Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

پری اسکول میں خوش آمدید

پری اسکول شروع کرنے کے لئے والدین کا رہنما

URDU

NSW GOVERNMENT

Education
Public Schools

پری اسکول میں خوش آمدید میں آپ کیا پائیں گے

پری اسکول میں خوش آمدید آپکے بچے کے ابتدائی علم سیکھنے کے سفر کو مثبت اور آسان بنانے میں مدد کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ اس کے اندر کارآمد اشارے دستیاب ہوں گے جو کہ ابتدائی بچپن کی تعلیم سے منسلک اساتذہ اور والدین نے دئے ہیں جو کہ آپ کو اور آپکے اہل خانہ کو آپ کے بچے کی پری اسکول کے لئے تیاری کو آسان بنائیں گے۔یہ آپکو مزید یقین دھانی بھی دلائے گا کہ آپ نے اپنے بچے کو پری اسکول میں بھیجنے کا جو فیصلہ کیا ہے وہ درست ہے اور اس بارے میں مزید معلومات ملیں گی کہ آپ کے بچے کی نشوونما کے لئے پری اسکول کتنا قیمتی ہے۔

اگر آپ کوئی استفسار کرنا چاہتے ہوں یا کوئی تجویز دینا چاہتے ہوں تو ازراہ کرم ہمیں ای میل کر سکتے ہیں اس پتہ پر :
parents@det.nsw.edu.au

پری اسکول جانے کے لئے روانگی	3
پری اسکول کے لئے تیاری	3
پری اسکول میں خوراک	4
میرے بچے کو کیا لباس پہننا ہو گا ؟	5
چھوٹے بچوں کے سیکھنے کا عمل	5
اپنے بچے کے سیکھنے کے عمل میں آپکا تعاون	6
بڑے اسکول کے لئے تیاری	6
جب آپکا بچہ بیمار ہو	7
سر کی جوئیں	7
کارآمد ویب سائیٹس	8

پری اسکول جانے کے لئے روانگی

پری اسکول کا خیال بہت سے والدین کے لئے تھوڑا پُرخوف ہو سکتا ہے۔ آپکو یہ بھی محسوس ہو سکتا ہے کہ آپکا نونہال بہت تیزی سے بڑا ہو رہا ہے۔ گھبرائیے نہیں ! پری اسکول وہ وقت ہوتا ہے جب آپکا بچہ اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ پُرتفریح وقت گزاریں گے۔ پری اسکول آپکے بچے کے تعلیمی تجربات میں اسکی مدد کرتا ہے جس سے وہ پُراعتماد،شائق،سرگرم سیکھنے والے بنتے ہیں جو کہ بڑے اسکول میں جانے کے منتظر رہتے ہیں۔

پری اسکول کے لئے تیاری

کیا آپ پری اسکول کی استانی سے مل چکے ہیں؟

پری اسکول کی استانی ایک ایسی ضروری شخصیت ہے جس سے آپکو ضرور ملنا چاہئے۔ یہ استانی آپکو بتائے گی کہ پری اسکول میں کیا ہوتا ہے اور آپکے بچے کے اسکول کے ماحول سے آشنا ہونے میں اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو انکے جواب دے گی۔

پری اسکول میں تمام بچوں کی حفاظت اور خیروعافیت کے لئے متعدد پالیسیاں اور طریق کار وضع کئے گئے ہیں۔ مثال کے طور پر آمد اور روانگی، خوراک اور تغذیہ، نشوونما، تعلیم اور سورج سے بچاؤ وغیرہ۔

اشارہ: پری اسکول میں ہر روز یا سیشن کی ابتدا اور اختتام پر آپ سے کہا جائے گا کہ ایک رجسٹر پر دستخط کریں۔ ازراہ کرم اس امر کی یقین دھانی کرلیں کہ آپ نے اس رجسٹر پر دستخط کر دئے ہیں جو کہ عام طور پر پری اسکول کی گزرگاہ میں رکھا جاتا ہے۔

فہرست پڑتال

ایک سرسری نظر ان اشیاءکی فہرست پر جن کی آپکے بچے کو ضرورت پڑے گی:

- بستہ
- دوپہر کا کھانا رکھنے کا ڈبہ
- تبدیل کرنے کو کپڑے جن میں جرابیں اور جانگیہ شامل ہے
- ہیٹ
- صبح کے کھانے کو ہلکا ناشتہ یا دوپہر کا ہلکا کھانا اور مشروب
- اگر پری اسکول پورے ایک دن کے لئے ہوگا تو آپکے بچے کو ضرورت ہو گی:
  - دوپہر کا کھانا
  - آرام کرنے کے لئےایک چادر اور/ یا کمبل

حساسیت، طبی حالت یا خصوصی ضروریات

اگر آپ کے بچے کو کوئی حساسیت، طبی حالت ہے یا اسے خصوصی ضرویات درکار ہیں تواس سے پہلے کہ آپکا بچہ پری اسکول شروع کرے ضروری ہے کہ آپ اسکول کو آگاہ کریں۔ اس سے اسکول والوں کو آپکے بچے کے لئے اضافی انتظامات کرنے کے لئے وقت مل جائے گا۔

پری اسکول میں خوراک

پری اسکول میں خوردونوش روزانہ کے پروگرام کا ایک اہم جزو ہے اور ہم لوگ خوردونوش کے معاملے میں صحت بخش عادتوں کی ترویج کرتے ہیں۔ پری اسکول میں ہمارا عملہ کھانے کے وقفے میں بھی آپکے بچے کی مدد کرے گا، انکو یاد دلائے گا کہ وہ ہاتھ دھو لیں۔ انکی حوصلہ افزائی کرے گا کہ وہ اپنی خوراک ختم کر لیں اور دوستوں میں نہ بانٹیں۔

آپ سے کہا جائے گا کہ آپ صبح کی چائے ، دوپہر کے کھانے اور شایدسہ پہر کی چائے مہیا کریں۔ اپنے پری اسکول کی استانی سے بات کرکے آپکو اندازہ ہو جائے گا کہ ہرروز اپنے بچے کو آپ نے کیا مہیا کرنا ہے۔ صحت مند بچے نامی ویب سائٹ کا دورہ کر کے بھی آپ ہلکے ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

انکا پتہ ہے: **www.healthykids.nsw.gov.au**

اشارہ: ایسی خوراک منتخب کریں جسکا آپکو پتہ ہو کہ آپکا بچہ پسند کرتا ہے اور کھا لے گا۔ یہ بھی ایک اچھا خیال ہے اگر آپ کا بچہ اپنی خوراک کو خود ہی کھول بھی لے اور خود ہی کھا بھی سکے۔

حساسیت کی دیکھ بھال

انافلیکسس ایک شدید اور فوری حساسیتی ردعمل ہے جو کہ بعض ایسی غذاؤں کے کھانے سے پیدا ہوتا ہے جن میں خشک میوے، گھونگا یا کسی کیڑے کا کاٹنا شامل ہے۔ آپ کے لئے ضروری ہے کہ آپ پری اسکول کی استاد کو مطلع کریں اگر آپکے بچے کو کسی مخصوص خوراک سے یا کسی اور وجہ سے انافلیکسس نامی ردعمل کا خطرہ ہو۔ بعض اسکولوں میں ایسی خوراک دی جاتی ہے جس میں سخت پوست والے خشک میوے نہیں پائے جاتے۔ اس بارے میں پری اسکول کی استاد سے آپ بات کر سکتےہیں۔

میرے بچے کو پری اسکول میں کیا پہننا ہو گا؟

اپنے بچے کو آرام دہ، عملی لباس پہنائیں جو کہ محفوظ ہو اور اسکو سنبھالنے میں بھی انہیں آسانی ہو اور کھیلنے کودنے یا چڑھائی وغیرہ چڑھنے کے لئے موزوں جوتے بھی ہوں۔

جب بچے باہر کھیل رہے ہوں گے تو انہیں ہیٹ پہننے کے لئے کہا جائے گا۔ اپنے بچے کو یہ ترغیب دلائیں کہ جب بھی وہ باہر جائیں تو ہیٹ پہنا کریں۔ بہت سے پری اسکولوں میں یہ پالیسی ہے کہ اگر ہیٹ نہیں ہے تو صرف سائے میں کھیلیں۔

اشارہ: باہر جانے یا کسی تقریب میں شمولیت کے لئے اچھے کپڑے رکھ چھوڑیں۔ حالانکہ اساتذہ بہت کوشش کرتے ہیں کہ بچے رنگ و روغن یا مٹی سے اپنے کپڑے داغدار نہ بنائیں لیکن حصول تعلیم اور کھیل کھود میں ایسا ہونا ناگزیر ہوتا ہے۔

ہر چیز پر سرنامہ لگا دیں!

ہرپری اسکول میں ایسے بڑے ڈبے مہیا ہوتے ہیں جس میں گم شدہ اشیاء ڈالی جاتی ہیں۔ ازراہ کرم اپنے بچے کی تمام اشیاء جیسے انکے کپڑے، بستہ اور خوراک کے ڈبوں پر سرنامہ لگا دیں۔

نونہالوں کے لئے تعلیم

جو کچھ آپ نے اپنے بچوں کو گھروں میں سکھایا ہوگا اسی کی بنیاد پر انہیں پری اسکول میں تعلیم دی جائے گی۔ کھیل کے دوران میں آپ کے بچے اپنا تخیل استعمال کریں گے، دوسرےبچوں سے میل جول، منصوبہ بندی کرنا اور سننے کی عادت ڈالنا سیکھیں گے۔

پری اسکول کے ہمارے اساتذہ ابتدائی بچپن کی تعلیم دینے میں مکمل طور پر تعلیم یافتہ ہیں۔ کھیل کود کے ذریعے تعلیم دینے کا عمل پورے طور پر باقاعدہ منصوبہ بندی سے کیا جاتا ہے جسے ہمارے اساتذہ آپکے بچے کی دلچسپی کو مدنظر رکھ کر ترتیب دیتے ہیں۔

پری اسکول میں حصول تعلیم کی سرگرمیاں

- معموں اور لکڑی کے ڈبوں سے کھیلنا
- رنگ آمیزی، تصویر کشی، کاٹنا اور چپکانا
- کتابیں پڑھنا اور کہانیاں سننا
- بولنا اور دوسروں کو سننا
- کپڑے پہننا، گھر کے کونے یا چھوٹے بنے ہوئے گھرمیں کھیلنا
- موسیقی کو سننا اور بجانا
- رقص اور ڈرامہ
- آلات پر چڑھ جانا، توازن برقرار رکھنا، دوڑنا اور کودنا
- کمپیوٹرز کا استعمال
- مٹی سے کھیلنا، گوندھنا، ریت اور پانی سے کھیلنا

ان تعلیمی تجربات کے ذریعے آپکا بچہ تجربات کی بنیاد پر چیزوں کو دریافت کرے گا۔مشکلات کے حل کے لئے اپنی صلاحیتوں کو فروغ دے گا، دوسروں سے بات چیت اور معاشرتی میل جول میں اسکی مدد ہوگی۔ انکی خود اعتمادی اور بھروسہ بڑھے گا اور رسمی تعلیم حاصل کرنے میں انکی بنیاد قائم ہو گی۔

اپنے بچے کی تعلیم میں آپکی مدد

بچے اس وقت بہتر طور پر علم حاصل کرتے ہیں جب والدین اور اساتذہ مل کرکام کریں۔ کسی بھی دوسرے سے زیادہ بہتر طور پر آپ اپنے بچے کو جانتے ہیں اس لئے آپ اپنے بچے سے متعلق معلومات اور اسکی دلچسپیوں کے بارے میں استاد کو بتا کر اسکی مدد کر سکتے ہیں ۔

پری اسکول میں آپکے بچے کو آپکے عملی تعاون کے طریقے

- جتنا زیادہ ممکن ہو سکے پری اسکول کے بارے میں معلومات حاصل کریں مثلاً طریق کاراور پری اسکول میں آپکے بچے کو کیا لانے کی ضرورت ہو گی۔
- اپنے بچے کے پری اسکول میں حصہ لیں مثلاً رضاکارمددگار بن جائیں
- پری اسکول کے عملے سے دریافت کریں کہ گھر میں آپ اپنے بچے کے ساتھ کون سی کاروائیوں میں حصہ لے سکتے ہیں مثلاً اپنے بچے کے ساتھ پڑھنا
- اپنے بچے کے سیکھنے کے عمل کے بارے میں عملے سے بات کریں
- ہر روز اپنے بچے سے بات کریں کہ انہوں نے پری اسکول میں کیا کیا

ایک بہترابتداء

آپکے بچے کو پری اسکول میں ایک بہترین دن گذارنے میں ایک پُرتغذیہ ناشتہ مدد دے گا۔ یہ انکی سوچنے کی صلاحیت میں مدد دے گا اور انہیں کھیل کود میں توانائی عطا کرے گا۔ آئندہ زندگی میں کھانے پینے کے معاملے میں اچھی عادتیں اپنانے میں بھی اس سے انکی مدد ہو گی۔

رات بھر کی اچھی نیند

بچوں کو ہر رات ایک اچھی نیند کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ پری اسکول میں کھیل کود اور تفریحی سرگرمیوں میں بہتر طور پر حصہ لے سکیں۔

اچھی نیندآپکے بچے کی مدد کرے گی کہ وہ:

- توجہ دے سکیں اور سوچ بچار کریں
- مشکلات کو حل کریں اور نئے تصورات سوچیں
- ہوشمندی سے کھیلیں اور اپنے دن کا لطف اٹھائیں

