



ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ
ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਲਸ਼

ਪੰਜਾਬੀ/ Punjabi



@WG_Education



Facebook/EducationWales

OGL

Digital ISBN/ ਡਿਜੀਟਲ ਆਈ ਐਸ ਬੀ ਐੱਨ 978 1 80038 823 9

© Crown copyright/ ਤਾਜ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਜੁਲਾਈ 2020

WG40947

ਸਮੱਗਰੀ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਹੈ	2
ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ)	3
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ	4
ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਟੀਨ ਲੱਭਣੇ.	5
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ.	6
ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ	8
ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੋਟਿਸ ਲੈਣਾ	9
ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ.	10
ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ (ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)	11
ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ	12
ਵੇਲਜ਼ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ	13
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ	14
ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਲਸ਼	15

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਪਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 3 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ **ਵੇਲਜ਼ ਲਰਨਿੰਗ ਰੱਖਣਾ** ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਜਾਰੀ ਹਨ।

ਸਰਲਤਾ ਲਈ ਸ਼ਬਦ "ਸਕੂਲ" ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਅਰਥ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਰਸਰੀ, ਸਕੂਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੈਫਰਲ ਯੂਨਿਟ (ਪੀਆਰਯੂ), ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ [ਵੇਲਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ \(latest Welsh Government guidance\)](#) ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੀਨਤਮ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਚ ਡਬਲਯੂ ਬੀਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਸਿੱਖਣ ਸਹਾਇਤਾ 'ਖੇਤਰ ਦੇ' ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਭਾਗ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਪੰਨੇ ਅਕਸਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਐਚ ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਵੇਖੋ। [Hwb for updates.](#)

ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ)

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ [ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣ \(protect yourself and others from coronavirus\)](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ [ਮੁਫਤ ਸਕੂਲੀ ਭੋਜਨ \(free school meals:\)](#) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਖੇਤਰ ([in your local authority area](#)) ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

- [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ \(vulnerable children and young people during the coronavirus pandemic\)](#) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ [ਸਲਾਹ](#) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਅਗਲੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੇਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ [ਕਮਿਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਸੇਵਾ \(community based service\)](#) ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ. ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਐਪਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ [ਐਨਐਚਐਸ ਐਪਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ \(NHS apps library\)](#) ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੁਫਤ, [ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ](#) ਹੈ: ([confidential support available:](#))

[C.A.L.L](#) – 0800 132 737 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 81066(24/7) - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਮਿਨਿਟੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ [Carers Wales](#) ਅਤੇ [Carers UK](#) – 0808 808 7777 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ) -ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.

[Childline](#) – 0800 1111 - ਇਕ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਜਿੱਥੇ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[Live Fear Free](#) – 0808 80 10 800 (24/7) - ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

[Meic Cymru](#) – 0808 80 23 456 (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ - 12 ਵਜੇ) - ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ।

[Mind Cymru](#) – 0300 123 3393 - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ।

[NHS Direct](#) – 111- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਿਹਤ ਬੋਰਡ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - ਹਵੇਲ ਡੀਡਾ, ਪੇਵਿਸ, ਐਨਯੂਰਿਨ ਬੇਵਾਨ ਅਤੇ ਸਵੈਨਸੀ ਬੇ - ਬਰਿੱਜ ਸਮੇਤ). ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0845 46 47 (2 ਪੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ.) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

[NSPCC](#) – 0808 800 5000 (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8-10 ਵਜੇ / ਵਿਜ਼ੇਂਡਸ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ) - ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

[Samaritans](#) – 116 123 (24/7) - ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲੀਆਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ, ਸਕੂਲ, ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਗੁੰਮ ਹੋਣ। ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। [ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ\(Parenting. Give it Time\)](#)

ਮੁਹਿੰਮ 7 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ:

[ਕੇਵੀਬੁੱਕ - ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ COVIBOOK - supporting and reassuring children around the world](#) - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ - ਮਾਈਂਡਹਾਰਟ ਦੀ 7 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ \(ਵੈਲਸ਼ ਵਰਜ਼ਨ\) Coronavirus – a book for children](#) - ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਡਿਜੀਟਲ ਕਿਤਾਬ, ਗੂਗਲ ਚਿੱਤਰਕਾਰ, ਐਕਸਲ ਸ਼ੈਫਲਰ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ।

[‘ਮੇਰਾ ਹੀਰੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ’ \(‘My hero is you’\)](#) - ਅੰਤਰ-ਏਜੰਸੀ ਸਥਾਈ ਕਮੇਟੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਤਾਬ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। [ਮੀਕ ਸਾਈਮਰੂ \(Meic Cymru\)](#) ਕੋਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, [ਸਮੇਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ. \(Coronavirus: Putting things into perspective.\)](#)

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਜੋ ਸਹੀ ਲੱਗੇ ਉਹ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁਟੀਨ ਲੱਭਣੇ

ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਦਿਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

- ਉੱਠਣ, ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

- ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣਾ।

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਰੁਟੀਨਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਰੁਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾਵਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੰਮ ਜੋ ਇੱਕ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ 'ਅਧਿਆਪਕ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਬੱਚੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਦੇ

ਤਰੀਕਿਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ. ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ.

- ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ([Welsh Government guidance and social distancing restrictions](#)) ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਵਰਗੀਆਂ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ.

- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਜਕ ਸਥਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸਤ ਗੁੰਮ ਜਾਣ. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਿਨੀਕੇਸ਼ਨ ਚੈਨਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਬਣਾਏ ਹਨ.

