


# ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ

ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ





## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- 1 ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- 2 ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਆਰਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- 3 ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਕੂਲ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੱਸੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੁਆਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਲਈ,

[education.nsw.gov.au/translated-guides](https://education.nsw.gov.au/translated-guides) ਵੇਖੋ।





# ‘ਵੱਡੇ ਸਕੂਲ’ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੀਲਪੱਥਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੱਦਦ ਕਰੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ
- ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ।



# ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

## ਦਾਖਲਾ

ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਭਰ ਦਾਖਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[education.nsw.gov.au/primary-school-enrolment](http://education.nsw.gov.au/primary-school-enrolment)

## ਸਵੈਇੱਛਤ ਸਕੂਲ ਯੋਗਦਾਨ

NSW ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਕੂਲ ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਫੀਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਪੇ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਨਵੇਂ ਖ਼ਰਚਿਆ ਲਈ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ

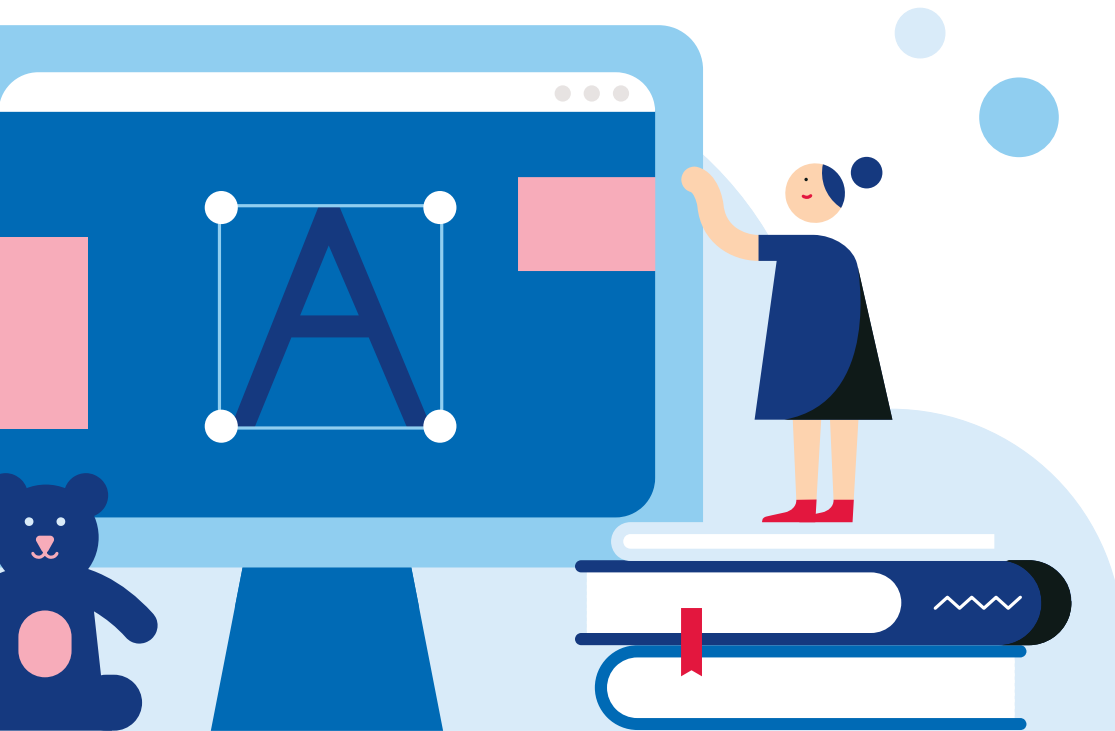
ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਦੀਆਂ, ਸਕੂਲੀ ਬੂਟ ਅਤੇ ਟੋਪੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਜਟ ਬਣਾ ਸਕੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਵਰਦੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ, ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਰਦੀ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਦੀ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਐਥੋਰਿਜਨਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਕੁੱਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਐਥੋਰਿਜਨਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਐਥੋਰਿਜਨਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਰਗ (PLP) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਰਗ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ PLPs ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਉਪਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ

ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਉਪਭਾਸ਼ਾ (EAL/D) ਵਜੋਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ EAL/D ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਉੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਉੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਬੱਚੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਤਰਾਂ: ਬੌਧਿਕ, ਰਚਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਮ ਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ NSW ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (OOSHC)

OOSHC ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। OOSHC ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਮੁਕਤ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

OOSHC ਸੇਵਾਵਾਂ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁ-ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ Before and After School Care (BASC) ਖੋਜਕਰਤਾ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[finder.service.nsw.gov.au](http://finder.service.nsw.gov.au)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

[servicesaustralia.gov.au/child-care-subsidy](http://servicesaustralia.gov.au/child-care-subsidy)

# ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

## ‘ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ’ ਸਟੇਟਮੈਂਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ’ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ‘ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ’ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

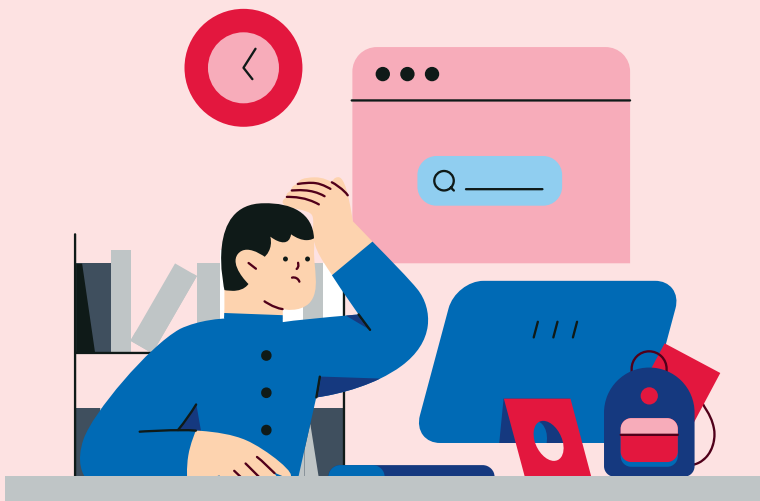
## ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਅਸੈਸਮੈਂਟ

‘ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਅਸੈਸਮੈਂਟ’ ਇੱਕ ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

[education.nsw.gov.au/best-start](https://education.nsw.gov.au/best-start)









# ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ







## ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ

- ਸਕੂਲ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ (ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਦਿਨ) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਾਖਲਾ ਪੈਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਉਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ।
- ਉਹ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

## 'ਟਰਮ 1' ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਐਲਰਜੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ- ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ,

[health.nsw.gov.au/immunisation](http://health.nsw.gov.au/immunisation) 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਘਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ **Daisy's First Day** (ਡੇਜ਼ੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ) ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ।

## ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਸੁੱਟਣ, ਫੜਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਲੱਤ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗੋਦ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ
- ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨਾਉ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ ਪਹਿਨਾਉ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜੋ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜੋ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਲਈ ਹੈ
- ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਾਰ, ਪੈਦਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ।

## ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਡੇਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ

- ਡੇਜ਼ੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਐਨੀਮੇਟਡ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।
- ਡੇਜ਼ੀ ਲਈ ਰੰਗ ਭਰ ਲਈ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।



ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ [education.nsw.gov.au/daisy](http://education.nsw.gov.au/daisy) 'ਤੇ ਜਾਓ





# ਵੱਡਾ ਦਿਨ

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।
- ਅੰਡਰਪੈਂਟਾਂ (ਕੱਛੀਆਂ), ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

## ਉਸ ਦਿਨ 'ਤੇ



- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਧਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਦਿਓ।
- ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ।



## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਾ

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਰੂਟ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੜਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੜਕ ਉਪਭੋਗਤਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ, ਕਾਰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ
- ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ - ਕਈ ਵਾਰ ਪੈਦਲ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਲਾਂਪਿਆਂ, ਰਿਫਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ
- ਕਾਰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ (ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਪਾਰੋਂ ਨਾ ਬੁਲਾਓ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਰਵਾਜ਼ੇ' (ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਪਿਛਲੇ ਖੱਬੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ) ਰਾਹੀਂ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਬੱਚੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀਟ (ਚਾਈਲਡ ਰੈਸਟਰੇਂਟ) ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ, ਜੋ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਬਾਕੀ ਰਸਤਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਹੋਵੇ।

[education.nsw.gov.au/safe-travel](http://education.nsw.gov.au/safe-travel)



## ਬਾਏ (ਅਲਵਿਦਾ) ਕਹਿਣਾ

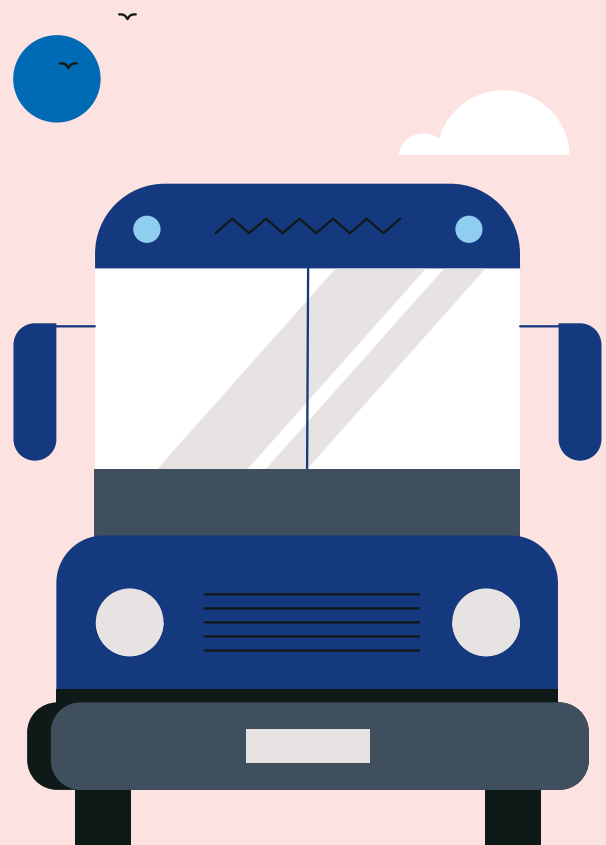
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕੌਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਲਾਸਰੂਮ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਲੈਣ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੋਂ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ

ਸਕੂਲ ਟਰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਨੈਨੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਿਆ-ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।



# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।





## ਸਕੂਲ ਵਿਚਲਾ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼

ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਧੀਕ ਸਟਾਫ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹੁਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਰਨਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਅਫ਼ਸਰ
- ਮਾਹਰ ਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਇੰਟੀਨਿਰੰਟ ਅਧਿਆਪਕ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਉਪਭਾਸ਼ਾ (EAL/D) ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਹੋਮ ਸਕੂਲ ਸੰਪਰਕ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

NSW ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਧੀਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋੜਾਂ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਵਧੀਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

NSW ਦੇ ਹਰ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਜਬ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈੱਪ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਮ (ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ) ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

[education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs](http://education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs)



## ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

NSW ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਹਾਰਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**1800 55 1800 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ (24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ)**

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

## ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

NSW ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿਭਿੰਨ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਨਸਲੀ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਕੌਮੀਅਤ, ਭਾਸ਼ਾ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਨੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੂਰੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।







# ਹਰ ਦਿਨ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਜੁੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਸਕੂਲ ਹਾਜ਼ਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦਾ ਹਰ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਣ।

[education.nsw.gov.au/every-day-matters](https://education.nsw.gov.au/every-day-matters)

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ

**1** ਦਿਨ ਘੱਟ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ

**8** ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ

ਜੋ ਜੁੜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦਾ

**2.5** ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ  
ਖੁੰਝਿਆ ਸਮਾਂ  
ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨਾ

ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼, ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ ਹਾਂ।

ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਸੰਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ - ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸਮੇਤ - ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਆਦਰਪੂਰਣ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

[education.nsw.gov.au/school-community-charter](https://education.nsw.gov.au/school-community-charter)





## ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨਾ

- ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼, ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਰਾਤਾਂ, ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਪੁਰਸਕਾਰ ਸਮਾਰੋਹਾਂ, ਕਲਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ੋਅਕੇਸਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਖੇਡ ਦਿਨ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਟਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[schoolfinder.education.nsw.gov.au](https://schoolfinder.education.nsw.gov.au)

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[education.nsw.gov.au/your-feedback](https://education.nsw.gov.au/your-feedback)



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਖਰਤਾ  
ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਦੀ  
ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ





## ਸਾਖਰਤਾ

ਸਾਖਰਤਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਖਰਤਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਖਰਤਾ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

### ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ, ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਹਿਮ ਹਨ।

- ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਜਾਂ ਉਟਪਟਾਂਗ ਤੁਕਾਂਤ ਬਣਾਓ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।
- ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰੋ। ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਲਬਲੱਲੇ ਵਾਕ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਸੈਮ ਸੈਂਟ ਐਂਨ 6 ਸੌਕਸ।”

### ਪੜ੍ਹਨਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।

- ਤੁਕਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ।
- ਗੀਤ ਗਾਓ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗੀਤ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ।

### ਡਰਾਈਂਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

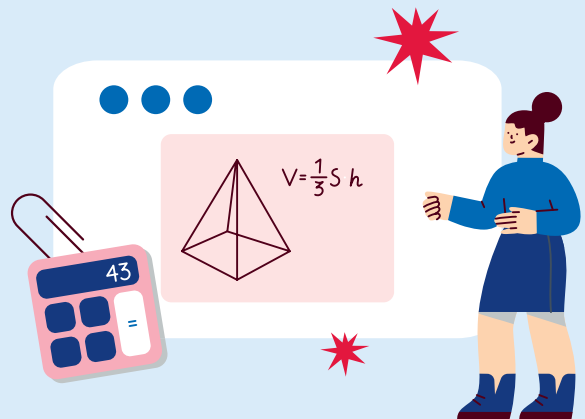
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ, ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਰਾਈਂਗ ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਜਸ਼ਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



## ਅੰਕ-ਗਿਆਨ

ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਆਵਾਂ (ਨੰਬਰ) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੰਬਰ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਨੰਬਰ ਜੋੜਦੇ ਅਤੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

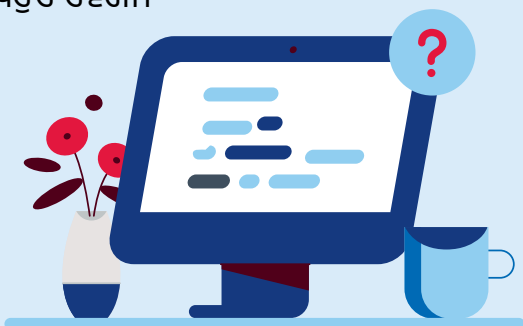
### ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨੰਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ ਜੋ ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੈਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨੰਬਰ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ।
- ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਗੀਤ ਗਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਫ਼ਾਇਵ ਲਿਟਲ ਡੱਕਸ' ਜਾਂ 'ਟੈਨ ਗ੍ਰੀਨ ਬੋਟਲਸ'।

### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ, ਫਿਲਟਰ ਲੱਗੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਅਸੀਮਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਲਾਉਡ ਸਟੋਰੇਜ ਦੇ ਨਾਲ Adobe, Microsoft ਅਤੇ Google ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ।



### ਜੋੜ ਅਤੇ ਘਟਾਉ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਘਟਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਜਨ ਕੱਢਣਾ।
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?" "ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕੋਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਹੋਰ ਕੋਲੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?"

### ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣਾ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਬਣਾਉਣ, ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਨਕਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਸਤੀ ਲਓ।

- ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਾੜੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸੇ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਓ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜੀਵਨਭਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

ਇਸ QR ਕੋਡ

ਨੂੰ 35 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।  
[education.nsw.gov.au/literacy-and-numeracy-resources](http://education.nsw.gov.au/literacy-and-numeracy-resources)





## NAPLAN (ਨੈਪਲਨ)

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 3, 5, 7 ਅਤੇ 9ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਲਿਟਰੇਸੀ ਐਂਡ ਨਿਊਮੇਰੇਸੀ (NAPLAN) ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

NAPLAN ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 4 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਮੇਲਨ (ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜ, ਵਿਰਾਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਵਿਆਕਰਣ)
- ਲਿਖਣਾ
- ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਅੰਕ-ਗਿਆਨ।

ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, NAPLAN ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। NAPLAN ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਾਠ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[nap.edu.au](http://nap.edu.au)

## ਸਾਲ 1 ਫੋਨਿਕਸ (ਧੁਨੀ-ਗਿਆਨ) ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ

NSW ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, 1 ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਯੀਅਰ 1 ਫੋਨਿਕਸ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ (Year 1 Phonics Screening Check) ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਧੁਨੀ ਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੱਖਰ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਪਾਠਕ੍ਰਮ

ਹਰ ਸਾਲ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ NSW Education Standards Authority (NSW ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ) ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਸਿਲੇਬਸਾਂ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। NSW ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

[edu.nsw.link/curriculum](http://edu.nsw.link/curriculum)







# ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ

ਘਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਘਾਹ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੈਂਚਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਖੇਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਨਾ ਖੁੰਝ ਜਾਣ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੈਕ ਕਰੋ ਜੋ ਖੇਲਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ, ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਗੰਦ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਪਸਟਿਕਸ ਜਾਂ ਕਟਲਰੀ ਵਰਗੇ ਭਾਂਡੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸਦੇ ਲੰਚ ਬਾਕਸ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਨਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਲੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।
- ਇੰਸੁਲੇਟਡ ਲੰਚ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਰਤੋ।
- ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਪਰ ਬੈਗ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹਨ।
- ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਲਗਾਕੇ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਲਣ ਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਟੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬਬਲਰਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੰਟੀਨ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦ ਕਰੋ।

## ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਫ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਸੇਬ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਿਊ ਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜੋ।
- ਗਾਜਰ, ਸੈਲਰੀ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਡਿੱਪ (ਚੱਟਣੀ) ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਪਾਓ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੇ ਮਫ਼ਿਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਰੈੱਡ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਲ, ਰੋਟੀ, ਪੀਟਾ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਟੋਰਟਿਲਾ ਰੈਪ।
- ਜੇਕਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫਿਲਿੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।



# ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਨਵੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਕਾਰਨ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?
- ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ?

ਸਹਿਜਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਲੱਗੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਥਪਕੀ ਜਾਂ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

“ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿੰਡੀ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਆਉ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੀਏ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।”

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਵਿਚਾਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਵਿਵਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ, ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

“ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ। ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।”

“ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਪਰ ਚੀਕਣਾ ਜਾਂ ਮਾਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।”





ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ, ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ, ਬੇਰੀਅਤ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਣਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹੋਮਵਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ, ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

[education.nsw.gov.au/parents-and-carers/wellbeing](https://education.nsw.gov.au/parents-and-carers/wellbeing)

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਕਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਠੰਡੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ (ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ) ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਸੁਣਾਓ।

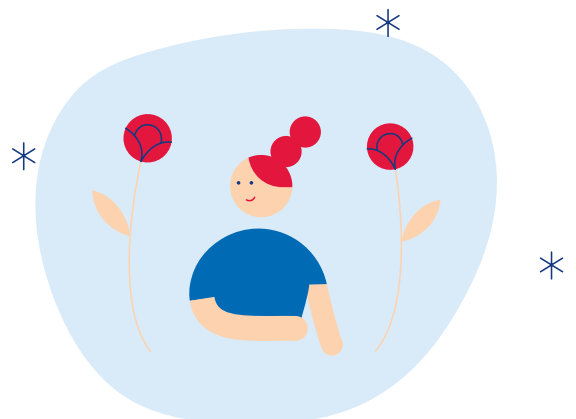
ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਰੁਟੀਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ - ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਯਮਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਹਰ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਛੱਡਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ

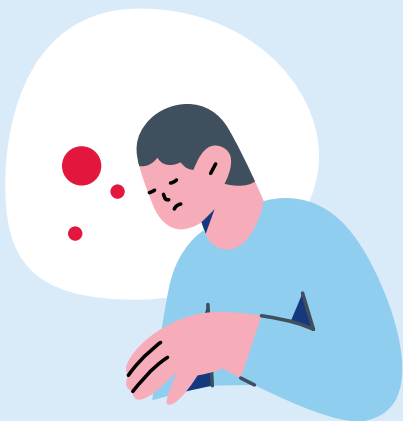
NSW ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ ਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਛੇੜਛਾੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[education.nsw.gov.au/anti-bullying](https://education.nsw.gov.au/anti-bullying)



# ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਆਂ



## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਲੇਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ (ਤਾਜ਼ਾ) ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- 38°C ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬੁਖਾਰ
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ
- ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂਆ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਧੱਫ਼ੜ।

## ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। NSW Health ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

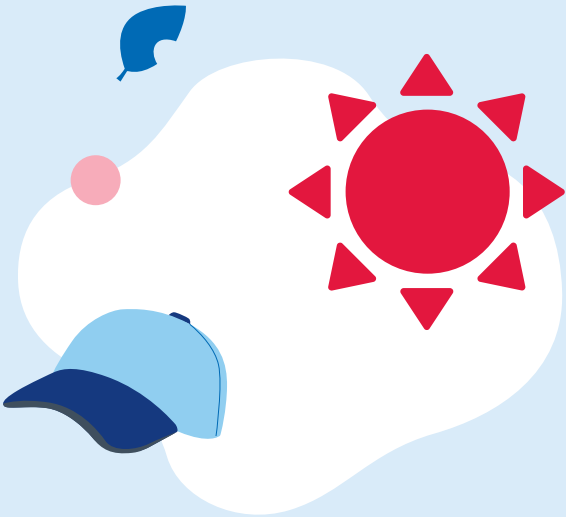
[health.nsw.gov.au/environment/headlice](https://health.nsw.gov.au/environment/headlice)

## ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਮੀਢੀਆਂ ਜਾਂ ਗੁੱਤਾਂ ਗੁੰਦ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਰੀਕ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

## ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਬਰੀਕ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ) ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ (ਲੀਖਾਂ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



## ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਲਿਪ, ਸਲੋਪ, ਸਲੈਪ, ਸੀਕ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸਨ-ਸਮਾਰਟ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਦੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ - ਟੋਪੀਆਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 'ਨੋ ਹੈਟ, ਨੋ ਪਲੇਅ' ਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੋਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੇਵੇਰੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ, UV ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਨਗਲਾਸ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[cancercouncil.com.au/sun-protection](https://cancercouncil.com.au/sun-protection)



## ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਦਮਾ ਰੋਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀਆਂ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੀ। ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਵਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼, ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਕਲੀਨਿਕਲ ਇਮਯੂਨੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ।

[allergyfacts.org.au](https://allergyfacts.org.au)





# ਆਪਣੇ ਸਕੂਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਕੂਲ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਪਸ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਪੇਰੈਂਟਸ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ (P&C) ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਪੇਰੈਂਟਸ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ (P&C) ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। P&C ਸਕੂਲ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਸਾ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹ) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ P&C ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। P&C ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਜਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਦਾਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਦੀ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਕੰਟੀਨਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨੀਵਲਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

P&C ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

[pandc.org.au](http://pandc.org.au)

## ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਕੂਲ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਮੌਜੂਦਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਣਿਤ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਟੀਨ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਕਾਰਨੀਵਲ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਕੂਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨੂੰਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਲੱਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਤਰੰਜ ਜਾਂ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸਿੱਖਣ) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਮਾਨ ਸਪੀਕਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਦੌਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ P&C ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਕੂਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ।



# ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ

ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ ਇੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਖਵਾਲੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੇਗਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਲ੍ਹਾ-ਸਫਾਈ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਅਮੀਰ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੰਟਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੰਟਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੰਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਸਤੀਵਾਦ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਘਰ ਕਿਸਦੇ ਕੰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਕਿਸ ਕੰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ
- 'ਕੰਟਰੀ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ' ਲਿਖ ਕੇ
- ਸਥਾਨਕ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖ ਕੇ।

## ਕੰਟਰੀ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਕੰਟਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਮੀਨ, ਧਰਤੀ, ਅਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਿਛਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦਾ ਬਿਆਨ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਨਿਗਰਾਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।







## ਸਰਗਰਮੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਲਈ ਕੰਟਰੀ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [edu.nsw.link/indigenous-australia-map](https://edu.nsw.link/indigenous-australia-map) 'ਤੇ ਜਾਓ



## ਅੱਜ ਅਸੀਂ

ਕੰਟਰੀ 'ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



# ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

[education.nsw.gov.au/useful-websites](https://education.nsw.gov.au/useful-websites)

Aboriginal Education Consultative Group  
(ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੂਹ)

[aecg.nsw.edu.au](https://aecg.nsw.edu.au)

Aboriginal Outcomes and Partnerships  
(ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ)

[education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/aec](https://education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/aec)

A strong start to school  
(ਸਕੂਲ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ)

[education.nsw.gov.au/early-learner-animations](https://education.nsw.gov.au/early-learner-animations)

A-Z quick guide for parents  
(ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ A-Z ਝੱਟਪੱਟ ਗਾਈਡ)

[education.nsw.gov.au/parent-guide](https://education.nsw.gov.au/parent-guide)

ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ

[education.nsw.gov.au/your-feedback](https://education.nsw.gov.au/your-feedback)

ਅਪਾਹਜ਼ਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

[education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs](https://education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs)

ਨਾਮ ਦਾਖਲਾ

[education.nsw.gov.au/enrolment](https://education.nsw.gov.au/enrolment)

ਉੱਚ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ

[education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/high-potential-and-gifted-education](https://education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/high-potential-and-gifted-education)

NSW Health (NSW ਹੈਲਥ)

[health.nsw.gov.au](https://health.nsw.gov.au)

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

[education.nsw.gov.au/parents-and-carers](https://education.nsw.gov.au/parents-and-carers)

ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

[education.nsw.gov.au/safe-travel](https://education.nsw.gov.au/safe-travel)

ਸਕੂਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚਾਰਟਰ

[education.nsw.gov.au/school-community-charter](https://education.nsw.gov.au/school-community-charter)

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

[education.nsw.gov.au/translated-documents](https://education.nsw.gov.au/translated-documents)

ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

[education.nsw.gov.au/useful-websites](https://education.nsw.gov.au/useful-websites)



NSW Education  
Parent App  
ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ  
QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਤਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਨਮਾਨ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੈਲੋ ਕਰੋ

[f](https://www.facebook.com/NSWDepartmentofEducation) @NSWDepartmentofEducation

[t](https://www.twitter.com/NSWEducation) @NSWEducation

[i](https://www.instagram.com/NSWEducation) @NSWEducation

[in](https://www.linkedin.com/company/NSW-Department-of-Education) @NSW Department of Education

[education.nsw.gov.au](https://education.nsw.gov.au)

© 2023 NSW Department of Education

