



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ
ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ
ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਣ

ਭਾਗ 13



MISSISSIPPI
DEPARTMENT OF
EDUCATION

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਾਈਡ

- **ਭਾਗ 1:** ਔਟਿਜ਼ਮ (AU)
- **ਭਾਗ 2:** ਬਹਿਰਾ-ਅੰਨ੍ਹਾ (DB)
- **ਭਾਗ 3:** ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਰੀ ਹੋਈ (DD)
- **ਭਾਗ 4:** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪਾਹਜਤਾ (EmD)
- **ਭਾਗ 5:** ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (HI)
- **ਭਾਗ 6:** ਬੌਧਿਕ ਅਸਮਰਥਤਾ (ID)
- **ਭਾਗ 7:** ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਬੇਲਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (LS)
- **ਭਾਗ 8:** ਮਲਟੀਪਲ ਅਪਾਹਜਤਾ (MD)
- **ਭਾਗ 9:** ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਵਿਕਾਰ (OI)
- **ਭਾਗ 10:** ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ (OHI)
- **ਭਾਗ 11:** ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (SLD)
- **ਭਾਗ 12:** ਦਰਦਨਾਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ (TBI)
- **ਭਾਗ 13:** ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਣ (VI)
- **ਭਾਗ 14:** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਯੋਗਤਾ (SCD)

ਹੋਰ ਐਮਡੀਈ ਸਰੋਤ

- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:
📍 mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
📍 mdek12.org/OSE/Information-for-Families
☎ 601.359.3498
- ਵਿਧੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ
📍 mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਣ (VI)

VI

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਵਿਕਾਰ (VI) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਜੋ ਕਿ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਅੰਸ਼ਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

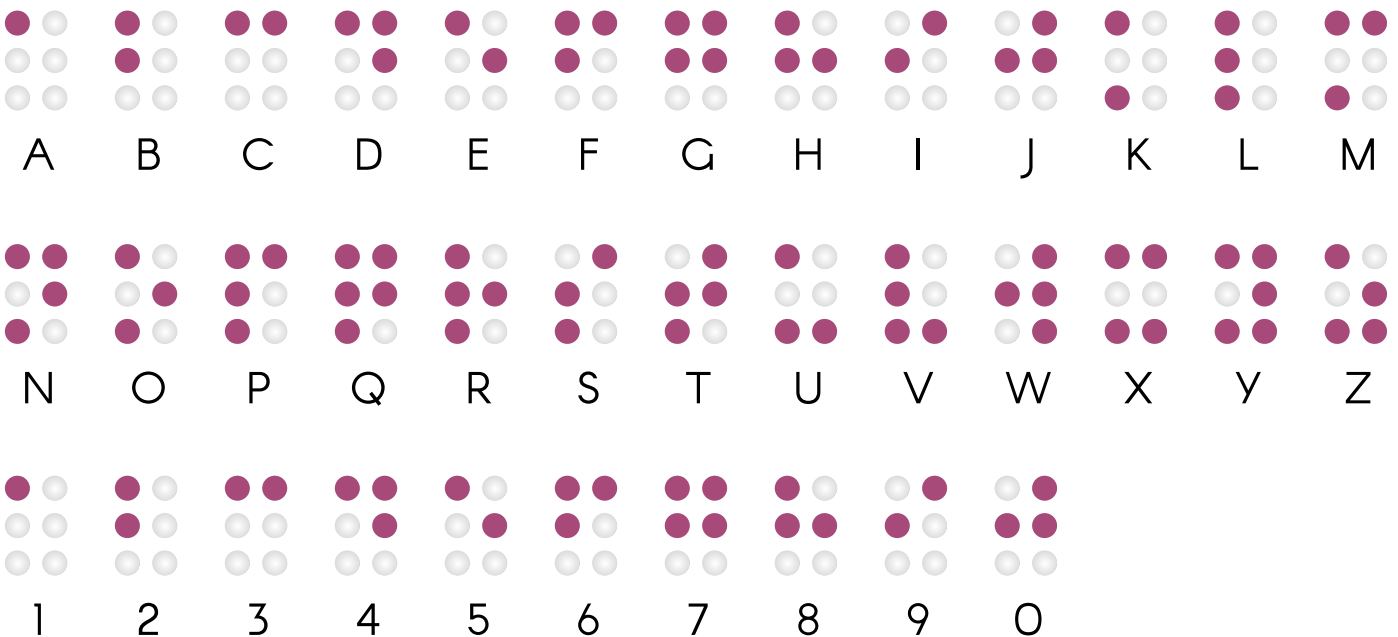


ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੇਤਰਗੀਣ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਰਿਪੋਰਟ(ਟਾਂ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੇਤਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਦਿੱਖ ਪਰਖ,
- ਤਸ਼ਖੀਸ ਦਿੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ,
- ਇੱਕ ਕਥਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ।

