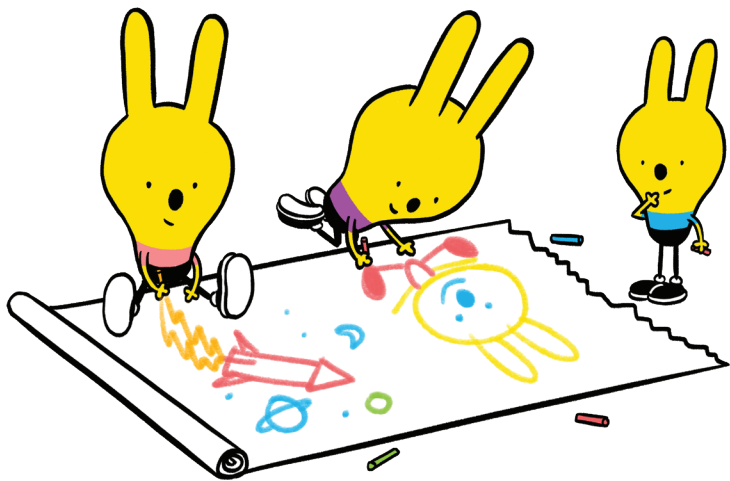


میں تیار ہوں !

کس طرح یقین دہانی کی جائے کہ ہر بچہ تیزی سے پانچ
کی طرف بڑھ رہا ہے۔





میں کنڈرگارٹن کے بارے میں پُرجوش ہوں!
یہ شاید چند سال دور ہے، لیکن یہاں چند
مہارتیں ہیں جو مجھے اُس وقت تک سیکھنا ہوں گی۔

- تھوڑے سی مدد سے کپڑے بدلنا۔
- خود سے ہاتھ روم جانا۔
- اپنے دوپہر کے کھانے کے ڈبے کھولنا۔
- مدد کے لیے بُلانا۔
- اپنے دوستوں اور آپ کے ساتھ باری لینا۔
- معمول اور اوقات کار کے مطابق چلنا۔
- ہدایات کو سننا اور اُن پر عمل کرنا۔
- بنیادی حفاظتی اصولوں کو سمجھنا۔
- نئی چیزوں کے بارے میں جاننے کو اچھا محسوس کرنا۔
- گروہی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- متجسس رہنا۔
- بھاگنا، پکڑنا، پھینکنا، چھلانگ لگانا اور
- مدد گار بننا۔
- رنگ بھرنا، تصویر بنانا، تخلیق کرنا اور اپنے تصوّرات سے

خوش آمدید بالغ- میرے دماغ میں آپ کا استقبال ہے

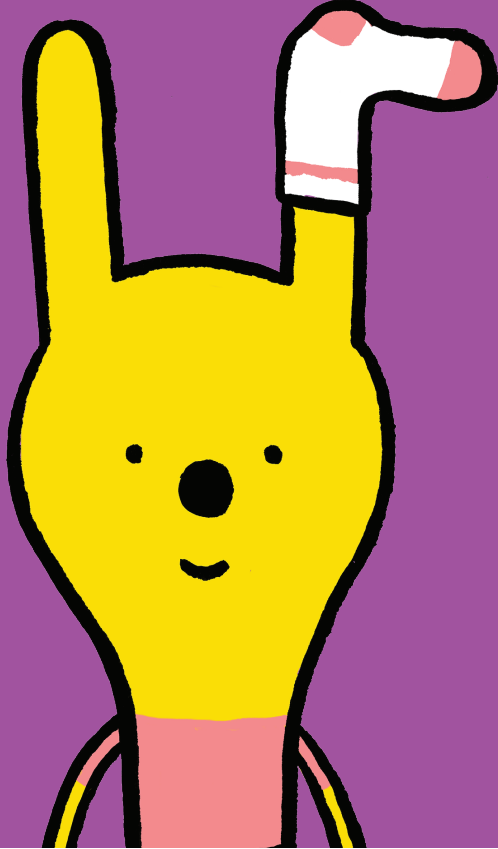
میری زندگی کے پہلے پانچ سال حقیقتاً،
واقعی اہم ہیں۔ یہ وہ وقت ہے جبکہ میرے دماغ کی
نشوونما ہو رہی ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ جس دن
سے میں پیدا ہوا ہوں کروڑوں اعصابی خلیے اربوں نئے
تعلق بنا رہے ہیں۔ میں اپنے دن کے تمام وقت - ہر پل
سیکھ رہا ہوں۔ میرے چاروں طرف ہر چیز مجھے سبق
پڑھا رہی ہے، لیکن سب سے اہم ترین سبق سکھانے
والے آپ ہیں۔ آپ میرے ترجمان، میرے رہنما، میرے
نگران، میرے محافظ اور میرے ارد گرد دنیا کو سمجھنے
کے لیے میرا پُل ہیں۔

