

انگریزی ورژن

اپنے بچے کو سکول کے آغاز کے لیے تیار کرنے کے ابتدائی اقدامات



والدین کے طور پر آپ اپنے بچے کی سکول کی زندگی کے سلسلے میں اُسے ایک اچھا آغاز مہیا کرنے کے لیئے بُہت کُچھ کر سکتے ہیں اور اُسے خود اعتمادی اور سوالات اُٹھانے والی ذہنیت سے نئے تجربات کا سامنا کرنے میں مدد مہیا کر سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ آپ اور آپکے بچے کے لیئے مشترکہ طور پر استعمال کرنے کے لئے تشکیل دیا گیا ہے۔

فہرست

1. سکول میں جگہ کے لئے درخواست دینے کے بارے میں اہم معلومات
2. سب سے اہم 8 مہارتیں جن کے بارے میں اساتذہ چاہیں گے کہ بچے سکول شروع کرنے سے پیشتر وہ کرنے کے قابل ہوں:
3. زبان آس پاس موجود ہے
4. حساب ایک دلچسپ مضمون ہے!
5. صحتمندانہ لنچ باکسز۔
5. پہلا دن ---
6. کارآمد رابطے / ویب سائٹس

سکول میں جگہ کے لئے درخواست دینے کے بارے میں اہم معلومات

ہر کسی کوریڈنگ کے اندر ریسپیشن کلاس میں جگہ کے لئے ریڈنگ بارو کو درخواست دینی چاہیے۔

اگر آپ کا بچہ سکول میں نرسری کلاس میں ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اُسے سکول میں خود بخود جگہ مل جائے گی۔

والدین ریڈنگ بارو کونسل کی ویب سائٹ کے ذریعے یا ایک کاغذی درخواست فارم کے ذریعے درخواست دے سکتے ہیں، جو انہیں اُن کے بچے کے سکول شروع کرنے سے پہلے کے موسم خزاں میں بھیجا جائے گا۔

درخواستیں لازمی طور پر مقررہ تاریخ تک (عام طور پر جنوری میں) ریڈنگ بارو کونسل کے پاس جمع کرائی جانی چاہئیں۔ دیر سے وصول ہونے والی درخواستوں پر تب تک غور نہیں کیا جائے گا جب تک وقت پر ملنے والی تمام درخواستوں کو جگہ نہیں دے دی جاتی۔

پیش کش (افر) کا دن۔ (عام طور پر اپریل میں) ریڈنگ بارو کونسل آپ کو اُس سکول کے بارے میں تحریری طور پر مطلع کرے گی جس میں آپ کے بچے کو جگہ دینے کی پیش کش کی گئی ہے۔

آپ کو لازمی طور پر سکول میں جگہ کی پیش کش کو پیش کش کے خط میں بتائی گئی تاریخ تک قبول کرنا ہوگا۔ آپ کی جگہ کی تب تک کوئی گارنٹی نہیں ہے جب تک آپ اُسے قبول نہیں کر لیتے۔



سب سے اہم 8 مہارتیں جن کے بارے میں اساتذہ چاہیں گے کہ بچے سکول شروع کرنے سے پیشتر وہ کرنے کے قابل ہوں:

اگر آپ کا بچہ درج ذیل مشقیں خود آزادانہ طور پر کر سکے تو یہ اُس کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔

1. میں اپنا مکمل نام جانتا / جانتی ہوں اور اُسے پہچانتا / پہچانتی ہوں
بہت سے سکول اس بات کی ترغیب دیتے ہیں کہ بچے ہر صبح اپنا نام تلاش کریں اور اپنا اندراج کریں۔
اپنے بچے کے لئے ایک نیم کارڈ بنائیں تاکہ وہ اسے دیکھنے کا / کی عادی ہو سکے۔
صرف نام کے پہلے حرف کے لئے ایک بڑا حرف استعمال کرنا یاد رکھیں، نام کا باقی کا حصہ چھوٹے حروف میں لکھیں، مثال کے طور پر جیکب، میگن، عمران۔
2. میں ٹائیلٹ میں خود جاسکتا / سکتی ہوں اور اُسے فلش کر سکتا / سکتی ہوں۔
زیادہ تر بچے 3 سال کی عمر تک (دن بھر کے دوران) ٹائیلٹ کے استعمال میں تربیت یافتہ ہوجاتے ہیں، وہ 3 سے 4 سال کی عمر تک رات کے دوران خشک رہتے ہیں۔ وہ اپنی پیٹھ صاف کر کے اپنی پتلون دوبارہ اوپر کر کے باندھنے کے اہل ہوتے ہیں۔
3. میں اپنا لنچ کھانے کے لئے ٹیبل پر بیٹھ سکتا / سکتی ہوں۔
ٹیبل پر بیٹھنے کے ساتھ ساتھ بچوں کو اس قابل ہونا چاہیے کہ وہ اپنے لنچ باکس کو کھول سکیں اور بند کر سکیں، سینڈویچز کے گرد لپیٹی گنی کسی سیلو فین وغیرہ کو کھول سکیں، ایک سٹرا استعمال کرتے ہوئے کسی ڈبے میں سے پی سکیں اور پھل کے ایک مکمل ٹکڑے کو کھاسکیں، مثال کے طور پر ایک سیب کو، اس کے چھلکے سمیت۔
4. میں بانٹ سکتا / سکتی ہوں اور باریاں لے سکتا / سکتی ہوں
گھر پر اپنے بچے کو اپنے کھلونوں کو بانٹنے اور باریاں لینے کی مشق کرنے کی ترغیب دیں۔ اپنے بچے کو اپنے مقامی چلڈرنز سنٹر کے گروپوں پر ساتھ لے جائیں تاکہ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ ملنے جُلنے اور بانٹنے کے عادی ہو سکیں۔
5. میں اپنا کوٹ پہن سکتا / سکتی ہوں اور اُتار سکتا / سکتی ہوں
زپ کھولنا اور بند کرنا چھوٹے بچوں کے لئے آسان تر اور تیز تر ہو سکتا ہے۔ اپنے کوٹ کو کھولنے پر ٹانگے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔ لڑکیوں کو ٹائٹس میں سکول بھیجنے سے احتراز کریں، خاص طور پر پی ای کے دنوں میں۔
6. میں اپنے جوتے درست پاؤں پر پہن سکتا / سکتی ہوں
اُن جوتوں کا انتخاب کریں جن میں پاؤں پھسل کر اندر جاسکتا ہے یا جن کو ویلکرو سے بند کیا جاسکتا ہے بجائے تسموں والے جوتوں کے، کیونکہ ان کا انتظام کرنا بچوں کے لئے عام طور پر آسان تر ہوتا ہے۔
7. میں اپنا ناک صاف کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھو سکتا / سکتی ہوں
اپنے بچے کو دکھائیے کہ وہ اپنا ناک کیسے صاف کرے اور پھر تشو کا استعمال کر کے تشو کو بن میں کیسے ڈالے۔ جب بھی وہ اپنے ہاتھ دھونا یاد رکھیں، اُن کی بھرپور تعریف کریں۔
8. اس کے کھلونوں کو استعمال کے بعد ترتیب سے واپس رکھنا
جب آپ کا بچہ کھیل ختم کر لے تو اُس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے کھلونوں کو دور رکھ دے، کھلونوں کے ایک دوسرے سیٹ کو نکالنے سے پیشتر کھلونوں کے دوسرے سیٹ کو دور رکھتے ہوئے۔ یہ آپ کے بچے کی علیحدہ علیحدہ کرنے کی صلاحیتوں کو ترقی دینے میں بھی مددگار ہوگا۔

زبان ہمارے آس پاس موجود ہے!

یہ تصدیق شدہ حقیقت ہے کہ بچے کو پڑھ کر سنانا آپکے بچے کے لیئے بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔

- اپنے بچے کو بتائیے کہ ایک کتاب کو ٹھیک طرح سے کیسے استعمال کیا جاتا ہے
- اوپر کی طرف کی سمت کون سی ہے؟
- کہانی کا آغاز کہاں سے ہوتا ہے؟
- آپ صفحے کا کس طرف سے آغاز کرتے ہیں؟
- جو کچھ تصاویر میں ہو رہا ہے، اُس کے بارے میں بات کریں۔
- اپنے بچوں سے کہئے کہ وہ مختلف اشیاء کی نشاندہی کریں اور اُن کو بیان کریں۔
- جب آپ اپنے بچے کو پڑھ کر سنا رہے ہوں یا اُس سے بات کر رہے ہوں تو اپنی اُنگلی سے مختلف اشیاء اور الفاظ کی طرف اشارہ کریں۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے الفاظ میں آپ کو اُن چیزوں کے بارے میں بتائیں جو انہوں نے کی ہوں۔
- کہانی کہاں ختم ہوتی ہے؟
- جو کچھ بھی پڑھنے کو ملے پڑھیں: پیکٹوں پر لگے ہوئے لیبل، سڑکوں پر لگے ہوئے علامتی بورڈ، سڑکوں، گھروں اور دوکانوں کے نام وغیرہ۔

اگر آپ کسی لائبریری کے ممبر نہ ہوں تو اپنی مقامی لائبریری کا ممبر بننے پر غور کریں

یاد رکھیں، بغیر الفاظ کے تصاویر والی کتابیں بھی کتابیں ہوتی ہیں!
بچوں کو کہانی دوبارہ سنانا پسند ہوتا ہے اور وہ اپنی پسندیدہ کہانیوں یا نظموں کو بار بار سنانا پسند کریں گے۔ اپنے بچوں سے بات کریں کہ وہ کونسی کہانیاں یا نظمیں سنانا پسند کریں گے۔

اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مختصر مدت کے لیئے سُنیں اور غور کریں۔

اس بُرکی ترقی کے لیئے ریڈیو یا کہانیوں کی ٹیپ سُننا ٹیلی ویژن دیکھنے سے بہتر ہے۔

اپنے بچوں کی تربیت کریں کہ وہ اپنے نام کی پہچان کر سکے

آپ اُن کے لیئے نام کا ایک لیبل بنا کر اُسے اُن کے کمرے کے دروازے پر لگا سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ نام کے شروع میں آپ ایک بڑا (کیپیٹل) حرف استعمال کریں۔ اگر آپ اپنے بچوں کے ساتھ لکھتے ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ بڑے حروف کے بجائے چھوٹے حروف میں لکھیں۔

نرسری رائمز (نظمیں) گانا اور پڑھنا ایک دلچسپ سرگرمی ہے اور اسکے بہت سے فوائد ہیں!

- نرسری رائمز، نظمیں اور گانے یادداشت کی ترقی اور الفاظ کی روانی کے لیئے بہت اہمیت کے حامل ہیں۔
- علاوہ ازیں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ رائمز اور گانے گا کر ساتھ ہی ادا کاری بھی کرے۔
- اپنے بچے کے ساتھ مل کر روزمرہ کی چیزوں کے ساتھ ساتھ خیالی اشیاء یا مزاحیہ امور پر مبنی سادہ سی کہانیاں اور نظمیں ترتیب دیں۔

حساب ایک دلچسپ مضمون ہے!

سب کچھ گنئیے!

جب اُن کے ساتھ چلیں تو قدم گنیں، ایک پلیٹ میں مٹروں کی گنتی کریں، کھانے کے ٹیبل کے گرد کتنے لوگ ہیں، ہمیں کتنی چمچیں درکار ہوں گی، کتنے لوگوں کو پانی پینا ہے، ہمیں کتنے گلاس درکار ہوں گے، وغیرہ۔ اس سے آپ کے بچے کو اعداد و شمار کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔

اعداد و شمار ہر جگہ موجود ہوتے ہیں:

کاروں اور گھروں کے نمبر معلوم کریں۔ اعداد کی طرف اشارہ کریں اور اپنے بچے کے لئے ایک چیلنج مقرر کریں کہ وہ کتنے 3 تلاش کر سکتا ہے۔ پہلی، دوسری اور تیسری ترتیب کے بارے میں بات کریں۔ اندازہ لگائیے کہ کس کے پاس سب سے زیادہ سویٹس، آلو، چپس یا سوسیج وغیرہ ہیں۔ گنتی کی نظموں کو مل کر گائیے۔

اپنے بچے کو اپنے پرس میں موجود سکوں کا کھوج لگانے دیں؛

سکوں کے علیحدہ علیحدہ گروہ بنائیں اور بات کریں کہ کس کے پاس زیادہ ہیں۔ گنیں کہ آپ میں سے ہر ایک کے پاس کتنے سکے ہیں۔ اُن کی ساخت اور جسامت کا موازنہ کریں۔

اپنے بچے کو سادہ شکلیں پہچاننے کی تربیت دیں؛

چوکونی، گول، مستطیل اور ترقونی شکلیں۔ گھر میں مختلف شکلوں کی نشاندہی کریں۔ باہر دکانوں وغیرہ کی طرف جاتے ہوئے یہ دیکھیں کہ راستے میں کتنی گول اشیاء کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔

دن کے اوقات کے بارے میں بات کریں؛

صبح جاگنے کا وقت، نرسری جانے کا وقت، کھانے کا وقت، بستر میں جانے کا وقت وغیرہ۔ ہفتے کے دنوں کے بارے میں بات کیجئے اور اُن کے دوران آپ کیا کرتے ہیں۔ گزشتہ دن کی کل اور آنے والے کل کے بارے میں بات کریں۔ سال میں مہینوں، موسموں اور مخصوص تہواروں جیسا کہ کرسمس، ایسٹر، یوم پیدائش، دیوالی، عید اور چائنیز کے نئے سال وغیرہ کے بارے میں بات کریں۔

قسم بندی (چھانٹی)؛

چھری کانٹوں کی ٹرے میں اُن کی قسم بندی اور اُن کا ٹیبل پر لگانا، جرابوں کو جوڑوں میں ترتیب دینا وغیرہ قسم بندی کے پُندر کی تشکیل میں مدد کے لئے اچھی سرگرمیاں ہیں۔ کھلونوں یا روزمرہ کے استعمال کی چیزوں کی شکل، حجم، رنگ، وزن وغیرہ کے مطابق قسم بندی کریں۔ اس امر کے بارے میں بات کریں کہ اُن کو علیحدہ علیحدہ کیوں بانٹا گیا ہے۔ وہ کیسے مختلف ہیں؟ دھاگوں میں موتیوں یا اینٹوں سے مختلف نمونے تشکیل دیں۔

حساب سے متعلقہ الفاظ کا استعمال کریں؛

درج ذیل جیسے الفاظ استعمال کریں

How many? کتنے؟

پہلا، اگلا، پچھلا، نوکیلا، گول، اونچا، چھوٹا (First, next, last, pointed, round, tall, short)
اونچا، نیچا، ایک جیسا، مختلف، گہرا، پایاب، بھاری، ہلکا۔ (High, low, same, different, deep, shallow, heavy, light)

بھرا ہوا، خالی، سخت، نرم، کھلا، تنگ، موٹا، پتلا (Full, empty, hard, soft, wide, narrow, thick, thin)
قدرے لمبا، قدرے چھوٹا، قدرے بڑا، قدرے چھوٹا، قدرے بھاری، قدرے ہلکا (Longer-shorter, bigger-smaller, heavier-lighter)

لمبائی میں چھوٹا، درمیانہ، لمبائی میں بڑا، حجم میں چھوٹا، درمیانہ، حجم میں بڑا (Short, medium, long, small, medium, large)

بڑا، چھوٹا، طاق، برابر، ملانم، کھردرا (Big, little, odd, even, smooth, rough)
اوپر، نیچے، بائیں، دائیں، زیادہ، کم (Up, down, left, right, more, less)

صحتمندانہ لنچ

یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ آپ کے بچے کا لنچ باکس ایک صحتمندانہ اور متوازن لنچ مہیا کرتا ہو۔ یہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہونا چاہیے:

- کھانے کی نشاستہ والی اشیاء جیسا کہ روٹی، چاول، آلو، پاسٹا اور دیگر۔ یہ طاقت کا اچھا ذریعہ ہیں۔ سینڈویچز کے ساتھ ساتھ پٹا بریڈ، ریپس، بیگیوٹس اور بیگلز بھی آزمائیں۔ براؤن، ہول میل یا بیجوں والی بریڈ استعمال کریں۔
- پروٹین پر مشتمل کھانے کی اشیاء جیسا کہ گوشت، مچھلی، انڈے اور لوبیا۔
- ڈیری مصنوعات، جیسا کہ پنیر اور دہی
- پھل اور سبزیاں۔ گاجروں، کھیرے، شملہ مرچ، ٹماٹروں وغیرہ کو ٹکڑوں میں تقسیم کریں تاکہ بچے ان میں سے انتخاب کر سکیں۔ ان کے لئے کٹیج چیز یا ہاؤموس پیک کر دیں تاکہ وہ سبزیوں کو ان میں ڈبو کر کھا سکیں۔
- ایک مشروب

چاکلیٹ بارز اور کیکس کو خاص مواقع تک محدود کر دیں اور ان کو تازہ یا خشک کئے گئے پھل سے تبدیل کر دیں۔ بہت سے سکول 'نونٹ' پالیسی پر عمل کرتے ہیں، اس لئے اپنے بچے کو نونٹس کے ساتھ بھیجنے سے پہلے چیک کریں کہ کیا اس کا سکول اس کی اجازت دیتا ہے۔

کھانے کی ان اشیاء کو تبدیل کرتے رہیں جو آپ پیک کرتے ہیں، اختراع پسند بنیں اور اپنے بچے کی تعریف کرنا نہ بھولیں جب وہ اپنا لنچ کھا چکیں یا کسی نئی شے کو آزمائیں۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ اپنا لنچ باکس کھولنے اور اس پر سے کاغذ وغیرہ اتارنے کے قابل ہو۔ سکول شروع کرنے سے پیشتر اپنے بچے کو کھانے کو کھولنے اور کسی لنچ باکس میں سے کھانا کھانے کی مشق کرائیں۔ یہ آپ کی یہ اندازہ لگانے میں بھی مدد کرے گا کہ کھانا کتنی مقدار میں پیک کرنا ہے۔



بیہلا دن----

تو اب جب کہ آپ نے سکول کا انتخاب کر لیا ہے، دوروں کے لئے ساتھ جاتے رہے ہیں، اپنے بچے کی اُن کچھ مہارتوں کو ترقی دینے میں مدد کی ہے جن کی انہیں ضرورت ہوگی، اس پر بات چیت کرنے پر بہت زیادہ وقت لگایا ہے کہ وہ کون سی دلکش سرگرمیاں سرانجام دیں گے۔ اب کیا؟؟؟

مقررہ دن کے لیئے:

- اپنے بچے کے کپڑوں پر جہاں ممکن ہونا درج کریں، خاص طور پر کوٹ، ٹوپی، دستانوں اور جوتوں پر۔
- اپنے بچے کو سکول عملی کپڑوں میں بھیجیں، جن کو پہننا اور اتارنا آسان ہو، جیسا کہ الاسٹک والے پائجامے۔ بچیوں کو پی ای کے دنوں میں ٹائٹس میں بھیجنے سے احتراز کریں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ نے سکول شروع کرنے کے بارے میں بہت مثبت طریقے سے بات کی ہو، یہاں تک کہ اگر سکول کے آپ کے اپنے تجربات مثبت نہیں رہے تھے۔
- عملے سے رہنمائی لیں (انہوں نے ایسا پہلے کیا ہوا ہے)
- جب جانے کا وقت ہو، تو اپنے بچے کو بتائیں کہ آپ جارہے ہیں اور بعد میں اُس کو لینے کے لیئے آئیں گے۔
- اگر وہ پریشان ہوں تو اُن کو دلاسہ دیں کہ آپ دوپہر کے کھانے یا چائے کے وقفے تک واپس آکر اُن کو لے جائیں گے اور پھر اُن کو عملے کی ہنرمند نگرانی میں چھوڑ دیں۔
- مُسکرا کر اُن کو خدا حافظ کہیں اور پھر واپس آجائیں۔ اپنے بچے کو یہ نہ دیکھنے دیں کہ آپ پریشان ہیں، رونے سے پیشتر کمرے سے نکلنے کا انتظار کریں!
- اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ وقت پر واپس موجود ہوں اور اُنہوں نے جو کچھ نرسری میں کیا، اُس میں دلچسپی کا اظہار کریں۔
- کچھ بچے نرسری سے مانوس ہونے کے لیئے دوسروں سے زیادہ وقت لیتے ہیں۔ اپنے بچے سے سکول کے بارے میں ایک مثبت طریقے سے بات چیت جاری رکھیں اور اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے بچے کو باقاعدگی سے پرسیشن پر لے کر جائیں کیونکہ وقفے اُن کے لئے مانوس ہونے کو اور زیادہ مشکل بنا سکتے ہیں۔

كُچھ كار آمد رابطے:

ايسٲ ريڈنگ چلڈرنز سنٲرز:

East Reading Children's Centres:
eastreadingchildrenscentres.co.uk
0118 901 5664

ريڈنگ باروكونسل:

Reading Borough Council:
www.reading.gov.uk/a-to-z/s/school-admissions
0118 937 2550

فيملي انفارميشن سروس:

Family Information Service:
www.fisfrcuk.com/
0800 328 9148
0118 950 9499

صحتمندانہ لنچ باكسز كے لئے تصورات:

www.nhs.uk/Change4Life/Pages/healthy-lunchbox-picnic.aspx
www.childrensfoodtrust.org.uk

مزيد معلومات كے ليئے ايسٲ ريڈنگ چلڈرنز سنٲر كى ويب سائيٲٲ تك رسائى حاصل كيجئے،
Family Health كا انتخاب كريں اور پھر 'useful links' پر كلك كريں۔