بڑے اسکول کے لئے تیاری

آپکے بچے کا پری اسکول آپ اور آپ کے بچے کی باقاعدہ اسکول میں تیاری میں مدد کرے گا۔ عموماً پری اسکول اور اسکول بڑے اسکول میں روانگی نامی پروگرام چلاتے ہیں جس میں شرکت سے Kindergarten میں آپکے بچے کے پہلے اہم دن کے بارے میں آپکو مفید معلومات اور اشارے ملیں گے۔ اسکو ل کے لائحہ عمل اور خاندانوں کو اسکول کی زندگی جو ولولہ انگیز اشیاء فراہم کرتی ہے ان سے آگاہی ہوگی۔ آپکا اپنے بچے کے اسکول کی تعلیم میں شامل ہونا انکے بقایا تعلیمی سفر کو کامیابی سے شروع کرنے میں انکا مددگار ہو گا۔

جب آپکا بچہ بیمار ہو

آپکا بچہ وقتاً فوقتاً بیمار پڑ سکتا ہے۔ ازراہ کرم اگر آپکا بچہ بیمار ہو تو پری اسکول کو علی الصبح اطلاع دیں۔

کچھ بیماریاں چھوت کی ہو سکتی ہیں۔ چھوت کی ان بیماریوں کو دوسرے بچوں میں پھیلنے سے روکنے کے لئے ازراہ کرم اپنے معالج کو ملئے اور جب تک وہ مشورہ دے اپنے بچے کو گھر میں رکھیں۔

چھوت کی کچھ مخصوص بیماریاں یہ ہیں:

چھوٹی چیچک – ہلکا بخار ہوتا ہے، ناک بہتی ہے اور گلابی رنگ میں ابھرے ہوئے دانے نکلتے ہیں جو آبلوں میں بدلتے ہیں اور ان پر کھرنڈ نکل آتے ہیں۔

چیچک – بخار، تھکن، بہتی ناک، کھانسی اور کچھ دنوں تک آنکھیں سرخ ہوتی ہیں جس کے بعد سرخ رنگ کے داغدار دانے چہرے پر نمودار ہوتے ہیں جو کہ سارے جسم پر پھیل جاتے ہیں اور چار سے سات دن تک رہتے ہیں۔

آشوب چشم – آنکھ میں خارش ہوتی ہے، سرخ ہو جاتی ہے اور پانی بھی نکل سکتا ہے۔ سوتے ہوئے پپوٹے چپک بھی سکتے ہیں۔

متعدی جلدی بیماری – چھوٹے سرخ نشان پڑتے ہیں جو آبلوں میں بدل جاتے ہیں جن میں پیپ پڑجاتی ہے اور ان پر چھلکا سا بن جاتا ہے۔ عموماً چہرے، ہاتھوں اور چندیا پر نکلتے ہیں۔

داد – جلد پر ایک چھوٹا سا چھلکے دار نشان پڑتا ہے جس کے ارد گرد گلابی رنگ کا دائرہ ہوتا ہے۔

اگر آپکا بچہ بیمار ہو تو آپکو کیا کرنا ہے

اگر مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت آپکے بچے میں پائی جائے تو بہتر ہے کہ اپنے معالج سے رابطہ کریں اور اپنے بچے کو گھر میں ہی رکھیں:

- 38C یا اس سے زیادہ درجہ حرات
- قے یا اسہال
- شدید زکام یا انفلوئنزا کی علامات
- ایسے دانے جن کا مآخذ نامعلوم ہو۔

چھوت کی ایسی بیماریوں کے بارے میں جن سے آپکا بچہ متاثر ہو سکتا ہے مزید معلومات کے لئے نیوساؤتھ ویلز کے محکمہ صحت کو فون کریں اس نمبر پر : 9391 9000

اس ویب سایٔٹ پر جائیں :
www.health.nsw.gov.au

سر کی جوویں

ہو سکتا ہے کہ پری اسکول سر کی جووں کے بارے میں آپکا پہلا تجربہ ہو۔ اگر ایسی وبا پھیلے تو پریشان نہ ہوں۔ سر کی جوویں بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہیں لیکن خوش قسمتی سے یہ آپکے بچے کی عمومی صحت کو نقصان نہیں پہنچاتیں اور نہ ہی آپکے بچے کی جسمانی صفائی پر انکا کوئی اثر پڑتا ہے۔

سر کی جووں کا مندرجہ ذیل طریقوں سے انتظام کیا جا سکتا ہے:

- اپنے بچے کے بالوں کا باقاعدہ معائنہ کرتے رہیں
- بال لمبے ہوں تو انکو پیچھے کی طرف باندھیں یا چٹیا کریں
- باتھ روم میں باریک دندانوں والی کنگھی رکھیں اور اہل خانہ کو بال دھوئے جانے کے موقع پر اسکے استعمال کی ترغیب دیں۔
- بالوں کو روزانہ سفید ہئر کنڈیشنر باریک دندانوں والی کنگھی سے لگائیں تاکہ سر کی جووں اورانکے انڈوں سے نجات ملے۔