - ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ "ਨਹੀਂ/ਇੱਥੇ ਆਓ" ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

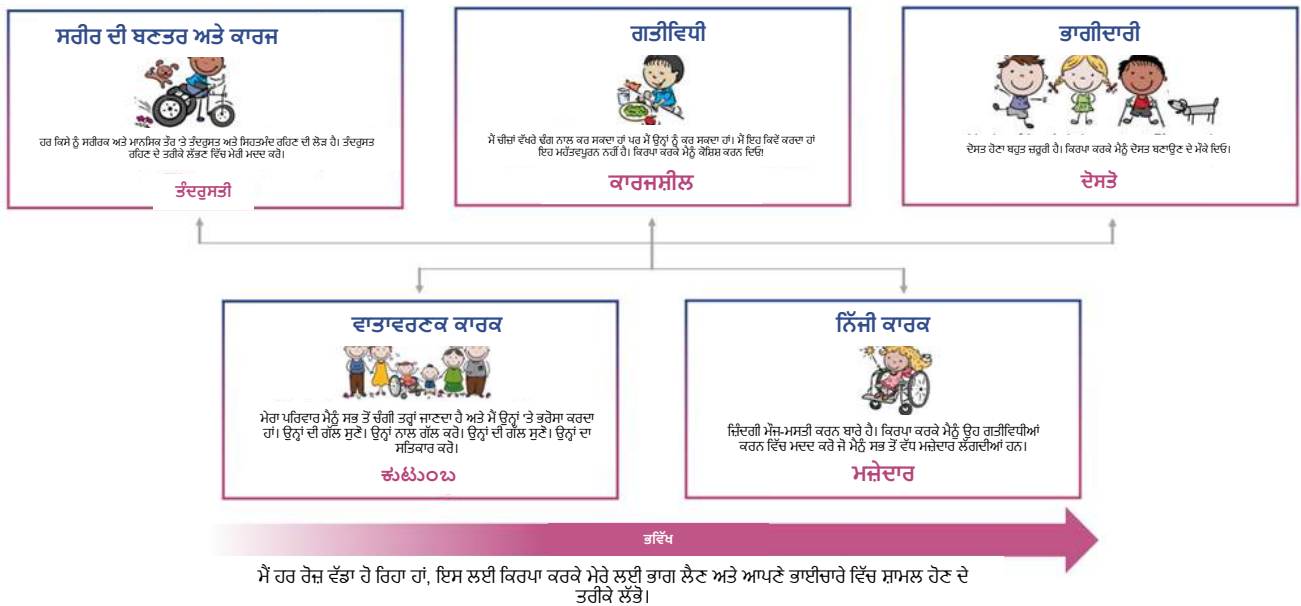
18 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	• ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ • ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਾ, ਆਦਿ। • ਕੰਟਨੇਰ ਵਿੱਚ ਕੰਕਰ/ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ • ਆਮ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
24 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	• ਖਿਡੌਣਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ • ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ • ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ
36 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ	• ਬਿਨਾਂ ਡੋਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣਾ • ਲਗਾਤਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈਣਾ • ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ • ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਕ ਬਣਾਉਣਾ • ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨਾ

5.2 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ/ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਅਨੁਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਿਡਿਊਲ (DSS) ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ-ਅਧਾਰਤ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਤਕਾਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ, ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ 'ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ' ਜਾਂ 'ਖਤਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ' ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ DSS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। DSS ਕੋਈ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਵਯਾਂਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5.3 ਘਰ, ਕ੍ਰੈਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਵੇਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਸਰੀਰਕ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।



5.3.1 ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਘਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਗਨਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ASHA ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖਾਸ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਧੀਰਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ।

ਬੈਕਵਰਡ ਚੇਨਿੰਗ

ਬੈਕਵਰਡ ਚੇਨਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ	ਆਖਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਭ	ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ।	ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ।
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।	ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਤੌਲੀਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
ਸਿੱਕ ਕੋਲ ਜਾਓ > ਟੂਟੀ ਖੋਲ੍ਹੋ/ਮੱਗ ਲਓ > ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ > ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ > ਹੱਥ ਰਗੜੋ > ਹੱਥ ਧੋਵੋ > ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ	ਸਿੱਕ ਕੋਲ ਜਾਓ > ਟੂਟੀ ਖੋਲ੍ਹੋ/ਮੱਗ ਲਓ > ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ > ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ > ਹੱਥ ਰਗੜੋ > ਹੱਥ ਧੋਵੋ > ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ	ਸਿੱਕ ਕੋਲ ਜਾਓ > ਟੂਟੀ ਖੋਲ੍ਹੋ/ਮੱਗ ਲਓ > ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰੋ > ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ > ਹੱਥ ਰਗੜੋ > ਹੱਥ ਧੋਵੋ > ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ

ਨੋਟ:

- ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ 7-10 ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵੰਡੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਲੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਾਸ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ
- ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ
- ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ

ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ

- ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਾਧੂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ: ਫਾਈਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੜਨ ਅਤੇ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੰਜੀ ਗੋਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

5.3.2 ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਕ੍ਰੈਚ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨਾ

ਕ੍ਰੈਚ ਨੂੰ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਕੋਨੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਾਸ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੈਚਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਸਥਾਨਕ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੋਜੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਭੌਤਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5.3.3 ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ-ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ VHSNDs, ECCE ਦਿਵਸ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5.4 ਸਕੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੈਫਰਲ

ਦਿਵਿਆਂਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਤਿੰਨ ਕਦਮ:

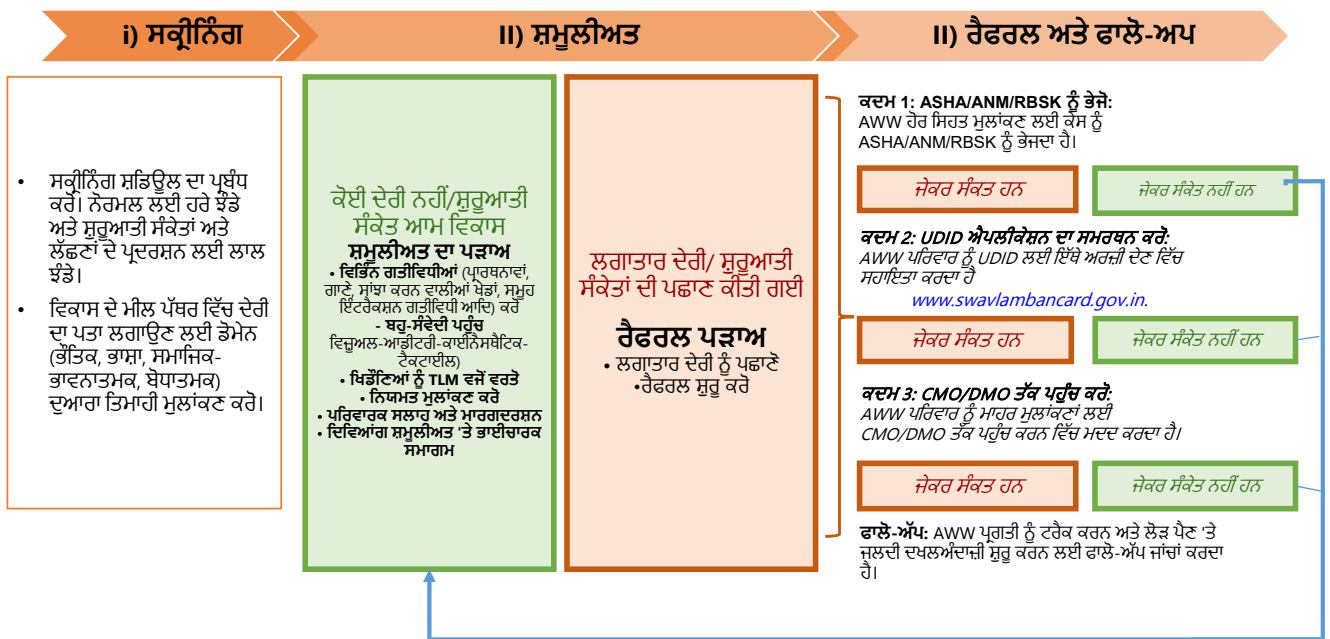
a. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਤੱਕ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ASHA/ANM ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।

b. UDID ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲਈ www.swavlambancard.gov.in 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। RPWD ਐਕਟ 2016 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ PWD (ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਾ) ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

c. ਤਸਦੀਕ ਲਈ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ (CMO) ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ (DMO) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਾਰਡ ਸਪੀਡ ਪੋਸਟ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੀਨਿੰਗ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਫਲੇ ਚਾਰਟ

ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੀਨਿੰਗ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ





ਅਧਿਆਇ 6

ਭਾਈਚਾਰਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ
ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਭਾਈਚਾਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕਰੈਚ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ।

6.1 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

6.1.1 ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ

ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ASHA ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਕਸ਼ਮ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ਣ 2.0 ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ 18 ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 4 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ 9 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚ 9 ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਕਰੈਚ/ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਨਿਯਮਤ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ

- ਮਾਵਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਪੂਰਕ ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਘਰੇਲੂ ਰਾਸ਼ਨ (ਟੇਕ ਹੋਮ ਰਾਸ਼ਨ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰਵਾਰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਰਾਹੀਂ

- ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਮਿਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ਣ 2.0 ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਸਿਹਤ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦਿਵਸ (VHSNDs) ਦੇ ਤਹਿਤ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਗਮਾਂ (CBE) ਦੌਰਾਨ, ਸਥਾਨਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। CBE ਹਰੇਕ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਮਾਹ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਪਖਵਾੜੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਮਿਤੀ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰ, ਪੰਚਾਇਤ ਸਦੱਸ, ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਿਲਾ ਸਮੂਹ, ਸਥਾਨਕ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰਾਂ (ICDS, WCD, ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪੁਨਰਵਾਸ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6.1.2 ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

1. ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ: ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ASHA ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਅਧਾਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ: ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪੁਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਅਨੁਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। AWWWS ਅਤੇ ASHA ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਅਨੁਮਾਨਤ ਗਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

3. ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ: ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਕਦਮ 1: ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਕਦਮ 2: ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵੇਖੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ 10 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ 10 ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ।
- ਕਦਮ 3: ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਾਉਣ-ਸਿੱਖਣ-ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ: ਜੇਕਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਕਦਮ 4: ਘਰੇਲੂ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਗਾਈਡ ਨਮੂਨਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ: 6-8 ਮਹੀਨੇ
ਹੁਨਰ/ਵਿਸ਼ਾ: ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
ਮਿਆਦ: 45 ਮਿੰਟ

ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ | 10 ਮਿੰਟ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ
ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
ਪਿਛਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ



ਭਾਸ਼ਾ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ | 12 ਮਿੰਟ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ,
ਅੱਜ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ 'ਲਿਪ ਲੈਸਨ (ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ)' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਕਦਮ 1: ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਕਦਮ 2: ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। "ਆ, ਸਸ, ਓਓਓ, ਈਈਈ, ਬੀ ਬੀ ਬੀ" ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ, ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 3: ਹੁਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। "ਨਵੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ।"

ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ "ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਮਸਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ! ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ - ਮੰਮੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਾਪਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਦਾਦੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!"

ਖੇਡਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਖਿਡੌਣਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ | 12 ਮਿੰਟ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ,
ਅੱਜ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ 'ਖਿਡੌਣਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ'

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਕਦਮ 1: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। "ਇਹ ਦੇਖੋ? ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਹੈ।"

ਕਦਮ 2: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।

ਕਦਮ 3: ਹੁਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਕੱਪੜੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ "ਚਮਚਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?" ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ! "ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬੱਚੇ! ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਚਮਚਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈ?"

ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਉਣਾ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। "ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬੁਝਾਰਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਵਸਤੂਆਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛੋਹਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਆਪਣੇ ਕੰਨ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ!"

ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ "ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬੰਧਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੰਮੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਾਪਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਾਦਾ ਜੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!"

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ | 6 ਮਿੰਟ

ਹੁਣ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਨ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਔਖਾਂ ਮਿਲਾ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀ ਸੀ? ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ! ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਸੰਖੇਪ-ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ | 5 ਮਿੰਟ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ।

- **ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿਓ:** "ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਨਵੇਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਔਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।"
- **ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:** "ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਇੰਨੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ!"

6.2 ਕੇਂਦਰ/ਕ੍ਰੈਚ ਵਿਖੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕ੍ਰੈਚ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਂਗਣਵਾੜੀ-ਕਮ-ਕ੍ਰੈਚ ਜਾਂ ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਕ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਬਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲੇ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹਸਤੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਇਹ ਢਾਂਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮੈਟਿਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6.2.1. ਕੇਂਦਰ/ਕ੍ਰੈਚ ਵਿਖੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2023 ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਾਲਨਾ ਸਕੀਮ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਬੋਧਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੂਪਰੇਖਾ ਕਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ: ਕਰੈਚ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ: ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪੁਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਚ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਰੇਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



6.2.2 ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

1. ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ: ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ASHA ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸੈਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਅਧਾਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ: ਇਸ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪੂਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। AWWWS ਅਤੇ ASHA ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਅਨੁਮਾਨਤ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

3. ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ: ਇਹ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਈ ਜਾਵੇ। ਕ੍ਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਆਇ 7

ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ
ਬਣਾਉਣਾ

7.1 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਂਗਣਵਾੜ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ASHA ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਅਤੇ ਕਰੈਚ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਿਖਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਚੈਨਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

1. 'ਪੋਸ਼ਣ ਭੀ ਪੜਾਈ ਭੀ (Poshan Bhi Padhai Bhi)' ਤਹਿਤ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ: 'ਪੋਸ਼ਣ ਭੀ ਪੜਾਈ ਭੀ (Poshan Bhi Padhai Bhi)' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੀਡੀਪੀਓ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ-ਘਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵੰਡ: ਸੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਿਜੀਟਲ ਕੀਤੀ ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਰਵ ਐਂਡ ਰਿਟਰਨ (ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ), ਟਾਕ-ਪਲੇ-ਲਵ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ 'ਤੇ ਪੋਸਟਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ECCE ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ (IEC) ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- a. ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।
- b. ਸੰਵਾਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀਆਂ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਪੋਸਟਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- c. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਥਾਨਕ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
- d. ਸੰਪੂਰਨ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਇਜ਼

- e. ਖੁੰਹਦ ਜਾਂ ਸਸਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਖਿਡੌਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਨਾ
- f. ਸਥਾਨਕ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਸਕਿੱਟ
- g. ਛੋਟੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਸੈਸ਼ਨ

3. ਸਮਾਵੇਸ਼ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਵਯਾਂਗ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛੇਕੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। DEPWD ਨਾਲ ਕਨਵਰਜੈਂਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵਾਵਲੰਬਨ ਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਡਿਜੀਟਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਟਰੈਕਰ ਐਪ: ਪੋਸ਼ਣ ਟਰੈਕਰ ਐਪ ਵਰਗੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਆਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਸਰੋਤਾਂ, ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਲਨ 1000 ਐਪ ਲਈ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨਾਲ ਕਨਵਰਜੈਂਸ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਬਜਟ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ: ਸਕਸ਼ਮ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਸਕੀਮ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਬਜਟ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਖਿਡੌਣੇ, ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਸਮੱਗਰੀ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਅਪਗ੍ਰੇਡੇਸ਼ਨ, ਆਦਿ, ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਗੇ। ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕਸ਼ਮ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਬਿਹਤਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ/ਵਾਈਫਾਈ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ, ਐਲਈਡੀ ਸਕ੍ਰੀਨ, ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ/ਆਰਓ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟ ਲਰਨਿੰਗ ਏਡਜ਼, ਆਡੀਓ-ਵਿਡੀਓ ਏਡਜ਼, ਬਾਲ-ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਕਲਾਕਾਰੀ (ਵਿਦਿਅਕ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਬੋਰਡ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੋਰਡ) ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

6. ਰਾਜ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਬੰਧ: ਰਾਜਾਂ ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰਾ 1.3 ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7.2 ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ, ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਬੋਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਰਦ ਸਦੱਸ ਆਮਦਨ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਿੰਗ-ਨਿਰਪੱਖ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ। ਅਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਮਾਸੀ-ਮਾਮਾ, ਅਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਸਦੱਸ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਅਣਗਿਣਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਖਿੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਭਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੇਤ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਮਾਡਲਿੰਗ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਦਰਭ ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਦੱਸ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪ੍ਰਚਾਰਕ, ਡਿਜੀਟਲ, ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ, ਆਡੀਓਵਿਡੀਓਜ਼ ਅਲ ਸਮੱਗਰੀ, ਮੁਕਾਬਲੇ, ਨਾਅਰਿਆਂ, ਜੰਗਲ, ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



7.3 ਨਵੀਨਤਾ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਗ੍ਰੂਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਰਣਨੀਤਕ ਤਕਨੀਕੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਨਵੰਬਰ 2023 ਦੇ ਟੈਲੀਕਾਮ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 880 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹਨ। ਵਿਆਪਕ ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਕਨੀਕੀ ਸਾਖਰਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਪਿਛੇਕੜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

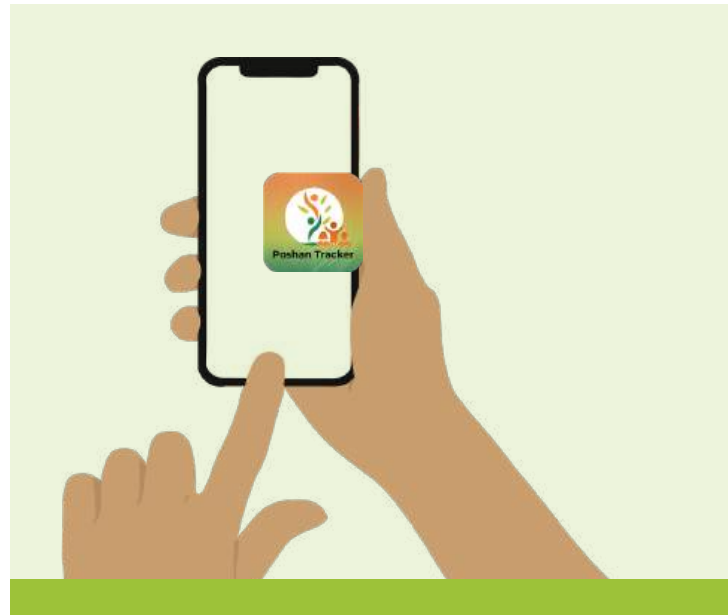
ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ: ਭਾਰਤ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸੰਚਾਰ ਲਈ WhatsApp ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ, ਚਿੱਤਰ, ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜੀਟਲ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, WhatsApp ਸਮੂਹਾਂ ਵਰਗੇ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਅਸਲ-ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿਦਿਅਕ ਸੂਝ ਦੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵੋਤਮ ਬਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾ ਟਰੈਕਰ ਐਪ ਏਕੀਕਰਣ

ਪੇਸ਼ਾ ਟਰੈਕਰ ਐਪ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਮੀਲ ਪੱਥਰ, ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਡਿਜੀਟਲ ਹੱਥ ਕੁਸ਼ਲ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ: ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਟਾਰਟ-ਅੱਪ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ



ਸੁਣਨਯੋਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁ-ਸੰਵੇਦੀ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਕੈਮਰਾ, ਵੋਇਸ ਰਿਕਾਰਡਰ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜੀਟਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦੀ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। QR ਕੋਡ, ਐਪ ਏਕੀਕਰਨ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਲਰਨਿੰਗ (AI ਅਤੇ ML) ਵਰਗੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਅੱਜ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਕੂਲ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮੈਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਏਕੀਕਰਨ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਇੱਕ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਸ਼ਕਤ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਅਨੁਬੰਧ



ਅਨੁਬੰਧ

ਅਨੁਬੰਧ I: ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ECCE) ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ, 2024

ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ

ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ECCE) ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, 2024

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ (NEP) 2020, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (ECCE) ਤੱਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, 3-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੜਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਂਗਣਵਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ECCE ਦੇ ਪੂਰੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚੇ (NCF-FS) 2022 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੀਤੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਸਥਿਤ), ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾਂ (ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ), ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ECCE ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MWCD) ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ (2013), ECCE ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਆਰ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਕਿੱਟ, ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਵਰਕਬੁੱਕ ਅਤੇ ਬਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਾਰਡ (2017) ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਟੋਟਾਈਪ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਾਰੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰਾਂ (AWCs) 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ/ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ/ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ MWCD ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ 2013 ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਮਾਰਚ 2022 ਵਿੱਚ MWCD ਦੁਆਰਾ ਗਠਿਤ ECCE ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚੇ 2013 ਦੀ NEP, 2020 ਅਤੇ NCF-FS, 2022 ਦੇ ਮੌਦੇਨਜ਼ਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਕੋਆਪਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (NIPCCD) ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ (3-6 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਤੇਜਨਾ (0-3 ਸਾਲ) ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ 2013 ਨੂੰ NCF-FS, ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨ, ਅਤੇ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤੌਰ

'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ:

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ECCE ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ 0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ, ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੇਗਾ। 0-3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਯੋਗਤਾ-ਅਧਾਰਤ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਵਿਸ਼ਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

2. NCF-FS ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ: ECCE ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ NCF-FS ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਰਾਜ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ: ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ, ਓਡੀਸ਼ਾ, ਮੇਘਾਲਿਆ, ਹਰਿਆਣਾ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਰਾਜਸਥਾਨ, ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ, ਦਿੱਲੀ, ਪੰਜਾਬ, ਕਸ਼ਮੀਰ, ਨਾਗਾਲੈਂਡ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਅਤੇ ਤੇਲੰਗਾਨਾ ਸਮੇਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਿਕ ਬੀਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਢਾਂਚਾ, ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

4. ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: 0 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਤਫਸੀਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਏਗਾ।

5. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾਵਾਂ: 3 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਯੋਗਤਾ-ਅਧਾਰਤ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਂਗਣਵਾੜੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਥੀਮੈਟਿਕ ਪਹੁੰਚ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ (4 ਘੰਟੇ ਦਾ

ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ (6 ਦਿਨ) ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਪਾਠ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਖਮਤਾਵਾਂ, ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ, ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ/ਹੁਨਰ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਤਫ਼ਸੀਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਠ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

6. ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ (CCE) ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੁਲਾਂਕਣ: ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਔਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ, ਮਾਸਿਕ ਅਤੇ ਤਿਮਾਹੀ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮਝ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ECCE) ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਫਰੇਮਵਰਕ, 2024, MWCD ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ

ਕ੍ਰਮ ਸੰਖਿਆ	ਨਾਂ	ਅਹੁਦਾ
1.	ਪ੍ਰੋ. ਵਨੀਤਾ ਕੌਲ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਮਰੀਟਾ, ਅੰਬੇਡਕਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ-ਦਿੱਲੀ	ਚੇਅਰਪਰਸਨ
2.	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਗੁਰਗਾ, ਸੰਯੁਕਤ ਸਕੱਤਰ (MWCD) ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (NIPCCD)	ਸਦੱਸ
3.	ਡਾ. ਸੁਭਰਾ ਚੈਟਰਜੀ, ਵਿਕਰਮਸ਼ਿਲਾ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ	ਸਦੱਸ
4.	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਨੀਸ਼ਾ ਆਹੂਜਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਹਿਰ	ਸਦੱਸ
5.	ਡਾ. ਰੀਤੂ ਚੰਦਰਾ, ਡਿਪਟੀ ਸਕੱਤਰ (ECCE ਅਤੇ FLN ਨੀਤੀ), MoE	ਸਦੱਸ
6.	ਡਾ. ਵਿਭਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਮੂਰਤੀ, ਉਮੀਦ	ਸਦੱਸ
7.	ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨਵਾਲ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, NCERT	ਸਦੱਸ
8.	ਡਾ. ਸ਼ੋਭਨਾ ਗੁਪਤਾ, ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਇੰਚਾਰਜ (ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ RBSK), MoHFW	ਸਦੱਸ
9.	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਮਿਆ ਮਹਾਜਨ, ਸਹਿ-ਸੰਸਥਾਪਕ, ਰਾਕੇਟ ਲਰਨਿੰਗ	ਸਦੱਸ
10.	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਤਿਕਾ, ਡਿਪਟੀ ਸਕੱਤਰ, MWCD	ਸਦੱਸ
11.	ਗੀਤਾ ਚੋਪੜਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੋਮ ਇਕਨਾਮਿਕਸ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ	ਸਦੱਸ
12.	ਡਾ. ਰੀਟਾ ਪਟਨਾਇਕ, ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, NIPCCD	ਸਦੱਸ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ, NIPCCD ਤੋਂ ਡਾ. ਰੀਤਾ ਪਟਨਾਇਕ ਅਤੇ ਰਾਕੇਟ ਲੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਭਾ ਅਈਅਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੰਜਨਾ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਖਨਾ ਸਾਹਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਸਮੂਹ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਅਨੁਬੰਧ II: ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ (DSS)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ (DSS) ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ। DSS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਕਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ASHA ਸਮੇਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ 'ਜੋਖਮ' ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ 'ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ' ਜਾਂ 'ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ' ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। DSS ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਨਿਦਾਨਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ PHC/CMO/DEIC/ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. AWW ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਚੈਕਲਿਸਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ 'ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ' / ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ/ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਵਯਾਂਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. AWW ਨੂੰ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਧੇ ਸੰਬੰਧਤ ਭਾਗ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ:
2. ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ:
3. ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ:
4. ਪਤਾ:
5. ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿੰਗ:
 - a. ਮੁੰਡਾ
 - b. ਕੁੜੀ
6. ਜਨਮ-ਮਿਤੀ:
7. ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ:
 - a. 0-3 ਮਹੀਨੇ
 - b. 3-6 ਮਹੀਨੇ
 - c. 6-12 ਮਹੀਨੇ
 - d. 1-2 ਸਾਲ
 - e. 2-3 ਸਾਲ
 - f. 3-4 ਸਾਲ
 - g. 4-5 ਸਾਲ
 - h. 5-6 ਸਾਲ

