

के तपाईंको बच्चाले
चाँडै विद्यालय सुरु
गर्दै छन्?
तयार हुन यहाँ केही
सुझावहरू छन्

सँग-सँगै सिक्न
तयार हुनुहोस्



Together supporting
children... Starting early!



जो बच्चाहरू विद्यालय जान सुरु गरेपछि आफ्नो काम र हेरचाह आफैं गर्न
सक्छन्, उनीहरू सिक्न पनि तयार हुन्छन्।

विद्यालयमा लगाउने कपडा असहज
लाग्न सक्छ



विद्यालय जाना सुरु गर्नु अगाडी नै केही पटक विद्यालयको लुगा लगाउने
अभ्यास गर्दा तपाईंको बच्चा:

- फरक किसिमको सर्ट, हाफ पाइन्ट, पोसाकहरू र जुता लगाउँदाको अनुभवसँग अभ्यस्त हुन्छन्।
 - त्यस्ता लुगामा हिँड्न, दौडन, बस्न र खेलन सिक्छन्।
- तपाईंको बच्चाले आफ्नो लुगाको व्यवस्थापन आफैं ले गर्नु पर्छ,
जस्तै ज्याकेटमा जिपर र टाँकहरू आफैले लगाउने ताकि उनीहरू
आत्मनिर्भर हुन्।

आफ्नो बच्चालाई कसरी तयार हुने भनेर सम्झिन
सहयोग गर्नुहोस्:

- चित्रहरू प्रयोग गरेर वा प्रत्येक चरणलाई कोरेर तिनीहरूलाई पछ्याउन दृश्य योजना बनाउनुहोस्।
 - विद्यालय जानु पर्ने प्रत्येक दिन उक्त दृश्य योजनालाई पढेर सुनाउनुहोस् र उनीहरूलाई नै त्यस अनुसार काम गर्न छोडिदिनुहोस्।
- घरमा, "प्रीटेन्ड स्कुल" वा विद्यालयको नक्कल गर्ने खेल खेलन सक्नुहुन्छ र लुगा लगाउने, विद्यालयमा जाने साथै तपाईंले गर्न सक्ने अन्य दिनचर्याको अभिनय गर्नुहोस्।

बिहान तयार हुन
दिनचर्या को चित्रहरू कोर्नुहोस्



आफ्नो बच्चालाई सिक्नका लागि तयार हुन सहयोग गर्नुहोस्:

यो स्रोत "लर्न टु प्ले _ प्ले टु लर्न" शृङ्खलाको विस्तार हो, जुन कम र कुनै लागतबिना, घरमा वा तपाईंको छिमेकमा गर्न सकिने समावेशी अवधारणा हो। यो शृङ्खला मूल रूपमा अर्लीएड (EarlyED) का शिक्षक र चिकित्सकहरूद्वारा हाम्रो समुदायसँगको साझेदारीमा, न्यु साउथ वेल्सको शिक्षा विभागको कोष अन्तर्गतको स्टार्ट स्ट्रङ्ग पाथवेज मार्फत विकास गरिएको हो।



विद्यालयको झोला ठिक पार्नु त्यति सजिलो काम होइन



विद्यालयको झोला ठिक पार्नु र त्यसमा जिपर लगाउनु गाह्रो काम हो, विशेष गरेर यो किलामा झुन्ड्याएको वा सामानहरूले भरिएको भयो भने। अभ्यास मार्फत तपाईंको बच्चालाई सिक्न सहयोग गर्नुहोस्:

- जिपर लगाउने सजिलो तरिका पत्ता लगाउन, यो किलामा झुन्डिएको अवस्थामा सजिलो हुन्छ कि भुईँमा राखेको अवस्थामा?
- जिपर लगाउँदा उनीहरूलाई यी चरणहरू आफैलाई भन्न लगाउने:

- आफ्ना सबै सामानहरूलाई धकेलेर भित्र राख्ने
- दुईतिरको भागलाई एक हातले समातेर तल राख्ने
- अर्को हात प्रयोग गरेर बिस्तारै जिपर माथि तान्ने र पुरा बन्द गर्ने।

खाना राख्ने बट्टा प्रयोग गर्न गाह्रो हुन सक्छ:

खाना खाने समयलाई तनाव रहित विद्यालयको दिनचर्या बनाउन मद्दत गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई लन्च बक्सको प्रयोग गरेर अभ्यास गर्ने अवसर दिनुहोस्। अभ्यासमा:

- बट्टा खोल्ने र आफ्नो काखमा त्यसलाई सन्तुलन गराउने
- भित्रका चिजहरूको व्यवस्थापन गर्दै, प्याकेटहरू, दहीको बट्टाहरू, स्याक बारहरू खोल्ने र केराको बोक्रा निकाल्ने।

विभिन्न प्रकारका बट्टाहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् जुन तपाईंको बच्चालाई उपयुक्त हुन्छ वा मन पर्छ। यी सबै कार्यहरूमा बच्चाहरूलाई सानो मांसपेशीहरू चलाउने कौशल वा फाइन मोटर स्किल्स, योजना बनाउने, समन्वय र बल चाहिन्छ।

खाना राख्ने बट्टाको व्यवस्थापन



मेरो झोला कसरी भेट्नुपर्ने?

तिनीहरू सबै उस्तै देखिन्छन्।



तपाईंको बच्चालाई आफ्ना सामानहरू पत्ता लगाउन सहयोग गर्नुहोस्:

- सबै कुरामा लेबल लगाउनुहोस्। तपाईंको बच्चालाई आफ्नो नाम चित्र मद्दत गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले आफ्नो सामानहरू फेला पार्न सक्नु।
- उनीहरूको झोलामा ठुलो र स्पष्ट देखिने केही कुरा राख्नहोस् जस्तै रिबन वा ट्याग ताकि उनीहरूले सजिलै त्यो भेट्नु। त्यो उनीहरूलाई मन पर्ने वा तपाईंहरू मिलेर बनाएको केही विशेष कुरा हुन सक्छ। त्यसपछि झोला फेला पार्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

पछाडि भिर्ने झोला बोक्ने बानी बसाल्नुहोस्।

यदि बच्चाले आफ्नो झोला पिठ्युँमा राखेर बोक्न सकेन, वा त्यो असहज लाग्यो भने यसलाई बोक्दैनन्।

उनीहरूले कसरी आफैले बोक्न सकेर आत्मनिर्भर बन्ने भनेर सिक्न आवश्यक छ। आफ्नो बच्चासँगै झोला बोक्ने कार्यको अभ्यास गर्नुहोस्। यसलाई दुवै काँधमा अड्याउने फित्ताको प्रयोग गरेर कसरी राख्ने भनेर कुरा गर्नुहोस्।

बच्चाहरूले अगाडी धेरै नझुकी सिधा उभिएर हिँड्न सक्नु आवश्यक हुन्छ। झोलाका सबै खल्लीहरूमा सामान राखेर भारलाई वितरण गर्नुहोस् र सबैभन्दा भारी वस्तुलाई तिनीहरूको पिठ्युँको नजिक राख्नहोस्।

झोला बोक्ने अभ्यास गर्नुहोस्