ਬ੍ਰੈਲ ਅੱਖਰ





ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਰਿਹਾਇਸ਼—ਉਹ ਸਾਧਨ ਜੋ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਮ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਵਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜੋ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ); (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਫਾਰਮੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਟਾਈਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ)।

ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੋਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ECC)—ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਣਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। eCC ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਨੌਂ ਖੇਤਰ ਹਨ: ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ, ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ, ਸੰਵੇਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਕਰੀਅਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ।

ਮੁਫਤ ਢੁਕਵੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ (FAPE) 2004 ਦੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸਿੱਖਿਆ ਐਕਟ (IDEA) ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਲੋੜ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਨਤਕ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ), ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ।

ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਵਿਜ਼ਨ ਅਸੈਸਮੈਂਟ (FVA) —ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦਿੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ (ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ)।

ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ—ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ (IDEA) ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪਲੇਸਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ,

ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਪਾਹਜਤਾ ਐਕਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (IDEA)—ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IEP)—ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ, ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਰਨਿੰਗ ਮੀਡੀਆ ਅਸੈਸਮੈਂਟ (LMA)—ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਜ਼ੂਅਲ, ਟੈਕਚੁਅਲ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਡੀਟੋਰੀ ਲਰਨਿੰਗ ਮਾਧਿਅਮ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ (VI) ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ।

ਰੋਸ਼ਨੀ ਧਾਰਨਾ (LP) —ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਆਮ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਧ—ਕਿਸੇ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ, ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਲ ਜਾਂ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੂਲ ਮਾਪ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਸੋਧਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ (NLP) —ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਰੂਪ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਘਾਟ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਕੁੱਲ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (O&M) —ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸੰਕਲਪਾਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ।

ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜਾਈ, ਪੇਸ਼ਾ, ਸਰੀਰਕ, ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਦਿ।

ਸਕੂਲ ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ—ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ (SCD)—ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੇਧਾਤਮਕ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਜੋ ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੋਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਿੱਧੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਿਆਰੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ (SLP)—ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹਦਾਇਤ (SDI)—ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ, ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

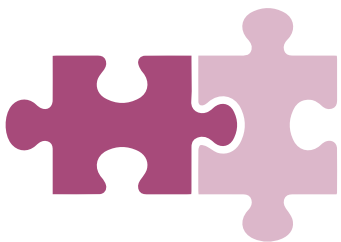
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

www.wikihow.com/Help-a-Blind-or-Visually-Impaired-Child-Socialize ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਨ ਜਾਂ ਨੇਤਰਗੀਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੀਣਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰੀਖਣ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਰੋਗੀਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

1. ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਮੁੱਲ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
 - ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੁਨਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਰਮ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
2. ਉਚਿਤ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।
 - ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੇ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੇ ਵਧੇਰੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਇਕੱਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
 - ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਨੇਤਰਗੀਣ ਹਨ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਬਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਨੇਤਰਗੀਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
3. ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨੇਤਰਗੀਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਯੋਗ ਹੁਨਰ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
 - ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਬੋਲਣ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੋ, "ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?"



ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦੀ ਸਮਝ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸੇਧ

blog.hireahelper.com/home-modifications-visually-impaired-blind ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਜਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

1. ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੇਕਸ ਦੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਭਾਵ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ)। ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ, ਡਾਇਨਿੰਗ ਰੂਮ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਲੈਂਪ ਜੋੜਨਾ। ਵਧੇਰੇ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਕਲਿੱਪ-ਆਨ ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਣਨੀਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 60-100 ਵਾਟ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੜੇ ਹੋਏ ਬਲਬਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖ ਸਕੇ।
- ਵਿਵਸਥਿਤ ਬਲਾਇੰਡਸ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੈਲੋਜਨ, ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ, ਇਨਕੈਂਡੀਸੈਂਟ, ਜਾਂ ਫਲੱਡ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੇਤਰਗੀਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕੀਚੇਨ 'ਤੇ ਫਲੋਸਲਾਈਟ ਜਾਂ ਹੈਵੀ-ਡਿਊਟੀ ਲਾਈਟ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਵਕਰ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਲਿਵਿੰਗ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਜੋੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਚਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਸ਼ੇ ਰੱਖੋ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਰਾਫਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੁਝ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੋ।
 - ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
 - ਨਵਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਬਨਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪਹੋਲਸਟਰੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- 3. ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਹਨ।
- ਡੈਸਕ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ। ਹਰ ਵੇਲੇ। ਕੋਈ ਅਪਵਾਦ ਨਹੀਂ।
 - ਆਪਣੀਆਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਕਿਡ, ਗੈਰ-ਚਮਕਦਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਫਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਲਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਥੱਲੇ ਪਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜੋ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਫੀ ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਅੰਤ ਟੇਬਲ।
 - ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟ੍ਰਿਪਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਟੇਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਰਾਬ ਗਲੀਚੇ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
 - ਸਾਰੀਆਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛਿੱਟੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੁੰਝ ਦਿਓ।
 - ਉੱਚ-ਸਲਿਪ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਬ ਬਾਰ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੇਲਜ਼ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।

- ਸਟੈਪ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਲੇ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਟੇਪ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਨਿਕਾਸ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ, ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਫਾਇਰ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਿਆ।

4. ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੰਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਠੋਸ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੀ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਕ ਕੀਤੇ ਹਮਰੁਤਬਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕੁਝ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੁਕੜੇ ਕਿੱਥੇ ਹਨ, ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗਦਾਰ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ, ਲੈਂਪਾਂ ਜਾਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੈਟਰਨਡ ਅਪਹੋਲਸਟ੍ਰੀ ਅਤੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਧਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹਨ।
- ਸੜ੍ਹਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ)।
- ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਟੇਪ ਜੋ ਅਜੀਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)।
- ਕਲਰ-ਕੋਡ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਲ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦੇ ਪੋਸਟ-ਇਸ ਦੇ ਨੋਟਸ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ)।
- ਕਿਸੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦੇ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਵਿਪਰੀਤ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਛਾਓ।
- ਗੂੜ੍ਹੇ, ਠੋਸ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇੱਕ ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚ) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

- ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨੇਰੇ ਵਸਤੂਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀਆਂ) ਰੱਖੋ।
- ਕੱਚ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਫਰੇਮਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।
- ਕੰਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੱਤ 'ਤੇ ਪੇਂਟ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਠੋਸ, ਗੈਰ-ਪੈਟਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

5. ਇੱਕ ਸੰਗਠਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟ੍ਰਿਪਿੰਗ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਠਿਤ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਲੇਬਲ, ਲੇਬਲ, ਲੇਬਲ) ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਬੋਤਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਹੈਂਗਰਾਂ ਤੱਕ, ਚਾਲੂ/ਬੰਦ ਸਵਿੱਚਾਂ ਤੱਕ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਾਜ਼ ਡਿਵਾਈਡਰ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੈਗ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।
- ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਯੋਗ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਟੈਲੀਫੋਨ, ਟਾਈਮਰ, ਕੈਲਕੂਲੇਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵੱਡੇ, ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਜੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹਨ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਘਰੇਲੂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੋਨ ਐਂਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਘੱਟ ਲਟਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੈਂਪਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਟਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪੈਦਲ ਗੰਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਖੜਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੀਵੇ, ਕਲਾ, ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਪਛਾਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰੇਲ ਲੇਬਲ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੈਬਿਨੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਫਲੈਟ**—ਟੇਪ ਵਾਲਾ ਸਟੇਵ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਰਨਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਵ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਟੇਵ ਅਤੇ ਓਵਨ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਟੱਬ ਦੇ ਕੋਲ, ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈਂਡਰੇਲ ਲਗਾਓ।
- ਅਲਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

7. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਲੋਰਿੰਗ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੈਰ-ਸਲਿਪ ਫਲੋਰਿੰਗ ਲਗਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ, ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਰਸ਼ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਈਲਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।
 - ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਲਗਾਓ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬਾਥਮੈਟ (ਜਾਂ ਕਈ) ਰੱਖੋ।
- 8. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪਰਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਓ।** ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਛੇਹ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
- ਫਰਨੀਚਰ ਖਰੀਦੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਨਾਵਟ ਅਪਹੋਲਸਟਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ।
 - ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਮਾਰਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ।
 - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮਬੋਸਡ ਲੈਟਰ ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ F ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਦਾ ਪੱਖਾ ਚਾਲੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
 - ਰਬੜ ਦੇ ਬੈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਪਰਸ਼ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਬਰੇਲ ਲੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ: ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ | ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ—soeonline.american.edu/blog/parent-teacher-communication

ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਕਲਾਸਰੂਮ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਫਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਚਾਰ**—ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ।
- **ਓਪਨ ਹਾਊਸ**—ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲ ਸਾਲਾਨਾ ਓਪਨ ਹਾਊਸਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ (PTAs)**—ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ-ਅਧਿਆਪਕ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ**—ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਘੱਟ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ**—ਵਿਅਸਤ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੱਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ**—ਕੁਝ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੀਮਾਈਂਡਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹੋਮਵਰਕ ਹੈਂਡਆਊਟ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ**—ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਆਊਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਕਲਾਸ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ**—ਅਧਿਆਪਕ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ, ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਨਾ ਜਾਣ। ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਕਲਾਸਡੋਜੇ ਵਰਗੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਸਰੋਤ

- **ਅਮਰੀਕਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਦਿ ਬਲਾਈਂਡ (ACB)**—1961 ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਨੇਤਰਹੀਣ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮੌਕੇ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।
[↑ acb.org](http://acb.org)
 ☎ 800.866.3242
- **ਅਮਰੀਕੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਹਾਊਸ ਫਾਰ ਦਾ ਬਲਾਈਂਡ (APH)**—ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ, APH ਵਿਦਿਅਕ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਨੇਤਰਹੀਣ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
[↑ aph.org/athomewithaph-resources/](http://aph.org/athomewithaph-resources/)
 ☎ 800.223.1839
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਰੇਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (NBA) (NBA)**—ਇੱਕ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਬਰੇਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
[↑ nationalbraille.org](http://nationalbraille.org)
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਰਵਿਸ (NLS) ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਨੇਤਰਹੀਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਯੋਗ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਈ**—ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਪ੍ਰਿੰਟ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੰਗੀਤ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀਯੋਗ ਬਰੇਲ ਡਿਸਪਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
[↑ loc.gov/nls](http://loc.gov/nls)
- **ਮਿਸੀਸਿਪੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (MDE) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ**—ਇੱਕ ਸੇਵਾ-ਮੁਖੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
[↑ http://mdek12.org/OSE](http://mdek12.org/OSE)
- **ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਜੋ ਨੇਤਰਹੀਣ ਜਾਂ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹਨ** ਪਰਕਿਨਸ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਦਾ ਬਲਾਈਂਡ ਅਤੇ ਟੈਕਸਾਸ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਦਾ ਬਲਾਈਂਡ ਐਂਡ ਵਿਜ਼ੂਲੀ ਇੰਪੇਅਰਡ (TSBVI) ਵਿਚਕਾਰ PA ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਨੇਤਰਹੀਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਖਰਤਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਖਰਤਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੀਡੀਆ (ਪ੍ਰਿੰਟ, ਬ੍ਰੇਲ, ਆਡੀਟਰੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ) ਦੀ ਖੋਜ ਤੱਕ ਹੈ।
[↑ pathstoliteracy.org](http://pathstoliteracy.org)
- **ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ**—ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਦਿਅਕ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।
[↑ ed.gov](http://ed.gov)
- **ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ-ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**—ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ, ਨਿਰਪੱਖ, ਬਰਾਬਰੀ, ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਸਮਰਥ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਨਮ ਤੋਂ 21 ਤੱਕ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ।
[↑ ed.gov/about/offices/list/osers](http://ed.gov/about/offices/list/osers)

MDE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਰੋਤ:**
[↑ mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families/Resources)
- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ**
[↑ mdek12.org/OSE/Information-for-Families](http://mdek12.org/OSE/Information-for-Families)
 ☎ 601.359.3498
- **ਵਿਧੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ**
[↑ mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution](http://mdek12.org/OSE/Dispute-Resolution)

ਮਾਨਤਾਵਾਂ



ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

