



2025-2026

Hurst Eules Bedford ISD

Prekindergarten

Parent Resource Guide

Welcome to HEB ISD Prekindergarten

हामी अत्यन्तै उत्साहित छौं कि तपाईंले आफ्नो बच्चाको आवश्यकता पूरा गर्नका लागि हाम्रो प्रि-किण्डरगार्टन कार्यक्रम चयन गर्नुभयो। हामी तपाईं र तपाईंको बच्चासँग हाम्रो शैक्षिक यात्राको प्रतीक्षा गरिरहेका छौं।

हामी विश्वास गर्छौं कि विद्यालय, परिवार र बच्चा — यी तीनबीचको बलियो साझेदारीले सबै पक्षको विकासमा तपाईंको बच्चालाई अगाडि बढ्ने आधार प्रदान गर्छ।

हाम्रो मूल मन्त्र हो — “एकतामा शक्ति छ” (“Together is Better”)।

सकारात्मक साझेदारी मार्फत, हामी विश्वास गर्छौं कि उच्च-गुणस्तरको प्रि-किण्डरगार्टन अनुभवले निश्चित रूपमा बच्चाको आगामी शैक्षिक यात्रामा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

प्रि-किण्डरगार्टनमा प्रवेश गर्नु भनेको तपाईंको बच्चाका लागि नयाँ र रोमाञ्चक अनुभवहरूको सुरुवात हो।



Mission Statement:

प्रि-किण्डरगार्टन विभाग साना बालबालिकाका लागि समग्र र उच्च-गुणस्तरका सेवाहरूको प्रणाली निर्माण गर्ने कार्यप्रति प्रतिबद्ध छ।

हामी सुनिश्चित गर्छौं कि हाम्रो प्रि-किण्डरगार्टनका बालबालिकाहरूले प्रारम्भिक बालशिक्षामा सहभागी हुने अवसर पाउँछन्, जसले उनीहरूको सामाजिक-भावनात्मक, शारीरिक र संज्ञानात्मक (cognitive) विकासलाई प्रवर्द्धन गर्छ।

यसरी, भविष्यमा उनीहरूको शैक्षिक र सामाजिक दक्षताको लागि बलियो आधार तयार

पारिच्छ।

What does High-Quality Prekindergarten mean?

उच्च-गुणस्तरको प्रि-किण्डरगार्टनले जिज्ञासा जगाउने, आत्मविश्वास निर्माण गर्ने, र सिकाइप्रतिको रुचि विकास गर्ने सिकाइ वातावरण प्रदान गर्दछ।

उच्च-गुणस्तरको प्रि-किण्डरगार्टन कार्यक्रममा निम्न प्रमुख पक्षहरू समावेश हुनुपर्छ:

- अनुसन्धानमा आधारित पाठ्यक्रम, जसले **Texas Prekindergarten Guidelines** का सबै मापदण्डहरू समेट्छ र विद्यार्थीको सिकाइ परिणामलाई अधिकतम बनाउँछ।
- पूर्ण-दिवसीय कार्यक्रम
- नामांकन योजना (Enrollment Plan)
- अवधारणा/सीप विकास र सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण
- प्रगति अनुगमन (Progress Monitoring)
- प्रमाणित शिक्षकहरू
- शिक्षकहरूका लागि उच्च-गुणस्तरको व्यावसायिक विकास कार्यक्रम
- परिवार संलग्नता योजना (Family Engagement Plan)
- तथ्याङ्क सङ्कलन र प्रतिवेदन (Data Collection & Reporting)



विकास-उपयुक्त अभ्यास (Developmentally Appropriate Practice) भन्नाले के जनाउँछ र किन यो महत्त्वपूर्ण छ?

हाम्रो कक्षाहरू उद्देश्यपूर्ण क्रियाकलाप र गतिविधिहरूले भरिएका छन्। बच्चाहरू कुरा गर्छन्, खेल्छन्, र खोज-अनुसन्धान गर्छन्। यस्तो वातावरण तपाईंले आफ्नै विद्यार्थी जीवनमा अनुभव गर्नुभन्दा फरक हुन सक्छ, जहाँ तपाईं शिक्षकको अगाडि बोर्डमा शान्तसँग बस्नुहुन्थ्यो।

अनुसन्धानले देखाउँछ कि साना बालबालिकासँग प्रभावकारी रूपमा सिकाइ गर्नका लागि, शिक्षण अभ्यासहरू “विकास-उपयुक्त (developmentally appropriate)” हुन आवश्यक छ। यसको अर्थ शिक्षकले कक्षाकोठाभित्र बालबालिकाको सिकाइ र विकासलाई प्रोत्साहित गर्ने, अनुसन्धानमा आधारित रणनीतिहरू प्रयोग गर्छन्।

३ देखि ६ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरू केवल सुनेर होइन, प्रत्यक्ष सहभागिता, खेल र अन्वेषण (exploration) मार्फत बढी राम्रोसँग सिक्छन्।

बालबालिकाले कसरी सिक्छन् भन्ने ज्ञानको आधारमा, हामीले हाम्रो कार्यक्रम विद्यार्थीहरूको आवश्यकतासँग मेल खाने गरी तयार पारेका छौं।

सामान्य दिनमा तपाईंको बच्चा यी गतिविधिहरूमा सहभागिता जनाउनेछ:

- ठूला र साना समूहगत गतिविधिहरू
- बाहिरी खेलकुद
- केन्द्र (Center Time) समय
- प्रविधि (Technology) प्रयोग
- STEM गतिविधिहरू
- कला र सङ्गीत
- कथा सुनाउने समय
- प्रारम्भिक साक्षरता (Early Literacy) सीपहरू
- सामाजिक-भावनात्मक गतिविधिहरू (Conscious Discipline)



पाठ्यक्रम

HEB ISD ले हाम्रो प्रि-किण्डरगार्टन पाठ्यक्रमका लागि TEA द्वारा स्वीकृत शैक्षिक सामग्रीहरू प्रयोग गर्दछ।

यो सम्पूर्ण प्रणालीले साना बालबालिकाको सामाजिक-भावनात्मक, बौद्धिक, र शारीरिक विकासलाई प्रोत्साहन गर्न अंग्रेजी र स्प्यानिश दुवै भाषामा सामग्रीहरू प्रदान गर्दछ।

सबै पाठ्यक्रम र गतिविधिहरू Texas Prekindergarten Guidelines सँग मिलाइएका छन्। यी दिशानिर्देशहरू बालबालिकाको विकास र सिकाइबारे हालका सिद्धान्तहरू र वैज्ञानिक अनुसन्धानको ज्ञानमा आधारित छन्।

यी दिशानिर्देशहरू १० वटा क्षेत्रमा व्यवस्थित छन्, जुन हाम्रो उच्च-गुणस्तरको प्रि-किण्डरगार्टन वातावरणमा पढाइन्छ:

- सामाजिक र भावनात्मक विकास
- प्रारम्भिक साक्षरता: भाषा र सञ्चार
- प्रारम्भिक साक्षरता: पढाइ
- प्रारम्भिक साक्षरता: लेखाइ
- गणित
- विज्ञान
- सामाजिक अध्ययन
- ललितकला (Fine Arts)
- शारीरिक विकास
- प्रविधि (Technology)



तलका उदाहरणहरूले देखाउँछन् कि कसरी मापदण्डहरू (standards) कक्षास्तर अनुसार एक स्तरबाट अर्को स्तरमा विस्तार हुँदै जान्छन्।

यसले प्रि-किण्डरगार्टन तपाईंको बच्चालाई किण्डरगार्टनको तयारीका लागि किन अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्छ।

प्रि-किण्डरगार्टनले तपाईंको बच्चालाई किण्डरगार्टनको गम्भीर र संरचित अध्ययनका लागि पर्याप्त रूपमा तयार पार्ने एक सुदृढ आधार प्रदान गर्छ।

भाषा कला (प्रारम्भिक साक्षरता) (Language Arts – Early Literacy): पढ्न सिक्नु तपाईंको बच्चाका लागि हासिल गर्नुपर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण उपलब्धिहरूमध्ये एक हो।

प्रि-किण्डरगार्टनमा तपाईंको बच्चाले मुद्रण (print) को दैनिक प्रयोग बुझ्ने क्षमता विकास गर्नेछ, पढ्न सिक्ने इच्छा र उत्साह पाउनेछ, र कविताहरू, गीतहरू, बाल-छन्दहरूदेखि गैर-काल्पनिक (non-fiction) र काल्पनिक (fiction) पुस्तकहरूसम्मका विभिन्न साहित्यिक रूपहरूको मूल्याङ्कन गर्न सिक्नेछ – कथा सुनेर र त्यसमा सहभागिता जनाएर।

Pre-K Guideline	Kindergarten TEK	First Grade TEK
Reading	Reading	Reading
Retells or reenacts a story after it is read aloud	Retell a main event from a story read aloud	Retell a story's beginning, middle and end with attention to the order of events in the story
Recognizes at least 20 letter sounds	Identify the common sounds that letters represent	Decode words by applying common letter-sound correspondences

गणित: प्रि-किण्डरगार्टनमा गणित सम्बन्धी समझ बालबालिकाको “कति वटा” भन्ने अनौपचारिक ज्ञानमा आधारित हुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंको बच्चालाई तुरुन्तै थाहा हुन्छ कि अरू कसैले उनीभन्दा बढी कुकी (cookies) पाए कि पाएन।

उनीहरूलाई आफ्नो उमेर बताउन मन पर्छ – जस्तै, आफ्नो उमेर देखाउनका लागि चार औंला देखाउने।

प्रि-किण्डरगार्टनमा यी प्रारम्भिक रुचिहरू प्रयोग गरी बालबालिकालाई गणितीय सीपहरू अन्वेषण गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। गणित सिकाइ कुनै एउटा निश्चित समयमै सीमित हुँदैन, बरु दिनभरिका विभिन्न गतिविधिहरूमा समावेश गरिन्छ।

Pre-K Guideline	Kindergarten TEK	First Grade TEK
Number/Operations	Number/Operations	Number/Operations
Recites to count from 1 to 30	Counts by ones to 100	Reads and writes numbers to 120

मूल्याङ्कन

रिपोर्ट कार्डहरू: (Pre-Kindergarten Reports are issued 2nd – 6th Weeks.)

(प्रि-किण्डरगार्टन रिपोर्टहरू दोस्रोदेखि छैटौँ हप्तासम्म जारी गरिन्छ।)

पहिलो छैटौँ हप्ताको रिपोर्ट कार्डको सट्टा, अभिभावक भेटघाट (Parent Conference) आयोजना गरिनेछ।

प्रि-किण्डरगार्टन रिपोर्ट कार्डबारे प्रायः सोधिने प्रश्नहरू (Frequently Asked Questions):

१. प्रि-किण्डरगार्टन विभागले रिपोर्ट कार्ड किन प्रयोग गर्छ?

- यसले विद्यार्थीको सिकाइ प्रगति निगरानी गर्न सहयोग गर्छ।
- रिपोर्ट कार्डले **Pre-Kindergarten Guidelines** लाई प्रतिबिम्बित गर्छ र **Kindergarten TEKS** सँग मिलान गर्न मद्दत गर्छ।

२. के मेरो बच्चालाई अंक (grades) दिइनेछ?

प्रि-किण्डरगार्टनमा कुनै संख्यात्मक ग्रेड दिइँदैन।

- जब बच्चाले कुनै सीप (skill) राम्ररी सिकिसकेको हुन्छ, रिपोर्टमा “**D**” (Developed) लेखिन्छ।
- यदि बच्चा अझै सो सीप सिक्ने प्रक्रियामा छ भने, “**SD**” (Still Developing) लेखिन्छ।
- “**X**” को अर्थ सो मूल्याङ्कन अवधिमा उक्त सीपको मूल्याङ्कन गरिएको छैन।

रिपोर्टिङ: प्रणालीले शिक्षकहरूलाई वर्षभरि निश्चित अन्तरालमा विद्यार्थीको प्रगति स्पष्ट रूपमा

अभिभावकहरूसँग साझा गर्न मद्दत गर्छ।

Language Arts:

- आवश्यक: Literacy Supplemental Assessments (Progress Monitoring वर्षमा २ पटक)
- रिपोर्ट कार्ड मापदण्डहरू
- थप आवश्यकता अनुसार: अवलोकन (Observation), कार्य नमूना (Work Samples), लेखन नमूना (Writing Samples)

Math:

- आवश्यक: Progress Monitoring वर्षमा २ पटक
- रिपोर्ट कार्ड मापदण्डहरू
- थप: Anecdotal Records (साना समूह अवलोकन, Checklists) र कार्य नमूना

Social Studies / Science:

- रिपोर्ट कार्ड मापदण्डहरू
- विद्यार्थी प्रतिक्रियाहरू (कक्षाको छलफल र साना समूह अवलोकनहरूमा आधारित), Checklist

Social Emotional / Work Habits:

- वर्षमा २ पटक Needs Assessment
- वर्षमा २ पटक Progress Monitoring
- Developmental Checklist (Parent)
- रिपोर्ट कार्ड मापदण्डहरू
- थप: Anecdotal Records, समूह अवलोकन, Checklists

Student ID:
 Student Name:
 Campus:
 School Year: 2023 - 2024
 Six Weeks:
 Date:

Pre-Kindergarten Assessment



Social & Emotional Development

	SD (Still Developing)			D (Developed)		
	2	3	4	5	6	
Social Skills						
Interacts with others and participates appropriately						
Takes turns						
Expresses emotions appropriately						
Develops friendships with others						
Talks at appropriate times						
Work Habits						
Observes classroom rules						
Makes decisions and choices						
Attends to a task until completion and works independently						
Takes care of and manages classroom material						
Fine Arts						
Expresses ideas using a variety of materials						
Participates in classroom music activities						
Physical Development						
Uses scissors with control						
Hold pencil appropriately						
Practices good habits of personal safety, health, and hygiene						
Balances on one foot						

Language and Emerging Literacy

	SD (Still Developing)			D (Developed)		
	2	3	4	5	6	
Oral Language						
Follows 2-3 step verbal directions						
Uses complete sentences of four or more words						
Phonological Awareness						
Recognizes rhyming words						
Counts and blends syllables						
Segments syllables to form a word						
Produce a word that begins with the same sounds as a pair of given words						
Motivation to Read						
Holds a book and turns pages one at a time						
Retells or re-enacts a story after it is read aloud						
Print Concepts						
Distinguishes between elements of print including letters, words and pictures						
Demonstrates an understanding of print directionality						
Conventions in Writing						
Writes own name using legible letters in proper sequence						

Social Studies, Science, and Math

	SD (Still Developing)			D (Developed)		
	2	3	4	5	6	
Social Studies						
Identifies United States and Texas Flags						
Science						
Recognizes changes in the environment: seasons						
Recognizes changes in the environment: life cycles						
Math						
Sorts objects by attribute						
Rote counts 1 - 30						
Counts up to 10 objects with one count per item						
Demonstrates use of location words						
Creates simple patterns						
Uses concrete models, creates pictorial models, and shares a verbal word problem for adding up to 5 objects						
Users concrete models or makes a verbal word problem for subtracting 0-5 objects from a set						

Letter/Sound Knowledge

*Letter-sound skills must be mastered for two consecutive six weeks to be rated as Developed.

Capital Letter Names

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Lower Case Letter Names

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Capital Letter Sounds

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Lower Case Letter Sounds

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Colors

red
blue
yellow
green
orange
purple
pink
brown
black
white

Shapes

circle
square
triangle
rectangle

Numbers

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Comments

Second Six Weeks:

Third Six Weeks:

Fourth Six Weeks:

Fifth Six Weeks:

Sixth Six Weeks:

Attendance

Six Weeks	Days Present	Days Absent	Days Tardy
1			
2			
3			
4			
5			
6			
Total			

Research shows that daily attendance promotes student success!

