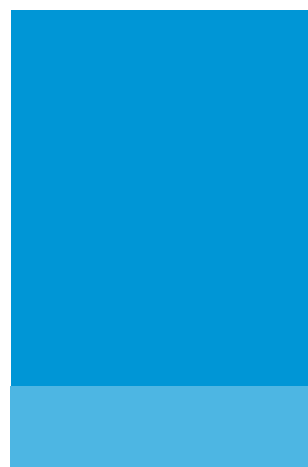


Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

خوش آمد به مهد کودک

راهنمای والدین به آغاز مهد کودک



رفتن به مهد کودک

فکر مهد کودک می‌تواند برای خیلی از والدین کمی با دلهره باشد. ممکن است حس کنید که کوچولوی شما خیلی سریع بزرگ میشود. نگران نباشید! مهد کودک زمانی است که فرزندان تفریح‌های زیادی با کودکان همسنش خواهد داشت. مهد کودک کمک می‌کند تا راههایی که کودک شما آموزش را تجربه می‌کند رشد کرده و گسترش یابد و از او یک دانش آموز با اعتماد بنفس، علاقمند و مشتاق می‌سازد که چشم براه مدرسه بزرگ است.

آماده شدن

آیا با معلم مهد کودک ملاقات کرده‌اید؟

معلم مهد کودک شخص مهمی است که باید بشناسید. معلم خواهد توانست به شما بگوید که در مهد کودک چه می‌گذرد و به هر سوالی که بتواند به سامان گرفتن کودکان کمک کند پاسخ گوید.

مهد کودک یک سری سیاستها و روشهای کار برای پیشبرد بهداشت، ایمنی و تندرستی همه کودکان دارد، مثلاً ورود و خروج، غذا و تغذیه، رشد و آموزش و محافظت در آفتاب.

نکته مفید: مهد کودک از شما خواهد خواست که یک دفتر ثبت را در آغاز و پایان هر روز یا هر جلسه امضا کنید. لطفاً حتماً این دفتر را که عموماً دم در ورودی مهد کودک قرار دارد امضا کنید.

فهرست بازی‌نی

برای یک نگاه سریع، لیست چیزهایی که فرزند شما لازم خواهد داشت در زیر آورده شده است:

یک کیف

یک جعبه نهار

یک دست لباس اضافی شامل جوراب و لباس زیر

یک کلاه

خوراک مختصر برای زنگ تفریح صبح یا بعد از ظهر و یک نوشیدنی.

اگر مهد کودک برای تمام روز باشد فرزند شما این چیزها را نیز لازم خواهد داشت:

نهار

یک ملاقه و پتو برای وقت استراحت.



حساسیت‌ها بیماریها و نیازهای ویژه

قبل از اینکه فرزند شما رفتن به مهد کودک را شروع کند مهم است که مهد کودک را از هرگونه حساسیت یا بیماری یا هر نیاز ویژه دیگری که دارد آگاه کنید. این کار به مهد کودک وقت میدهد که ترتیبات اضافه‌ای را که لازم باشد برای فرزند شما بدهد.



در داخل "خوش آمد به مهد کودک" چه چیزهایی را خواهید یافت؟

خوش آمد به مهد کودک برای این طراحی شده است که کمک کند تا آغاز سفر یادگیری فرزند شما مثبت و شاد باشد. در داخل این مجموعه نکات مفیدی را که معلمان خردسالان و والدین ارائه کرده‌اند خواهید یافت که در آماده کردن کودکان برای مهد کودک برای خود و خانواده تان می‌تواند مفید باشد. این مجموعه همچنین به شما اطمینان می‌دهد که تصمیمی که برای فرستادن کودکان به مهد کودک گرفته‌اید درست است و شناختی از اینکه این امر چقدر برای رشد کودکان با ارزش است به شما میدهد.

اگر سوالی دارید یا می‌خواهید پیشنهادی بکنید لطفاً به آدرس زیر برای ما ایمیل بفرستید
parents@det.nsw.edu.au

رفتن به مهد کودک

۳

آماده شدن

۳

غذا در مهد کودک

۴

کودک من چه باید بپوشد؟

۵

یادگیری برای کوچولوها

۵

پشتیبانی از یادگیری فرزندان

۶

آماده شدن برای مدرسه بزرگ

۶

وقتی کودکان بیمار است

۷

شپش سر

۷

وب سایت‌های مفید

۸

روی همه چیز برچسب بزنید!

یک صندوق اموال گمشده در مهد کودک وجود خواهد داشت اما برای صرفه جویی در وقت و اجتناب از نگرانی لطفاً همه چیزهای فرزندان، مثلاً لباس، کیف و جعبه نهار را به وضوح برچسب بزنید.

یادگیری برای کوچولوها

یادگیری کودک شما در مهد کودک روی آنچه که شما در خانه به او آموخته‌اید بنا خواهد شد. در طول بازی، کودکان از تخیل استفاده خواهد کرد، یاد خواهد گرفت که با دیگران کنار بیاید، برنامه ریزی کند و گوش کند.

