Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

প্রি-স্কুলে স্বাগতম

প্রি-স্কুল আরম্ভ করতে পিতামাতাদের জন্য একটি গাইড

NSW GOVERNMENT
Education
Public Schools

BENGALI

প্রি-স্কুলে স্বাগতম -এর ভিতরে আপনি কি পাবেন

আপনার শিশুর প্রাথমিক শিক্ষা সফর একটি ইতিবাচক এবং সুখকর করে শুরু করতে সাহায্য করার জন্য প্রি-স্কুলে স্বাগতম তৈরী করা হয়েছে। এর ভিতরে, আপনার শিশুকে প্রি-স্কুলের জন্য প্রস্তুত করতে শিক্ষক এবং পিতামাতা কর্তৃক প্রদানকৃত কার্যকরী সূত্র পাবেন যা আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য সহজতর করে তোলে। এটি আপনাকে পুনঃনিশ্চয়তাও দিবে যে আপনি আপনার শিশুকে প্রি-স্কুলে পাঠিয়ে সঠিক কাজ করেছেন এবং এটি আপনার শিশুর উন্নয়নে কতো মূল্যবান তার একটি ভিতরের চিত্র দিবে ।

আপনার যদি কোন অনুসন্ধান থাকে বা কোন উপদেশ দিতে চান, দয়া করে ই-মেইল করুন
parents@det.nsw.edu.au

প্রি-স্কুলে যাওয়া	**3**
তৈরী হওয়া	**3**
প্রি-স্কুলে খাদ্য	**4**
আমার শিশুর কি পরিধান করা উচিত?	**5**
ছোট শিশুর জন্য শিক্ষা	**5**
আপনার শিশুর শিক্ষাকে সমর্থন দেয়া	**6**
বড় স্কুলের জন্য তৈরী হওয়া	**6**
যখন আপনার শিশু অসুস্থ	**7**
মাথার উকুন	**7**
প্রয়োজনীয় ওয়েব সাইট	**8**

প্রি-স্কুলে যাওয়া

প্রি-স্কুলের ধারণাটি অনেক পিতামাতার জন্য সামান্য নিরুৎসাহিত হতে পারে। আপনার মনে হতে পারে আপনার ছোট শিশুটি খুব দ্রুত বড় হচ্ছে। চিন্তিত হবেন না! প্রি-স্কুলের সময়টি হলো এমন একটি সময় যখন আপনার শিশু তার সমবয়সী শিশুদের সাথে অনেক মজা করবে। প্রি-স্কুল আপনার শিশুর শিক্ষা অভিজ্ঞতা উন্নয়নে এবং বিস্তৃত করতে সাহায্য করে, এবং তাদেরকে আত্মবিশ্বাসী, উৎসুক এবং অতি উৎসাহী শিক্ষার্থী যারা বড় স্কুল শুরু করার প্রতীক্ষায় আছে তাদের তৈরী করে দেয় ।

তৈরী হওয়া

আপনি কি প্রি-স্কুল শিক্ষকদের সাথে সাক্ষাত করেছেন?

প্রি-স্কুল শিক্ষক একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি যার সাথে পরিচিত হওয়া দরকার। প্রি-স্কুলে কি হয়ে থাকে সে সম্পর্কে শিক্ষক আপনাকে বলতে পারবেন এবং আপনার শিশুর স্থির করার ব্যাপারে যে কোন প্রশ্নের উত্তরে আপনাকে সাহায্য করবেন।

সকল শিশুর স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা এবং ভালো থাকাকে প্রবর্তিত করার জন্য প্রি-স্কুলে কতকগুলো নিয়ম এবং নীতি আছে, যেমন আগমন এবং প্রস্থান, খাদ্য এবং পুষ্টি, উন্নয়ন এবং শিক্ষা এবং সূর্যরশ্মি থেকে প্রতিরক্ষা।

টিপ: প্রি-স্কুল আপনাকে প্রতিদিন বা সেশনের শুরু এবং শেষে একটি রেজিষ্টারে স্বাক্ষর করতে বলবে। দয়া করে এই রেজিষ্টারটি যা সাধারণত প্রি-স্কুলে প্রবেশের পথে পাওয়া যায়, স্বাক্ষর করবেন ।

যাচাই তালিকা

আপনার শিশুর যে সকল জিনিসের প্রয়োজন হবে তার একটি তালিকা এখানে এক পলকে দেখে নিন:

- একটি ব্যাগ
- একটি মধ্যাহ্নভোজের বক্স
- অতিরিক্ত জামাকাপড়, যার মধ্যে মোজা এবং অন্তর্বাস অন্তর্ভুক্ত
- একটি টুপি
- সকাল বা বিকালের চায়ের জন্য হালকা খাবার এবং একটি পানীয়।

