1

روز مرہ کی سرگرمیوں کو سیکھنے کی سرگرمیوں میں بدلنے کے لیے مفید اشارے

کھیلنا پڑھنا سننا بولنا

سیکھنے کے عمل کی شروعات روز مرہ کے لمحات میں ہوتی ہے

3

بچے پیدائش سے سیکھنا شروع کرتے ہیں۔

4

جس لمحے وہ پیدا ہوتا ہے، آپ کا بچہ اپنی فیملی ، اپنے ماحول، اور اپنی حیران کن صلاحیتوں کے متعلق سیکھ رہا ہوتا ہے۔ جیسے وہ پروان چڑھتا ہے، ہر تجربہ اس کے علم اور اس کی خود اعتمادی میں اضافہ کا باعث ہوتا ہے۔

5

جب وہ کنڈرگارٹن پہنچتا ہے، تو وہ اپنی سیکھی ہوئی تمام مہارتوں کو استعمال کرنے کے قابل ہو گا۔ اس کی کنڈرگارٹن ٹیچر اسے کتابیں دیکھنے، تصویریں بنانے، کہانیاں شئیر کرنے اور نئے دوست بنانے کے لیے دعوت دے گی۔

کنڈرگارٹن آپ کے بچے کی کارکردگی کا مشاہدہ کرے گی اور ریکارڈ رکھے گی - مہارتوں کی تلاش کے لیے جو اسے سکول میں کامیاب ہونے میں مدد دیں گی۔ اگر کچھ مہارتوں کی کمی ہے، تو وہ سرگرمیوں کا منصوبہ تیار کرے گی جو ان مہارتوں کو حاصل کرنے میں اس کی مدد کریں۔

بطور والدین، آپ اپنے بچے کو سکول میں کامیاب ہونے کی تیاری میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ کتابچہ بہت سی سرگرمیوں کا حامل ہے جو آپ کی روزمرہ کی مصروفیات میں آسانی سے فِٹ ہو سکیں گی اور آپ کے بچے کو نشوونما کے سات اہم شعبوں میں آگے بڑھنے میں مدد دیں گی جس کی کنڈرگارٹن کے لیے اسے ضرورت ہے:

- ذاتی اور سماجی نشونما
- زبان اور خواندگی
- مندرجہ ذیل میں دانشمندانہ ترقی:
  ریاضیاتی سوچ
  سائنسی سوچ
  معاشرتی علوم
  فنون لطیفہ
- جسمانی نشوونما

مندرجہ ذیل سرگرمی کے نظریات کا استعمال کرتے ہوئے آج ہی آغاز کریں۔

6

زبان اور خواندگی

زبان اور خواندگی میں وہ تمام مہارتیں شامل ہیں جو بچوں کو پڑھنے، لکھنے، اور روزمرہ استعمال ہونے والی زبان میں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کے متعلق سیکھنے میں مدد دیں گی۔

7

آپ اپنے بچے کی زبان اور خواندگی کی مہارتوں میں بہتری پیدا کرنے میں مدد کے لیے ان سرگرمیوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

- اپنی بچی کے ساتھ اس کی پیدائش کے دن سے ہی باتیں کریں۔ بطور شیر خوار بھی، وہ زبان کی آوازیں اور گفتگو کا آہنگ سیکھ رہی ہے۔
- جب آپ کی بچی غوں غاں)آوازیں نکالنی(کرنا شروع کرتی ہے تو اسے جواب دیں۔ وہ باتیں کرنا سیکھنے کی کوشش کر رہی ہے اور اسے آپ کی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔
- لفظوں کے ساتھ کھیلیں - الفاظ جن میں ترنم ہو، مضحکہ خیز باتیں، اور ہنسی مذاق۔
- اپنے بچے کو روزانہ پڑھ کر سنائیں - ایک بہت چھوٹے بچے کو بھی پڑھنے کے وقت کی قربت اور نئے الفاظ سننے سے جب آپ تصاویر کی طرف اشارہ کرتے ہیں، سے اسے فائدہ حاصل ہو گا۔

