

National
Literacy
Trust

Changing life stories

اکٹھا
وقت

دلچسپ اور سادہ سرگرمیاں
جو آپ گھر پر اپنے
بچے کے ساتھ
کرسکتے ہیں



خوش آمدید

اپنے بے بسی یا ننھے بچے کے ساتھ باتیں کرنے اور ان کے ساتھ کتابیں مل بانٹنے سے انہیں زندگی کا بہترین آغاز دیتا ہے۔

والدین کی حیثیت سے آپ کو ایک اہم کردار نبھانا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اپنے بچے کو تعلیم کے لئے تیار کرنے میں مدد کے لئے آپ کو کسی ماہر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ بچے آپ کے ساتھ روزمرہ تجربات کے ذریعے بہت زیادہ سیکھتے ہیں!



ستارہ اشارہ
اس کتاب کے ستارہ اشارے آپ کو زبردست تجاویز دیں گے کہ اپنے بچے کی تعلیم میں آپ کیسے معاونت کر سکتے ہیں اور انہیں سکول کے لئے کیسے تیار کر سکتے ہیں۔

چھوٹی گپ شپ کے آئیڈیاز
چھوٹی گپ شپ کے آئیڈیاز استعمال کریں تاکہ آپ کے بچے کو لسانی استعداد حاصل کرنے میں مدد ملے جو اسے سکول میں درکار ہوگی۔

آغاز کرنے کے لئے انہیں آزمائیں۔ آپ یہاں مزید آئیڈیاز حاصل کر سکتے ہیں small-talk.org.uk۔

ستارہ اشارہ
آپ کے بچے کو بہت اچھا لگتا ہے جب آپ 'شباباش' کہتے ہیں! بہت سی تعریف سے آپ کے بچے کو اپنے بارے میں اچھا احساس پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا
سڑک کے کنارے چلتے ہوئے، بس میں، جہاں کہیں بھی، جب بھی ممکن ہو اپنے بچے سے بات کریں! وہ آپ سے بہت سے نئے الفاظ سیکھ سکتے ہیں۔





کپ شپ کا فائدہ ہوتا ہے!
اپنے بچے کے ساتھ باری باری بات کریں اور سنیں۔

بچے سوالات کر کے، اپنے خیالات کے بارے میں بتا کر، جو بھی دیکھیں اس کو بیان کر کے اور بلند آواز میں حیرانگی کا اظہار کر کے سیکھتے ہیں۔

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ بات کر رہے ہوتے ہیں تو آپ اکتھے لطف اندوز ہوسکتے ہیں۔ یہ آزمائیں:

- سوالات پوچھنا
- روزمرہ کے تجربات کے بارے میں بات کرنا
- لطیفے سنانا
- بھولے بننا
- کھیل کھیلنا
- گیت گانا

ستارہ اشارہ
مزید آئیڈیاز کے لئے یہاں وزٹ کیجیے
literacytrust.org.uk/family-zone/

چھوٹی کپ شپ کا آئیڈیا
جب آپ اپنے روزمرہ کے کام کریں تو اپنے بچے کے ساتھ ان کے بارے میں بات کریں، جسے کہ دھونے والے کپڑے لگ کرنا یا کھانا بنانا۔

4

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے بچے سے جتنی زیادہ باتیں کریں گے اور وہ آپ کو زیادہ لفظ استعمال کرتے ہوئے سنے گا، اسی قدر وہ 10 سال کی عمر میں سکول جا کر بہتر رہے گا؟

پرلطف رہیے

بچے اپنے کھیل کے ذریعے دنیا کی سوجھ بوجھ سیکھتے ہیں!

بچوں کی نشوونما کے لئے کھیل واقعی اہم ہے۔ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے انہیں رابطہ کرنے، باری لینے، مل بانٹنے اور دوست بنانا سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

بچے مختلف چیزوں کو کھیلنے کی اشیا میں تبدیل کرنے کے لئے اپنے تخیل کا استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ آپ پہننے کے کپڑے جیسے بڑوں کے جوتے، کپڑے، بستے یا خالی ڈبے بھی فراہم کرسکتے ہیں - بڑے ڈبے زبردست ہیں!

کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنے بچے کو اپنی پسند کے کھیل چننے کا اختیار دینے سے ان کی خودمختاری پروان چڑھتی ہے اور سکول کے لئے تیار ہونے میں مدد ملتی ہے؟

5



ستارہ اشارہ
اگر کھیل بہت گہماگہمی یا شور والا ہو تو، آپ قریبی پارک بھی جاسکتے ہیں!

چھوٹی کپ شپ کا آئیڈیا
وہ کہانی سنائیں 'ہم بھالو کے شکار پر جارہے ہیں' اور پھر قریبی باغ یا پارک میں کسی تخیلاتی بھالو کے شکار پر روانہ ہوجائیں!

