



معمولات اور سیلف ہیپ چیک لسٹ

اس چیک لسٹ کا استعمال کر کے ایک صحت بخش روزمرہ کا معمول تیار کریں جو اسکول کے لیے تیار ہونے میں آپ کے بچے کی مدد کر سکے۔

کھیل	سونہ
<input type="checkbox"/> میرا بچہ ہر روز کم سے کم تین گھنٹے جسمانی طور پر فعال رہتا ہے۔ <input type="checkbox"/> (پارک میں دوڑنے اور کھیلنے جیسی سرگرمیوں سے ان کے جسم کو مضبوط اور صحت مند ہونے میں مدد ملے گی اور اس سے انہیں دن میں کام پر دھیان دینے اور رات میں اچھی طرح سونے میں بھی مدد ملے گی۔) <input type="checkbox"/> میرا بچہ ہر روز اسکرین کے سامنے (ٹی وی، کمپیوٹر یا ویڈیو گیم) ایک گھنٹے سے زیادہ نہیں گزارتا ہے۔	<input type="checkbox"/> میرا بچہ ہر صبح تقریباً ایک ہی وقت پر جاگتا ہے۔ <input type="checkbox"/> میرے بچے کا دن میں خاموشی سے کھیلنے کا یا ہلکی نیند لینے کا ایک وقت ہے۔ <input type="checkbox"/> میرے بچے کا سونے کے وقت کا معمول ہے اور عام طور پر رات میں آسانی سے سو جاتا ہے۔ <input type="checkbox"/> میرا بچہ زیادہ تر راتوں میں کم سے کم 10 گھنٹے سوتا ہے۔
زبان	غذا
<input type="checkbox"/> میرا بچہ کسی بڑے آدمی سے مدد طلب کر سکتا ہے۔ (اگر آپ کا بچہ اسکول میں کوئی نئی زبان سیکھے گا، تو یہ انہیں کچھ اہم الفاظ اور فقرے سکھانے میں معاون ہو سکتا ہے، جیسے کہ: براہ کرم مدد کریں، واش روم، پانی، بھوک، بیمار۔) <input type="checkbox"/> میرا بچہ دوسروں کو اپنی سرگرمیوں کے بارے میں، باہر جانے یا تقریبات کے بارے میں اپنے گھر کی زبان میں بتا سکتا ہے۔	<input type="checkbox"/> میرا بچہ ہر صبح صحت بخش ناشتہ کرتا ہے۔ (کینیڈا کی فوڈ گائیڈ) صحت بخش انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ <input type="checkbox"/> میرا بچہ ہر روز تین کھانے اور دو ناشتے لیتا ہے۔

دیگر جگہوں اور لوگوں کو جاننے میں اپنے بچے کی مدد کرنا اس سے پہلے کہ وہ اسکول جانا شروع کر سکیں:

1. والدین اور چھوٹے بچوں کے پروگراموں میں جائیں۔
2. اپنی مقامی لائبریری، تفریحی سنٹر یا دوستی سنٹر جائیں۔
3. کسی دوست سے مختصر وقفے کے لیے اپنے بچے کا خیال رکھنے کو کہیں۔
4. اپنے بچے کو پارک، میوزیم، کرانہ کی دکان یا بس کی سواری کے لیے لے جائیں۔
5. اپنے مقامی اسکول سے رابطہ کر کے دیکھیں کہ کیا اسکول جانا شروع کرنے سے پہلے وہاں اسکول کی تیاری کا پروگرام یا کوئی کنڈرگارٹن دورہ کا انتظام ہے۔

اگر آپ ان میں سے سبھی باکس پر نشان نہیں لگا سکتے ہیں تو کوئی بات نہیں ہے۔ (اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا بچہ اسکول کے لیے تیار نہیں ہے۔) بس کچھ وقت نکال کر معمولات تیار کریں اور اپنی مدد آپ اور حفاظت کی مہارت کی مشق کریں۔

حفاظت

- میرے بچے کو معلوم ہے کہ بڑے فرد کے ساتھ سڑک بحفاظت کیسے پار کرنا ہے (یعنی سڑک پار کرنے سے پہلے انتظار کرنا اور بڑے کا ہاتھ پکڑنا جانتا ہے)۔
- میرے بچے کو معلوم ہے کہ اسکول سے کیسے آنا اور جانا ہے۔
- میرا بچہ اسکول، صحن اور پڑوس سے واقف ہے۔

سیلف ہیلپ

- میرے بچے کو معلوم ہے کہ خود سے کپڑا کیسے پہنا ہے (سوائے کچھ بٹن، زیپر اور ٹائی کے)۔ یاد رکھیں: ایسا چار۔ یا پانچ سال کی عمر تک ہونے کا زیادہ امکان ہے۔
- میرا بچہ بغیر مدد کے یا تھوڑی بھی مدد کے بغیر ہاتھ روم جا سکتا ہے۔
- میرے بچے کو معلوم ہے کہ اپنے ہاتھ کیسے دھونے ہیں۔
- میرا بچہ کھانے اور ناشتہ کا ڈبہ کھول اور بند کر سکتا ہے۔

دوسروں کے ساتھ تجربہ

- میرے بچے کو مجھ سے الگ رہنے اور فیملی کے باہر کے معتبر بڑے لوگوں کے ساتھ رہنے کا تجربہ ہے۔

بیسٹ اسٹارٹ ریسورسز سنٹر کی اجازت سے اپنایا گیا۔

کثیر زبانوں میں مزید والدینی معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں cmascanada.ca/cnc/parents

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada



CMAS