- آپ مل کر جو کتابیں پڑھتے ہیں ان کے متعلق اپنے بچے سے سوالات پوچھیں؛ تصاویر اور اس کے بعد کیا ہو گا، کے متعلق پوچھیں۔
- اپنے بچے کو فہرستیں، کہانیاں اور نشانات "لکھنے" کے لیے مواد مہیا کریں - گو کہ ابھی وہ حقیقتاً صرف الٹی سیدھی لکیریں ہی لگا سکتی ہے۔
- سماجی موقعوں پر بچی کو بولنے اور جواب دینے کا موقع دیں بجائے اس کے کہ آپ اس کی جگہ پر بولیں یا اسے جلد جواب دینے کے لیے مجبور کریں۔

8

ذاتی اور سماجی نشوونما

ذاتی اور سماجی نشوونما میں مہارتیں شامل ہیں جو ایک بچے کو اپنے احساسات کو سمجھنے اور منظم کرنے، دوسرے لوگوں کے ساتھ تعامل کرنے، اور اپنے آپ کو دنیا میں اِدعا کرنے کے لیے ضروری ہوں گی۔ بچوں میں ذاتی اور سماجی نشوونما کی بنیاد ان کے والدین اور دوسروں کے ساتھ تعلقات پر ہے - اس میں شامل ہے بچے کا اپنے متعلق احساس، ایک بچے کے بطور سیکھنے والے کے اپنے متعلق نظریہ، اور اس کا اپنے اور دوسروں کے لیے احساس ذمہ داری۔

9

آپ اپنے بچے کی ذاتی اور سماجی مہارتوں کے فروغ میں مدد کر سکتے ہیں

- جب آپ کا شیر خوار بچہ روتا ہے تو اسے جواب دیں۔ یہ آ, کے بچے کو چاہے جانے کے احساس میں مدد دیتا ہے اور اسے آپ کی دیکھ بھال پر بھروسہ کرنا سکھاتا ہے۔
- اپنے بچے کو تھامنے اور نرمی سے چھونے کا ہر موقع استعمال کریں۔ اس کے چہرے میں دیکھیں اور نرمی سے بولیں۔ یہ بندھن پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے جس کی بچوں کو تحفظ کے احساس اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے لیے ضرورت ہے۔
- اپنے بچے کو نئی سرگرمیاں آزمانے کے لیے حوصلہ افزائی کریں؛ اس کی کوششوں اور کامیابیوں دونوں کی تعریف کریں)اپنا پہلا قدم اٹھانا، خود خوراک لینا، اپنے پہلے الفاظ بولنا وغیرہ(
- اس کے فن پارے کو ریفریجریٹر یا گھر کی دیورا پر لگا کر اسے دکھائیں کہ آپ اپنے بچے کی کوششوں پر فخر محسوس کرتے ہیں۔
- اپنے بچے کو خود اپنے احساسات کو سمجھنا اور منظم کرنا شروع کرنے میں مدد کریں)ایک اختلاف کے بعد وغیرہ(- اسے دوسروں کے احساسات کو سمھجنے میں مدد کریں۔
- اپنے بچے کو موزوں سوالات پوچھنے سے مشکلات کو حل کرنے میں مدد کریں اور اپنے بچے کو مسائل کو سوچنے کی طرف لائیں بجائے اس کے کہ اسے صرف جواب بتا دیں۔

10

ریاضیاتی سوچ

ریاضی سیکھنے کے لیے بنیاد اعداد، پیمائش، نمونے، اور اشکال کی سمجھ ہے۔ بچوں کو ابتدائی ریاضی کرنے کے لیے مسئلہ حل کرنے میں ان بنیادی نظریات کے استعمال کی ضرورت ہے۔

11

والدین بچوں کی ریاضیاتی سوچ پیدا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں

- روزمرہ کے معمول میں اشیاء گنتی کریں؛ جب آپ اسے نہلا رہی ہوں تو اپنی بچی کے پنجوں کو، جب آپ اسے لباس پہنا رہی ہوں تو ٹچ بٹن یا بٹنوں کو، اور جب آپ چل رہی ہوں تو قدموں کی تعداد کو گنیں۔
- ایسی اشیاء کی طرف اشارہ کریں جو ایک دوسرے سے بڑی یا چھوٹی ہیں۔)کتابیں، کھلونے، جوتے وغیرہ(-
- رنگ یا سائز کے لحاظ سے اشیاء کی چھانٹی کریں - تمام نیلی جرابیں یا آ, کی بچی کی تمام ٹی شرٹیں۔
- ایک نمونے کی وضاحت کریں؛ اپنی بچی سے پوچھیں کہ بلاکوں کے نمونے میں اس کے بعد کیا آتا ہے یا قمیض پر ایک ڈیزائن یا ایک موتیوں کی لڑی۔
- وضاحتی الفاظ استعمال کریں جیسے "سے زیادہ" اور "سے کم" اور الفاظ جو مقام ظاہر کرتے ہیں جیسے "تحت"، "نیچے"، "اوپر"
- روزمرہ استعمال کی اشیاء میں اشکال کی طرف اشارہ کریں؛ مثلاً سیریل کے ڈبے کا سامنا حصہ مستطیل ہے اور پیالے کا کنارہ ایک دائرہ ہے۔

- اپنی بچی کو دکھائیں کہ ناپنے کے آلات آپ کیسے استعمال کرتے ہیں پیالے اور ناپنے کے چمچ جب آپ کھانا پکا رہی ہوں—ناپنے والے فیتے یا گز کے ساتھ اس کا قد ریکارڈ کریں۔
- دن کے دوران واقعات کا تسلسل کے متعلق بات کریں: "دوپہر کے کھانے کے بعد ہم پارک جائیں گے اور پھر سٹور"۔

12

سائنسی سوچ

سائنسی سوچ میں ماحول کی چھان بین شامل ہے اور سوالات پوچھنے کی اہمیت سیکھنا۔ بچوں کو اپنی دنیا، مشاہدے وضاحت کرنے، سوالات کرنے، توضیح تشکیل کرنے، اور نتائج اخذ کرنے کے ذریعے چھان بین کا پوقع دیے جانے کی ضرورت ہے۔

13

آپ اپنی بچی کی سائنسی سوچ کے فروغ کے لیے ان سرگمیوں کے ساتھ مدد کر سکتے ہیں

- باہر چہل قدمی کریں اور آوازوں، نظاروں اور بوؤں کی طرف اشارہ کریں۔
- اپنی بچی کو ریت اور پانی میں کھیلنے دیں۔
- موسم کے متعلق بات کریں؛ تبدیلیوں کی پیش گوئی کے لیے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔
- اپنی بچی کی پالتو جانوروں، پرندوں اور دوسرے جانوروں کے مشاہدے کے لیے حوصلہ افزائی کریں؛ ان کے طرز عمل کے متعلق بات کریں۔
- اپنی بچی کی مخصوص پودوں اور جانوروں جس میں وہ دلچسپی رکھتی ہے، کے متعلق مزید سیکھنے میں مدد کریں۔
- اپنی بچی کے معائنے کے لیے باہر اشیاء تلاش کریں، جیسے پتھر، پتے، پھول اور شاہ بلوط کا پھل۔
- اشیاء کے مطالعہ کے لیے محدب عدسے، دوربینیں اور پیمانے استعمال کریں۔
- اپنی بچی کی یہ دیکھنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں کہ بعض چیزیں کتنی تیز یا آہستہ حرکت کرتی ہیں، پیش گوئی کرنے کے لیے کہ کونسی چیزیں ڈوب جائیں گی یا تیریں گي> اور سیکھنے کے لیے کہ پانی برف بننے کے لیے منجمد ہو جائے گا۔

14

معاشرتی علوم

معاشرتی علوم بچوں کی ان کے ارد گرد کی دنیا کی سمجھ کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو علیحدہ افراد سمجھنا شروع ہو جاتے ہیں اور دوسروں میں اختلافات کی شناخت اور قدر افزائی شروع کر دیتے ہیں اور تہذیب اور ان کے ارد گرد کی دنیا کی پہچان۔

