

# ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਸ

ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਕਿਟ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ!  
ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਰੋ!



ਪ੍ਰਸਤੁਤਕਰਤਾ:

children & nature  
NETWORK

CANADIAN WILDLIFE  
FEDERATION

**WILD**  
Family Nature Club





## ਭੂਮਿਕਾ

“ਜੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ, ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ, ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਟੋਲੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਕਲੱਬਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਸਮਾਜਕ/ਕੁਦਰਤੀ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਦਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਰੂਪ, ਪੁਸ਼ਤਕਾਂ ਦੇ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲੀਆ ਦਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਹੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।”

— ਰਿਚਰਡ ਲੋਉਵ, ਲੇਖਕ *ਲਾਸਟ ਚਾਈਲਡ ਇਨ ਦਿ ਵੁਡਸ: ਸੇਵਿੰਗ ਆਰ ਚਿਲਡਰਨ ਫਰਾਮ ਨੇਚਰ-ਡੈਫਿਸ਼ਿਟ ਡਿਸਆਰਡਰ*, ਅਤੇ ਚੇਅਰਮੈਨ, ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਨੇਚਰ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ (ਆਉਟਡੋਰ) ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਪਰਾਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਪਹਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ (ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤੀ ਕਲੱਬ) ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਲੱਬ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇੜੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਆਸਾਨ, ਘੱਟ-(ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ-) ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਆਉਟਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਹਰ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਉਟਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਨੰਦਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਨਸਪਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਡੋਰ ਖੇਡਾਂ—ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪਨਪਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ/ਥਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਕੁਦਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ!

ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਾਹ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੈ ਸਭ ਕੁਦਰਤ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਬਿਆਬਾਨ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ—ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜਿਆਂ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ, ਅਤੇ ਛੱਤ ਉੱਤਲੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤਕ।

ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਣ—ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤਜਰਬਾ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਦਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਿ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਨੇਚਰ ਨੈਟਵਰਕ (C&NN) ਨੇ ਇਸ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਸ ਟੂਲ ਕਿਟ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ! ਹੁਣੇ ਕਰੋ! ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਖੋਜ, ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸੂਝ-ਬੂਝ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਰਤੱਥ ਅਨੁਭਵ ਲਗਾਏ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਿਲਸਾਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹਿੰਮਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਇਸ ਟੂਲ ਕਿਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਟੂਲ ਕਿਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼: ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ! ਹੁਣੇ ਕਰੋ! ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਰਕੀਬਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ-ਰੱਖਦੇ ਹਨ—ਜਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੂਲ ਕਿਟ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਉਲੀਕਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਅਨੂਠਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ—ਖੇਡਣਾ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗਾਣੇ ਗਾਉਣੇ। ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕੇਂਦਰਤ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਲੰਮੀ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਲਈ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉੱਧਮੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੈਦਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ,



ਸਾਰੇ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਟੀਚੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਜਾਓ; ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਉਟਡੋਰ ਦਲੇਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ; ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲਓ।

### ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦੇ

- ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਰਥਿਕ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਓ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਨ।
- ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮੁੱਖ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਨਬੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਠੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਾਰਕ ਹੈ – ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਓਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਥੇ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।
- ਅਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸਲਈ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਰੋ।



ਫੋਟੋ: ਜਨ ਬਿਅਰਡ

## ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ‘ਗ੍ਰੀਨ ਪਲੇ’ ਨੁਸਖਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਿਛਵਾੜੇ, ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਆਮਤਾਂ ਦੀ ਪੁੰਜੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।”

