

ریسیشن شروع کرنا

تھاڈے بچے دا سکول دا پینڈا
گھروں شروع ہوندا اے۔



جان پچھان

سانوں سمجھ اے بئی بچے آپنی ای رفتار نال وڈے بوندے نیں،
اتے ایہہ وی جے اسیں سارے جمن لا توں ای سکھ رہے آں۔
جدوں سکولے جان دا ویلا آؤندا اے، کجھ بچیاں نوں دوجیاں
نالوں ودھ مدد دی لوڑ ہووے گی۔

کجھ بہت ای مُڈھلے بُنر* نیں جیہناں دی سکول تہاڈے بچے توں آپنے پہلے دن توں
پہلاں سکھن دی آس رکھدے نیں۔ ایہناں نوں ورتنا تہاڈے بچے دے ریسپشن دے
پینڈے نوں جنہاں ممکن ہوسکيا مثبت بناوے گا۔

جیکر تہاڈا بچہ پہلاں ای نرسری وچ، پری-سکول وچ، یا گھر وچ بچے نوں سانبھن
والے کول اے، تاں ایہہ سیانے تہاڈے بچیاں نوں تیار کرن وچ مدد لئی تہاڈے اتے
تہاڈے بچے نال کم کرن گے۔

آپنے بچے وچ اعتماد اتے آزادی پیدا کرن لئی تسیں گھر وچ بہت کجھ کر سکدے او،
جیہدے نال اوہناں نوں سکول جانا شروع کرن لئی جذباتی اتے عملی مدد محسوس
ہوندی اے۔

* اسیں اس دستاویز نوں 'ریسپشن شروع کرن' دی تعریف آکھدے آں۔ کجھ لوک/ستھان ایہنوں 'سکول
دی تیاری' آکھدے نیں۔

میں تیار ہون وچ آپنے بچے دی مدد کیویں کر سکداں؟

تہاڈا بچہ جدوں سکولے جانا شروع کردا اے اوہ بہت سارے نویں کار وپہار اتے
معمولان دا عادی بنے گا۔ ایہہ کجھ شیواں نیں جیہڑیاں اوہناں نوں پہلاں نالوں ودھ
آزادی نال کرن دے لوڑ پوے گی۔

کابڈ دکھاؤندی اے بئی بچیاں دے وڈے بوندے ہوئے آپنے مایاں نال
اوہناں دا تعلق سب توں اہم کارن ہوندا اے، اتے تسیں
گھر وچ بہت کجھ کر سکدے او۔

جدوں تہاڈا بچہ گھر وچ تہاڈے نال یا کسے بور سانبھن
والے نال ہوندا اے، تسیں اک بُنر دے طور تے سوادے
کماں دی مشق کر سکدے او (اسیں اس لکھت دے اخیر
وچ لنک پا دتے نیں)۔

ایہناں وچ کُجھ بُنراں وچ ماہر ہون لئی ویلا لگدا اے، اس
لئی چنگی گل ایہہ بئی ایہناں نال آپنے روز دیھاڑ دے
معمول وچ بولی بولی جان پچھان کرو۔



جے میرے بچے دیاں وادھو لوڑاں بوون تے فیرکی بووے گا؟

- جیکر تہاڈے بچے نوں ریسپشن وچ گھل مل جان لئی وادھو مدد دی لوڑ اے، تاں پک کرو بئی تسیں اوہناں دے نویں استاد/استانی نال جنی ودھ توں ودھ جانکاری ہو سکے سانجھی کرو۔ اوہ تہاڈے بچے نوں آسرا دین لئی طریقے لبھن لئی تہاڈے نال رل کے کم کر سکدے نیں۔
- گرمیاں وچ جمے بچیاں، یاں انگریزی نوں اک وادھو بولی (EAL) دے طور تے بولن والے بچیاں نوں وادھو آسرے دی لوڑ ہو سکدی اے۔
- جے تہانوں پتہ اے یا شک اے بئی تہاڈے بچے دیاں اچیاں تعلیمی لوڑاں (SEND) نیں، ودھن پھلن وچ فرق یاں کویل اے، تاں ہو سکدا اے بئی اس ویلے اوہ ایہناں وچوں کجھ بُتر حاصل کرن جوگے نہ ہون۔
- چھیتی مداخلت نال بہت وڈا فرق پیندا اے – آپنے بچے دی نرسری، سکول، ہیلتھ وزیٹر، بچیاں دے مقامی مرکز یاں ٹبران دے مرکز توں مدد منگو۔

میں مدد لئی کیہدے نال گل کرسکدا آن؟

سارے بچیاں نوں آپنے بھروسے دے وڈیاں دی مدد دی لوڑ ہووے گی اس لئی اوہ ریسپشن شروع کرن بارے اعتماد اتے جوش محسوس کر سکدے نیں۔ جیکر تہانوں بور جانکاری چاہیدی اے تاں تہاڈے بچے نوں تہاڈے گھر وچ سانہن والا/نرسری/پری-سکول ٹیم یاں تہاڈی ہیلتھ وزیٹر، بچیاں دا مرکز یاں ٹبران دا مرکز مدد کر سکدے نیں۔



مینوں بور وسیلے کتھوں لبھ سکدے نیں؟

تہاڈی اتے تہاڈے بچے دی رل کے تیار ہون وچ مدد واسطے اسیں ستھاں اتے وسیلیاں دی اک لسٹ وی جوڑی اے۔

ایہناں تیکر
<https://startingreception.co.uk> تے آن
 لائن پہنچیا جا سکدا اے۔



تعریف: ریسپشن شروع کرن توں پہلاں مشق کرن والے بُنر:

نویں بُنر سکھن وچ ویلا لگدا اے۔ گھر وچ مشق کرن نال تہاڈے بچے
نوں ہور سُکھیائی اتے اعتماد نال سکولے جان وچ مدد ملے گی۔



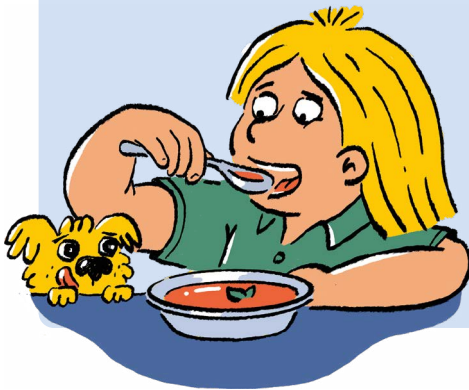
آزادی ودھاؤنا

آپنا دھیان آپ رکھنا

- ✓ آپنا کوٹ تے جُتی آپ پاؤنا/لابونا
- ✓ ٹوائلٹ ورتنا اتے ہتھ دھونا
- ✓ تھوڑی جہی مدد نال کپڑے پہننا، جیویں ٹوائلٹ جان یاں PE کرن مگروں
- ✓ کلٹری (مثلاً کانٹا تے چمچ، چاپ سٹکس) ورتنا اتے اک کھلے کپ وچوں پینا
- ✓ تہاڈے توں دور رہ کے ویلا لنگھاؤنا، پڑھدے ہوئے اوہناں نوں سانہن والے وڈے
سانہن سکدے نیں

کھیڈ، تخلیق اتے تجسس

- ✓ خیالی کھیڈ وچ حصہ لینا (جیویں رول پلے)
- ✓ خاکے، تصویراں بناؤنا، رنگ بھرنا اتے
چمبیڑنا
- ✓ کہانیاں والیاں کتاباں دی سانجھ
کرنا، مورتاں ویکھنا اتے کرداراں
بارے گل کرنا
- ✓ آپنے آل دوالے دی دنیا نوں کھوجنا
(مثلاً فطرت نوں دھیان نال
دیکھنا، گھر وچ شیواں نال
محتاط ہو کے کھیڈنا)



سکول وچ تہاڈا بچہ بہت سارے نویں لوکاں نال ملے گا اتے نویاں دوستیاں لائے گا۔
تیار ہون وچ اوہناں دی مدد واسطے کجھ شیواں وچ شامل نیں:



تعلق بناؤنا اتے گل بات کرنا

دوجیاں نال رہنا

- ✓ کھڈونے سانجھے کرن اتے واری لین دی مشق کرنا
- ✓ اوہناں نال اس بارے گل کرنا بئی اوہ کنج محسوس کر رہے نیں اتے کیوں
- ✓ رل کے کہانیاں دیاں کتاباں ویکھنا اتے کردار کیہ محسوس کر رہے نیں اس بارے گل بات کرنا ایہہ کرن دا اک چنگا ڈھنگ اے
- ✓ ایہہ پچھاننا شروع کرنا بئی دوجے کیہ محسوس کر رہے نیں، مثلاً سمجھنا بئی اک بیلی اداس تان نئیں
- ✓ اوہناں نوں بلاشیری دینا بئی اوہ آپنیاں اتے دوجیاں دیاں حدان آپ مقرر کرن (مثلاً جاننا بئی 'نہ' کیویں کہنا اے)

گل بات اتے بولی

- ✓ رل کے گانڑیں اتے نرسری دیاں نظماں گاؤنڑاں
- ✓ خوشی خوشی دوجیاں نال کماں کاراں، تجربیاں اتے آپنے آل دوالے دنیا بارے گلاں کرنا
- ✓ صاف صاف پول کے دسنا بئی اوہناں نوں مدد دی لوڑ اے (ٹٹی بھجی انگریزی وچ یاں اشاریاں دی زبان وچ)
- ✓ اوہناں دے ناں دا نمونہ پچھاننا (تان جے اوہناں نوں ایہہ آپنی کوٹ والی کلی یاں جیکٹ توں لیہ جاوے)

سننا اتے دھیان لاؤنا

- ✓ تھوڑے چر لئی دھیان دینڑاں
- ✓ سادہ ہدایتاں سننڑاں اتے اوہناں تے عمل کرنا
- ✓ اک کم نوں توری رکھنا بھاویں ایہہ اوکھا وی ہوئے تے جے کجھ پٹھا ہو جاوے تان مڈھ توں شروع کرنا



