ਘਰ ਵਿਚ EASE (ਗਰੇਡ 4-7)

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਲਉ!

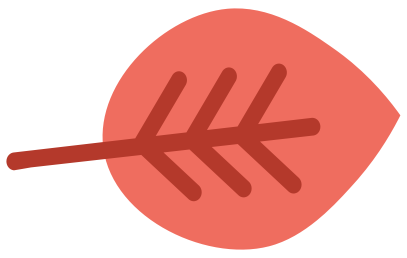
ਕਿਵੇਂ?

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ **ਸਰੀਰਕ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:

ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿਚ ਲਿਖੋ; ਜਾਂ **ਜੀਓਕੈਸ਼ਿੰਗ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।

ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕਾਂ ਮਾਰੋ, ਫ੍ਰਿਸਬੀ ਸੁੱਟੋ, ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਟੱਪਾ, ਟੈਗ ਜਾਂ ਲਾਲ-ਲਾਈਟ ਹਰੀ-ਲਾਈਟ ਖੇਡੋ। ਕੁਝ **ਬਾਹਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ** ਦੇਖੋ।

ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਉੱਚਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ Cosmic Kids Yoga ਅਤੇ GoNoodle ਵਰਗੀਆਂ ਵੀਡਿਓਜ਼ ਨਾਲ ਨੱਚੋ-ਟੱਪੋ।



ਖੰਭ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਵਾਈ ਵਰਗੀ ਸੋਟੀ, ਪੱਧਰੀ ਪੱਥਰੀ, ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲਾ ਪੱਥਰ, ਪੰਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਕੈਵੈਂਜਰ ਹੰਟ ਲਈ ਜਾਉ – ਹੋਰ ਖਿਆਲਾਂ ਲਈ ਇਹ **ਛਾਪਣਯੋਗ ਸਕੈਵੈਂਜਰ ਹੰਟ** ਦੇਖੋ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

1. 10 ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕਸ ਕਰੋ
2. ਡੱਬਾਬੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਤਾਰ ਉੱਪਰ ਦੀ ਛਾਲ ਮਾਰੋ
3. 5 ਵਾਰੀ ਘੁੰਮੋ
4. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕੋਈ ਗੱਦੀ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
5. ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਘੁਮਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਹੂਲਾ ਹੂਪ ਘੁਮਾਉ!)

EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators)

EASE (ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ) ਕਲਾਸ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

BRITISH COLUMBIA

ਘਰ ਵਿਚ EASE ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿੰਕਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਇਕੱਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।