– ਚੇਰਿਲ ਚਾਰਲਸ, ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਸੀਈਓ, ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਨੇਚਰ ਨੈਟਵਰਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਸਾਡੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ, ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ, ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਫਲ ਗਰੁੱਪ ਲੀਡਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕਗਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੁਦਰਤਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ: ਬਹੁਤੇ ਲੀਡਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਟਡੋਰ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟ੍ਰਿਪਲੀਕੇਟ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਦਾਦੇ/ਦਾਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ—ਉਹ ਅਕਸਰ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਨੇੜਲੇ ਕੁਦਰਤ-ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ—ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਬਗੀਚੇ ਵੀ ਕਿੰਨੇ ਚਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ—ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਇੱਕ ਉੱਪ-ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਦੀ। ਆਉਟਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਇੱਕ- ਜਾਂ ਦੋ-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੈਰ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਥੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਗਏ

ਹਨ)। ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਅਤੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਖਿਰਕਾਰ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਰ-ਗੁੱਲ ਮਚਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ। ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਲੰਮੀ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਅਭਿਆਨ, ਮੱਛੀ ਫੜ੍ਹਣ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਬਾਹਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣ, ਸ਼ਿਵਿਰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮੁੜ-ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜਾਓ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਬਿਸਤਰਾ ਲਗਾਓ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਕੀ ਦੀ ਟੂਲ ਕਿਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਆਨੰਦਕਾਰੀ ਹੈ! “ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰੋ! ਹੁਣ ਹੀ ਕਰੋ!”



ਫੋਟੋ: ਜਨ ਬਿਅਰਡ





## ਤਤਕਾਲ-ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਪੁਸਤਿਕਾ



1

### ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਕਿੱਥੇ, ਕਦੋਂ, ਕੀ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ? ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਪਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

→ [ਅੱਜਰ / ਖਾਕੇ \(ਪੰਨਾ 12\)](#)

2

### ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦੇ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਹੀ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮੰਜਲ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

→ [ਅੱਜਰ / ਖਾਕੇ \(ਪੰਨਾ 13\)](#)

3

### ਉੱਨੇ ਲੋਕ ਸੱਦੇ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਸ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦੋ। ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, 4-ਐਚ ਅਤੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਕਲੱਬ।

→ [ਅੱਜਰ / ਖਾਕੇ \(ਪੰਨਾ 15\)](#)

4

### ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ

ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਖੁਸ਼ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ “ਹਾਂ” ਕਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ-ਰਹਿਤ ਸਪਾਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੇਣ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ-ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

→ [ਅੱਜਰ / ਖਾਕੇ \(ਪੰਨਾ 16\)](#)

5

### ਰੈਡੀ, ਸੈੱਟ, ਗੋ!

ਲੋਟ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 15-ਮਿੰਟ ਦੀ ਰਿਆਇਤ ਅਵਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਲੇਰੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਉਪਰਾਲੇ ਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸੌਖਿਆ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਲਓ।

→ [ਅੱਜਰ / ਖਾਕੇ \(ਪੰਨਾ 17\)](#)



# 1 ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਲਿਖੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਨੰਦਕਾਰੀ ਹੋਵੇ)। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉਪਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ? ਹਰ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਲੇਰ ਕੰਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਲਓ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਅਧਿ-ਦਿਨ ਦੀ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ? ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਤਾਰੀਖ ਸਹੀ ਰਹੇਗੀ।

ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੋ।

### ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ:

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ \_\_\_\_\_ ਨੂੰ
- ਪਹਿਲੇ \_\_\_\_\_ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ
- ਪਹਿਲੇ \_\_\_\_\_ ਹਰ ਮੌਸਮ ਦੇ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਥੋਂ \_\_\_\_\_

### ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ:

- \_\_\_\_\_ ਘੰਟੇ, \_\_\_\_\_ ਤੋਂ \_\_\_\_\_ ਤਕ
- ਸਥਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭੂ-ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਆਦੀ ਮੌਸਮੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਆਉਟਡੋਰ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਰਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਸ ਮਹਿਮਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸੰਭਾਵੀ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਹਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੇ ਦਲੇਰ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ਤਾਰੀਖ:

### ਸਥਾਨ:

### ਗਤੀਵਿਧੀ:

### ਸਮਾਂ:






## 2 ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

- ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸਮਾਂ \_\_\_\_\_
- ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਥਾਂ \_\_\_\_\_
- ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਰਕਿੰਗ: ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਪਰਿਵਾਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਲੂਪ ਹਾਈਕ: ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਦੂਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ \_\_\_\_\_
- ਮੌਸਮੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ \_\_\_\_\_
- ਸਿੱਖਿਆਤਮਕ ਮੌਕੇ \_\_\_\_\_
- ਫੀਸ: ਹਾਂ / ਨਹੀਂ \_\_\_\_\_
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ: ਝੀਲ, ਨਾਲਾ, ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਤਲਾਬ
- 10 ਤੋਂ ਵਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਹਾਂ / ਨਹੀਂ
- ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ: ਹਾਂ / ਨਹੀਂ \_\_\_\_\_

### ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ "B":

- ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਥਾਂ \_\_\_\_\_
- ਵਿਕਲਪਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ \_\_\_\_\_
- ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ

### ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ:

---

---

---

---

---

---

---

---

### ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ:

---

---

---

---

---

---

---

---





### 3 ਖੁੱਲਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ: ਸਾਈਟ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ



ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਓਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਪਾਟੇ ਨੂੰ ਬੇੜੀ ਦੇਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਗੇ।

ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਪੱਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਥਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਆਉਟਡੋਰ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਪਰਧਾਨ ਹੈ, ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੂੰ ਡਾਕ, ਈ-ਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇੱਕ ਹਵਾਲਾ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਰਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕ:

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਰਿਚੈ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਖ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਦੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਦਰਤਵਾਦੀ ਪੈਦਲ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੋਈ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਚਰਡ ਲੋਉਵ ਦੀ ਪੁਸਤਕ "ਲਾਸਟ ਚਾਈਲਡ ਇਨ ਦ ਵੁਡਸ" ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਿਆਈ ਜੰਗਲੀ-ਜੀਵਨ ਸੰਘ ਦੇ ਵਾਈਲਡ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਰਚ 2015 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕਲੱਬ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਐਡਵੋਚਰ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਵਾਈਲਡ ਲਾਈਫ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਾਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਝੜ ਰੁੱਤ ਦੀ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਮੰਜ਼ਿਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 20 ਤੋਂ ਵਧ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਨਾਂ: \_\_\_\_\_  
 ਸੰਪਰਕ: \_\_\_\_\_  
 ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: \_\_\_\_\_  
 ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: \_\_\_\_\_  
 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ: \_\_\_\_\_

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਕ ਦੇ ਇਸ ਪਰਿਚੈ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧੇਗੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਵਾਂਝੇ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ,

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ



# 4 ਸੱਚੇ, ਵਿਗਿਆਪਨ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚੇ। ਅੱਧੋ-ਪਨੇ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਛਪਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਾਣਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਵੰਡੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਖਬਰ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਪਰਵਰਿਸ਼-ਸਬੰਧੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਬਲੋਗਾਂ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਆਉਟਡੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਟੋਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਮਕਾਨਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ, ਸਥਾਨਕ ਪੀਟੀਏ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਕਲੱਬਾਂ, 4-ਐਚ ਕਲੱਬਾਂ, ਅਤੇ ਗਿਰਜਾਘਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰਿਆਣੇ ਦੇ ਸਟੋਰ, ਪੁਸਤਕਾਲੇ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ ਆਉਟਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵਿਰ ਸਪਲਾਈ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ। ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਜਿਹੇ ਖਾਸ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਇਹ ਮਹਿਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਲਈ ਸੱਚਿਆਂ, ਘੋਸ਼ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਂਚਸੂਚੀ ਭੇਜ ਸਕੋ:

- ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚਾ
- ਅੱਧੋ ਪਨੇ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ
- ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਖਬਰ





# 5 ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਨੰਦਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ-ਰਹਿਤ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ! ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਜੋਖਮ ਉਠਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ। ਮਧੁਮੱਖੀਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ, ਜਹਿਰੀਲੇ ਪੌਦੇ, ਅਲਰਜੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿੱਟ ਲਿਆਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਪਈ ਹੈ। ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਅਚੰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਵਰਤੋਂ ਜੇ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਰਕੀਬਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ [ਰੋਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#)। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਦੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਸਪਲਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਜੋ ਪਾਣੀ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਅਤੇ ਟੋਪੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੁੱਪ ਕਿਸੇ ਨਾਲੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਕੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਟੀ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਮਾਪੇ ਖੁਸ਼ ਮਾਪੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚਸੂਚੀ

### ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ:

- ਪਾਣੀ
- ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਪਰਤਦਾਰ ਕੱਪੜੇ
- ਪਿੱਠ ਥੈਲਾ
- ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਪਿਕਨਿਕ ਲੰਚ
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ
- ਟੋਪ

### ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਸੀਟੀ
- ਪੱਟੀਆਂ (ਬੈਂਡ-ਏਡਸ)
- CPR ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰੀਦਾਰ
- ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਟ

### ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ:

- ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣਾ
- ਲਿਖਣ ਲਈ ਪੈਡ ਅਤੇ ਪੈਸਲ
- ਵੱਡਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਕੀੜਿਆਂ ਲਈ ਬਕਸਾ
- ਤਿਤਲੀ ਲਈ ਜਾਲੀਆਂ
- ਦੂਰਬੀਨਾਂ
- ਸਥਾਨ-ਸਬੰਧੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲੈਸਲਾਈਟ





## 6 ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਲੀਡਰ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਦਿਵਸ ਦੀ ਜਾਂਚਸੂਚੀ



- ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਸਾਈਨ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਨ ਅਤੇ ਪੈਂਸਲ ਲਿਆਓ
- ਸਾਈਨ-ਇਨ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਫਾਰਮ ਲਿਆਓ
- ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਇਲਾਕੇ-ਸਬੰਧੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ, ਜਾਲੀਆਂ, ਹੱਥ ਦੇ ਲੈਂਸ, ਆਦਿ) ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਉਪਕਰਨ ਲਿਆਓ।
- ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਿਆਓ "ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ"
- ਲੀਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਟ ਲਿਆਓ
  
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ।
- ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਜੱਟ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!



7

## ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ, ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਗਾਮੀ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਐਡਵੈਚਰ ਬਾਰੇ ਤਰਕੀਬਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਖਬਰਾਂ, ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀਆਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਬਲੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। [WFNC@cwf-fcf.org](mailto:WFNC@cwf-fcf.org) ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ CWF ਨਾਲ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ <http://www.childrenandnature.org/directory/clubs/> ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਨੇਚਰ ਨੈਟਵਰਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਡਰੋ ਨਹੀਂ-ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਕਲੱਬ ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਬਲੋਗ ਜਾਂ ਵਰਡਪ੍ਰੈਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਬਲੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਿਕ ਹੋਸਟਿੰਗ (ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ) ਫੀਸ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੋਗ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੋਗ ਪੰਨੇ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਗੋ ਦੇਖੋਗੇ, ਅਤੇ URL ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ:

<http://naturestrollers.blogspot.com/>

<http://heednature.blogspot.com/>

<http://iekidsoutdoors.blogspot.com/>

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਲਈ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਲੱਬਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਬਲੋਗ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲੱਬਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ URL ਖਰੀਦਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਹੋਸਟਿੰਗ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

<http://www.familyadventuresinnature.org>

<http://www.columbiefamiliesinnature.org/>

<http://www.activekidsclub.com>

<http://familiesinnature.org/>

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ URL ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੋਗ ਪਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ:

<http://kidsadventuring.org/blog/>

ਬਹੁਤੀਆਂ ਵੈੱਬ-ਹੋਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹੋਸਟਿੰਗ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਬਲੋਗ ਦੇ ਖਾਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਲਿੰਕ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

### ਮੁਫਤ ਬਲੋਗ ਹੋਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

<https://www.blogger.com>

<http://wordpress.com/>

<http://www.typepad.com/>

<http://www.wix.com/>

### ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਬਲੋਗ ਹੋਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

<http://www.godaddy.com/>

<http://www.networksolutions.com>

<http://www.homestead.com>



[www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org) | © Children & Nature Network



[CanadianWildlifeFederation.ca](http://CanadianWildlifeFederation.ca)



ਡਾ. ਕੈਥਲੀਨ ਡਾਇਮੰਡ

## ਸਵੀਕਰਨ

ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਲਈ ਸੰਪਾਦਕੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਈਕ ਬਿੰਗਲੇ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਨੇਚਰ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਜੈਨਿਸ ਸਵਾਇਸਗੁਡ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਾਂ ਲਈ ਅਸਲੀ ਟੂਲਕਿਟ ਨੂੰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ C&NN ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿਪ ਅਤੇ ਐਸ਼ਲੇ ਡੋਨਾਹਉ, ਐਵੇਰੀ ਕਲਿਅਰੀ, ਕੈਲੀ ਮੋਰਟੋਨਸਨ, ਕੈਲੀ ਬਾਰਪ, ਲੋਰੀ ਕਿਏਸਰ, ਮੇਰੀ ਹਾਰਡਕੈਸਲ, ਮੇਰੀ ਰੋਸਕੋ, ਬ੍ਰਦਰ ਯੂਸੂਫ ਬਰਗੋਸ, ਜੂਡਿਥ ਸਿਲਵਰਬਰਗ, ਬੈਰੀ ਗਾਰਸਟ, ਅਤੇ ਬਰੁੱਕ ਲੇਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਲੱਬ ਲੀਡਰ ਦੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਐਵੇਰੀ ਕਲਿਅਰੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸੋਟ ਐਨਟੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ ਲੀਡਰ ਜੋ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਰਾਜੀ ਹੋਏ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਚਿਪ ਅਤੇ ਐਸ਼ਲੇ ਡੋਨਾਹਉ, KIVA; ਕੈਥਲੀਨ ਡਾਇਮੰਡ ਅਤੇ ਲੌਰਲ ਡੋਜ਼, ਨੇਚਰ ਸਟ੍ਰੋਲਰਜ਼; ਵੱਡੀ ਸਪਾਰਕਸ, ਇਨਲੈਂਡ ਐਮਪਾਇਰ ਕਿਡਸ ਆਉਟਡੋਰਜ਼; ਜੋਡੀ ਹਿਲੋਡ, ਹੈਪੀ ਟ੍ਰੇਲਜ਼; ਕੇ ਮੇਅਰ, ਹੀਡ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬ; ਕਾਰੀ ਸੁੰਨੋਬਾਇ, ਐਕਟਿਵ ਕਿਡਸ ਕਲੱਬ; ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸ ਕਿਏਵਰਾ, ਨੇਚਰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਕਲੱਬ ਹਨ।

ਦਿ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਨੇਚਰ ਨੈਟਵਰਕ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ C&NN ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਸ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਨੇਚਰ ਦੇ ਕਲੱਬ ਲੀਡਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚਿਪ ਅਤੇ ਐਸ਼ਲੇ ਡੋਨਾਹਉ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦ, ਕਿਡਸ ਇਨ ਵੈਲੀ ਐਡਵੰਚਰਿੰਗ ਦੇ ਸਹਿ-ਸੰਸਥਾਪਕ! (KIVA), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਦਾਰਤਾਪੂਰਵਕ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਲਈ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹਾਂ—ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨੇਚਰ ਕਲੱਬਸ ਫਾਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰਿਅ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਣਗੇ।







children & nature  
NETWORK

CANADIAN WILDLIFE  
FEDERATION

350 Michael Cowpland Drive, Kanata, ON K2M 2W1  
1.800.563.9453 [CanadianWildlifeFederation.ca](http://CanadianWildlifeFederation.ca)