প্রি-স্কুল যদি সারাদিনের জন্য হয় তাহলে আপনার শিশুর জন্য আরো প্রয়োজন হবে:

- মধ্যাহ্নভোজ
- একটি চাদর এবং/অথবা কম্বল বিশ্রাম সময়ের জন্য।

এলার্জি, মেডিকেল অবস্থা এবং বিশেষ প্রয়োজন

আপনার শিশু প্রি-স্কুল শুরু করার পূর্বে আপনার শিশুর এলার্জি অথবা মেডিকেল অবস্থা অথবা অন্য বিশেষ কোন প্রয়োজন থাকলে তা প্রি-স্কুলকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। এটি প্রি-স্কুলকে আপনার শিশুর জন্য অতিরিক্ত ব্যবস্থা নিতে সময় দিবে।

টিপ: আপনার শিশু যে সকল খাবার পছন্দ করে এবং খাবে সে ধরনের খাবার দিন। শিশুরা কিভাবে তাদের খাবার খুলবে এবং নিজে নিজে খাবে তা শিখতে এটি একটি ভালো উপায়।

এলার্জি নিয়ে সাবধানতা

বিশেষ বিশেষ খাদ্যের ক্ষেত্রে এনাফাইলাক্সিস (চরম এলার্জি) একটি প্রচন্ড এবং হঠাৎ এলার্জি প্রতিক্রিয়া হয় যেমন বাদাম অথবা ঝিনুক অথবা পিঁপড়ার কামড়ে। আপনার শিশুর যদি কোন খাদ্যে অথবা এনাফাইলাক্সিস-এর ঝুঁকি থাকে তাহলে আপনি অবশ্যই প্রি-স্কুল শিক্ষককে জানাবেন। কিছু কিছু প্রি-স্কুলে বাদাম-মুক্ত নীতি আছে, আপনার শিশুর প্রি-স্কুল শিক্ষককেও এ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

প্রি-স্কুলে খাদ্য

প্রি-স্কুলে খাওয়া প্রতিদিনের কার্যক্রমের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং আমরা স্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাস করতে সাহায্য করি। আপনার শিশুর খাবারের সময় তাদের হাত ধোয়ার কথা মনে করিয়ে দিতে , এবং তাদের খাবার শেষ করতে উৎসাহ দিতে এবং অন্যান্য বন্ধুদের সাথে ভাগাভাগি করে খাবার না খাওয়ার জন্য প্রি-স্কুল কর্মীগণও সাহায্য করবেন।

আপনাকে সকালের চা, দুপুরের খাবার এবং হয়তো বিকালের চায়ের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার দিতে বলা হবে। আপনার শিশুর জন্য প্রতিদিন কি প্যাকেট করে দিতে হবে তার ধারণা পেতে প্রি-স্কুল শিক্ষকের সাথে কথা বলুন। হাল্‌কা খাবার এবং মধ্যাহ্নভোজ সম্পর্কে আরো ধারণা পেতে আপনি আমাদের স্বাস্থ্যকর শিশু ওয়েব সাইটেও দেখতে পারেন।

দেখুন: **www.healthykids.nsw.gov.au**

প্রি-স্কুলে আমার শিশুর কি পরিধান করা উচিত?

আপনার শিশুকে আরামদায়ক, সাধারন কাপড় যা নিরাপদ এবং তাদের জন্য সহজ হয়, এমন ধরণের কাপড় পড়ান, যার মধ্যে খেলার এবং উঁচুতে চড়ার মতো জুতা থাকবে।

শিশুদের বাইরে খেলাধূলার জন্য টুপি পড়তে বলা হবে। আপনার শিশু যখন বাইরে থাকবে তখন তাদের টুপি পড়তে উৎসাহিত করুন। বেশীর ভাগ প্রি-স্কুলের 'টুপি না, ছায়ায় খেল' নিয়ম আছে।

টিপ: ভালো কাপড় বাইরে বা অনুষ্ঠানের জন্য রাখুন। যেখানে শিক্ষকগণ চেষ্টা করেন যাতে শিশুরা তাদের কাপড়ে দাগ না লাগায়, রং এবং ময়লা করা মজা এবং শিখার অংশ।

সবকিছুতে লেবেল দিন!

