Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਰੰਭ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼-ਪੁਸਤਿਕਾ

NSW GOVERNMENT
Education
Public Schools

PUNJABI

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਵਾਗਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ-ਚਿੱਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਿਆਰ ਨੁਕਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਕੇ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਪੁਛਣੇ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
parents@det.nsw.edu.au

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣਾ	3
ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ	3
ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ	4
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?	5
ਛੋਟਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ	5
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜਾਈ ਵਿੱਚ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣਾ	6
ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ	6
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ	7
ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ	7
ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ	8

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਣਾ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਡਰ ਕਾਰਣ ਹੌਸਲਾ-ਢਾਹੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ! ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਹਾਣ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਮਦ ਅਤੇ ਰਵਾਨਗੀ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਤਾ: ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਮੌਕੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਉਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਰਜਿਸਟਰ ਉਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਉਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੈਕਲਿਸਟ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਉਤੇ ਇੱਕ ਝਾਤ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਬੈਗ
- ਇੱਕ ਲੰਚ ਬਾਕਸ
- ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਸਮੇਤ
- ਇੱਕ ਟੋਪੀ
- ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ ਲਈ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ

ਜੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ
- ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ (ਚਾਦਰ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਬਲ

ਐਲਰਜੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ’ਚ ਭੋਜਨ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਵੰਡਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੇਤਨ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਚਾਹ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਭਾਵ ‘ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼’ ਬਾਰੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲਾਗ-ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:
www.healthykids.nsw.gov.au

ਨੁਕਤਾ: ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾ ਲਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਵੇ।

ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਐਨਾਫ਼ਿਲੈਕਸਿਸ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਖ਼ਰੋਟਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ਿਜ਼ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਐਨਾਫ਼ਿਲੈਕਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਅਖ਼ਰੋਟ-ਮੁਕਤ ਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਕੱਪੜੇ ਪੁਆਓ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਸੱਕੇ ਉਸ ਦੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਟੋਪੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨਿਆ ਕਰੇ। ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ‘ਟੋਪੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ, ਪਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੋ’ ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਤਾ: ਚੰਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਭਾਂਵੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ’ਤੇ ਦਾਗ਼ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਆਦਿ ਸਭ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾਓ!

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬੈਗ ਅਤੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਉਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਲਾਓ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਣਾ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹੀ ਸਿੱਖੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਮੁਢਲੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਮਿਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨਪੂਰਬਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਅੜਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲਾਕਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ
- ਪੇਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰਾਇੰਗ, ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਪੇਸਟਿੰਗ
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ
- ਡਰੈਸਿੰਗ ਅੱਪ (ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ), ਘਰ ਦੇ ਕੋਨੇ (ਹੋਮ ਕਾਰਨਰ) ਜਾਂ ਕੱਬੀ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਵਜਾਉਣਾ
- ਨੱਚਣਾ ਅਤੇ ਨਾਟਕ
- ਉਪਕਰਣ ਉਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣਾ
- ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਗੁੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਆਟੇ (ਪਲੇ ਡੋ), ਰੇਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਸਮੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਨੀਂਹਾਂ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਿਆਂ

ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲੱਭੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਜੋਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ
- ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਨ ਹਰ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪੱਧਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਮਾਂਚ ਭਰਪੂਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ:

- ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ
- ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ

ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਰਾਹ *(Transition to School)* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ Kindergarten 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵੱਡੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਪੂਰਣ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਕਫ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹ ਛੂਤਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਛੂਤਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਲਾਕੜਾ-ਕਾਕੜਾ (Chicken pox) – ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਹਿਣਾ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਜਿਹੜੇ ਗੁਲਾਬੀ ਧੱਬਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਹ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀਂਡ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਸਰਾ (Measles) – ਬੁਖ਼ਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਹਿਣਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਾਅਦ 'ਚ ਲਾਲ ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਕੋਆ-ਝਿੱਲੀ ਸੋਜਿਸ਼ (Conjunctivitis) – ਅੱਖ ਖੁਰਦਰੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਫਿਨਸੀ ਰੋਗ ([school sores] ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ) – ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਜੋ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਕ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਪੜੀਆਂ – ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਖੋਪੜੀ ਉਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਦੱਦ ਜਾਂ ਧੱਦਰ ਰੋਗ (Ringworm) – ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਛਿਲਕੇਦਾਰ ਧੱਬੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਘੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ:

- ੩੮ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਸਖ਼ਤ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਸੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਮੂਲ ਦੇ ਧੱਫੜ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤਗ੍ਰਸਤ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NSW Health (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਨਾਲ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 9391 9000 ਉਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: **www.health.nsw.gov.au**

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ

ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਾਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਝ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਿੰਗ
- ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਹੁਣਾ
- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ (ਲੀਖਾਂ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਫ਼ੇਦ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ।