ابتدائی سالوں (فاؤنڈیشن) کے مراحل میں کیا توقع کی جائے: والدین کے لیے رہنمائی

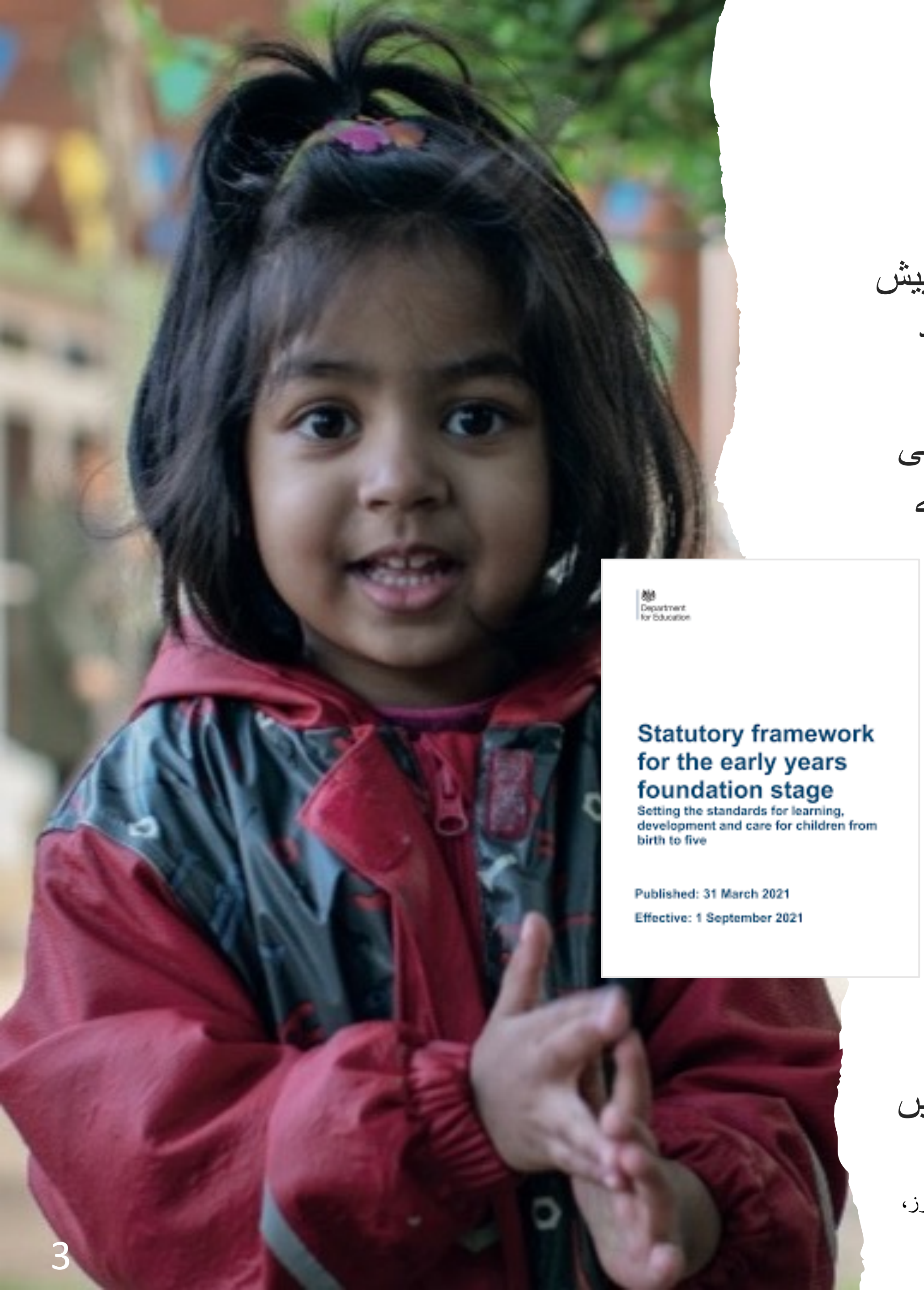
The East London Research School

Funded by

Department for Education

اجزا

1. سیکھنے اور نشو نُما کے سات شعبے
2. اپنے بچے کی نشو نُما کو سمجھنا
3. ابتدائی طور پر جو ہوتا ہے، زندگی بھر کے لیے اہمیت رکھتا ہے
4. والدین کے ساتھ شراکت داری
5. مؤثر تدریس اور سیکھنے کی تین خصوصیات
6. نشو نُما کے معاملات: پیدائش سے تین سال تک
7. پیدائش سے تین سال تک: آپ سیکھنے میں میری مدد کیسے کر سکتے ہیں
8. نشو نُما کے معاملات: 3 اور 4 سال کے بچے
9. 3 اور 4 سال کے بچے: آپ سیکھنے میں میری مدد کیسے کر سکتے ہیں
10. نشو نُما کے معاملات: 4 اور 5 سال کے بچے
11. 4 اور 5 سال کے بچے: آپ سیکھنے میں میری مدد کیسے کر سکتے ہیں
12. پڑتالی نقاط
13. مزید جاننے کے لیے کہاں جانا ہے



ابتدائی سالوں کے بنیادی مرحلے میں کیا توقع کرنی چاہئے

- ابتدائی سالوں کا بنیادی مرحلہ یعنی ارلی ایئرز فاؤنڈیشن اسٹیج (EYFS) اس بات کا خاکہ پیش کرتا ہے کہ بچوں کو سیکھنے اور ترقی کرنے اور صحت مند اور محفوظ رہنے میں مدد کرنے کے لیے بالغوں کو کیا کرنا چاہیے۔
- یہ رہنمائی کتابچہ پیدائش سے پانچ سال تک کے بچوں کے والدین* کے لیے ہے۔ یہ ابتدائی سالوں کے بنیادی مرحلے (EYFS) میں آپ کے بچے کے سیکھنے اور نشو نُما کے بارے میں مزید جاننے میں آپ کی مدد کرے گا۔
- ابتدائی سالوں کے بنیادی مرحلے (EYFS) میں سیکھنے اور نشو نُما کے سات شعبے شامل ہیں۔ اس رہنما کتابچے میں سات شعبوں کو تین عمروں میں تقسیم کیا گیا ہے**:
  - *پیدائش سے تین سال*
  - *3 سے 4 سال*
  - *4 سے 5 سال (سکول میں استقبالیہ سال)*
- ہر شعبے میں، اس بارے میں تجاویز ہیں کہ آپ کا بچہ کیا کر رہا ہوگا، اور آپ ان کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچے مختلف طریقوں سے اور مختلف رفتار کے ساتھ نشوونما پاتے ہیں۔
- عمر کے ہر گروپ کے بعد آپ کو تفریح، کھیل کے تجربات کے لیے اہم ترین تجاویز ملیں گی جو آپ اور آپ کا بچہ گھر پر مل کر کر سکتے ہیں۔

*'والدین' کا استعمال والدین، دیکھ بھال کرنے والے اور سرپرستوں کے لیے ہوتا ہے۔ **عمر کے بینڈ نشو نُما کے معاملات کی پیروی کرتے ہیں، جو ابتدائی سالوں کے تمام پریکٹیشنرز، بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں، نرسریوں، نرسری سکولوں، اور سکول میں نرسری اور استقبالیہ کلاسوں کے لیے حکومت کی غیر قانونی رہنمائی کے لیئے ہیں۔

EYFS میں سیکھنے اور نشو نُما کے سات شعبے

__تین اہم شعبے__ بچوں کے تجسس اور سیکھنے کے جذبے کو اُجاگر کرنے کے لیے اہم ہیں۔

رابطے اور زبان

ذاتی، سماجی اور
جذباتی نشو نُما

جسمانی اور نشو نُما

تین اہم پہلؤں کو __چار مخصوص شعبوں__ کے ذریعے پروان چڑھایا اور لاگو کیا جاتا ہے۔

پڑھائی

ریاضی (حساب)

دُنیا کی سمجھ

اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائن

اپنے بچے کی نشو و نما کو سمجھنا

- بچے مختلف رفتار اور مختلف طریقوں سے ا اور نشو نُما پاتے اور سیکھتے ہیں۔ ان کی نشو نُما عیاں اور منظم نہیں ہوتی ہے!
- یہی وجہ ہے کہ محکمہ برائے تعلیم کی رہنمائی کی دستاویز، *ڈیویلپمنٹ میٹرز (نشو نُما کے پیمانے)*، بچوں کی تعلیم کو عمر کے ایک وسیع پیمانے کے اندر متعین کرتی ہے۔ یہ بتاتی ہے کہ زندگی کے پہلے تین سالوں میں بہت سے مختلف تجربات آپ کے بچے کو سیکھنے میں کس طرح مدد کریں گے۔
- اس رہنمائی کتابچے (گائیڈ) میں، *'جب میں ایک بچہ ہوتا ہوں'* آپ کو زندگی کے پہلے سال میں آپ کے بچے کی نشوونما کے بارے میں بڑے پیمانے پر بتاتا ہے۔ *'جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں'* آپ کو ایک چھوٹے بچے اور دو سال کی عمر کے بچے کی نشوونما کے بارے میں بتاتا ہے۔

اپنے بچے کی نشو نُما کو سمجھنا

- ڈیویلپمنٹ میٹرز میں کچھ ***پڑتالی نقاط (چیک پوائنٹس)*** *شامل ہیں۔* اگر آپ کسی بھی چیز کے بارے میں فکر مند ہیں تو وہ آپ کی اور آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے یا ابتدائی سالوں کی تعلیمی ادارے کے ساتھ بات چیت کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ پھر آپ مل کر فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آگے کیا کرنا ہے۔
- 'چیک پوائنٹ' ہر بچے کے لیے استعمال کرنے کے لیے 'ٹک لسٹ' یعنی کوئی شرائط کی فہرست نہیں ہیں۔
- بعض اوقات بچوں کو ان کی نشوونما میں کچھ ابتدائی مشکلات پیش آتی ہیں۔ صحیح مدد سے وہ ان مشکلات پرتیزی سے قابو پا سکتے ہیں۔
- مثال کے طور پر، ابتدائی سالوں میں مواصلت یعنی بات چیت میں تاخیر والے 70% بچوں کو بعد میں سکول میں کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ ان 'دیر سے بات کرنے والوں' کو *بات کرنے، کھیلنے اور پڑھنے* کے لیے بہت سے مواقع کی ضرورت ہوتی ہے۔
- کچھ بچوں کو طویل مدتی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا، اس لیے یہ ضروری ہے کہ ان کی ضروریات کی نشاندہی کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہیں وہ مدد ملے جس کی انہیں ضرورت ہے۔
- ہر بچہ صحیح معاونت کے ساتھ اچھی نشو نُما پا سکتا ہے۔

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

کیا آپ جانتے ہیں؟

- پہلے تین سال دماغ کی نشوونما کے لیے انتہائی حساس وقت ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کے ابتدائی رابطے صحت مند دماغ کی تعمیر کے لیے ناقابل یقین حد تک اہم ہیں۔
- آپ کا بچہ پیدائش کے ساتھ ہی سیکھنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ جب آپ اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں، تو اس کا دماغ ہر ایک سیکنڈ میں ایک ملین سے زیادہ نئے دماغی ملاپ (کنیکشن) بناتا ہے!
- یہ ابتدائی لمحات (جسے 'سرو اینڈ ریٹرن' کہا جاتا ہے) ہوتے ہیں۔ اپنے بچے کے دماغ کو ان طریقوں سے تشکیل دیں جن سے ان کے سیکھنے، اُن کی صحت اور رویے کو ابھی اور مستقبل دونوں میں مدد ملے۔
  - *آپ کے بچے کے دماغ کا 80 فیصد سے زیادہ حصہ تین سال کی عمر تک بنتا ہے۔*
  - *ہر کھانے کا 75% تک آپ کے بچے کے دماغ کی تعمیر میں جاتا ہے۔*
  - *اپنے بچے کے ساتھ کھیلنا اور بات کرنا لاکھوں نئے دماغی رابطوں کو جنم دیتا ہے۔*

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

جب آپ کا بچہ روتا ہے اور آپ حساسیت سے جواب دیتے ہیں، تو آپ کا بچہ سیکھتا ہے کہ وہ اہم ہے اور وہ آپ پر بھروسہ کر سکتا ہے۔

پُر شفقت، ذمہ دارانہ نگہداشت

- تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سب سے اہم چیز جو آپ اپنے بچے کو دے سکتے ہیں وہ ہے پیار اور ذمہ دارانہ نگہداشت۔
- آپ کے بچے کو کس چیز کی ضرورت ہے اور وہ کیا اشارے دیتے ہیں اس پر توجہ دینے سے آپ کو اعتماد اور تحفظ کے جذبات پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- آپ اپنے بچے کو جو آرام اور دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں اس سے وہ اپنے ارد گرد کی دنیا کو ٹٹولنےمیں محفوظ محسوس کرتا ہے۔

جسمانی نشو نُما – ہر حرکت اہم ہے

- آپ کے بچے کے لیے جسمانی طور پر متحرک رہنا اور اچھا کھانا ضروری ہے۔ بچے اپنے جسم سے سیکھتے ہیں۔ ہر بار جب وہ حرکت کرتے ہیں، ان کے دماغ سوچ بناتے ہیں۔
- چھوٹے بچوں کو اپنا توازن، جسمانی وضع اور ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے بہت سی جسمانی سرگرمیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وہ بنیادیں ہیں جو آپ کے بچے کو ایک جگہ بیٹھنے اور توجہ مرکوز کرنے کے لیے جسمانی طور پر تیار ہونے میں مدد کریں گی۔
- جسمانی سرگرمی پڑھنے اور لکھنے کے لیے ہاتھ کی آنکھ سے ہم آہنگی کو فروغ دیتی ہے۔
- جب آپ کا بچہ فعال ہوتا ہے، تو وہ اپنے جسم کے بارے میں سیکھ رہا ہوتا ہے اور وہ کیا کر سکتا ہے۔ وہ سماجی قواعد کے بارے میں بھی سیکھ رہے ہوتے ہیں اور اپنے احساسات سے بھی نپٹ رہا ہوتا ہے۔

[ابتدائی سالوں کے لیے جسمانی سرگرمی]

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے
وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

- تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ گھر میں جو کچھ ہوتا ہے اس سے آپ کے بچے کی ابتدائی تعلیم اور نشوونما میں سب سے بڑا فرق پڑتا ہے۔
- اکٹھے کھیلنا، گانا، کتابوں سے لطف اندوز ہونا، لائبریری کا دورہ، پینٹنگ، ڈرائنگ اور کھیل کے ذریعے حروف، اعداد اور اشکال کے بارے میں معلوم کرنا گھر پر کرنے کے لیئے اہم سرگرمیاں ہیں۔ یہ سرگرمیاں سیکھنے کے مواقع ہیں۔
- سیکھنے کی یہ سرگرمیاں آپ کے بچے کی سیکنڈری سکول تک سیکھنے پر اثر انداز ہوں گی۔

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

بات کریں کھیلیں اور پڑھیں

اپنے بچے کو زندگی میں بہترین آغاز دیں

- بچے ہر طرح کی بات کرنا پسند کرتے ہیں۔ باہمی گفتگو کرنے کے لیے وقت نکالیں۔
- اپنے بچے سے بات کرتے ہوئے شرمندگی محسوس نہ کریں – ان کے ساتھ بات چیت شروع کرنا کبھی بھی بہت جلدی نہیں ہوتا!
- آپ کے بچے کو جس چیز میں دلچسپی ہے اُس میں شرکت کے لیئے اس کے ساتھ جائیں۔ اس سے انہیں بہت سے نئے الفاظ سیکھنے میں مدد ملے گی۔

بات چیت

آپ کے بچے کو ایک سے زیادہ زبانیں سیکھنے کے بہت زیادہ فوائد ہیں۔

- اپنے بچے کے ساتھ اس زبان میں بات کریں اور کھیلیں جس کو استعمال کرتے ہوئے آپ سب سے زیادہ آرام دہ اور پر اعتماد محسوس کرتے ہیں۔
- اپنی گھریلو زبان میں گائیں، پڑھیں اور کہانیاں سنائیں – شاعری اور دوھرانے کا عمل آپ کے بچے کو الفاظ یاد رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔
- گھریلو زبانیں آپ کے بچے کو ان کی ثقافت اور ورثے سے جوڑتی ہیں۔ اپنے بچے کو اپنی تمام زبانیں استعمال کرنے کی ترغیب دیں – وہ خود کو لوگوں اور اپنی کمیونٹی کے ایک حصے کے طور پر محسوس کریں گے۔

کھیل

- کھیل بچوں کو دنیا اور اپنے بارے میں جاننے میں مدد کرتا ہے۔ بچوں کو آزادانہ طور پر کھیلنے کے لیے وقت اور جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ مددگار ثابت ہوتا ہے اگر آپ حساسیت کے ساتھ اپنے بچے کے کھیل میں بھی شامل ہوں۔
- بچوں کو بیرونی کھیل کی ضرورت ہوتی ہے۔
- کھیل آپ کے بچے کی صحت اور نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ یہ بچوں کے حقوق پر اقوام متحدہ کے کنونشن (1989) کا حصہ ہے۔
- نہانے کے وقت اور رات کے کھانے جیسے روزمرہ کے بہت سے لمحات ہیں جنہیں آپ دلچسپی کا ذریعہ بنا سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو تفریحی اور پر سکون طریقے سے سیکھنے میں مدد کریں۔

پڑھنا

- کتابوں کا اشتراک کرنا اور کہانیاں سنانا قربت پیدا کرنے اور بات چیت کی حوصلہ افزائی کا ایک خوبصورت طریقہ ہے۔
- چھوٹی عمر میں اپنے بچے کے ساتھ کتابوں کا اشتراک کرنے سے انہیں پڑھنے کا شوق پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔
- اپنے بچے کے ساتھ کہانیاں پڑھیں اور ان کا اشتراک کریں۔
- اپنے بچے سے بات کریں کہ تصویروں میں کیا ہو رہا ہے۔
- چھوٹے بچے اپنی پسندیدہ کتابیں اور کہانیاں بار بار سننا اور پڑھنا پسند کرتے ہیں۔

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

سب کے لیے ایک روشن، بہتر مستقبل کی تعمیر

- ابتدائی سال بچوں کے خیالات اور رویوں کی تشکیل کے لیے اہم ہوتے ہیں۔ آپ اس میں فرق پیدا کر سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ دنیا کو کیسے دیکھتا ہے۔
- آپ کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے خیالات کے بارے میں سوچیں اور اپنی سوچ کو دریافت کرنے کے لیے تیار رہیں۔
- لڑکے اور لڑکیاں سب کچھ کر سکتے ہیں! لیکن ان کے ساتھ اکثر چھوٹی عمر سے ہی مختلف سلوک کیا جاتا ہے۔ یہ حدود ابتدا ہی مِں شروع ہوسکتی ہیں اور بچوں کے لیئے رکاوٹ ثابت ہو سکتی ہیں۔

مختلف کُنبے
ایک جیسا پیار
Stonewall

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

- تمام نسلوں، اقلیتوں اور ثقافتوں کے والدین کو یہ سمجھنے کے لیے مل کر کام کرنے کی ضرورت ہے کہ نسل پرستی ہر کسی کے لیے کتنی نقصان دہ ہے۔ نسل کے بارے میں بات کرنا نسل پرستی کو چیلنج کرنے کا پہلا قدم ہوتا ہے۔
- اپنے بچے میں نسل پرستی کے خلاف رویہ پیدا کرنے میں مدد کرنا بہت اہم ہے: ہر بچے اور خاندان کو ان کی نسل، اقلیت یا ثقافت سے قطع نظر کمیونٹی کا ایک شہری ہونے کا احساس ہونا چاہیے۔
- تین ماہ کی عمر سے، بچے دوسری نسلوں سے واقف ہوتے ہیں۔ بچے متجسس ہوتے ہیں۔ آپ کا بچہ جلد کی رنگت میں فرق دیکھ سکتا ہے یا ایسے سوالات پوچھ سکتا ہے جو شاید آپ کے لیئے آسان نہ ہوں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کا جواب پرسکون، مثبت اور اچھی طرح سے حقائق پر مبنی ہو۔

جوکچھ ابتدا میں ہوتا ہے وُہ باقی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے

آپ اپنے بچے کی نسل کے بارے میں بات کرنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں:

- پیدائش سے تین سال کی عمر کے درمیان، بچے قدرتی طور پر اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں متجسس ہوتے ہیں۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کو ایسی کتابیں اور کھلونے دیں جو مختلف نسلوں کے لوگوں کو مثبت انداز میں دکھاتے ہوں۔
- اگر چیزوں کا منصفانہ طور پر اشتراک نہیں کیا جاتا تو تین سال کی عمر سے بچوں کو یہ معلوم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ ہمیں یہ دکھانا شروع کر دیتے ہیں کہ انہیں یہ پسند نہیں ہے۔
- پانچ سال کی عمر سے بچے ناانصافی کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں بات چیت کرنا شروع کر سکتے ہیں کہ کسی کی جلد کے رنگ کی وجہ سے کیسے غیر منصفانہ چیزیں ہو سکتی ہیں۔
- اس عمر کے بچے کردار ادا کرنے اور تصوراتی کھیل میں مشغول ہونا پسند کرتے ہیں۔ اس سے آپ کے بچے کو دوسرے لوگوں کے خیالات، احساسات اور اعمال کے بارے میں جاننے میں مدد ملے گی۔

والدین کے ساتھ شراکت داری

جو بالغ افراد آپ کے بچے کے ساتھ کام کرتے ہیں وہ بچوں کے بارے میں بہت کچھ جانتے ہیں – لیکن آپ کے بچے کے بارے میں اتنا نہیں۔ انہیں یہ بتانا ضروری ہے کہ انہیں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔ تب وہ آپ کے بچے کو سمجھ سکتے ہیں اور ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

- والدین اور ابتدائی سالوں کے تعلیمی اداروں کے لیے یہ اہم ہے کہ ان کے درمیان مضبوط اور قابل احترام شراکت داری ہو۔
- ایک مضبوط، بھروسہ مند شراکت داری آپ اور آپ کے بچے کے کلیدی شخص یا بچوں کے خیال رکھنے والے کے درمیان دو طرفہ رابطے میں مدد کرے گی۔
- ای وائی ایف ایس (EYFS) کے دورانیے میں تعلیمی ادارے کا آپ کے بچے کی نشو نُما کے بارے میں معلومات کا اشتراک کرنا لازمی ہے۔

معلومات کا اشتراک کرنا

دو سالہ پیش رفت کی جانچ پڑتال

- تمام بچے جو کسی ادارے میں جاتے ہوں یا چائلڈ مائنڈر کے پاس جاتے ہوں ان کی دوسری اور تیسری سالگرہ کے درمیان ان کی پیش رفت کی جانچ پڑتال ہوگی۔ یہ آپ کے اور بعض اوقات آپ کے ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ مشترکہ طور پر ہوگا۔
- یہ پڑتال آپ کے کلیدی فرد کو آپ کے بچے کی افزائش پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کو اپنے بچے کے ساتھ گھر میں بات چیت کرنے، کھیلنے اور پڑھنے کو جاری رکھنے کے حوالے سے تراکیب میں بھی مدد کرے گا۔
- آپ کو ایک تحریری خلاصہ ملے گا کہ آپ کا بچہ کیسے سیکھ رہا ہے اور پیش رفت کر رہا ہے۔

ارلی یئرز فاؤنڈیشن سٹیج پروفائل (EYFSP)

- استقبالیہ سال کی آخری ٹرم میں، اساتذہ ہر بچے کے لیےایک تجزیہ مکمل کرتے ہیں جو EYFS پروفائل کے نام سے جانا جاتا۔
- یہ پروفائل آپ کے بچے کے سیکھنے کا فوری جائزہ ہوتا ہے، جس کا آپ کے ساتھ اشتراک کیا جائے گا۔

اگر آپ کو تشویش ہو تو کیا کریں

- بطور والدین، آپ اپنے بچے کو سب سے بہتر جانتے ہیں۔
- ہیلتھ وزٹرز اور ابتدائی سالوں کے طبی ماہرین بچوں کی نشوونما کے بارے میں ماہرانہ معلومات رکھتے ہیں۔
- مل کر کام کرنے سے، آپ اپنے بچے کی صحت، سیکھنے یا نشوونما میں درپیش کسی مشکلات کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کا بچہ سیکھنے کے ساتھ مشکلات کا سامنا کر رہا ہے، تو ان کا تعلیمی ادارہ ان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اضافی مدد فراہم کر سکتا ہے۔

مؤثر تدریس اور سیکھنے کی تین خصوصیات

جب ہم ایک بچے کو ان کی کاٹ (بستر) میں دیکھتے ہیں، تو ہم 'اب تک دنیا میں پائی جانے والے سب سےذہین دماغ، کائنات کی سب سے طاقتور سیکھنے والی مشین' کو دیکھ رہے ہوتے ہیں۔

مؤثر تدریس اور سیکھنے کی تین خصوصیات کے ذریعے ہم بچوں کو مزید بہتر طریقے سے سیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں:

- ***کھیلنا اور ٹٹولنا*** - میں چیزوں کی چھان بین کرتا ہوں اور ان کو آزماتا ہوں، اور ‘پرکھتا ہوں'۔
- ***فعال سیکھنا*** - جب مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تب بھی میں توجہ مرکوز رکھتا ہوں اور کوشش کرتا رہتا ہوں۔ مجھے کام کی تکمیل کرنے میں لطف آتا ہے۔
- ***تخلیق کرنا اور تنقیدی طور پر سوچنا*** - میں اپنے خیالات کو تیار کرنا، خیالات کے درمیان روابط بنانا، اور کام کرنے کے لیے حکمت عملی تیار کرنا سیکھ رہا ہوں۔

کھیلنا اور کھوج لگانا

- میں سمجھتا ہوں کہ میرے کام کا دنیا پر اثر پڑتا ہے، اس لیے میں کھوج لگانا جاری رکھنا چاہتا ہوں۔
- میں منصوبہ بندی کرنا سیکھ رہا ہوں اور اس بارے میں سوچ رہا ہوں کہ میں اشیاء کی کیسے کھوج لگاوں گا یا ان کے ساتھ کھیلوں گا۔
- جب میں اپنی سوچ میں مدد کرنے کے لیے کھیل رہا ہوتا ہوں تو میں خود سے بات کر سکتا ہوں یا تصویروں جیسی بصری امداد کا استعمال کر سکتا ہوں۔ مثال کے طور پر، جیگسا بناتے وقت، میں سرگوشی کر سکتا ہوں: "وہ کہاں جاتا ہے؟ مجھے اگلا بڑا گھوڑا ڈھونڈنا ہے۔
- میں آزادانہ انتخاب کر سکتا ہوں۔
- میں گھر سے اپنی دلچسپیوں اور خیالات کو اپنی تعلیم کی جگہ میں لاتا ہوں۔ اس سے مجھے اپنی تعلیم کو ترقی دینے میں مدد ملتی ہے۔
- میں آپ کے متعارف کردہ نئے تجربات کا جواب دیتا ہوں۔

عملی طور پر سیکھنا

- میں کسی کے بتائے جانے کے بغیر معمولات میں شامل ہو جاتا ہوں، جیسے جب میں سونا چاہتا ہوں تو اپنی چارپائی پر جانا۔
- میں یہ پیشین گوئی کرنا سیکھ رہا ہوں کہ آگے کیا ہو سکتا ہے کیونکہ میں ایک ایسے معمول کو سمجھتا ہوں جس سے میں مانوس ہوں، جیسے جب بالغ فرد باہر جانے کے لیے دروازہ کھولیں گے تو میں اپنا کوٹ لے سکتا ہوں۔
- میں مقصد پر مبنی رویہ دکھاتا ہوں، جیسے ایک بچے کے طور پر میں کم اونچائی والے میز کے اوپر پڑے کھلونے تک پہنچنے کے لیے میز کے کناروں کا استعمال کرکے خود کو اوپر کھینچ سکتا ہوں۔ ایک چھوٹا بچہ ہونے کے ناطے، میں ایک ڈبے کو الٹا رکھ کر اس پر کھڑا ہو سکتا ہوں اور کسی چیز تک پہنچ سکتا ہوں۔
- میں خود اپنی غلطیوں کو درست کرنا سیکھ رہا ہوں، جیسے ایک جگسا پزل کے ٹکڑے کو سلاٹ میں دھکیلنے کے لیے بڑھتی ہوئی طاقت کا استعمال کرنے کی بجائے، میں یہ دیکھنے کے لیے ایک اور ٹکڑا آزماتا ہوں کہ آیا یہ اس میں فٹ ہو گا۔
- جب چیزیں مشکل ہوتی ہیں تو میں کوشش کرتا رہتا ہوں۔

تخلیق کرنا اور تنقیدی نقطہ نظر سے دیکھنا

- میں سادہ تصوراتی کھیل میں حصہ لیتا ہوں، جیسے میں اپنے بالوں کو برش کرنے کی نقل کرنے کے لیے برش جیسی چیز کا استعمال کر سکتا ہوں، یا فرضی طور پر پیالی سے 'پینے' کی نقل کر سکتا ہوں۔
- میں چیزوں کو ترتیب دے سکتا ہوں، جیسے کھیل کے بعد چیزوں کو ترتیب سے رکھنا، میں جانتا ہوں کہ مختلف تعمیراتی سامان کو الگ الگ ٹوکریوں میں کیسے رکھنا ہے۔
- میں اپنے سیکھنے کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔ جب میں ایک مقصد حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو میں اپنی پیش رفت کے بارے میں سوچتا ہوں۔ میں اس امر کی پڑتال کرتا ہوں کہ میں کتنا اچھا کر رہا ہوں۔
- میں حقیقی مسائل کو حل کرنا سیکھ رہا ہوں، جیسے تین دوستوں کے درمیان نو اسٹرابیری کو بانٹنا ہے، میں ایک حکمت عملی استعمال کرسکتا ہوں کہ ہر ایک کے سامنے ایک، پھر دوسری، پھر تیسری رکھ سکتا ہوں۔ میں آخر میں پڑتال کر سکتا ہوں کہ سب کے پاس سٹرابری کی ایک ہی تعداد ہے۔

تخلیق کرنا اور تنقیدی نقطہ نظر سے دیکھنا

- مجھے اپنے کھیل میں 'ڈھونگ' رچانا پسند ہے۔ کسی اور کے ہونے کا تصور کر کے میں دوسرے نقطہ نظر کا تصور کر سکتا ہوں، جیسے جب میں "The Three Billy Goats Gruff کھیل رہا ہوتا ہوں تو میں تجویز کر سکتا ہوں کہ "شاید ٹرول تنہا اور بھوکا ہے؟ اس لیے وہ سخت مزاج ہے۔"
- جیسے جیسے میں مزید چیزیں سیکھتا ہوں، میں اپنے خیالات اور وضاحتوں کو پیش کرنے کے لیے زیادہ پراعتماد ہو جاتا ہوں۔ جب میں ڈائنوسور کی مختلف اقسام کے بارے میں جانتا ہوں، تو میں یہ دیکھ کر کہہ سکتا ہوں کہ کون کون سے گوشت کھانے والے ہیں کہ آیا ان کے بڑے تیز دانت ہیں۔
- میں اپنے لیے اہم چیز حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کو مکمل طور پر استعمال کر سکتا ہوں۔ میں اپنی توجہ مرکوز کر سکتا ہوں اور اپنے اردگرد موجود کسی بھی خلفشار کو نظر انداز کر سکتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: رابطے اور زبان

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- میں مانوس آوازوں کی طرف مڑتا ہوں۔ میں تیز آوازوں سے چونک جاتا ہوں۔ میں کسی شناسا شخص کی آواز کا ماخذ درست طریقے سے تلاش کر سکتا ہوں، جیسے میری ماں یا میرے والد کی آواز۔
- مجھے چہروں کو دیکھنا پسند ہے۔ میں چہرے کے تاثرات اور حرکات نقل کرتا ہوں۔ اگر آپ اپنی زبان باہر نکالیں گے تو میں اپنی زبان نکالوں گا۔ میں بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ طویل وقت کے لیئے آنکھ سے آنکھ کا رابطہ کرتا ہوں۔
- جب وہ بات کرتے ہیں تو میں لوگوں کے چہروں کو دیکھتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
رابطے اور زبان

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- میں آپ کے کاموں کی نقل کرنا چاہتا ہوں اور بڑبڑاتے ہوئے بات چیت میں شامل ہونے میں 'باری' لینا چاہتا ہوں۔
- میں آپ کے ہونٹوں کی حرکت کو نقل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔
- میں گانے، موسیقی اور آوازیں بنانے والے کھلونوں سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- میں آپ کی آواز کو پہچان سکتا ہوں اور جب میں اسے سنتا ہوں تو مجھے سکون محسوس ہوتا ہے۔
- میں ایک سادہ ہدایت کو سن سکتا ہوں اور اس کا جواب دے سکتا ہوں۔
- میں آپ کی توجہ حاصل کرنے کے لیے آوازیں نکالتا ہوں۔ میں یہ مختلف طریقوں سے کرتا ہوں جیسے کہ جب میں بھوکا ہوتا ہوں یا ناخوش ہوتا ہوں تو رونا اور گڑگڑانے کی آوازیں نکالنا، ہنسنا، کوکنا یا بڑبڑانا۔

پیدائش سے تین سال تک:
رابطے اور زبان

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- مجھے بڑبڑانا پسند ہے۔ میں 'بابا' اور 'ماما' جیسی آوازیں استعمال کرتا ہوں۔
- میں رابطے کے لیے اشاروں کا استعمال کرتا ہوں جیسے لہرانا اور اشارہ کرنا۔
- جب میں کچھ چاہتا ہوں، میں آوازیں نکالتے ہوئے اس تک پہنچتا ہوں یا اشارہ کرتا ہوں۔
- مجھے آپ کے اشاروں اور الفاظ کی نقل کرنا پسند ہے۔
- میں ہر وقت بڑبڑاتا ہوں اور جب میں کھیلتا ہوں تو ایک لفظ والی باتوں کا استعمال کرتا ہوں۔
- جب میں 'بات کر رہا ہوتا ہوں' تو میں اپنا لہجہ، طرز اور آواز تبدیل کرتا ہوں۔
- میرے آواز، نظر یا الفاظ کے ساتھ بات چیت کرنے کا انتظار کریں۔ اس سے مجھے گفتگو کی قیادت کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پیدائش سے تین سال تک:
رابطے اور زبان

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- میں ایک لفظ کی باتوں کو سمجھ سکتا ہوں جیسے کہ 'کپ'، 'دودھ'، 'ڈیڈی' جب وہ معنی خیز حالات میں استعمال ہوتے ہوں۔
- میں اکثر استعمال ہونے والے الفاظ کو سمجھ سکتا ہوں جیسے ‘ختم ہو گیا'، 'نہیں' اور 'بائے بائے'۔
- میں آسان ہدایات کو سمجھ سکتا ہوں جیسے: "نینی کو دیں" یا "رُکیں"۔
- جب آپ مجھ سے ان کے بارے میں پوچھتے ہیں تو میں اشیاء کو پہچان سکتا ہوں اور ان کی طرف اشارہ کر سکتا ہوں۔
- میں ایک ایسی سرگرمی پر توجہ مرکوز کرنا چاہتا ہوں جسے میں نے منتخب کیا ہو۔ جب آپ مجھے کسی ایسی چیز سے دور کرتے ہیں جس میں مجھے مزہ آتا ہے تو مجھے یہ مشکل لگ سکتا ہے۔
- جب آپ بات کرتے ہیں تو میں آپ کو سننا پسند کرتا ہوں، لیکن جب میں کوئی دلچسپ چیز دیکھ رہا ہوتا ہوں تو میرے لیئے توجہ دینا مشکل ہو جاتا ہے۔

پیدائش سے تین سال تک: رابطے اور زبان

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- جب میں خود کو سمجھا نہیں پاتا ہوں تو میں بہت جھنجھلاہٹ محسوس کر سکتا ہوں۔
- میں آپ کو بتانے کے لیے الفاظ اور اعمال کا استعمال کرنا سیکھ رہا ہوں کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں۔
- میں بات چیت کرنا سیکھ رہا ہوں لیکن میں اکثر ایک موضوع سے دوسرے موضوع پر بات کرنے لگتا ہوں۔
- میں 'بچے کو سلانے' جیسے تصوری کھیل میں حصہ لینا پسند کرتا ہوں۔
- میں اسپیچ ساؤنڈز پی، بی، ایم (p,b,m) استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں ان کا تلفظ پکڑ سکتا ہوں: l/r/w/y f/th s/sh/ch/dz/j۔
- میں ایسے الفاظ کا تلفظ پکڑ سکتا ہوں جن میں ایک سے زیادہ سیلیبل (ہجا) ہوں جیسے 'banana' اور 'computer'۔
- میں کچھ الفاظ کا تلفظ غلط کراستعمال سکتا ہوں۔ اگر آپ صحیح الفاظ اور آوازوں کا استعمال کرتے ہوئے میری بات کا جواب دیتے ہیں تو اس سے میری مدد ہوتی ہے۔ میں بولنے کا اعتماد کھوئے بغیر آپ کے مثبت ماڈل سے سیکھتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
رابطے اور زبان

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- مجھے سادہ کہانیاں سننا پسند ہیں۔ میں تصویروں کی مدد سے سمجھ سکتا ہوں کہ کیا ہو رہا ہے۔
- جب آپ ان کی وضاحت کرتے ہیں تو میں مانوس اشیاء کی شناخت کر سکتا ہوں۔ میں اس کتاب جس کا ہم اشتراک کر رہے ہوں میں بڑی کشتی کی طرف اشارہ کر سکتا ہوں۔ جب آپ مجھ سے کہیں گے تو میں ایک سیب لا سکتا ہوں۔
- میں طویل جملے سمجھ سکتا ہوں۔ جب ہم کھیل رہے ہوں تو اگر آپ کہیں تو میں "ٹیڈی کو چھلانگ لگوا سکتا ہوں"۔ جب آپ کہتے ہیں: "اپنا کوٹ ڈھونڈو۔" تو میں ایسا کر سکتا ہوں.
- میں 'کون'، 'کیا' اور 'کہاں' کے بارے میں آسان سوالات کو سمجھ سکتا ہوں (لیکن عام طور پر 'کیوں' کو نہیں) ۔

پیدائش سے تین سال تک:
ذاتی، سماجی اور جذباتی نشو نُما

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- جب آپ مسلسل مجھے پیار کرنے والی، گرمجوشی اور ذمہ دارانہ نگہداشت فراہم کرتے ہیں تو میں سیکھتا اور بڑھتا ہوں۔
- جب آپ مجھے تسلی دیتے ہیں تو مجھے سکون ملتا ہے۔
- میں آپ اور دوسرے اہم لوگوں کے ساتھ بات چیت کرکے اپنے احساس کو فروغ دینا شروع کر رہا ہوں۔
- میں آپ کو دکھا سکتا ہوں کہ مجھے کیا پسند ہے اور کیا نہیں۔
- میں آنکھ سے رابطے، اشارے اور الفاظ استعمال کرکے آپ کو دکھا سکتا ہوں کہ مجھے کسی چیز کی ضرورت ہے۔ میں آپ کو بتانے کے لیے اپنے کپ کی طرف اشارہ کر سکتا ہوں یا اس کی طرف دیکھ سکتا ہوں کہ مجھے ایک مشروب چاہیے۔
- جب آپ مجھ سے جدا ہوتے ہیں تو میں اداسی محسوس کرنے سے نپٹنا سیکھ رہا ہوں۔ مجھے محفوظ اور خوش محسوس کرنے کے لیے کسی خاص چیز یا کثرت سے گلے لگانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- میں لوگوں کے ایک وسیع گروپ کے ارد گرد زیادہ پر اعتماد ہوتا جا رہا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- جب میں گُھٹنوں کے بل چلوں گا یا دور جاؤں گا تو میں آپ کو واپس مُڑ کے دیکھوں گا تاکہ اس امر کو یقینی بنا ئوں کہ آپ ابھی بھی وہاں ہیں۔
- میری حوصلہ افزائی کے لیے میں آپ کو مسکراتے ہوئے دیکھنا پسند کرتا ہوں۔
- میں خود اکیلے اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کے لیے زیادہ پر اعتماد محسوس کرنا سیکھ رہا ہوں۔
- جب میں اپنے اہم شخص کے ساتھ نئی جگہیں دیکھ رہا ہوں تو میں خود اعتمادی محسوس کرنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں اپنے جذبات کو ظاہر کرنے کے لیے اپنے اہم شخص کے ساتھ محفوظ اور پُر سکون محسوس کرتا ہوں۔
- میں زیادہ سے زیادہ خود مختار ہوتا جا رہا ہوں۔ اس کا مطلب ہے کہ جب میں خود سے کچھ کرنا چاہتا ہوں تو میں کبھی کبھی جھنجھلاہٹ کا شکار ہو سکتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
ذاتی، سماجی اور جذباتی نشو نُما

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- میں سمجھنا شروع کر رہا ہوں کہ اپنی باری کا انتظار کیسے کرنا ہے اور جب میں کچھ چاہتا ہوں تو اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھ رہا ہوں۔
- میں اس بارے میں بات کرنا سیکھ رہا ہوں کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں۔ اس سے مجھے اپنے جذبات پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔
- مجھے دوسرے لوگوں میں دلچسپی ہے۔ میں جلد کی رنگت، بالوں کی اقسام، جنس، خصوصی ضروریات اور معذوری اور مذہب جیسے تفرقوں کو دیکھتا ہوں اور سوالات پوچھتا ہوں۔
- میں سیکھ رہا ہوں کہ دوسرے بچوں کے ساتھ دوستی کیسے کی جائے۔
- میں کہانیوں اور کھیل کے ذریعے دوسرے احساسات کے بارے میں سیکھ رہا ہوں۔
- میں اس بارے میں بات کرنا سیکھ رہا ہوں کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں اور ایسا کرنے کے لیے مزید الفاظ استعمال کر رہا ہوں: جیسے کہ "میں اداس ہوں کیونکہ..." یا "مجھے بہت اچھا لگتا ہے جب..."
- میں آپ کو دکھانا شروع کر رہا ہوں کہ میں پاٹی استعمال کرنے کے لیے تیار ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
جسمانی نشو نُما

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- جب میں اپنے پیٹ پر لیٹا ہوا ہوتا ہوں، میں اپنا سر اوپر اٹھا سکتا ہوں۔
- میں اپنے سینے کو بازو سیدھے کر کے اوپر دھکیل سکتا ہوں۔
- میں اپنے پیٹ سے اپنی پیٹھ کے بل اور اپنی پیٹھ سے اپنے پیٹ کے بل گھوم سکتا ہوں۔
- جب میں باہر ہوتا ہوں اور اندرہوتا ہوں تو مجھے سرگرمیاں کرنے میں مزہ آتا ہے۔
- میں بغیر سہارے کے بیٹھ سکتا ہوں۔
- میں مختلف طریقوں اور سمتوں میں گُھٹنوں کے بل چلنے لگا ہوں۔
- میں اپنے آپ کو سیدھا کھینچ سکتا ہوں اور اچھال سکتا ہوں۔ اس سے مجھے چلنے کے لیے تیار ہونے میں مدد مل رہی ہے۔
- میری کوآرڈینیشن (جسمانی اعضأ کی ہم آہنگی) کی نشو نُما ہو رہی ہے اور میں مختلف اشیاء تک پہنچ سکتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
جسمانی نشو نُما

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- میں چیزیں ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں دے سکتا ہوں اور آپ کو چیزیں دے سکتا ہوں۔
- مجھے چیزیں نیچے پھینکنا پسند ہے۔
- لہرانے، لات مارنے، لڑھکنے، رینگنے اور چلنے کی بہت سی مشقوں کے ذریعے، میں اپنے پورے جسم پر اختیار حاصل کر سکتا ہوں۔

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- میں تالیاں بجا سکتا ہوں اور موسیقی کے ساتھ جسم ہلا سکتا ہوں۔
- میں ایسی جگہوں کو تلاش کرنا اور گھومنا پسند کرتا ہوں جن میں میں سما سکتا ہوں جیسے کہ بڑے ڈبے، غار نما جگہیں اور سرنگیں۔
- مجھے گیندوں کو لات مارنے، پھینکنے اور پکڑنے کا طریقہ سیکھنے میں مزہ آتا ہے۔

پیدائش سے تین سال تک: جسمانی نشو نُما

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- میں خود چلنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں خود کو سہارا دینے کے لیے مختلف طریقے تلاش کرتا ہوں۔
- میں چل سکتا ہوں، دوڑ سکتا ہوں، چھلانگ لگا سکتا ہوں اور چڑھ سکتا ہوں اور میں آزادانہ طور پر سیڑھیاں استعمال کرنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں گھوم سکتا ہوں اور رول کرسکتا ہوں۔ میں رسوں کو آزادانہ طور پر استعمال کر سکتا ہوں، جیسے ٹائر کے جھولے۔
- میں پہیے والے کھلونے پر بیٹھ سکتا ہوں۔
- میں سکوٹر استعمال کر سکتا ہوں یا ٹرائی (تین پہیوں والا) سائیکل چلا سکتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: پڑھائی

- مجھے گانے اور نظمیں سننا پسند ہے۔
- مجھے گانوں اور نظموں کے ساتھ شامل ہونے میں لطف آتا ہے۔ میں آوازوں، تالوں، دھنوں اور ڈھولک کی نقل کرتا ہوں۔
- میں گانوں اور نظموں میں کچھ الفاظ کہہ سکتا ہوں۔
- میں انگلیوں کی حرکت اور دیگر اشاروں کی نقل کرتا ہوں۔
- میں گانے گاتا ہوں اور نظمیں آزادانہ طور پر کہتا ہوں۔
- جب میں کھیل رہا ہوتا ہوں تو مجھے گانا پسند ہے۔
- مجھے آپ کے ساتھ کتابوں کا اشتراک کرنا پسند ہے۔
- میں کتاب میں تصویروں اور الفاظ کو دیکھنا اور ان کا جواب دینا پسند کرتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: پڑھائی

- میری پسندیدہ کتابیں ہیں۔ میں اپنی پسندیدہ کتابوں کا آپ اور اپنے دوستوں کے ساتھ اشتراک کرنا پسند کرتا ہوں۔ میں خود بھی کتابیں دیکھنا پسند کرتا ہوں۔
- میں اپنی پسندیدہ کہانیوں کے الفاظ اور جملے دہرانا پسند کرتا ہوں۔
- مجھے کتابوں کے بارے میں بات کرنا پسند ہے۔
- میں اپنے خیالات کا اشتراک کرتا ہوں اور سوالات پوچھتا ہوں۔
- میں اُن کہانیوں کے حوالے سے جن سے میں مانوس ہوں اُن کے کرداروں کا روپ دھارنا پسند کرتا ہوں۔
- مجھے اُن الفاظ میں دلچسپی ہے جن سے میں واقف ہوں۔ مجھے اپنے نام کا پہلا حرف، بس یا دروازے کے نمبر اور نشان کی پہچان ہے۔
- مجھے نشانات کو بنانا اور اُنھیں معنی دینا پسند ہے۔
- میں اپنی تصویر پر اپنے نام کے نشانات بناتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
ریاضی (حساب)

- مجھے سٹیکنگ بلاکس (ترتیب لگانےوالے بلاک) اور کپ کے ساتھ کھیلنا پسند ہے۔ میں چیزوں کو ایک دوسرے کے اندر ڈالتا ہوں اور انہیں دوبارہ نکالتا ہوں۔
- مجھے انگلیوں کے استعمال کے ساتھ نظموں میں نمبروں کے ساتھ حصہ لینے میں مزہ آتا ہے۔
- میں تین اشیاء تک کے گروپ میں تعداد کی تبدیلیوں پر ردعمل ظاہر کرتا ہوں – اگر آپ تین بلاکس کے ساتھ ایک ٹاور بناتے ہیں اور ایک نکال لیتے ہیں، تو میں جان جاوں گا۔
- میں 'بہت'، 'زیادہ' یا 'ایک ہی' کہہ کر مقداروں کا موازنہ کر سکتا ہوں۔
- میں آوازیں نکال کر، اشارہ کر کے اور کچھ نمبروں کو ترتیب سے کہہ کر گنتی میں دلچسپی ظاہر کرنا شروع کر رہا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: ریاضی (حساب)

- مجھے روزمرہ کے معمولات میں گنتی کرنا اور کھیلنا پسند ہے۔ میں کبھی کبھی نمبروں کو چھوڑ دیتا ہوں - '1-2-3-5'۔ میں خود کو مختلف قسم کی جگہوں پر چڑھنا اور اُن میں سمانا پسند کرتا ہوں۔
- میں بہت سارے مختلف وسائل جیسے بلاکس اور ڈبوں کے ساتھ تعمیر سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- میں انسیٹ پزلز کر سکتا ہوں۔
- میں سائز اور وزن کا موازنہ کرنے کے لیے الفاظ اور اشاروں کا استعمال کرتا ہوں: 'بڑا/چھوٹا/اُس سے چھوٹا'، 'اونچا/نیچا'، 'لمبا'، 'بھاری'۔
- میں ڈیزائین کو دیکھتا ہوں اور چیزوں کو ڈیزائین میں ترتیب دیتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: دنیا کو سمجھنا

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- مجھے لات مارنے اور ہاتھ ہلانے سے لطف آتا ہے۔ میں ان اعمال کو دہراتا ہوں جن کا اثر ہوتا ہے۔
- میں مختلف ساختوں، آوازوں، خوشبو اور ذائقوں کے ساتھ اشیاء کو تلاش کرنا پسند کرتا ہوں۔
- میں قدرتی مواد کو تلاش کرنا پسند کرتا ہوں، گھر کے اندر اور باہر۔ جیسے گیلی اور خشک ریت، پانی اور پینٹ۔

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- مجھے قدرتی دنیا کو تلاش کرنے میں مزہ آتا ہے جیسے کھڈوں میں جمع پانی پر پاوں مارنا، کیڑے اور چھوٹے جانوروں کی تلاش۔
- میں اپنے خاندان اور دوسرے خاندانوں کی خصوصیات کے درمیان موازنہ قائم کرنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں لوگوں کے درمیان فرق محسوس کرتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک:
اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

جب میں بچہ ہوتا ہوں...

- میں آوازوں اور موسیقی سے واقف ہوتا ہوں۔
- میں موسیقی سے لطف اندوز ہوتا ہوں اور جب یہ بدلتی ہے تو میں جذباتی اور جسمانی طور پر رد عمل ظاہر کرتا ہوں۔
- میں موسیقی کے ساتھ حرکت کرتا ہوں اور رقص کرتا ہوں۔
- میں نظموں اور گانوں میں جملوں اور اعمال کی توقع کرتا ہوں، جیسے 'پیپو'۔
- مجھے آوازیں نکالنے اور اپنی آواز کو دریافت کرنے میں مزہ آتا ہے۔
- میں گانوں اور نظموں کے ساتھ شامل ہو جاتا ہوں، کچھ آوازیں نکالتا ہوں۔
- میں دھن کے ساتھ اور بار بار دوہرائی جانے والی آوازیں بنا سکتا ہوں۔
- مجھے دیگر اقسام کے آواز بنانے والے آلات کو آزمانے اور انہیں مختلف طریقوں سے بجانے میں لطف آتا ہے۔
- میں شدید تضادات کے ساتھ نمونوں کا مشاہدہ کرتا ہوں اور میں انسانی چہرے سے مشابہہ نمونوں کی طرف متوجہ ہوتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائن

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- مجھے نشانات بنانے میں مزہ آتا ہے۔ میں جان بوجھ کر نمبر بنانا شروع کر رہا ہوں۔
- میں اپنی انگلیوں اور اپنے جسم کے دیگر حصوں کے ساتھ ساتھ برش اور دیگر اوزاروں کا استعمال کرتے ہوئے پینٹ کی سرگرمی سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- میں ڈیزائن سازی کے ذریعے خیالات اور احساسات کا اظہار کرتا ہوں۔ میں کبھی کبھی اپنے ڈیزائن کو معنی دیتا ہوں۔
- مجھے ایکشن والے گانوں میں حصہ لینے میں مزہ آتا ہے، جیسے 'ٹوئنکل ٹوئنکل لٹل اسٹار'۔

پیدائش سے تین سال تک:
اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

جب میں تھوڑا بڑا ہوتا ہوں...

- میں تصوری کھیل میں حصہ لینے لگا ہوں۔ میں تصور کرتا ہوں کہ ایک چیز دوسری چیز کی نمائندگی کرتی ہے، جیسے میرے کان سے لکڑی کا بلاک لگا کر فون کا تصور کرنا۔
- میں اپنے تمام حواس کو استعمال کرتے ہوئے ان کی چھان بین کرنے کے لیے مختلف مواد کو تلاش کرنا پسند کرتا ہوں۔ میں پلے ڈو جیسے کھیل کے مختلف مواد کو جوڑتا ہوں۔
- میں اپنے تصورات کا استعمال کرتا ہوں جب میں سوچتا ہوں کہ میں مختلف مواد کے ساتھ کیا کر سکتا ہوں۔
- میں سادہ ماڈل بنا کر اپنے خیالات کا اظہار کر سکتا ہوں۔

پیدائش سے تین سال تک: آپ میرے سیکھنے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں

ذاتی، سماجی اور جذباتی نشو نُما

- مجھے آپ کے ساتھ محبت بھرے، جواب دہ، چنچل رابطوں کی ضرورت ہے۔
- معلوم کریں کہ مجھے کس چیز سے سکون ملتا ہے - جھومنا، گلے لگانا یا گانا۔
- مجھے دو قابل تکمیل چیزوں کے درمیان انتخاب کی پیش کش کریں۔

رابطے اور زبان

- گانے والی آواز کا استعمال کریں، اس سے مجھے اس زبان میں بات کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- میری بات کا جواب دیں۔
- آپ کیا کر رہے ہیں اس کے بارے میں بات کریں "میں آپ کا دودھ کپ میں ڈال رہا ہوں۔"
- آگے پیچھے 'گفتگو' کریں - 'پیکابو' اور کاپی کیٹ گیمز کھیلیں۔
- مجھ سے ہماری مادری زبان میں بات کریں۔

جسمانی نشو نُما

- مجھے میرے پیٹ یا پیٹھ کے بل، نرم چٹائی یا کمبل پر رکھیں تاکہ میں اپنی ٹانگوں کو لات مار کر رول کر سکوں۔
- مجھے اپنے آپ پر بیٹھنے دیں، آپ پر چڑھنے دیں، اور آپ کے ساتھ لہرانے، اچھلنے یا ڈولنے دیں۔
- مجھے تمام موسموں میں باہر سرگرم رہنے کے بہت سے مواقع فراہم کریں!

پیدائش سے تین سال تک: آپ میرے سیکھنے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں

ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش

- مجھے ہلکے کھانے یا دوپہر کا کھانا تیار کرنے میں مدد کرنے دیں اور خود اپنا مشروب ڈالنا سیکھنے دیں۔
- میرے جذبات کو 'اداس'، 'پریشان'، 'ناراض' جیسے الفاظ کا استعمال کرکے بیان کرکے میرے جذبات کو سمجھنے میں میری مدد کریں۔
- باری لینے کی مثال پیش کریں۔ "کیا میں باری لے سکتا ہوں؟" ’’اگلی باری میری ہے۔‘‘

رابطے اور زبان

- روزمرہ کی سرگرمیوں جیسے نیپی کی تبدیلی کے دوران گانے اور نظمیں گائیں۔
- جب میں چیزوں کو انہیں دریافت کرنے کے لیے اٹھاؤں تو مجھے ان کے نام بتائیں۔ مجھے مختلف قسم کے الفاظ سننے کی ضرورت ہے۔
- سنیں اور میرے بولنے یا بات کرنے کا انتظار کریں، پہلے آواز یا ایک نظر کے ساتھ میں جو کچھ کہتا ہوں اسے دہرائیں اور اس کے ساتھ ایک یا دو الفاظ جوڑ کر اس میں اضافہ کریں۔
- جب آپ مجھ سے بات کرتے ہیں تو مجھے وقت دیں – 10 سیکنڈ مجھے جواب سمجھنے اور سوچنے میں مدد کرتا ہے۔

جسمانی افزائش

- مجھے دبوچنے، پکڑنے، نچوڑنے اور دریافت کرنے کے لیے بہت سی مختلف چیزیں دیں، جیسے فنگر پینٹ، پلے ڈو، چمچ، برش، سیپیاں۔
- مجھے اپنے جوتے پہننے کی کوشش کرنے دیں۔
- میرے ساتھ گیند والا کھیل کھیلیں۔

پیدائش سے تین سال تک: آپ میرے سیکھنے میں کیسے مدد کر سکتے ہیں

ریاضی (حساب)

- مجھے سٹیکنگ کپ (ڈھیر بنانے والے) اور بلاکس دیں (یا گنتے کے ڈبے!) 'ان'، 'آن'، 'مور'، 'لاٹس' (‘in’, ‘on’, ‘more’, ‘lots’.) جیسے الفاظ استعمال کریں۔
- جیسے آپ میرے کپڑے پہنائیں میرے ساتھ گنتی کریں، جیسے "ایک جراب، دو جرابیں"
- انگلیوں کے استعمال والی نظمیں نمبروں کے ساتھ گائیں جیسے Two Little Dicky Birds
- مجھے باتھ میں برتنوں کے ساتھ ‘بھرا' اور 'خالی' کی کھوج لگانے دیں۔

دنیا کی سمجھ

- مجھے نئے بالغ افراد سے متعارف کروائیں تاکہ میں تعلقات بنانا شروع کر سکوں۔
- میرے لیئے خزانے کی ایک ٹوکری بنائیں جس میں سبزیاں، لکڑی کے کھونٹے، چمچ، پین، کورک، کونز، گیندیں ہوں۔
- مجھے قدرتی دنیا کو دریافت کرنے دیں۔ بارش میں ویلیز اور چھتری کے ساتھ کھڑے ہونے دیں، کھڈوں میں کھڑے پانی میں چھڑکیں مارنے دیں، کیڑے اور چھوٹے جانداروں کی کھوج لگانے دیں۔

پڑھائی

- میرے قریب بیٹھیں اور بورڈ اور کپڑے کی کتابوں کا میرے ساتھ اشتراک کریں۔ میرے الفاظ کے ذخیرے میں اضافے کے لیئے کے چیزوں کی طرف اشارہ کریں اور ان کا نام بولیں۔
- ایسی کتابوں کا اشتراک کریں جو مجھے مختلف نسلوں، ثقافتوں اور جنس کے لوگوں کو دیکھنے دیں۔
- مجھے دریافت کرنے کے لیے موٹی پنسلیں /کریان/چاک دیں۔

اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- مجھے فرش پر کاغذ کا ایک بڑا ٹکڑا دیں کہ دیکھیں میں اپنے ہاتھوں، پیروں، پینٹ برش سے کیا نشان بنا سکتا ہوں۔ مجھے اس پر گند مند کرنے دیں!
- مجھے گانا سنائیں۔ مجھے دوسری ثقافتوں اور زبانوں سے مختلف قسم کے گانے، آوازیں اور موسیقی سننے دیں۔

3 اور 4 سالہ – رابطے اور زبان

- مجھے لمبی لمبی کہانیاں سننا پسند ہے اور جو کچھ اُن میں ہوتا ہے مجھے بہت کچھ یاد رہتا ہے۔
- اگر میں مکمل طور پر اپنے ڈرامے میں مصروف ہوں، تو مجھے اپنی توجہ تبدیل کرنے اور آپ جو کچھ مجھ سے کہتے ہیں اسے سننا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ میرا نام استعمال کرتے ہیں کہتے ہیں کہ : "برائے مہربانی رکیں اور سنیں۔” تو یہ میرے لیئے مددگار ہو گا۔
- میں بہت سے مختلف الفاظ استعمال کر سکتا ہوں۔ مجھے نئے الفاظ سیکھنا پسند ہیں۔
- اگر آپ وضاحت کریں کہ نئے الفاظ کا کیا مطلب ہے تو یہ میرے لیئے مددگار ہو گا۔
- میں ایسے سوالات اور ہدایات کو سمجھ سکتا ہوں جو زیادہ پیچیدہ ہوں اور ان کے دو حصے ہوں، جیسے: "برائے کرم اپنا کوٹ لے لیں اور دروازے پر انتظار کریں۔"
- جب آپ مجھ سے سوال پوچھتے ہیں کہ کچھ کیوں ہوا، تو میں اس کو سمجھتا ہوں، جیسے "آپ کے خیال میں کٹرپلر اتنا بڑا کیوں ہو گیا ہے؟"

3 اور 4 سالہ – رابطے اور زبان

- میں بہت سے گانے جانتا ہوں اور انہیں گانا پسند کرتا ہوں۔
- میں آپ کو ایک لمبی کہانی سنا سکتا ہوں اور اپنی پسندیدہ کتابوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔ میں نرسری کی بہت سی نظمیں جانتا ہوں۔
- میں اب بھی سیکھ رہا ہوں کہ لفظ کے اختتام کو کیسے استعمال کیا جائے۔ میں اب بھی غلطیاں کر سکتا ہوں جیسے 'رین‘ (‘ran’) کے لیے 'رنڈ' (‘runned’) ۔ مجھے درست کرنے کی بجائے، برائے کرم جواب دیں اور جملہ ختم کرنے کا صحیح استعمال کریں، جیسے "ہاں، میں نے دیکھا کہ تم کتنی تیزی سے بھاگے (‘ran’) !"
- میں اب بھی کچھ الفاظ کا تلفظ سیکھ رہا ہوں۔ یہ وہ آوازیں ہیں جو مجھے اب بھی مشکل لگ سکتی ہیں، جیسے j، ch، th اورsh۔

3 اور 4 سالہ – رابطے اور زبان

- میں چار سے چھ الفاظ کے طویل جملے استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں اپنے خیالات اور نظریات کی وضاحت کے لیے الفاظ اور اعمال کا استعمال کر سکتا ہوں۔ میں اپنا نقطہ نظر پیش کرسکتا ہوں اور اختلاف کرسکتا ہوں۔
- مجھے آپ اور اپنے دوستوں کے ساتھ لمبی گفتگو کرنا پسند ہے۔
- جب میں کھیل رہا ہوں تو تصوراتی بات کرتا ہوں: "چلو بس میں چلتے ہیں... تم وہاں بیٹھو... میں ڈرائیور بنوں گا۔"

3 اور 4 سالہ: ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش

- میں زیادہ سے زیادہ خود مختار ہوتا جا رہا ہوں اور میں ایسے آلات اور سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوتا ہوں جنہیں میں خود استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں یہ پسند کرتا ہوں کہ مجھے ذمہ داری دی جائے جیسا کہ سب کے لیے پھل لانا یا ناشتے کے بعد اپنی پلیٹ دھونے جیسے کاموں میں مدد کرنا۔
- میں نئے لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنے میں زیادہ پر اعتماد ہوتا جا رہا ہوں۔
- مجھ میں مختصر سیر اور دوروں پر باہر جانے کے لیئے خود اعتمادی ہے۔
- میں دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنا پسند کرتا ہوں اور میں اپنے کھیل کے خیالات کو ترتیب دے سکتا ہوں۔
- اپنے دوستوں کے ساتھ کھیلتے وقت، میں تنازعات کو حل کرنے کے طریقے تلاش کر سکتا ہوں، جیسے میں جانتا ہوں کہ ہم سب کھیل میں اسپائیڈر مین نہیں بن سکتے، اور میں دیگر خیالات تجویز کر سکتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش

- میں اس بارے میں سیکھ رہا ہوں کہ قواعد کیوں اہم ہیں اور زیادہ تر اوقات میں قواعد کی پیروی کر سکتا ہوں۔
- میں اصول یاد رکھ سکتا ہوں اور مجھے یاد دلانے کے لیے کسی بالغ کی ضرورت نہیں ہے۔
- میں اس بارے میں سیکھ رہا ہوں کہ مناسب طریقوں سے اپنے آپ کو کیسے ثابت کیا جائے۔
- میں اپنے دوستوں سے ان مسائل کو حل کرنے کے لیے بات کرتا ہوں جو ہم کو کھیلتے وقت پیش آ سکتے ہیں۔
- میں یہ بتانے کے لیے مختلف الفاظ استعمال کر سکتا ہوں کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں۔
- میں اس بات کی سوچ سمجھ حاصل کر رہا ہوں کہ دوسرے لوگ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
- میں اپنے اعضأ کی باریکی والی حرکات کی مہارت کوجیسے کہ بٹن، زپ بند کرنے اور اپنے آپ کو پانی پلانے کے لیے استعمال کر سکتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: ذاتی، سماجی اور جذباتی نشوُنما

- میں خود مختار ہونے کا خواہشمند ہوں۔ خاص طور پر کپڑے پہننے اور خود کو کھانا کھلانے کے حوالے سے۔
- میں آزادانہ طور پر کھانا خود کھانا شروع کر رہا ہوں، اور میں چھری اور کانٹے کا استعمال سیکھ رہا ہوں۔
- میں کپڑے پہننے اور اتارنے میں زیادہ سے زیادہ خود مختار ہوتا جا رہا ہوں۔ میں اپنا کوٹ پہن سکتا ہوں اور اپنی زپ بند کر سکتا ہوں۔
- میں اپنی دیکھ بھال میں زیادہ سے زیادہ خود مختار ہوتا جا رہا ہوں۔ میں اپنے دانت صاف کر سکتا ہوں اور اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر سکتا ہوں۔
- میں سمجھتا ہوں کہ اپنے دانتوں کو برش کرنا کتنا ضروری ہے۔ میں کھانے پینے اور ورزش کے بارے میں صحت مند انتخاب کر سکتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: جسمانی نشوئُما

- میں جسمانی مہارتوں کی ایک بڑی اقسام میں نشوئُما جاری رکھے ہوئے ہوں - توازن، سواری اور گیند کی مہارت۔
- میں متبادل پیر کا استعمال کرتے ہوئے سیڑھیاں اور زینوں اور چڑھنے کے سامان کا استعمال کرسکتا ہوں۔
- میں سکپ (کُود) کر سکتا ہوں، ہاپ (چھلانگ) کر سکتا ہوں، ایک ٹانگ پر کھڑا ہو سکتا ہوں اور میوزیکل مجسموں جیسے کھیل کے لیے پوز بنا سکتا ہوں۔
- میں بڑے پٹھوں کی نقل و حرکت کا استعمال کرتے ہوئے ان پر بنے ہوئے جھنڈوں اور اسٹریمرز کو لہرا سکتا ہوں اور بڑے پیمانے پر پینٹ اور نشانات بنا سکتا ہوں۔
- مجھے گروپ اور ٹیم کی سرگرمیوں میں شامل ہونا پسند ہے۔ کبھی کبھی میں اپنے دوستوں کے ساتھ ان کی ایجاد کرنا پسند کرتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: جسمانی نشونُما

- میں موسیقی اور دُھن سے متعلقہ حرکات کی ترتیب اور نمونوں کو استعمال کرنا اور یاد رکھنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں احتیاط سے سوچ سکتا ہوں کہ مجھے کونسی حرکت کرنے کی ضرورت ہے، مثال کے طور پر کہ آیا کسی تختے کی لمبائی اور چوڑائی کے لحاظ سے رینگنا، چلنا یا دوڑنا ہے۔
- مجھے جو کچھ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لیے میں صحیح آلات کا انتخاب کر سکتا ہوں۔
- میں اپنے دوستوں کے ساتھ بڑی چیزوں کو منتقل کرنے اور لے جانے کے لیے کام کر سکتا ہوں جیسے کہ لکڑی کے بڑے بلاکس۔
- میں ایک ہاتھ والے اوزار جیسے قینچی استعمال کر سکتا ہوں۔
- قلم اور پنسل پکڑتے وقت میری گرفت آرام دہ ہوتی ہے اور اچھا کنٹرول ہوتا ہے۔
- میں ظاہر کر رہا ہوں کہ آیا میں بائیں ہاتھ کا استعمال کرتا ہوں یا دائیں ہاتھ کا۔

3 اور 4 سالہ: پڑھائی

میں پرنٹ (عبارت) کے بارے میں پانچ اہم چیزیں سمجھتا ہوں:

- *پرنٹ کے معنی ہوتے ہیں؛*
- *پرنٹ کے مختلف مقاصد ہو سکتے ہیں۔*
- *ہم انگریزی متن کو بائیں سے دائیں اور اوپر سے نیچے کی سمت میں پڑھتے ہیں۔*
- *کتاب کے مختلف حصوں کے نام؛*
- *ہم کہانیوں کی کتابوں کے صفحات ایک وقت میں ایک پڑھتے ہیں۔*

میں انگریزی میں مختلف آوازوں کی پہچان کرنا سیکھ رہا ہوں۔ میں آوازوں میں ایک ایسی بیداری پیدا کر رہا ہوں، تاکہ میں درج ذیل کر سکوں:

- *نظمی عناصر کی تلاش کروں اور تجویز کروں؛*
- *ایک لفظ میں سلیبلز کو گننا یا تالی بجا کر عیاں کرنا؛*
- *ایک ہی ابتدائی آواز والے الفاظ کو پہچانا، جیسے **money** اور **mother**۔*

3 اور 4 سالہ: پڑھائی

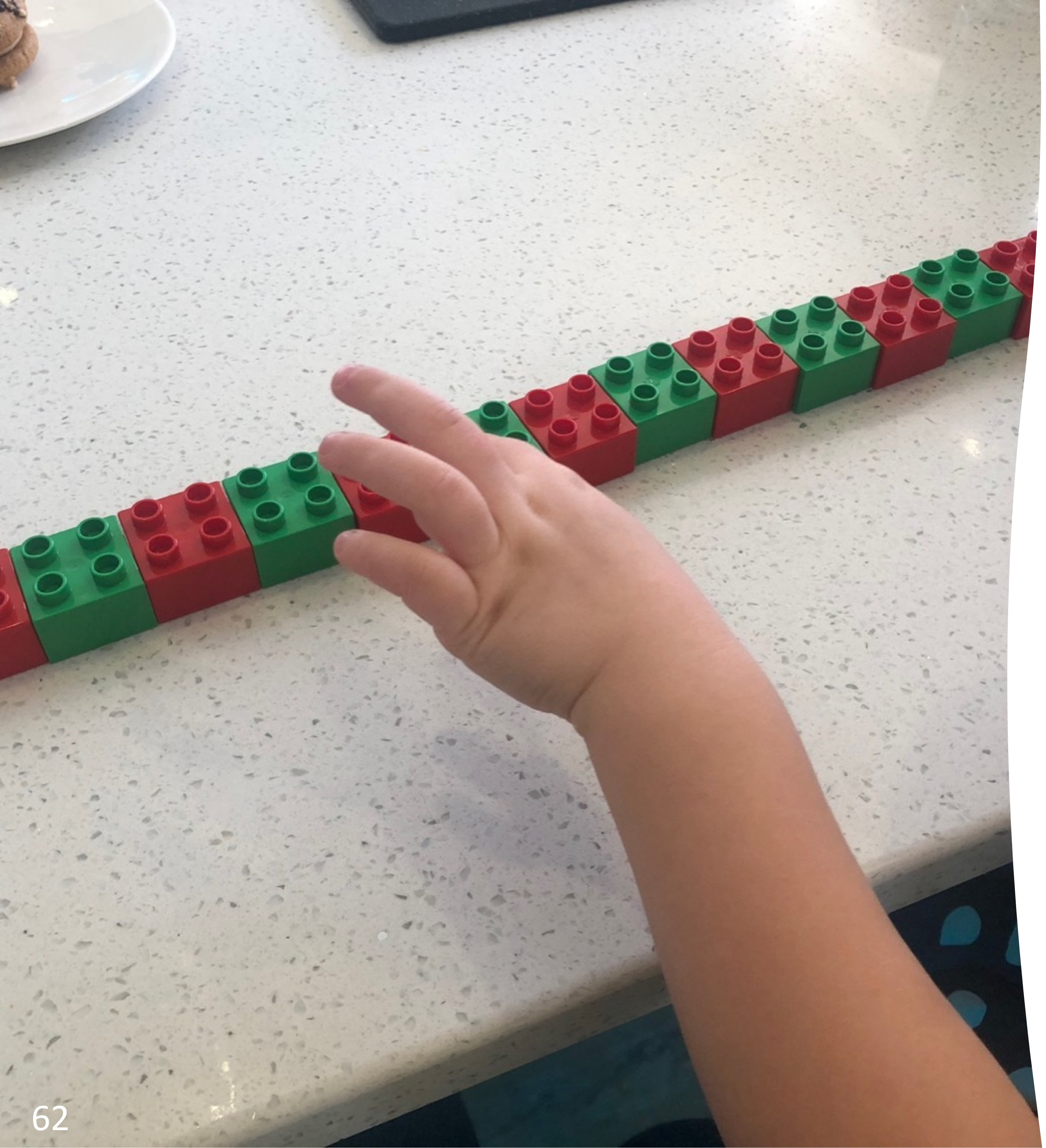
- مجھے کہانیوں کے بارے میں لمبی بات چیت کرنے اور نئے الفاظ سیکھنے میں لطف آتا ہے۔
- اپنے کھیل میں، میں اپنی ابتدائی تحریر میں آوازوں اور حروف کے بارے میں اپنے علم کو استعمال کرنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں اپنا کچھ یا سارا نام لکھ سکتا ہوں۔
- میں کچھ خطوط درست طریقے سے لکھ سکتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: ریاضی (حساب)

- میں انفرادی طور پر شمار کیے بغیر 3 اشیاء تک کے گروپس کو تیزی سے پہچان سکتا ہوں (اسے 'سبٹائزنگ' کہا جاتا ہے)۔
- میں پانچ سے آگے کی ترتیب میں نمبر کہہ سکتا ہوں۔
- میں ہر آئٹم کے لیے ایک نمبر ترتیب سے کہہ سکتا ہوں: 1,2,3,4,5۔
- میں جانتا ہوں کہ اشیاء کی ایک چھوٹی سی تعداد کو گنتے وقت میں جس آخری نمبر پر پہنچتا ہوں وہ مجھے بتاتا ہے کہ کل کتنے ہیں (اسے کارڈینل پرنسپل یعنی 'اہم اصول' کہا جاتا ہے)۔
- میں 5 تک 'انگلیوں کے نمبر' دکھا سکتا ہوں۔
- میں 5 تک صحیح عدد (نمبرکی علامت) کو صحیح تعداد سے ملا سکتا ہوں، جیسے جب میں 3 گھونگھے گنتا ہوں تو نمبر 3 کی طرف اشارہ کرتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: ریاضی (حساب)

- میں اپنے نشانات اور علامتوں کے ساتھ ساتھ ہندسے بنانے کے ساتھ تجربہ کرنا پسند کرتا ہوں۔
- میں 'زیادہ سے زیادہ'، 'کم سے کم' مقدار کا موازنہ کرنے کے لیے ریاضی کے الفاظ استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں 2 سمتی (ہموار) اور 3 سمتی (ٹھوس) شکلوں کو پرکھنا پسند کرتا ہوں۔ میں 'پوائنٹی' (نوکدار) جیسے روزمرہ کے الفاظ استعمال کرتے ہوئے شکلوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔ میں ریاضی کے الفاظ استعمال کر سکتا ہوں جیسے: 'اطراف'، 'کونے'، 'سیدھا'، 'ہموار'، 'گول'۔
- میں بغیر کسی اشارہ کے صرف الفاظ کے ذریعے کسی مقام کو سمجھ سکتا ہوں، جیسے "بیگ میز کے نیچے ہے۔"
- میں ایک جانا پہچانا راستہ بیان کر سکتا ہوں۔
- میں 'سامنے' اور 'پیچھے' جیسے الفاظ استعمال کرتے ہوئے راستوں اور مقامات کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔



3 اور 4 سالہ: ریاضی (حساب)

- میں حجم، لمبائی، وزن اور صلاحیت سے متعلق اشیاء کے درمیان موازنہ کر سکتا ہوں۔
- میں تعمیر کرتے وقت صحیح شکل کا انتخاب کر سکتا ہوں، جیسے چھت کے لیے سہ رخی پرزم۔
- میں نئی شکلیں بنانے کے لیے شکلیں یکجا کر سکتا ہوں - ایک محراب، ایک بڑا مثلث وغیرہ۔
- میں ان نمونوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں اور ان کی شناخت کر سکتا ہوں جو میں اپنے ارد گرد دیکھتا ہوں، جیسے کپڑوں پر دھاریاں، وال پیپر پر ڈیزائن۔ میں روزمرہ کی زبان استعمال کرتا ہوں جیسے 'پوائنٹی'، 'سپاٹی'، 'بلابز' وغیرہ۔
- میں نظم کی طرز ABAB پیٹرن بنا اور بڑھا سکتا ہوں - سٹک، لیف، سٹک، لیف۔
- میں دہرائے جانے والے ڈیزائین میں غلطی دیکھ سکتا ہوں اور اسے درست کر سکتا ہوں۔
- میں واقعات کے رونما ہونے کو بیان کرنے کے لیے 'پہلے'، 'پھر' 'بعد میں' جیسے الفاظ استعمال کرنا سیکھ رہا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: دُنیا کو سمجھنا

- میں اپنے تمام حواس کا استعمال کرتے ہوئے قدرتی مواد کی کھوج سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- میں ایک جیسی اور/یا مختلف خصوصیات کے ساتھ قدرتی مواد کے مجموعوں کی کھوج اور تحقیق کرتا ہوں۔
- میں جس کی کھوج لگاتا ہوں اس کے بارے میں بات کر سکتا ہوں اور الفاظ کی ایک وسیع اقسام کا استعمال کر کے تفتیش کر سکتا ہوں۔
- میں اپنی زندگی کی کہانی اور اپنے خاندان کی تاریخ کے بارے میں سیکھ رہا ہوں۔
- میں لوگوں کے مختلف کاموں میں دلچسپی رکھتا ہوں۔
- میں یہ جاننے میں دلچسپی رکھتا ہوں کہ چیزیں کیسے کام کرتی ہیں۔
- مجھے بیج لگانے اور بڑھتے ہوئے پودوں کی دیکھ بھال کرنے میں لطف آتا ہے۔
- میں پودوں اور جانوروں دونوں کی زندگی کے مراحل کے اہم حصوں کو سمجھ سکتا ہوں، جیسے پھلی کا بیج، ایک کٹرپلر یا ایک چوزہ۔

3 اور 4 سالہ: دُنیا کو سمجھنا

- میں سیکھ رہا ہوں کہ قدرتی ماحول اور تمام جانداروں کا احترام کرنا اور خیال رکھنا ضروری ہے۔
- میں مختلف قوتوں کے بارے میں سیکھ رہا ہوں جو میں محسوس کر سکتا ہوں، جیسے جب میں پلاسٹک کی کشتی کو پانی کے نیچے دھکیلنے کی کوشش کرتا ہوں تو پانی کیسے اسے اوپر دھکیلتا ہے۔
- میں مواد کے درمیان فرق اور تبدیلیوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں، مثال کے طور پر جب کھانا پکایا جائے۔
- میں لوگوں کے درمیان تفرقات کے بارے میں مثبت رویوں کو فروغ دینا سیکھ رہا ہوں۔
- میں جانتا ہوں کہ دنیا میں مختلف ممالک ہیں۔ میں ان تفرقات کے بارے میں بات کر سکتا ہوں جن کا میں نے تجربہ کیا ہے یا تصاویر میں دیکھا ہے۔

3 اور 4 سالہ: اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- میں سادہ تصوراتی کھیل میں حصہ لیتا ہوں، کسی چیز کا استعمال کرتے ہوئے کسی اور چیز کی نمائندگی کرتا ہوں حالانکہ وہ ایک جیسے نہیں ہوتے ہیں۔
- میں جانوروں کے کھلونوں، گڑیا اور گڑیا کے گھر وغیرہ کا استعمال کرتے ہوئے اچھی خاصی 'چھوٹی دنیا' بنانا شروع کر رہا ہوں۔
- مجھے بلاکس اور تعمیراتی کٹس کے ساتھ تفصیلی، تصور کی 'چھوٹی دنیا' بنانے میں لطف آتا ہے، جیسے کہ مختلف عمارتوں والا شہر اور ایک پارک۔
- میں آزادانہ طور پر مختلف مواد کی کھوج سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ میں ان کے استعمال کے بارے میں اپنے خیالات کی نشونُما کرنا سیکھ رہا ہوں اور یہ کہ کیا بنانا ہے۔
- میں مختلف مواد کو ایک ساتھ جوڑ سکتا ہوں۔ میں مختلف مواد کی ساخت کا جائزہ لیتا ہوں۔

3 اور 4 سالہ: اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- میں مسلسل لکیروں کے ساتھ بند شکلیں بنا سکتا ہوں۔
- میں اشیاء کی نمائندگی کے لیے ان شکلوں کو استعمال کرنا سیکھ رہا ہوں۔
- میں بڑھتی ہوئی پیچیدگی اور تفصیل کے ساتھ نقش بندی کر سکتا ہوں، جیسے کہ تفصیلات سمیت ایک دائرے سے چہرے کی نمائندگی کرنا۔
- میں حرکات یا تیز آواز جیسے خیالات دکھانے کے لیے نقش کاری کا استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں اپنی ڈرائنگ اور پینٹنگز میں مختلف جذبات دکھا سکتا ہوں، جیسے خوشی، غم، خوف وغیرہ۔
- میں رنگوں اور ان کی آمیزش سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

3 اور 4 سالہ: اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- میں زیادہ توجہ کے ساتھ آوازیں سن سکتا ہوں۔
- میں جو کچھ سنتا ہوں اس کا جواب دیتا ہوں اور اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار کرتا ہوں۔
- میں پورے گانے یاد رکھ سکتا ہوں اور گا سکتا ہوں۔
- میں کسی دوسرے شخص کی سُر میں گائے ہوئے لہجے میں گا سکتا ہوں ('پچ میچ') ۔
- میں مانوس گانوں کی دُھن میں (بدلتی ہوئی راگ، جیسے اوپر سے نیچے، نیچے سے اوپر) گا سکتا ہوں۔
- مجھے اپنے گانے خود بنانے میں لطف آتا ہے۔ میں ایک ایسے گانے جسے میں پہلے سے جانتا ہوں پر مبنی گانا بنا سکتا ہوں ۔
- میں اپنے جذبات اور خیالات کے اظہار کے لیے بڑھتی ہوئی مہارت کے ساتھ آلات بجا سکتا ہوں۔

3 اور 4 سال کے بچے: آپ سیکھنے میں میری مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

رابطے اور زبان

- مجھ سے ان چیزوں کے بارے میں بات چیت کریں جن میں مجھے دلچسپی ہے۔ سر ہلا کر، مسکراتے ہوئے اور تبصرے کرتے ہوئے مجھے بات کرتے رہنے کی ترغیب دیں۔
- جب ہم کھیل رہے ہوں، کھانا کھا رہے ہوں یا جب ہم باہر ہوں تو نئے الفاظ متعارف کروائیں۔ وضاحت کریں کہ میرے لیے نئے الفاظ کا کیا مطلب ہے۔
- مجھ سے ان چیزوں کے بارے میں بات کریں جو پہلے ہی ہو چکی ہیں اور جو جلد ہو سکتی ہیں۔
- میرے ساتھ سننے والے گیمز کھیلیں جیسے 'سائمن سیز' ('Simon Says')۔

ذاتی، سماجی اور جذباتی نشوونُما

- مجھے سر انجام دینے کے لیے کام دیں، جیسے ناشتے کے بعد اپنی پلیٹ دھونا۔
- ماڈل بنائیں کہ آپ اپنے جذبات کو کس طرح منظم کرتے ہیں، جیسے "مجھے تھوڑا غصہ آرہا ہے اس لیے میں ایک گہرا سانس لینے جا رہا ہوں۔" یہ سمجھنے میں میری مدد کریں کہ میں اداس یا مایوس کیوں ہوں۔
- ایک 'پرسکون جار' ('calm down jar.') بنائیں۔

جسمانی نشوونُما

- کپڑے پہننے میں میری مدد کریں لیکن مجھے آخری مراحل کرنے دیں، جیسے آپ کے شروع کرنے کے بعد میری زپ کو کھینچنا۔
- مجھے فعال رہنے اور دوڑنے، چھلانگ لگانے، توازن قائم کرنے، چڑھنے اور جھولنے کی مشق کرنے کے بہت سے مواقع فراہم کریں۔
- میری نرسری یا چائلڈ مائنڈر تک چلنے، سکوٹ کرنے یا سائیکل پر جانے کی حوصلہ افزائی کریں۔

3 اور 4 سال کے بچے: آپ سیکھنے میں میری مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

ریاضی (حساب)

- صرف ناموں کے بجائے چیزوں کی تعداد کی نشاندہی کریں، جیسے "ہمارے پاس **دو** سیب ہیں!"
- مجھے حقیقی وجہ سے گننے کے بہت سے مواقع دیں اور ہمیشہ آخری نمبر پر زور دیں - *"3 بسکٹ ہیں"۔*
- سیریل کے خالی ڈبے سے ایک بڑی شکل کاٹیں (دائرہ، مثلث)، پھر ایک سادہ پزل بنانے کے لیے اس شکل کو 2-4 چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ دیں۔
- جب ہم پارک میں ہوتے ہیں، تو جو کچھ ہم دیکھتے ہیں اس کے بارے میں بات کرنے کے لیے 'اوپر'، 'انڈر'، اور 'بیٹوین' ('up', 'under', and 'between') جیسے الفاظ استعمال کریں۔
- میرے ساتھ پلے ڈو (کھیل کے لیئے گوندھنے والا مواد) بنائیں۔

دنیا کی سمجھ

- دلچسپ قدرتی مواد کے مجموعے جمع کرنے میں میری مدد کریں، جیسے کنکریاں، سیپیاں
- مجھے برف کا کھوج لگانے دیں، جب یہ تھوڑا سا پگھل جائے (تاکہ مجھے ٹھنڈ نہیں لگے)
- میرے ساتھ بیج اور بلب (جڑیں) لگائیں۔
- مجھے مختلف جگہوں پر لے جائیں جیسے لائبریری۔

اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- کپڑوں کو لٹکانے والی کھونٹیوں اور گھر کے ارد گرد اور باہر کی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے گھر میں پینٹ برش بنائیں۔
- میرے ساتھ تصوراتی کھیل میں شامل ہوں۔
- مجھے گتے کا ایک ڈبہ اور کچھ کپڑے کے ٹکڑے دیں جس کے ساتھ ایک خیمہ بنایا جائے۔

پڑھائی

- میرے ساتھ کہانیوں پر بات کریں، تصویروں میں کیا ہو رہا ہے؟ مجھے سوچنے اور اپنے خیالات کا اشتراک کرنے کا وقت دیں۔
- لفظوں سے کھیلیں۔ میرے ساتھ مزاحیہ نظمی جملے بنائیں۔
- مجھے سالگرہ کے کارڈ اور خریداری کی فہرستیں لکھنے میں آپ کی مدد کرنے دیں۔

4 اور 5 سالہ: رابطے اور زبان

- میں سمجھتا ہوں کہ کس طرح غور سے سننا ہے، مثال کے طور پر میں اس بات کو یقینی بناتا ہوں کہ میں اس شخص کو دیکھ سکوں جو بات کر رہا ہے۔
- میں جانتا ہوں کہ سننا کیوں ضروری ہے۔
- میں بہت سے نئے الفاظ سیکھ رہا ہوں۔
- میں نئے الفاظ استعمال کر رہا ہوں جو میں نے سیکھے ہیں۔ میں کسی ایسی چیز کے بارے میں مزید جاننے کے لیے سوالات پوچھ سکتا ہوں جس میں میری دلچسپی ہو۔
- میں اپنے خیالات کے بارے میں بات کرنے کے لیے واضح، اچھی طرح سے بنائے گئے جملے استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں کسی خیال کے بارے میں بات کر سکتا ہوں اور اس کا کسی دوسرے خیال سے تعلق جوڑ سکتا ہوں جیسے کہ: 'اور'، 'یا'، 'لیکن'، 'کیونکہ'۔

4 اور 5 سالہ: رابطے اور زبان

- میں ان چیزوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں جن کا میں نے تفصیل سے تجربہ کیا ہے۔
- میں مسائل کو حل کرنے کے طریقے کے بارے میں بات کر سکتا ہوں اور وضاحتیں دے سکتا ہوں چیزیں کیسے کام کرتی ہیں اور رونما ہوتی ہیں۔
- میں سماجی جملے استعمال کر سکتا ہوں اور ان کا جواب دے سکتا ہوں جیسے کہ جب کوئی کہتا ہے: "صبح بخیر، آپ کیسے ہیں؟"
- میں جانی پہچانی کہانیوں کو دوبارہ سنا سکتا ہوں، ان میں سے جملے یاد رکھ سکتا ہوں اور دہرا سکتا ہوں۔ میں اپنے الفاظ میں کہانیوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔
- میں نئے الفاظ استعمال کر رہا ہوں جو میں نے بہت سے مختلف طریقوں سے سیکھے ہیں۔

4 اور 5 سالہ: رابطے اور زبان

- میں نظموں اور گانوں کو غور سے سن کر لطف اندوز ہوتا ہوں اور مختلف آوازوں پر توجہ دیتا ہوں۔
- مجھے رائیمز، نظمیں اور گانے سیکھنے میں لطف آتا ہے۔
- میں ایسی کتابوں کے استعمال میں دلچسپی رکھتا ہوں جو مجھے معلومات فراہم کرتی ہیں، جیسے پالتو جانوروں کی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی کتاب۔
- میں معلوماتی کتابیں سنتا ہوں اور جو کچھ میں نے سیکھا ہے اس کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔
- مجھے کہانی کے وقت کہانیاں سننے اور جواب دینے میں لطف آتا ہے۔
- مجھے کہانیاں سن کر لطف آتا ہے۔ میں اپنی پسندیدہ اور مانوس کہانیوں کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔

4 اور 5 سالہ: ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش

- مجھے اپنے آپ پر فخر ہے اور میں جانتا ہوں کہ میں ایک فرد کے طور پر اہم ہوں۔
- میں منصفانہ انداز میں کھیل سکتا ہوں اور اپنے دوستوں کے ساتھ تعاون کر سکتا ہوں۔
- میں جانتا ہوں کہ کس طرح دوسروں کی بات سننا ہے اور شفقت و رحمدلی سے پیش آنا ہے۔
- میں اپنے جذبات کا اظہار کر سکتا ہوں۔ میں دوسرے لوگوں کے جذبات سے واقف ہوں۔
- میں کسی بھی چیز کو متواتر جاری رکھ سکتا ہوں چاہے یہ مجھے مشکل ہی لگتی ہو۔
- میں پہچان سکتا ہوں کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں اور اس کے بارے میں بات کر سکتا ہوں ۔ میں اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد کرنے کے طریقے جانتا ہوں۔
- میں سوچ سکتا ہوں کہ دوسرے لوگ مختلف حالات میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
- میں اپنی ذاتی حفظان صحت کی خود دیکھ بھال کر سکتا ہوں۔

4 اور 5 سالہ: ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش

میں درج ذیل کو جانتا ہوں اور ان کی اہمیت کے بارے میں بات کر سکتا ہوں:

- باقاعدہ جسمانی سرگرمی؛
- صحت مند خوراک؛
- دانتوں کو برش سے صاف کرنا
- ‘سکرین ٹائم' کی معقول مقدار؛
- اچھی نیند کا معمول ہونا؛
- ایک محفوظ طریقے سے سڑک پر چلنا۔

4 اور 5 سالہ: جسمانی افزائش

میں درج ذیل میں اپنے آپ کو بہتر بنانا سیکھ رہا ہوں:

- رول کرنا
- رینگنا
- چلنا
- کودنا
- دوڑنا
- اچھالنا
- پھلانگنا
- چڑھنا

- میں آسانی کے ساتھ مختلف حرکات کا استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں رفتار اور سمت کی تبدیلیوں کا فوری رد عمل دے سکتا ہوں۔

4 اور 5 سالہ: جسمانی نشوونُما

- میں بڑھتے ہوئے اختیار اور اعلیٰ انداز کے ساتھ چل سکتا ہوں۔
- میرے پاس مستقبل میں جسمانی تعلیم اور رقص، تیراکی اور جمناسٹک جیسے جسمانی شعبوں میں مشغول ہونے کے لیے جسمانی طاقت، ہم آہنگی اور توازن موجود ہے۔
- میں نقش کاری (ڈرائنگ) اور لکھنے کے لیے پنسل، پینٹ برش، قینچی، چھری، کانٹے اور چمچ جیسے بہت سے اوزار استعمال کر سکتا ہوں۔
- میز پر بیٹھتے یا فرش پر بیٹھتے وقت میرے دھڑ کا انداز درست ہوتا ہے۔
- میں گھر کے اندر اور باہر محفوظ طریقے سے بڑے اور چھوٹے آلات کی ایک بڑی تعداد کا استعمال کرنے میں پراعتماد ہوں۔
- میں پھینکنے، کیچ کرنے، لات مارنے، حوالے کرنے، بیٹنگ کرنے اور گول کرنے میں اعتماد، نشانہ اور درستگی حاصل کر رہا ہوں۔

4 اور 5 سالہ:
جسمانی افزائش

- میں سیکھ رہا ہوں کہ خوش خطی (ہینڈ رائٹنگ) کا انداز کیسے حاصل کیا جائے جو تیز، درست اور موثر ہو۔ اس مرحلے پر، اس سے زیادہ اہم ہے کہ طرز عمل کو درست رکھا جائے (جیسے حرف ' d' لکھتے ہوئے تناسب ٹھیک رکھنا) اور یہ کتنا صاف نظر آتا ہے۔
- میں وہ خاص مہارتیں سیکھ رہا ہوں جن کی مجھے سکول میں اپنے دن کو کامیابی سے منظم کرنے کی ضرورت ہے، جیسے اپنے سکول کے کھانے کے لیے قطار میں کھڑا ہونا۔

4 اور 5 سالہ: پڑھائی

- میں انفرادی حروف کو ان کے لیے آوازیں نکال کر پڑھ سکتا ہوں۔
- میں آوازوں کو الفاظ میں ملا سکتا ہوں۔ اس سے مجھے چھوٹے الفاظ پڑھنے میں مدد ملتی ہے جو کہ جانے ہوئے حرف کی آواز کے خطوط پر مشتمل ہیں۔ جیسے "h-a-t"۔
- میں کچھ حروف کے گروپوں کو پڑھنا سیکھ رہا ہوں جیسے کہ ' 'th'، 'sh'، 'ee'اور ان کے لیے آوازیں کہنا۔
- میں کچھ عام استثنا والے الفاظ پڑھ سکتا ہوں جیسے ' 'do' اور ' 'said' (یہ آپ کے بچے کے سکول میں فونکس پروگرام سے منسلک ہوں گے)۔

4 اور 5 سالہ:
پڑھائی

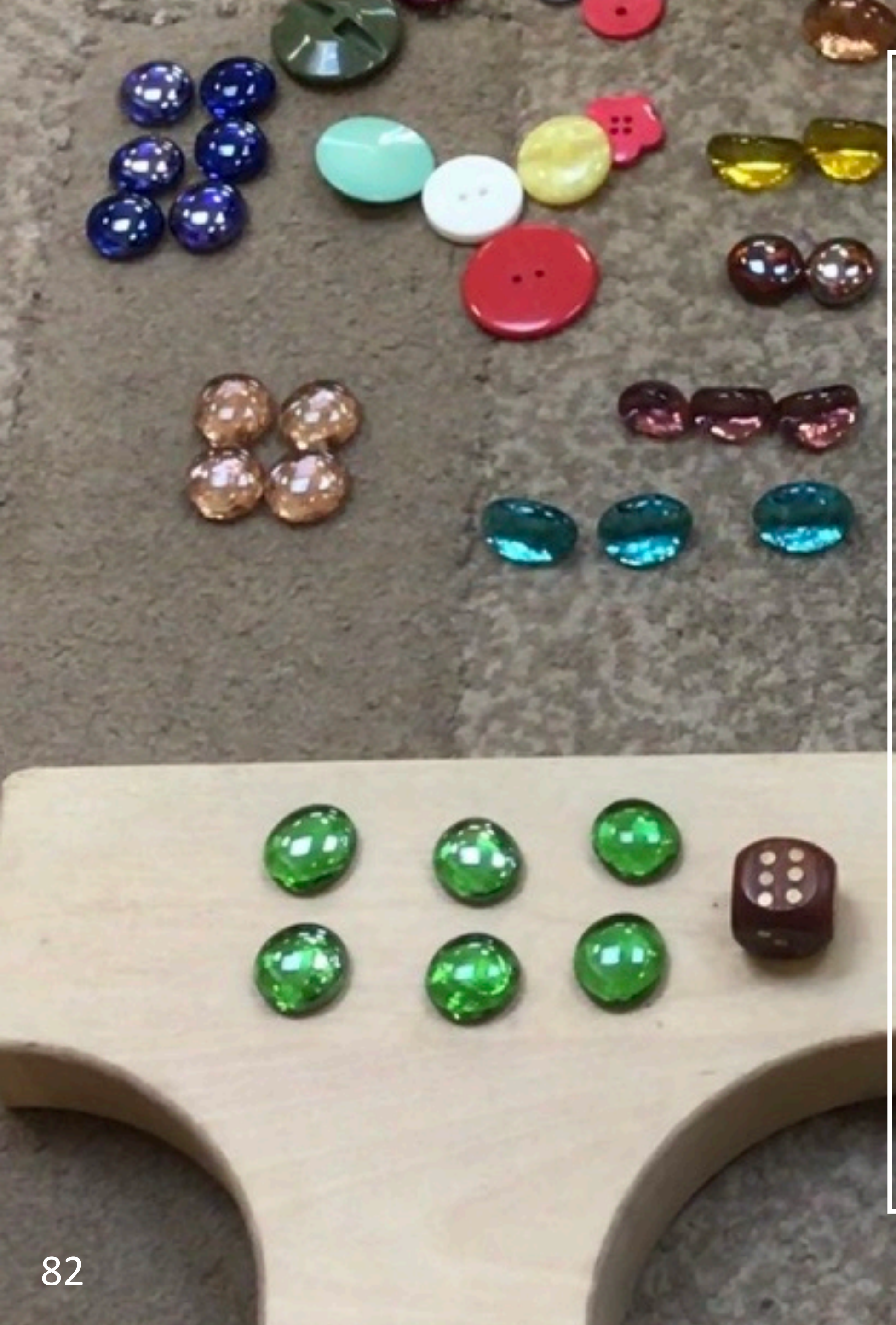
- میں ایسے سادہ فقرے اور جملے پڑھ سکتا ہوں جو مانوس حروف کی آواز والے الفاظ سے بنتے ہیں۔ جہاں ضرورت ہو میں چند استثنا والے الفاظ پڑھ سکتا ہوں۔
- میں ان کتابوں کو گھر اور سکول میں دوبارہ پڑھتا ہوں۔ میں لفظ پڑھنے اور اپنی روانی میں اپنا اعتماد بڑھا رہا ہوں۔ میں ان کتابوں کو سمجھ رہا ہوں اور لطف اندوز ہو رہا ہوں۔

4 اور 5 سالہ: پڑھائی

- میں چھوٹے اور بڑے حروف صحیح طریقے سے لکھ سکتا ہوں۔
- میں آوازوں کو پہچان کر الفاظ کے ہجے کر سکتا ہوں۔ میں حرف/حروف کے ساتھ آواز لکھ سکتا ہوں۔
- جب میں جانتا ہوں کہ آواز کا حرف ملتا ہے تو میں الفاظ کے ساتھ مختصر جملے لکھ سکتا ہوں۔ میں بڑے حرف (کیپیٹل) اور فل سٹاپ کا استعمال کر سکتا ہوں۔
- میں جو کچھ لکھتا ہوں اسے دوبارہ پڑھتا ہوں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ یہ با معنی ہے۔

4 اور 5 سالہ: ریاضی (حساب)

- میں اشیاء، اعمال اور آوازوں کی گنتی کر سکتا ہوں۔
- میں بغیر گنتی کیے پانچ اشیاء تک کے گروپ کو تیزی سے پہچان سکتا ہوں۔ اسے 'سبائٹائزنگ' کہتے ہیں۔
- میں صحیح عدد (نمبر کی علامت) کو صحیح تعداد سے ملا سکتا ہوں، جیسے میں ' snap' کھیل سکتا ہوں جہاں کچھ کارڈز پرہندسے درج ہوتے ہیں، اور کچھ میں نقطوں کی تعداد ہوتی ہے۔
- میں دس سے زیادہ گن سکتا ہوں۔
- میں اشیاء کی تعداد کا موازنہ کر سکتا ہوں۔
- میں ترتیب کے نمبروں میں ' سے ایک زیادہ/سے ایک کم' کے تعلق کو سمجھتا ہوں۔



4 اور 5 سالہ: ریاضی (حساب)

- میں یہ سیکھ رہا ہوں کہ 10 تک دوسرے نمبروں سے نمبر کیسے بنتے ہیں، جیسے 3 اور 3 سے 6 بنتا ہے۔ اسے تعداد کی ترکیب کہتے ہیں۔
- میں 0 سے 5 اور 10 میں سے کچھ کے لیے نمبر بانڈ(نمبروں کے گروہ جانتا ہوں اور کہہ سکتا ہوں۔
- میں شکلوں کا انتخاب کر سکتا ہوں اور اُنھیں گھما سکتا ہوں، اس سے مجھے حجم کے احساس کی مہارتیں سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- میں سیکھ رہا ہوں کہ نئی شکلیں بنانے کے لیے شکلوں کو کیسے ملایا جا سکتا ہے، جیسے ایک مربع بنانے کے لیے دو مثلث کو ایک ساتھ رکھا جا سکتا ہے۔ اس سے مجھے کسی شکل کو پہچاننے میں مدد ملتی ہے کہ اس کے اندر دوسری شکلیں بھی ہو سکتی ہیں، بالکل اسی طرح جیسے نمبروں میں۔
- میں اپنے آپ کو دہرانے والے ڈیزائین جاری رکھ سکتا ہوں، نقل کر سکتا ہوں اور نمونے بنا سکتا ہوں۔
- میں لمبائی، وزن اور گنجائش کا موازنہ کر سکتا ہوں، جیسے "یہ اس سے زیادہ بھاری ہے۔"

4 اور 5 سالہ:
دُنیا کی سمجھ

- میں اپنے خاندان اور کمیونٹی کے بارے میں بات کرنا پسند کرتا ہوں۔
- میں ان لوگوں کے نام اورانھیں بیان کر سکتا ہوں جو میں نے اپنی کمیونٹی میں دیکھے ہیں، جیسے ہیئر ڈریسرز (حجام)، پولیس، نرسیں، ڈاکٹر اور اساتذہ۔
- میں ماضی میں پیش آنے والے حالات ،جن سے میں واقف ہوں، کی تصاویر کے بارے میں بات کر سکتا ہوں۔
- میں کہانیوں کے کرداروں کا موازنہ اور تضاد کرکے ماضی اور حال کے بارے میں سیکھ رہا ہوں۔
- میں سادہ نقشے سے معلومات حاصل کر سکتا ہوں۔

4 اور 5 سالہ: دُنیا کی سمجھ

- میں اس بات کو سمجھتا ہوں کہ کچھ جگہیں میری کمیونٹی کے اراکین کے لیے خصوصی اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔
- میں سمجھتا ہوں کہ لوگ مختلف عقائد رکھتے ہیں اور خاص تقریبات کو مختلف طریقوں سے مناتے ہیں۔
- میں سمجھتا ہوں کہ اس ملک کی زندگی اور دوسرے ممالک کی زندگی میں مماثلت اور فرق ہے۔
- میں قدرتی دنیا کی کھوج سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- جب میں باہر ہوں تو میں جو کچھ دیکھتا ہوں، سنتا ہوں، محسوس کرتا ہوں اسے بیان کر سکتا ہوں۔
- میں جانتا ہوں کہ جس مقامی علاقے میں میں رہتا ہوں وہ دوسرے ماحول سے مختلف ہے۔
- میں سمجھتا ہوں کہ موسم بدلتے ہیں اور قدرتی دنیا پر اثر ڈالتے ہیں۔

4 اور 5 سالہ: اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- میں اپنے خیالات اور احساسات کے اظہار کے لیے مختلف قسم کے فنکارانہ اثرات کو دریافت، استعمال اور ان کو بہتر بنا سکتا ہوں۔
- میں اپنے خیالات کو بہتر بنا کر اور ان کا اظہار کرنے کے طریقے تیار کر کے اپنی سیکھی ہوئی چیزوں کی طرف واپس آ سکتا ہوں اور اس کو بہتر بنا سکتا ہوں۔
- میں دوسروں کے ساتھ مل کر تخلیق کر سکتا ہوں۔ میں اپنے خیالات، وسائل اور مہارتوں کا اشتراک کر سکتا ہوں۔
- میں موسیقی توجہ سے سن سکتا ہوں، اس کے ساتھ حرکت کر سکتا ہوں اور کے بارے میں بات کر سکتا ہوں، اپنے جذبات اور ردعمل کا اظہار کر سکتا ہوں۔

4 اور 5 سالہ:
اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائین

- میں ایک گروپ میں یا اپنے طور پر گا سکتا ہوں، میں تیزی سے آواز پچ (پتلی موٹی نوعیت) کی طرز اپنانے اور راگ کی پیروی کرنے کے قابل ہوں۔
- میں اپنے تصوری کھیل میں کہانی بنانے سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- مجھے موسیقی اور رقص کا جائزہ لینے اور شرکت کرنے سے لطف آتا ہے۔ میں خود اکیلے یا گروپ میں گلوکاری کر سکتا ہوں۔

4 اور 5 سالہ: آپ میرے سیکھنے کے عمل میں مدد کر سکتے ہیں

ذاتی، سماجی اور جذباتی نشونُما

- میری بات غور سے سنیں۔ مجھے الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی ترغیب دیں۔
- میرے ساتھ بات کرکے مسائل کو حل کرنے میں میری مدد کریں۔ اس سے مجھے آگے بڑھنے میں مدد ملے گی چاہے مجھے یہ بہت مشکل لگے۔

رابطے اور زبان

- میرے ساتھ ایسے کھیل کھیلیں جہاں مجھے آپ کی ہدایات سننی ہوں جیسے کہ خزانے کی تلاش کرنا۔
- نان فکشن اور شاعری سمیت کتابوں اور کہانیوں کی ایک وسیع قسم کا میرے ساتھ اشتراک کریں۔
- اپنے اور میرے اعمال پر تبصرہ کرتے ہوئے اونچی آواز میں بات کریں۔ اس سے مجھے واضح، اچھی طرح سے جملے سننے میں مدد ملتی ہے۔
- مجھے دوسرے بچوں اور بڑوں کے ساتھ بہت سی دو طرفہ گفتگو کرنے کی ترغیب دیں۔

جسمانی نشونُما

- مجھے وقت اور جگہ دیں کہ میں انتہائی متحرک رہوں اور ہر روز سانسوں پھولنے کی کوئی سرگرمی کروں۔
- مجھے ہاتھوں گھٹنوں پر چلنے، چڑھنے، اپنے آپ کو ایک رسے پر چڑھنے اور سلاخوں پر لٹکنے کی ترغیب دیں۔ یہ سرگرمیاں مجھے لکھنے کے لیے درکار قوت پیدا کرنے میں مدد کریں گی۔
- مجھے ایک ہاتھ سے استعمال کرنے والے اوزار جیسے چھلکا اتارنے والا پیلر اور چھری کا استعمال کرنے دیں۔

4 اور 5 سالہ: آپ میرے سیکھنے کے عمل میں مدد کر سکتے ہیں

ریاضی (حساب)

- چیزوں کے چھوٹے گروہوں کو نام دیں، اس سے مجھے 'سباٹائز' کرنے میں مدد ملتی ہے (بغیر گنتی کے فوری طور پر اندازہ لگانا) جیسے "پیزا کے 3 سلائس باقی ہیں۔"
- مجھ سے کسی گروپ کی کئی چیزوں کو گننے کا کہیں، جیسے "کیا آپ مجھے 6 انڈے دے سکتے ہیں؟"
- ہندسوں اور تصویروں کے ساتھ نمبر سنیپ یا بنگو بنائیں۔ ہندسوں کو صحیح مقدار کے ساتھ جوڑیں۔
- اشیاء کے ساتھ پیٹرن بنائیں، جیسے بٹن یا سیپیاں۔ جیسے 'بڑا، چھوٹا، بڑا...' کوئی غلطی کریں اور اسے ٹھیک کرنے کے طریقے کے بارے میں مجھ سے بات کریں۔

دنیا کی سمجھ

- تصاویر کا اشتراک کریں اور میرے خاندان کے بارے میں کہانیاں سنائیں، ماضی اور حال دونوں کی۔
- مجھے عبادت گاہوں اور میری کمیونٹی میں مقامی اہمیت کے مقامات پر لے جائیں۔
- مجھے کھانا پکانے میں آپ کی مدد کرنے دیں۔ 'پگھلنے' یا 'ابلنے' جیسی تبدیلیوں کے بارے میں بات کریں۔

پڑھائی

- روزانہ میرے ساتھ پڑھتے رہیں۔ ایسی کتابوں کا اشتراک کریں جو مجھے مختلف نسلوں، ثقافتوں، جنس اور مذہب کے لوگوں کو دیکھنے دیں۔
- ایسے گیمز کھیلیں جہاں آپ مجھے ایک ہدایات دیں جیسے "کیا آپ h-o-p کر سکتے ہیں؟" مجھے لفظ کی آوازوں کو ایک ساتھ رکھنا ہے۔
- مجھے تصوراتی کہانیاں بنانے دیں – آپ انہیں میرے لیے لکھ سکتے ہیں اور ہم ان پر تصوری عمل کر سکتے ہیں۔
- ہمارے خاندان کی فوٹو بک بنائیں یا جب ہم پارک گئے اور مجھے اس میں اپنے الفاظ لکھنے دیں۔

اظہاری فنون لطیفہ اور ڈیزائن

- جب ہم اپنے پسندیدہ گانے سنتے ہیں تو میرے ساتھ گائیں اور ڈانس کریں۔ مجھے اپنا معمول بنانے کی ترغیب دیں۔
- ماڈل بنانے کے لیے مجھے رسی، قینچی، گوند، چپچپا ٹیپ اور ڈبے دیں۔

رابطے اور زبان کے پڑتالی نقاط

- کیا میں آپ اور دوسرے واقف بالغوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے بڑبڑانا پسند کرتا ہوں؟
- تقریباً 6 ماہ کی عمر میں، کیا میں اپنے نام کا جواب دیتا ہوں اور بڑبڑاتے ہوئے بات چیت میں ’اپنی باری لیتا ہوں‘؟
- کیا میں تقریباً 12 مہینوں کی عمر میں بڑبڑا کر اور ایک ہی لفظ کا استعمال کر کے ’باری لیتا ہوں‘؟ کیا میں اشارہ کرتا ہوں اور اشاروں کا استعمال کر کے اُن چیزوں کی نشاندہی کرتا ہوں جن میں میری دلچسپی ہو؟
- تقریباً 12 ماہ کی عمر میں، کیا میں 'ممم'، 'ڈیڈا' اور 'ٹیٹی' ('ٹیڈی') جیسے الفاظ استعمال کرنے لگا ہوں؟
- تقریباً 12 ماہ کی عمر میں، کیا میں 2 اشیاء میں سے انتخاب کر سکتا ہوں: "آپ کو گیند چاہیے یا کار؟"

رابطے اور زبان کے پڑتالی نقاط

- تقریباً 15 ماہ میں کیا میں 10 الفاظ کہہ سکتا ہوں؟ ہو سکتا ہے یہ سب ابھی واضح نہیں ہوں۔
- تقریباً 18 مہینوں کی عمر میں، جب آپ مجھے ایک آسان ہدایت دیں تو کیا میں سن سکتا ہوں اور جواب دے سکتا ہوں جیسے: "آدم، اپنے جوتے پہنو؟"
- تقریباً 18 ماہ کی عمر میں، کیا میں بول چال کی آوازوں اور کم از کم 20 واضح الفاظ استعمال کر سکتا ہوں؟
- تقریباً 18 مہینوں کی عمر میں، کیا میں بہت سے مختلف واحد الفاظ اور کچھ دو الفاظ والے جملوں کو سمجھتا ہوں، جیسے "مجھے دو۔" یا "جوتے"؟
- تقریباً دو سال کی عمر میں، کیا میں دوسرے بچوں کے کھیل میں دلچسپی ظاہر کرنا شروع کر رہا ہوں؟ کیا میں کبھی کبھی اس میں شامل ہوتا ہوں؟

رابطے اور زبان کے پڑتالی نقاط

میری دوسری سالگرہ کی طرف بڑھتے ہوئے:

- کیا میں 50 الفاظ تک کا استعمال کر سکتا ہوں؟
- کیا میں دو یا تین الفاظ ایک ساتھ لگا سکتا ہوں جیسے کہ "زیادہ دودھ"؟
- کیا میں سوالات اکثر پوچھتا ہوں، جیسے لوگوں اور اشیاء کے نام؟
- کیا میں تفصیل عیاں کرنے کے لیے ضمیر (وہ)، جمع اور الفاظ استعمال کرنا شروع کر رہا ہوں؟ یہ مشکل ہوتے ہیں اور میں آغاز میں ان کا صحیح استعمال نہیں کر سکتا۔
- کیا میں اپنے کہے گئے الفاظ سے کہیں زیادہ الفاظ سمجھ سکتا ہوں – 200 سے 500 الفاظ کے درمیان؟
- کیا میں آسان سوالات اور ہدایات کو سمجھ سکتا ہوں جیسے: "آپ کی ٹوپی کہاں ہے؟" یا "تصویر میں نظر آنے والا لڑکا کیا کر رہا ہے؟"

رابطے اور زبان کے *پڑتالی نقاط*

میری دوسری سالگرہ کی طرف بڑھتے ہوئے:

- جب ہم ایک ساتھ کتاب پڑھتے ہیں، تو کیا میں صحیح تصویر کی طرف اشارہ کرکے دکھا سکتا ہوں کہ میں عملی الفاظ کو سمجھ سکتا ہوں، مثال کے طور پر: "کون چھلانگ لگا رہا ہے؟"
- اگر آپ میرا نام استعمال کرتے ہیں تو کیا میں توجہ دیتا ہوں؟ جیسے "جیسن، کیا آپ اب رک سکتے ہیں؟ ہم صفائی کر رہے ہیں۔"
- کیا میں تقریباً 300 الفاظ استعمال کر سکتا ہوں؟ جیسے چیزوں کو بیان کرنے کے لیے الفاظ اور ان کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے (سپنج دھونے کے لیے ہے)۔ وقت (اب، بعد میں) اور جگہ (وہاں) کے بارے میں بات کرنے کے لیے الفاظ۔

رابطے اور زبان کے *پڑتالی نقاط*

تقریباً 3 سال کی عمر میں:

- کیا میں 5 الفاظ کو ایک ساتھ جوڑ سکتا ہوں؟
- کیا میں ضمیر (Pronouns) استعمال کرتا ہوں ('میں'، 'وہ مونث'، 'وہ مذکر')، اور جمع؟
- کیا میں حروف جار (**Prepositions**) کا استعمال کرتا ہوں (‘اندر’،‘پر’،‘ نیچے’) یہ آغاز میں ہمیشہ صحیح طریقے سے استعمال نہیں ہوسکتے ہیں۔
- کیا میں تین کلیدی الفاظ کے ساتھ ہدایات پر عمل کر سکتا ہوں جیسے: "کیا آپ گڑیا کا چہرہ دھو سکتے ہیں؟"
- اگر آپ میرا نام استعمال کرتے ہیں تو کیا میں اپنی توجہ ایک سرگرمی سے دوسری سرگرمی میں بدل سکتا ہوں؟

رابطے اور زبان کے *پڑتالی نقاط*

میری چوتھی سالگرہ کی جانب بڑھتے ہوئے:

- کیا میں 4-6 الفاظ کے ساتھ جملے استعمال کر سکتا ہوں؟
- کیا میں جملے کو جوڑنے والے الفاظ کا استعمال کر سکتا ہوں جیسے 'کیونکہ'، 'یا'، 'اور'؟ جیسے "مجھے آئس کریم پسند ہے کیونکہ اس سے میری زبان کانپ جاتی ہے۔"
- کیا میں مختلف ادوار استعمال کر سکتا ہوں: "میں پارک جا رہا ہوں۔" اور "میں دکان پر گیا تھا۔"
- کیا میں 'کیوں' والے سادہ سوالات کا جواب دے سکتا ہوں؟

ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش کے پڑتالی نقاط

- تقریباً 7 ماہ کی عمر میں، کیا میں اپنے نام کا جواب دیتا ہوں؟ کیا میں آپ کی آواز میں جذبات کا جواب دیتا ہوں؟
- تقریباً 12 مہینے کی عمر میں، کیا میں اجنبیوں سے شرمانا شروع کر دیتا ہوں اور کچھ لوگوں اور کھلونوں کے لیے ترجیحات ظاہر کرتا ہوں؟
- تقریباً 18 ماہ کی عمر میں، کیا میں اپنی دنیا کے بارے میں تیزی سے تجسس کا اظہار کرتا ہوں؟ کیا میں دنیا کی کھوج لگانا چاہتا ہوں اور آپ کی نظر میں رہنا چاہتا ہوں؟
- 2 سال کی عمر میں، کیا میں خود کو ایک الگ شخص کے طور پر دیکھنا شروع کر رہا ہوں؟ جیسے کہ کیا میں فیصلہ کرتا ہوں کہ کیا کھیلنا ہے، کیا کھانا ہے، کیا پہننا ہے؟
- 2 اور 3 سال کے درمیان، کیا میں دوسرے بچوں کے ساتھ رہنے سے لطف اندوز ہونا شروع کر رہا ہوں اور ان کے ساتھ کھیلنا چاہتا ہوں؟

ذاتی، سماجی اور جذباتی افزائش کے *پڑتالی نقاط*

میری تیسری سالگرہ کی جانب بڑھتے ہوئے:

- کیا میں کبھی کبھی دوسروں کے ساتھ اشتراک کر سکتا ہوں یا باری لے سکتا ہوں؟ (آپ کی رہنمائی کے ساتھ) کیا میں 'تمہاری' اور 'میری' کی سمجھ ظاہر کرتا ہوں؟
- کیا میں تھوڑی دیر کے لیے کچھ سرگرمیاں میں مشغول ہو سکتا ہوں؟

4 سال کی عمر میں:

- کیا میں دوسروں کے ساتھ کھیلتا ہوں یا میں ہمیشہ خود سے کھیلنا چاہتا ہوں؟
- کیا میں تصوری کھیل میں حصہ لیتا ہوں (مثلاً 'ممی' یا 'ڈیڈی' بننا؟)
- کیا میں مختلف کرداروں کے ساتھ دیگر تصوراتی کھیلوں میں حصہ لیتا ہوں؟ مثال کے طور پر گروفالو(Gruffalo) بننا؟
- کیا میں عام طور پر اپنے تصوری کھیل میں تنازعات کو حل کر سکتا ہوں؟

ذاتی، سماجی اور جذباتی نشوونُما کے *پڑتالی نقاط*

- تقریباً 4 سال کی عمر میں، کیا میں دن کے وقت قابل اعتماد طور پر خشک رہتا ہوں؟ یہ زیادہ تر بچوں کے لیے عام ہے لیکن سب کے لیے نہیں۔ اپنے بچے کے اہم فرد کے ساتھ شراکت داری میں کام کرنا مدد گار ہو گا۔
- کچھ بچے مخصوص آوازوں، خوشبو یا ذائقے سے بہت پریشان ہو سکتے ہیں اور انہیں پرسکون نہیں کیا جا سکتا۔ کچھ بچے ایک چیز سے دوسری چیز کی طرف متوجہ ہوتے نظر آتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ کچھ بچے زیادہ وقت تک ایک چیز میں مگن رہتے ہیں اور اگر انہیں کچھ مختلف کرنے کی ترغیب دی جائے تو وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔
- اگر آپ یا آپ کے بچے کے اہم فرد کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ ان میں سے کچھ مشکلات کا سامنا کر رہا ہے، تو آپ کو مل کر کام کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اس میں ان افزائشی مشکلات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے دیگر پیشہ ور افراد کو شامل کرنا شامل ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا بچہ زیادہ اوقات پریشان، اداس یا غصے میں رہتا ہے، تو اپنے بچے کے اہم شخص یا چائلڈ مائنڈر سے بات کریں۔

جسمانی افزائش کے پڑتالی نقاط

- ایک بچے کے طور پر، کیا میں آسانی سے اور لطف اندوز ہوتے ہوئے گھوم پھر سکتا ہوں؟
- تقریباً 12 ماہ کی عمر میں، کیا میں اپنے آپ کو بیٹھنے کی پوزیشن سے سیدھا کھینچ کر بیٹھ سکتا ہوں؟
- کیا میں کچھ لینے کے لیے اپنی پہلی انگلی اور انگوٹھے کا استعمال کر سکتا ہوں؟
- میری دوسری سالگرہ کے آس پاس، کیا میں ایک ہی وقت میں دوڑ سکتا ہوں، گیند کو لات مار سکتا ہوں اور زمین سے دونوں پیروں کو اٹھا کر چھلانگ لگا سکتا ہوں؟
- میری تیسری سالگرہ کے آس پاس، کیا میں پراعتمادی سے چڑھ سکتا ہوں، کیا میں ایک بڑی گیند کو پکڑ سکتا ہوں اور ٹرائی سائیکل کا پیڈل چلا سکتا ہوں؟

جسمانی نشونُما کے
پڑتالی نقاط

- اگر مجھے آرام سے کرسی پر بیٹھنا مشکل لگتا ہے، تو مجھے اپنے پیٹ کے بنیادی پٹھوں کی افزائش کے لیے کچھ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- آپ پیڈل کے بغیر بیٹھنے والے ٹرائیکس کو چلانے اور نرم کھیل کے سامان پر کودنے کی حوصلہ افزائی کرکے میری مدد کر سکتے ہیں۔
- آپ کے بچے کا کلیدی شخص یا چائلڈ مائنڈر ان بچوں اور چھوٹے بچوں کی تلاش کرے گا جو کم وزن، زیادہ وزن یا دانتوں کی خراب صحت کے حامل دکھائی دیتے ہوں۔ اگر اُن کو تشویش ہو، تو انہیں آپ کے بچے کی صحت میں مدد کے لیے آپ اور آپ کے ہیلتھ وزیٹر کے ساتھ مل کر کام کرنے کی ضرورت ہوگی۔

مزید سیکھنے کے لیئے کہاں جانا چاہئے

پیش کردہ امداد	لنک	ذریعہ
آپ کے بچے کی افزائش میں مدد کے لیے وسائل کا ذخیرہ۔	https://www.actionforchildren.org.uk	ایکشن فار چلڈرن
ہر عمر کے لیے بچوں کی کتابیں تجاویز، مشورے، پڑھنے میں رہنمائی	https://www.booktrust.org.uk/books-and-reading/bookfinder/ https://www.booktrust.org.uk/books-and-reading/tips-and-advice/reading-tips/	بک ٹرسٹ
دو زبانیں بولنے والے بچوں کی پرورش کے بارے میں والدین سے اکثر پوچھے گئے سوالات۔ (آٹھ زبانوں میں)۔	http://www.bilingualism-matters.ppls.ed.ac.uk/parents-questions/	بائی لینگولزم میٹرز
سکول کی چھٹیوں کے دوران روزانہ کی ای میلز سادہ، قابل رسائی اور کھیل پر مبنی سرگرمیوں کا اشتراک کرتی ہیں۔	https://www.boromi.co.uk/dailyplay-2	بورومی
والدین کے لیے تجاویز اور تراکیب	https://www.bbc.co.uk/cbeebies/grownups	بالغ سی بیز

دی ایسٹ لندن ریسرچ سکول اور ڈی ایف ای (DfE) ان سائٹس اور وسائل کے مواد، نگرانی اور قابل اعتمادی کے ذمہ دار نہیں ہیں۔
ضروری نہیں کہ ہم ان کے اندر بیان کردہ اظہار خیال کی توثیق کریں۔

مزید سیکھنے کے لیئے کہاں جانا چاہئے

ذریعہ	لنک	پیش کردہ امداد
DREME فیملی میتھ	https://familymath.stanford.edu/wp-content/uploads/2020/12/Math-Snacks.pdf	روزمرہ کی سرگرمیوں میں ریاضی (حساب) کی تلاش کرنا۔
ارلی موورز	https://www.earlymovers.org.uk/activities	5-0 کے بچوں کے لیے معلومات اور سرگرمیاں۔
ایزی پیزی	https://www.easypeasyapp.com	ایپ: تراکیب، مشورہ اور حوصلہ افزائی
فیملی لائیوز	https://www.familylives.org.uk/advice/early-years-development/	ابتدائی سالوں کی نشونُما کے بارے میں مشورہ اور معلومات۔
فاونڈیشن ایئرز	https://foundationyears.org.uk/2019/09/resources-for-parents/	EYFS کے بارے میں والدین کے لیے وسائل۔
فورمی بُکس	https://www.formybooks.com	بچوں کی جامع کتابوں کی متنوع اقسام۔

دی ایسٹ لندن ریسرچ سکول اور ڈی ایف ای (DfE) ان سائٹس اور وسائل کے مواد، نگرانی اور قابل اعتمادی کے ذمہ دار نہیں ہیں۔
ضروری نہیں کہ ہم ان کے اندر بیان کردہ اظہار خیال کی توثیق کریں۔

مزید سیکھنے کے لیئے کہاں جانا چاہئے

ذریعہ	لنک	پیش کردہ امداد
ہارورڈ سینٹر	https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-5-steps-for-brain-building-serve-and-return/	ویڈیو بیان کرتی ہے کہ باہمی بات چیت بچوں کے دماغ کو کیسے بناتی ہے۔
ہنگری لٹل مائنڈز	https://hungrylittleminds.campaign.gov.uk	نوزائیدہ سے لے کر پانچ سال تک کے بچوں کے لیے آسان، تفریحی سرگرمیاں۔
ICAN: ٹاکنگ پوائنٹ	https://ican.org.uk/i-cans-talking-point/parents/	ان والدین کے لیے جو اپنے بچے کی نشونُما کے بارے میں فکر مند ہیں۔
لٹرسی ٹرسٹ	https://wordsforlife.org.uk/activities/	سرگرمیاں اور ویڈیوز۔
لو مائی بکس	http://www.lovemybooks.co.uk	نیوز لیٹر، سرگرمیاں اور ویڈیوز۔
منترلنگوا	https://uk.mantralingua.com	65 زبانوں میں دو زبانوں میں کتابیں۔

دی ایسٹ لندن ریسرچ سکول اور ڈی ایف ای (DfE) ان سائٹس اور وسائل کے مواد، نگرانی اور قابل اعتمادی کے ذمہ دار نہیں ہیں۔
ضروری نہیں کہ ہم ان کے اندر بیان کردہ اظہار خیال کی توثیق کریں۔

مزید سیکھنے کے لیئے کہاں جانا چاہئے

ذریعہ	لنک	پیش کردہ امداد
میٹل (لورا ہنری ایلین ایم بی ای اور ایما ورولو)	https://www.mattel.com/sites/mattel_mattelcom/files/2020-7/Supporting_you_to_raise_antiracist_children2.pdf	والدین کے لیئے رہنمائی: نسل پرستی کے خلاف بچوں کی پرورش میں آپ کی مدد کے لیئے۔
نیشنل چائلڈ برتھ ٹرسٹ	https://www.nct.org.uk	والدین ہونے میں معاونت۔
این ایچ ایس چلڈرنز ٹیتھ	https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/taking-care-of-childrens-teeth/	دانتوں کی صحت میں مشورے
این ایچ ایس چینج فار لائیف	https://www.nhs.uk/change4life	اچھی طرح سے کھانے اور زیادہ حرکت کرنے کے آسان طریقے۔
ٹائینی ہیپی پیپل	https://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people	بچوں کی نشوونما کے مشورے، سرگرمیاں اور ویڈیوز۔
یونیسیف پیرینٹنگ	https://www.unicef.org/parenting/	بچوں کی نشوونما کے مشورے، سرگرمیاں اور ویڈیوز
پانچ سال کی عمر سے پہلے کرنے کے لیے 50 چیزیں	https://www.50thingstodo.org/about/the-app	ایپ: کم / بغیر لاگت کے سرگرمیاں۔

دی ایسٹ لندن ریسرچ سکول اور ڈی ایف ای (DfE) ان سائٹس اور وسائل کے مواد، نگرانی اور قابل اعتمادی کے ذمہ دار نہیں ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہم ان کے اندر بیان کردہ اظہار خیال کی توثیق کریں۔

درج ذیل کے شکریے کے ساتھ

ایجوکیشن ایٹ ایسٹ لندن ریسرچ سکول میں ایویڈنس لیڈ فلیس جیمز اور ایسٹ لندن ریسرچ سکول کے ڈائریکٹر ڈاکٹر جولین گرینیئر، ابتدائی سالوں کے پریکٹیشنرز، کنسلٹنٹس اور ماہرین تعلیم کے اسٹیئرنگ گروپ کے اس رہنمائی مواد کو تیار کرنے میں اپنے کام کے لیے فراخ دلی سے اپنا وقت دینے اور رائے اور تجاویز کے ساتھ اس گائیڈ کا جائزہ لینے کا شکریہ:

لز پیمبرٹن، سارہ ریڈ، سو راب او بی ای، جین گراس سی بی ای، پروفیسر ٹیڈ میلہوش او بی ای، ڈاکٹرز امیلیا رابرٹس، لالہ مینرز اور سیلی اسمتھ، ایلیسن ہینڈرسن، وینڈی ریٹکلف ایچ ایم آئی، ایوین کرس فیلڈ، چنگیٹائی شریف، لورا ہنری-ایلن، ایشلین۔ ، ڈونا گی ووڈ، کونسٹنٹینوس سکورڈاس، گل ہولڈن، کلیئر لشمین اور ایلیسن جونز۔

ہم والدین کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے اس گائیڈ کو لکھنے میں تعاون کیا۔

ہم یہ عیاں کرنا چاہتے ہیں کہ یہ اشاعت Children 4 اور ڈیپارٹمنٹ فار ایجوکیشن کے اسٹریٹجک پارٹنرشپ کے کام ‘What to expect, when?’ (2015)پر مبنی ہے.