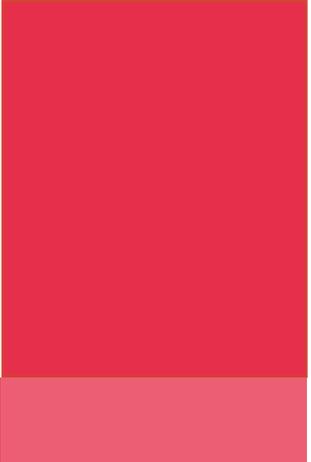


## Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

## प्रीस्कूल में आपका स्वागत है

माता-पिता के लिए प्रीस्कूल आरम्भ करने संबंधी मार्ग-दर्शिका



Education  
Public Schools

HINDI



## ‘प्रीस्कूल में आपका स्वागत है’ मार्ग-दर्शिका में आप क्या जानकारी पाएँगे

‘प्रीस्कूल में आपका स्वागत है’ पुस्तिका आपको मदद करने के लिए बनाई गई है कि आपके बच्चे की प्रारम्भिक पढ़ाई की यात्रा सकारात्मक व आनन्दपूर्वक तरीके से आरम्भ हो। इसमें आप के लिए प्रारम्भिक बाल्यावस्था के अध्यापकों तथा माता-पिताओं द्वारा बताए गए उपयोगी सुझाव दिए गए हैं, जिससे आपके व आपके परिवार के लिए अपने बच्चे को प्रीस्कूल के लिए तैयार करना आसान हो सके। आप सुनिश्चित भी हो जाएँगे कि आपने अपने बच्चे को प्रीस्कूल भेजने का सही निर्णय लिया है और यह जान पाएँगे कि आपके बच्चे के विकास के लिए प्रीस्कूल कितना महत्वपूर्ण है।

यदि आप कुछ पूछना चाहते हैं या कोई सुझाव देना चाहते हैं तो कृपया हमें [parents@det.nsw.edu.au](mailto:parents@det.nsw.edu.au) पर इमेल भेजें।

प्रीस्कूल जाना	3
तैयारी करना	3
प्रीस्कूल में भोजन	4
मेरे बच्चे को कैसे कपड़े पहनने चाहिए?	5
बाल-गोपालों के लिए पढ़ाई आरम्भ करना	5
अपने बच्चे की सीखने में सहायता करना	6
बड़े स्कूल के लिए तैयार करना	6
जब आपका बच्चा बीमार हो	7
सिर में जूँ होना	7
उपयोगी वेबसाइट	8

## प्रीस्कूल जाना

कई माता-पिता प्रीस्कूल के विचार से थोड़ा बहुत घबरा जाते हैं। आप अनुभव करेंगे, जैसे कि आपका छोटा सा बच्चा बहुत जल्दी बड़ा हो रहा है। चिन्ता न करें! प्रीस्कूल एक ऐसा समय है, जब आपका बच्चा अपने हमउम्र बच्चों के साथ बहुत हँसी-खुशी का समय बिताएगा। प्रीस्कूल आपके बच्चे में शिक्षा को अनुभव करने के तरीके का विकास करने व उसे विस्तृत करने में सहायता करता है, जो उन्हें ऐसा आत्मविश्वासी, जिज्ञासु व उत्साही विद्यार्थी बनाता है जो बड़े स्कूल में जाने की राह देखते हैं।

## तैयारी करना

### क्या आप प्रीस्कूल के अध्यापक से मिले हैं?

प्रीस्कूल का अध्यापक महत्वपूर्ण व्यक्ति है, जिसे आपको जानना चाहिए। अध्यापक आपको बताएगा कि प्रीस्कूल में क्या होता है और उन सभी सवालों का जवाब देने में सहायता करेगा जो आपके बच्चे का स्कूल में मन लगाने में सहायक होंगे।

प्रीस्कूल में कई नियम व कार्यविधियाँ हैं जो सभी बच्चों के स्वास्थ्य, सुरक्षा व हित की देख-रेख करते हैं, जैसे कि स्कूल में आना या जाना, भोजन व पोषण, विकास व शिक्षा तथा धूप से बचाव।

**संकेत:** प्रीस्कूल आपसे एक रजिस्टर पर दिन या सत्र के शुरु और अन्त में हस्ताक्षर करने के लिए कहेगा। कृपया पक्का करें कि आपने इस रजिस्टर में हस्ताक्षर किए हैं। यह रजिस्टर प्रायः प्रीस्कूल के प्रवेश-द्वार पर रखा रहता है।

## जाँच सूची

नीचे एक नज़र देखने के लिए उस सामान की सूची है जिनकी आपके बच्चे को ज़रूरत होगी:

- एक बैग
- खाने का डिब्बा
- कपड़ों का एक अतिरिक्त सेट जिसमें मोज़े व अन्दर पहनने के कपड़े भी होने चाहिए
- एक टोपी
- सुबह व दोपहर की चाय के लिए नाश्ता व एक पेय पदार्थ

यदि प्रीस्कूल पूरे दिन के लिए है, तो आपके बच्चे को निम्न की भी ज़रूरत होगी:

- दिन का खाना
- विश्राम समय के लिए चादर व/या कम्बल



## एलर्जी, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ तथा विशेष आवश्यकताएँ

आपका बच्चा प्रीस्कूल शुरू करे, उससे पहले यह आवश्यक है कि यदि आपके बच्चे को कोई एलर्जी या स्वास्थ्य संबंधी समस्या है या उसकी अन्य कोई विशेष आवश्यकताएँ हैं तो आप प्रीस्कूल को बताएँ। इससे प्रीस्कूल को आपके बच्चे के लिए विशेष प्रबंध करने का समय मिल जाएगा।



**विचार:** जिस प्रकार का भोजन आपके बच्चे को पसन्द हो और जो वह खा ले वही उसके खाने के डब्बे में रखें। यह भी अच्छा रहेगा यदि आप उसे डब्बा खोल कर खाना निकालना और अपने आप खाना सिखाएँ।

### एलर्जी होने पर ध्यान देना

एनाफिलैक्सिस (Anaphylaxis), एलर्जी से अचानक होने वाली एक गंभीर प्रतिक्रिया है जो कई प्रकार के खाद्य पदार्थों से होती है, जैसे कि सूखी गिरियाँ (nuts) मेवा या सीपी वाली मछली या कीड़े-मकौड़े के काटने पर। यदि आपके बच्चे को खाद्य पदार्थों से एलर्जी है या उसे Anaphylaxis होने का खतरा हो तो आपके लिए अनिवार्य है कि आप प्रीस्कूल के अध्यापक को इस बारे में बताएँ। कई प्रीस्कूलों में स्कूल में सूखी गिरियाँ न खाने की नीति होती है। अपने प्रीस्कूल के अध्यापक से इस विषय पर बात करें।



### हर चीज़ पर लेबल लगाएँ

प्रीस्कूल में खोई हुई चीज़ों का डब्बा होता है, पर समय बचाने व परेशान होने से बचने के लिए बच्चे के कपड़ों, बैग व खाने के डब्बे पर लेबल लगाएँ।

### बाल-गोपालों के लिए पढ़ाई आरम्भ शिक्षा

प्रीस्कूल में आपके बच्चे की पढ़ाई वहाँ से चलेगी जो आपने उसे घर पर सिखाया है। खेल के समय बच्चा अपनी कल्पना से काम करेगा, दूसरों के साथ मिल कर खेलना सीखेगा, सोचेगा व सुनेगा।

हमारे प्रीस्कूल अध्यापक प्रारम्भिक बाल्यावस्था में अध्ययन के विषय में पूर्ण रूप से योग्य हैं। जिन खेलों द्वारा, पढ़ाई के अनुभवों में आपका बच्चा भाग लेगा, उनकी योजना अध्यापक द्वारा बहुत सोच-समझ कर और आपके बच्चे की रुचि के अनुसार बनाई जाएगी।

### प्रीस्कूल व भोजन

प्रीस्कूल में भोजन करना दैनिक कार्यक्रम का एक आवश्यक हिस्सा है और हम स्वास्थ्यवर्धक भोजन करने की आदत को बढ़ावा देते हैं। भोजन के समय प्रीस्कूल का हमारा स्टाफ़ आपके बच्चे की सहायता करेगा यह याद दिला कर की उसे अपने हाथ धोने हैं तथा उनको सारा भोजन खाने के लिए उत्साहित करना और अन्य मित्रों के साथ भोजन बाँट कर खाने से मना करना।

आपसे सुबह की चाय, दिन का भोजन और हो सकता है दोपहर की चाय के लिए पौष्टिक भोजन देने को कहा जाएगा। यह जानने के लिए कि अपने बच्चे के लिए प्रतिदिन आप क्या खाना दें, अपने प्रीस्कूल के अध्यापक से बात करें। नाश्ते व दिन के भोजन के विषय में अन्य विचार जानने के लिए आप हमारे स्वस्थ बच्चों की वेबसाइट पर जाएँ।

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) पर जाएँ।



### मेरा बच्चा स्कूल में क्या पहने?

अपने बच्चे को आरामदायक, व्यवहारिक कपड़े पहनाएँ जो कि सुरक्षा प्रदान करें और बच्चा जिनको अपने आप संभाल सके और साथ ही जूते भी ऐसे पहनाएँ जो खेलने व चढ़ने उतरने के लिए ठीक-ठाक हों।

बाहर खेलने के लिए बच्चों को टोपी पहनने के लिए कहा जाएगा। जब बच्चा बाहर होता है तो उसे टोपी पहनने की आदत डालें। अधिकतर प्रीस्कूलों में 'टोपी न होने पर छाया में खेलने' की नीति होती है।

**विचार:** बच्चे के बढ़िया कपड़े घूमने या पार्टी आदि के लिए रखें। स्कूल में अध्यापक कोशिश करते हैं कि बच्चों के कपड़ों पर निशान न लगें, पर रंग व मिट्टी तो बच्चों के लिए आनन्द लेने व सीखने का एक अंश है।

### पढ़ाई के लिए प्रीस्कूल की गतिविधियाँ

- पज़ल व ब्लॉक से खेलना
- रंग भरना, चित्र बनाना, काटना, जोड़ना/चिपकाना
- पुस्तकें पढ़ना व कहानियाँ सुनना
- बात करना व सुनना
- कपड़े पहनना व 'होम कॉर्नर' या 'कबी हाउस' में खेलना
- संगीत सुनना व बजाना
- नृत्य व नाटक में भाग लेना
- खेल के उपकरणों पर चढ़ना, संतुलन करना, भागना तथा कूदना
- कम्प्यूटर का उपयोग करना
- चीनी मिट्टी, प्ले डो, रेत तथा पानी से खेलना

पढ़ाई के इन अनुभवों से आपका बच्चा नई चीज़ों को जाँचेगा व प्रयोग करेगा, व समस्याओं को सुलझाने के लिए अपनी कौशलों का विकास करेगा, औरों से बात-चीत करेगा व मिले-जुलेगा। उसमें आत्म-सम्मान, आत्म-विश्वास तथा औपचारिक रूप से पढ़ाई करने की नींव का विकास होगा।



### एक अच्छी शुरुआत

पौष्टिक नाश्ता बच्चे को प्रीस्कूल में अच्छे से अच्छा दिन बिताने के लिए तैयार करता है। यह उनको एकाग्रता व खेलने के लिए उर्जा देने में मदद करेगा। साथ ही यह उनको जीवन भर के लिए उत्तम भोजन करने की आदत डालने में भी सहायता देगा।

### रात को ठीक से सोना

प्रीस्कूल के अपूर्व अनुभव व आनन्द को लेने के लिए बच्चों को हर रात अच्छी नींद लेना आवश्यक है।

### अच्छी नींद आपके बच्चे को निम्नलिखित रूप से मदद करेगी:

- ध्यान देना व एकाग्रता से काम करना
- समस्या का समाधान करना और नए विचार सोचना
- समझदारी से खेलना व आनन्द लेना

### अपने बच्चे को उसकी शिक्षा में सहारा देना

बच्चे उत्तम रूप से तभी सीखते हैं जब माता-पिता व अध्यापक मिल कर काम करें। दूसरों की बजाय आप ही अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह समझते हैं, इसलिए आप बच्चे की रुचियों के बारे में जानकारी देकर अध्यापक की सहायता कर सकते हैं।

### प्रीस्कूल में अपने बच्चे को समर्थन देना

- प्रीस्कूल के बारे में जितना हो सके जानकारी लें, जैसे कि दिनचर्या व आपके बच्चे को स्कूल क्या लाना है
- अपने बच्चे के प्रीस्कूल की गतिविधियों में भाग लें, जैसे कि स्वयंसेवक के रूप में सहायता करें
- प्रीस्कूल के स्टाफ से उन गतिविधियों के बारे में बात-चीत करें जो आप घर पर बच्चे के साथ कर सकते हैं, जैसे कि अपने बच्चे के साथ पढ़ें
- स्टाफ के साथ बच्चे की पढ़ाई के बारे में बात-चीत करें
- प्रतिदिन अपने बच्चे से बात करें कि उसने प्रीस्कूल में क्या किया



