# ਮਾਪੇ ਵੀ ਗਿਣਦੇ ਹਨ

## ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਿਆਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਪ ਲੈਣ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੱਸਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਨਾਪ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ,
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਾਪਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਡਿਗਰੀਆਂ।

## ਬੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੇਖਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਪ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਗਰਮ' ਜਾਂ 'ਠੰਢੇ' ਵਿਚਾਲੇ ਫ਼ਰਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ *ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ* , *ਅੱਜ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ* ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਰਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਹੀ ਸਮੇਂ/ਵਕਤ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣਗੇ। *ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਉਛਾਲ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੋਗੇ ਤਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤਾਲੀਆਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।* ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਅਤੇ ਆਮ ਘੜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣਗੇ।

# ਮਾਪੇ ਵੀ ਗਿਣਦੇ ਹਨ

## ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

- ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ, *ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਟੀ ਉਤੇ ਮੱਖਣ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।*
- ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਲਾੱਕ ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਘੜੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿ ਐਨਾਲੌਗ।
- ਰਸੋਈ ਦਾ ਟਾਈਮਿਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸੈਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਕੈਲੰਡਰ ਉਤੇ ਖ਼ਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਹਨ।
- ਐਥਲੈਟਿਕ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਈਵੈਂਟਸ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣਾ ਈਵੈਂਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਗਰੋਸਿਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਸ ਅਤੇ ਰੇਲ ਦੇ ਟਾਈਮਟੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਉਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਬੋਰਡ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸਚਿਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਪਾਰਕਿੰਗ ਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਸਹੀ ਰਕਮ ਦੇਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੀਟਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਚੱਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਮਗਰੋਂ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ 'ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਰੀਕ' ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। *ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ? ਸੱਸਪੈਨ ਵਿਚ ਪਏ ਚਾੱਕਲੇਟ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਟੋਵ ਉਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ?*

# ਮਾਪੇ ਵੀ ਗਿਣਦੇ ਹਨ

- ਮੌਸਮ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੇ ਦਰੱਖ਼ਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੱਬ ਵਿਚ ਵੜੇ, ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਵ, ਪ੍ਰੈਸ (ਇਸਤਰੀ) ਜਾਂ ਹੀਟਰ ਬਾਰੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਉਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਈਵੈਂਟ ਜਾਂ ਜਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸ ਦੇ ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।