तपाईंको प्रि-किण्डरगार्टन बच्चाको दैनिक दिनचर्या

(A Day in the Life of Your Pre-K Child)

(कार्यतालिका प्रत्येक क्याम्पस अनुसार फरक हुन सक्छ। तल एक पूर्ण-दिवसीय उदाहरण दिइएको छ।)

पूर्ण-दिवसीय कार्यक्रम उदाहरण (Full Day Example):

- उद्घाटन अभ्यास / घोषणा
- ठूलो समूहमा कथा सुनाउने समय (Read Aloud – Large Group)
 - सानो समूह घुम्ती १ – केन्द्र गतिविधिहरू (Centers)
- गणित र सामाजिक अध्ययन वा विज्ञानसँग सम्बन्धित ठूलो समूह क्रियाकलाप
 - शारीरिक क्रियाकलाप – बाहिरी खेलकुद
 - शौचालय विश्राम
 - कालीनमा ठूलो समूह समय
 - शिक्षक र कार्य टेबलबीच सानो समूह घुम्ती
 - बाहिरी समय
 - मध्याह्न भोजन (Lunch)
 - विश्राम समय
 - ललितकला (Fine Arts)
 - केन्द्र समय / शौचालय विश्राम
 - सानो समूह / STEM गतिविधि
 - कथा समय
 - अन्त्य / घर जानको तयारी / MOOSE Binder
 - विद्यालय समाप्ति (Dismissal)

पारिवारिक सहभागिता – सँगै हुनु नै राम्रो!

(Family Engagement – Together is Better!)

पारिवारिक सहभागिता – सँगै हुनु नै राम्रो!

निःशुल्क पारिवारिक स्रोतहरू

2-1-1 Texas भनेको Texas Health and Human Services Commission को एउटा कार्यक्रम हो जसले हरेक क्षेत्र (zip code) अनुसार स्रोतहरू र सेवाहरूको सूची उपलब्ध गराउँछ। यस कार्यक्रमले टेक्सासका नागरिकहरूलाई आवश्यक सेवाहरू र स्रोतहरूसँग जोड्न सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाउँछ।

Early Childhood Intervention (ECI)

Texas मा, जन्मदेखि ३६ महिनासम्मका बालबालिकाहरूले Early Childhood Intervention (ECI) बाट सेवा प्राप्त गर्न सक्छन् यदि तिनीहरूलाई भाषिक, चालचलन (motor development), खानपान जस्ता अनुकूल व्यवहार, सिकाइ वा खेलकुदका क्षेत्रमा विकासको चरण (developmental milestones) पूरा गर्न थप सहयोग आवश्यक छ भने।

आमाबाबुका लागि सहयोग / बच्चाहरूको आशा:

बालबालिका र परिवारका लागि शीर्ष विशेषज्ञहरूबाट सल्लाहहरू। यसमा सबै उमेरका बच्चाहरूका लागि उपयोगी सुझावहरू र भिडियो सल्लाहहरू समावेश छन्।

थप उपयोगी स्रोतहरू

Parenting Tips (आमाबाबुका लागि सल्लाहहरू):

http://www.helpandhope.org/Parenting_Tips/default.asp

यो वेबसाइटले आमाबाबुलाई बालबालिकाको पालनपोषणका लागि सहयोगी सुझावहरू र स्रोतहरू प्रदान गर्छ।

Texas Prekindergarten Guidelines:

<https://tea.texas.gov/pkg.aspx>

यो साइटमा Texas राज्यका लागि पूर्व-कक्षाको (prekindergarten) मार्गदर्शन र सिकाइ मापदण्डहरू उपलब्ध छन्।

HEBISD Volunteers in Public Schools (VIPS):

<https://www.hebisd.edu>

HEBISD ले सार्वजनिक विद्यालयहरूमा स्वयंसेवकहरू (Volunteers in Public Schools - VIPS) का लागि अवसरहरू प्रदान गर्छ।

HEBISD Family Engagement & Community Outreach:

<https://www.hebisd.edu>

HEBISD को पारिवारिक सहभागिता र समुदाय सम्पर्क विभागले परिवारहरूलाई विद्यालय समुदायसँग जोड्नका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू र गतिविधिहरू सञ्चालन गर्छ।

Vroom – तपाईंको बच्चालाई जीवनको उत्कृष्ट सुरुवात दिनुहोस्!

निःशुल्क Vroom सुझावहरू प्राप्त गर्न www.vroom.org भ्रमण गर्नुहोस्।

Pre-Kindergarten पारिवारिक सहभागिता योजना *(Pre-Kindergarten Family Engagement Plan)*

Pre-Kindergarten Department ले एक **Pre-Kindergarten Family Engagement Plan** तयार गरी कार्यान्वयन गरेको छ जसले जिल्लालाई Pre-Kindergarten तहमा उच्च स्तरको पारिवारिक सहभागिता प्राप्त गर्न र त्यसलाई निरन्तर कायम राख्न सहयोग पुर्याउँछ। यस योजनाले परिवारमा शिक्षा प्रतिको सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गर्न पनि मद्दत पुर्याउँछ।

यो योजना उच्च गुणस्तरको Pre-Kindergarten कार्यक्रम विकासका लागि आवश्यक पारिवारिक सहभागिताका छवटा मुख्य पक्षहरूलाई समर्थन गर्ने उद्देश्यले तयार गरिएको हो। योजनामा यी छवटा पक्षहरू र तिनीहरूलाई समर्थन गर्ने गतिविधिहरू स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

<https://www.hebisd.edu/prek>

- परिवारदेखि परिवारसम्म सहयोग (Family to Family Support)
- समुदायका स्रोतहरूको सञ्जाल (Network of Community Resources)
- निर्णय प्रक्रियामा पारिवारिक सहभागिता वृद्धि (Increase in Family Participation in Decision-Making)

- विद्यार्थीको उपलब्धि वृद्धि गर्न सिकाइ विस्तार र सुदृढीकरणका लागि परिवारहरूलाई उपकरणहरू प्रदान गर्ने (Equip Families with Tools to Enhance and Extend Learning to Increase Student Achievement)
- शिक्षकहरूको व्यावसायिक विकास, जसले परिवारलाई आफ्ना बालबालिकाको सिकाइ मापदण्ड पूरा गर्न सहयोग गर्छ (Professional Development for Educators that Support Families in Meeting their Children’s Learning Benchmarks)
- पारिवारिक सहभागिता प्रयासहरूको मूल्याङ्कन र निरन्तर सुधारका लागि नतिजाको प्रयोग (Evaluate Family Engagement Efforts and Use Results for Continuous Improvement)

Pre-K Family Engagement Learning Compact

Compact भन्नाले विद्यार्थीको सिकाइमा परिवार र विद्यालयबीच साझा जिम्मेवारी लिने एक प्रतिबद्धतालाई जनाउँछ।

प्रत्येक वर्ष यो **compact** आमाबाबुको सुझाव र सहभागितासहित पुनरावलोकन र/वा परिमार्जन गरिन्छ।

यो बैठक प्रत्येक वर्षको वसन्त ऋतु (late Spring) तिर आयोजना गरिन्छ।



सचेत अनुशासन

(*Conscious Discipline*)

Conscious Discipline एक व्यापक कक्षा व्यवस्थापन (classroom management) कार्यक्रम हो।

यो हालको मस्तिष्क अनुसन्धान (brain research), बाल विकाससम्बन्धी जानकारी, र विकासको चरणअनुसार उपयुक्त अभ्यासहरूमा आधारित छ।

यस कार्यक्रमले कक्षालाई “विद्यालय परिवार” (school family) को अवधारणामा आधारित गरेर व्यवस्थित गर्ने तरिका प्रस्तुत गर्छ।

Conscious Discipline ले कविता (rhymes), सास फेर्ने अभ्यास (breathing techniques), र सम्बन्ध विकासका माध्यमबाट बालबालिकालाई आत्म-नियन्त्रण (self-regulation) सीप विकास गर्न सहयोग गर्छ।

यो अनुसन्धान-आधारित (research-based) दृष्टिकोण हो जसले शिक्षक, अभिभावक, र बालबालिकालाई निम्न कुराहरू सिकाउँछ:

- साझा रूपमा लक्ष्य निर्धारण र प्राप्ति गर्ने (Set and achieve goals together)
- असन्तुष्टि प्रदर्शन गर्नुको सट्टा आफ्ना भावनाहरू नियन्त्रण गर्ने (Manage emotions instead of acting out)
- परस्पर सम्मान प्रोत्साहित गर्न व्यक्तिगत सीमाहरू निर्धारण गर्ने (Set personal boundaries to encourage mutual respect)
- सम्बन्ध अझ सुदृढ हुने गरी विवाद समाधान गर्ने (Resolve conflict in a way that creates closer relationships)

www.consciousdiscipline.com

Safe Place



Conscious Discipline Breathing Techniques

तपाईंको बच्चालाई कुनै पनि परिस्थितिमा शान्त हुन सहयोग पुऱ्याउने चार प्रकारका सास फेर्ने अभ्यासहरू (breathing techniques) सिकाइनेछ।

सानो उमेरका बालबालिकाको आत्म-नियन्त्रण प्रणाली (self-regulation system) अझ पूर्ण रूपमा विकसित नभएकाले उनीहरू आफैँ शान्त हुन सजिलै सक्दैनन्।

यी चारवटा सास फेर्ने अभ्यासहरू साना बालबालिकालाई शान्त र सन्तुलित हुन सिकाउने महत्त्वपूर्ण नमूना (model) हुन्।

गहिरो सास लिनुले मस्तिष्कको “fight or flight” भनिने तनाव प्रतिक्रिया क्षेत्रलाई शान्त पार्छ। तल उल्लेख गरिएका यी अभ्यासहरू भावनात्मक स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक घटक हुन्।

 <p>Drain</p> <p>Extend arms out, pretending your arms are faucets. Tighten arm, shoulder, and face muscles. Exhale slowly making a “ssshhh” sound and release all your muscles, draining out the stress.</p>	 <p>S.T.A.R.</p> <p>Smile, Take a deep breath And Relax. Encourage belly breathing where the tummy goes out when the air goes in, and in when the air goes out. Also help children learn to exhale slower than they inhale.</p>
 <p>Pretzel</p> <p>Standing up, cross your ankles. Now cross your right wrist over left, turn your hands so your thumbs are facing the floor, put palms together and interlace fingers. Bend your elbows out and gently turn your hands down and toward your body until they rest on the center of your chest. Put your tongue on the roof of your mouth. Relax and breathe.</p>	 <p>Balloon</p> <p>Place your hands on top of your head and interlace your fingers. Breathe in through your nose as you raise your arms, inflating an imaginary balloon. Release the air in the balloon by pursing your lips, exhaling slowly, lowering your arms and making a “pobpobpob” sound.</p>

घरसँगको सम्बन्ध (Home Connections)

घरमा सिकाइलाई समर्थन गर्ने

छ साता रणनीतिहरू

(Six Weeks Strategies to Support Learning at Home)



पहिलो छ साता – घरसँगको सम्बन्ध

(1st Six Weeks Home Connection)

सामाजिक सीपहरू / कार्य बानीहरू (Social Skills / Work Habits)

विद्यालयको पहिलो केही हप्तामा तपाईंको बच्चा साथी बनाउन, नयाँ कुरा सिक्न, र विद्यालयको वातावरणसँग परिचित हुन व्यस्त हुन्छ।

- आफ्ना आवश्यकताहरू पूरा वाक्यमा बोलेर व्यक्त गर्न बच्चालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- बच्चाको ध्यान केन्द्रित राख्नका लागि लगभग पाँच मिनेटसम्म पढिदिनुहोस् वा सरल खेलहरू खेल्नुहोस्, जस्तै “I Spy” खेल।
उदाहरण: “म कोठामा रातो र हरियो रंग भएको केही कुरा देख्दैछु।”
- **S.T.A.R.** सास फेर्ने अभ्यास दोहोर्‍याउनुहोस् — (*Smile and Take a deep breath*) मुस्कुराउनुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस्।

भाषा र प्रारम्भिक साक्षरता सीपहरू (Language & Early Literacy Skills)

यस चरणमा तपाईंको बच्चालाई आफ्नो नाम लेख्न आवश्यक छैन — यो वर्षको पछि गर्ने कार्य हो। अहिले उनीहरू आफ्नो नाम पहिचान गर्न सिक्नेछन्।

घरमा सहयोग गर्ने उपाय:

- “Find Your Name” खेल खेल्नुहोस्। कागज वा कार्डमा तपाईंको बच्चाको नाम लेख्नुहोस् र ती कार्डहरू घरभरि राख्नुहोस्।
- बच्चालाई ती सबै कार्डहरू खोज्न लगाउनुहोस्। सबै कार्ड फेला परेपछि, आफ्नो औंलाले नामको मुनि रेखा तानेर बच्चाको नाम उच्चारण गर्दै भन्नुहोस्।
- त्यसपछि सोध्नुहोस्, “तिम्रो नाममा कति अक्षर छन्?” र सँगै गन्नुहोस्।

संवाद र प्रश्नहरू (Conversation Tips)

तपाईंको बच्चासँग विद्यालयको दिनबारे कुरा गर्नुहोस्।

“हो” वा “होइन” भन्दा बढी उत्तर चाहिने प्रश्नहरू सोध्ने प्रयास गर्नुहोस्।

उदाहरण:

- “आज तिम्रो मनपर्ने केन्द्र (favorite center) मा के गरेऊ?”
- “कसरी नयाँ साथी बनायौ?”



सामाजिक अध्ययन (Social Studies)

- विद्यालयमा तपाईंको बच्चासँग सिकेका विद्यालयका सहयोगीहरू (school helpers) बारेमा सोध्नुहोस्।
उदाहरण: शिक्षक, नर्स, प्रिन्सिपल, र अन्य सहयोगीहरू।
- कक्षाभित्रका classroom helpers (जस्तै: line leader, door holder, light helper) बारे पनि बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्।
बच्चालाई ती भूमिकाहरूले कसरी कक्षामा सहयोग गर्छन् भन्ने बताउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

गणित, विज्ञान र साना मोटर सीपहरू (Math, Science & Fine Motor Skills)

एक बाउलमा cereal (धान्ययुक्त नास्ता) राख्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई tongs, tweezers, वा आफ्नो औंला र अंगूठाको प्रयोग गरेर एक-एक टुक्रा उठाउन लगाउनुहोस्।

यस्ता सरल गतिविधिहरूले बच्चाको fine motor skills (साना हातका सीपहरू) विकास गर्न मद्दत गर्छन्,
जुन सीपहरू कैंची चलाउने र पेन्सिल समात्ने जस्ता कामका लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छन्।



- आफ्नो बच्चासँग १ देखि ५ सम्म ठूलो स्वरमा गन्नुहोस् र उस्तै र फरक वस्तुहरू छुट्याउने

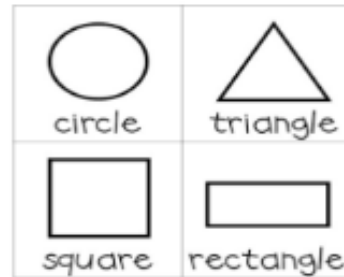
अभ्यास गर्नुहोस्।

- खानाका साना नास्ता (snack foods) रंग वा आकारका आधारमा छुट्याउनुहोस् र प्रत्येक समूहका वस्तुहरू गन्नुहोस्।
यस गतिविधिले बालबालिकालाई वर्गीकरण (sorting) र गणना (counting) को आधारभूत अवधारणा सिक्न मद्दत गर्छ।



आकारहरू (Shapes)

- तपाईंको बच्चासँग सँगै घरभित्र वा वरिपरिको वातावरणमा विभिन्न आकारहरू खोज्नुहोस्।
उदाहरणका लागि – गोलो (circle), चौकोर (square), त्रिकोण (triangle), वा आयत (rectangle)।
यसले बच्चालाई आकारहरूको पहिचान र तुलना गर्न सिक्न सहयोग गर्छ।



- पढाइ र गणितीय शब्दावली (Reading and Math Vocabulary)
- गणना र आकारहरूबारेका किताबहरू पढ्नुहोस् जसले तपाईंको बच्चाको गणितीय शब्दावली (math vocabulary) विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- उदाहरणका लागि:
 - Shape Capers — Cathryn Falwell द्वारा
 - 1, 2, 3 to the Zoo — Eric Carle द्वारा
- यी पुस्तकहरूले बच्चालाई खेलै सिक्न मद्दत गर्छन् र आकार, संख्या, तथा वस्तुहरूको तुलना बुझ्न सजिलो बनाउँछन्।

दोस्रो छ साता – घरसँगको सम्बन्ध (2nd Six Weeks Home Connection)

