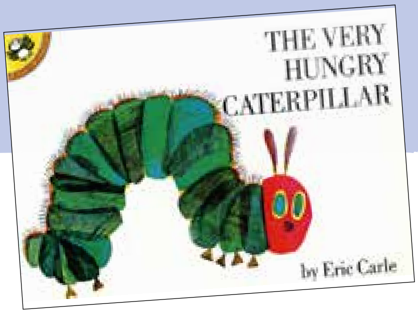


ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

ਆਪਣੇ **ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਦ** ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ **ਹੇਠਾਂ ਹੋ ਜਾਓ**

ਸੁਣੋ

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ

ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ **ਤਿਆਰ ਕਰੋ** ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ **ਸ਼ਾਂਤ** ਜਗ੍ਹਾਂ ਲੱਭੋ!

ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ **ਆਵਾਜ਼** ਅਤੇ **ਚਿਹਰੇ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਨਾ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ—ਸਿਰਫ ਪੁਆਇੰਟ ਅਤੇ ਨਾਮ। ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ "ਇਹ ... ਹੈ" ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਰੁਕੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਐਪ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ "ਹਾਂ! ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਐਪਲ!"

ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

The Very Hungry Caterpillar ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ:
https://literacytrust.org.uk/family-zone/birth-4/read-and-explore-very-hungry-caterpillar/

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).

ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਕਲਰਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਕਲਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਆਊਟਲਾਈਨ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਤਿਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਪਲੱਮ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਸੰਤਰਾ, ਕੇਕ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਆਦਿ)।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਡ੍ਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਪੈਨਸਿਲ, ਕ੍ਰੇਯਨਜ਼, ਚਾਕ)
- ਡ੍ਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਤ੍ਹਾ (ਕਾਗਜ਼, ਰੋਲੋਫ ਵਾਲਪੇਪਰ, ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਸਲੈਬਾਂ)
- ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ (ਪੈਨਸਿਲ ਕ੍ਰੇਯਨਜ਼, ਫੈਲਟਸ, ਪੇਂਟਜ਼, ਚਾਕ)

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ?

- ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੰਗ ਭਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਰੰਗ ਭਰਨ ਅਤੇ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਅੰਡਾ, ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਕੋਕੂਨ/ਕ੍ਰਿਸਾਲਿਸ, ਤਿਤਲੀ, ਮੈਟਾਮੋਰਫੋਸਿਸ, ਲਾਈਫਸਾਈਕਲ, ਰੰਗੀਨ, ਬਦਲਾਅ।

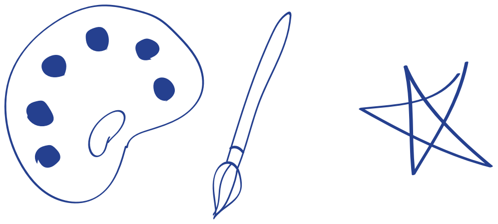
ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ!

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ “ਗੈਂਗ” ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ “ਹਾਂ! ਛੋਟਾ ਐੱਗ!” ਜਾਂ “ਹਾਂ! ਪੱਤੇ ਤੇ ਐੱਗ!” ਆਦਿ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਬਦ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਬਸ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).

ਬਣਾਉਣਾ



The Very Hungry Caterpillar ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬਣਾਓ। ਕੇਟਰਪਿਲਰਜ਼ ਬਣਾਓ।
ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਾਸਟਾ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਟ੍ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੜੀ ਬਣਾਓ।
ਪਲੇਡਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕੇਟਰਪਿਲਰਜ਼ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ।
ਤਿਤਲੀਆਂ ਬਣਾਓ: ਤੁਸੀਂ ਤਿਤਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਆਊਟਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਸੀਰੀਅਲ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ, ਪਾਸਤਾ ਟਿਊਬਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ ਬਾਕਸ, ਧਾਗੇ, ਕਿਚਨ ਰੋਲ ਟਿਊਬ, ਰੰਗੀਨ ਕਾਗਜ਼, ਕ੍ਰੇਯਨ, ਚਾਕ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਖਾਲੀ ਡੱਬਾ ਆਦਿ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ
- ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਬਣਾਓ, ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਤਿਤਲੀ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜੋੜੋ, ਚਿਪਕਾਓ, ਕੁਚਲੋ, ਨਿਚੋੜੋ, ਰੋਲ, ਮੋਲਡ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ!

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ
ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: “ਕੱਟੋ, ਕੱਟੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।”
“ਚਿਪਕਾਓ। ਇਸ ‘ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ। ਬਸ। ਵਧੀਆ ਚਿਪਕ ਗਿਆ!”

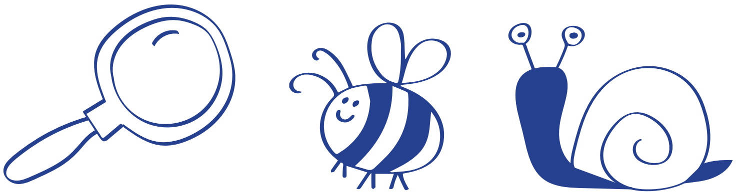
National Literacy Trust
Changing life stories

CITY OF WOLVERHAMPTON COUNCIL · Dudley Metropolitan Borough Council · Walsall Council · Sandwell Metropolitan Borough Council

Black Country Healthcare NHS Foundation Trust · The Royal Wolverhampton NHS Trust · Sandwell and West Birmingham NHS Trust · Walsall Healthcare NHS Trust

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).

ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ **ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ** ਖੇਲੋ। ਕੁਝ ਅਸਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ *The Very Hungry Caterpillar* ਵਿੱਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੁਕਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਆਓਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
ਬਾਹਰ ਕੀੜੇ ਲੱਭੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੀੜੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੁਨਰ: ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ, ਲੁਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲੱਭਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਪਲੱਮ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਜਾਂ ਤਿਤਲੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ
- ਕੀੜੇ ਲੱਭਣ ਜਾਣ ਲਈ ਪਾਰਕ/ਬਗੀਚਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ?

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਓ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਾਗ ਦੇਣਾ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਲੁਕਾਓ, ਲੱਭੋ, ਗਿਣੋ, ਭਾਲੋ, ਕੀੜੇ, ਮੱਕੜੀ, ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਲੇਡੀਬਰਡ, ਕੀੜੀ ਆਦਿ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ!

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ **ਕਿੱਥੇ** ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਇਹ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੱਭ ਲਿਆ! ਬਹੁਤ ਖੂਬ! ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੈ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਿਆ?

National Literacy Trust
Changing life stories
City of Wolverhampton Council
Dudley Metropolitan Borough Council
Walsall Council
Sandwell Metropolitan Borough Council
NHS Black Country Healthcare NHS Foundation Trust
NHS The Royal Wolverhampton NHS Trust
NHS Sandwell and West Birmingham NHS Trust
Walsall Healthcare NHS Trust

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).

ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਖੇਡੋ। ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਗੁੱਡੀਆਂ, ਟੈਡੀਜ਼ ਜਾਂ ਸੁਪਰਹੀਰੋਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚਾਹ ਪਾਰਟੀ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਡੀ ਨੂੰ ਖਿਲਾਉਣ ਦਿਓ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਸਲ ਚਾਹ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ।

ਹੁਨਰ: ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਮੰਨਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਅਸਲ ਜਾਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਲਈ ਕਾਗਜ਼/ਪੈੱਨ
- ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ?

- ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਪੀਣਾ, ਪਸੰਦੀਦਾ, ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਸੂਚੀ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ!

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖੇਡ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣੀ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਚਾਹ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀ ਹੈ, ਕੱਪ ਨੂੰ ਟੈਡੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਆਦਿ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਉੱਚੇ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ। ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ: “ਚਾਹ ਪਾਓ। ਟੈਡੀ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰਰੱਪ!”

National Literacy Trust
Changing life stories

City of Wolverhampton Council · Dudley Metropolitan Borough Council · Walsall Council · Sandwell Metropolitan Borough Council

NHS Black Country Healthcare NHS Foundation Trust · NHS The Royal Wolverhampton NHS Trust · NHS Sandwell and West Birmingham NHS Trust · Walsall Healthcare NHS Trust

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).

ਪੋਸਟਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪੋਸਟਿੰਗ ਖੇਡੋ। ਇੱਕ ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੇਕ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਪਰਤੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰ ਦਿਓ/ਕੈਟਰਪਿਲਰ ਨੂੰ ਖੁਆ ਦਿਓ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋਣ (ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਗੱਤਾ, ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਡੱਬਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ?

- ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕਿਸ ਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਪੋਸਟ, ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਤਿਤਲੀ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ!

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ "ਇਹ ਇੱਕ ... ਹੈ" ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਰੁਕੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ, ਫਿਰ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤਾਂ ਬਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ "ਟੇਟ" ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ "ਹਾਂ! ਕੇਕ!"

National Literacy Trust
Changing life stories

City of Wolverhampton Council
Dudley Metropolitan Borough Council
Walsall Council
Sandwell Metropolitan Borough Council
NHS Black Country Healthcare NHS Foundation Trust
NHS The Royal Wolverhampton NHS Trust
NHS Sandwell and West Birmingham NHS Trust
Walsall Healthcare NHS Trust NHS

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).

ਇੱਕ ਬਗਹੋਟਲ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬੱਗ ਹੋਟਲ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।

ਹੁਨਰ: ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿੱਖਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸਾਫ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ (2 ਲੀਟਰ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਤਿੱਖੀ ਕੈਂਚੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜੀ
- ਗਲੂ - ਸੁਪਰ ਗਲੂ, ਪੀ.ਵੀ.ਏ. ਗਲੂ ਜਾਂ ਗਲੂ ਗਨ/ਸਟੈਪਲਰ
- ਤਾਰ/ਰੱਸੀ
- ਹੋਲਪੰਚ
- ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਦੇ 'ਕਮਰਿਆਂ' ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰੀ ਸਟੰਪਜ਼, ਪਾਈਨਕੋਨਜ਼, ਪੱਤੇ, ਪੱਥਰ, ਸ਼ੈੱਲ, ਸੁਤਲੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਟੁਕੜੇ, ਪੁਰਾਣਾ ਟਾਇਰ, ਲੋਲੀਸਟਿੱਕਜ਼

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬਗਹੋਟਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖੋ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅੱਧ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸਟੈਪਲ ਕਰੋ/ ਚਿਪਕਾਓ
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪਸੰਦ ਆਇਆ, ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੀ"
- ਬੋਤਲ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਥੋੜੀ ਤਾਰ ਪਰੋ ਦਿਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਲਟਕਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਗ ਹੋਟਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਸ਼ੈੱਲ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ 'ਛੋਟੇ ਸ਼ੈੱਲ'।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ! ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ! ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ: ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਲੇਡੀਬਰਡ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ'।

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਬਗ ਹੋਟਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਚਣਾਤਮਕ ਉਸਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

National Literacy Trust
Changing life stories

City of Wolverhampton Council
Dudley Metropolitan Borough Council
Walsall Council
Sandwell Metropolitan Borough Council
Black Country Healthcare NHS Foundation Trust
The Royal Wolverhampton NHS Trust
Sandwell and West Birmingham NHS Trust
Walsall Healthcare NHS Trust

Based on a concept designed with the National Literacy Trust. The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 (England and Wales) and SC042944 (Scotland).