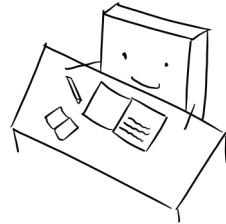


# ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?



**ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਪਲਾਈ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕੂਲੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਗੁੰਦ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲੀ ਬੈਗ ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲ ਕੇਸ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋਇਆ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦੋ।

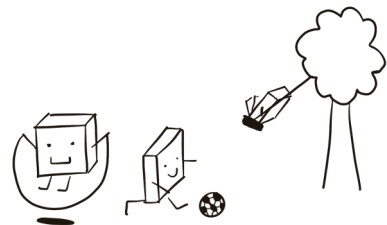
**ਹੋਮਵਰਕ:** ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੋਮਵਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।



**ਸਨੈਕ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦਿਓ।

## ਮੀਡੀਆ:

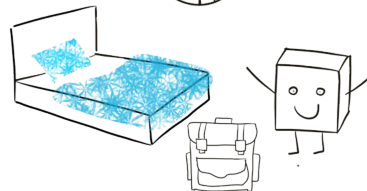
ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਕੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 45-60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ (ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਵੀਡੀਓ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਗੇਮ ਕੰਸੋਲ, ਟੈਬਲੇਟ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**ਕਸਰਤ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।



**ਨੀਂਦ:** ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



© Fachstelle mMigra-KID an der Jugend- und Familientherapeutischen Beratungsstelle der Stadt Regensburg; Bildquelle: Daniela Weinbach

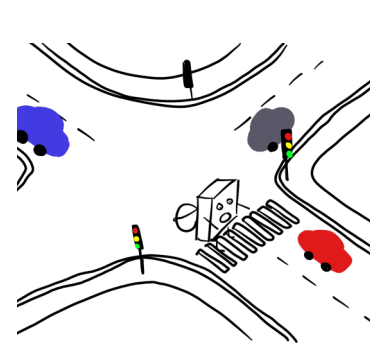
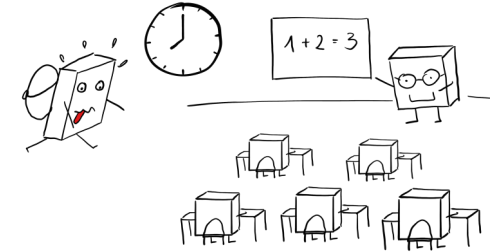
# ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪੇ, ਪਿਆਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ:

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਕਦੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹ



## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਸੜਕ ਦਾ ਪਾਸਾ ਬਦਲੇ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ...

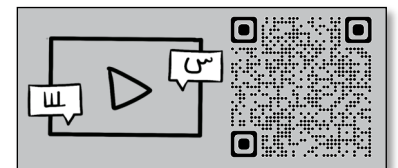
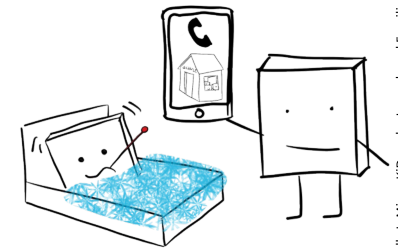
## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ:

ਕਲਾਸਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੈ: ਸਕੂਲ ਫਿਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਬੁਖਾਰ?

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।



© Fachstelle mMigra-KID an der Jugend- und Familientherapeutischen Beratungsstelle der Stadt Regensburg; Bildquelle: Daniela Weinbach

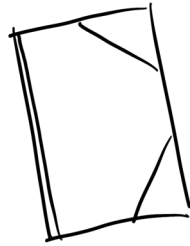
# ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ?

## ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

**ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ:** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਲੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

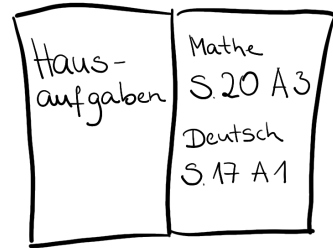


**ਫੋਲਡਰ:** ਸਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਨਮੂਨੇ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ) ਇੱਕ ਫੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਫੋਲਡਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਪੋਸਟਮੈਪ" ਜਾਂ "ਜੂਰੀਸਮੈਪ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

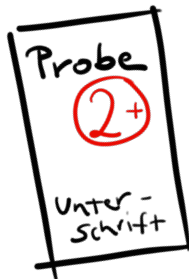


ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਲਡਰ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

**ਹੋਮਵਰਕ ਨੋਟਬੁੱਕ:** ਇਹ ਨੋਟਬੁੱਕ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਮਵਰਕ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



**ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਖਤ:** ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਪੱਤਰ, ਨਮੂਨਾ, ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਡ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਨਮੂਨਿਆਂ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ।

© Fachstelle imMigra-KiD an der Jugend- und Familientherapeutischen Beratungsstelle der Stadt Regensburg; Bildquelle: Daniela Weinbach

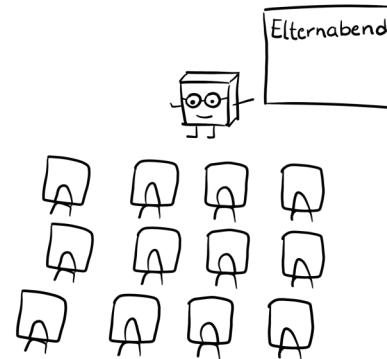
## ਗੱਲਬਾਤ:

**ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ:** ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



**ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਘੰਟੇ:** ਹਰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



**ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮ:** ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



© Fachstelle imMigra-KiD an der Jugend- und Familientherapeutischen Beratungsstelle der Stadt Regensburg; Bildquelle: Daniela Weinbach