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋਗੇ. ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - o ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ / ਪੋਸਟਕਾਰਡ - ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਗਾਇਬ ਹਨ.
 - o ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - o ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਰਿਹਾ - ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ. ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ, ਵਰਚੁਅਲ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਕਵਿਜ਼ ਨਾਲ ਵਰਚੁਅਲ ਪਲੇਡੇਟਸ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਚੈਟਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
 - o ਸਕੂਲ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.

- ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ [ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ \(online safety\)](#) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੀਨਤਮ [ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ \(Welsh Government guidance and social distancing restrictions\)](#) ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਂ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਣ, ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਖੇਜ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।

- [ਖੇਡਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ\(Play is important\)](#) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੂਲ ਕਰਨ, ਹਾਪ, ਜੰਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਪਿਨ ਗੇੜ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਸਧਾਰਣ ਗੇਂਦ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਣ, ਉਦਾ. ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ,

ਨੱਚਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ.

- ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ. ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਨੋਟਿਸ ਮੀਟਿੰਗ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ. ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ.

- ਪਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਮੌਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ.

- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ, ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ.

- ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ. ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ.

- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰੋ.

- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ.

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੀ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ.

- ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰਹਿਣ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ.

ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਟਲਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦਿਆਲੂ ਰਹਾਂਗੇ. ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ.

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਸੀ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾਏਗਾ.

- ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ. ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ.

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਉਹਨਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- o ਤਸਵੀਰਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ

- o ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਡ, ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਪੱਤਰ ਭੇਜਣਾ

- o ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦਿਆਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਛੱਡਣਾ

o ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋੜਨਾ.

- [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ -19\) 'ਤੇ ਜਾਓ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ,](#)

[\(Coronavirus \(COVID-19\): Looking out for each other safely webpage for ideas\)](#) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੈੱਬਪੇਜ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ.

ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ (ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਚਲਦੀ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਸਕੂਲ, ਵਿਦਿਆ ਛੱਡਣੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ. ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੱਲ ਕਰੋ. ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ.

ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ. [ਇਹ ਐਲਾਨ 3 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ, ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ।\(announced by the Education Minister, Kirsty Williams on 3 June.\)](#) ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਦੇਸਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ
- ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਣਾ
- ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆ ਛੱਡਣੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣਗੇ.

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਚਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਈਟ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਡ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਇਸ ਬਾਰੇ [ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਵੇਲਜ਼ \(Qualifications Wales\)](#) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 16 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ [ਕੈਰੀਅਰ ਸਲਾਹ \(Careers Wales.\)](#) ਕੈਰੀਅਰ ਵੇਲਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ

ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਬਿਤਾਉਣਗੇ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ, ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ \(Stay Safe. Stay Learning: Online safety guidance for parents and carers\)](#) ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਗੋਮਿੰਗ, ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਸਲਾਹ, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੈਕ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੈਕ](#)

- ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਸਬਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ - ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਇਦ ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਸਬਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮ ਪਾਠਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, [ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ \(here are some things you may wish to think about\)](#)

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਆੱਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਪਕਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, [ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ. \(there is help available\)](#) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਉਪਕਰਣ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਲਰਨ ਮਾਈ ਵੇਅ \(Learn My Way\)](#) (ਐਲਐਮਡਬਲਯੂ) 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਇਹ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਡਲੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਡਲੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਸਿਕ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਿੰਗ, ਆੱਨਲਾਈਨ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਕੋਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ.

ਵੇਲਜ਼ ਲਰਨਿੰਗ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੂਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੈਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ.

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕੀ ਸੈਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ
- ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਤੋਂ ਆਂਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉਪਕਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ [ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ \(help is available\)](#).

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਰ ਚੈਨਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

[ਐਚ ਡਬਲਯੂ ਬੀ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਂਨਲਾਈਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਰੱਖਣਾ \(Keeping safe online section on Hwb\)](#) ਆਨਲਾਈਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਲਫੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੈਲਸ਼-ਮਾਧਿਅਮ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦੇਭਾਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੈਲਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ [ਘਰ ਵਿਚ ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ \(Welsh language at home\)](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਪੈਲਿੰਗ ਚੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਬੈਨਗੋਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਵੈਲਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਲਈ, [ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ \(Welsh language software\)](#) ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ [ਦੂਰੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਰੋਤ \(Distance learning resources\)](#) ਵੀ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਲਸ਼

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭਲਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣੇ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਮਰਥਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ - ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ:

- **ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - [ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਖਾਣੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ \(access free school meals at this time\)](#)** ਅਜੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ [ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿੱਚ \(local authority here\)](#) ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

- **ਆਂਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਐਕਸੈਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ**

ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ [ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ. \(Additional support has been provided\)](#)

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਖੇਡਣ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਹੋਰ 'ਰਸਮੀ' ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ.

ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖੋ, ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਨ :-

- o [COVIBOOK - supporting and reassuring children around the world](#)

Cymraeg, Español, English, Italiano, Português (Brasil & Portugal)
Français, Polskie, עברית, Bahasa indonesia, Deutsch, Türkçe, Русский,
مصري عربي, عربي, roumanikós, Magyar, Ελληνικά, Dansk, Српски,
Hrvatski, 日本語, 中文, Nederlands, فارسی, ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ.

- o [My hero is you](#) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ.

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ.

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ - ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਵਾਨ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਉਹ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ.

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ.

ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

[Welsh Refugee Council](#) (ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)

Cardiff – 02920 489 800

Newport – 01633 266 420

Swansea – 07918 403 666

Wrexham – 07977 234 198

[Ethnic Minorities and Youth Support Team Wales](#) (ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ,

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ)

[The Traveller Movement](#) (ਜਿਪਸੀ, ਰੋਮਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ)