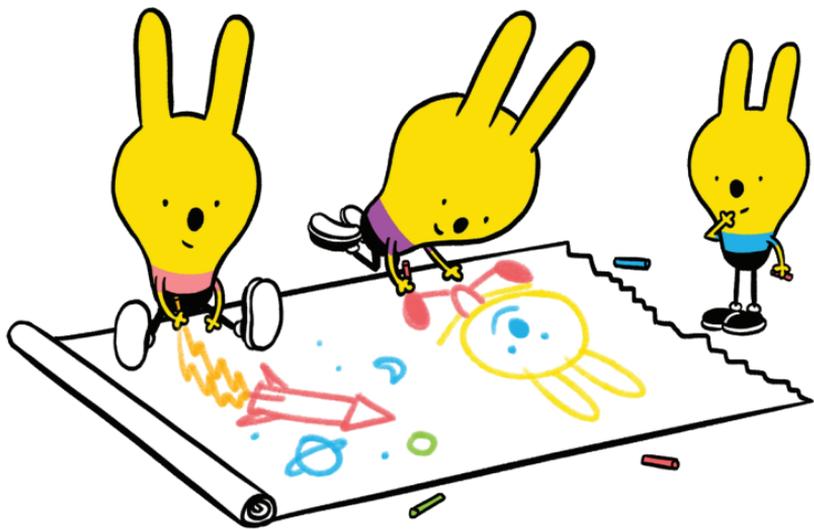


مجھے دیکھو! میں ۳ سال کا ہوں!

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

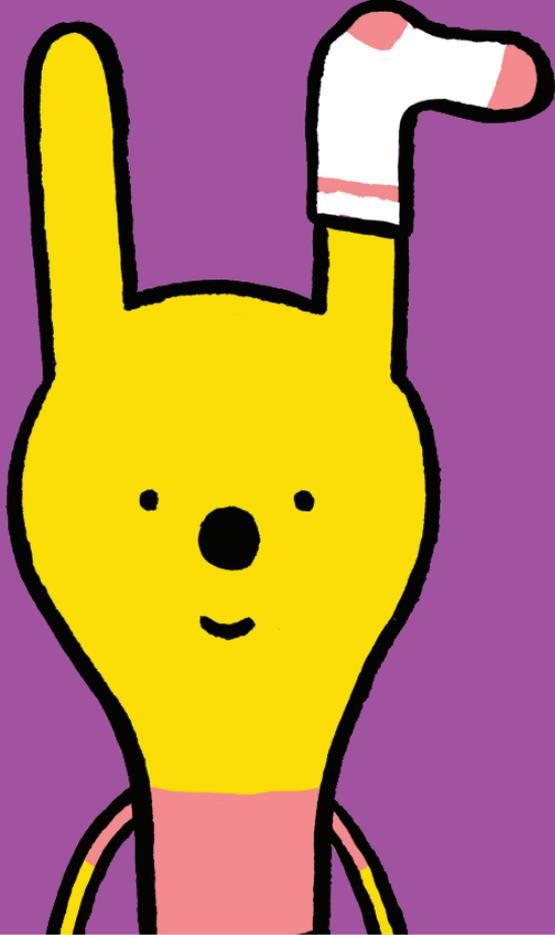
میری زندگی کے پہلے پانچ سال حقیقتاً،  
واقعی اہم ہیں۔ یہ وہ وقت ہے جبکہ میرے دماغ کی  
نشوونما ہو رہی ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ جس دن  
سے میں پیدا ہوا ہوں کروڑوں اعصابی خلیے اربوں نئے  
تعلق بنا رہے ہیں۔ میں اپنے دن کے تمام وقت - ہر پل  
سیکھ رہا ہوں۔ میرے چاروں طرف ہر چیز مجھے سبق  
پڑھا رہی ہے، لیکن 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 تاوقتیکہ  
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 سنگ میل 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  
ذیادہ)

جسمانی صحت اور بہلائی

**DOING**



### میں 3 سال کا ہوں اور اب میں کر سکتا ہوں:

- بھاگنا، قلابازی لگانا، چڑھنا، اور تین پہیوں والی سائیکل کی سواری کرنا۔
- آگے کی طرف، پیچھے کی طرف، سائید کی طرف چھلنا۔
- اپنے گھٹنے موڑے بغیر اپنے پنچوں کو چھونا۔
- قینچی پکڑنا اور اس سے کترنا، صرف ایک بار کترنا۔
- جوتے میں تسمے ڈالنا۔

### آؤ شروع کرتے ہیں:

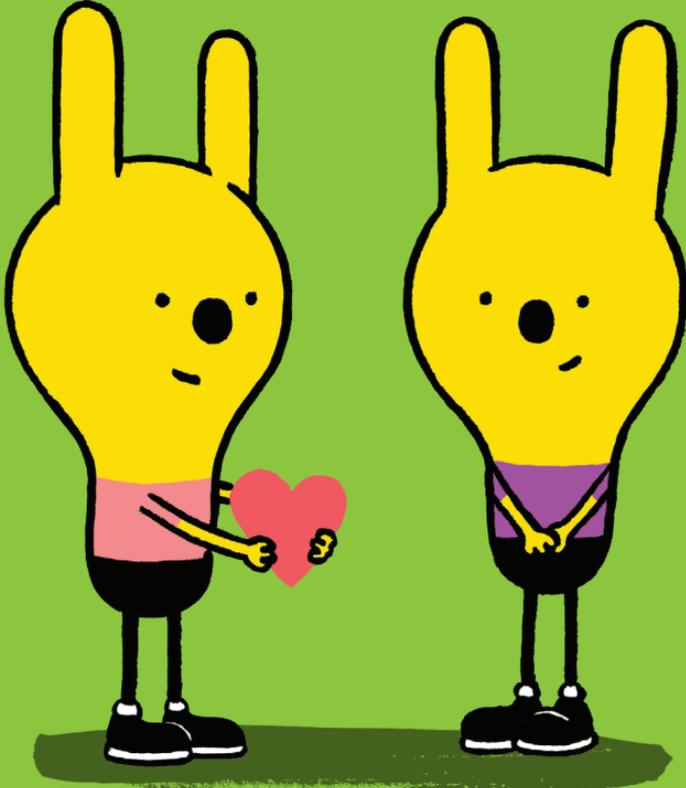
- گیندوں کو پکڑنا اور پھینکنا
- جسمانی چال ڈھال کی نقل کرنا۔ آؤ اس کو کھیل بنائیں!
- توازن کی سرگرمیاں۔ براہ مہربانی اور کھیل!
- اشکال کاٹنا اور سادہ اشکال اور لوگوں کی ڈرائیگ کی نقل کرنا کیا یہ بھی ایک کھیل ہو سکتا ہے؟

### میری قیادت کی پیروی کرو!

- آؤ مجھے پڑھنا، دپوچنا، موتی ڈالنا، ڈرائیگ کرنا اور کاٹنے کی سرگرمیاں جس میں مجھے دلچسپی ہے تلاش کرنے دو
- مجھے دنیا دکھاؤ۔ مجھے محفوظ جگہیں ڈھونڈنے دو
- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ میں روزانہ 2 گھنٹے ورزش کروں! مجھے جنگلی ہو جانے دو!

سماجی صلاحیت

# PLAYING



## میں میں ہوں! میں یہ خود کر سکتا ہوں!

- میں اکیلا اور دوسروں کے ساتھ کھیلتا ہوں۔
- میں اپنی پسند اور ناپسند کا اظہار کرتی / کرتا ہوں۔
- میں دوسرے لوگوں کے احساسات کو محسوس کرتی کرتا ہوں
- میں حصّہ داری کو سمجھنا شروع کر رہا ہوں
- میری مہارتیں سادہ ہیں — جیسا کہ ہاتھ پکڑنا

## آؤ شروع کرتے ہیں:

- میرے احساسات کے لیے الفاظ ڈھونڈنا۔
- مدد گار بننا
- دوستوں کے ساتھ کھیلتا
- آداب کا استعمال کرنا۔

## آپ میرے بہترین دوست ہو!

- تو آئیے سادہ اصولوں کے ساتھ کھیل کھیلیں۔ آؤ مجھے کھونے اور پھر اس کے بارے میں اُداس ہونے کی مشق کرنے دو
- مجھ سے پوچھو میں چیزوں کے بارے میں کیا سوچتی / سوچتا ہوں۔مجھے انتخاب کرنے دیں
- مجھے بتائیں کہ کس طرح دوسروں کا خیال رکھا جائے میں نے پہلے ہی محسوس کیا ہے کہ ہم سب مختلف ہیں
- میرے جذبات کو میرے لیے نام دو۔ یہاں تک کہ وہ منفی ہوں
- آؤ مجھے اُداس، نا اُمید، مایوس محسوس کرنے دیں میرے آنسو میرے بڑھنے میں مدد کرتے ہیں

جذباتی پختگی

# FEELING



### میں صرف 3 سال کا ہوں!

- میں ایک وقت میں صرف ایک جذبہ محسوس کرتی/کرتا ہوں۔
- میرے احساسات میری ضروریات کے ترجمان ہوتے ہیں۔
- تصوراتی چیزیں حقیقی محسوس ہوتی ہیں۔
- میں گھر سے دور آپ کے ساتھ خود سے پُرسکون ہوں

### آؤ اس پر کام کرتے ہیں:

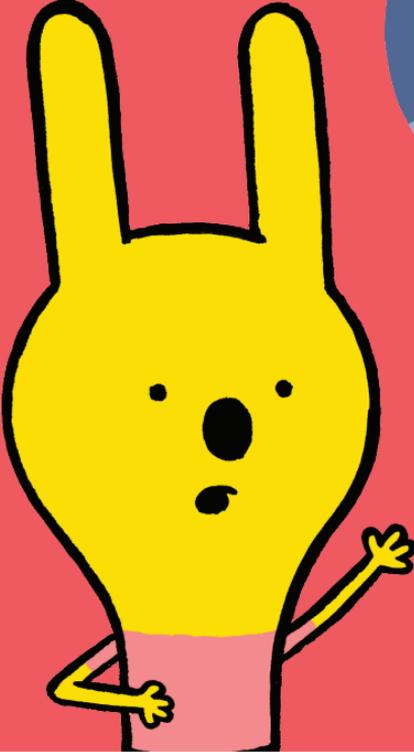
- سیکھنا کہ میرے اپنے احساسات حقیقی احساسات ہیں۔
- اپنے جذبات کے اظہار کے لیے الفاظ کا استعمال۔

### آپ مدد کر سکتے ہیں!

- آنکھوں میں دیکھیں اور مجھ پر ہنسیں۔
- مجھے کم از کم 5 ایسے لوگوں کی ضرورت ہے جو میرے لیے پاگل ہیں!
- احساسات کے لیے الفاظ کے استعمال کے لیے میری حوصلہ افزائی کریں۔ آپ کو بتانے کے لیے کہ میں کیسا محسوس کرتی/کرتا ہوں مجھے اپنے تصورات کا استعمال کرنے دیں
- مجھے بتائیں کب/اگر میرے معمول تبدیل ہو رہے ہیں۔
- مجھے خود سے کام کرنے دیں۔ مجھے کبھی کبھار فیل ہونے اور کوشش کرنے کی ضرورت ہے

زبان اور ادراک کی ترقی

# LEARNING



## میں 3 سال کا ہوں ! میں جُملے بولتا ہوں اور سوال پوچھتا ہوں۔ بہت سے سوالات

- مجھے آپکی کہانیوں میں اور اپنی کہانیاں سنانے میں دلچسپی ہے
- میں اشکال، رنگوں اور جسماتوں کو پہچان سکتا ہوں
- میں اپنی دلچسپی کی چیزوں کو آسانی کے ساتھ یاد کر لیتا ہوں۔  
مجھے آپکو دکھانے دیں

## آؤ شروع کرتے ہیں:

- کھیل میں اصولوں کو سمجھنا۔
- نظموں، اشتہاری نغموں اور گانوں کو ترنم سے اور لہک کر گانا۔
- سادہ 3 درجاتی ہدایات پر عمل کرنا
- پہلا اور آخری، خالی اور بھرا ہوا، سامنے اور پیچھے، کل، آج اور آنے والا کل کے  
-بارے میں سیکھنا

## ہم اسے کیسے کرتے ہیں؟

- ہم جو کتاب پڑھتے ہیں اس کا انتخاب مجھے کرنے دیں۔
- میری زندگی کے متعلق مجھے کہانی سنائیں۔
- میرے نقطہ نظر کے لیے پوچھیں۔ احتیاط سے سنیں۔
- میرے بارے میں سب کچھ ایک کتاب بنائیں۔ میری پسند اور ناپسند بھی شامل  
کریں

مواصلات کی مہارت اور عمومی معلومات

# EXPRESSING



### میں 3 کی/کا ہوں۔

- مجھے کیا ضرورت ہے میں الفاظ سے بتا سکتا ہوں۔
- میں الفاظ کو ایک اجنبی کے لیے اتنے صاف طور پر ادا کر سکتا ہو کہ وہ
- اور 'r', 'ch', 'sh', 'th' مجھے سمجھ لے۔ اگرچہ کہ کچھ آوازیں ابھی بھی مشکل ہیں
- ہم شاید اکٹھا نہ کھیلیں۔

### آؤ شروع کرتے ہیں:

- دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کے لیے وقت نکالنا۔
- دوستوں، خاندان کے ارکان، اور پالتو جانوروں کے احساسات کو سمجھنا۔
- خوش آمدید اور خدا حافظ کہنا۔
- ہمارے آداب کی مشق کرنا۔

### براہ مہربانی:

- مجھے بتاؤ کہ کیا ہو رہا ہے ————— مجھے اس بارے میں بتاؤ کہ آپ کیا کر رہے ہو۔ یہاں تک کہ یہ غیر دلچسپ مواد ہی ہو
- مجھے انتخاب کرنے دو۔
- مجھ سے سوالات پوچھیں جس سے میں سوچوں۔
- میرے ساتھ چیزیں سیکھو۔ کبھی کبھار میں آپ کو سکھا سکتا ہوں۔

# 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](http://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:

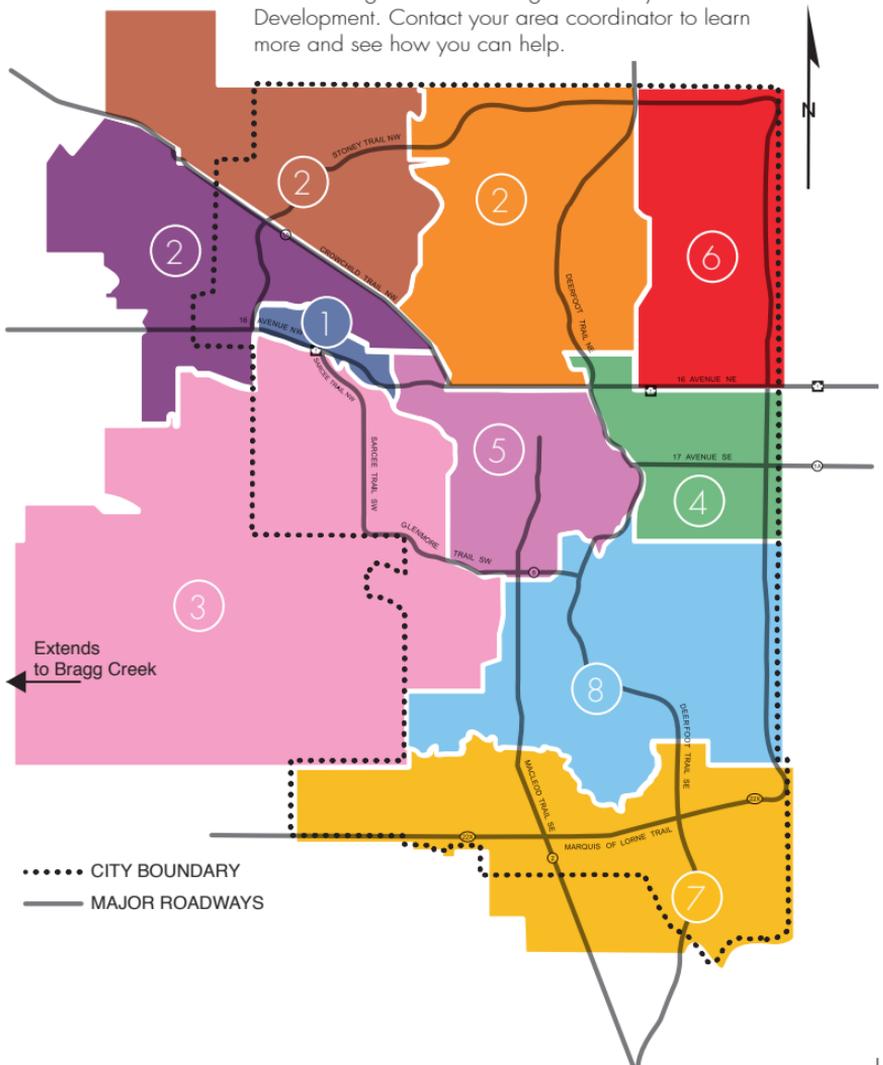
اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامات دیکھتے ہیں تو اسی وقت اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

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**

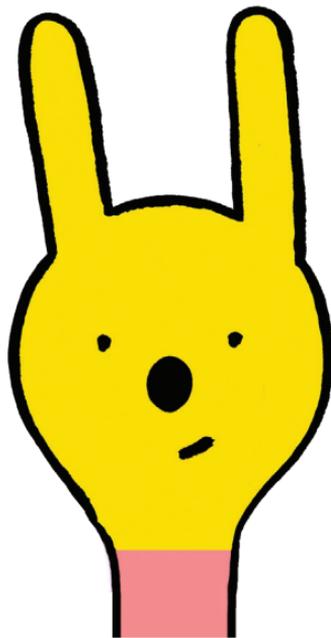
Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

**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](http://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

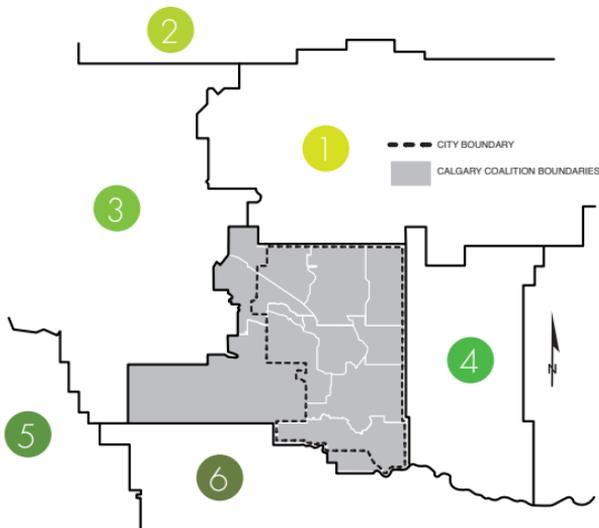
**5** **Calgary Downtown ECD Coalition**  
calgarydowntown1@fcssaa.org

**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](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



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



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)