

10 ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

#GetIntoSummer

ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਰਿਆ ਸਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਨੇ ਦਸਤਖਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **Parent Club ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ** ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, **#GetIntoSummer** ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖਣਾ ਪਿਛਲਾ ਸਾਲ ਔਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ

ਪਰਿਵਾਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿ ਮੌਸਮ ਸਾਜ਼ਗਾਰ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਿਆਂ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ!

ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਮਜ਼ੇ ਕਰੋ, ਅਤੇ @ParentClubScotland ਨੂੰ Instagram ਅਤੇ Facebook 'ਤੇ @ParentClubScot ਨੂੰ Twitter 'ਤੇ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਸੁਝਾਅ #1: ਬੱਤਖਾਂ ਨੂੰ ਚੋਗਾ ਪਾਉਣਾ

ਸਥਾਨਕ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਟਰ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਓਟਸ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸੁਝਾਅ #2: ਤੁਰੋ, ਫਿਰੋ, ਰੁਕੋ!

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੌਲੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਬੱਸ 'ਜਾਓ' ਕਰੋ, ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ 'ਰੁਕੋ!' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਸਿੰਗ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਆਏਗਾ!

ਸੁਝਾਅ #3: ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ

ਜੇ ਧੁੱਪ ਨਿੱਕਲ ਆਈ ਹੈ (ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਰਛਾਵੇਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਾਉਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਤੋਂ ਨਾਚ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਵਾਧੂ ਹਾਸੇ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਲਈ, ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁੱਤਾ, ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਜਿਰਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਸੁਝਾਅ #4: ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣੋ

1 2 3

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਕਾਰਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਲਾਰੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਲੀ ਦੇ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵਿਸ਼ਮ ਨੰਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਸਮ ਨੰਬਰ ਹਨ।

ਸੁਝਾਅ #5: ਬੁਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਂਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼, ਕਾਂਟਾ, ਖਿਡੌਣਾ ਕਾਰ ਦੇ ਪਹੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਭ ਅਤੇ ਛੜੀਆਂ?

ਸੁਝਾਅ #6: ਇੱਕ ਗੁਫਾ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਗੱਤੇ ਦੇ ਬਕਸੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ - ਇੱਕ ਡੈਨ (ਗੁਫਾ), ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼, ਕਿਲ੍ਹਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼! ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪੇਂਟ ਦਾ ਇੱਕ ਕੋਟ ਵੀ ਮਾਰੋ?

ਸੁਝਾਅ #7: ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਸੰਤ

ਟ੍ਰੈਮਪੋਲਾਈਨਿੰਗ ਹਰ ਉਮਰ (ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ ਆਨੰਦਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਮਪੋਲਾਈਨਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ 0-3 ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦਿਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖੋਗੇ।

ਸੁਝਾਅ #8: ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਗੈਲਰੀਆਂ ਇਨਡੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਨ ਬੱਚਾ ਉਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਬਾਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕਿਧਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁੱਦਣਗੇ!

ਸੁਝਾਅ #9: 'ਘਾਹ' 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਦਬਾਜ਼ੀ

ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੇਲਿੰਗ ਲਈ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ (ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਨਹੀਂ!)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਗੱਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸੁਝਾਅ #10: ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ

ਕਿਉਂ ਨਾ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਛੋਟਾ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾਓ? ਇਹ ਸੋਹਣਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੱਸ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੌੜ ਸਕਣ, ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਤੂਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਮੈਡਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**GET
INTO
SUMMER**

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, #GetIntoSummer Parent Club ਤੇ ਸੁਝਾਵ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ parentclub.scot/summer 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।