

# ਆਓ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ...

ਤੁੱਥਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫੋਟੋ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫੋਟੋ

ਨਾਂ

2

Elliot, G. (2017)

Translated by: Gurpreet K Bharj

ਮੇਰਾ ਨਾਂ \_\_\_\_\_ ਹੈ।



ਇਹ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ।

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for drawing or writing a picture of oneself as a child.

ਇਹ ਮੈਂ ਹੁਣ ਹਾਂ।

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for drawing or writing a picture of oneself as an adult.

# ਮੇਰਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

ਸਮਾਂ	ਕਾਰਜ	ਸਥਾਨ	ਕਾਰਜ ਉਪਰੰਤ ਚੈਕ ਕਰੋ

# ਮੇਰਾ ਅੱਜ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ

☞ (ਹੇਠ) ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਮੈਂ ਚੈਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ।

( ) ਮੇਰਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਮੇਰੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਵਰਕ-ਟੌਪ ਤੇ ਹੈ ।

( ) ਮੇਰਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਮੇਰੇ ਰਾਤ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਹੈ ।

( ) ਮੇਰਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ \_\_\_\_\_.

( ) ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ: \_\_\_\_\_

---



ੜ ਮੇਰਾ ਪਤਾ :

ੜ ਮੇਰਾ ਫੋਨ ਨੰ :

# ਸੰਕਟ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਹੇਠ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗਾ:

ੴ ਨਾਂ : \_\_\_\_\_

ੴ ਫੋਨ : \_\_\_\_\_

ੴ ਸੰਕਟ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੇ ਖਾਸ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹਦਾਇਤਾਂ :

# ਮੇਰੇ ਖਾਸ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ੴ ਜਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰ :

ੴ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ:

ਮੇਰੀ ਜਨਮ ਦੀ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_.



ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਦੀ ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ :

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for a photograph of the student celebrating their birthday.

ਮੇਰੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਯਾਦਾਂ :

A rectangular box with a blue border containing five horizontal blue lines, intended for the student to write their favorite memories of their birthday.



# ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ :

ੴ ਪਤਾ :

ੴ ਫੋਟੋ :

ੴ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਪਿਛਲੇ \_\_\_\_\_  
ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ।

ੴ ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ  
ਯਾਦਾਂ:

# ਮੇਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ :

---

ੴ ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ:

\_\_\_\_\_ |

ੴ ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਸੀ :

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ:



# ਇਹ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ :

---

❧ ਫੋਟੋ ਲਾਓ :

❧ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਬਿਆਨ ਕਰੋ :

# ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਕੰਮ:

---



ਕੰਮ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੈ :

ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ .

# ਕੁਝ ਨਿਤਨੇਮ (ਰੁਟੀਨ) ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ:

☞ ਸਵੇਰ ਦੇ ਰੁਟੀਨ :

☞ ਹੋਰ ਰੁਟੀਨ :


☞ ਖਾਣੇ ਦਾ ਰੁਟੀਨ :

☞ ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ :

# ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਨਿਤਨੇਮ (ਰੁਟੀਨ) ਜਾਂ ਰਿਵਾਜ:

(ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ : ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ? ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਛੇਤੀ ਉੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋ ਜਾਂ ਰਾਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਣ ਵਾਲੇ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਠ ਕਰਨਾਂ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਹ / ਕਾਫੀ ਪੀਣਾ? )

---




ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ  
ਕਰਾਂਗਾ :

---





ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ  
ਹੋਣ :



# ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ :

❧ ਭਾਸ਼ਾ(ਵਾਂ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਬੋਲ  
ਸਕਦਾ ਹਾਂ:

❧ ਮੇਰਾ ਧਰਮ:

❧ ਭਾਸ਼ਾ(ਵਾਂ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹ  
ਸਕਦਾ ਹਾਂ:

❧ ਧਾਰਮਿਕ / ਅਧਿਆਤਮਿਕ  
ਰਿਵਾਜ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ  
ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ:

# ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣ :

☞ ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਫਿਲਮਾਂ  
ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਪਰੋਗ੍ਰਾਮ:

☞ ਮੇਰਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ:

☞ ਗਾਇਕ:

☞ ਗਾਣੇ:

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ  
ਹਾਂ:

☞ ਮੇਰੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਮ:

# ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

☞ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ:

ਮਿਠਾਈਆਂ:

ਖਾਣੇ:

ਮੀਟ:

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

☞ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਹਨ:

ਮਿਠਾਈਆਂ:

ਖਾਣੇ:

ਮੀਟ:

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ:

ਮੇਰੇ ਮਨਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

---



ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਕਰਨੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ:

---



ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਕਰਨੇ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ:

---





ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਰਨੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

---



ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ  
ਹਾਂ :



ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨੇ ਪਸੰਦ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ  
ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ:

---

# ਮੈਂ ਫੋਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:



ਨਾਂ	ਫੋਨ ਨੰਬਰ

# ਲੋਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

---

ੴ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ :

# ਵੱਡੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ

- ੴ ਮੇਰੇ \_\_\_\_\_ ਭਰਾ ਹਨ ।
- ੴ ਮੇਰੀਆਂ \_\_\_\_\_ ਭੈਣ(ਿੰ) ਹਨ ।
- ੴ ਹੋਰ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ)

ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਯਾਦਾਂ:

---



# ਭੈਣ-ਭਰਾ: ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ

---





# ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਖਾਸ ਦੋਸਤ:

---



ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ:

---



ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ:

---



# ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲ:

---



- ੴ ਮੈਂ \_\_\_\_\_ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ।
- ੴ ਮੇਰੇ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਯਾਦਾਂ:

# ਮੇਰੇ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਯਾਦਾਂ:

---



# ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਸ:

☞ ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਡਾਂਸ, ਰੋਮਾਂਸ ਅਤੇ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ:

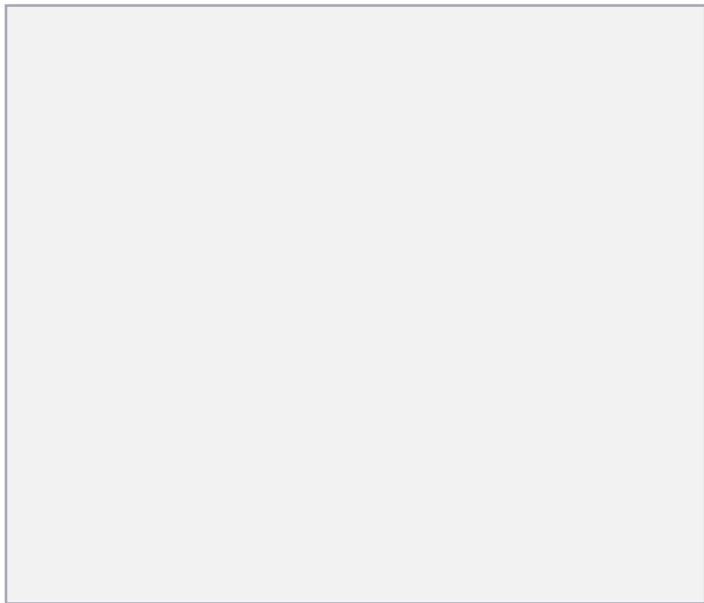
☞ ਮੇਰੇ ਲਈ “ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ” ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ?

☞ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੇਰਾ “ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣਾ” ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ?

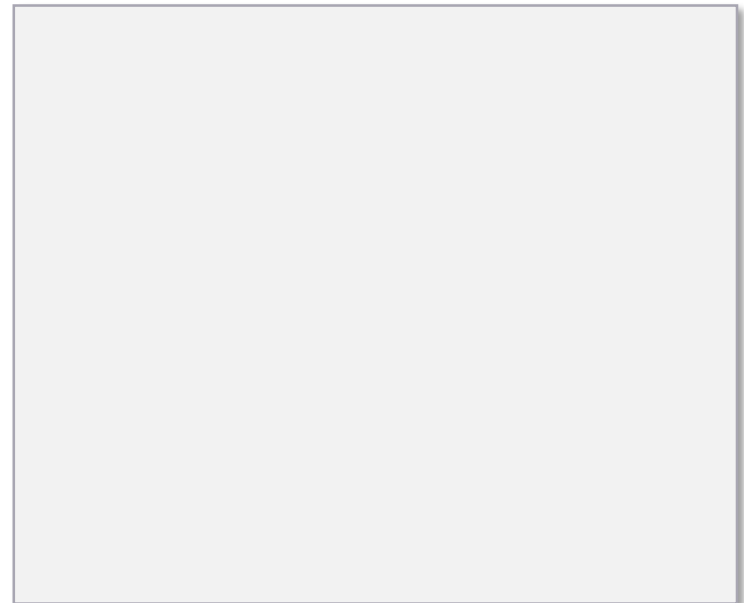
# ਵਿਆਹ:

ੴ ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ \_\_\_\_\_ ਦੇ ਨਾਲ \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
ਹੋਇਆ ।  
Date Year

ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਾਡੀ ਫੋਟੋ



ਹੁਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਫੋਟੋ



# ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ:



ਭ੍ਰ ਵੇਰਵੇ:

ਭ੍ਰ ਵੇਰਵੇ :

ਭ੍ਰ ਫੋਟੋ

ਭ੍ਰ ਫੋਟੋ



# ਬੱਚੇ



ਭ ਮੇਰੇ \_\_\_\_\_ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ ਹੈ/ਹਨ ।

ਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ:


ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ:

---



ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ:



ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯਾਦਾਂ:

---



ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਯਾਦਾਂ:

---



# ਮੇਰੇ ਪੌਤੇ-ਪੌਤੀਆਂ / ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ:

---



ਮੇਰੇ ਪੌਤੇ-ਪੌਤੀਆਂ / ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ  
ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ:

---



# ਮੇਰੇ ਪੌਤੇ-ਪੌਤੀਆਂ / ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ:

---





# ਮੇਰੇ ਪੱਕੇ ਦੋਸਤ(ਿੰ) ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ:



**Insert photos and names.**

# ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ - ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ:

---



ਚੀਜ਼ਾਂ/ਕੰਮ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋਸਤਾਂ  
ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

---

# ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ: ਦੋਸਤ, ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ

---



# ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਆਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

---



# ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ

- ੴ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ \_\_\_\_\_ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖੇ ।
- ੴ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:
- ੴ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

# ਮੇਰਾ ਪੇਸ਼ਾ (ਕੈਰੀਅਰ)



ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ/ਕੰਮ :

# ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ(ਆਂ)

ੴ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਪਸੰਦ ਸੀ?

ੴ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਸਨ?



# ਕੰਮ

(ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ?" )

---



# ਮੇਰੇ ਫੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਨਦਾਜ਼ (ਸਟਾਈਲ)

(ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਸਨ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਟੋਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਇੱਥੇ ਲਾਓ।  
ਸੋਚਕੇ ਦੱਸੋ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੇ?)



ਘਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੱਪੜੇ  
ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵਰਨਣ ਪਾਓ

# ਮਨਪਸੰਦ ਆਵਾਜਾਈ (ਟ੍ਰਾਂਸਪਟੇਸ਼ਨ)

(ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਕਾਰ (ਗੱਡੀ) ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ  
ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਸੀ?)

---



ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੀ ਜੋਖਮ ਮੁੱਲ ਲਿੱਤਾ  
ਸੀ?



# ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ



ੴ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯਾਦਾਂ :

ਇਹ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹਨ:



ਇਹ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹਨ:



# ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ:

---





# ਮੇਰੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ (ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪਾਓ)



# ਮੇਰੀ ਸਵੈਸੇਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

---



# ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੁਰਸਕਾਰ

---



ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਾਹਸ (ਐਡਵੈਂਚਰਜ਼) ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ  
ਕੀਤਾ ਹੈ:

---



ੴ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਲਾਓ

ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ ਯਾਦਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ  
ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

---



ਮੇਰੀਆਂ ਕੁਝ ਮਨਪਸੰਦ ਯਾਦਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ  
ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ:

---



# ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ:

---













# ਨੋਟ ਕਰੋ

---

- ਯਾਦਦਾਸ਼ਟ (ਮੈਮੋਰੀ) ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
  - Dr. Bourgeois' book (2013) entitled *Memory Books and Other Graphic Cueing Systems*, Health Professions Press.
  - Bourgeois, M., (2014) *Memory and communication aids for people with dementia*. Baltimore, MD: Health Professions Press.

# ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

- ❧ ਕਿਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ : ਗੇਲ ਈਲੀਅਟ
- ❧ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਏਬਿਲੀਟੀ ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ਿਜ਼ ਇੰਕ, ਕਨੇਡਾ
- ❧ [www.dementiability.com](http://www.dementiability.com)
- ❧ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਛਾਪਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ❧ ISBN: 978-1-926511-29-0
- ❧ © 2018