15

معاشرتی علوم کی مہارتوں کے فروغ میں آپ اپنی بچی کی مدد کر سکتے ہیں۔

- اپنے خاندان اور خاندان کے اندر دوسرے متعدد بچوں کے درمیان ان کے قد اور عمر وغیرہ کی عدم مطابقتوں اور مطابقتوں کے متعلق بات کریں۔
- اپنے خاندان کے مختلف ممبران کی ملازمتوں پر گفتگو کریں۔
- آپ کی کمیونٹی میں جنہیں وہ جانتے ہیں ان لوگوں کا روپ دھارنے میں اپنے بچوں کی مدد کریں، مثلاً ایک ٹیچر، ڈاکٹر، یا سٹور کلرک۔
- مختلف نزدیکی دکانوں کا چکر لگائیں اور ہر سپر مارکیٹ جوتوں کا سٹور، ادویات کا سٹور وغیرہ کے کاموں کے متعلق بات کریں۔
- خاندانی ضوابط قائم کریں اور ان پر گفتگو کریں جیسے سونے کا وقت یا گھر کے کام کاج میں حصہ لینا۔
- اپنے ارد گرد کے علاقے میں صفائی کی مہم میں اپنے بچے کے ساتھ شریک ہوں؛ اس کے متعلق بات کریں کہ یہ کیوں ضروری ہے۔
- اپنی بچی کو مقامی دلچسپی کی جگہوں لائبریری، میوزیم یا تاریخی سوسائٹی اور پارکوں کے دورے پر لے جائیں۔

فنون لطیفہ

فنون لطیفہ میں شامل ہے بچوں کا ڈانس، ڈراموں، فنون لطیفہ اور موسیقی میں شمولیت کرنا۔ اس میں شامل ہے بچوں کی متحرک شمولیت اور جو وہ دیکھ رہے ہیں اس کی قدر افزائی سیکھنا۔

17

آپ اپنی بچی کے فنون لطیفہ کی مہارتوں میں ان سرگرمیوں ءے ساتھ فروغ میں مدد کر سکتے ہیں

- اپنی بچی کے ساتھ گائیں۔ ہم آہنگی سے تالی بجائیں۔
- موسیقی بجائیں اور اپنی بچی کی اس کے ساتھ ڈانس اور گانے کے لیے حوصلہ افزائی۔
- موسیقی کے ساتھ بجانے کے لیے اپنی بچی کو آلات مہیا کریں)جیسے کڑی کے چمچ، برتن اور پلاسٹک کے ڈبے(
- روزمرہ استعمال کے لیے اپنی بچی کو مختلف النوع ڈرائنگ کا سامان مہیا کریں۔ جو فن وہ تخلیق کرتی ہے اس کے متعلق اس کہیں کہ آپ کو بتائے۔
- اپنی بچی کی مدد کریں کہ وہ اپنی پسندیدہ کہانی کے مطابق ایکٹنگ کرے، اور آپ میں سے ہر ایک مختلف کردار ادا کرے۔
- اپنی بچی کو مختلف موسیقی کے پروگرام، ڈانس اور آرٹ شو دکھانے کے لیے لے کر جائیں، جن میں سے بہت کمیونٹی سنٹروں، عبادت کی جگہوں، بیرونی میلوں اور تقاریب، پریڈوں، اور شاپنگ ماز پر بلامعاوضہ دکھائے جاتے ہیں۔

18

جسمانی نشوونما اور صحت

جسمانی نشوونما اور صحت میں شامل ہیں مہارتیں جیسے پنس کو ڈرائیننگ یا لکھنے کے لیے پکڑنا، دوڑنا اور اچھل کود اور جاننا کہ کیسے محفوظ اور صحت مند رہا جائے۔

