

ایسی سلاٹھ و وقت گزاریں

گھر پر اپنے تھے بچے کے سلاٹھ کی جائے
والی پُر لطف اور آسان سرگرمیاں

National
Literacy
Trust

Change your story

خوش آمدید

اپنے بے بی 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 تحریکات کے ذریعے بہت زیادہ سیکھتے ہیں!

بہترین تجاویز

اس کتاب میں موجود بہترین تجاویز آپ کو عمدہ مشورے پیش کرتی ہیں کہ آپ اپنے بچے کی تربیت کے عمل میں کیسے معاونت کر سکتے ہیں اور انہیں اسکول کے لیے کیسے تیار کر سکتے ہیں۔

ورڈز فار لائف کی سرگرمیاں

ورڈز فار لائف کی سرگرمیاں استعمال کریں تاکہ آپ کے بچے کو وہ زبان سیکھنے میں مدد مل سکے جو انہیں اسکول میں درکار ہو گی۔

آغاز کرنے کے لئے انہیں آزمائیں۔ آپ مزید آئیڈیاز آن لائن wordsforlife.org.uk سے حاصل کر سکتے ہیں۔

بہترین تجویز

آپ کے بچے کو بہت اچھا لگتا ہے جب آپ 'شاپاٹس' کپڑے پہنا رہے ہیں۔ تعریف سے آپ کے بچے کو اپنے بارے میں اچھا احساس پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

سڑک کے کنارے چلتے ہوئے ، بس میں سفر کرتے ہوئے ، جہاں کہیں بھی ہوں ، جب بھی کسی معمول کے کام سے گھر سے باہر نکلیں ، تو اپنے بچے سے باتیں کریں! وہ آپ سے بہت سے نئے الفاظ سیکھ سکتے ہیں۔



باتیں کریں، کھیلیں، پڑھیں

گپ شپ کا فائدہ ہوتا ہے!

اپنے بچے کے ساتھ 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 اکٹھے

لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ یہ آزمائے:

- سوالات پوچھنا
- روزمرہ کے تجربات کے بارے میں بات کرنا
- لطفیے سنانا
- بھولے بتانا
- کھیل کھیلانا
- گیت گانا



بہترین تجویز

مزید آئیڈیاز کے لیے درج
ذیل ملاحظہ کریں

wordforlife.org.uk

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

جب آپ اپنے روزمرہ کے کام کریں تو اپنے بچے کے ساتھ ان کے بارے میں بات کریں، جیسے کہ دھونے والے کپڑے الگ کرنا یا کھانا بنانا۔



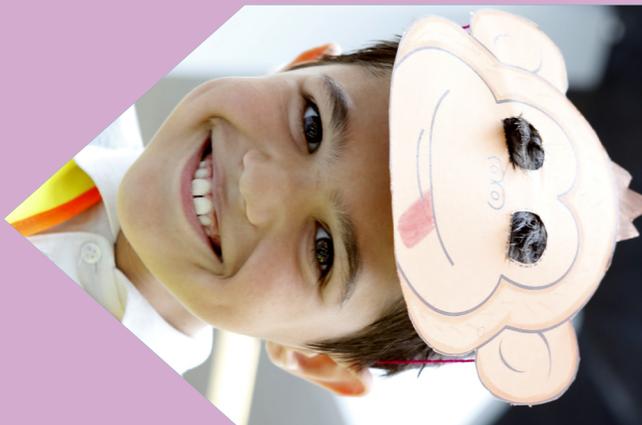
کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے بچے سے جتنی زیادہ باتیں کریں گے اور وہ آپ کو زیادہ لفظ استعمال کرتے ہوئے سننے گا، اسی قدر وہ 10 سال کی عمر میں سکول جا کر بہتر رہے گا؟

پر لطف 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
ایلنے، 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،
بسنے یا حالی ڈبے بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ بڑے ڈبے
بہترین رہیں گے!



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

ورڈز فار لائف کی سرگرمی
وہ کہانی سنائیں ایم بھالو کے شکار
پر جا رہے ہیں ' اور پھر اپنے باغ
یا قریبی پارک میں کسی تخیلاتی
بھالو کے شکار پر روانہ ہوجائیں!

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؟



ورڈز فار لائف کی سرگرمی
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 سنے اور مسائل حل
کرے۔

اشاروں کو پڑھنا

پرنٹ بر جگہ موجود ہے!

بچے ایسی دنیا میں رہتے ہیں جو پرنٹ سے بھری پڑی ہے اور وہ بر 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 ہو سکتا 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!



ورڈز فار لائف کی سرگرمی

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ باہر گھوم پھر 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!



بہترین تجویز

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، سبزنبوں اور دودھ سے بنی ایشیا 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 ڈبہ بند کھانے جیسے پاستا، ٹماٹر اور ٹوبیا باورچی خانے کی الماری کی اچھی، سستی بنیادی ایشیا ہیں جن کی مدد سے ڈھیروں مختلف پکوان بنائے جاسکتے ہیں۔



بہترین تجویز

دوستوں سے پوچھیں کہ ان کے بچے کیا کھانا پسند کرتے ہیں اور کھانوں کی تراکیب کا تبادلہ کریں! بہترین تجویز اپنے بچے کے سکول سے ناشتے اور دوپہر کے کباب کے اختیارات کے بارے میں دریافت کریں!

nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas

کیا آپ جانتے ہیں کہ بہت سی سپر مارکیٹس کے پاس ایسے کھانوں کی تراکیب ہوتی ہیں جو بہت زیادہ مہنگے نہیں ہوتے؟ یا پھر آپ یہاں سے آن لائن دیگر انٹیچیز تلاش کر سکتے ہیں:

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

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



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 شب کے ساتھ پرسکون وقت۔
- 7:30 شام: شب بخیر اور روشنی بند کریں¹



بہترین تجویز

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 دینے پر مبنی تجاویز حاصل کرنے کے لیے، sleepfoundation.org پر جائیں

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

سونے کے وقت کسی کتاب کی بجائے، اپنے تخیل کو استعمال کرتے ہوئے کوئی کہانی بتانے کی کوشش کیجیے!



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؟

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؟ اس میں چلنا، چھلانگ لگانا، دوڑنا، چڑھنا اور توازن قائم کرنا شامل ہو سکتا 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
- ڈرامہ لہین پر چھلانگیں لگانا
- سائیکل چلانا
- رقص کرنا
- تیراکی
- رسی کودنا
- جمناشکس³



پہترین تجویز

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!

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

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



آپ اپنے بچے کی معاونت کے لئے کیا کر سکتے ہیں

تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ والدین اپنے بچوں کے ساتھ ایسی بات 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 کھینچنے اور مصوری کھینچنے

نشان لگانے اور لکیریں کھینچنے سے لکھائی سیکھنے کا آغاز ہوتا ہے۔

گیت اور نظمیں گائیں

ترسری کے گیت اور نظمیں گانا ایک زبردست طریقہ ہے جس سے آپ کے بچے کو نظم اور نثر 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 نرسریاں، بچوں کے مراکز اور سکول مفت کتابوں تک رسائی فراہم کر سکتے ہیں۔ محض دریافت کیجئے!

کتابیں اور کہانیاں سنیں کھینچنے

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 ہونا ہے جس میں دیکھنے، محسوس کرنے، چمکھنے اور سننے کی چیزوں کے ساتھ بہت سی چیزوں کے بارے میں باتیں کرنا بھی شامل ہے!





کہانیاں شیئر کرنا

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؟

کیا آپ جانتے ہیں کہ بچوں کی ہمیشہ ایک پسندیدہ کہانی ہوتی ہے جسے وہ 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!

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 کیجیے۔

- آپ جب بھی کتابیں شیئر 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۔

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

اپنے بچے سے اپنے بچپن کے بارے میں بات کیجئے۔ سارے خاندان کو شامل کیجئے - دادا/دادا کی کے پاس اس وقت کی کہانیاں ہو سکتی ہیں جب وہ بڑے ہو رہے تھے!



پیشہ بین تجویز

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 میٹار ہو سکتا ہے۔

گیت اور نظمیں گانا

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 ہوتے جائیں گے۔

اگر آپ ڈھن 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 ریٹیو کے ساتھ مل کر گا سکتے ہیں۔



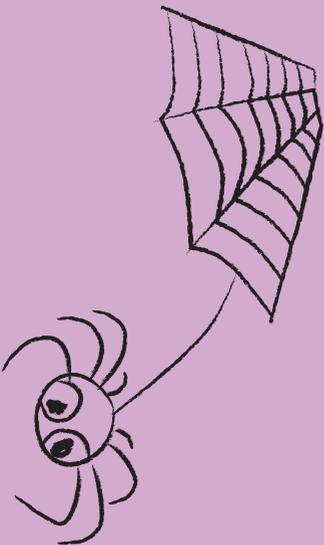
کیا آپ جانتے ہیں کہ گانے اور نظمیں آپ کے بچے کو دنیا کے بارے میں سیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں؟ آپ Old MacDonald Had A Farm میں جانوروں کی آوازیں نکال سکتے ہیں اور 1، 2، 3، 4، 5 Caught A Fish Alive میں مچھلیاں گن سکتے ہیں!

wordsoflife.org.uk/themes/songs-and-rhymes

انسى ونسى مڪڙى

آپ گيت گائے ہوئے نغمے پر كردار كى اداينكى كرسكتے هیں يا بهى كے ٿيے، اون اور كچن رول كى ٿيون استعمال كرتے هوئے خود اپنى مڪڙى اور نكاسى كا پائپ بناسكتے هیں۔ آپ اس گانے كے كردار كى اداينكى كى حامل ويٿو هياں سے حاصل كرسكتے هیں: wordforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider

انسى ونسى مڪڙى پانى كے نل پر چڙه گنى
اوپر سے آئى بارش اور مڪڙى ٿور بهر گنى
سورج باهر نڪلا اور بارش سارى سوكه گنى
انسى ونسى مڪڙى پهر سے پانى كے نل پر چڙه گنى۔



بهترين تجويز
اگر آپ كسى دوسرى زبان ميں كوئى گانے يا نظميين
جاننے هوں، تو انهيں بهى اپنے بچے كے ساآه
گايے۔

اکٹھے کھیلتے

ہائٹا 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 کر سکتے ہیں۔



کیا آپ جانتے ہیں کہ دوسروں کے ساتھ کھیلتا سیکھنا آپ کے بچے کی شخصی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے لئے بہت اہم ہے؟ آپ کھیل کے دوران اپنے بچے کے بہترین ساتھی ثابت ہو سکتے ہیں۔
یس ان کے شوق پورے کرتے جائیں!

بہترین تجویز

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 کھیلتا
- دوسرے بچوں کو کھیلتے ہوئے دیکھتا
- دوسروں کے برابر کھیلتا؛ 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 کر دینا
- عام طور پر چھوٹے گروپس میں، اکٹھے کھیلتا

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



حروف اور ہندسوں کے ساتھ کھیلتے

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 دیکھیے کیا آپ ان ہندسوں کو ہسوں، دکانوں یا سڑک کے اشاروں پر تلاش کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ حروف اور ہندسے ہر جگہ ہوتے ہیں!



بہترین تجویز
اپنے بچے کے ساتھ باآواز بلند گنتی کریں - دیکھیں کہ آپ کو مرکزی دروازے تک جانے کے لیے کتنے قدم اٹھانے پڑتے ہیں یا یہ دیکھیں کہ پارک کی جانب پیبل جانے ہوئے روشنی کے کھمبوں کی تعداد کیا ہے!

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

جبکہ ڈاک اور پرائے رسالوں میں آپ جو حروف تلاش کر سکتے ہیں ان کے بارے میں بات کیجیے۔ کچھ حروف کو کاٹ لیجیے اور ایک کو لاج 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 شناختی کر سکتے ہیں۔

'میں پارک جارہا ہوں'

ورڈز فار لائف کی سرگرمی
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 'spy' جیسے کھیل مل کر کہیں تو حروف کی آوازیں استعمال کرنے سے، انہیں پڑھنا سیکھتے ہوئے افظوں کی آوازیں نکالنے میں مدد ملے گی۔



بار بار لیتے ہوئے ایک کھیل کہیں 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 جارہا ہوں اور میں پکڑ/پینٹ/پنسل لے جاؤں گا)۔ آپ جس جگہ جارہے 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 جاسکتے ہیں)۔ کیا آپ وہ سب چیزیں یاد کر سکتے ہیں جو آپ نے ساتھ لے جانی ہیں؟

پلاسٹیسٹین یا کھیلنے کی چکنی مٹی کے حروف

پلاسٹیسٹین سے حروف کی شکلیں بنانے کی کوشش کیجیے، یا اپنی چکنی مٹی بنائیے۔
یاد رکھیں:

- عام میدے کے دو کپ
- ٹھنڈے پانی کا 1/2 کپ
- بنائاتی تیل کے تین چمچ
- لیموں کے جوس کا ایک کھانے کا چمچ (اختیاری)
- کوئی سافٹ کالر یا رنگار مادہ جو آپ چاہیں۔

باہر نکلیں اور گھومیں

دنیا، سیریل پیکنس اور سٹرکوں کے اشاروں سے لے کر چھٹیے والے جوہڑوں اور چھڑتے 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 جاننے اور سٹرکوں کے اشاروں اور دکانوں کے فرنیچ کے حروف، الفاظ اور ہینسوں کے بارے میں بات کیجیے
- کھانے کی خریداری کرتے ہوئے، پھلوں اور سبزیوں کے سائزوں، رنگوں اور خوشبوؤں کا موازنہ کیجیے

کیا آپ یہ بات جانتے تھے کہ چہل قدمی کے لیے باہر جانا آپ کے بچے کو بہت کچھ 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 کارڈ 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 سبز یوں کی تصویریں
- 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 تصویریں کاٹ کر اکٹھے خریداری کی ایک فہرست بنائیے۔

پر تصویر کے ایک کونے میں ایک سوراخ پنچ کر کے اور انہیں ڈوری کے ساتھ باندھ کر ایک کیی رنگ بنائیں۔

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

بہترین تجویز

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

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

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، سائٹرز، 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؟





کتابوں تک رسائی

آپ کا مقامی سکول، لائبریری، بچوں کا سینٹر یا نرسری، بچوں کی مفت کتابوں تک آپ کی رسائی کو ممکن بنا سکتے ہیں۔ کال کیجیے اور دریافت کریں!

اگر آپ کی لائبریری کھلی ہو، تو آپ کتابیں مفت ادھار لے سکتے ہیں!

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے گھر میں جتنی زیادہ بچوں کی کتابیں ہوں گی اتنا ہی زیادہ امکان ہو گا کہ جب آپ کے بچے کا سکول شروع ہو تو وہ اتنا ہی بہتر ہو؟ اس کے لئے ضروری نہیں کہ آپ اپنی کتابیں رکھتے ہوں۔ بلکہ درحقیقت ادھار لی ہوئی کتابیں جتنی زیادہ ہوں گی اتنا بہتر ہو گا۔

ایسی کتاب تلاش کرنا جو آپ کے لئے بالکل مناسب ہو

آپ کا بچہ یقیناً ایسی کتاب شیئر کرنا چاہے گا جو اس نے خود چنی ہو۔ بہ کچھ طریقے ہیں جو آپ کو ایسی کتاب کا انتخاب کرنے میں مدد دے سکتے ہیں جو ان کے لئے لطف اندوز ہو:

- **کور دیکھ لیجئے**
کیا وہ ایسی چیزوں کے بارے میں کوئی کتابیں دیکھ سکتے ہیں جو وہ پسند کرتے ہوں؟
- **چھان بین کریں!**
اندر ایک نظر ڈالیں۔ کیا انہیں تصویریں پسند ہیں؟
- **کیا اس میں ایسے کردار ہیں جو وہ پسند کرتے ہیں؟**
کیا وہ بھوتوں یا بھالوؤں یا خالائی مخلوق یا ریل گاڑیوں کو پسند کرتے ہیں؟
- **کیا آپ میں سے کوئی بھی ایسی آوازیں نکال سکتا ہے جو تصویروں سے ملتی ہوں؟**
جانوروں کی آوازیں، گاڑی، ریل گاڑیوں یا راکٹس کی آوازیں۔
- **کیا یہ اداکاری والی کہانی ہے؟**
کیا وہ اس قسم کی کہانیوں کے ساتھ شامل ہونا پسند کریں گے؟
- **کیا اس میں کوئی سرپرائزز ہیں؟**
کیا وہ ابھر آنے والی تصاویر یا صفحہ پلٹنے کے لیے ٹینز والی کتابیں پسند کرتے ہیں؟ کیا آپ چھپے ہوئے کرداروں کو تلاش کر سکتے ہیں؟

بہترین تجویز

اپنے بچے کی لائبریری کی کتابیں سامنے رکھیں تاکہ وہ جب چاہیں کسی کتاب کو دیکھنے کے لئے انتخاب کر سکیں۔ یا کیوں نہ اپنے بچے کی کتابوں کو اس کے کھوتوں کے ساتھ رکھیں؟ بھالو اور گڑیاں بھی پڑھنا پسند کرتی ہیں!