جسمانی واہا



دن وچ گھٹو گھٹ تین گھنٹے بلدے جلدے رہنا

✓ پوڈے چڑھنا لتھنا

✓ (اک ویلے اک پیر، کندھ دا سہارا لے کے)

✓ اُتانیہ چڑھنا، نسنہ، چھالاں مارنا اتے کھیڈنا

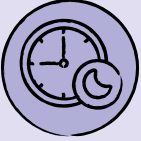
✓ اک وڈی گیند جُپنا (بہتے ویلے)

✓ سوکھیاں بُجھارتاں اتے دستی کم کرنا، وڈھن

✓ اتے چمبیڑن وچ اپنی پکڑ نوں پکا کرنا



صحت مند معمولات



✓ روز رات نوں لگ بھگ اکو ویلے بسترے وچ جانا، سکولے جان

✓ لٹی تیار ہون واسطے ویلے سر جاگنا

✓ سکرین ویکھنڑ دے ویلے نوں صلاح دتے گئے روز دے ویلے تیکر

✓ محدود کرنا (صلاح دیکھو)

✓ صحت بناؤن والی غذا کھانا تے نت نویں کھانے

✓ ازماؤنا

✓ دن وچ دو واری فلورائیڈ والے ٹوتھ پیسٹ

✓ نال اپنے دند برش کرنا (تہانوں اوہناں

دے گھٹو گھٹ 7 ورھیاں دے ہون

✓ تیکر اوہناں دا دھیان رکھن دی لوڑ

✓ ہووے گی)



جے مینوں آپنے بچے دے ودھن پُھلن بارے فکر بوئے تاں مینوں کیہ کرنا چاہیدا اے؟

- جے تسیں آپنے بچے دے اگانہ ودھن بارے فکرمند او، آپنے گھر وچ بچے نوں سانہن والے/نرسری/پری-سکول ٹیم، ہیلتھ وزیٹر، بچیاں دے مقامی مرکز یاں ٹبر دے مرکز نال گل کرو۔
- جے تہاڈا بچہ کویل نال ودھ پُھل ریا اے یاں SEND (شک یاں پک) اے، تاں اوہناں دے ریسپشن شروع کرن توں وابو اچر پھلن اوہناں دی نرسری، گھر وچ بچے نوں سانہن والے، یاں ہیلتھ وزیٹر/نرسری/پری-سکول ٹیم نال گل کرو اتے اوہناں لئی سکول چُن دے بوئے اوہناں دیاں لوڑاں بارے وچار وٹاندرا کرو۔
- آپنا دھیان آپ رکھن، جذبات نوں قابو وچ رکھن، سماجی مہارتاں، اتے ایسے ڈھنگ نال گل بات جیہڑی اوہناں دے ودھن پُھلن دے پڑا نال میل کھاندی ہووے، واسطے آپنے بچے دی مدد لئی تسیں آپنے بچے دے مڈھلے ورھیاں دے ادارے نال رل کے کم کر سکدے او۔
- ہو سکدا اے بئی تسیں اوہناں دے ودھن پُھلن، لوڑاں، کیہڑی شے نال اوہناں نوں بلاشیری ملدی اے، کیہڑی شے نال اوکھیائیاں آسکدیاں نیں، اوہ سب توں ودھیا کیویں سکھدے نیں، اتے کیہڑیاں حکمت عملیاں چنگا کم کردیاں نیں بارے تفصیلاں سانجھیاں کرنا چاہو۔
- پک کرو بئی تسیں اہم جانکاری آپنے بچے نوں آسرا دین والے ہر جی، سنے اوہناں دے ریسپشن دے نویں استاد/استانی نال سانجھی کرو۔

وادھو لوڑاں والے تبراں واسطے وسیلے

بہت ساریاں ایہو جہیاں ستھان نیں جیہڑیاں تیار ہون وچ تہاڈی، تہاڈے بچے دی اتے اوہناں دے تعلیمی ادارے دی جانکاری اتے حکمت عملیاں نال مدد کر سکدیاں نیں، جیہدے نال بچہ بڑا سوکھا ریسپشن وچ آجاندا اے تے مستقبل دی کامیابی دی نینہہ رکھی جاندی اے۔

ایہناں وچ شامل نیں:

<https://www.familylives.org.uk> •

<https://speechandlanguage.org.uk> •

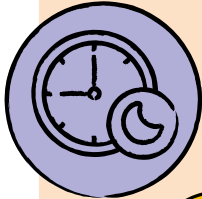
<https://dingley.org.uk> •

<https://www.kids.org.uk> •

بور جانو

بور جانکاری لئی ویکھو:

<https://startingreception.co.uk>



ایہہ تعریف سانجھے طور تے بنائی گئی سی



نوٹس:

بور جانو

بور جانکاری لئی ویکھو:

<https://startingreception.co.uk>