یہ آپکا کتابچہ ہے -

میں مستقل سیکھتی / سیکھتا ہوں
لیکن کچھ واقعی بنیادی چیزیں ہیں جو مجھے
واقعی اچھی طرح کرنے کی ضرورت ہے اُس وقت
تک کہ میں پانچ سال کا ہو جاؤں۔ انہیں سنگ
میل کہا جاتا ہے اور میں بہت سی مدد کے
بغیر اُن تک نہیں پہنچ سکتی / سکتا ہوں۔ آپکی
مدد - اسلیے ان اہم مرحلوں کو پڑھنے کے لیے
کچھ وقت نکالیں اور میری تجاویز میں سے کچھ
کی پیروی کریں۔ آپ محسوس کریں گے کہ اس
میں بہت کچھ زیادہ تر ڈرامہ کی طرح لگتا ہے
اور یہ کوئی حادثہ نہیں ہے۔ سیکھنا مزہ ہونا
چاہیے، کیا نہیں ہونا چاہیے؟
جب تک میں تین سال کی/کا ہوں
مجھے مندرجہ ذیل صفحات پر بیان کردہ سب
کچھ کرنے کے قابل ہونا چاہیے (اور شاید کچھ زیادہ)

جسمانی صحت اور بہلائی

DOING



اس کا کیا مطلب ہے؟

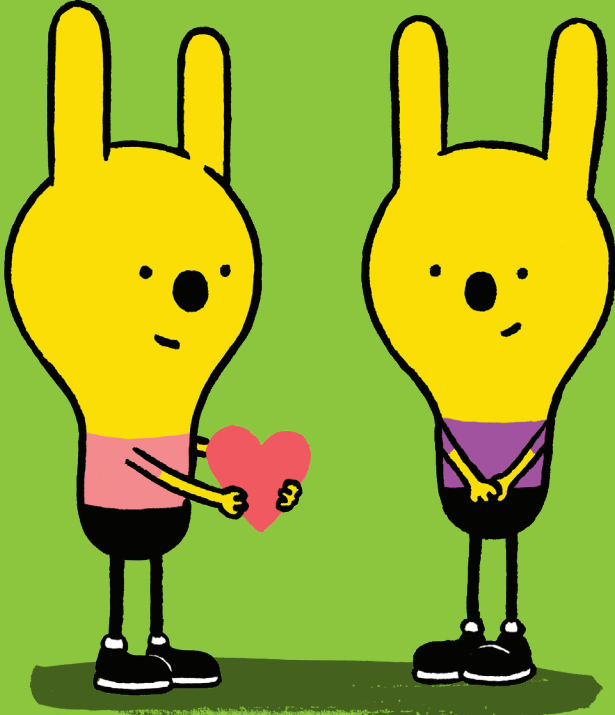
- میں بڑی چیزوں پر چڑھ سکتا ہوں اور چھوٹی چیزیں پکڑ سکتا ہوں۔
- میں غسل خانہ میں خود سے جا سکتا ہوں (زیادہ تر)۔
- میں سکول کے لیے تیار ہوں : کپڑے پہن کر، کھانا کھا کر اور آرام کرنے کے بعد
- سکول میں دن گزارنے کے لیے میرے پاس کافی توانائے ہے۔

مجھے آپ سے کیا چاہیے؟

- مجھے بہت سی پڑھائی، پکڑنا، موتی پرونا، ڈرائیونگ کرنا اور کائنات کی سرگرمیوں میں اور کھیلوں میں چیلنج کرو
- مجھے بہت سی قسم کا کھانا دو۔ ایسا ہو سکتا ہے۔ کہ انہیں پسند کرنے سے پہلے مجھے کچھ کھانوں کو مرتبہ کھانا پڑے 10
- بہت سی نیند لینے میں میری مدد کرو، مجھے اپنے جسم کو سننا اور جب تھک جاؤں تو آرام کرنا سکھائیں
- یقین دہانی کریں کہ میں ہر روز کم از کم 2 گھنٹے ورزش کروں ————— مثالی طور پر میری سرگرمیوں کے علاوہ
- مجھے قدرت دکھاؤ ————— مجھے قدرتی علاقوں میں سیر کے لیے لے کر جاؤ۔ یہ دنیا کے بارے میں میرا تجسس اور میری اس میں جگہ بتاتی ہے

سماجی صلاحیت

PLAYING



اس کا کیا مطلب ہے؟

- میں کھیل سکتا ہوں اور دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر رہ سکتا ہوں۔
- میں قوانین، ہدایات اور معمولات پر عمل کرنے کے قابل ہوں۔
- میں اپنے اعمال کی ذمہ داری قبول کرتا ہوں۔
- میں دوسروں کے لیے احترام کا اظہار کرتا ہوں۔

مجھے آپ سے کیا چاہیے؟

- جب میں بچہ ہوں، مجھے زیادہ جلد سے جلد کا رابطہ دو
- مجھے محفوظ ماحول دو جسے میں آزادانہ دریافت کر سکوں
- مجھے ایک معمول میں سونے، کھانے اور کھیلنے کے لیے دو
- میرے ساتھ بہت سے مختلف کھیل کھیل کر مجھے حصہ داری اور مشکل حل کرنے کی تعلیم دو
- مجھ سے پوچھو کہ میں چیزوں کے بارے میں کیا سوچتا ہوں جیسا کہ فیصلے جو مجھے اور دوسروں کو اثر کرتے ہیں۔ حقیقت میں میرے جوابوں کو سنو اور سوالات پوچھو۔ مجھے سوچنے دو
- مجھے دکھاؤ کہ کیسے دوسروں کو قبول کیا جائے اور کس طرح ان کے اختلافات کو منایا جائے۔ ایک اچھی مثال بنو

جذباتی پختگی

FEELING



اس کا کیا مطلب ہے؟

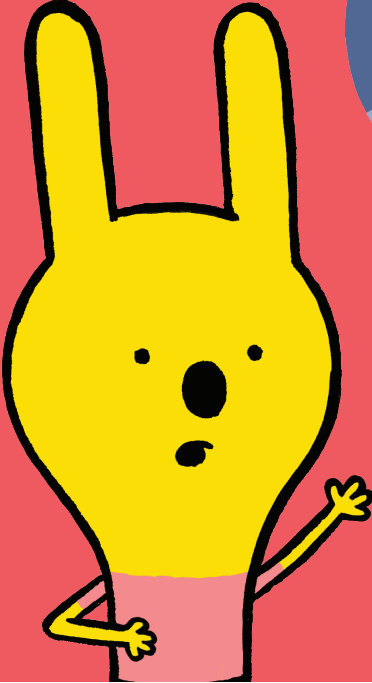
- میں احساسات سے نمٹنے کے قابل ہوں (میری عمر کی سطح کے لیے)
- میں اتنا مضبوط ہوں کہ کبھی ایک بار آپ کو چھوڑ دوں۔
- میں اپنے کچھ رجحانات اور خدشات کو قابو میں رکھ سکتا ہوں۔
- میں سرگرمیوں پر تو جہمگوز کرنے کے قابل ہوں۔

مجھے آپ سے کیا ضرورت ہے؟

- پڑھنے کے، بات کرنے کے گانا گانے کے اور کھیلنے کے دوران آنکھوں کا رابطہ بناؤ
- مجھے جذبات کے لیے درست الفاظ سکھاؤ
- میرے ارد گرد جو کچھ بھی ہے مجھے اس سے فن کرنے دو
- آپ میرے رویے سے جو توقع کرتے ہو اُس میں حقیقتاً مستقل مزاج رہو، اگر معمولات تبدیل ہوتے ہیں تو مجھے ذہن بنانے کی ضرورت ہے
- میں اپنے آپ میں ایک شخص ہوں لہذا میرے ساتھ احترام کے ساتھ پیش آؤ۔ _____ آپ انصاف پسندی اور مساوات کے بارے میں میرے خیالات کی عکاسی کرتے ہیں
- مجھے خود سے چیزیں کرنے دو _____ مجھے کوشش کرنے اور ناکام ہونے کی ضرورت ہے
- یقین دہانی کرو کہ میرے پاس کم از کم 5 لوگ ہوں جو میرے لیے پاگل ہوں _____ مجھے بہت سے اساتذہ کی ضرورت ہے
- یہ سب اکیلے مت کریں اور نہ کوشش کریں۔ بعض اوقات بچپن اور بڑوں کو اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے _____ تو جانیں کہ اسے کہاں تلاش کرنا ہے

زبان اور ادراک کی ترقی

LEARNING



اسکا کیا مطلب ہے؟ زیادہ تر تعلیمی مہارت

- میں کہانیاں پڑھنے، لکھنے اور بتانے میں دلچسپی رکھتا ہوں
- میں حروف اور نمبروں کو پہچان سکتا ہوں (اپنی عمر کی سطح پر)
- میں اشکال، جسماتوں اور رنگوں کو پہچان سکتا ہوں۔
- میں آسانی سے چیزیں یاد کر لیتا ہوں (شاید آپ جیسا کر سکتے ہیں سے بہتر)

مجھے آپ سے کیا چاہیے؟

- میرے لیے ہر روز جو زبان آپ جانتے ہو میں بولو اور پڑھو۔ کتابوں میں دی گئی چیزوں اور میرے ارد گرد کی چیزوں کی نشاندہی کرو اور انہیں نام دو
- مجھے بغیر رکاوٹوں کے خاموش کھیل کا وقت دو
- میری عمر کے لیے بہت سے کھلونے لاؤ۔ پھلیاں، جانور، تہہ بہ تہہ کھلونے، بلاکس، کتابیں، گڑیا اور کاریں
- مجھے ٹی وی اور دوسرے ڈیجیٹل آلات سے زیادہ واقف نہ ہونے دو۔ یہاں:
- اگر میں دو سال سے کم ہوں تو کوئی سکرین کا وقت نہیں
- اگر میں 2-4 سال کا ہوں تو ہر روز ایک گھنٹے سے کم
- اگر میں بڑا ہوں تو ہر روز دو گھنٹے سے کم

مواصلات کی مہارت اور عمومی معلومات

EXPRESSING



اسکا کیا مطلب ہے؟

- میں بغیر روئے اور ہنگامہ کیے آپ کو بتا سکتا ہوں کہ میری کیا ضرورت ہے۔
- میں آپ کو حقیقی اور تصوّراتی کہانیاں سُننا سکتا ہوں۔
- میں ایک اجنبی کو اتنے صاف الفاظ کہہ سکتا ہوں کہ وہ مجھے سمجھ سکے۔
- مجھے اپنی دنیا کی اچھی بلحاظ عمر سمجھ بوجھ ہے۔
- میں خیالی دنیاؤں اور کہانیوں میں کھیل سکتا ہوں۔

مجھے آپ سے کیا چاہیے؟

- جب میں ایک بچّہ ہوں تو میرے رونے پر توجّہ دو (یہ واحد طریقہ جو میں جانتا ہوں کہ بات چیت کیسے کرتے ہیں
- کیا ہو رہا ہے مجھے اُس میں شامل کرو — آپ کیا کر رہے ہو مجھے اسکے بارے میں بتاؤ، یہاں تک کہ یہ آپ کے خیال میں بیزار کن سامان ہو
- اگر میں بطور بچّہ فضول بولوں، واپس کسی بھی زبان میں بولو مجھے دکھاؤ کہ ہم کس طرح آگے پیچھے بات کرتے ہیں
- اگر میں بات کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو میری بہت سی تعریف کرو
- مجھ سے سوالات کریں جو مجھے سوچنا سکھائیں (کون؟ کیا؟ وغیرہ)۔
- میرے ساتھ چیزیں سیکھو تاکہ کبھی کبھار میں آپ کو سکھا سکوں۔

یہ ایک بڑا کام ہے مگر میرا خیال، ہے کہ تم تیار ہو

ٹھیک ہے، تو یہاں کچھ اہم چیزیں ہیں جن میں ہمیں مصروف ہونے کی ضرورت ہے:

- اپنے ڈاکٹر کے ساتھ سالانہ صحتی جانچ پڑتال طے کرنا۔
- اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کی سفارشات کی بنیاد پر معیادی جانچ پڑتال کے ساتھ ایک سال کی عمر میں مجھے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے کر جانا
- میرے تمام حفاظتی ٹیکوں کو تازہ ترین رکھیں
- میری آنکھوں کا معائنہ کروائیں:
- 6 — 12 مہینے (میری پہلی سالگرہ سے پہلے)
- دوسرا معائنہ جب میں 3 سال کا ہوں
- سکول شروع ہونے سے پہلے پانچ سال کی عمر میں
- جب میں بچہ ہوں میرے کانوں کی جانچ کروانا۔
- زندگی کے پہلے 2000 دنوں میں ہر روز اپنے بچے کے لیے پڑھنا (اور اُس کے بعد)
- زچگی میں اور اس کے بعد لفظی طور پر ہر چیز جو آپ جاننا چاہتے ہیں کے لیے healthyparentshealthychildren.ca پر
- جائیں۔ (یہ شاید ذہردست لگتا ہے لیکن اس وقت آپ جس مرحلے پر ہیں اُسی پر توجہ مرکوز کریں۔

مدد گار تعلق:

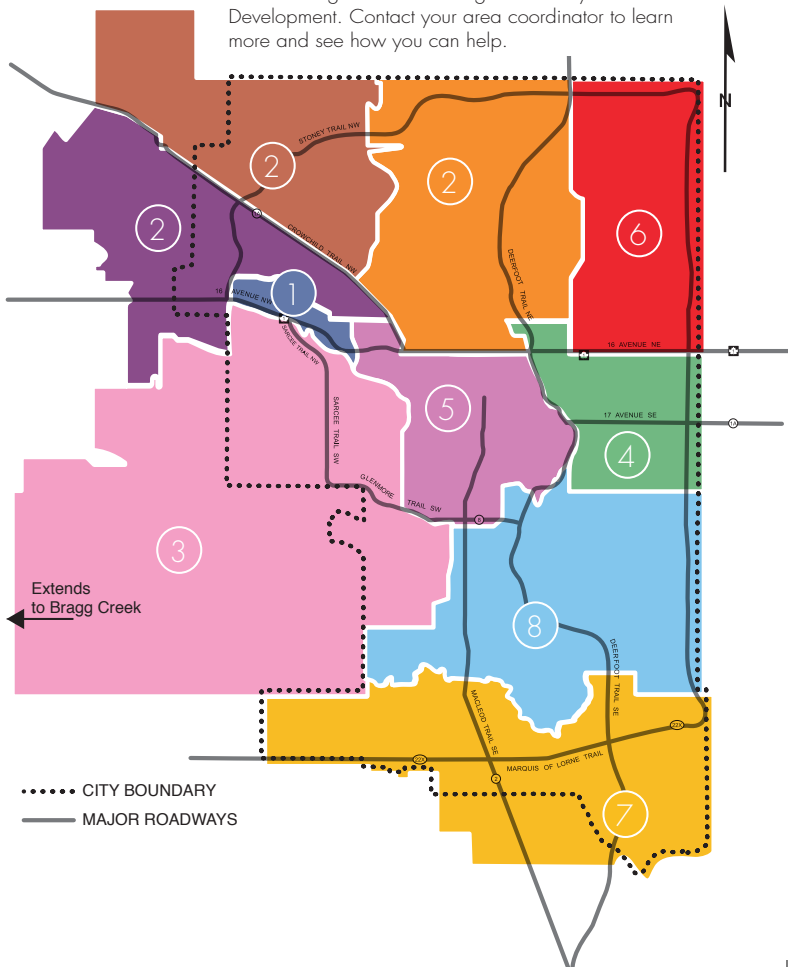
ان تعلقوں کو استعمال کر کے مصروف اور فعال رہیں:

- calgary.ca** (click recreation) For swim and fitness classes.
- calgarylibrary.ca** Free books and online resources to explore.
- littlefreelibrary.org/ourmap** Where to get free books near you.
- calgaryreads.com** Learn all about childhood literacy.
- calgaryschild.com** Great resource for activities and information.
- calgaryplaygroundreview.com** A review of Calgary playgrounds.
- albertafamilywellness.org** See the latest on brain science.
- parentsmatter.ca** Resources in different languages for parents.
- reachinginreachingout.com/resources-parents.htm** Promotes resiliency in adults and children.
- humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html**
A parent's guide to language-rich environments.
- activeforlife.com** Resources for parents and educators to support the development of physical literacy in children.

کیا دیکھنا ہے:

- اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامات دیکھتے ہیں تو اسی وقت اپنے ڈاکٹر سے بات کریں
- چھ ماہ کے بچے کیطرف سے نہ کوئی بڑی مسکراہٹ، آنکھوں کا رابطہ یا گرم جوشی کے ساتھ مصروفیت
- نہ پیچھے نہ آگے کوئی فضول بات
- تقریر اور / یا مہارتوں کی بازگشت

The "on the ground" force for good in Early Childhood Development. Contact your area coordinator to learn more and see how you can help.



Calgary Coalitions

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**

Bowness, Greenwood/
Greenbriar, Montgomery

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**

Banff Trail, Rosemont,
Mount Pleasant, Winston
Heights/Mountview,
Charleswood, Brentwood,
Charleswood, Highwood,
Greenview, Thorncliffe,
North Haven, Huntington
Hills, Beddington Heights,
Sandstone, Hidden Valley,
Panorama Hills, Country Hills,
Coventry Hills, Harvest Hills,
Kincora, Evanston, Dalhousie,
Edgemont, Ranchlands,
Arbour Lake, Hawkwood,
Citadel, Hamptons, Rocky
Ridge, Royal Oak, Sherwood,
Nolan Hill, Sage Hill,
Tuscany, Scenic Acres,
Valley Ridge, Crestmont,
Silver Springs, Varsity

3 **Calgary Southwest ECD Coalition**

Cougar Ridge, West Springs,
Springbank, Discovery Ridge,
Aspen Woods, Coach Hill,
Point McKay, Wildwood,
Strathcona Park, Spruce Cliff,
Shaganappi, Westgate,
Glendale, Glenbrook,
Killarney, Signal Hill,
Glamorgan, Lincoln Park,
Rutland Park, Lakeview,
Eagle Ridge, Pump Hill,
Braeside, Palliser, Bayview,
Oakridge, Cedarbrae

4 **Calgary East ECD Coalition**

Crossroads (includes Belfast,
Mayland Heights and Vista
Heights), Marlborough,
Marlborough Park, Albert
Park/Radisson Park, Forest
Heights, Forest Lawn,
Penbrooke Meadows
(includes Penbrooke Heritage
Estates and Mountview),
Applewood, Abbeydale
(includes Chateau Estates),
Southview, Dover, Erin Woods

