

## ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਿਤ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਆਰਭੰਤ

(Establishing 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 ਸਾਉਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਲੇਟ ਓਠਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ। 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 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਓਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਉਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਕਰਰ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਲਾਓ ਅਤੇ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਕਿਓਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ, ਸਵੇਰੇ ਓਸ ਹੀ ਤਰਾਂ ਓਹਨੂੰ ਜਗਾਓਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਕਿਓਂਕਿ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤਾਂ 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 ਬੋੜੀ 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 ਸੁਰਖਿਅਤ 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। ਜੇ 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।