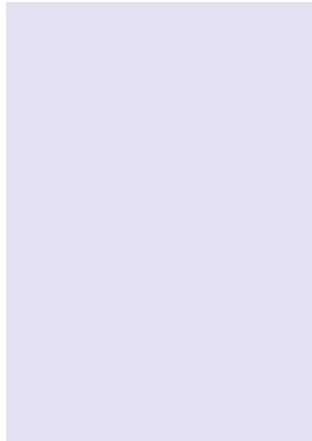
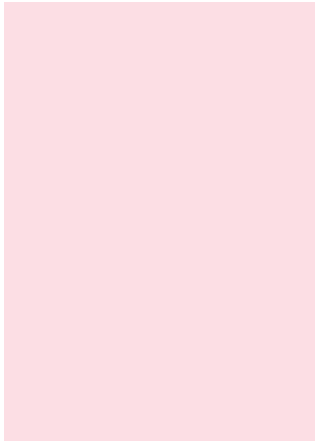
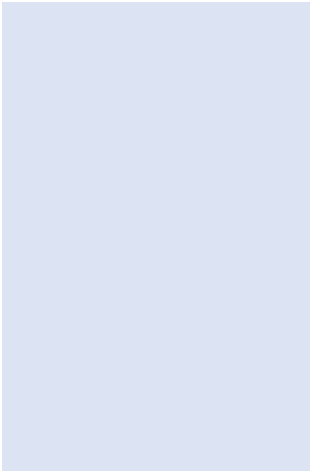


ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਜ਼ - ਪਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਚ ਮੋਹਰੀ

Time to start school  
Family guide to starting Kindergarten

# ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

Kindergarten ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਰਦੇਸ਼-ਪੁਸਤਿਕਾ



NEW SOUTH WALES  
DEPARTMENT  
OF EDUCATION  
AND TRAINING





# ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕੀ ਲੱਭੇਗਾ

ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਰਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ	2
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ	6
ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ	8
ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਕਨੋਲੋਜੀ	11
ਸਕੂਲ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ	12
ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ	14
ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਫਾਈਲ (ਫੋਲਡਰ)	15
Kindergarten ਕਲਾਸਰੂਮ	16
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	18
ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ	
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ	20
ਪੋਸਟਕ ਸਕੂਲ ਦਿਵਸ	22
ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	26



# ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਰਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੋਗੇ।

## ਸਕੂਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਿਆਂ

ਹੁਣ ਲਗਭਗ ਵੇਲਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਚ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਹਿਯੋਗਪੂਰਨ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਤਹਿ ਕਰਦੇ ਹਨ।



## ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ

ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ।

## ਬਜਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਵੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਖਰੀਦਣਾ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਵਰਦੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਟੋਪੀਆਂ ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਗਰਮੀਆਂ, ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਰਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਰਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਲਾਗਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਲ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਕੇ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ (excursions) ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਲੈਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਔਖਿਆਈ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ (Student Assistance Scheme) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵਿਦਿਅਕ ਟੈਕਸ ਵਾਪਸੀ

ਕੁੱਝ ਵਿਦਿਅਕ ਖਰਚੇ ਟੈਕਸ ਵਾਪਸੀ (ਰੀਫੰਡ) ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[www.ato.gov.au](http://www.ato.gov.au)

ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



## ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਯੋਜਨਾ (School Student Transport Scheme) ਰਾਹੀਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੇਲਾਂ, ਬੱਸਾਂ, ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਿਜੀ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1800 227 774 ਜਾਂ (02) 9891 8900

[www.transport.nsw.gov.au](http://www.transport.nsw.gov.au)

## ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ (Outside of School Hours - OOSH) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲਾਂ 'ਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੀਸ ਵਸੂਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੀਸ ਨਾਲ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਲਾਭ (Child Care Benefit) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ: Centrelink 136 150

[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)



## ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੱਪੜਿਆਂ, ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਕੇ ਲਾਂਡਰੀ ਮਾਰਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਨਿਜੀਕ੍ਰਿਤ ਲੇਬਲ ਇਸਤਰੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂ ਦਿਓ
- ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਲੇਬਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫਿੱਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈ ਗਏ ਹਨ
- ਹਰ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ
- ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ Kindergarten – ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

## ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਬਣ ਸਕੇ।

### ਭਾਸ਼ਾਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ

- ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੀਤ ਗਾਉਣੇ
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲਤੀਫ਼ੇ ਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਸੁਣਾਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਾਰਣ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਗ ਕਿਵੇਂ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖਣਾ
- ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨੀ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

### ਲਿਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਨਸਿਲਾਂ, ਮਾਰਕਰ, ਕਰੇਅਨਜ਼ ਜਾਂ ਮੋਮੀ ਰੰਗ, ਪੇਂਟ-ਬਰੱਸ ਤੇ ਰੇਤੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸੋਟੀਆਂ ਆਦਿ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਲਿਖਣ
- ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Jack ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਰ ਵੱਡਾ ਲਿਖਣਾ।

### ਗਣਿਤ ਦੇ ਹੁਨਰ

- ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ, ਕਈ, ਹੋਰ, ਘੱਟ ਆਦਿ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਗਿਣਤੀ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ
- ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ – ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ, ਨੀਚੇ ਤੇ ਉਪਰ, ਸਾਹਮਣੇ ਤੇ ਪਿੱਛੇ, ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ।

### ਨਿਜੀ/ਸਮਾਜਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੰਡ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਮਗਰੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ।

### ਸਰੀਰਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ

- ਕੈਂਚੀ ਵਰਤਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਓ
- ਇਮਾਰਤੀ ਬਲਾਕ ਤੇ ਹੋਰ ਅਤਾਉਣੀਆਂ (ਪਜ਼ਲਜ਼) ਆਦਿ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿਓ
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁੱਦਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।

## ਖੇਡਦੇ ਰਹੋ

ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ Kindergarten ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ, ਕਲਪਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਗ਼ੈਰ-ਵਾਂਚਾਗਤ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਕੇ।



## ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਨਿਸਚਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਕੂਲ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਕੁ ਵਜੇ ਤੱਕ ਛੁੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਇਕੱਠੇ ਦੇ ਜੁੜਨ (ਅਸੈਂਬਲੀ) ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਗੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਲਾਨ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਕੂਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਟੁੱਟ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸਕੂਲ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਦ ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

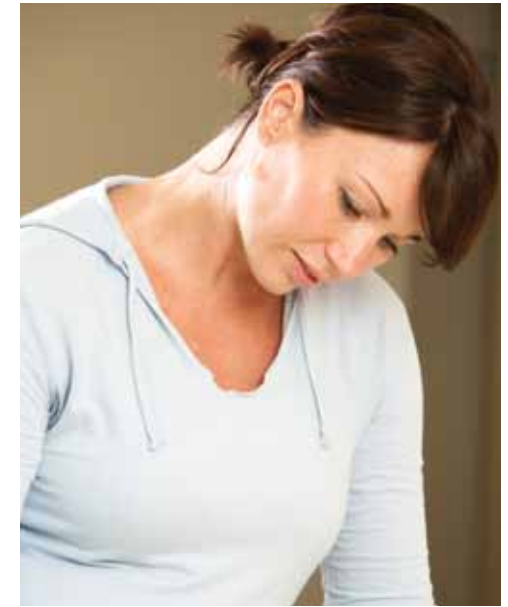
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਣ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪਰਤਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਨੋਟ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਿਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਆਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲੀ ਸਮਾਂ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਇਕੱਠੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕੌਣ ਆਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪੁੱਜਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਆਉਣ ਲਈ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

## ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਨੋਮਾਵਲੀ

Kindergarten ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਵਰਧਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਨੋਮਾਵਲੀ ਬਣਾ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੋਮਾਵਲੀ ਉੱਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਨੋਟ ਲਿਖਣੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਖੁੰਝ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਉਸ ਨੋਟ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਉਹ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ
- ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ
- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫ਼ਾਰਮਾ ਨੋਟਸ ਅਤੇ 34 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

## School Attendance

[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index\\_s.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_s.htm)

## ਸਕੂਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਤੇ ਜਾਣਾ

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨਾ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਥੇ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ 'ਰੁਕਣਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ' ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

[www.rta.nsw.gov.au](http://www.rta.nsw.gov.au)

## ਗੁਣਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ

ਗੁਣਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਔਸਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬੌਧਿਕ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਣਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats](http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats)

## ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। Department of Education and Training ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/disability.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/disability.php)

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਔਕੜਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਇੱਕੱਤਾ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 'ਲਰਨਿੰਗ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/lrngdifficulty.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/programs/lrngdifficulty.php)



## ਰਿਪੋਰਟਾਂ

ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟਰਮ 2 ਅਤੇ ਟਰਮ 4 ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇੰਟਰਵਿਊ (Parent-teacher interviews) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਕਨੋਲੋਜੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੀ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਵੇਖੋ:

[www.schools.nsw.edu.au/click](http://www.schools.nsw.edu.au/click)

# ਸਕੂਲ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਹਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਬਰ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ। (ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ)।

## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਲ

- ਸਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ (ਔਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ) 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਪਾਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰ ਦਿਓ (ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 5)।
- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਰੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ OOSH ਸੇਵਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਭਰੋ (ਪੰਨਾ 5 ਵੇਖੋ)।

## ਕੁੱਝ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਸਤੇ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

- ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ (ਗਰਮੀਆਂ, ਸਰਦੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ)।
- ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੋਪ (ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ)।
- ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵੇਲੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ (ਜੇ ਉਹ ਝੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਵੈਲਕਰੋਆ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾਓ)।
- ਬਸਤਾ (ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਰੋਟੀ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ (ਇਹ ਡੱਬਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਿਓ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਣ)।
- ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ।
- ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਰਸਾਤੀ।
- ਪੈਂਟ ਕਮੀਜ਼ (ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਚੱਲ ਜਾਵੇਗਾ)।
- ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਾਲਾ ਬਸਤਾ।

## ਸਿਖਿਆਕਾਲ (ਟਰਮ) ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ

ਸਕੂਲ ਦੇ ਚਾਰ ਸਿਖਿਆਕਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦੋ ਛਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Kindergarten ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਅਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ Kindergarten ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਸਕੂਲ ਅਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਤਾਰੀਖਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

<http://www.schools.nsw.edu.au/calendar/>

- \* ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਪੱਛਮੀ ਜੰਗ ਦੇ ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਤ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- \*\* ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ।

## ਜਿਹੜੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਜਨਵਰੀ - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਲਿਖ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਤਰ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਓ।

## ਸਕੂਲ 'ਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਸਭ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਕੂਲ ਬਸਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਕੱਛੇ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਜੋੜੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਸਤੈ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

## ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ

- ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਖੁਦ ਹੀ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਲੰਬੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਕਰ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਗੁੱਤਾਂ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਸਵੇਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੋਪੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿਚੋ।

## ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ

- ਸਕੂਲ ਤਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਸਤਾਂ ਪੈਕ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਬੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿਣ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਕੌਣ ਲੈਣ ਆਵੇਗਾ।
- ਹਰ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੋਟਸ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਬਚਿਆ-ਖੁਚਿਆ ਖਾਣਾ ਚੈਕ ਕਰੋ।
- ਸਵੇਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਨੋਮਾਵਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਨੋਮਾਵਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬੀਤਿਆ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



## ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ

ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਸਾਲਾ (ezine) ਜਿਹੜਾ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਵੇਖੋ:

[www.schools.nsw.edu.au/ezine](http://www.schools.nsw.edu.au/ezine)



## ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਫਾਈਲ (ਫੋਲਡਰ)

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਵੇਖੋ:

[www.schools.nsw.edu.au/schooldays](http://www.schools.nsw.edu.au/schooldays)



## Kindergarten ਕਲਾਸਰੂਮ

Kindergarten ਕਲਾਸਰੂਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਫਰਸ਼ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਅੜਾਉਣੀਆਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੱਬੀ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡੈਸਕ ਉਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁੱਝ ਲਿਖ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਿਣਤੀਆਂ, ਸ਼ਕਲਾਂ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ, ਗਾਉਣ, ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਣ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਿੱਖੇਗਾ

Kindergarten ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਧਾਉਣ ਉਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਛੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਣ ਖੇਤਰ' (ਕੀਅ ਲਰਨਿੰਗ ਏਰੀਆਜ਼) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹਨ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (English)
- ਗਣਿਤ (Mathematics)
- ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (Science and Technology)
- ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਕਲਾ (Creative Arts)
- ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ (Human Society and its Environment)
- ਨਿਜੀ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ (Personal Development, Health and Physical Education)

Board of Studies ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

[www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents](http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents)

ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਪੜ੍ਹੇਗਾ।

### ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

NSW Department of Education and Training ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਖਾਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਕਲਾਸਰੂਮ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### Best Start Kindergarten Assessment

ਬੱਚੇ Kindergarten ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Best Start Kindergarten Assessment ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲੀ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਬਾਰੇ ਮੁਲੰਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਾਜਬ ਅਧਿਆਪਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਵਾਦਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

Best Start Kindergarten Assessment

[https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index\\_b.htm](https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index_b.htm)

“ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ?”

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਤਰ ਵਿੱਚ ਕਹੇ “ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ” ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: “ਅੱਜ ਤੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੇ?”, “ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ?”, “ਅੱਜ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਕਿਹੜੀ ਲੱਗੀ?”





## ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਵੀ ਸਫਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲੈਣ ਆਉਣ ਦੀ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਅਧਿਆਪਕ

NSW ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭਲੀਭਾਂਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪੱਥ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ, ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

### ਸਕੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਕੌਂਸਲਰਜ਼)

ਸਕੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਬਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਉਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਥਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਸਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ’ ਭਾਵ ‘ਹਮਉਮਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ’ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਜਬ ਵਿਵਹਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਾਪੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਲ

ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਅਜਿਹਾ ਸਮਰਥਨ ਸਟਾਫ ਪਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ (English as a second language - ESL) ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ
- ਸਮਾਜਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਧਿਕਾਰੀ
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੋ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿਓ।



## ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ - ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ

ਚਾਹੇ ਮਾਮਲਾ ਕਲਾਸਰੂਮ, ਕੈਨਟੀਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਸਲੇ 'ਚ ਮਦਦ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਉਹ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ
- ਕੰਪਿਊਟਰਜ਼ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਕੈਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ
- ਖੇਡ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਚ ਬਣਨਾ।

## ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

- ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The Parents and Citizens' Association - P&C) ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫੰਡ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ।
- ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਾਂ (School Councils) ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੁੱਚਾ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਸਮੂਹ (Aboriginal Education and Consultative Groups - AECG) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਮੂਲ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Isolated Children's Parents' Association) ਦੂਰਦੂਰਾਡੇ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## ਸੰਗਠਤ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਨੇਕਾਂ ਨੋਟਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਨਿਊਜ਼-ਲੈਟਰ ਵੱਖਰਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਾਈਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੋਟਸ, ਨਿਊਜ਼-ਲੈਟਰਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਆਦਿ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਾਈਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਆਯੋਜਕ (ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ਰ) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays](http://www.schools.nsw.edu.au/news/schooldays)

ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਫੋਲਡਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਵਰ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਡਿਵਾਈਡਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਮਿਲਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੈਲੰਡਰ, ਸਕੂਲ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ, ਸੂਚਨਾ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਸੀਲੇ ਮਿਲਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



## ਪੋਸ਼ਟਕ ਸਕੂਲ ਦਿਵਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਊਰਜਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਟਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾ ਸਕਣ।

## ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਘਾਹ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਬੈਂਚਾਂ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਲਪੇਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਖੁੱਭ ਜਾਵੇ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਦਿਓ ਜੋ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਤੇ ਖਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਘੜ-ਦੁੱਘੜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡੱਬੇ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਦਿਓ।
- ਇੱਕ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਿਮਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਦਿਓ।
- ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਬਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਫਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਪੈਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਗੜੇ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੇਲੇ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਟੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਬਬਲਰਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ

- ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ (ਸੇਬਾਂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੇਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਸ ਛਿੜਕ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਭੂਰੇ ਨਾ ਹੋਣ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰਾਂ, ਸੈਲਰੀ ਅਤੇ ਖੀਰਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਡਿਪਸ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਾਜਰਾਂ ਭਿਉਂਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਸਬੂਤੇ ਆਟੇ ਦੇ ਮਫਿਨ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਜਮਾਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਫਿਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਫਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਛੱਲੇ ਬਹੁਤ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਲਜ਼, ਪਿਟਾ, ਮੁਕੰਮਲ ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਟੌਰਟਿਲਾ ਰੈਪਸ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਜੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਭਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਬਲਕੋਟੀ ਗਿੱਲੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕੁਇਸ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਪੀਜ਼ਾ ਸਲਾਈਸਜ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੈਂਟੀਜ਼, ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਨੂਡਲ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਚਟਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਜਦੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆ ਜਾਵੇ

ਉਦੋਂ ਬਹੁਤੇ ਡਿਕਰਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਮਗਰੋਂ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੇਮਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨੀਯਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

## ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ

ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਜੁਆਂ ਪੈ ਜਾਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਾਂਚੋ
- ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੁਆਂ ਹਨ:

- ਵੱਡੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਤਦ ਵਧੀਆ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਘਣੇ ਤੇ ਸਫ਼ੇਦ ਹੋਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੁਆਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੰਘੀ ਕਰੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ ਭਾਵ ਲੀਖਾਂ (nits) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦੇਣ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ
- ਸਕੂਲ ਕੁੱਝ ਵਾਰ 'ਲੀਖ ਤੋੜ ਦਿਵਸ' ਵੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੀਖਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

[www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/](http://www.health.nsw.gov.au/publichealth/environment/headlice/)

ਅਨੁਵਾਦਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

*Head lice parent information sheet*

[https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index\\_h.htm](https://www.det.nsw.edu.au/language-support/documents/index_h.htm)



## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

### ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਮੂਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਕ ਬੇਅ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਕੂਲ ਦਫਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਲੇਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:

- 38° ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ
- ਸਖਤ ਠੰਢ ਲੱਗੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ
- ਅਣਪਛਾਤੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਹੋਣ।

### ਕੁੱਝ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ:

- **ਲਾਕੜਾ ਕਾਕੜਾ (ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ):** ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਵਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਜੋ ਗੁਲਾਬੀ ਧੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਫੋੜੇ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਛਿਲਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ:** ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਜਲੀ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਿੱਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਇੰਪੈਟੀਗੋ (ਸਕੂਲੀ ਫੋੜੇ):** ਕੁੱਝ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਫੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਛਿਲਕਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਰਿੰਗਵਰਮ:** ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਛੋਟਾ ਧੱਬਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੁਲਾਬੀ ਛੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NSW Health ਨੂੰ (02) 9391 9000 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

### ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਛਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਸ਼ੈਲਟਰਜ਼) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਟੋਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਵੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੇ ਟੋਪੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਵੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸੂਰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਵੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਵੇਰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਨੇਮਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੱਦੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

### ਐਲਰਜੀਆਂ

ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ ਇੱਕ ਤਿੱਖੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਅਖ਼ਰੋਟ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਤਿੱਖੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨੀਤੀ ਉਲੀਕੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੈਨਟੀਨ ਮੀਨੂੰ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਕੈਨਟੀਨ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)



# ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

NSW Department of Education  
and Training

ਫੋਨ: (02) 9561 8000  
[www.det.nsw.edu.au](http://www.det.nsw.edu.au)

NSW ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ  
[www.schools.nsw.edu.au](http://www.schools.nsw.edu.au)

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਕਨੋਲੋਜੀ (ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਸਕੂਲ) ਵੇਖੋ *Click*  
[www.schools.nsw.edu.au/click](http://www.schools.nsw.edu.au/click)

ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤਬਾਦਲਾ  
(ਟੀਚਿੰਗ ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ ਐਕਸਚੇਂਜ)  
Teaching and learning exchange (TaLe)  
ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਵੇਖੋ  
*Parents and Community* ਇੱਥੇ  
[www.tale.edu.au](http://www.tale.edu.au)

ਡੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (ਟੈਲੀਫੋਨ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਸਰਵਿਸ):  
ਫੋਨ: 131 450

Board of Studies  
[www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents](http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/parents)

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ਾਈ (ਸਟੂਡੈਂਟ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ)  
ਫੋਨ: 1800 227 774 ਜਾਂ (02) 9891 8900  
[www.transport.nsw.gov.au](http://www.transport.nsw.gov.au)

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ (ਪੈਰਿੰਟਿੰਗ ਐਡਵਾਈਜ਼)  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

ਸਕੂਲ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਕ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ  
(ਲੱਚ ਅਈਡੀਅਜ਼ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ)  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

ਪੋਸ਼ਟਕ (ਹੈਲਥੀ) ਸਕੂਲ ਕੈਨਟੀਨਾਂ  
[www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/  
studentwellbeing/schoolcanteen/index.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/studentwellbeing/schoolcanteen/index.php)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ (ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੈਲਫੇਅਰ) ਪਾਲਸੀ  
[www.det.nsw.edu.au/policies/student\\_serv/  
student\\_welfare/stude\\_welf/PD20020052.  
shtml](http://www.det.nsw.edu.au/policies/student_serv/student_welfare/stude_welf/PD20020052.shtml)

ਐਂਟੀ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਧੱਕੇਸਾਰੀ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ)  
[www.det.nsw.edu.au/antibullying](http://www.det.nsw.edu.au/antibullying)  
[www.bullyingnoway.com.au](http://www.bullyingnoway.com.au)  
ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ  
*Anti-bullying*  
[https://www.det.nsw.edu.au/  
languagesupport/documents/index\\_a.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm)

ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼ (ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ)  
[www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/  
programs/lrngdifficulty.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/lrngdifficulty.php)  
[www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/  
programs/disability.php](http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/programs/disability.php)

Best Start Kindergarten Assessment  
ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ  
*Best Start Kindergarten Assessment*  
[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/  
documents/index\\_b.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_b.htm)

ਪਰਿਤਭਾਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵਾਨ ਸਿੱਖਿਆ  
(ਗਿਫਟਡ ਐਂਡ ਟੈਲੰਟਡ ਐਡੂਕੇਸ਼ਨ)  
[www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/  
policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf](http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/gats/assets/pdf/polsuppparent.pdf)

ਐਲਰਜੀਆਂ (ਐਲਰਜੀਜ਼)  
[www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)  
[www.allergyfacts.org.au/PDF/  
AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf](http://www.allergyfacts.org.au/PDF/AnaphylaxisGuidelinesFinal.pdf)  
ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ  
*Anaphylaxis*  
[https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/  
documents/index\\_a.htm](https://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/documents/index_a.htm)

NSW (ਸਪੋਰਟ ਐਂਡ ਰੈਕਰੀਏਸ਼ਨ) ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ  
[www.dsr.nsw.gov.au](http://www.dsr.nsw.gov.au)

ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਪੇਰੰਟਜ਼ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਜ਼  
[www.pandc.org.au](http://www.pandc.org.au)

ਐਬਰਿਜਨਲ ਐਡੂਕੇਸ਼ਨ ਕਨਸੱਲਟੇਟਿਵ ਗਰੁਪ  
<http://www.aecg.nsw.edu.au/>

ਐਡੂਕੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਰੀਫੰਡ  
[www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=  
content/00174278.htm](http://www.ato.gov.au/individuals/content.asp?doc=/content/00174278.htm)

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੀਫਿੱਟ  
[http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.  
nsf/payments/childcare\\_benefit.htm](http://www.centrelink.gov.au/internet/internet.nsf/payments/childcare_benefit.htm)

ਹੈਲਪ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ  
ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Kids Helpline)

5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ  
(ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ) ਚੋਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ:  
ਫੋਨ: 1800 551 800  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)



# ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ **131 450** ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਰੇਟਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਾਇਨ ਉਤੇ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਕੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸਕੂਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ:  
[www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm](http://www.det.nsw.edu.au/languagesupport/index.htm)

© December 2009  
NSW Department of Education and Training

GPO Box 33  
Sydney NSW 2001  
Australia  
T (02) 9561 8000  
[www.det.nsw.edu.au](http://www.det.nsw.edu.au)

ISBN 978-1-921084-24-9



The National Education Access Licence for Schools (NEALS)