

|  |
| --- |
| ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣਾ |
| ਤੱਥਸ਼ੀਟ 10: ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ: ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 3-5 ਸਾਲ(ਪੰਜਾਬੀ) |

# ਸੰਖੇਪ

* ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
* ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਹੀ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

[ਮਾਪੇ-ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Raising Children ਵੈਬਸਾਈਟ <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships> ਉਪਰ ਜਾਓ।

## ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3-5 ਸਾਲ ਦੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਆਮ ਨੇਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਅਨਾੜੀਪਣ
* ਚਿੰਬੜਨਾ
* ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ
* ਚੀਖਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
* ਧਿਆਨ ਵਾਸਤੇ ਮੰਗਾਂ
* ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਤੋਂ ਉਕਤਾਅ ਜਾਣਾ
* ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣਾ
* ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ।

# ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ

ਨੇਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਂਇਆ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ
* ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ
* ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਉਤੇਜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਸਮਾਂ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਰੌਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ।
* ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕੰਬਲ।
* ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਲਿਟਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ।

## ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਨੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਨੇਮ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣਾ - 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ
* ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਵ੍ਹਾਉਣਾ, ਮਾਲਸ਼, ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਰੀਆਂ ਗਾਉਣੀਆਂ।
* ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ, ਚੁੱਪਚਾਪ, ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਲੈਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਝਪਕੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।

## ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ

ਖੋਜ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨੇਮ ਰੱਖਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।

**ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ** ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* ਦਿਨ ਵੇਲੇ **ਖੇਡਣ** ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
	+ ਡਰਾਇੰਗ ਬਨਾਉਣੀ
	+ ਪੜ੍ਹਨਾ
	+ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ
	+ ਨੱਚਣਾ
	+ ਖੇਡਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੇਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
	+ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ
	+ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
	+ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ।
* ਪਹਿਲੇ **ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ** ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਪਾ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਪਰ ਹਾਲੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ।

**ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ** ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮੱਧਮ ਚਾਨਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।

ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇਮ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

* ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੋਪੀ ਪਾ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।
* ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਸੁਆਓ।
* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ।

## ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮੰਜੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹੀਆਂ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਅਤੇ 3 ½ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗਾਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Red Nose ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, [ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਜਾਣਾ](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ Maternal and Child Health and Parenting <MCH@dhhs.vic.gov.au> ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, 1 ਟਰੱਯਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੋਰਨ।© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਵਿਭਾਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਤੰਬਰ, 2019। **ISBN**978-1-76069-351-0**(pdf/online/MS word)**Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> ਉਪਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਕੇ ਪੀ ਐਮ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਦੇ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਵਰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਉਚਿੱਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> ਉਪਰੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। |