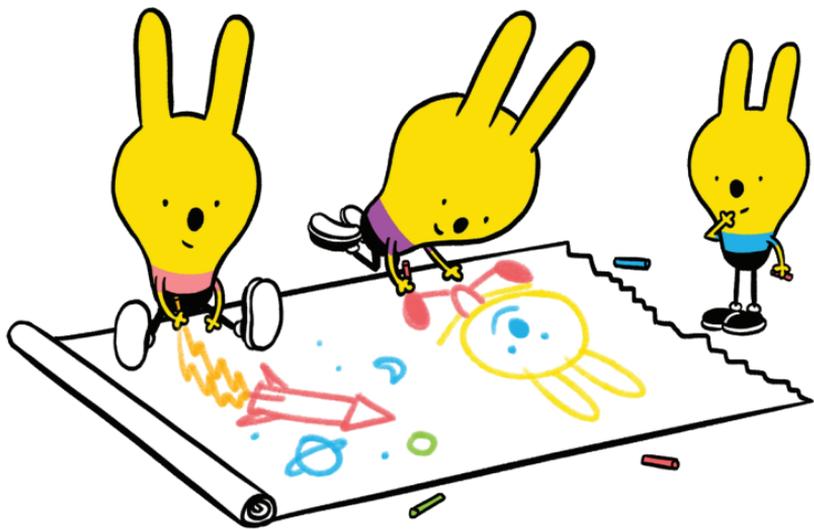


مجھے دیکھو! میں اٹھارہ ماہ کا ہوں!

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





کنڈرگارٹن ابھی بھی چند سال دور ہے اس لیے ان
مہارتوں کو سیکھنے کے لیے اس وقت تک ہمارے پاس
بہت سا وقت ہے:

- تھوڑی سی مدد سے کپڑے بدلنا۔
- خود سے ہاتھ روم جانا۔
- اپنے دوپہر کے کھانے کا ڈبہ خود کھولنا۔
- مدد کے لیے بلانا۔
- 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 تصورات سے
چیزیں بنانا

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۔

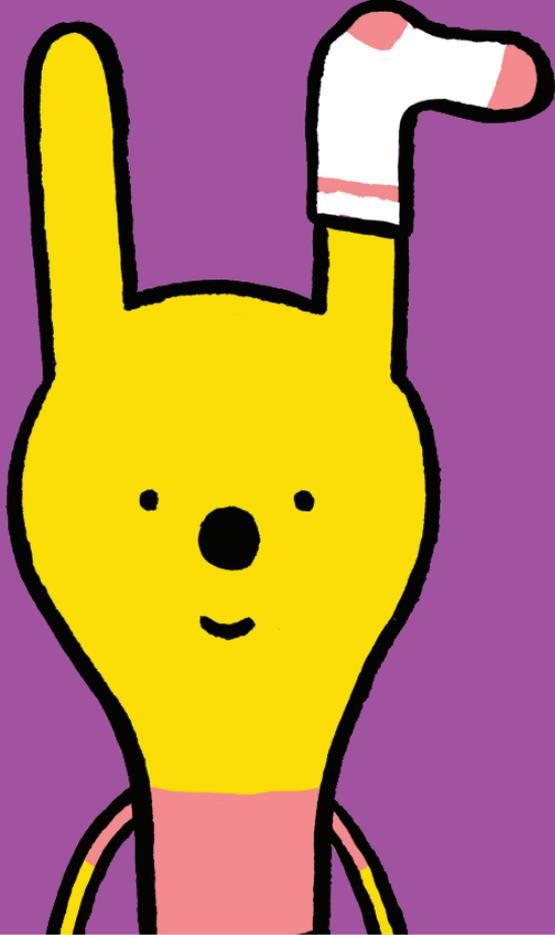
میں مستقل سیکھتی / سیکھتا ہوں لیکن کچھ واقعی بنیادی چیزیں ہیں جو مجھے واقعی اچھی طرح کرنے کی ضرورت ہے تاوقتیکہ اُس وقت تک کہ میں پانچ سال کا ہو جاؤں۔ انہیں سنگ میل کہا جاتا ہے اور میں بہت سی مدد کے بغیر اُن تک نہیں پہنچ سکتی /

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 ۱۸ ماہ کی ہوں، تو مجھے مندرجہ ذیل صفحات پر دی گئی ہر چیز (اور شاید زیادہ) کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

جسمانی صحت اور بہلائی

DOING



میں 18 مہینوں کا ہوں اور اب میں کر سکتا ہوں:

- بغیر سہارے کے چلنا۔
- چیزیں اٹھانا اور اسی وقت چلنا
- مومی رنگ سے کاغذ پر نشان لگانا۔
- تین بلاکوں کو ایک دوسرے کے اوپر جوڑنا۔

آؤ شروع کرتے ہیں:

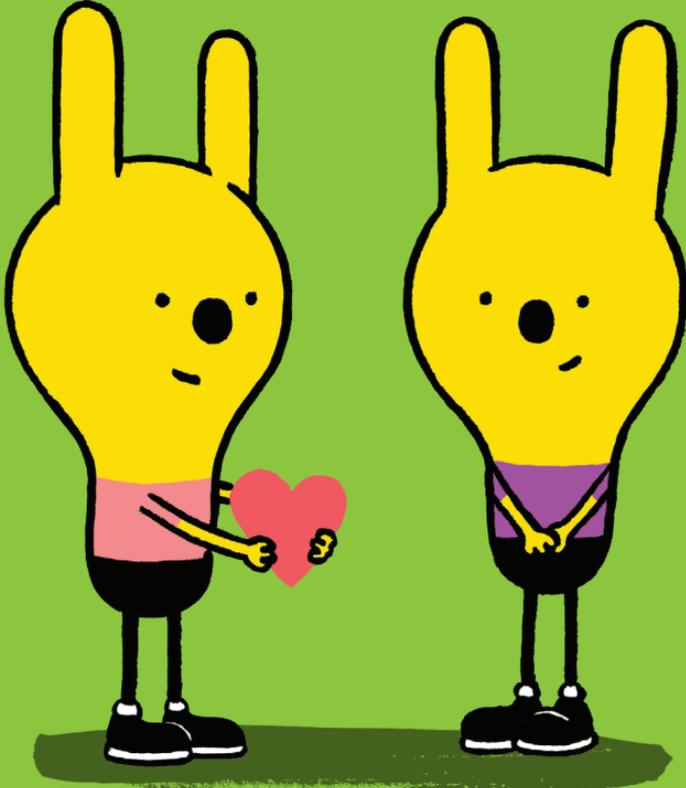
- مدد کے ذریعے سیڑھیوں سے نیچے جانا۔
- آپ کی طرح کپ اور چمچ سے پینا اور کھانا
- کتاب کے صفحات پلٹنا

میری قیادت کی پیروی کریں!

- مجھے ہر روز باہر لے کر جانا؛ بلبلے، ڈبے اور گیندیں مہیا کرنا
- مجھے ہاتھ سے کھانے والا کھانا دینا۔
- میز پر کاغذ کے بڑے ٹکڑے چپکانا اور مجھے استعمال کے لیے غیر زہریلے مومی رنگ دینا
- مجھے ایسے کھیل میں مصروف ہونے کی اجازت دینا جو غیر یقینی، مشکل، لچکدار اور تفریحی ہو
- آؤ تار پر چیریوس رکھ کر ناشتہ

سماجی صلاحیت

PLAYING



میں پسند کرتی/کرتا ہوں:

- اکیلے کھیلنا اور دوسروں کے ساتھ
- اپنی بڑھتی ہوئی آزادی کا اظہار کرنا
- سادہ ہدایات پر عمل کرنا۔
- اپنے ماحول کو دریافت کرنا
- سمجھنا کہ جب آپ جاتے ہیں تو واپس آئیں گے۔

آؤ شروع کرتے ہیں:

- جذبات کی شناخت - بیان تک کہ منفی ہوں
- اپنی نقل کرنے کے لیے میرے لیے مواقع مہیا کرنا۔
(یعنی صاف کرنا، بالوں میں برش کرنا)
- اپنے پیاروں کو کامیابیوں میں شریک کرنا۔

میری قیادت کی پیروی کرو— آپ میرے بہترین دوست ہو!

- میرے قریب رہیں لیکن مجھے دریافت کرنے کی اجازت دیں۔
- مجھے بھرے ہوئے کھلونوں کے ساتھ کھیلنے کی اجازت دیں۔
- دن کے دوران معمول مقرر کرنا۔

جذباتی پختگی

FEELING



میری عمر صرف اٹھارہ ماہ ہے!

- میں باغیانہ طرز عمل کا مظاہرہ کرتی/کرتا ہوں اور خود سے چیزیں کرنا پسند کرتی/کرتا ہوں۔
- میں انتخاب کر سکتی/سکتا ہوں۔
- آپ کو پتہ چل جائے گا کہ میں اشارے ، الفاظ ، آنسو اور چہرے کے تاثرات کو محسوس کر رہا ہوں

چلو اس پر کام کریں:

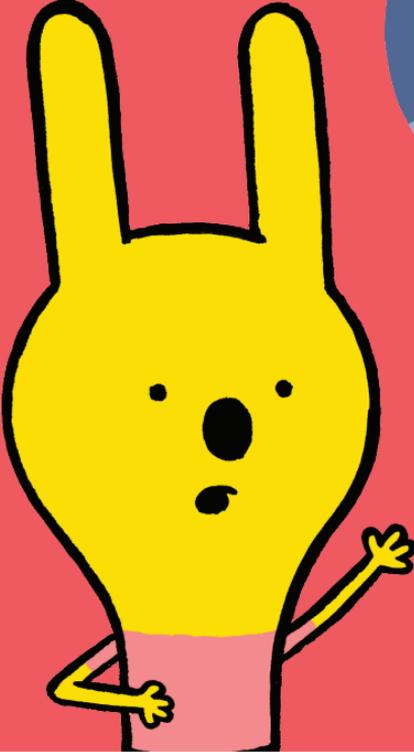
- میرے جذبات کو نام دینا۔
- آپ کے ساتھ میرا نئے جگہوں کو دریافت کرنا۔
- میرا خود سے نئے چیزوں کی کوشش کرنا۔ (براہ مہربانی میرے ساتھ صبر سے کام لیں)

آپ مدد کر سکتے ہیں!

- جیسا کہ ہم ایک ساتھ کہانیاں پڑھتے ہیں۔
- معمول بنانا بشمول باقاعدہ سونے کا وقت — یاد رکھیں مجھے ابھی بھی 14-11 گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہے
- نیچے میری ذہنی سطح تک آئیں ؛ میرے ساتھ ہنسیں اور کھیلیں۔
- مجھے بتائیں کب / اگر میرے معمولات تبدیل ہو رہے ہیں
- پُرسکون رہیں۔

زبان اور ادراک کی ترقی

LEARNING



جب میں اٹھارہ ماہ کا ہوں گا میں کرسکتا ہوں:

- الفاظ تک سمجھنا 250
- سادہ جملوں کا استعمال کرنا۔
- سادہ (ایک مرحلہ) زبانی ہدایات کو ماننا۔
- گفتگو میں سننے ہوئے الفاظ کو دہرانا۔

آؤ شروع کرتے ہیں:

- چیزوں کو نام دینا جن کو میں اشارہ کروں۔
- مجھ سے سوالات پوچھنا جن کا میں جواب دے سکتا ہوں۔
- میری مدد کرنا کہ میں کیسے اپنے جذبات کو نام دوں۔
- آتے اور جاتے وقت خوش آمدید اور خداحافظ کہنا۔

ہم اسے کس طرح کرتے ہیں؟

- میرے ساتھ روزانہ معمول کے دوران بات کرنا۔
- مجھے کتابوں کا انتخاب کرنے دیں جو ہم پڑھتے ہیں۔
- میرے لیے بولیں، پڑھیں اور گانا گائیں۔
- مجھے تحقیق کے لیے تین سے چار ٹکڑوں والی گولا پہیلیاں، جوڑی دار کھلونے اور بڑی گیندیں مہیا کریں۔
- کھیل کا دکھاوا کریں۔
- براہ مہربانی برقی شعاعوں کو منعکس کرنے والے پردے کے لیے کوئی وقت نہیں (ٹی وی، آئی پیڈ، فون، کمپیوٹر)

مواصلات کی مہارت اور عمومی معلومات

EXPRESSING



میں اٹھارہ ماہ کا ہوں اور میں کر سکتا ہوں:

- آٹھ یا اس سے زیادہ الفاظ ادا کرنا۔
- کی آوازوں والے الفاظ استعمال کرنا۔
- اشکال اور رنگوں کو الگ الگ کرنے کا آغاز۔
- دوسروں کے ساتھ بات چیت کے وقت الفاظ کو استعمال کرنے کا آغاز۔

آؤ شروع کرتے ہیں:

- مجھے اپنے تجربات اور احساسات کے بارے میں بولنے کے کیے مواقعے دینا۔
- ہماری برادری میں باہر ایک دوسرے کے قریب کھیلنا۔

براہ مہربانی:

- نشاندہی والے جسمانی حصوں کی طرف اشارہ کرو۔
- جو آپ کر رہے ہیں مجھ سے اس بارے میں بات کریں۔
- گانا گائیں جیسا کہ۔
- جب میں نئے الفاظ استعمال کرتے ہوئے لمبے جملے بنانے کی کوشش کرتا ہوں تو میری تعریف کریں۔
- مجھے بتائیں کہ آپ کیا پسند کریں گے جو میں کروں۔

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:

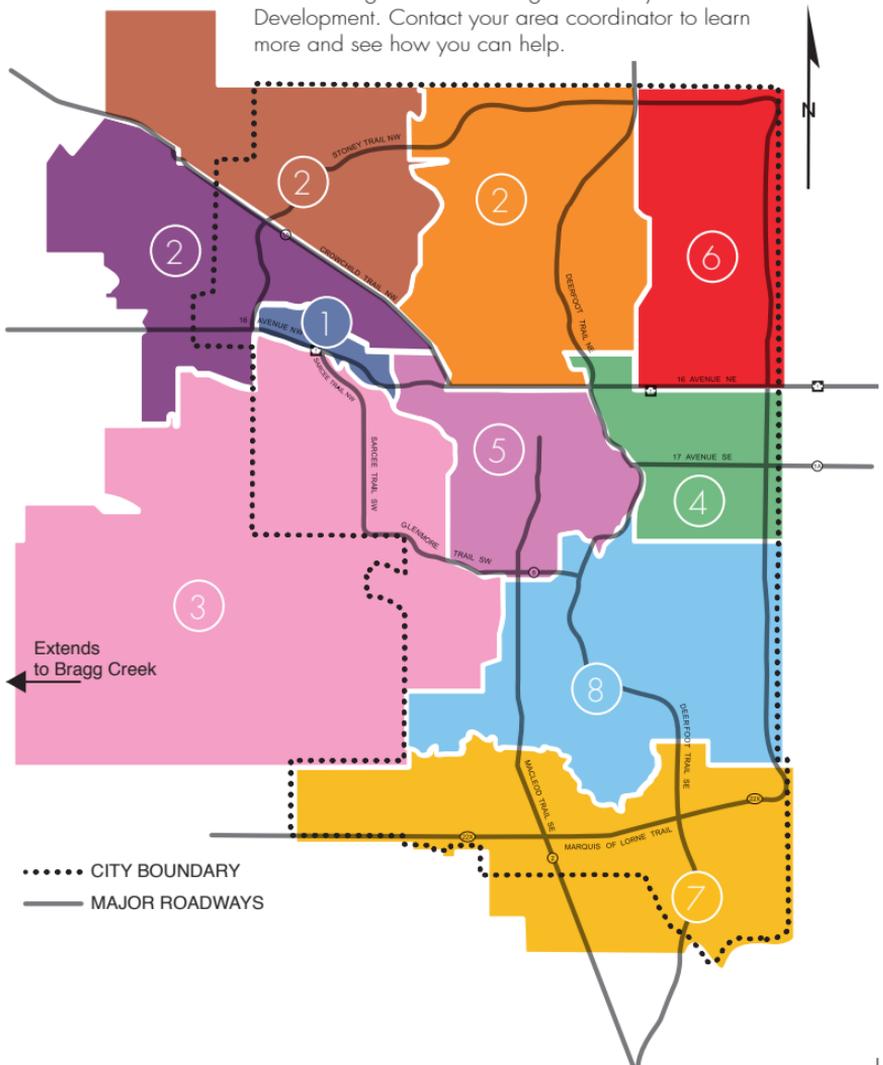
اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامات دیکھتے ہیں تو اسی وقت اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

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**

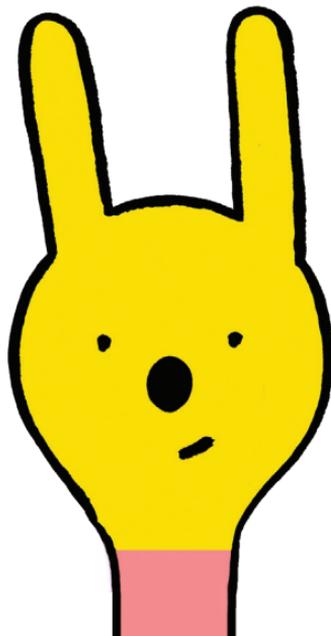
Sunridge, Rundle, Pineridge,
Monterey Park, Temple,
Whitehorn, Horizon,
Falconridge, Castleridge,
Coral Springs, Martindale,
Taradale, Saddleridge,
Cityscape, Skyview,
Stonegate, Redstone

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

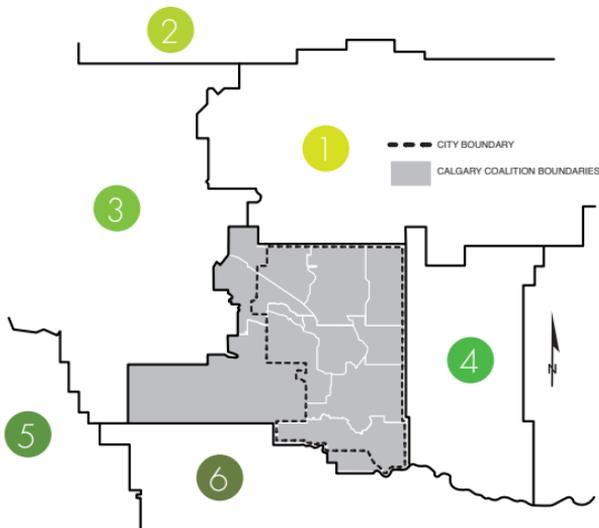
5 **Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org

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