ਭਾਗ A: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਨਿਰੀਖਣ ਅਧੀਨ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਭਰੋ।

ਕ੍ਰਮ ਸੰਖਿਆ	ਸਵਾਲ	ਹਾਂ/ਨਹੀਂ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
1.	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ? ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਨੀਮੀਆ, ਜਾਂ ਖਸਰਾ, ਕਨੇਡੂ, ਜਾਂ ਰੁਬੇਲਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ?		
2.	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ? ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਡਿਲੀਵਰੀ, ਸਰਜਰੀ, ਫੋਰਸੇਪਸ ਡਿਲੀਵਰੀ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਘੱਟ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ।		
3.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ? ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਰੋਣਾ, ਪੀਲੀਆ, ਨੀਲਾਪਨ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ।		ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4.	ਕੀ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੀ? (ਨੀਲਾ/ਪੀਲਾ/ਫਿੱਕਾ)		
5.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ?		
6.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਕਦੇ ਦੌਰੇ ਪਏ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
7.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਕਸਰ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
8.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
9.	ਕੀ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਕੰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।

10.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਈ ਅੰਗ ਗਾਇਬ ਜਾਂ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
11.	ਕੀ ਬੱਚਾ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
12.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਜਾਂ ਝਟਕੇਦਾਰ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
13..	ਕੀ ਬੱਚਾ ਲੰਗੜਾ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
14.	ਕੀ ਬੱਚਾ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
15.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੀਝ ਜਾਂ ਉਭਾਰ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
16.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤਿਰਛੀਆਂ ਹਨ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
17.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਹਨ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
18.	ਕੀ ਬੱਚਾ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।

19.	ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹਨ?		ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
20.	ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਪੈਨ, ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਗਭਗ 12-20 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹਿਲਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਾਓ। ਕੀ ਬੱਚਾ ਵਸਤੂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਰੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜੋ।
21.	ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1-3 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੈਟਲ/ਘੰਟੀ/ਭਾਂਡਾ ਰੱਖੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ, ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ/ਧੜਪ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ?		ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੇਖੋ।

ਭਾਗ B: ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ

ਜੇਕਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦੇਰੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤ ਜਾਂ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਮ ਸੰਖਿਆ	ਮੀਲ ਪੱਥਰ	ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਪ੍ਰਾਪਤ/ਦੇਰੀ
1.	ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਘੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨਹੀਂ	6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
2.	ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰਹਿਣਾ		
3.	ਪਾਸਾ ਪਰਤਣਾ	7-8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
4.	ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬੈਠਣਾ	9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
5.	ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।		
6.	'ਬਾ ਬਾ' 'ਮਾ ਮਾ' 'ਦਾ ਦਾ' ਵਰਗੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ	12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	

ਕ੍ਰਮ ਸੰਖਿਆ	ਮੀਲ ਪੱਥਰ	ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਪ੍ਰਾਪਤ/ਦੇਰੀ
7.	ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ	12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
8.	ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ, ਦਿਖਾਉਣਾ, ਪਹੁੰਚਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ		
9.	ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ	16 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
10.	ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ	18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
11.	ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਇੱਥੇ ਆਓ' ਜਾਂ 'ਮੈਨੂੰ ਗਲਾਸ ਦਿਓ'	18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
12.	ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ	24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	
13.	ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ	3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ	
14.	ਟਾਇਲਟ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	4 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ	
15.	ਸਧਾਰਨ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ	4 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ	
16.	ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਂਦਾ ਹੈ	4 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ	
17.	ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ	5 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ	

ਅਨੁਬੰਧ III: ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰਾਂ, ਕਰੈਚ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ।

1. ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ASHA ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਕਰੈਚ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ:

a. 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਉਤੇਜਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਮਾਵਾਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਕਰੈਚ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

b. ਪਾਲਨਾ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਕਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

c. ASHA ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਵਿਆਂਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

d. ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ (ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ) ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਣ ਟਰੈਕਰ ਰਾਹੀਂ ਟਰੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਲਈ:

a. ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

b. ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

c. ਸਹਾਇਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਵਿਆਂਗ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

d. ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ECD ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. CDPO ਲਈ:

a. ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

b. ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

c. ਸਹਾਇਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਵਿਆਂਗ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸ਼ਡਿਊਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਸੈਟਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ AWW ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

d. ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵਾਇਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਖਿਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਖਿਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਡੇਅਰੇਅਰ ਸੈਟਰ, ਬਾਲਵਾਟਿਕਾ, ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਦਲਿਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਾਇਕਤੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਆਦਿ।

4. DPO ਅਤੇ ਜ਼ਲਿਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ:

a. ਮੌਜੂਦਾ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਆਮ ਸਮਝ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

b. ਰੂਪਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ CDPO ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

c. ਜ਼ਲਿਹਾ ਪੇਸ਼ਣ ਕਮੇਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਅਤੇ ਦਵਿਯਾਂਗ ਸਕੂਲੀਨਿਗ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। CDPPO ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਏਡਬਲਯੂਡਬਲਯੂਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

d. ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ DIET, ਨਰਸਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਡੇਅਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਬਾਲਵਾਟਿਕਾ, ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਆਗੂ ਆਦਿ।

5. ਰਾਜ WCD ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਲਈ:

a. ਪੂਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਾਜ-ਪੱਧਰੀ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

b. ਸਥਾਨਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਲੋਕ ਕਥਾਵਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ, ਦੇਸੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਆਦਿ ਲਈ ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਾਸਿਕ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

c. ਹਰੇਕ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਡੀਪੀਓ, ਸੀਡੀਪੀਓ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਛਾਪੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

d. ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂਕਰਨ ਯੋਜਨਾ, ਮਿਸ਼ਨ ਪੋਸਟ 2.0 ਦੀਆਂ ਤਿਮਾਹੀ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਾਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਿਯਾਂਗ ਸਕੂਲੀਨਿਗ ਸ਼ਡਿਊਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੀਡੀਪੀਓਜ਼ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਏਡਬਲਯੂਡਬਲਯੂਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

e. ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ AWWs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ SCERT, DIET, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਲੱਸਟਰ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ, DEPWD ਅਧੀਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨਰਸਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ, ਨਿੱਜੀ ਡੇਅਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਬਾਲਵਾਟਿਕਾ, ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਨੇਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਸਿਹਤ, ਕਬਾਇਲੀ ਮਾਮਲੇ, ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਆਦਿ ਲਈ:

a. ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਨਵਰਜੈਂਸ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਦਾਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ (ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕਰਾਸ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਅਰਲੀ ਇੰਟਰਵੈਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਾਂ (CDEICs), ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (NIs), ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ ਸਵਾਵਲੰਬਨ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਆਦਿ)।

ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ AWWs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ SCERT, DIET, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਲੱਸਟਰ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ, DEPWD ਅਧੀਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨਰਸਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ, ਨਿੱਜੀ ਡੇਅਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਬਾਲਵਾਟਿਕਾ, ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਨੇਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ:

a. ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ECD ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

b. ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਲੋਬਲ ਸਾਊਥ ਵਿੱਚ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਖੋਜਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

c. ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਦੇ ਪਲ

ਬੱਚੇ ਉਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੈਡਲ, ਸਿੱਧਣ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜੋ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੀਲ-ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਛੁਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਹੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ।

66

"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੀਆਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਰੀਆਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।" - ਐਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ



ਜਨਮ ਤੋਂ 2-3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਬੱਚੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ



- 8-12 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ
- ਮਨੁੱਖੀ ਚਿਹਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਵਿਪਰੀਤ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਚਲਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ
- ਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਮੋੜਦੇ ਹਨ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਮੁਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ 'ਤੇ ਅੱਗ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚਾਰੂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਟਕਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਦੇ ਹਨ
- ਬੜਬੜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ



- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ, ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ
- ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚੂਸਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗਾਓ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਾਓ ਅਤੇ ਖਿਡੋਣੇ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ

"ANM/AWW/ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ "ਚੇਤਾਨਵੀ" ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ "



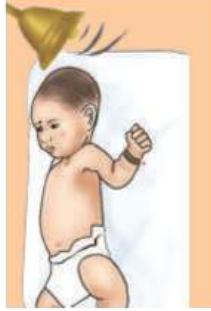
ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਦੇਖਕੇ ਨਹੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ

ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਅਚਾਨਕ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਕੇ ਡਰਦਾ ਨਹੀਂ/ ਜਾਗਦਾ/ਰੋਂਦਾ ਨਹੀਂ।

ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਸਖ਼ਤ ਰੱਖਦੇ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਬਨਾਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗੂਠੇ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



JOURNEY OF THE FIRST

270 days

365 days

365 days

1000 days

DAYS

106 MILESTONE MOMENTS

ਜਨਮ ਤੋਂ 2-3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ



ਰਵਾਇਤੀ "ਝੂਲਾ" ਜਾਂ "ਝੂਲੀ" ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਤੀ ਸਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਬਣਿਆਂ ਕੁੱਪੜੇ ਦਾ ਝੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੀ ਮਦਰਾਂ ਜਾਂ ਆਸਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗੀਨ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਡੋਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਟਕਾਓ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਡੀ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀ ਗੰਧ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਈਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸੀਮਤ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਰੈਟਲ, ਘੰਟੀ ਜਾਂ ਛਟਕਣਾ ਵਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ।



ਇਹਨਾਂ ਲਾਲ ਚੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਟਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਰੰਗੀਨ ਪਿਪਲੀ ਜਾਂ ਪੌਲ-ਕੋਪੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਕ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ 40-50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਟਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ: "ਦੇਖਣਾ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?



- ਕੁਝ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ
- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖਿਡੋਣਾ ਫੜਨਾ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਖਿਡੋਣੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ
- ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ
- ਖਿਡੋਣਾ ਫੜ ਕੇ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਕੁਹਣੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੜ੍ਹ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਕੇ
- ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੁਝਬੁਝਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਆਹ, ਈ, ਓ, ਰੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ), ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਹੱਸਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚੀਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ
- ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦਾਸ



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ
- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ, "ਮੇਰਾ ਬੇਬੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"
- ਸੋਣ ਅਤੇ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਸਥਿਰ ਰੁਟੀਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
- ਲੁੱਕਣ-ਮਿੱਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ
- ਉਸਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਵਰਣਮਾਲਾ ਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਉਸਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਚੁਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ" ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ANM/AWW/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਸਿਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ
ਰੱਖ ਪਾਉਂਦਾ



ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ



ਹੱਥ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫੜ
ਸਕਦਾ



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਆਹ, 'ਈਈ', 'ਓਓ'



ਸਿਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਹਿੱਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ
ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ



ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ

JOURNEY OF THE FIRST

270 days + 365 days + 365 days = 1000 days

DAYS

108 MILESTONE MOMENTS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ: "ਦੇਖਣਾ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਹਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੀਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਲ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਸੀਸੇ ਦਿਓ।



ਨਰਮ, ਗੋਦਾਂ, ਨਾਲ, ਖੇਡੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ ਜੋ ਨਰਮ, ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।



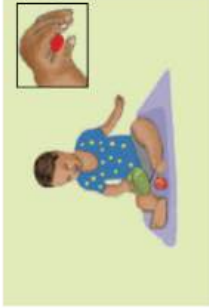
ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚੈਟਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਛੋਟੇ, ਗੋਲ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ (ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ) ਦਿਓ ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਪੱਕੇ ਕੇ ਖਡਦ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 7-9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ: "ਹਰੇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?



- ਦੋਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਜਾਂ ਪਲਟੀ ਮਾਰਦੇ ਹਨ
- ਸਾਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ
- ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਿਰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਵਿਅੰਜਨ 'ਪ', 'ਬ', 'ਮ' ਵਰਗੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ; "ਮਮਮਮਮ" ਅਤੇ "ਬਾਬਾਬਾ" ਵਾਂਗ ਬੁਲਬੁਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੁਕਾਏ ਗਏ ਹਨ
- ਨਾਮ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਗੋਦੀ ਜਾਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੜਨਾ



- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਿਡੌਣੇ ਰੱਖਣ, ਵਜਾਉਣ, ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੌਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਰਮਾਈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਭਾਂਡੇ ਦਿਓ
- ਪੀ-ਕੇ-ਬੂ ਅਤੇ ਲੁਕਣ-ਮਿੱਚੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਮੱਦ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਹੇਠਾਂ ਲੁਕਾਓ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। "ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ" ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ
- ਗੋਦਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਾ ਕੇ, ਖਿਡੌਣੇ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਬਲਾਕ ਪਾ ਕੇ ਕਾਰਨ-ਅਤੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ" ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ANM/AWW/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਪਾਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ



ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਆਵਾਜ਼ ਵੱਲ ਮੁੜਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ



ਪਾ...ਪਾ...ਪਾ, ਮਾਂ...ਮਾਂ, ਬਾ...ਬਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ



ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਸਿਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ

JOURNEY OF THE FIRST



110 MILESTONE MOMENTS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 7-9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ: "ਹਰੇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ



ਪਿੱਕ ਖੇਡ (ਲੁਕਣ-ਸਿੱਧੀ) ਨਾਲ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੁਕਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੁਕਾਈ ਗਈ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਵਸਤੂ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ, ਮਾਪਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਿਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਗ 'ਤੇ ਇੰਟਰਲੌਕਿੰਗ ਪਲਾਸਟਿਕ ਡਿਸਕਾਂ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦੰਦ ਕਢਣ ਦੌਰਾਨ ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਰਿੰਗ ਦਿਓ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਲਾਕਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 10-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ: "ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?



- ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ
- ਹੋਦੀ ਜਾਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੜਦਾ ਹੈ
- ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛਣਕਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- "ਮੰਮਾ" ਅਤੇ "ਦਾਦਾ" ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਉਹ-ਉਹ" ਵਰਗਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- "ਨਹੀਂ", "ਇੱਥੇ ਆਓ" ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਬੋਲਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਮੰਮੀ ਜਾਂ ਪਾਪਾ ਦੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਧਾਰਨ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ "ਬਾਏ-ਬਾਏ" ਕਰਨਾ
- ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ
- ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ



- ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬੇਝੂਰ ਰੱਖੋ
- ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਬੱਚੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੁਹਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਿੜਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਚੁਣਨ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੜਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੜਚੋਲ ਭਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

(ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ" ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ANM/AWW/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ

ਰੋਦੀ ਜਾਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ

ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦਾ ਪੁਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਅੱਖੋਂ ਲੁਕਾਏ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦਾ ਹੈ

ਪੀਕ-ਏ-ਬੂ (ਝਲਕ/ਅੱਖ ਮਿਚੋਲੀ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਡਾਂ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ

JOURNEY OF THE FIRST



112 MILESTONE MOMENTS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 10-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ: "ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ



ਬੱਚੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪੜਕਾ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪੜੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਗੱਡੀ।



ਖਾਸ ਕਰਕੇ 11-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਖਿਡੌਣੇ ਧੱਕਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ।



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਮਕਦਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰਸਾਲੇ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਲਾ ਨਾ ਸਿਖਾਓ, ਸਿਰਫ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ)।



ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ, ਆਕਾਰਾਂ, ਮਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਤਰਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 13-18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ: "ਤੁਰਨਾ" ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

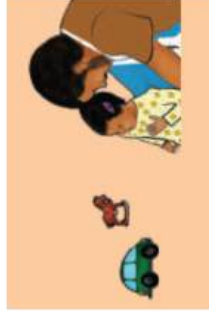
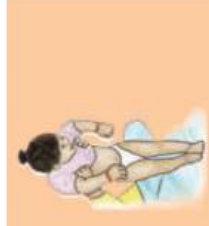


- ਬੱਚਾ ਕਈ ਕਦਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰਾ ਲਏ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਾ
- ਪ੍ਰਬਰ/ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਦਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਵਾਲੇ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਨਾਟਕੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ
- ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਸ਼ਬਦ ਲਗਾਤਾਰ, ਭਾਵੇਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ।
- "ਨਹੀਂ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜਾਨਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਬਣ, ਕੱਚ, ਬੁਰਸ਼, ਚਮਚਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਆਡੀਆਂ-ਤਿਰਛੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇ 1-ਕਦਮ ਦੇ ਮੌਖਿਕ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੈਠ ਜਾਓ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਮੰਨਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਗਲਾਸ ਤੋਂ ਪੀਣਾ
- ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਭੋਜਨ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ



- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡੌਣਾ ਦਿਓ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫਲ, ਖਿਡੌਣੇ, ਆਦਿ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਨੇਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।
- ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਥਪਥਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ ਜੋ ਨਾਟਕੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੁੱਡੀਆਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ। ਉਸਨੂੰ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣ ਅਤੇ ਚਮਚਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖਲਾਰਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ" ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ANM/AWW/ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਬੱਚਾ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਬੱਚਾ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਟਨੇਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ

ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਵੱਲ ਉਗਲ ਜਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ



ਅੰਮਾ, ਪਾਪਾ, ਦਾਦਾ ਜੀ

ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਜਾਪਦਾ ਹੈ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ (ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)

"ਮਾਮਾ" ਜਾਂ "ਦਾਦਾ" ਵਰਗੇ ਇਕੱਲੇ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ

JOURNEY OF THE FIRST

270 DAYS
365 DAYS
365 DAYS
1000 DAYS

114 MILESTONE MOMENTS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 18-24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ: "ਕਿਰਿਆਵਾਂ"

ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

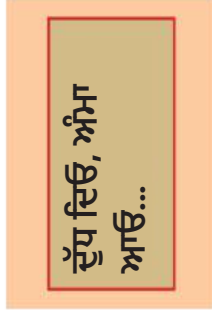


- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖਿਡੌਣਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ/ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੇ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸਦਾ ਅਤੇ ਨਮਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਦੌੜਦਾ ਅਤੇ ਗੱਦ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੁਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ
- ਉਲਟ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ)
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।
- ਭੁੱਖਾ, ਬਿੱਲੀ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਵਾਕ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਮਾ-ਦੁਧ (ਦੁੱਧ), ਮੈਮਾ-ਮੈਮਾ (ਪਾਣੀ) ਆਦਿ।
- ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ



- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰਨ, ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੜਬੜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਵਰਗੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਕਰਾਸ਼ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਾੜੂ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਗਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕੋਲ (ਨਾਲ ਨਹੀਂ) ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਿਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਉਲਟ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਧਿਆਨ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੁਕਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖਿਡੌਣੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ" ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ANIM/AWW/ਸਿਹਤ ਮੰਗਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਬੱਚਾ ਖਿਡੌਣਾ ਖਿੱਚਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਤੁਰਦਾ

ਆਡੀਆਂ-ਤਿਰਛੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ

"ਦੁੱਧ ਦੇਣੇ-ਵਰਗੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ"

ਬਾਏ-ਬਾਏ/ਨਮਸਤੇ ਵਰਗੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਚੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ

ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਸਧਾਰਨ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

JOURNEY OF THE FIRST



116 MILESTONE MOMENTS

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 18-24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ; "ਕਰਤਾ"

ਖੇਡ ਅਤੇ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ



ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਪ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਗੋਦ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।



ਕਿਊਬਸ ਨਾਲ ਬਲਾਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਸਮਾਜਿਕ ਖਿਡੌਣੇ



ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਉਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਜੋ, ਪਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੇਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ: 'ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ'

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਮੋੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬਿਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੱਕੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤ: 'ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ'

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਬਾਸੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਕੇ ਹੋਏ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਘੁਸਰ-ਮੁਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਮ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

- 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ 'ਜਨਮਘੁੰਟੀ' ਦੇਣਾ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ - ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ
- ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਵੱਧ ਲਗਾਉਣਾ
- ਜੌਰ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਬੇਸਨ ਅਤੇ ਆਟਾ ਵਰਤ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸੁਰਮਾ' ਜਾਂ 'ਕਾਜਲ' ਲਗਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲਾ ਧਾਗਾ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਪੈਰ 'ਤੇ ਕਾਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਨ ਅਤੇ ਨਾਭੀ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ



References

1. Ministry of Women and Child Development. 2023. [Report of the Task Force on Early Childhood Care and Education \(ECCE\)](#). Government of India.
2. Press Information Bureau. 16 December 2013. [Implementation of Restructured ICDS](#).
3. Ministry of Women and Child Development. 2013. [National Early Childhood Care and Education Policy](#). Government of India.
4. National Institute for Public Cooperation and Child Development. 2014. [NATIONAL EARLY CHILDHOOD CARE AND EDUCATION \(ECCE\) CURRICULUM FRAMEWORK](#). Ministry of Women and Child Development, Government of India.
5. Andrew, Alison, Orazio Attanasio, Britta Augsburg, Monimalika Day, Sally Grantham-McGregor, Costas Meghir, Fardina Mehrin, Smriti Pahwa, and Marta Rubio-Codina. 2019. "Effects of a scalable home-visiting intervention on child development in slums of urban India: Evidence from a randomised controlled trial." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61, no. 6 (December): 644-652. doi: 10.1111/jcpp.13171.
6. Ministry of Health and Family Welfare. [Handbook for ASHA Facilitators .pdf](#). Government of India.
7. Chattopadhyay N, Aneja S. The Status of Early Childhood Development in India: Will We Reach the Countdown to 2030 Targets? *Indian Pediatr*. 2021 Nov 15;58 Suppl 1:S4-S10. PMID: 34687181.
8. Ertem IO, Krishnamurthy V, Mulaudzi MC, Sguassero Y, Balta H, Gulumser O, Bilik B, Srinivasan R, Johnson B, Gan G, Calvocoressi L, Shabanova V, Forsyth BWC. Similarities and differences in child development from birth to age 3 years by sex and across four countries: a cross-sectional, observational study. *Lancet Glob Health*. 2018 Mar;6(3):e279-e291. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30003-2. PMID: 29433666.
9. National Health Mission. 2018. [Journey of the First 1000 Days: Foundation for a Brighter Future](#). Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
10. McClean S. 2016. [Understanding child development - Emerging Minds](#). Emerging Minds.
11. Ministry of Women and Child Development. 2010. [ICDS Mission - Broad Framework for Implementation](#). Government of India.
12. Ministry of Women and Child Development. 2023. Standard Operating Procedure for Palna Scheme. Government of India.
13. Press Information Bureau. 2023. ["Ministry of Information and Broadcasting approves Comprehensive "Digital Advertisement Policy, 2023""](#). Ministry of Information and Broadcasting. Government of India.
14. Bornstein, Marc H. "Caregiver responsiveness and child development and learning: From theory to research to practice." *Infant/toddler caregiving: A guide to cognitive development and learning* (2012): 11-25. <https://openlab.bmcc.cuny.edu/ece110-151-fall2021/wp-content/uploads/sites/504/2020/08/West-Ed-Cognitive-Development-and-Learning-Infants-and-Toddlers.pdf#page=26>
15. Dunst, Carl J., and Danielle Z. Kassow. "Caregiver sensitivity, contingent social responsiveness, and secure infant attachment." *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention* 5.1 (2008): 40. <https://doi.org/10.1037/h0100409>
16. Honig, Alice S. "Meeting the Needs of Infants." (1981). <https://eric.ed.gov/?id=ED198958>
17. Learned, Spatial Relationships. "Learning Experiences for Babies." *Dimensions* 6 (1978): 33-43, .
18. Adolph, Karen E., and John M. Franchak. "The development of motor behavior." *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 8.1-2 (2017): e1430. <https://doi.org/10.1002/wcs.1430>
19. Bergen, Doris. "Play as the Vehicle for Early Intervention with At-Risk Infants and Toddlers." (1991). <https://eric.ed.gov/?id=ED335115>
20. PALNA Anganwadi-cum-Crèche Mission Shakti Standard Operating Procedure. Ministry of Women and Child Development, 2013.
21. Chopra, Geeta. Stimulating Development of Young Children with Disabilities at Anganwadi and

at Home: A Practical Guide. Department of Human Development and Childhood Studies, 2012.

22. Chopra, Geeta. Early Detection of Disabilities and Person with Disabilities in the Community. Department of Human Development and Childhood Studies, 2012.

23. Normal Development and When to Suspect Abnormal Development?. Indian Academy of Pediatrics, 2020-21.

24. Handbook For Anganwadi Workers (AwWs) On Early Childhood Home Stimulation Activities. National Institute Of Public Cooperation And Child Development.

25. A guide for Parents and CCD Providers. Care for Child Development

26. National Curriculum Framework for Foundation Stage. NCERT, 2022.

27. Parent Manual Activities for children up to age 3 years. Caribbean Institute for Health Research, The University of the West Indies, Kingston, Jamaica, 2020.

28. National Education Policy. Ministry of Education, 2020.

29. MOTHER AND CHILD PROTECTION CARD, MoHFW, MWCD, 2018.

30. Brain-Building Play Ideas. Aarambh, Mahatma Gandhi Institute of Medical Sciences.

31. Nurturing care handbook. Start here: how to use the handbook, understand nurturing care and take action. World Health Organization and the United Nations Children's Fund, 2022

32. Rosenbaum, P., & Gorter, J.W. (2012). The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child: Care, Health and Development, 38(4), 457 – 463. DOI: 10.1111/j.1365-2214.2011.01338.x; CanChild's F-words Knowledge Hub: www.canchild.ca/f-words



सत्यमेव जयते
Government of India