19

آپ اپنی بچی کی جسمانی نشوونما اور صحت کے لیے مدد کر سکتے ہیں

- اپنی بچی کے ساتھ گیند سے کھیلیں - کیچ کرنا، ٹھوکر لگانا اور پھینکنا۔
- اپنی بچی کو کھیلنے کے لیے مختلف چھوٹے کھولنے مہیا کریں، مثلاً بلاکس اور لیگوز، کھونٹیوں واے تختہ میں کھونٹیاں، اور بڑھتی ہوئی مشکلات والی پزلز۔
- اپنی بچی کو کٹائی، گوند سے چپکانے، رنگ بھرنے، اور ڈرائینگ کی مشق کے لیے آرٹ کا سامان مہیا کریں۔
- اپنی بچی کو فالتو وقت دیں جس کی اسے سادہ کام اپنے طور پر کرنے کے لیے ممکن ہے ضرورت ہو، مثلاً اپنے ہاتھ دھونے کے لیے وقت، یا خود اپنا کوٹ اور جوتے پہننے کے لیے۔
- اپنی بچی کو گھر کے کام کاج میں مدد کرنے دیں، چونکہ وہ اس قابل ہے، مثلاً، میز سیٹ کرے، لنچ کے لیے ڈب روٹی باہر نکال سکے، یا اپنے گندے کپڑے اکٹھے کرے۔
- اپنی قبل از سکو عمر کی بچی کو سکھائیں کہ ہو کیسے باندھی جاتی ہے - جوتے کا تسمہ یا تحفے پر ربن۔
- اپنی بچی کے ساتھ صحت مند کھانے کھائیں اور صحت مند اور غیر صحت مند خوراک پر گفتگو کریں۔
- اپنی بچی کو اپنے ہاتھ دھونے اور اپنے ہاتھ دھونے اور اپنے دانتوں کو برش کرنا سکھائیں۔

20

سب سے اہم ترین، اپنے بچے کی کوششوں کی تعریف کریں۔ آپ کی حمایت اسے چھان بین کرنے، سوا کرنے، محبت اور ... کرنے، اور سیکھنے کا حوصلہ دے گی۔

Countdown to Kindergarten ریاست بھر کا پراجیکٹ ہے جس میں بہت سی تنظیمیں، پبلک سکول کے نظام، لائبریریاں اور دوسرے شامل ہیں جو یہ یقینی بنانے کے لیے کام کر رہے ہیں کہ تمام میری لینڈ کے چھوٹے بچے تعلیم و تربیت کے تجربات رکھتے ہیں اور کامیابی کے لیے تیار سکول پہنچتے ہیں۔

ان تنظیموں سے دستیاب ابتدائی سیکھنے کے مواد کا سلسلہ دیکھنے کے لیے، اس ویب سائٹ پر جائیں
www.countdownMD.org یا بلامعاوضہ کال کریں 1-866-752-1614- ویب سائٹ پر مزید معلومات سکول کے لیے تیاری پر، بچے کی معیاری دیکھ بھا پر، کنڈرگارٹن کے لیے جائزے پر، اور والدین کی سرگرمیوں پر جس سے وہ ابتدائی سیکھنے کے عمل کو تقویت دے سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے چھوٹے بچے کے ابتدائی سیکھنے کے عمل یا فروغ کے کسی پہلو کے متعلق تشویش ہے، تو کال کریں
اور Preschool Programپر پہنچے کے لیے Maryland Infants and Toddlers Program 1-800-535-0182
میں- Maryland State Department of Education

, دیM&T Bankرقم مہیا کی گئی ہے Countdown to Kindergarten
Harry and Jeanette Weinberg Foundation, دیGovernor's Office for Children, Youth and Families,
Constellation Energy, اور دیNational Governors Associationعملہ مہیا کیا گیا ہے .Maryland Committee
for Children. Countdown To Kindergarten: Learning Begins at Birthشکریہ Countdown to
Kindergarten: Boston) لوگو)نشان(کے استعمال CTK بطور ماڈل پروگرام اس کی رہنمائی کے لیے اور سی ٹی کے
کے لیے-

Countdown to Kindergarten: Learning Begins at Birth
Maryland's Early Childhood Public Engagement Campaign
608 Water Street
Baltimore, Maryland 21202

www.countdownMD.org

© 2004 Maryland Committee for Children
2004 © تصاویرBonnie Matthews