

आत्मनिर्भर (Independence)



स्कूल सुरु गर्नु अघि, तपाईंको बच्चालाई यी कुराहरू आफै गर्न सिक्न सहयोग गर्नुहोस्:

- आफै खाना खाने
- उनीहरूको हात धुने
- सामान मिलाउने, सफा गर्ने
- लुगा आफै लगाउने र फुकाल्ने
- शौचालय (toilet)जाने
- टिशुको प्रयोग गरेर नाक सफा गर्ने

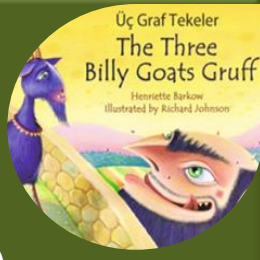
बोल्ने र सुन्ने (Speaking and Listening)



तपाईंको बच्चाहरूले जब स्कूल सुरु गर्छन् भाषाको राम्रो विकासले गर्दा तपाईंको बच्चालाई स्कूलमा घुलमिल हुन र प्रगति गर्न मद्दत गर्दछ। सकेसम्म तपाईंको बच्चसँग तपाईंको आफ्नो मातृ भाषामा बोल्नुहोस् । दैनिक कुराहरूको बारेमा उनीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् र उनीहरूलाई यो बारेमा के सोच्छन् त्यो पनि बताउन दिनुहोस्।

तपाईंको बच्चाहरूले भाषाको सीपहरू विकास गर्दै गर्दा उनीहरूले अरुसँग पालो गर्दै र बाँडेर मिल्दै खेलन सिकाउनको लागि गीत, ताल र अन्य बोल्ने र सुन्ने खेलहरू उत्तम तरिकाहरू हुन् ।

कथाहरू सुन्ने/सुनाउने (Sharing Stories)



आफ्नो बच्चसँग कथा भन्ने र पालैपालो किताब पढ्ने गरेर रमाईलो गर्ने सजिलो तरिकाले तिनीहरूको सोचाइ र भाषाको सिप विकास गर्दछ ।

तपाईंको स्थानीय पुस्तकालयमा जानुहोस् [Join your local library for free](#) र त्यहाँ निःशुल्क सदस्य बन्नुहोस् अनि चित्र र कथाको किताबहरू लिनुहोस् । चित्रहरूको बारे मा तपाईंको बच्चसँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जस्तै "के तिमी केटालाई देख्न सक्छौ? ऊ के गरिरहेको छ?"; "तिमीले चित्रमा कतिवटा चरा देख्न सक्छौ?" "अब तिमीलाई के हुनेछ जस्तो लाग्छ?" तपाईंको मातृ भाषा वा अंग्रेजी भाषा दुबै प्रयोग गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि, "तपाईंको बच्चसँग पढ्नु" हेर्नुहोस् (विभिन्न भाषाहरूमा बुकट्रस्ट ([The BookTrust](#)) बाट निः शुल्क उपलब्ध छन्)।

नम्बरहरू र गन्ने / गणना गर्ने (Numbers and Counting)



तपाईंको बच्चसँग गणना गर्ने (गन्ने) अभ्यास गर्नुहोस्। "कति वटा/कति जना ...?" प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, उदाहरणका लागि "तिमी कतिवटा हाँस देख्न सक्छौ?" र उत्तर खोज्नको लागि आफ्नो बच्चा सँगै गणना गर्नुहोस्।

वरिपरी नम्बरहरू खोज्नुहोस् - घरहरूमा, पसलहरूमा, सडक संकेतहरूमा - र आफ्नो बच्चसँग ती नम्बरहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् - कुनै पनि भाषामा !

विकल्पहरू बनाउने

(Making Choices)



साना बच्चाहरूले उनीहरूलाई के गर्न मनपर्दछ भनेर उनीहरूलाई नै सोध्दा उनीहरूलाई बढी आत्मविश्वास महसुस हुन्छ। तपाईं उनीहरूलाई दुई चीजहरूको साधारण विकल्प प्रस्ताव गरेर सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै "तिमी खेल खेल्न चाहन्छौं कि यो कथा मसँग पढ्न चाहन्छौं ?"

खानाको समयमा पनि यसले काम गर्दछ। तपाईं "गाजर स्टिक वा काँक्रोको टुक्रा" सोध्न सक्नुहुन्छ? वा भन्नुहोस् " तिमी आफ्नो ब्रेड सकेपछि एउटा स्याउ खान चाहन्छौं कि सुन्तला खान चाहन्छौं ?" यसले तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको खानाको बारेमा छनौट गर्न (व्यवस्थित) मद्दत गर्दछ।

राम्रो मोटर सीप (Fine motor Skills)



तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित कैंची प्रयोग गर्न (तपाईंले सुपरिवेक्षण गर्नुपर्नेछ!) वा प्ले डोह (Play-doh), डुप्लो (Duplo) खेल्न दिनुहोस र घरेलु गतिविधिहरू जस्तै घर बनाउने ब्लकहरूसँग खेल्न र खाना पकाउने वा बगैँचा बनाउने जस्ता खेलहरूमा संलग्न हुन दिनुहोस्। यस्ता खेलहरू शक्ति नियन्त्रण गर्न, कौशल र समन्वयको विकास गर्ने, सिसाकलम राम्रोसँग समाउन मद्दत गर्ने राम्रो तरिकाहरू हुन्।

तपाईंको बच्चालाई क्रेयन्स (Crayons), चक, पेन्टहरू, स्टिकहरू र पेन्टब्रस प्रयोग गरेर बालुवा वा पानीमा उनीहरूको भावना व्यक्त गर्न दिनुहोस्।

आईप्याडहरू, ट्याब्लेटहरू, मोबाइल फोन, एप्सहरू (iPads, tablets, mobile phones, Apps)



धेरै बच्चाहरू ट्याब्लेट र अन्य उपकरणहरूमा खेलहरू खेल्न मन पराउँछन्। तपाईंको बच्चा कुन खेलहरू खेल्दै छ भनेर निश्चित गर्नुहोस र तिनीहरूले खेल्ने समय सीमित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले अरूसँग खेल्ने समय लगायत अरु गतिविधिहरूको पनि अनुभव गर्न महत्वपूर्ण छ। तपाईं यहाँ [here](#) अनलाइन सुरक्षा को बारे मा थप जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।

याद गर्नुहोस् कि युट्युब (YouTube) को उमेर सिमा १३ वर्ष हो। बच्चाहरूको YouTube पारिवारिक अनुकूल र साना बच्चाहरूको लागि अधिक उपयुक्त हुन्छ

लिङ्कहरू (Links)



धेरै भाषामा गीत र कविताको लागि, यहाँ जानुहोस [Mama Lisa](#) . [YouTube Kids](#)
[The BookTrust](#) – तपाईंको बच्चासँग पढ्ने बारे मा जानकारी
[Bilingual Quick Tips](#) - National Literacy Trust (धेरै भाषाहरूमा)
[Tips for Technology for 0-3](#) साना बच्चाहरूको लागि सल्लाहहरू [3-5 year old](#)
[Hampshire Libraries](#) – निःशुल्क सदस्य बनेर किताबहरू सापटी लिनको लागि