ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਚਣ ਮਿਚਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟ
ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਤਾਣੇ ਬਾਣੇ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚੇ
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

National Family & Parenting Institute

ਭੂਮਿਕਾ
ਟੈਲੀਵਿਯਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ, ਮੋਬਾਇਲ ਫ਼ੋਨਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ ਸਭ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਭੂਮਿਕਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਮੋਬਾਇਲ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ ਸਕਰੀਨ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਖੇਡਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਫ਼ੁਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੌਂਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਬੱਤਖਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਵੇਖੇਗਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੇਗਾ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਤੇ ਸਰਫ਼ ਕਰੇਗਾ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਕਰੀਨ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਗੇਮ ਮਸ਼ੀਨ ਹੋਵੇ) ਤੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੇਧਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀਆਂ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਧਿਰਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਸਿਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇਮਾਂ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੇਧਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀਆਂ (ਜੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ) ਆਸਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਟਾ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ, ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਵੇਖੋ, ਵੈਬ ਸਰਫ਼ ਕਰੋ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੇਖਣ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ, ਕਾਮ ਅਤੇ ਗੁਸਤਾਖੀ ਵਾਲੀ ਬੋਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਸਹੀ ਚੁਣਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਣ, ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

- ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਰੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।
- ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਾਰਟੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨ ਰਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਟੈਲੀਵਿਯਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਸੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਸ਼ਲੀਲ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਚੈਟ ਰੂਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਆ, ਬੇਬੀ ਸਿਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਢੁਕਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾ ਵੇਖਣ।
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ।

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ :

Parentline – 0808 800 2222 www.parentlineplus.org.uk
NSPCC – 0808 800 5000 www.nspcc.org.uk
National Family & Parenting Institute – 020 7424 3460 www.nfpi.org
The British Association for Early Childhood Education – 020 7539 5400
www.early-education.org.uk
www.safekids.com ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇੰਟਰਨੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ

© ਕਰਾਊਨ ਕੱਪੀਰਾਈਟ ਅਗਸਤ 2006