معلمین مهد کودک ما مدارک تحصیلی کامل در مطالعات دوران خردسالی دارند. تجربیات یادگیری که فرزند شما از طریق بازی در آن شرکت می‌کند دقیقاً توسط معلم برنامه ریزی شده و بر اساس علائق فرزندان هدایت می‌شود.

فعالیت‌های مهد کودک برای یادگیری

معمایا (پازل) و بازی با بلوک‌ها

نقاشی کردن، رنگ کردن ، بریدن و چسباندن

کتاب خواندن و گوش کردن به داستانها

حرف زدن و گوش کردن

پوشیدن لباس نمایشی و بازی کردن در گوشه سالن

یا خانه چوبی

گوش کردن و نواختن موسیقی

رقص و تئاتر

بالا رفتن از اشیاء، حفظ تعادل، دویدن و پریدن

استفاده از کامپیوتر

بازی کردن با گل، خمیر بازی، ماسه وآب

از طریق این تجربیات یادگیری، فرزند شما به اکتشاف و آزمایش می پردازد و مهارتهایش را برای حل مسائل، برقراری ارتباط با دیگران و اجتماعی بودن گسترش می دهد. او احترام و اعتماد به نفس و پایه‌های تحصیل رسمی را نیز به دست خواهد آورد.



کودک من برای رفتن به مهد کودک چه لباسی باید بپوشد؟

لباس کاربردی و راحتی تن فرزندان کنید که امن باشد و کنترل آن به تنهایی برای خود او آسان باشد، از جمله کفشهای مناسب برای بازی کردن و بالا رفتن.

از کودکان خواسته خواهد شد که برای بازی در حیاط کلاه سر کنند. کودکان را تشویق کنید که عادت کند هر وقت در حیاط بازی می‌کند کلاه سرش بگذارد. بیشتر مهد کودکها یک سیاست «اگر کلاه نداری در سایه بازی کن» دارند.

نکته مفید: لباسهای خوب را برای رفتن به مهمانی بگذارید. با اینکه معلم‌ها سعی می‌کنند تا از لک شدن لباس کودکان جلوگیری کنند، رنگ و گرد و خاک همه بخشی از تفریح و یادگیری است.

نکته مفید: غذایی را برای فرزندان بگذارید که می‌دانید او دوست دارد و می‌خورد. این نیز ایده خوبی است که به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد که بسته غذایی را چگونه باز کند و خودش آن را بخورد.

مواظبت در باره حساسیت‌ها

آنافیلاکسی یک واکنش حساسیت شدید و ناگهانی نسبت به غذاهای بخصوصی مثل آجیل یا نرم‌تنان صدف دار یا نسبت به نیش حشرات است. اگر فرزندان به غذا حساسیت دارد یا در خطر آنافیلاکسی است شما باید به معلم مهد کودک بگویید. بعضی از مهد کودکها سیاست منع آجیل دارند. در باره آن از معلم مهد کودکان سوال کنید.



غذا در مهد کودک

غذا خوردن در مهد کودک بخش مهمی از برنامه روزانه است و ما عادهای خوردن غذای سالم را ترویج می‌کنیم. کارمندان مهد کودک ما در ساعات غذاخوری به کودکان یادآوری می‌کنند تا دستهایشان را بشویند و آنها را تشویق می‌کنند تا غذایشان را تمام کنند و آن را به دوستان دیگرشان ندهند.

از شما خواسته خواهد شد که غذاهای سالمی برای زنگ تفریح صبح، نهار و زنگ تفریح بعد از ظهر تهیه کنید. با معلم مهد کودک صحبت کنید تا ایده‌ای در باره اینکه هر روز چه چیزهایی را برای کودکان بگذارید به دست بیاورید. شما می‌توانید از وب سایت کودکان سالم ما نیز دیدن کنید تا ایده‌های بیشتری برای غذای مختصر و نهار بگیرید.

به وب سایت: www.healthykids.nsw.gov.au بروید.

یک آغاز خوب

یک صبحانه مغذی کمک می‌کند که کودک شما برای بهترین روز ممکن در مهد کودک آماده شود. صبحانه مغذی به او کمک می‌کند که تمرکز کرده و برای بازی انرژی داشته باشد و همچنین کمک می‌کند تا عادت خوبی برای غذا خوردن در بقیه عمرش بدست آورد.

یک خواب خوب شب

کودکان هر شب به یک خواب خوب احتیاج دارند تا بتوانند از عهده ماجراها و تفریحات مهد کودک برآیند.

یک خواب خوب به کودک شما کمک می‌کند تا:

توجه کند و تمرکز داشته باشد

مسائل را حل کند و ایده‌های جدید به فکرش بیاید

معقولانه بازی کند و از روزش لذت ببرد.



آماده شدن برای مدرسه بزرگ

مهد کودک به شما و فرزندتان برای آماده شدن برای مدرسه پشتیبانی خواهد داد. مهد کودکها و مدرسه‌ها اغلب یک برنامه انتقال به مدرسه اجرا می‌کنند که اطلاعات و نکات مفیدی را در باره روز اول بزرگشان در Kindergarten به شما می‌دهد و کمک‌تان می‌کند تا با روال عادی روزمره مدرسه و چیزهای هیجان‌انگیزی که زندگی مدرسه به خانواده‌ها عرضه می‌کند آشنا شوید. مداخله داشتن شما در تحصیل فرزندتان به او کمک خواهد کرد تا آغاز موفقیت آمیزی برای بقیه سفر یادگیری خود داشته باشند.



پشتیبانی از یادگیری فرزندتان

وقتی والدین و معلمین با هم کار می‌کنند کودکان به بهترین وجه چیز یاد می‌گیرند. شما کودکان را بهتر از هر کس دیگر می‌شناسید و بنا بر این می‌توانید با دادن اطلاعات در باره علائق او به معلم کمک کنید تا کودکان را درک کند.

راههای پشتیبانی از فرزندتان در مهد کودک

تا آنجا که می‌توانید در باره مهد کودک آگاهی به دست آورید، مثلاً روال عادی روزمره و چیزهایی که کودکان باید به مهد کودک بیاورد

در مهد کودک فرزندتان مداخله داشته باشید، مثلاً با داوطلب شدن بعنوان یک یاور

با کارمندان مهد کودک در باره فعالیت‌هایی که شما می‌توانید با فرزندتان در خانه انجام دهید، مثل کتاب خواندن با او صحبت کنید

در باره یادگیری فرزندتان با کارمندان صحبت کنید هر روز با کودکان در باره آنچه که در مهد کودک انجام داده حرف بزنید

وقتی کودکان بیمار است

کودک شما هر ازگاهی بیمار خواهد شد. اگر کودکان مریض است لطفاً اول صبح به مهد کودک تلفن بزنید.

بعضی از بیماری‌ها ممکن است واگیر باشند. برای جلوگیری از سرایت این عفونت‌ها به کودکان دیگر، لطفاً به دکترتان مراجعه کنید و فرزندتان را برای مدت توصیه شده در منزل نگاه دارید.

اگر کودکان مریض شد چه کار باید بکنید

اگر فرزند شما علائم زیر را دارد بهترین کار این است که با دکترتان مشورت کنید و او را در خانه نگه دارید:

تب ۳۸ درجه یا بیشتر

استفراغ یا اسهال

عوارض شدید سرماخوردگی و آنفلوآنزا

کهیری که دلیلی آن را نمی‌دانید.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر در باره بیماری‌های عفونی که فرزندتان ممکن است به آن دچار شود از طریق تلفن 9391 9000 با بهداری نیو سات ویلز تماس بگیرید.

از وب سایت www.health.nsw.gov.au دیدن کنید.

شپش سر

مهد کودک ممکن است اولین تجربه شما با شپش سر باشد. اگر شیوع پیدا کرد نگران نباشید. شپش سر می‌تواند خیلی رنجش آور باشد ولی خوشبختانه آسیبی به سلامت کودک شما نمی‌زند و هیچ ارتباطی با بهداشت شخصی یک کودک ندارد.

بهترین کاری که می‌توانید بکنید که از راههای زیر به کنترل شپش سر کمک کنید:

مرتباً موی سر کودکان را چک کنید

موی بلند را پشت سر ببندید یا ببافید

یک شانه دندان ریز در حمام نگه دارید و اعضای

خانواده‌تان را تشویق کنید که وقتی مویشان را می‌شویند از آن استفاده کنند

موی سر را هر روز با استفاده از یک حالت دهنده

موی سفید رنگ و شانه دندان ریز شانه کنید تا از شر

شپشهای سر و تخمهای آن (رشک) راحت شوید.

بعضی از نمونه‌های رایج عفونت عبارتند از:

آبله مرغان - یک تب ملایم، ریزش آب بینی و کهیر که به صورت نقطه‌های برجسته صورتی رنگ شروع می‌شود که بعد تاول می‌زنند و دلمه می‌بندند.

سرخک - تب، خستگی، سرفه و سرخی و درد چشمها برای چند روز و پس از آن، یک کهیر لکه مانند سرخ‌رنگ که روی صورت شروع شده و به بقیه بدن پخش می‌شود و چهار تا هفت روز ادامه می‌یابد.

آماس ملتحمه - چشم خارش دارد، قرمز است و ممکن است از آن آب بیاید. مژه‌ها ممکن است در هنگام خواب به هم بچسبند.

زرد زخم (زخم مدرسه) - نقطه‌های کوچک سرخ‌رنگ تبدیل به تاول پر چرک می‌شوند و دلمه خشکیده می‌بندند - معمولاً روی صورت، دستها و پوست سر.

عفونت قارچی کرم حلقه دار - یک تکه کوچک زبر روی پوست که یک حلقه صورتی رنگ دور آن را احاطه می‌کند.

