

क्या आपका बच्चा/आपकी बच्ची जल्द ही स्कूल जाना शुरू कर रहा/रही है?

इसकी तैयारी के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

साथ-मिलकर सीखने के लिए तैयार



Together supporting children... Starting early!



जो बच्चे स्वतंत्र होते हैं और अपना ध्यान खुद रख सकते हैं, वे सीखने के लिए तैयार होते हैं।

स्कूल के कपड़े असहज महसूस हो सकते हैं



स्कूल जाना शुरू करने से पहले कई बार स्कूल के कपड़े पहनने का अभ्यास करके आपका बच्चा/आपकी बच्ची इन बातों में समर्थ बन पाएगा/पाएगी:

- अलग-अलग शर्ट्स, शॉर्ट्स, वर्दियों और जूतों का एहसास होने की आदत पड़ना,
- इन्हें पहनकर चलना, दौड़ना, बैठना और खेलना सीखना। आपके बच्चे/आपकी बच्ची को स्वतंत्र बनने के लिए अपने कपड़ों का प्रबंध भी खुद करना होगा, जैसे जैकेट्स की जिप लगाना और बटन बंद करना।

अपने बच्चे/अपनी बच्ची को यह याद रखने में मदद दें कि तैयार होने के लिए क्या करना चाहिए:

- चित्रों का उपयोग करें या हरेक कदम की तस्वीर बनाएँ, ताकि उन्हें पालन करने के लिए एक दृश्य योजना मिल सके।
- स्कूल जाने के हरेक दिन यह दृश्य योजना दिखाएँ, और इसका पालन करना उनके ऊपर छोड़ दें।

घर पर आप "स्कूल अभिनय" कर सकते/सकती हैं और कपड़े पहनने व स्कूल जाने की दिनचर्या, तथा अन्य बातें जो वे कर सकते हैं, उनका नाटक खेल सकते/सकती हैं।

सुबह तैयार होना
दिनचर्या की तस्वीर बनाएँ



अपने बच्चे/अपनी बच्ची को सीखने के लिए तैयार बनने में मदद दें

यह संसाधन लर्न टु प्ले _ प्ले टु लर्न (Learn to Play _ Play to Learn) श्रृंखला का विस्तार है, जो घर पर या अपने आस-पड़ोस में निम्न और बिना शुल्क की गतिविधियाँ करने के लिए समावेशी विचार हैं। इस श्रृंखला को मूल रूप से एर्लीएड (EarlyEd) के शिक्षकों और चिकित्सकों द्वारा हमारे समुदाय के साथ साझेदारी में स्टार्ट स्ट्रॉन्ग पाथवेज़ (Start Strong Pathways), एनएसडब्ल्यू शिक्षा विभाग के वित्त-पोषण के माध्यम से विकसित किया गया था। अनुवादों को सिटी ऑफ पैरामाटा 2023 सामुदायिक क्षमता निर्माण अनुदान (Community Capacity Building Grant) द्वारा वित्त-पोषित किया गया है।



स्कूल बैग की पैकिंग करना इतना आसान नहीं है



स्कूल बैग की पैकिंग करना और उसमें ज़िप लगाना मुश्किल होता है, खासकर जब यह हुक पर लटका हुआ होता है या चीजों से भरा होता है। अपने बच्चे/अपनी बच्ची को इन बातों का अभ्यास कराके सीखने में सहायता दें:

- इसे ज़िप करने का सबसे आसान तरीका खोजें। क्या ऐसा करना सबसे आसान तब होता है, जब यह हुक पर लटका हुआ होता है या ज़मीन पर रखा होता है?
- बैग की ज़िप बंद करते समय अपने आप से कहने के कदम:
 - अपना सारा सामान अंदर डाल दें।
 - एक हाथ से नीचे की ओर वाले हिस्से को पकड़ें।
 - ज़िप को धीरे-धीरे ऊपर खींचने और बंद करने के लिए दूसरे हाथ का उपयोग करें।

लंच बॉक्स का उपयोग करना कठिन हो सकता है:

लंच के समय को आसान, तनाव-मुक्त स्कूली दिनचर्या बनाने में सहायता करें। अपने बच्चे/अपनी बच्ची को अपने लंच बॉक्स के उपयोग का अभ्यास करने का अवसर दें। इन बातों का अभ्यास करें:

- बॉक्स खोलना और उसे अपनी गोद में संतुलन से रखना
- अंदर रखे सामान के साथ व्यवहार करना, पैकेट्स, दही के कंटेनर्स, स्नैक बार्स खोलना और केलों का छिलका उतारना।

अलग-अलग बॉक्सेज़ आजमाकर पता लगाएँ कि आपके बच्चे/आपकी बच्ची के लिए कौन सा बॉक्स उपयुक्त है, या उन्हें किस प्रकार का बॉक्स पसंद है। ये सभी काम बच्चों के लिए अपनी बढ़िया मोटर कुशलताओं, मोटर योजना, समन्वय और शक्ति का उपयोग करना ज़रूरी बनाते हैं।

लंच बॉक्स का प्रबंध करें



मुझे अपना बैग कैसे मिलेगा?

ये सभी एक जैसे दिखते हैं।

अपने बच्चे/अपनी बच्ची को उनका सामान ढूँढने में सहायता दें:

- हर चीज पर लेबल लगाएँ। अपने बच्चे/अपनी बच्ची को अपना नाम पहचानने में सहायता दें, ताकि वे अपना सामान ढूँढ सकें।
- उनके बैग में रिबन या टैग जैसी बड़ी और अच्छी तरह से दिखाई देने वाली कोई चीज लगाएँ, ताकि वे इसे आसानी से ढूँढ सकें। यह उनकी पसंद की, या ऐसी कोई खास चीज हो सकती है, जो आप साथ-मिलकर बनाते हैं। फिर बैग खोजने का अभ्यास करें।

बैकपैक को साथ ले जाने की आदत डालें।

यदि कोई बच्चा/बच्ची अपनी पीठ पर बैकपैक ले जाने में असमर्थ है या उन्हें ऐसा करना असहज लगता है, तो वे इसे नहीं ले जाएँगे।

उन्हें यह सीखने की ज़रूरत है कि स्वतंत्र कैसे बनें और इसे खुद कैसे ले जाएँ। अपने बच्चे/अपनी बच्ची के साथ बैकपैक उठाने और पीठ पर लगाने का अभ्यास करें। इस बारे में बात करें कि इसे दोनों कंधों के पट्टों का उपयोग करके कैसे पहनें।

बच्चों को आगे की ओर बहुत अधिक झुके बिना चल पाने में समर्थ होना चाहिए। वजन को एक-समान बनाने के लिए इसकी सभी जेबों में पैक करें और सबसे भारी चीज को पीठ के नजदीक रखें।

अपने बैकपैक को पीठ पर लगाने का अभ्यास करें