5 **Calgary Downtown
ECD Coalition**

East of Crowchild
South of 16th Ave,
West of Deerfoot

6 **Calgary North of
McKnight ECD Coalition**

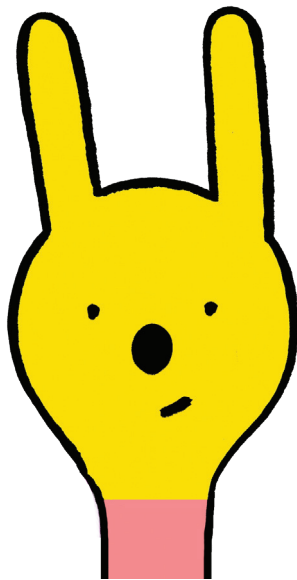
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South
ECD Coalition**

Silverado, Evergreen,
Bridlewood, Shawnessy,
Somerset, Millrise,
Midnapore, Sundance,
Chaparral Lake, Chaparral
Valley, Walden, Cranston,
Auburn Bay, Mahogany,
Copperfield, McKenzie Lake,
McKenzie Towne, Legacy

8 **Calgary South Central
ECD Coalition**

Acadia, Canyon Meadows,
Deer Run, Deer Ridge,
Diamond Cove, Fairview,
Kingsland, Foothills Industrial
Park, Lake Bonavista, Ogden,
Parkland, Maple Ridge,
Queensland, Riverbend,
Willow Park, Woodbine,
Woodlands, Southwood,
Quarry Park, East sheppard,
Lynwood, Douglas Glen,
Douglasdale, Bonavista
Downs



Contact Information

For the most up to date information on your local coalition please visit www.ecdcoalitions.org

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
calgarybowmont1@fcssaa.org

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
calgarywest1@fcssaa.org

3 **Calgary Southwest ECD Coalition**
calgarysw1@fcssaa.org

4 **Calgary East ECD Coalition**
calgaryeast2@fcssaa.org

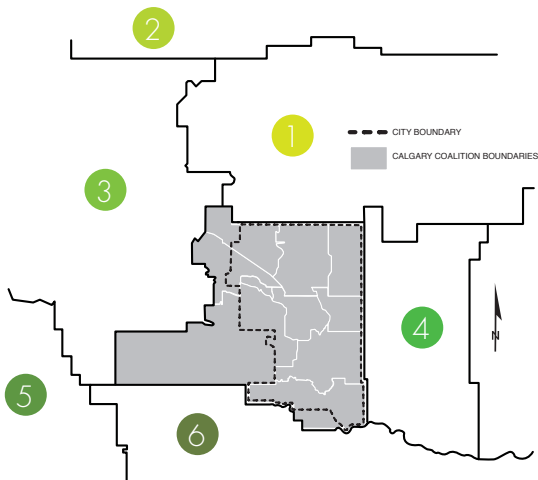
5 **Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org

6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition**
calgarymcknight1@fcssaa.org

7 **Calgary Deep South ECD Coalition**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org

8 **Calgary South Central ECD Coalition**
calgarysc1@fcssaa.org

Local Area Coalitions



1 North Rocky View
Pathways to Success
ECD Coalition

2 Mt. View County
ECD Coalition

3 Cochrane ECD Coalition

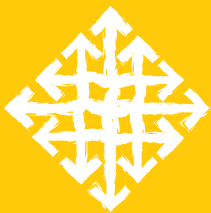
4 Formative 5 –
Chestermere Southeast
Rocky View ECD Coalition

5 Bow Valley ECD Coalition

6 Foothills Children's
Wellness Network

"If I had influence with the good fairy who is supposed to preside over all children, I should ask that her gift to each child in the world be a sense of wonder so indestructible that it would last throughout life."

– Rachel Carson



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



facebook.com/2000days