چھوٹی کپ شپ کا آئیڈیا
اپنے بچے کے تخیلاتی کھیل کے دوران شامل ہوں اور کوئی کردار بن جائیں! انہیں کردار بن کر پوچھیں یا بتائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کو موقع ملے گا کہ وہ نئے الفاظ سننے اور مسائل حل کرے۔

اشاروں کو پڑھنا

پرٹ پر جگہ موجود ہے!
بچے ایسی دنیا میں رہتے ہیں جو پرٹ سے بھری پڑی ہے
اور وہ ہر جگہ پیغامات، تصاویر اور لوگوں دیکھتے ہیں۔

ان کی کہانے کی پسندیدہ جگہ یا سپر مارکیٹ کا نام پہچاننا،
پڑھنے اور لکھنے کی جانب پہلا قدم ہوسکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کا
بچہ آپ کو جتنا زیادہ پڑھتا ہوا
دیکھے گا، وہ بھی اتنا ہی زیادہ
پڑھنا چاہے گا!

چھوٹی کپ شپ کا آئیڈیا
جب آپ اپنے بچے کے ساتھ باہر گھوم رہے ہوں، تو اپنے
اطراف تمام اشاروں، علامتوں، لوگوں اور الفاظ کو دیکھیں۔
ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آپ کو دکھائیں اور جو وہ
پہچانتے ہوں ان کو 'پڑھنے' میں ان کی مدد کریں!

6



ستارہ اشارہ
اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ آپ کو آپ کی
دلچسپی کی چیزیں پڑھتے ہوئے دیکھے، جیسے کہ
کتابیں، رسالے، مزاح، کتابچے، تراکیب یا ہدایات اور
انہیں بتائیں کہ آپ ایسا کیوں کر رہے ہیں۔

کھانا، سونا، حرکت کرنا

بچوں کے بڑھتے ہوئے جسموں کو خوراک فراہم کریں!
تازہ پھلوں، سبزیوں اور دودھ سے بنی اشیاء کے ساتھ ایک مرکب اور
متنوع خوراک بہت اہم ہے تاکہ جسم اور ہڈیاں صحت مند انداز میں
بڑھ سکیں۔ پکے پکائے کھانے خریدنے کی نسبت ابتداء سے پکانا سستا
پڑتا ہے۔ خشک اور ٹہہ بند کھانے جیسے پاستا، ٹماٹر اور ٹوپیا باورچی
خانے کی الماری کی اچھی، سستی بنیادی اشیاء ہیں جن کی مدد سے
ڈھیروں مختلف پکوان بنائے جاسکتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ بہت سی سپر مارکیٹس کے پاس ایسے
کھانوں کی تراکیب ہوتی ہیں جو بہت زیادہ مہنگے نہیں
ہوتے؟ یا، آپ دوسرے آئیڈیاز کے لئے ان لائن دیکھ سکتے
ہیں:

goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

چھوٹی کپ شپ کا آئیڈیا
کھانا پکانے کے دوران اپنے بچوں سے اس بارے میں باتیں
کر کے انہیں شامل کیجیے کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔



ستارہ اشارہ
دوستوں سے پوچھیے کہ ان کے بچے کیا کھانا پسند
کرتے ہیں اور تراکیب کا تبادلہ کیجیے!

ستارہ اشارہ
اپنے بچے کے سکول سے ناشتے اور دوپہر کے
کلب کے اختیارات کے بارے میں دریافت کریں!

7

اچھی نیند لیجیے

آرام کیجیے اور پرسکون ہو جائیے!
مناسب نیند لینا اور آرام کرنا بچوں کے لئے بہت اہم ہے کیونکہ وہ ہمہ وقت بڑھ رہے اور نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔

- **سونے کے وقت کی روٹین**
- سونے کے وقت کی روٹین کو ایسا ہونا چاہیے:
- 6:45 شام: سونے کا لباس پہنیں، دانت برش کریں، ٹوائلٹ جائیں۔
- 7:15 شام: کتاب، کہانی یا دھیمی گپ شپ کے ساتھ پرسکون وقت۔
- 7:30 شام: شب بخیر اور روشنی بند کریں¹

کیا آپ جانتے ہیں کہ تسکین بخش گیت اور لوریاں بچوں کو پرسکون کر سکتی ہیں اور آرام دہ نیند میں مدد گار ثابت ہوتی ہیں؟



ستارہ اشارہ
سونے سے قبل کے اوقات میں فونز، ٹی وی یا کمپیوٹرز پر 'سکرین ٹائم' کو کم کرنے کی کوشش کریں کیونکہ یہ بچوں کو سونے سے روک سکتے ہیں۔

اپنے بچے کو سونے میں مدد کرنے کے لئے، یہاں جائیے
sleepfoundation.org

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا
سونے کے وقت کسی کتاب کی بجائے، اپنے تخیل کو استعمال کرتے ہوئے کہانی بنانے کی کوشش کیجیے!

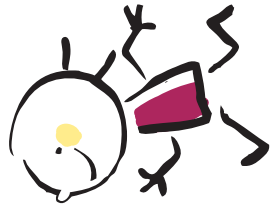
8

متحرک ہو جائیں

یہ جسمانی طور پر متحرک ہونے کا وقت ہے!
یہ تجویز دی جاتی ہے کہ پانچ سال تک کے بچوں کو دن بھر کے دوران جسمانی سرگرمی کے تین گھنٹے میسر ہوں۔² اس میں چلنا، چھلانگ لگانا، دوڑنا، چڑھنا اور توازن قائم کرنا شامل ہوسکتا ہے۔ اس وقت کے دوران بچوں کے جسم بڑھ رہے ہوتے ہیں اور تیزی سے نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ بچے متحرک رہنا پسند کرتے ہیں، اور انہیں صحت مند اور تندرست رہنے کے لئے متحرک رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جو بچے خود چل سکتے ہوں ان کے لئے موزوں سرگرمیوں میں یہ شامل ہیں:

- متحرک کھیل (جیسے کہ چھین چھپائی یا برف پانی)
- یہاں وہاں بھاگنا
- ٹرامپولین پر چھلانگیں لگانا
- سائیکل چلانا
- رقص کرنا
- تیراکی
- رسی کودنا
- جمناسٹکس³



ستارہ اشارہ
کوئی ایسی جسمانی سرگرمی دریافت کیجیے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں (شاید موسیقی پر رقص کرنا یا جاگنگ کرنا) اور اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کیجیے کہ وہ بھی شامل ہوں!

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا
اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ آپ کو ایسی سرگرمی بتائے جو انہوں نے نرسری میں کی ہو۔ انہیں پوچھیں کہ انہیں اس کے بارے میں کیا اچھا لگا اور کیا اچھا نہیں لگا - اور کیوں۔

9

آپ اپنے بچے کی معاونت کے لئے کیا کر سکتے ہیں

تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ والدین اپنے بچوں کے ساتھ ایسی سات چیزیں کر سکتے ہیں جو انہیں سیکھنے اور زندگی میں اچھے نتائج حاصل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔⁴

حروف سے کھیلنے
اشکال اور حروف کی
آوازوں کے ساتھ کھیل
کھیلنے سے سیکھنے کا
عمل دلچسپ ہو جاتا ہے۔

ان سادہ سرگرمیوں سے آپ
کے بچے کے سیکھنے اور
سننے، بولنے، پڑھنے اور
لکھنے کی مہارتوں کے
پروان چڑھنے میں واقعی
فرق پڑے گا۔ آپ مل جل کر
مزہ اٹھا سکتے ہیں اور اسی
وقت میں سکول کے لئے
تیاری بھی ہو جائے گی!

اکٹھے کھیلنے
چھوٹے بچے کھیل کے
ذریعے سیکھتے ہیں۔ مل جل
کر کھیلنے سے بچوں کو
وہ مہارتیں پروان چڑھانے
میں مدد ملتی ہے جو انہیں
مواصلت اور میل جول کے
لئے درکار ہوتی ہیں۔

**رنگ کیجئے اور
مصوری کیجئے**
نشان لگانے اور
لکیریں کھینچنے
سے لکھائی سیکھنے
کا آغاز ہوتا ہے۔

گیت اور نظمیں گائیں
نرسری کے گیت اور نظمیں
گانا ایک زبردست طریقہ
ہے جس سے آپ کے بچے
کو نظم اور تکرار کے ذریعے
نئی آوازیں اور الفاظ سیکھنے
میں مدد ملتی ہے۔

کتابوں تک رسائی
اگر کوئی مقامی لائبریری کھلی
ہو، تو آپ کتابیں مفت ادھار
لے سکتے ہیں، اور بچوں کی
سرگرمیوں میں مفت حاضر
ہو سکتے ہیں۔ مقامی نرسیاں،
بچوں کے مراکز اور سکول مفت
کتابوں تک رسائی فراہم کر سکتے
ہیں۔ محض دریافت کیجئے!

**کتابیں اور کہانیاں سنیں
کیجئے**
اکٹھے مل کر کتابیں
دیکھنا، کم عمری سے
سیکھنے کا ایک زبردست
طریقہ ہے۔

باہر نکلیں اور گھومیں
مل کر چہل قدمی کے لئے
یا دکان پر جانے سے آپ
کو اور آپ کے بچے کو
نئی چیزوں کا تجربہ حاصل
ہوتا ہے جس میں دیکھنے،
محسوس کرنے، چکھنے
اور سننے کی چیزوں کے
ساتھ بہت سی چیزوں کے
بارے میں باتیں کرنا بھی
شامل ہے!





