

# શાળામાં પહેલું વર્ષ શરૂ કરવું

તમારા બાળકની શાળાની  
યાત્રા ઘરેથી શરૂ થાય છે.



# પરિચય

અમે સમજીએ છીએ કે તમામ બાળકો તેમની પોતાની ગતિએ વિકાસ પામે છે અને આપણે બધા જન્મથી શીખી રહ્યાં છીએ. શાળા શરૂ કરવાનો સમય આવે ત્યારે કેટલાક બાળકોને અન્ય બાળકો કરતાં વધારે મદદની જરૂર પડતી હોય છે.

એવા કેટલાક મહત્વનાં કૌશલ્યો છે\* જે બાળકો તેમના પહેલા દિવસ અગાઉ શીખે તેવી શાળા અપેક્ષા રાખે છે. આ બાબતનો અમલ કરવાથી તમારા બાળકની શાળામાં પહેલા દિવસની યાત્રા શક્ય એટલી સકારાત્મક બને છે.

જો તમારું બાળક પહેલેથી જ નર્સરીમાં, પ્રિ-સ્કૂલમાં, અથવા ચાઇલ્ડમાઇન્ડર પાસે હોય, તો તેમને તૈયાર થવામાં મદદ મળે તે માટે આ પ્રોફેશનલ્સ તમારી સાથે મળીને કાર્ય કરશે.

શાળા શરૂ કરવા માટે તેમને ભાવનાત્મક રીતે અને વ્યાવહારિક રીતે તૈયાર હોવાનું અનુભવવામાં મદદ કરીને તમારા બાળકના આત્મવિશ્વાસ અને સ્વતંત્રતાનું નિર્માણ કરવા માટે તમે ઘરે ઘણું બધું કરી શકો છો.

\*અમે આ દસ્તાવેજને “શાળામાં પહેલું વર્ષ શરૂ કરવાની” વ્યાખ્યા કહી રહ્યાં છીએ. કેટલાક લોકો/સંસ્થાઓ તેને ‘શાળા માટેની સજ્જતા’ કહે છે.

## હું મારા બાળકને તૈયાર થવામાં કઈ રીતે મદદ કરી શકું?

તમારું બાળક શાળા શરૂ કરે ત્યારે તેણે ઘણી બધી નવી પ્રવૃત્તિઓ અને દિનચર્યાઓથી પરિચિત થવાનું હશે. કેટલીક બાબતો એવી હશે જે તેમણે અગાઉ કરી હોઈ શકે તેના કરતાં વધુ સ્વતંત્રતાપૂર્વક કરવાની તેમને જરૂર પડશે.

સંશોધન દર્શાવે છે કે બાળકોના વિકાસમાં બાળકોનો તેમના માતાપિતા સાથેનો સંબંધ સૌથી મહત્વનું પરિબળ છે, અને એવી ઘણી બધી બાબતો છે જે તમે ઘરે કરી શકો છો.

તમારું બાળક તમારી સાથે અથવા અન્ય સંભાળકર્તા સાથે ઘરે હોય ત્યારે તમે એક પરિવાર તરીકે આનંદદાયક પ્રવૃત્તિઓ (અમે આ સંસાધનને અંતે લિંક્સનો સમાવેશ કર્યો છે) ની પ્રેક્ટિસ કરી શકો છો.

આમાંના કેટલાંક કૌશલ્યોમાં નિપુણ બનતા વાર લાગે છે, તેથી તમારી દૈનિક દિનચર્યામાં તેને ધીમેધીમે દાખલ કરવામાં આવે તે સારું છે.