প্রি-স্কুলে একটি হারানো সম্পত্তির জন্য ঝুড়ি থাকবে কিন্তু সময় এবং অনিশ্চয়তা থেকে রক্ষা পেতে দয়া করে আপনার শিশুর সকল বস্তু যেমন তাদের কাপড়, ব্যাগ এবং মধ্যাহ্নভোজের বক্সে লেবেল লাগান।

ছোট শিশুর জন্য শিক্ষা

আপনি আপনার শিশুকে বাড়ীতে কি শিক্ষা দিয়েছেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার শিশুর প্রি-স্কুলে শিক্ষা তৈরী হবে। খেলার সময় আপনার শিশুরা তাদের কল্পনা, অন্যদের সাথে শিক্ষা, পরিকল্পনা এবং শোনা জিনিস ব্যবহার করবে।

আমাদের প্রি-স্কুল শিক্ষকরা প্রাথমিক শিশু শিক্ষায় সম্পূর্ণভাবে যোগ্য। খেলার মাধ্যমে আপনার শিশু যে অভিজ্ঞতা অর্জন করবে তা শিক্ষক কর্তৃক সতর্কভাবে পরিকল্পিত হবে এবং আপনার শিশুর আগ্রহ দ্বারা নির্দেশিত হবে।

শিক্ষার জন্য প্রি-স্কুল কার্যক্রম

- পাজ্‌ল্‌ এবং বক নিয়ে খেলা করা
- রং করা এবং আঁকা, কাটাকাটি এবং জোড়া দেয়া
- বই পড়া এবং গল্প শোনা
- কথা বলা এবং শোনা
- অনুষ্ঠানের জন্য বিশেষ পোশাকে সজ্জিত হওয়া এবং বাড়ীর কোণায় অথবা ক্ষুদ্র বেড়া দেয়া ঘরে খেলা করা
- গান শোনা এবং বাজানো
- নৃত্য এবং নাটক করা
- যন্ত্রপাতির উপর চড়া, ভারসাম্য অবস্থায় থাকা, দৌড়ানো এবং লাফ দেয়া
- কম্পিউটার ব্যবহার করা
- কাদা, কাদার তাল,বালু এবং পানি নিয়ে খেলা করা

এই সকল শিক্ষা অভিজ্ঞতা থেকে আপনার শিশু আবিষ্কার এবং পরীক্ষা করতে শিখবে, এবং সমস্যার সমাধান, যোগাযোগ এবং সামাজিক হতে দক্ষতা অর্জন করবে। তারা আনুষ্ঠানিক শিক্ষার জন্য আত্মসম্মানী, আত্মবিশ্বাসী এবং ভিত্তি তৈরী করতে পারবে।

আপনার শিশুর শিক্ষাকে সমর্থন করা

পিতামাতা এবং শিক্ষকগণ যখন একত্রে কাজ করেন তখন শিশুরা সবচেয়ে ভালো শিখে। অন্য যে কারো কাছ থেকে আপনার শিশুকে আপনি ভালো জানেন, সুতরাং শিক্ষকের সাথে তাদের আগ্রহের বিষয় বিনিময় করে আপনি শিক্ষককে সাহায্য করতে পারেন।

প্রি-স্কুলে আপনার শিশুকে সমর্থন করার উপায়

- প্রি-স্কুল সম্পর্কে যত পারেন খোজ-খবর নিন যেমন রুটিন এবং প্রি-স্কুলে আপনার শিশুর কি আনা প্রয়োজন
- আপনার শিশুর প্রি-স্কুলে অন্তর্ভুক্তি হওয়া যেমন স্বেচ্ছাসেবক একজন সাহায্যকারী হিসাবে
- আপনার শিশুর সাথে যে সকল কার্যক্ম বাড়ীতে করতে পারেন তা নিয়ে প্রি-স্কুল কর্মীর সাথে কথা বলুন যেমন আপনার শিশুর সাথে পড়া
- আপনার শিশুর শিক্ষা নিয়ে কর্মীদের সাথে কথা বলুন
- প্রতিদিন আপনার শিশু প্রি-স্কুলে কি করেছে সে সম্পর্কে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন

একটি শুভ সূচনা

একটি পুষ্টিকর সকালের নাস্তা আপনার শিশুর জন্য প্রি-স্কুলে সবচেয়ে ভালো দিন হিসাবে শুরু হতে সাহায্য করবে। এটি তাদের মনযোগী হতে এবং খেলার শক্তি যোগাতে সাহায্য করবে। এটি তাদের সারা জীবনের জন্য ভালো খাদ্যাভাস উন্নয়নেও সাহায্য করবে।

একটি ভালো রাত্রি নিদ্রা

প্রি-স্কুলে রোমাঞ্চকর এবং মজা করার জন্য শিশুদের প্রতিদিন একটি ভালো নিদ্রার প্রয়োজন।

একটি ভালো নিদ্রা আপনার শিশুকে সাহায্য করবে:

- মনযোগী এবং কেন্দ্রীভূত হতে
- সমস্যা সমাধান এবং নতুন উপায় চিন্তা করতে
- সচেতনভাবে খেলা এবং তাদের দিনকে উপভোগ করতে।

বড় স্কুলের জন্য তৈরী হওয়া

স্কুলের জন্য প্রস্তুতিতে আপনার শিশুর প্রি-স্কুল আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সমর্থন দিবে। প্রি-স্কুল এবং স্কুল প্রায়ই *স্কুলে যাওয়ার প্রস্তুতি* কার্যক্ম চালিয়ে থাকে, যা আপনাকে Kindergarten এ প্রথম বড় দিন সম্পর্কে দরকারী তথ্য এবং পরামর্শ দিবে এবং স্কুল রুটিন ও সাড়া জাগানো জিনিস যা স্কুল জীবন পরিবারবর্গকে দিবে তার সাথে পরিচিত হতে সাহায্য করে। আপনার শিশুর স্কুল জীবনের সাথে সম্পৃক্ত হওয়ার ফলে তাদেরকে সারা জীবনের শিক্ষা সফরে সফল সূচনা পেতে সাহায্য করবে।

যখন আপনার শিশু অসুস্থ

আপনার শিশু সময় সময় অসুস্থ হবে। যদি আপনার শিশু অসুস্থ হয়, দয়া করে প্রি-স্কুলে খুব সকালে ফোন করুন।

কিছু অসুস্থতা সংক্রমক হতে পারে। এই সংক্রমণ অন্যান্য শিশুদের মধ্যে ছড়িয়ে পরা বন্ধ করতে, দয়া করে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন এবং আপনার শিশুকে নির্দেশিত সময় পর্যন্ত বাড়ীতে রাখুন।

কিছু নমুনা সংক্রমণ হলো:

জলবসন্ত – সামন্য জ্বর, সর্দি এবং এক ধরনের ফুসকুরি যা গোলাপী ক্ষুদ্র দাগ আকারে শুরু হয়ে ফোস্কা পরে এবং মামরি হয়

হাম – জ্বর, ক্লান্তি, সর্দি, কাশি এবং কিছুদিন চোখ লাল থাকে, তারপর লাল ফুসকুরি যা মুখে শুরু হয় এবং পরে শরীরে ছড়িয়ে পরে এবং চার থেকে সাত দিন পর্যন্ত থাকে

কনজাঙটিভ-এ প্রদাহ – চোখকে চুলকানো মনে হয়, লাল হয় এবং পানি পরতে পারে। ঘুমের সময় চোখের পাতা একসাথে লেগে থাকতে পারে

ছোঁয়াচে চর্মরোগবিশেষ (স্কুল পাচরা) – ছোট লাল দাগ ফোস্কায় পরিবর্তন হয়ে পুঁজে পরিপূর্ণ হয় এবং পরবর্তীতে চলটা হয়ে যায় – সাধারণত মুখে, হাতে বা মাথার ত্বকে হয়

দাদ(এক ধরণের ছত্রাক জনিত চর্ম রোগ) – চামড়ার উপর ছোট আঁশালো তালি যা একটি গোলাপী বৃত্ত দিয়ে বেষ্টিত থাকে।

আপনার শিশু অসুস্থ হলে কি করবেন

যদি আপনার শিশুর নিম্নলিখিত লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে সবচেয়ে ভালো উপায় হলো আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা এবং আপনার শিশুকে বাসায় রাখা:

- ৩৮° সেন্টিগ্রেড বা তার উপরে জ্বর
- বমি করা বা উদরাময়
- প্রচন্ড ঠান্ডা বা ফ্লু-এর লক্ষণ
- অপরিচিত কোন কিছু থেকে ফুসকুরি উঠা।

সংক্রামক রোগ যা আপনার শিশুকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে সে সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য নিউ সাউথ ওয়েলস্-এর স্বাস্থ্য বিভাগের 9391 9000 নাম্বারে যোগাযোগ করুন।

দেখুন: **www.health.nsw.gov.au**

মাথার উকুন

মাথার উকুন নিয়ে প্রি-স্কুল আপনার প্রথম অভিজ্ঞতা হতে পারে। যদি প্রাদুর্ভাব দেখা দেয় তাহলে আতঙ্কিত হবেন না। মাথার উকুন খুব বিরক্তিকর হতে পারে কিন্তু আশার কথা যে তারা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করবে না এবং শিশুর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতায় প্রভাব ফেলবে না।

মাথার উকুন ব্যবস্থাপনায় সবচেয়ে ভালো উপায় যা আপনি করতে পারেন:

- নিয়মিত আপনার শিশুর চুল পরীক্ষা করা
- লম্বা চুল পিছনে বেঁধে রাখা বা বেনী করা
- বাথরুমে সুক্ষ চিরুনী রাখা এবং আপনার পরিবাররের সদস্যদের চুল ধোয়ার সময় তাদের এটি ব্যবহার করতে উৎসাহ দেয়া
- মাথার উকুন এবং তাদের ডিম (জালগুলো) পরিষ্কার করতে প্রতিদিন সুক্ষ চিরুনী দিয়ে এবং চুলের সাদা কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল আঁচড়ানো।