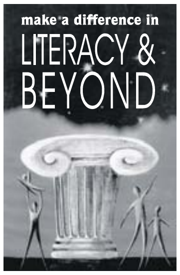

practical ways parents can boost learning

ਪੜਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣਾ

ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ, ਸੁਚੱਜੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ, ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੀਆਂ ਪੁਖਤਾ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। (ਸਕੂਲੋਂ ਮਿਲੇ) ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਕੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾ ਲਉ। ਪੜਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ:

- ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ (ਟੀ।ਵੀ।, ਫੋਨ, ਸਟੀਰੀਓ, ਵਿਡੀਓ ਖੇਡਾਂ) ਨਾ ਹੋਵੇ. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, "ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉ" ਲਿਖ ਕੇ ਲਾ ਦਿਉ।
- ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੱਧਰੇ ਤਲ ਵਾਲਾ ਮੇਜ ਹੋਵੇ। ਮੇਜ ਕਿਸੇ ਖਾਲੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ (ਘੜਮੱਸ ਤੋਂ ਦੂਰ) ਹੋਵੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ:

- ਸਕੂਲ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ
- ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾ, ਲਿਖਣ ਸਾਮੱਗਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ (ਇੱਛਾ-ਅਨੁਸਾਰ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ)
- ਇੱਕ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਹੋਵੇ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਕੀ, ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ** ਅਤੇ **ਕਿਵੇਂ** ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਏਜੰਡੇ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਿਖੀ ਜਾਵੇ:

- **ਦਿੱਤਾ** ਗਿਆ ਕੰਮ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੈ?
- **ਇਹ ਕਦੋਂ** ਤੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਕੇ ਦੇਣਾ ਹੈ? ਆਖਰੀ ਮਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਦਿੱਤਾ** ਗਿਆ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ** ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਡੇਰੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਏ

ਪੀ.ਕਿਊ.4.ਆਰ (PQ4R) ਤਰੀਕਾ ਇੰਟਰਮੀਡੀਏਟ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੜਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਪੀ = ਪ੍ਰੀਵਿਊ (ਝਾਤ ਪਾਉਣਾ) ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਘੋਖ ਲਉ:

- ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲੱਭਕੇ।
- ਨਵੀਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ।
- ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮਾਅਨਿਆਂ ਲਈ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ।

ਕਿਊ = ਕੁਐਸਚਨ (ਸਵਾਲ)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਪੜਨ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸੰਭਵਾਤ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਰ = ਰੀਡ, ਰੀਕਾਰਡ, ਰੀਸਾਈਟ ਐਂਡ ਰਿਵੀਊ (ਪੜਨਾ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ, ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨਾ)

- **ਪੜਨਾ**, ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਭਾਗ। ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਚੁਣ ਲੈਣਾ।
- **ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣਾ**, ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ/ ਵਿਚਾਰ
- **ਦੁਹਰਾਉਣਾ**, ਜੋ ਵੀ ਪੜਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾ ਸਾਮੱਗਰੀ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੇ ।
- **ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨਾ**, ਪੜੀ ਗਈ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ।

ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਨੁਕਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲੇ ਮਜਬੂਨ ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।
- ਪਿਛਲੇ (ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ) ਨੋਟਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾ ਦਿਉ. ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਟਿੱਪ ਸ਼ੀਟ ਮੋਨੀਕਾ ਜੌਹਨਸਨ, ਗਾਈਡੈਂਸ ਕੌਂਸਲਰ, ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।