کیا آپ جانتے ہیں کہ جن بچوں کو پانچ سال کی عمر میں والدین کی جانب سے باقاعدگی سے پڑھ کر سنایا گیا ہو وہ 16 سال کی عمر میں ریاضی، ذخیرہ الفاظ اور بچوں کے ٹیسٹوں میں ان بچوں سے بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں جن کی اس انداز میں مدد نہ کی گئی ہو؟⁵

کیا آپ جانتے ہیں کہ بچوں کی ہمیشہ ایک پسندیدہ کہانی ہوتی ہے جسے وہ بار بار سننا چاہتے ہیں؟ اس سے انہیں الفاظ کی ترتیب سیکھنے اور تحریر شدہ الفاظ کو کہانی سے مربوط کرنے میں مدد ملتی ہے - جو مطالعہ سیکھنے کے اولین قدم ہوتے ہیں!

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا اپنے بچے سے اپنے بچپن کے بارے میں بات کیجئے۔ سارے خاندان کو شامل کیجئے - دادا/دادی کے پاس اس وقت کی کہانیاں ہوسکتی ہیں جب وہ بڑے ہو رہے تھے!

کہانیاں سنیں کرنا

آپ کو ہمیشہ الفاظ پڑھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کہانیوں میں دلچسپی لینے کے لئے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ تصویروں والی کتاب کو دیکھیں اور اس کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ گھر پر کوئی دوسری زبان بولتے ہیں، تو تصویروں اور کہانی کے بارے میں اپنی زبان میں بات کیجئے۔

آپ جب بھی کتابیں سنیں کریں گے تو آپ اکٹھے مزہ اٹھا سکتے ہیں:

- کتاب کے کور کے بارے میں بات کیجئے اور عنوان کی نشاندہی کریں۔
- اپنے بچے کو کتاب پکڑنے اور صفحات پلٹانے دیں۔
- تصویروں کے بارے میں بات کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کیجئے۔
- مختلف کرداروں کے لئے مختلف آوازیں استعمال کریں۔ صوتی اثرات شامل کریں جیسے تالاب میں کودنا، گاڑی کے بارن کی آواز یا جانوروں کی آوازیں۔
- جب کہانی ختم ہو جائے، تو آپ انہیں پوچھ سکتے ہیں کہ کیا انہیں یہ پسند آئی اور کیا انہیں کوئی کردار پسندیدہ لگا۔

ستارہ اشارہ
مل کر (کسی میز پر ایک کپڑا ڈال کر) ایک کچھار بنائیے، جس میں آپ دونوں کے مل بیٹھنے کی جگہ ہو۔ آپ کہانی میں اپنی کچھار کا حصہ بنا سکتے ہیں - یہ کسی دیو کا غار، راکٹ جہاز، یا شہزادی کا مینار ہو سکتا ہے۔



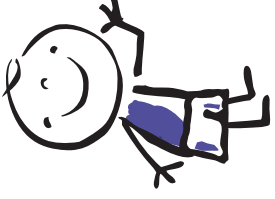
کیا آپ جانتے ہیں کہ گانے اور نظمیں آپ کے بچے کو دنیا کے بارے میں سیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں؟ آپ Old MacDonald Had A Farm میں جانوروں کی آوازیں نکال سکتے ہیں اور 1، 2، 3، 4، 5 Once I Caught A Fish Alive میں مچھلیاں گن سکتے ہیں!

-14-

اگر گیتوں اور نظموں میں افعال شامل ہوں تو ان سے بچوں کی زبان، ذخیرہ الفاظ، حرکت اور ہم آہنگی پروان چڑھتی ہے۔ کچھ سے بچوں کو گنتی سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کے گانے کی آواز بھدی یا بے سُر ہو تو پریشان مت ہوں، اس سے فرق نہیں پڑتا اور آپ اپنے بچے کے ساتھ جتنا زیادہ گائیں گے آپ اسی قدر پُر اعتماد ہونے جائیں گے۔

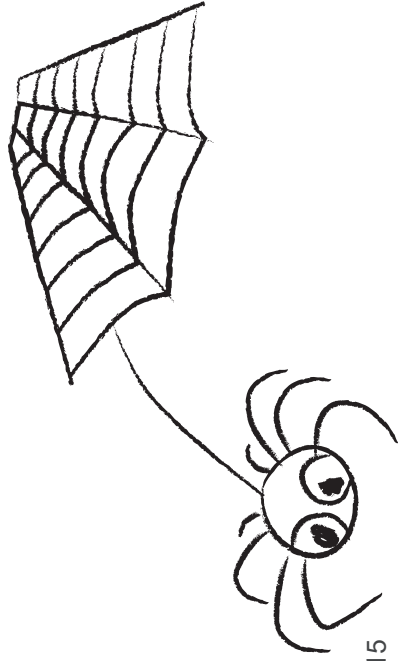
اگر آپ دُھن نہیں جانتے تو لائبریری سے نظموں کی CDs ادھار لے سکتے ہیں یا YouTube پر انہیں تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ ہمیشہ اپنے گانے بنا سکتے ہیں، یا صرف ریڈیو کے ساتھ مل کر گا سکتے ہیں۔



