

# ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

## ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਤਾਣੇ ਬਾਣੇ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚੇ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ



### ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਖੇਡਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਦੋੜਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕਿਸੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਨੰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਣੋਗੇ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖੇਗਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੇਗਾ ਅਤੇ ਵੈਬ ਤੇ ਸਰਫ਼ ਕਰੇਗਾ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਕਰੀਨ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਗੇਮ ਮਸ਼ੀਨ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- 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 ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ) ਆਸਾਨ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਟਾ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖੋ, ਵੈਬ ਸਰਫ਼ ਕਰੋ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ।, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਘਿਸੇ ਪਿਟੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਚਿੱਤਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਉ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁਸਤਾਖੀ ਵਾਲੀ ਬੋਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਰਣ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਉਹ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ।
- 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, ਉਸਦੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਰੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

- ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਾਰਟੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚੇਤਨ ਰਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ!)।
- ਸੌਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ, ਅਸਲੀਲ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਚੈਟ ਰੂਮਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ।
- ਆਇਆ, ਬੇਬੀ ਸਿਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਦੁਕਵੀਂ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨਾ ਵੇਖਣ।
- ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਬੰਦ ਰਖੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਿਲਣ ਲਈ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਬੰਦ ਰਖੋ।