Surrey Schools
LEADERSHIP IN LEARNING

Tel: 604.596.7733
www.surreyschools.ca

ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਤ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਆਰਭੰਤਾ

Getting back into school routines

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ: ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੇਟ ਸਾਓਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਲੇਟ ਓਠਣਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਵੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ:

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਆਰਭੰਤਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੋ ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਓਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਂਓਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਕਰਰ ਕਰੋ।

- ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਲਾਓ ਅਤੇ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸੈਟੱ ਕਰ ਦਿਓ। ਕਿਓਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ, ਸਵੇਰੇ ਓਸ ਹੀ ਤਰਾਂ ਓਹਨੂੰ ਜਗਾਓਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- ਕਿਓਂਕਿ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁਲ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾਂ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ, ਮਤਲਬ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਓਠਾਓ, ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਜਾਓ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਖੇਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਓਥੇ ਸਨੈਕ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਰਖਿੱਅਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਭ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤਾਂਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਸ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੋ ਓਹ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਓਸਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ।

- ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਓਹ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਓਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਘਬਰਾ ਜਾਣਗੇ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ, ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਲਈ ਓਤਾਵਲੇ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਓਪਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਗਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਓਤਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-595-5195