انسٹی ونسی مکڑی
آپ گیت گاتے ہوئے نغمے پر کردار کی ادائیگی کر سکتے ہیں یا دہی کے ڈبے، اون اور کچن رول کی ٹیوبز استعمال کرتے ہوئے خود اپنی مکڑی اور نکاسی کا پائپ بنا سکتے ہیں۔ آپ YouTube پر گانے کے ساتھ کردار کی ادائیگی والی پوری ویڈیو تلاش کر سکتے ہیں:

[-youtube.com/watch?v=m7fiW0xEIak](https://www.youtube.com/watch?v=m7fiW0xEIak)

انسٹی ونسی مکڑی پانی کے نل پر چڑھ گئی
اوپر سے آئی بارش اور مکڑی ٹور بہہ گئی
سورج باہر نکلا اور بارش ساری سوکھ گئی
انسٹی ونسی مکڑی پھر سے پانی کے نل پر چڑھ گئی۔



-15-



ستارہ اشارہ
اگر آپ کسی دوسری زبان میں کوئی گانے یا نظمیں جانتے ہوں، تو انہیں بھی اپنے بچے کے ساتھ گائیں۔



کیا آپ جانتے ہیں کہ دوسروں کے ساتھ کھیلنا سیکھنا آپ کے بچے کی شخصی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے لئے بہت اہم ہے؟ اس سے انہیں یہ سیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ دوسرے لوگوں کے احساسات اور خیالات ہوتے ہیں جو خود ان سے مختلف ہوسکتے ہیں۔

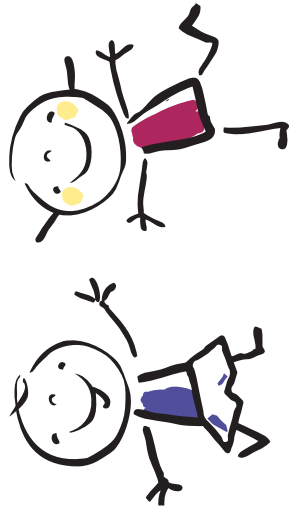
-16-

بانٹنا سیکھنا، باریاں لینا، رابطہ کرنا، مطمئن ہونا اور دوسروں کا دوست بننا، زندگی بھر کی مہارتیں ہیں لیکن ان کو سیکھنے میں کچھ وقت لگانا ہے! آپ اکٹھے کھیل کر، یا شخصی طور پر یا FaceTime یا WhatsApp کے ذریعے دوستوں اور خاندان کے افراد کے ساتھ کھیلوں کی تاریخیں طے کر کے ان مہارتوں کو سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کرسکتے ہیں۔



ستارہ اشارہ
تمام بچے مختلف ہوتے ہیں! کچھ بچے دوسروں کی نسبت زیادہ زندہ دل اور پر اعتماد ہوتے ہیں - موازنہ مت کیجیے اور پریشان مت ہوں - آپ اپنے بچے کو بہتر جانتے ہیں تو ان کی وہ معاونت اور حوصلہ افزائی کریں جو انہیں چاہیے۔

- بچے بہت سے مختلف طریقوں سے کھیلتے ہیں:
- اپنے آپ کھیلنا
 - دوسرے بچوں کو کھیلتے ہوئے دیکھنا
 - دوسروں کے برابر کھیلنا؛ وہی سرگرمی انجام دینا
 - لیکن دوسروں کے ساتھ شامل نہ ہونا
 - دوسرے جو کھیل رہے ہوں اس میں زیادہ دلچسپی لینا اور آپس میں بات کرنا شروع کردینا
 - عام طور پر چھوٹے گروپس میں، اکٹھے کھیلنا



ستارہ اشارہ
جب وہ اپنے دوست بنانا شروع کریں تو اپنے بچے کی حوصلہ افزائی اور ڈھارس بندھائیں کہ وہ اپنا اعتماد پیدا کریں۔

-17-

حروف اور ہندسوں کے ساتھ کھیلے

تمام اقسام کے کھیل ایسے ہیں جو آپ حروف اور ہندسوں کی شکل اور آوازوں سے لے کر اسی پہلے حرف سے بننے والے نئے الفاظ سیکھنے تک، ان کے ساتھ کھیل سکتے ہیں۔ آپ ایسے ہندسے تلاش کر سکتے ہیں جو آپ کا بچہ شناخت کر سکتا ہو، جیسے کہ آپ کے دروازے کا نمبر یا ان کی عمر، اور دیکھنے کیا آپ ان ہندسوں کو بسوں، دکانوں یا سڑک کے اشاروں پر تلاش کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ حروف اور ہندسے ہر جگہ ہوتے ہیں!



ستارہ اشارہ

اپنے بچے کے ساتھ باآواز گنتی کریں - دیکھیں کہ آپ کو مرکزی دروازے تک جانے کے لئے کتنے قدم اٹھانے پڑتے ہیں یا پارک کی جانب پیدل جاتے ہوئے روشنی کے کھمبوں کی تعداد کیا ہے!

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا
جنگ ڈاک اور پرانے رسالوں میں آپ جو حروف تلاش کر سکتے ہیں ان کے بارے میں بات کیجیے۔ کچھ حروف کو کاٹ لیجیے اور ایک کولاج بنائیے۔ دیکھیں کیا آپ اپنے بچے کے نام کا پہلا حرف تلاش کر سکتے ہیں۔ اگر وہ ابھی بھی حرف کی شناخت نہیں کر سکتے، تو مل کر اس کی تصویر بنائیں اور دیکھیں کہ کیا آپ جب باہر گھوم پھر رہے ہوتے ہیں تو اس کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا
اپنے بچے کی جلد مطالعے میں حوصلہ افزائی کے لئے، حروف کے ناموں کی بجائے حروف کی آوازیں استعمال کریں۔ جب آپ 'I'm going to the park' یا 'I spy' جیسے کھیل مل کر کھیلیں تو حروف کی آوازیں استعمال کرنے سے، انہیں پڑھنا سیکھتے ہوئے لفظوں کی آوازیں نکالنے میں مدد ملے گی۔

'میں پارک جا رہا ہوں'

باریاں لیتے ہوئے ایک کھیل کھیلیں جس میں یہ کہیں کہ آپ پارک تک کا سفر کریں۔ قاعدہ یہ ہے کہ آپ صرف 'پ' کی آوازوں والی چیزیں لے جاسکتے ہیں (مثال کے طور پر میں پارک جا رہا ہوں اور میں پکنک/پیرٹ/پنسل لے جاؤں گا)۔ آپ جس جگہ جا رہے ہیں اسے تبدیل کر کے زیادہ مزہ اٹھا سکتے ہیں (مثال کے طور پر، سمندر کے کنارے، جہاں آپ صرف 'س' سے شروع ہونے والی چیزیں لے جا سکتے ہیں)۔ کیا آپ وہ سب چیزیں یاد کر سکتے ہیں جو آپ نے ساتھ لے جانی ہیں؟

پلاسٹیسین یا کھیلنے کی چکنی مٹی کے حروف

پلاسٹیسین سے حروف کی شکلیں بنانے کی کوشش کیجیے، یا اپنی چکنی مٹی بنائیے۔

- باہم ملائیے:
- عام میدے کے دو کپ
- ٹھنڈے پانی کا 1/2 کپ
- نباتاتی تیل کے تین چمچ
- لیموں کے جوس کا ایک کھانے کا چمچ (اختیاری)
- کوئی سا فوڈ کلر یا رنگدار مادہ جو آپ چاہیں۔

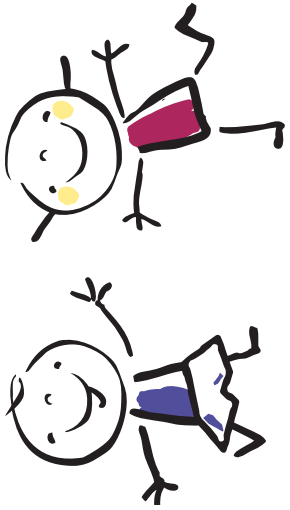
T O M

باہر نکلیں اور گھومیں

دنیا، سیرنیل پیکس اور سڑکوں کے اشاروں سے لے کر چہیتے والے جوہڑوں اور جھوٹے پتوں تک، سنسنی خیز الفاظ اور تصویروں اور محسوس کرنے، دریافت کرنے اور کرنے والے کاموں سے بھری پڑی ہے۔

اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے اطراف کی دنیا کو دریافت کریں۔

- سیر پر جائیے اور سڑکوں کے اشاروں اور دکانوں کے فرنیٹ کے حروف، الفاظ اور بندسوں کے بارے میں بات کیجیے
- کھانے کی خریداری کرتے ہوئے، پھلوں اور سبزیوں کے سائزوں، رنگوں اور خوشبوؤں کا موازنہ کیجیے



ستارہ اشارہ

تصویری کارڈز کی چابیوں کے چہلے، اپنے بچے کے ساتھ کھیلنے کا بہترین طریقہ ہیں۔ ان تصویروں کا ایک چابی کا چھلا بنالیں جو آپ باہر گھومتے پھرتے دیکھتے ہوں گے۔

چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ باہر گھومنے جائیں، تو ان آوازوں کو سنیں جو آپ کو سنائی دے سکتی ہیں، جس میں ٹریفک کا شور، سائرنز، کتوں کا بھونکنا، پرندوں کا چہچہانا اور اوپر اڑتے ہوئی جہاز شامل ہیں۔ آپ جو بھی سنیں اس کے بارے میں بات کریں۔ آوازوں کی نقل کرنے کی کوشش کریں - کیا آپ ویسی آواز نکال سکتے ہیں؟