### प्राइमरी स्कूल की तैयारी करना

आपके बच्चे का प्रीस्कूल, स्कूल जाने के लिए तैयार करने में आपकी व आपके बच्चे की सहायता करेगा। प्रीस्कूल व स्कूल अक्सर स्कूल में पारगमन (Transition to School) कार्यक्रम चलाते हैं, जिसमें बच्चों के Kindergarten में पहले महत्वपूर्ण दिन के विषय में आपको उपयोगी जानकारी व विचार बताए जाएंगे, जिससे की आपको स्कूल की दिनचर्या व परिवारों को स्कूल के उत्साहजनक जीवन से परिचित कराया जा सके। अपने बच्चे के स्कूल के जीवन में भाग लेते रहने से वह आने वाली पढ़ाई की लम्बी यात्रा का सफलतापूर्वक आरम्भ कर सकते हैं।

### जब आपका बच्चा बीमार हो

आपका बच्चा समय-समय पर बीमार हो सकता है। यदि आपका बच्चा बीमार होता है, तो कृपया प्रीस्कूल को सुबह जल्द ही फोन कर दें।

कुछ बीमारियाँ दूसरे बच्चों को भी लग सकती हैं। अन्य बच्चों को इस छूत से बचाने के लिए, कृपया अपने डॉक्टर से मिलें और जितने समय के लिए डॉक्टर सलाह दे बच्चे को घर पर रखें।

### छूत की कुछ आम बीमारियाँ इस प्रकार हैं:

छोटी माता -हल्का बुखार, नाक बहना व चकत्ते होना जो गुलाबी अन्धौरी की तरह शुरू होती है, जिनमें छाले व खुरन्ट बन जाते हैं

खसरा - कुछ दिन के लिए बुखार, थकान, नाक बहना, खाँसी व आँखों में लाली हो जाती है और बाद में लाल धब्बेदार चकत्ते हो जाते हैं, जो चेहरे से शुरू हो कर बाकी शरीर में फैल जाते हैं और ये चार से सात दिन तक रहते हैं।

आँखें दुखनी (Conjunctivitis) - आँखों में खुजली, लाली हो जाती है और पानी बहता है। सोने के समय पलकें चिपक जाती हैं।

छूत वाले दाने (Impetigo) - छोटे-छोटे लाल दाने जो फफोले बन जाते हैं और जिनमें पस पड़ जाता है और पपड़ी बन जाती है - आमतौर पर चेहरे, हाथों या खोपड़ी पर होते हैं।

दाद - त्वचा पर छोटे-छोटे पपड़ीदार चकत्ते जिनके चारों तरफ गुलाबी घेरा होता है।

### यदि आपका बच्चा बीमार हो तो क्या करना चाहिए

यदि आपके बच्चे को नीचे दिए गए लक्षण होते हैं तो यही सबसे अच्छा है कि आप डॉक्टर की सलाह लें और बच्चे को घर पर रखें:

- बुखार जो 38°C से ऊपर हो
- उल्टी आना या दस्त लगना
- अत्यधिक ठंड या फ्लू के लक्षण होना
- किसी भी तरह के चकत्ते होना

छूत की बीमारियाँ जो आपके बच्चे को हो सकती हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए NSW Health से 9391 9000 पर संपर्क करें:

इस वेबसाइट पर देखें: [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

### सिर में जुँ होना

प्रीस्कूल में सिर में जुँ होने का आपका पहला अनुभव हो सकता है। यदि जुँ फैल जाती है तो घबड़ाएँ नहीं। जुँ काफी कष्टकर होती है, पर शुक्र है कि उनसे आपके बच्चे के स्वास्थ्य को कुछ हानि नहीं होगी और बच्चे की निजी सफाई पर कोई प्रभाव नहीं होगा।

### सबसे अच्छा यही है कि आप जुँ होने पर उन्हें नीचे दिए गए तरीकों से नियंत्रित रखने में सहायता करें:

- अपने बच्चे के बालों की नियमित रूप से जाँच करते रहें
- लम्बे बालों को पीछे बाँध कर या चुटिया बना कर रखें
- एक बारीक दातों वाला कंधा गुसलखाने में रखें और जब आपके परिवार के सदस्य अपने बाल धोएँ तो उन्हें कंधे का उपयोग करने के लिए ज़ोर देकर कहें।
- प्रतिदिन बालों को सफ़ेद कंडिशनर के साथ बारीक दातों वाले कंधे से काढ़ें, जिससे सिर की जूँ व उनके अंडों (लीखों) से पीछा छूट जाए।