## જો મારું બાળક વધારાની જરૂરિયાતો ધરાવતું હોય તો શું?

- જો તમારા બાળકને શાળામાં પ્રવેશના પહેલા વર્ષમાં અનુકૂળ બનવા માટે વધારાની સહાયની જરૂર હોય, તો સુનિશ્ચિત કરો કે તમે નવા શિક્ષક સાથે શક્ય એટલી વધુ માહિતી શેર કરો. તેઓ તમારા બાળકને સહાય કરવા માટેના યોગ્ય માર્ગો શોધવા માટે તમારી સાથે કામ કરી શકે છે.
- ઉનાળામાં જન્મેલા અથવા વધારાની ભાષા તરીકે અંગ્રેજી (EAL) બોલી રહ્યાં હોય તેવા બાળકોને વધુ સહાયની જરૂર પડે છે.
- જો તમે જાણતા હો અથવા શંકા હોય કે તમારું બાળક વિશેષ શૈક્ષણિક જરૂરિયાતો (SEND), વિકાસ સંબંધિત તફાવતો અથવા વિલંબ ધરાવે છે, તો આ સમયે આમાંના કેટલાક કૌશલ્યો તેમને માટે હાંસલ કરી શકાય તેવા ન પણ હોય.
- વહેલા હસ્તક્ષેપથી મોટો ફેર પડે છે – તમારા બાળકની નર્સરી, શાળા, સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતી, બાળકોના સ્થાનિક કેન્દ્ર અથવા ફેમિલી હબને મદદ માટે પૂછો.

## મદદ મેળવવા માટે હું કોની સાથે વાત કરી શકું?

તમામ બાળકોને તેમના વિશ્વાસુ એવા પુખ્ત વયના લોકોની જરૂર પડશે, જેથી તેઓ શાળામાં પહેલું વર્ષ શરૂ કરવા અંગેનો આત્મવિશ્વાસ અને રોમાંચ અનુભવી શકે.

જો તમારે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો તમારા ચાઇલ્ડમાઇન્ડર/નર્સરી/પ્રિ-સ્કૂલની ટીમ અથવા તમારા સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતી, બાળકોનું કેન્દ્ર અથવા ફેમિલી હબ મદદ કરી શકે છે.

## હું વધુ સંસાધનો ક્યાંથી મેળવી શકું?

તમને અને તમારા બાળકને એકસાથે તૈયાર થવામાં મદદ કરવા માટે અમે સંસ્થાઓ અને સંસાધનોની એક યાદી તૈયાર કરી છે.



જે <https://startingreception.co.uk>  
પર ઓનલાઇન મેળવી શકાય છે.



# વ્યાખ્યા: શાળામાં પહેલું વર્ષ શરૂ કરતા પહેલા પ્રેક્ટિસ કરવા માટેના કૌશલ્યો:

નવા કૌશલ્યો શીખવામાં સમય લાગે છે. ઘરે પ્રેક્ટિસ કરવાથી તમારા બાળકને વધુ સરળતાથી અને આત્મવિશ્વાસ સાથે શાળામાં જવામાં મદદ કરશે.

## વધતી જતી સ્વતંત્રતા

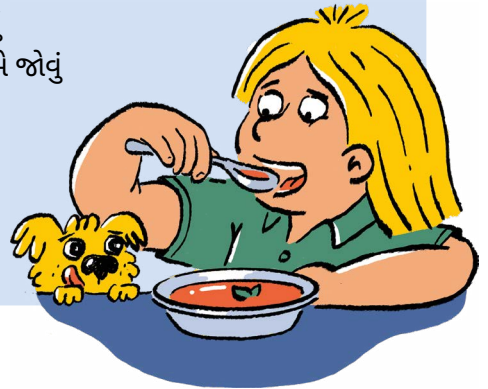


### તેમની પોતાની કાળજી લેવી

- ✓ તેમના કોટ અને શુઝ પહેરવા અને ઉતારવા
- ✓ ટોઇલેટનો ઉપયોગ કરવો અને તેમના હાથ ધોવા
- ✓ ઓછી મદદ સાથે કપડાં પહેરવા દા.ત. ટોઇલેટનો ઉપયોગ કર્યા પછી અથવા PE કર્યા પછી
- ✓ કટલરીનો ઉપયોગ કરવો (દા.ત. કાંટા અને ચમચી, ચોપસ્ટિક) અને ખુલ્લા કપમાંથી પીવું
- ✓ તમારાથી દૂર સમય વિતાવવો, સંભાળ લઈ રહેલા પુખ્ત વયના લોકો તેમની સંભાળ લઈ શકે છે તે શીખવું