کیا آپ جانتے ہیں کہ سیر کے لئے باہر جانا آپ کے بچے کو سیکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اپنے بچے کی رفتار سے چلیں، ان اشیا کے بارے میں بات کریں اور دلچسپی لیں جو آپ کا بچے ملاحظہ کرے اور جن کے بارے میں پوچھے۔

تصویری کارڈز کی چابیوں کا چھلا کیسے بنایا اور استعمال کیا جاتا ہے

- آپ کو کیا چاہیے ہو گا
- آپ کی خریداری فہرست کے لئے ایک پینسل اور کاغذ
- پھلوں اور سبزیوں کی تصویروں
- بچوں کی محفوظ قینچی
- سوراخ کرنے والا پنچ
- تصویروں کے اندر سے گزارنے کے لئے ڈوری یا ربن

آپ کو کیا کرنا ہو گا
کوئی ترکیب تلاش کیجیے اور کتابچوں اور رسالوں میں سے اجزا کی تصویروں کاٹ کر اکٹھے خریداری کی ایک فہرست بنائیے۔

ہر تصویر کے ایک کونے میں ایک سوراخ پنچ کر کے اور ڈوری کے ساتھ باہم باندھ کر ایک چابی والا چھلا بنائیے۔

جب آپ خریداری کریں تو اپنے بچے کو چابی کا چھلا استعمال کرنے دیں۔ اسے تصویروں استعمال کرتے ہوئے کھانا تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔ آپ جو بھی دیکھیں اس بارے میں باہم بات کیجیے اور اکٹھے گلیں کہ آپ کو کتنی ضرورت ہوگی۔

مصوری اور ڈرائنگ کا مزہ لیں

مصوری اور ڈرائنگ سے آپ کو بچے کو اپنا ارتکاز، تخلیقیت اور لکھنے کے لئے درکار مہارتوں کو پروان چڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

نشان لگانے والی مختلف چیزیں استعمال کیجئے - رنگین ٹکڑے، پنسلیں، شیونگ فوم اور پینٹ۔ باغ میں کچھ پتھروں پر رنگوں کا برش اور پانی استعمال کرنا دلچسپ کام ہو سکتا ہے۔



ستارہ اشارہ
تخلیقی بنیں۔ مختلف انواع کی اشیا جیسے پر، سپیال یا لکڑیوں سے بنی تصویروں پر نشان لگانے، تصویر بنانے اور اسے جوڑنے کے لیے بچے کی حوصلہ افزائی کیجئے۔

رسالوں میں سے پسندیدہ تصویریں کاٹ لیں اور کولاجز بنائیں۔



چھوٹی گپ شپ کا آئیڈیا
اپنے بچے کی کھینچی ہوئی لکیریوں کے بارے میں بات کریں اور ان سے پوچھیں کہ انہوں نے کیا بنایا ہے۔ ان اشکال اور خاکوں کوچن لیں جو قابلِ شناخت ہوں اور کچھ خود بنائیں۔



خود اپنی میموری بک کیسے بنائی جائے

- آپ کو کیا چاہیے ہو گا
- ایک سکرپ بک
- پین، رنگین مومی پنسل اور پنسلیں
- فوٹوگرافس
- رسالے اور کیتلاگز
- بچوں کی محفوظ قینچی
- گوند

آپ کو کیا کرنا ہو گا

- اپنی میموری بک کا اگلا صفحہ سجانے میں اپنے بچے کی مدد کیجئے۔ اکٹھے مل کر اس پر ان کا نام لکھیں۔
- ان کی پسندیدہ چیزوں کے بارے میں الفاظ یا خاکوں کا اضافہ کیجئے، جیسے کھانے، جگہیں یا کھلونے، یا آپ کے خاندان یا پالتو جانوروں کے فوٹوز۔
- جب آپ باہر ہوں تو بس کے اور دوسرے ٹکٹس اکٹھے کریں اور اپنے بچے کو اس میں لگانے دیجئے۔
- اپنی میموری بک کو پرلطف اور رنگین بنانے کے لئے اپنے بچے کو رنگین شے، پینٹ، سٹیکرز یا کسی چیز کے استعمال کی کوشش کرنے دیں۔

سکول کے لئے تیاری کرنا

- آپ اپنے بچے کو اس طرح سکول کے لئے تیار کر سکتے ہیں:
- ایسے کھیل کھیلیں جن میں باری لینا اور بانٹنا شامل ہو
- ان کی مدد کی جائے کہ انہیں جس چیز کی ضرورت ہو وہ
- مانگیں، جیسے کہ اگر وہ بھوکے، پیاسے یا تھکے ہوئے ہوں۔
- انہیں خود کپڑے پہننا، خود کھانا اور اپنے آپ ٹوائلٹ استعمال کرنا سکھایا جائے۔



کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کا بچہ اپنے نئے سکول یا نرسری سے جس قدر زیادہ مانوس ہو گا اسی قدر جلد وہ وہاں سیٹل ہو گا؟