सामाजिक सीपहरू / कार्य बानीहरू / मोटर सीपहरू (Social Skills / Work Habits / Motor Skills)

यस अवधिमा तपाईंको बच्चा अन्यसँग कसरी व्यवहार गर्ने, पारी पारी (turn-taking) गर्ने, र कक्षाका नियमहरू पालना गर्ने कुरा सिक्दैछ।

- घरमा बच्चालाई १-२ चरणका सरल निर्देशनहरू दिनुहोस्।
उदाहरण: “तिमीका जुता उठाऊ र तिनीहरूलाई आफ्नो आलमारी (closet) मा राख।”
- बच्चासँग Balloon Breathing अभ्यास गर्नुहोस् — ठूलो बलुन फुलाएझैं गहिरो सास लिनुहोस् र विस्तारै फेर्नुहोस्।

यी अभ्यासहरूले बच्चाको ध्यान, आत्म-नियन्त्रण, र शारीरिक समन्वय (coordination) विकास गर्न सहयोग गर्छन्।

भाषा र प्रारम्भिक साक्षरता सीपहरू (Language & Early Literacy Skills)

दैनिक जीवनमा देखिने अक्षर र शब्दहरूबारे आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्।
दिनभरका गतिविधिहरूमा हिँड्दा वा यात्रा गर्दा शब्द र अक्षरहरू देखाएर तिनीहरूको नाम बताउनुहोस्।

उदाहरणका लागि —

- सडकका साइन बोर्डहरू (road signs)
- मेनु (menus)
- पसलका बोर्डहरू (store signs)
- खानाका कन्टेनरहरू (food containers)

यी सबैमा फरक-फरक प्रकारका अक्षर (fonts) देख्न पाइन्छ, जसले बच्चालाई अक्षर र शब्द चित्र सहयोग गर्छ।



गणित (Math)

- तपाईंको बच्चासँग १ देखि १० सम्म ठूलो स्वरमा गन्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
- बच्चालाई ० देखि ५ सम्मका अंकहरू (numbers 0-5) चित्र र नाम भन्ने सहयोग गर्नुहोस्।

रमाइलो सुझाव (Fun Tip):

कहिलेकाहीँ Zip-lock baggies लाई टेपले जोड्नुहोस् र तीमा number cards राख्नुहोस्। बच्चालाई ती कार्डहरू छोड्-छोड् गन्ने र अंकहरू मिलाउने (matching) अभ्यास गर्न दिनुहोस्। यो “game mat” वर्षभरि प्रयोग गरेर बच्चाले अंकहरू दोहोर्याएर सिक्ने अभ्यास गर्न सक्छ।



विज्ञान र सामाजिक अध्ययन (Science & Social Studies)

- तपाईंको बच्चालाई आफ्ना हात, खुट्टा, औंला, नाक, र कान देखाएर ती अंगहरूको नाम भन्ने लगाउनुहोस्। यसले शरीरका भागहरूको पहिचान गर्न र भाषा तथा सोच्ने सीप (cognitive skills) विकास गर्न मद्दत गर्छ।
- बच्चासँग मिलेर घरमा आगो लाग्दा के गर्ने योजना (fire drill plan) बारे कुरा गर्नुहोस्। आपत्कालीन अवस्थाको तयारीका लागि — कुन ढोकाबाट निस्कियो, कहाँ भेटियो, र

कसलाई बोलाउने भन्ने कुरा अभ्यास गर्नुहोस्।

- बच्चासँग समुदायका सहयोगीहरू (community helpers) र उनीहरूले गर्ने कामबारे कुरा गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि:
दमकलकर्मी (firefighter), प्रहरी (police officer), पुस्तकालय कर्मचारी (librarian), सरसफाइ कर्मचारी (sanitation worker), हुलाक कर्मचारी (mailperson) आदि।
- तपाईंको बच्चाको विद्यालयमा काम गर्ने व्यक्तिहरूबारे पनि कुरा गर्नुहोस् र उनीहरूको भूमिकाबारे बताउनुहोस्।
उदाहरणका लागि:
Principal, Assistant Principal, Nurse, Janitor, Librarian, Cafeteria Worker आदि।
यी कुराहरूले बच्चालाई विद्यालय समुदायका सबै सदस्यप्रति आदर र समझदारी विकास गर्न मद्दत गर्छ।



फाइन आर्ट्स (Fine Arts)

(तलका गतिविधिहरूले तपाईंको बच्चाको हातका मांसपेशीहरू बलियो बनाउन मद्दत गर्छन् ताकि उसले पेन्सिल वा क्रेयोन सही तरिकाले समात्न सकोस्।)

- कागज टुक्याएर र टाँसे (tear & glue) गतिविधि गर्नुहोस् र त्यसबाट एउटा चित्र बनाउन बच्चालाई सहयोग गर्नुहोस्।
- Play-dough सँग खेल्न दिनुहोस्। यसले बच्चाको fine motor skills (साना हातका सीपहरू) विकास गर्न मद्दत गर्छ – जस्तै मुछ्ने, थिच्ने, र आकार बनाउने अभ्यासहरू।

यी रमाइला गतिविधिहरूले बच्चाको सिर्जनात्मक सोच, हातको नियन्त्रण, र लेखाइका लागि आवश्यक सीपहरू मजबुत पार्छन्।

सजिलो Play-Dough बनाउने तरिका

(Easy Play-Dough Recipe)

सामग्रीहरू (Ingredients):

- १ कप मकैको पिठो वा मैदा (flour)
- १/३ कप नुन (salt)
- १ चम्चा खाने तेल (cooking oil)
- रङ्ग (food coloring) वा Kool-Aid को एक प्याकेट — रङ र सुगन्धका लागि

बनाउने विधि (Directions):

1. सबै सामग्रीहरूलाई एउटै बाउलमा हालेर राम्ररी मिसाउनुहोस्।
2. तयार भएको मिश्रणलाई Zip-lock baggies मा राखेर सुरक्षित गर्नुहोस् ताकि सुख्खा नहोस्।

यो घरमै सजिलै बनाउन सकिने रङ्गीन play-dough ले बच्चालाई सर्जनात्मक गतिविधि, हातको बल, र fine motor skills अभ्यास गर्न मद्दत गर्छ।



तेस्रो छ साता – घरसँगको सम्बन्ध

(3rd Six Weeks Home Connection)

सामाजिक सीपहरू / कार्य बानीहरू / मोटर सीपहरू (Social Skills / Work Habits / Motor Skills)

- अधिल्ला साता झैं २ चरणका निर्देशनहरू (two-step directions) दिन जारी राख्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा तयार छ भने, ३ चरणका निर्देशनहरू पनि दिन प्रयास गर्नुहोस्। उदाहरण: “तिमीको पुस्तक राख, हात धो, अनि मेजमा बस।”
- तपाईंको बच्चालाई पूरा वाक्यमा बोल्न निरन्तर प्रोत्साहित गर्नुहोस्। यदि बच्चाले पानी चाहन्छ भने, केवल एउटा शब्द होइन, पूरा वाक्यमा भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। उदाहरण: “मलाई पानी चाहियो।” (I want a glass of water) सधैं सकारात्मक प्रतिक्रिया दिनुहोस् ताकि बच्चा पूरा वाक्य प्रयोग गर्न आत्मविश्वासी होस्।

भाषा र प्रारम्भिक साक्षरता सीपहरू (Language & Early Literacy Skills)

- तपाईंको बच्चासँग सँगै बालकविता (nursery rhymes) पढ्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
- “Echoing” अभ्यास गर्नुहोस् – तपाईंले कविताको एउटा लाइन पढ्नुहोस् र बच्चालाई त्यसलाई दोहोर्याउन लगाउनुहोस्।
- त्यसपछि “Choral responses” अभ्यास गर्नुहोस् – कविता वा कविता-पङ्क्तिहरू सङ्गै बोल्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
- कवितामा आउने उस्तै ध्वनि भएका शब्दहरू (rhyming words) बारे कुरा गर्नुहोस्। पर्याप्त अभ्यास पछि, तपाईंको बच्चा त्यो कविता आफैं बोल्न सक्षम हुनेछ।
- तपाईंको बच्चासँग नाम लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस् (अक्षरहरू पूर्ण रूपमा सही नभए पनि ठीक छ)।

- एउटा कागज वा कार्डमा बच्चाको नाम लेख्नुहोस्।
- अर्को कार्डमा पनि नाम लेखेर त्यसलाई अक्षर-अक्षर छुट्याएर काट्नुहोस्।
- पहिलो कार्डको सहायताले बच्चालाई अक्षरहरू सही क्रममा राख्न लगाउनुहोस्।
- यस क्रममा नाममा प्रयोग भएका ठूला अक्षर (upper case) र साना अक्षर (lower case) बीचको फरकबारे पनि कुरा गर्नुहोस्।

यी रमाइला गतिविधिहरूले बच्चाको भाषा, अक्षर चिन्ने सीप, र आत्मविश्वास दुवै बढाउँछ।



- Compound words (संयुक्त शब्दहरू) बारे कुरा गर्नुहोस्।
एउटा शब्द बोल्नुहोस् र त्यसलाई दुई साना शब्दहरूमा छुट्याउनुहोस्।
प्रत्येक भाग बोल्दा ताली बजाउनुहोस् (clap) ताकि बच्चाले सुनेर भिन्नता बुझोस्।
उदाहरण:
Rain (ताली) + Bow (ताली) = Rainbow
- बच्चालाई दैनिक रूपमा पढिदिनुहोस्।
पुस्तकको मुखपृष्ठ (cover) बारे कुरा गर्नुहोस् — शीर्षक के हो, चित्रमा के देखिन्छ, र त्यस पुस्तकमा के कुरा हुन सक्छ भनेर अनुमान (predict) गर्न बच्चालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
चित्रहरू हेर्दै सँगै चर्चा गर्नुहोस् — यसले बच्चाको भाषा, सोच्ने, र अनुमान गर्ने सीपहरू विकास गर्छ।

गणित (Math)

- आफ्नो बच्चासँग सँगै १ देखि २० सम्म गत्रे (rote counting) अभ्यास गर्नुहोस्।
जब बच्चा सहज हुन्छ, १ बाहेक अरू कुनै अंकबाट गत्र सुरु गर्न लगाउनुहोस्।

उदाहरण: ८, ९, १०, ११ ... २०

- बच्चासँग सँगै सरल ढाँचा (simple patterns) बनाउने अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि – रंग, आकार, वा वस्तुहरू प्रयोग गरेर ढाँचा बनाउनुहोस् (जस्तै: रातो, निलो, रातो, निलो...)।
यसले बच्चाको तर्क र अनुक्रम बुझ्ने क्षमता (logical and sequencing skills) विकास गर्न मद्दत गर्छ।



- बच्चालाई वस्तुहरू उस्तै र फरक समूहहरूमा छुट्याउने (sorting) अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि – लुगा, सुख्खा cereal, खेलौना आदि छुट्याउनुहोस्।
- वस्तुहरूलाई आकार, रङ, वा आकार (shape) का आधारमा छुट्याउनुहोस्।

यी अभ्यासहरूले बच्चाको अवलोकन गर्ने सीप (observation skills), वर्गीकरण गर्ने क्षमता (categorization), र तर्क गर्ने सोच (logical thinking) विकास गर्न मद्दत गर्छ।



विज्ञान र सामाजिक अध्ययन (Science & Social Studies)

- बच्चासँग स्वस्थ खानेकुरा (healthy foods) र व्यायाम (exercise) का बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
यी कुरा शरीरका लागि किन राम्रो हुन्छन् भनेर सरल भाषामा बुझाउनुहोस् –

उदाहरण: “फलफूल र सब्जीले तिमीलाई बलियो बनाउँछ,” वा “दौडिनाले तिम्रो मुटु स्वस्थ रहन्छ।”

- बच्चासँग जीवित र निर्जीव वस्तुहरू (living and nonliving things) बीचको फरकबारे कुरा गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि:
ढुंगा / भ्यागुते (rock / ladybug)
बटन / बच्चा (button / baby)
ट्रक / केटी (truck / girl)
यसले बच्चालाई वरिपरिको संसारका वस्तुहरू पहिचान गर्न र तुलना गर्न सिकाउँछ

फाइन आर्ट्स (Fine Arts)

- बच्चासँग सँगै गीत गाउनुहोस् (sing songs together)।
यसले भाषिक सीप, स्मरणशक्ति, र आत्म-अभिव्यक्ति विकास गर्न मद्दत गर्छ।
- बाहिर गएर बच्चासँग किक बल (kickball) खेल्नुहोस्।
यसले बच्चाको gross motor skills (ठूला शरीरका मांसपेशीहरूको समन्वय र सन्तुलन) विकास गर्न सहयोग गर्छ।

चौथो छ साता – घरसँगको सम्बन्ध

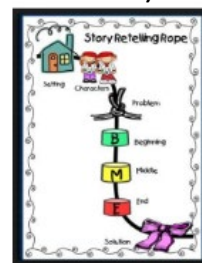
(4th Six Weeks Home Connection)

सामाजिक सीपहरू / कार्य बानीहरू / मोटर सीपहरू (Social Skills / Work Habits / Motor Skills)

- आफ्नो बच्चासँग १५ मिनेटसम्म पढ्ने वा खेल्ने गतिविधिमा संलग्न हुनुहोस्। यसले वर्षको अन्त्यसम्म २० मिनेटको ध्यान केन्द्रित गर्ने लक्ष्य (stamina) प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।
- बच्चासँग तीन चरणका निर्देशनहरू (three-step directions) अभ्यास गर्नुहोस्। उदाहरण: “तिम्रो खेलौना राख, हात धो, अनि किताब ल्याऊ।”
- बच्चासँग क्याच (catch) खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् – बल पास गर्दै खेल्दा आँखाको समन्वय, ध्यान, र प्रतिक्रिया क्षमता विकास हुन्छ।
- बच्चासँग नाम लेख्ने अभ्यास जारी राख्नुहोस्। लेख्दा बच्चाको प्रयासको प्रशंसा गर्नुहोस् र अक्षरहरू बिस्तारै राम्रो बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

भाषा र प्रारम्भिक साक्षरता सीपहरू (Language & Early Literacy Skills)

- हरेक दिन आफ्नो बच्चासँग सँगै पढ्ने (reading) अभ्यास जारी राख्नुहोस्।
- पुस्तक पढ्नुअघि, बच्चासँग मुखपृष्ठ (cover), लेखक (author) र चित्रकार (illustrator) बारे कुरा गर्नुहोस्।
- पढिसकेपछि, बच्चासँग कथाको मनपर्ने भागहरूबारे कुरा गर्नुहोस्।
- त्यसपछि बच्चालाई कथा आफैं दोहोर्याएर भन्न (retell) सहयोग गर्नुहोस्।



यी अभ्यासहरूले बच्चाको स्मरणशक्ति, भाषा विकास, र कथाको संरचना बुझ्ने क्षमता बढाउँछ।

- सरल शब्दहरू बोल्नुहोस् र बच्चासँग सँगै अक्षरांश (syllable) छुट्याएर ताली

बजाउनुहोस् (clap)।

उदाहरण: ap / ple → *apple* (दुई पटक ताली)।

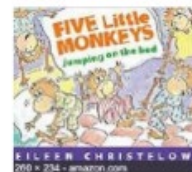
- बच्चासँग सँगै नाम लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस् (अक्षरहरू पूर्ण रूपमा सही नभए पनि ठीक छ)।
लेखिसकेपछि, नामका प्रत्येक अक्षर उच्चारण गर्दै भन्न लगाउनुहोस्।
- Rhyming words (उस्तै ध्वनि भएका शब्दहरू) भएका पुस्तकहरू पढ्नुहोस्।
पददा, शब्दहरू अन्त्यमा मिल्दाजस्ता सुनिन्छन् भनेर बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्।
उदाहरण: *cat-hat, sun-fun, ball-tall*।

यी अभ्यासहरूले बच्चाको ध्वनि पहिचान (phonemic awareness), अक्षर बुझ्ने सीप, र भाषिक आत्मविश्वास विकास गर्न मद्दत गर्छन्।

चौथो छ साता – घरसँगको सम्बन्ध

गणित (Math)

- आफ्नो बच्चासँग सँगै १ देखि २० सम्म गन्ने अभ्यास जारी राख्नुहोस्।
यदि तपाईंको बच्चा तयार छ भने, ३० सम्म गन्ने अभ्यास गर्न सुरु गर्नुहोस्।
- वस्तुहरू थप्ने वा घटाउने (add/subtract) सरल कथाहरू बनाउनुहोस्।
उदाहरण: “तिमीसँग ३ स्याउ छन्, म तिमीलाई २ स्याउ दिँदैछु – अब तिमीसँग कति स्याउ भए?”
- Play-Doh प्रयोग गरेर अंक र आकारहरू (numbers and shapes) बनाउन दिनुहोस्।
यसले बच्चाको fine motor skills र अंक चित्रे सीप दुवै विकास गर्छ।
- हरेक दिन बच्चासँग गन्ने अवसरहरू (counting opportunities) खोज्नुहोस्।
वस्तुहरू गन्दा बच्चालाई हरेक वस्तु छोएर गन्न दिनुहोस् ताकि गन्ने सीप र ध्यान दुवै बढोस्।
- गणितसँग सम्बन्धित रमाइला पुस्तकहरू पढ्नुहोस्, जसले बच्चामा संख्याप्रतिको रुचि बढाउँछ।
उदाहरण: *5 Little Monkeys* — Eileen Costelow द्वारा।



विज्ञान र सामाजिक अध्ययन (Science & Social Studies)

- बच्चासँग ऋतु परिवर्तन (season change) बारे कुरा गर्नुहोस् — शरद ऋतु (Fall) बाट जाडो (Winter) मा कसरी परिवर्तन हुन्छ भन्ने बताउनुहोस्।
उदाहरणका लागि: मौसम चिसो हुन्छ, रुखका पातहरू झर्छन्, र मानिसहरूले तातो कपडा लगाउन थाल्छन्।
- बच्चासँग जाडोका कपडाहरू (Winter clothes) को नाम भन्न अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरण: coat, hat, gloves, scarf, boots।
- यातायातका प्रकारहरू (forms of transportation) बारे कुरा गर्नुहोस् — स्थल (land), हावा (air), र पानी (water) मार्फत मानिसहरू कसरी यात्रा गर्छन् भनेर चर्चा गर्नुहोस्।
उदाहरण: कार वा बस (land), विमान (air), डुङ्गा (water)।
- आफ्नो बच्चालाई Pledge of Allegiance कण्ठ गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
शब्दहरूको अर्थ सरल रूपमा बुझाएर, सँगै अभ्यास गर्नुहोस् ताकि बच्चामा देशप्रतिको सम्मान र गर्व विकसित होस्।

पाँचौँ छ साता – घरसँगको सम्बन्ध

(5th Six Weeks Home Connection)

सामाजिक सीपहरू / कार्य बानीहरू / मोटर सीपहरू (Social Skills / Work Habits / Motor Skills)

- आफ्नो बच्चासँग १५ मिनेटसम्म ध्यानपूर्वक सुन्ने (listening) अभ्यास गर्न जारी राख्नुहोस् ताकि वर्षको अन्त्यसम्म २० मिनेटको लक्ष्य (goal) प्राप्त गर्न सकियोस्। पढ्ने, खेल्ने, र कुराकानी गर्ने गतिविधिहरूले यो सीप मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ।
- बच्चासँग पेन्सिल समात्ने अभ्यास (pencil holding practice) गर्नुहोस्। बच्चालाई अक्षर र आकारहरू (letters and shapes) नक्कल (copy) गर्न लगाउनुहोस्। यसले fine motor skills र लेखाइका लागि आवश्यक हातको नियन्त्रण विकास गर्न सहयोग गर्छ।



- बच्चालाई तीन चरणका निर्देशनहरू पालना गर्ने (follow three-step directions) अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
उदाहरण: “तिम्रो जुत्ता राख, हात धो, अनि किताब ल्याऊ।”

भाषा र प्रारम्भिक साक्षरता सीपहरू (Language & Early Literacy Skills)

- बच्चासँग सँगै वाक्यमा कति शब्द छन् (counting words in a sentence) भन्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरण: “I like apples.” → ३ शब्द।
- बच्चासँग हरेक दिन पढ्ने अभ्यास (daily reading) जारी राख्नुहोस्।

पढिसकेपछि बच्चालाई कथा फेरि सुनाउन (retell) सहयोग गर्नुहोस्।
प्रश्न सोध्नुहोस् जस्तै:

- “कस-कस छन् कथामा?”
- “कथा कहाँ घटेको हो?”
- Mother Goose वा Dr. Seuss का पुस्तकहरू पढ्नुहोस्।
पढिसकेपछि बच्चासँग मिल्दाजस्ता ध्वनि भएका शब्दहरू (rhyming words) बनाउने रमाइला खेलहरू खेल्नुहोस्।
उदाहरण: *sun – bun – run*
- अक्षरांशहरू (syllables) जोडेर शब्द बनाउन अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरण: Ba + by = baby
- बच्चासँग सँगै ठूला (upper case) र साना (lower case) अक्षर प्रयोग गरेर आफ्नो नाम लेख्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

यी गतिविधिहरूले बच्चाको ध्वनि सुन्ने क्षमता (phonemic awareness), शब्द बुझ्ने सीप, र लेखाइ सीप सुदृढ बनाउँछ।

गणित (Math)

- आफ्नो बच्चालाई स्वतन्त्र रूपमा ३० सम्म गन्ने (count to 30 on their own) अभ्यास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
आवश्यक परेमा हल्का सहयोग गर्नुहोस् ताकि बच्चाले आत्मविश्वासका साथ गन्न सिकून्।
- बच्चासँग वस्तुहरू प्रयोग गरेर “थप्ने (putting things together)” र “घटाउने (taking away)” अवधारणा बुझाउन सहयोग गर्नुहोस्।
 - देखि ५ सम्मका वस्तुहरू प्रयोग गर्नुहोस् —
उदाहरणका लागि: “तिमीसँग ३ टा बिस्कुट छन्, म तिमीलाई २ टा थप्दैछु। अब तिमीसँग कति भए?”
वा “तिमीसँग ५ टा ब्लक छन्, २ टा हटायौं भने कति बाँकी रह्यो?”

यी अभ्यासहरूले बच्चाको गणना (counting) र थप-घटाउनेको आधारभूत बुझाइ (early

addition/subtraction skills) विकास गर्न मद्दत गर्छ।

विज्ञान र सामाजिक अध्ययन (Science & Social Studies)

- बच्चासँग समयको प्रवाह (passing of time) बारे कुरा गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि: शिशु → बच्चा → वयस्क (Baby → Child → Adult)
वा बिहान → दिउँसो → बेलुका (Morning → Afternoon → Evening)
यसले बच्चालाई समयक्रम (sequence of time) बुझ्न मद्दत गर्छ।
- बच्चासँग हरेक दिनको मौसमको ढाँचा (daily weather patterns) बारे कुरा गर्नुहोस्।
सोध्नुहोस्: “आज मौसम कस्तो छ?” “घाम लागेको छ कि पानी परेको छ?”
हरेक दिन मौसममा हुने परिवर्तनबारे बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्।
- बच्चालाई ब्युँतिने चक्र (Life Cycle) को चित्र कोर्न लगाउनुहोस् —
जस्तै: भ्यागुते, मानिस, बिरुवा, वा किराको जीवन चक्र।
बच्चासँग प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:
“पहिले के हुन्छ?” → “पछि के?” → “त्यसपछि?” → “अन्तमा के हुन्छ?”

यी अभ्यासहरूले बच्चालाई क्रम, विकास, र प्रकृति परिवर्तन बुझ्न सहयोग गर्छ।

बच्चालाई जीवनचक्र (Life Cycle) को चित्र कोर्न र त्यसबारे कुरा गर्न लगाउनुहोस् —
उदाहरणका लागि: भ्यागुते (frog), मानिस (person), बिरुवा (plant), वा किरा (insect)।
बच्चालाई सोच्न र बोल्न प्रोत्साहित गर्न यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:
“पहिले के हुन्छ?” → “पछि के?” → “त्यसपछि के हुन्छ?” → “अन्तमा के हुन्छ?”



छैठौँ छ साता – घरसँगको सम्बन्ध

(6th Six Weeks Home Connection)

सामाजिक सीपहरू / कार्य बानीहरू / मोटर सीपहरू (Social Skills / Work Habits / Motor Skills)

- आफ्नो बच्चालाई कुनै पनि गतिविधिका क्रममा २० मिनेटसम्म ध्यानपूर्वक सुन्ने (listening) अभ्यास गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
निरन्तर अभ्यासले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (attention span) विकास गर्न मद्दत गर्छ।
- बच्चालाई आफ्नो व्यक्तिगत अनुभव (personal experience) बारे कथा सुनाउन (tell a story) प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
उसलाई आफ्नो मनपर्ने भाग (favorite part) जोड दिएर बताउन भन्नुहोस्।
उदाहरणका लागि: “आज पार्कमा के गर्न मजा आयो?”
- बच्चासँग कैंची चलाउने अभ्यास (cutting with scissors) गर्नुहोस्।
सही औंलाको स्थिति (correct finger placement) देखाएर अभ्यास गराउनुहोस् ताकि fine motor skills मजबुत बनोस्।



भाषा र प्रारम्भिक साक्षरता सीपहरू (Language & Early Literacy Skills)

- आफ्नो बच्चालाई पढिदिनुहोस्, विशेष गरी गर्मीको महिनाहरूमा (summer months)।
पढ्दा आफ्नो औंलाले शब्दहरू पछ्याउँदै (track print) पढ्नुहोस् ताकि बच्चाले पढाइको दिशाबारे बुझोस्।

- एउटा वाक्य छान्नुहोस् र त्यसमा कति शब्द छन् भनेर बच्चासँग गन्नुहोस् (count the words in a sentence)।
वाक्यभित्रका शब्दहरू देखाएर (point to a word) तिनीहरूको पहिचान गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाले अहिले C-V-C शब्दहरू (जस्तै: *cat, dog, mat*) पढ्न सुरु गरिरहेको हुन सक्छ।
यी शब्दहरूमा व्यञ्जन-स्वर-व्यञ्जन ढाँचा हुन्छ।
साथै, बच्चाले the, my, he, her जस्ता केही दृष्टि-शब्दहरू (sight words) पनि चित्र थालेको हुन सक्छ।
- शब्दहरूसँग खेल्ने गतिविधि (word play) जारी राख्नुहोस् —
अक्षरांशहरूमा ताली बजाउने (clapping syllables) र मिल्दाजस्ता ध्वनि भएका शब्दहरू (rhyming words) बनाउने।
- घरभित्र वा समुदायमा हुँदा वरिपरिका अक्षर र शब्दहरू देखाएर तिनीहरूबारे कुरा गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि: सडकका साइन, पसलका नाम, वा खाना प्याकेजमा लेखिएका शब्दहरू।
- शब्दका भागहरू जोडेर (blend) पुरा शब्द बनाउन अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरण: /c/ + at = cat

यी अभ्यासहरूले बच्चाको ध्वनि पहिचान (phonemic awareness), शब्द बुझ्ने क्षमता, र पढ्ने आत्मविश्वास विकास गर्छ।

गणित (Math)

- बच्चासँग सँगै ३० सम्म गन्ने अभ्यास (count to 30) गर्नुहोस्।
गन्दा बच्चालाई हरेक संख्या उच्चारण गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ताकि आत्मविश्वास बढोस्।
- साना खेलौना प्रयोग गरेर “थप्ने (put together)” र “घटाउने (take away)” अवधारणाको अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि:
 - बच्चालाई २ वटा वस्तु दिनुहोस्।

- त्यसपछि १ वटा थप दिनुहोस् र सोध्नुहोस्, “अब तिमीसँग कति छन्?”
- भन्नुहोस्: “हो, ३ छन्। तिमीसँग दुईवटा ___ थिए, मैले एउटा थपें, अब तिमीसँग जम्मा ३ वटा ___ भए।”
- विभिन्न सङ्ख्याका संयोजनहरूसँग (number combinations) दोहर्याउनुहोस्, र त्यसपछि घटाउने अभ्यास (subtraction) पनि गर्नुहोस्।
- बच्चासँग सँगै आकारहरू (shapes) को पुनरावृत्ति (review) गर्नुहोस् — जस्तै: गोलो (circle), चौकोर (square), त्रिकोण (triangle), आयत (rectangle)।
- १ देखि १० सम्मका अंकहरू वस्तुहरूसँग मिलाउने (match numbers to objects) अभ्यास गर्नुहोस्।
उदाहरण: “३” लेखिएको कार्ड देखाउनुहोस् र बच्चालाई ३ वटा ब्लक वा बटन छान्न भन्नुहोस्।

यी अभ्यासहरूले बच्चाको संख्या बुझ्ने क्षमता (number sense), थप-घटाउने सीप, र आकार पहिचान विकास गर्न मद्दत गर्छ।



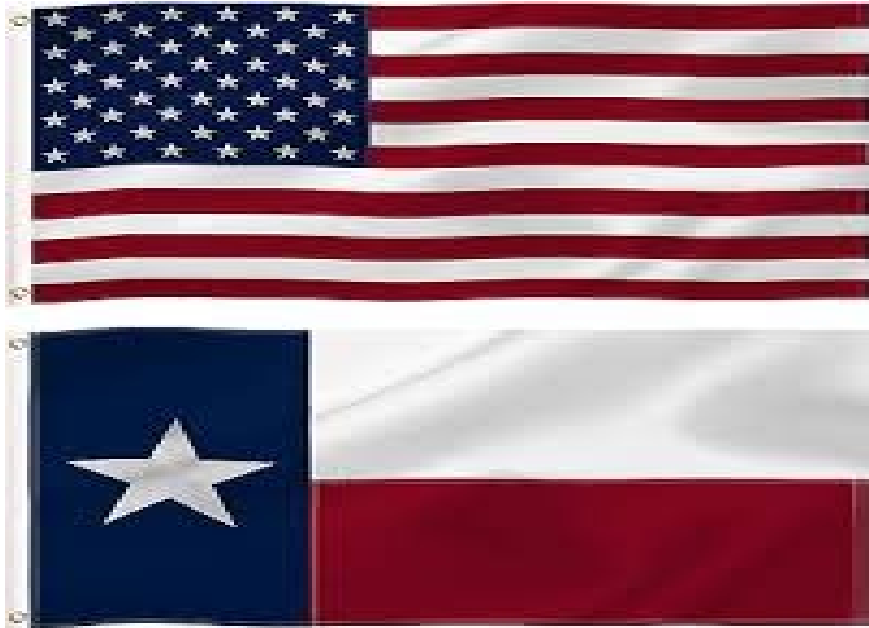
विज्ञान र सामाजिक अध्ययन (Science & Social Studies)

- बच्चासँग ऋतुहरू कसरी परिवर्तन हुन्छन् (how seasons change) भन्ने बारे कुरा गर्नुहोस्।

कुन-कुन ऋतुहरू उस्तै (alike) छन् र कुन फरक (different) छन् भनेर तुलना गर्नुहोस्।
उदाहरणका लागि: वसन्त र गर्मी दुवैमा घाम लाग्छ, तर गर्मीमा तापक्रम अझ बढी हुन्छ।

- बच्चासँग मिलेर गर्मीको गतिविधिहरू (summer activities) को योजना बनाउनुहोस्।
जस्तै: पुस्तक पढ्ने, पौडी खेल्ने, परिवारसँग पार्कमा जानु, वा नयाँ कुरा सिक्ने।
- बच्चासँग Texas र United States Flags का बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
दुबै झण्डामा के उस्तै (alike) छ र के फरक (different) छ भनेर तुलना गर्नुहोस् –
जस्तै: रंग, तारा (star), र तिनीहरूको अर्थ।

यी कुराकानीहरूले बच्चामा पर्यवेक्षण (observation skills), तुलना गर्ने क्षमता (comparison skills), र देशप्रतिको गर्व (sense of pride) विकास गर्न सहयोग गर्छ।





Joey Martinak, Coordinator
HEB ISD Prekindergarten Department
817-399-2128
joeymartinak@hebisd.edu



HEBISD.EDU/PREK



[@HEBISDPreK](https://www.facebook.com/HEBISDPreK)



[@HEBISDPREK](https://www.x.com/HEBISDPREK)