### રમવું, સર્જનાત્મકતા અને જિજ્ઞાસા

- ✓ કલ્પનાસભર નાટકમાં ભાગ લેવો (દા.ત. ભૂમિકા ભજવવી)
- ✓ ચિત્રકામ, દોરવું, રંગ પૂરવા અને ચોંટાડવું
- ✓ વાર્તાની ચોપડીઓ શેર કરવી, ચિત્રો સામે જોવું અને પાત્રો વિશે વાત કરવી
- ✓ તેમના આસપાસના વિશ્વ વિશે જાણવું (કુદરતી વિશ્વ ઝીણવટપૂર્વક જોવું, ઘરે વસ્તુઓ સાથે સલામતીપૂર્વક રમવું)



શાળામાં તમારું બાળક ઘણાં બધા નવા લોકોને મળશે અને નવી મિત્રતા બનાવશે. તેમને તૈયાર થવામાં મદદ મળે તેવી કેટલીક બાબતોમાં સમાવેશ થાય છે:

## સંબંધો બનાવવા અને માહિતીની આપ-લે કરવી



### અન્ય લોકો સાથે રહેવું

- ✓ રમકડાં એકબીજા સાથે વહેંચવા અને વારાફરતી રમવાની પ્રેક્ટિસ કરવી
- ✓ તેમની સાથે વાત કરવી કે તેઓ કેવું અનુભવી રહ્યાં છે અને કેમ
- ✓ એક સાથે મળીને વાર્તાની ચોપડીઓમાં જોવું અને પાત્રો શું અનુભવી રહ્યાં છે તે વિશે વાત કરવી તે આવું કરવા માટેનો એક સારો માર્ગ છે
- ✓ બીજા લોકો શું અનુભવી રહ્યાં છે તે ઓળખવાનું શરૂ કરવું, દા.ત., જો મિત્ર ઉદાસ હોય તો સમજી જવું
- ✓ તેમને પોતાને માટે અને બીજા લોકો માટે સીમાઓ નક્કી કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા (દા.ત. કઈ રીતે 'ના' પાડવી તેની જાણ હોવી)

### માહિતીની આપ-લે અને ભાષા

- ✓ ગીતો અને નર્સરીના જોડકણાંની સાથે ગાવું
- ✓ બીજા લોકો સાથે પ્રવૃત્તિઓ, અનુભવો અને તેમની આસપાસના વિશ્વ વિશે આનંદથી વાત કરવી
- ✓ સ્પષ્ટ રીતે બોલીને દર્શાવવું કે તેમને મદદ જોઈએ છે (સાદા અંગ્રેજી અથવા ઇશારાની ભાષામાં)
- ✓ તેમના નામની પેટર્ન ઓળખવી (જેથી તેઓ તેમનો કોટ અથવા જેકેટ ખીંટી પરથી શોધી શકે)

### સાંભળવું અને ભાગ લેવો

- ✓ ટૂંકા સમયગાળા માટે ધ્યાન આપવું
- ✓ સાદી સૂચનાઓ સાંભળવી અને તેને અનુસરવી
- ✓ કાર્ય મુશ્કેલ હોય ત્યારે પણ તે ચાલુ રાખવું અને કંઈક ખોટું થાય તો ફરીથી કાર્યમાં લાગી જવું



## શારીરિક વિકાસ

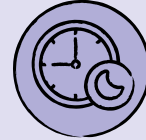
દરરોજ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક હરતાફરતા રહેવું

- ✓ પગથિયાં ચડવા અને ઉતરવા (ભીંતનો ટેકો લઈને એક સમયે એક પગ)
- ✓ ચડવું, દોડવું, કૂદવું, અને રમવું
- ✓ મોટા દડાથી કેચ કરવો (મોટા ભાગના સમયે)
- ✓ સાદા કોયડા અને હસ્તકલાની પ્રવૃત્તિઓ કરવી, જેથી કાપવા અને ચોંટાડવામાં તેમની પકડ મજબૂત બને



## સ્વાસ્થ્યપ્રદ નિત્યક્રમ

- ✓ દરરોજ રાત્રે એક જ સમયે સૂવા જવું, શાળામાં જવા તૈયાર થવા માટે સમયસર જાગી જવું
- ✓ સ્ક્રીન જોવાનો સમય ભલામણ કરવામાં આવેલા દૈનિક સમય સુધી મર્યાદિત કરવો (સલાહ જુઓ)
- ✓ સ્વાસ્થ્યપ્રદ ભોજન લેવું અને નવા ખોરાક અજમાવવા
- ✓ તેમના દાંત પર ફ્લોરાઇડ ટૂથપેસ્ટથી દિવસમાં બે વાર બ્રશ કરવું (તેઓ ઓછામાં ઓછા 7 વર્ષના થાય ત્યાં સુધી તમારે ધ્યાન રાખવાની જરૂર પડશે)



# જો મને મારા બાળકના વિકાસ અંગે ચિંતાઓ હોય, તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- જો તમને તમારા બાળકની પ્રગતિ વિશે ચિંતા હોય, તો તમારા ચાઇલ્ડમાઇન્ડર/નર્સરી/પ્રિ-સ્કૂલ ટીમ, સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતી, બાળકોના સ્થાનિક કેન્દ્ર અથવા ફેમિલી હબ સાથે ચર્ચા કરો.
- જો તમારું બાળક મોડો વિકાસ અથવા SEND (શંકાસ્પદ અથવા પુષ્ટિ થયેલ) ધરાવતું હોય, તો તેઓ શાળામાં તેમનું પહેલું વર્ષ શરૂ કરે તે પહેલાં ઘણાં અગાઉથી તેમની નર્સરી, ચાઇલ્ડમાઇન્ડર, અથવા સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતી/નર્સરી/પ્રિ-સ્કૂલ ટીમ સાથે વાત કરો અને તમે શાળા પસંદ કરી રહ્યાં હો, ત્યારે તેમની જરૂરિયાતો વિશે ચર્ચા કરો.
- તમારા બાળકને તેમના વિકાસના તબક્કાને અનુરૂપ પોતાની કાળજી લેવામાં, લાગણીઓનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં, સામાજિક કૌશલ્યો અને માહિતીની આપ-લે કરવામાં મદદ મળે તે માટે તમે તમારા બાળકના શરૂઆતના વર્ષોના વાતાવરણમાં કામ કરી શકો છો.
- તમે તેમના વિકાસ, જરૂરિયાતો, તેમને કઈ બાબત પ્રોત્સાહિત કરે છે, કઈ વસ્તુઓ મુશ્કેલીઓ ઊભી કરી શકે છે, તેઓ શ્રેષ્ઠ કેવી રીતે શીખી શકે, અને કઈ યોજનાઓ સારી રીતે કામ કરી શકે તે વિશેની વિગતો આપવાની ઇચ્છા ધરાવતા હોઈ શકો છો.
- શાળામાં તમારા બાળકના પહેલા વર્ષના શિક્ષક સહિત તેમને સહાય કરી રહેલી દરેક વ્યક્તિને મહત્વની માહિતી આપવામાં આવી હોય તે સુનિશ્ચિત કરો.

## વધારાની જરૂરિયાતો ધરાવતા પરિવારો માટે સંસાધનો

એવી ઘણી સંસ્થાઓ છે, જે પરિવર્તન સરળ બને તે સુનિશ્ચિત કરીને ભાવિ સફળતા માટે તેમને તૈયાર કરીને તમને, તમારા બાળકને અને તેમના શૈક્ષણિક વાતાવરણને તૈયાર કરવા માટેની માહિતી અને યોજનાઓ સાથે સહાય કરી શકે.

આમાં સમાવેશ થાય છે:

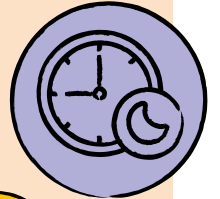
- <https://www.familylives.org.uk>
- <https://speechandlanguage.org.uk>
- <https://dingley.org.uk>
- <https://www.kids.org.uk>



### વધુ જાણકારી મેળવો

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો

<https://startingreception.co.uk>



आ व्याख्या आमनी साथेना सहयोगथी तैयार करवामां आवी छती



नोंध:

[fyi.bradford.gov.uk/receptionready](https://fyi.bradford.gov.uk/receptionready)

SCAN QR CODE



वधु जाणकारी मेळवो

वधु माळिती माटे मुलाकात लो

<https://startingreception.co.uk>