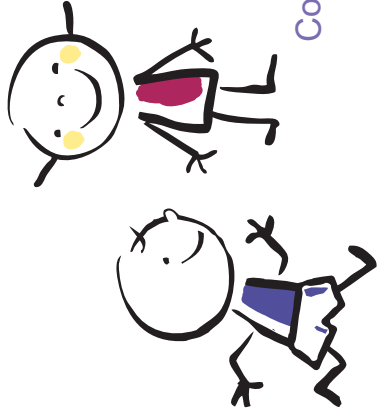
26

سکول کا آغاز کرنا ہر کسی کے لئے ایک مثبت تجربہ ہو سکتا ہے

- والدین کے طور پر، آپ اپنے بچے کے اولین استاد ہیں۔
- سکول کے بارے میں معلوم کیجئے تاکہ آپ سمجھ سکیں کہ جب آپ کا بچہ آغاز کرے گا تو کیا ہو گا۔
- سکول شروع کرنے سے پہلے اگر ٹیچر کی جانب سے پیشکش ہو، تو گھر کی ایک ملاقات کا خیر مقدم کریں۔
- سکول کی ویب سائٹ دیکھیں۔

اس بات کو جانتا یقینی بنائیے کہ پہلے دن کیا کرنا ہے: صبح میں کہاں جانا ہے، اور اپنے بچے کو کہاں سے لینا ہے۔

سکول کی شروعات کے بارے میں کتابیں پڑھیں
سکول کے بارے میں بہت سی مختلف کتابیں ہیں جو آپ شیئر کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کو یہ محسوس کرنے میں مدد ملے گی کہ وہ سکول شروع کرنے یا واپس جانے کے لئے تیار ہے۔



چند کتابیں نیل میں فہرست شدہ ہیں:

- Starting School by Janet and Allen Ahlberg
- Topsy and Tim Start School by Jean and Gareth Adamson
- Going to School by Anna Civardi and Stephen Cartwright
- Harry and the Dinosaurs Go To School by Ian Whybrow
- Come to School Too, Blue Kangaroo! By Emma Chichester Clark
- I Am Too Absolutely Small For School by Lauren Child

نئی عادتیں اپنانا
صبح کی عادت اپنائیں جس میں اٹھنا اور کپڑے تبدیل کرنا، اور 'سکول کے لئے وقت پر' ناشتہ کرنا شامل ہے۔ یقینی بنائیے کہ آپ کے بچے نے اچھی نیند لی ہے اور سکول میں پہلے دن کے لئے تیار ہے۔

چھوٹی گپ شیپ کا آئیڈیا
فہرست شدہ کتابوں میں کوئی ایک شیئر کیجئے۔ اس بارے میں بات کیجئے کہ آپ کا بچہ سکول شروع کرنے کے بارے میں کیسا محسوس کر رہا ہے۔

ستارہ اشارہ
دن کے اختتام پر - اپنے بچے کا استقبال موبائل سے نہیں بلکہ ایک مسکراہٹ کے ساتھ کیجئے!

27

ٹیلی فون: 1842 7587 020
ای میل: contact@literacytrust.org.uk
ویب سائٹ: literacytrust.org.uk

National
Literacy
Trust

ہمیں Facebook پر تلاش کیجئے: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



ہمیں Twitter پر فالو کریں: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)



ہمیں Instagram پر فالو کریں: [@Literacy_Trust](https://www.instagram.com/Literacy_Trust)



ہمارے مفت ای میل نیوز لیٹر کے لئے سائن اپ کیجئے: literacytrust.org.uk/newsletter



نیپٹل لٹریسی ٹرسٹ، انگلینڈ (England) اور ویلز (Wales) میں 1116260 نمبر کے تحت رجسٹر شدہ ایک خیراتی ادارہ اور گارنٹی نمبر 5836486 کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی ہے اور سکاٹ لینڈ (Scotland) میں SC042944 کے تحت ایک رجسٹرڈ خیراتی ادارہ ہے۔ رجسٹرڈ پتہ: 68 1RL SW8 London South Lambeth Road.

نگران اعلیٰ: عزت مآب ڈچسز آف کورنوال (HRH The Duchess of Cornwall)

© National Literacy Trust 2020. Everyone Ready for School کا بہ ریویوس اوپن گورنمنٹ کے لائسنس 3.0 کے تحت لائسنس شدہ ہے۔

حوالہ جات:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
 2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
 3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years>
 4. مؤثر پری سکول، پرائمری اور سیکنڈری تعلیم (EPPSE)۔ Kathy Sylva et al.
 5. 16 سال کی عمر میں غلط پیناٹوں میں سماجی عدم مساوات: مطالعے کا کردار۔ Alice Sullivan, Matt Brown, 20136
 6. والدین کا نقطہ نظر: اوائل عمری میں بچوں کے بنان ٹیکنالوجی کا استعمال (2014) National Literacy Trust, Dr Susie Formby, National Literacy Trust
- (Children's use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust)