

# अपने बच्चे को स्कूल की शुरुआत के लिए तैयार करना



स्कूल में अपना जीवन अच्छी तरह से आरंभ करने के लिए, एक जिज्ञासू दिमाग और आत्मविश्वास के साथ नई अभिज्ञताओं का आनंद उठाने के लिए माता पिता होने के नाते आप अपने बच्चे के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं।

आप और आपके बच्चे को एक साथ मिल कर यह पुस्तिका पढ़नी चाहिए।

## विषय वस्तु

1. स्कूल में जगह के लिए आवेदन करने से पहले कुछ जरूरी जानकारी
2. 8 सर्वोपरि प्रवीणताएँ जिनमें अध्यापक चाहते हैं कि बच्चे स्कूल आरम्भ करने से पहले कुशल हो जाएँ।
3. भाषा चारों ओर है
4. गणित मजेदार है!
5. दोपहर के लिए स्वास्थ्यवर्धक भोजन के डिब्बे।
6. पहला दिन
7. सहायक संपर्क/वेबसाइट्स

स्कूल में जगह के लिए आवेदन करने से पहले कुछ जरूरी जानकारी

प्रत्येक व्यक्ति को रेडिंग के अंदर एक रिसेप्शन क्लास में जगह के लिए रेडिंग बरो काउंसिल को आवेदन करना चाहिए।

अगर आपका बच्चा स्कूल में एक नर्सरी क्लास में है तो इसका यह मतलब नहीं है कि उसे अपने आप स्कूल में जगह मिल जाएगी।

अभिभावक अपने बच्चे के स्कूल की शुरुआत करने के लिए तैयार होने से पहले रेडिंग बरो काउंसिल की वेबसाइट या उन्हें शरद ऋतु में भेजे गए एक कागज पर आवेदन फॉर्म के जरिए आवेदन कर सकते हैं।

आवेदन रेडिंग बरो काउंसिल को एक निर्धारित तिथि (आमतौर पर जनवरी में) तक जमा किए जाने चाहिए। देरी से दिए गए किन्हीं भी आवेदनों पर तब तक विचार नहीं किया जाएगा, जब तक समय पर दिए गए आवेदनों पर विचार नहीं हो जाता।

पेशकश दिन। (आमतौर पर अप्रैल में) रेडिंग बरो काउंसिल उस स्कूल के बारे में आपको लिखित में सूचना देगी जिसमें आपके बच्चे को जगह की पेशकश की गई है।

आपको अपने पेशकश पत्र में दी गई तिथि तक अपने स्कूल को स्वीकार करना चाहिए। आपके जगह को स्वीकाने तक आपकी जगह की गारंटी नहीं है।



8 सर्वोपरि प्रवीणताएं जिनमें अध्यापक चाहते हैं कि बच्चे स्कूल आरम्भ करने से पहले कुशल हो जाएँ

यदि आपका बच्चा इन कार्यों को अपने आप कर सकता/सकती है तो इससे उन्हें सहायता मिलेगी।

मैं अपना नाम पहचानता व जानता हूँ

कई स्कूल प्रति सुबह विद्यार्थियों को अपना नाम पहचानने व दर्ज करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। अपने बच्चों के लिए नाम कार्ड बनाएँ ताकि वह अपना नाम देखने के आदी हो जाएँ।

याद रखिए इस कार्ड के केवल पहले अक्षर को बड़ा लिखिए, बाकी अक्षर छोटे होने चाहिएँ; उदाहरण के लिए Jacob, Megan, Imran।

मैं अपने आप टॉयलेट जा सकता/सकती हूँ और उसे फ्लश कर सकता/सकती हूँ

वर्ष तक की आयु तक अधिकांश बच्चे अपने आप बाथरूम जा सकते हैं (दिन में) और 3 से 4 वर्ष की आयु तक रात के समय उन्हें बाथरूम जाने की आवश्यकता नहीं होती। उन्हें अपने आप को पोंछना और अपने पैट ऊपर उठाना भी आना चाहिए।

मैं मेज पर बैठ कर अपना भोजन कर सकता हूँ

मेज पर बैठने के अलावा, बच्चों को अपने भोजन के डिब्बे को खोलना और बंद करना आना चाहिए, उन्हें सैंडविचों पर लगी सेलोफोन की पन्नी आदि को भी खोलना आना चाहिए, डिब्बे से स्ट्रॉ के जरिए पेय पीना आना चाहिए और साथ ही फल के पूरे टुकड़े को खाना जैसे सेब के टुकड़े को छिलके के साथ खाना।

मैं अपनी चीजें बाँट सकता हूँ

अपने बच्चों को घर पर खिलौनों को बाँटने और उनको अपनी बारी आने की प्रतीक्षा करने का अभ्यास कराएँ। आप अपने बच्चों को स्थानीय बाल के केंद्र में लेकर जाएँ, जिस से वे दूसरे बच्चों के साथ मिलने-जुलने और बाँटने करने के आदी हो जाएँ।

मैं अपना कोट पहन सकता हूँ और मैं अपना कोट उतार सकता हूँ

जिप से बच्चों के लिए संभाल आसानी हो जाती है। अपने बच्चों को उनके कोट हुक पर टांगने के लिए मदद करें। लड़कियों को, विशेषकर पीई के दिन पर टाईट्स में न भेजें। बच्चों को वेलक्रो वाले जूते संभालने में आसानी रहती है।

मैं अपने जूते सही पैर में पहन सकता हूँ

ऐसे जूते चुनें जो फीतों के बजाय पहने जा सकें या वेलक्रो लेदर के साथ बांधे जा सकें क्योंकि ये अक्सर बच्चों के लिए खुद पहनने के लिहाज से आसान होते हैं।

मैं अपना नाक साफ करके फिर अपने हाथ खुद धो सकता/सकती हूँ

अपने बच्चों को सिखाएं कि उन्हें अपना नाक किस प्रकार से साफ करना चाहिए, टिशू को कचड़ेदान में कैसे फेंकना चाहिए और फिर किस प्रकार अपने हाथ धोने चाहिए। हर बार हाथ धोना याद रखने पर उनकी बढ़ चढ़ प्रशंसा करें।

अपने खिलौनों को सुव्यवस्थित रखना

अपने बच्चों को खेलने के बाद खिलौनों को सुव्यवस्थित तरीके से रखने के लिए प्रोत्साहित करें. एक सेट का प्रयोग करने से पहले दूसरे सेट को वापिस अपनी जगह पर रख दें। इससे आपके बच्चों को संभाल करने में कुशलता मिलेगी।

## भाषा चारों ओर है!

यह बात सिद्ध हो गई है कि अपने बच्चे को पढ़ कर सुनाने से कई सारे लाभ मिलते हैं।

- अपने बच्चे को दिखाएं कि किताब का किस तरह से प्रयोग करना चाहिए
- सीधा और कहाँ है?
- कहानी कहाँ से आरंभ होती है?
- पन्ने के कौन से ओर से पढ़ना आरंभ करते हैं?
- बात करें कि तस्वीरों में क्या हो रहा है।
- अपने बच्चे से कहें कि वह भिन्न चीजों की ओर इशारा करे और शब्दों में उनका वर्णन करे।
- अपने बच्चे को पढ़ कर सुनाने के समय या उनसे बात करने के समय शब्दों और तस्वीरों पर अपनी उंगली रखें।
- अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह अपने शब्दों में आपको बताए कि उसने क्या किया।
- कहानी कहाँ समाप्त होती है?
- सब कुछ और कुछ भी पढ़ें: पैकेट के लेबल, सड़क पर लगे चिन्ह, एवं सड़क और घर के नाम दुकान के नाम।

यदि पहले से सदस्य न हों तो किसी स्थानीय पुस्तकालय का सदस्य बनने के बारे में सोचें।

याद रखें कि बिना शब्द वाले तस्वीरों से बने पुस्तक भी सही पुस्तक हैं।

बच्चों को बार-बार एक ही चीज दोहराना अच्छा लगता है इसलिए वे प्रायः अपने पसंदीदा कहानी या कविता को बार-बार पढ़ेंगे।

अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह अल्प समय के लिए मन लगा कर सुनें और अपना ध्यान केंद्रित करें।

इस कौशल को विकसित करने के लिए टेलीविजन के बदले रेडियो सुनना या कहानी के टेप सुनना अधिक बेहतर होगा।

अपने बच्चे को नाम पहचानना सिखाएं।

आप उनके नाम का एक साइन बना कर उसे उनके बेडरूम के दरवाजे पर टांग सकते हैं। यह सुनिश्चित करें कि आप नाम की शुरुआत में केवल बड़े अक्षर का प्रयोग करें। अगर आप अपने बच्चों के साथ लिखते हैं तो सुनिश्चित करें कि आप छोटे शब्दों में लिखें बड़े शब्दों में नहीं।

नर्सरी राइम गाना और उसे याद कर के दोहराने के बहुत सारे लाभ हैं और यह मजेदार भी है!

- याददाश्त को विकसित करने के लिए शब्दों में ताल का मजा लेने के लिए नर्सरी राइम, कविताएं और गाने बहुत जरूरी हैं।
- अपने बच्चे को उसका पसंदीदा राइम या गाना गा कर एवं अभिनय कर के दिखाने के लिए भी प्रोत्साहित करें।
- देनंदिन चीजों के साथ-साथ काल्पनिक या मजेदार चीजों के बारे में अपने बच्चे के साथ सरल कहानियाँ या कविताएं बनाएं।

### गणित मजेदार है!

प्रत्येक चीज की गिनती करें!

उनके साथ चलते समय कदमों को गिनें, प्लेट पर मटरों को गिनें, भोजन पर आज कितने लोग हैं इसकी गिनती करें, हमें कितने चम्मचों की जरूरत होगी,

कितने लोग एक पेय चाहते हैं, हमें कितने कर्पों की जरूरत होगी? आदि।  
इससे आपके बच्चे को संख्या की समझ विकसित करने में सहायता मिलेगी।

**संख्याएं हर जगह हैं:** कारों, बसों आदि पर संख्याओं को खोजें। नंबरों को दिखाएं और बच्चे को एक चुनौती दें कि वह कितने 3 खोज सकता है। पहले, दूसरे, तीसरे के बारे में बात करें। अनुमान लगाएं कि किसके पास अधिक मिठाइयां, आलू, चिप्स या सॉसेजेस आदि हैं। गिनती वाली राइम्स मिलकर गाएं।

अपने बच्चे को अपने पर्स में सिक्के गिनने दें;

सिक्कों को ग्रुप्स में अलग करें और इस बारे में बात करें कि किसके पास सबसे अधिक हैं। गिनती करें कि आप दोनों के पास कितने सिक्के हैं। उनकी आकृति और आकार की तुलना करें।

अपने बच्चे को साधारण आकृतियां पहचाननी सिखाएं;

चौकोर, गोल, आयताकार, त्रिकोण। घर के आसपास विभिन्न आकृतियों को दिखाएं। दुकान पर जाते समय रास्ते में कितनी गोल आकृतियां आप खोज सकते हैं उनकी गिनती करें।

दिन के दौरान समय के बारे में बात करें;

उठने का समय, नर्सरी का समय, खाने का समय, बिस्तर पर जाने का समय आदि। सप्ताह के दिनों के बारे में बात करें और आप उन दिनों में क्या करते हैं। आने वाले कल और बीते कल के बारे में बात करें। साल में महीनों के बारे में बात करें, चार मौसम, और विशेष समय उदाहरण के लिए क्रिसमस, ईस्टर, जन्मदिन, दिवाली, चायनीज नव वर्ष आदि।

अलग अलग करना (सॉर्टिंग);

चम्मच और छुरी-कांटों को कटलरी ट्रे में अलग-अलग रखना और मेज सजाना, मोर्जों के जोड़े बनाना आदि अच्छी क्रियाएं हैं जिससे आप एक समान चीजों को मिलाने के कौशल को विकसित कर सकते हैं। आमाप, आकार, रंग, वजन, आदि के आधार पर खिलौनों को या देनंदिन चीजों को अलग-अलग



करें। वे अलग क्यों हैं? मोतियों को धागे में पिरोएं या ब्रिक्स को पैटर्न के अनुसार लगाएं।

गणित के शब्दों का प्रयोग करें;

ऐसे शब्दों का प्रयोग करें

- कितने हैं?
- पहला, अगला, आखिरी, नुकीला, गोल, लंबा, छोटा।
- ऊंचा, नीचा, एक सा, अलग, गहरा, कम गहरा, भारी हल्का।
- भरती, खाली, सख्त, नर्म, चौड़ा, संकीर्ण, मोटा, पतला।
- लंबा-छोटा, बड़ा-छोटा, भारी-हल्का।
- थोड़ा, मध्यम, लंबा, छोटा, मध्यम बड़ा।
- बड़ा, थोड़ा, बेजोड़, जोड़ा, कोमल, खुरदुरा।
- ऊपर, नीचे, बाएं, दाहिने, अधिक, अल्प।

## स्वास्थ्यवर्धक भोजन

यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आपके बच्चे का लंच बॉक्स स्वास्थ्यवर्धक संतुलित भोजन उपलब्ध कराए। इसमें होना चाहिए:

- ब्रेड, चावल, आलू, पास्ता और अन्यों जैसा स्टार्च वाला खाना। ये ऊर्जा के अच्छे स्रोत हैं। इसके साथ ही सैंडविच पिट्टा ब्रेड, रैप्स, बोगुएट्स और बेगल्स का प्रयोग करने का प्रयास करें। ब्राउन, होलमील या सीडेड ब्रेड का प्रयोग करें।
- मीट, मछली, अंडे और बीन्स जैसा प्रोटीन वाला खाना।
- चीज या योगर्ट जैसी डेयरी।
- फल और सब्जियां, कटी हुई गाजर, खीरा, मिर्च, टमाटर आदि जिससे बच्चे उन्हें उठा सकें। उनके लिए सब्जियों को डुबोने के लिए कॉटेज चीज या होउमोस पैक करें।
- एक पेय

चॉकलेट बार्स और केक्स को विशेष अवसरों तक सीमित रखें और उनके स्थान पर ताजे या सूखे फल दें। बहुत से स्कूलों की 'नट नहीं' नीति होती है इस वजह से अपने बच्चे को नट्स के साथ स्कूल भेजने से पहले पता कर लें।

आप जो खाना पैक करते हैं उसमें विभिन्नता लाने का प्रयास करें, नई चीजें करें और अपने बच्चे की उसका भोजना खाने या किसी नई चीज का प्रयास करने पर उसकी प्रशंसा करना याद रखें।

यह सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा अपना लंच बॉक्स खोल सके और किसी भी खाने से रैप हटा सके। स्कूल की शुरुआत करने से पहले अपने बच्चे को खाना खोलने और लंच बॉक्स से खाने का अभ्यास करवाएं। उनके लिए भोजन बांधें और उन्हें उसे खाने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे आपको यह जानने में भी सहायता मिलेगी कि कितना भोजन पैक करना है।



### पहला दिन....

आपने स्कूल का चुनाव किया, आप कई बार साथ आए, आपने अपने बच्चों के साथ उनकी कुशलता के विकास पर काम किया, उनके साथ कई मजेदार गतिविधियों का विवरण किया. अब क्या??

इस दिन:

- अपने बच्चे के कपड़ों पर जहाँ तक संभव हो उनका नाम लिखें, विशेष रूप से कोट, टोपी, दस्ताने और बूट्स पर।
- अपने बच्चों को आप आसानी से उतारे और पहने जाने वाले कपड़ों में भेजिए- उदाहरण के लिए इलास्टिक वाली पतलून। पीई वाले दिनों में लड़कियों को टाईट्स में न भेजने का प्रयास करें।

- आप स्कूल के बारे में बच्चों के साथ आशावादी तरीके से बात करें, चाहे आप के अपने स्कूल के अनुभव अच्छे ना भी रहें हों।
- स्टाफ से अपने लिए सुझाव लें (उन्होंने पहले ऐसा किया है)।
- जब जाने का समय हो, अपने बच्चे को बताएं कि आप जा रहे हैं और आप बाद में उन्हें लेने के लिए वापिस आएंगे।
- अगर वे परेशान हो जाते हैं, तो उन्हें दोबारा आश्वासन दें कि आप भोजन के समय/चाय के समय लौटेंगे आदि और तब उन्हें नर्सरी स्टाफ के सक्षम हाथों में छोड़ें।
- आप मुस्कुराएँ और हाथ हिला कर विदाई लें: आप तब जाएँ। आप अपने बच्चे को यह न देखने दें कि आप उदास हैं, और रोने से पहले आप इस को पक्का करें कि आप कमरा छोड़ चुके हैं।
- यह सुनिश्चित करें कि आप समय पर लौटें और वे जो कर रहे हैं उसमें रूचि दिखाएं।
- कई बच्चे दूसरों की तुलना में सेटल होने में थोड़ा लंबा समय लगाते हैं। आप स्कूल के बारे में आशावादी तरीके से बात करें, और इस को सुनिश्चित करें की आप उनको हर सेशन में लेकर जाएँ; कोई भी ब्रेक से बच्चों को सेटल होने में मुश्किल ला सकती है।

कुछ सहायक संपर्क:

ईस्ट रेडिंग चिल्ड्रेंज सेंटरज:

[eastreadingchildrenscentres.co.uk](http://eastreadingchildrenscentres.co.uk)

0118 901 5664

रेडिंग बरो काउंसिल:

[www.reading.gov.uk/a-to-z/s/school-admissions](http://www.reading.gov.uk/a-to-z/s/school-admissions)

0118 937 2550

फैमिल इनफोरमेशन सर्विस:

[www.fisfrucuk.com/](http://www.fisfrucuk.com/)

0800 328 9148

0118 950 9499

दोपहर के स्वास्थ्यवर्धक भोजन के लिए यहाँ से सुझाव ले सकते हैं:

[www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-lunchbox-picnic.aspx](http://www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-lunchbox-picnic.aspx)

[www.childrensfoodtrust.org.uk](http://www.childrensfoodtrust.org.uk)

अधिक जानकारी के लिए कृपया ईस्ट रेडिंग चिल्ड्रेंज सेंटर की वेबसाइट देखें, फैमिली हेल्थ पर क्लिक करें और फिर 'सहायक संपर्क (यूसफुल लिंक्स)' पर क्लिक करें।