# ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ

FARMS FOR CITY CHILDREN

ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ 105,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੀ, 108 ਸਕੂਲ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਡੇਵੋਨ, ਗਲੂਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਪੈਮਬਰੋਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਫਾਰਮਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮ ਵਿਖੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਸਲ ਖੇਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ‘ਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੈਰ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਦੇਖਣਾ।
- ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।
- ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫਾਰਮ-ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ।
- ਸਾਡੇ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸਾਂ ਅਤੇ ਬਗੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਡੌਰਮਿਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਾਉਂਜ।
- ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਪਰ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਮਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਰ੍ਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ।

**“ਸਾਡੀ ਧੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹਫ਼ਤਾ ਬਿਤਾਇਆ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀ-ਫੁੱਲੀ ਹੈ।”**

**“ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।”**

## ਇੱਕ ਦੌਰਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦੌਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਲੀਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੇਗਾ।

## ਕੀ ਫਾਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਫਾਰਮ ਟੀਮਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਨੌਜਵਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮ ਸਟਾਫ ਟੀਮਾਂ ਕੋਲ ਵਧੀਆਂ DBS ਜਾਂਚਾਂ ਹਨ।

**"ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸੁਕ, ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ।"**

## ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੁਆਦੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਰਸੋਈ ਟੀਮਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹਨ।

**ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉੱਥੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਡਜਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸੰਜੋਈਆਂ ਹਨ।"**

## ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਕਿੱਥੇ ਸੌਣਗੇ?

ਸਾਡੇ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੰਕ ਬੈੱਡਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੰਗਲ-ਸੈਕਸ ਡੌਰਮਿਟਰੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਜ਼ੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਬਿਸਤਰੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਰੂਮ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡੌਰਮਿਟਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਸੂਚੀ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਾਹਰੀ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਵਰਆਲ ਜਾਂ ਵਾਟਰਪਰੂਫ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਵੈਲਿੰਗਟਨ ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.farmsforcitychildren.org**

Council for Learning Outside the Classroom

FARMS FOR CITY CHILDREN

Farms for City Children ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ (325120)