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

شیئر کرنے کے لئے رسالے بھی اچھے ہوتے ہیں۔ مختلف تصویروں کے بارے میں بات کیجئے اور اپنے بچے سے پوچھئے کہ وہ سب سے زیادہ کسے پسند کرتے ہیں۔



مصوری اور ڈرائنگ کا مزہ لیں

مصوری اور ڈرائنگ سے آپ کو بچے کو اپنا ارتکاز، تخلیقیت اور
لکھنے کے نئے درکار مہارتوں کو پروان چڑھانے میں مدد ملتی ہے۔
نشان لگانے والی مختلف چیزیں استعمال کیجئے۔ رنگین ٹکڑے، پنسلیں،
شبنو رنگ فوم اور پینٹ۔ باغ میں کچھ پتھروں پر رنگوں کا برش اور پانی
استعمال کرنا دلچسپ کام ہو سکتا ہے۔

بہترین تجویز
تخلیقی بنیں۔ مختلف انواع کی اٹسیا جیسے پر، سببیاں یا
لکڑیوں سے بنی تصویروں پر نشان لگانے، تصویر بنانے
اور اسے جوڑنے کے لیے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی
کیجئے۔
رسالوں میں سے پسندیدہ تصویریں کاٹ لیں اور کو لاجز
بنائیں۔



خود اپنی میموری بک کیسے بنائی جائے

آپ کو کیا چاہیے ہو گا

- ایک سکرپٹ بک
- پین، رنگین مومی پنسل اور پنسلیں
- فوٹو گرافس
- رسالے اور کٹیڈلائز
- بچوں کی محفوظ قینچی
- گزند

آپ کو کیا کرنا ہو گا

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

ورڈز فار لائف کی سرگرمی
اپنے بچے کی کہینچی بوٹی لکیریوں کے بارے
میں بات کریں اور ان سے پوچھیں کہ انہوں نے
کیا بنایا ہے۔ ان اشکال اور خاکوں کو چن لیں
جنہیں آپ پہچانتے ہوں اور اس طرح کے کچھ



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 ہانپنا 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 ٹوائفٹ استعمال کرنا سکھایا جائے۔

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۔



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

اس بات کو جاننا 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 ذیل میں فہرست شدہ ہیں:

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

نئی عادتیں اپنانا

صبح کی عادت اپنائیں جس میں اٹھا اور کیڑے تبدیل کرنا، اور سکول کے لئے وقت پر 'ناشتہ کرنا شامل ہے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے نے اچھی نیند لی ہے اور سکول میں پہلے دن کے لئے تیار ہے۔

ورڈز فار لائف کی سرگرمی

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۔

بہترین تجویز

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



**National
Literacy
Trust**

Change your story

ٹیلی فون: 020 7587 1842

ای میل: contact@literacytrust.org.uk

ویب سائٹ: literacytrust.org.uk

ہمیں Facebook پر تلاش کریں: [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 سائین اپ کیجئے :
literacytrust.org.uk/newsletter



نیشنل لٹریسی ٹرسٹ، انگلینڈ (England) اور ویلز (Wales) میں 1116260 نمبر کے تحت رجسٹر شدہ ایک خیراتی ادارہ اور کارڈی نمبر 5836486 کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی ہے اور سمکٹ لینڈ (Scotland) میں SC042944 کے تحت ایک رجسٹرڈ خیراتی ادارہ ہے۔ رجسٹرڈ آفس: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL

نگران اعلیٰ: عزت مآب ٹیڈ کارن وال (اللوال) (HRH The Duchess of Cornwall)

© National Literacy Trust 2023. Everyone Ready for School کا بہ ریورس 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-2016>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. مؤثر بڑی سگورن پرائمری اور سیکنڈری تعلیم (EPPE) (EPPE) کا کردار۔ Alice Sullivan, Matt Brown, 2013
5. 16 سال کی عمر میں عقلی پیشوں میں سماجی عدم مساوات: مطالعے کا کردار۔ Alice Sullivan, Matt Brown, 2013
6. والدین کا نقطہ نظر: آوائل عمری میں بچوں کے ہاں ٹیکنالوجی کا استعمال (اللوال) (Literacy Trust, 2014)

Children's use of technology in the Early Years. Dr Susie Fornby, National Literacy Trust, 2014