

## स्कूल तत्परताको जाँचसूची (चेकलिस्ट)

स्कूल तत्परताले बच्चालाई स्कूलमा सफलहुन चाहिने आवश्यक सीपहरू, ज्ञान र व्यवहारहरूको वर्णन गर्दछ। यसमा शारीरिक, संज्ञानात्मक, अनुकूली, भाषा, र सामाजिक/भावनात्मक विकासका क्षेत्रहरू समावेश छन्। एफसीपीएसले (FCPSले) मान्यतादिन्छ कि बच्चाहरू विभिन्न दरहरूमा बढ्छन् र विकसित हुन्छन् र सीपहरू बच्चा अनुसार फरक हुन्छन्। कृपया यादगर्नुहोस् कि किन्डरगार्टनमा प्रवेशगर्नकोलागि एक मात्र पूर्वशर्त भनेको अगस्ट १ मा वा सोभन्दा अगाडि बच्चा ५ वर्षको भएको हुनुपर्छ।



### सामान्य ज्ञान र गणित

• वस्तुहरूलाई क्रमबद्ध र वर्गीकृत गर्दछ
• समानताहरू र भिन्नताहरूमा ध्यान दिन्छ
• आधारभूत रंगहरूलाई ठम्याउँछ
• ३०सम्म अनुक्रममा गणना गर्दछ
• १०सम्म वस्तुहरूको समूहहरूको गणना गर्दछ
• १०सम्म अंकहरूसँग वस्तुहरू मिलाउँदछ
• आधारभूत आकारहरू (वृत्त, वर्ग, त्रिकोण, आयत सहित) पहिचान गर्छ, नाम दिन्छ र प्रतिलिपि बनाउँछ।
• को, के, कहिले, कहाँ, किन र कसरी जस्ता प्रश्नहरू सोध्छ
• को, के, कहिले, कहाँ, किन जस्ता प्रश्नहरू सोध्छ, र कसरी समयको सरल अवधारणाहरू बुझ्दछ (रात र दिन, आज, हिजो, भोलि)



### स्वास्थ्य र शारीरिक कल्याण

• सन्तुलित आहार खान्छ
• प्रशस्त आराम पाउँछ
• सबै आवश्यक खोपहरू र चिकित्सा जाँचहरूप्राप्त गर्दछ (शारीरिक, दन्त, र दृश्य)
• दौडन्छ, उफ्रन्छ, चढ्छ, र अन्य गतिविधिहरू गर्दछ जसले ठूला मांसपेशीहरूलाई विकास गर्दछ र व्यायाम प्रदान गर्दछ
• शिशाकलमहरू, क्रेयोनहरू, कैंचीहरू, र रङ्गहरूको प्रयोग गर्दछ र अन्य गतिविधिहरू गर्दछ जसले साना मांसपेशीहरू विकास गर्न मद्दत गर्दछ



### सामाजिक र भावनात्मक विकास

• खेलहरू र अन्य बच्चाहरूसँग साझेदारी गर्दछ
• सरल नियमहरू र दिनचर्याहरू पछ्याउँछ
• आफ्नै आवश्यकता र चाहना व्यक्त गर्छ
• सिक्नको लागि जिज्ञासा र प्रेरणा देखाउँछ
• नयाँ कुराहरूको अन्वेषण र प्रयास गर्छ
• आमाबाबु र परिवारबाट सजिलै अलग हुन्छ
• एकलै राम्रो काम गर्छ
• समस्याको सामना गर्दा कामहरूमा भाग लिन्छ र मद्दत खोज्छ



### भाषा र सञ्चार

• पाँच देखि छ शब्दका वाक्यहरूमा बोल्छ
• सरल गीतहरू गाउँछ।
• सरल लयबद्ध शब्दहरू चिन्छ र भन्छ
• आफ्नो पूरा नाम थाहा छ
• आफ्नै नाम पढ्छ र लेख्छ
• घरको ठेगाना, फोन नम्बर र जन्मदिन थाहा छ
• किताबहरू कसरी काम गर्छन् भन्ने थाहा छ
—छाप र चित्र बीचको भिन्नता
—पुस्तकहरू अगाडिबाट पछाडि पढिन्छन्
—प्रिन्ट बायाँबाट दायाँ, माथिबाट तल सर्छ
• वरपरका परिचित छापहरू (ट्राफिक चिन्हहरू, स्टोर लोगोहरू, जस्तै टार्गेट, म्याकडोनाल्ड्स, र वालमार्ट; खाना लेबलहरू) पहिचान गर्दछ।
• उनीहरूलाई पढेर सुनाइएका कथाहरू सुन्छ र प्रतिक्रिया दिन्छ
• विचार व्यक्त गर्न स्क्रिबल र रेखाचित्रहरू प्रयोग गर्दछ।
• कथा भन्न चित्रहरू प्रयोग गर्छ।
• वर्णमालाका अक्षरहरू पाठ गर्दछ
• वर्णमालाको ठूला र साना अक्षरहरू पहिचान गर्दछ



### आत्म-सहायता सीपहरू

• मद्दत बिना शौचालय प्रयोग गर्छ आफ्नै लुगा बाँध्छ र खोल्छ
• सहायता बिना आफ्नै लुगा (जिपर, जुता, ज्याकेट) बाँध्छ र खोल्छ।
• भाँडाकुँडा प्रयोग गरेर आफ्नै खाना खान्छन्
• खेलौना वा लुगाहरू टाढा राख्न मद्दत गर्छ
• व्यक्तिगत सामानहरूको ट्याक राख्छ
• खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा मुख वा नाक छोप्ने

स्कूल तयारीको लागि थप स्रोतहरू यहाँ पहुँच गर्नुहोस्:  
[Go.fcps.net/SchoolReadiness](http://Go.fcps.net/SchoolReadiness)



तपाईं र तपाईंको बच्चा सिकेका सीपहरूको ट्याक राख्न मद्दत गर्न चेकलिस्ट प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चा त्यो सीपको लागि गतिविधिहरू पूरा गरेपछि प्रत्येक बाकसमा चेक मार्क राख्नुहोस्।

सिकने प्रक्रियालाई रमाइलो र आकर्षक बनाएर यसको प्रेम जगाउनुहोस्।

## School Readiness Checklist

School readiness describes the skills, knowledge, and behaviors a child needs to be successful in school. This includes physical, cognitive, adaptive, and social/emotional developmental areas. FCPS recognizes that children grow and develop at different rates and skills vary by child. Please remember that the only prerequisite for entering kindergarten is that a child is 5 years old on or before August 1st.



### GENERAL KNOWLEDGE AND MATHEMATICS

<input type="checkbox"/>	• Sorts and classifies objects
<input type="checkbox"/>	• Notices similarities and differences
<input type="checkbox"/>	• Identifies basic colors
<input type="checkbox"/>	• Counts in a sequence up to 30
<input type="checkbox"/>	• Counts sets of objects up to 10
<input type="checkbox"/>	• Matches objects with numerals up to 10
<input type="checkbox"/>	• Recognizes, names, and copies basic shapes (including circle, square, triangle, rectangle)
<input type="checkbox"/>	• Asks such questions as who, what, when, where, why, and how
<input type="checkbox"/>	• Understands simple concepts of time (night and day, today, yesterday, tomorrow)



### HEALTH AND PHYSICAL WELL-BEING

<input type="checkbox"/>	• Eats a balanced diet
<input type="checkbox"/>	• Gets plenty of rest
<input type="checkbox"/>	• Receives all required immunizations and medical exams (physicals, dental and vision)
<input type="checkbox"/>	• Runs, jumps, climbs, and does other activities that develop large muscles and provide exercise
<input type="checkbox"/>	• Uses pencils, crayons, scissors, and paints and does other activities that help develop small muscles



### SOCIAL & EMOTIONAL DEVELOPMENT

<input type="checkbox"/>	• Plays and shares with other children
<input type="checkbox"/>	• Follows simple rules and routines
<input type="checkbox"/>	• Expresses own needs and wants
<input type="checkbox"/>	• Shows curiosity and motivation to learn
<input type="checkbox"/>	• Explores and tries new things
<input type="checkbox"/>	• Separates easily from parents and family
<input type="checkbox"/>	• Works well alone
<input type="checkbox"/>	• Attends to tasks and seeks help when encountering a problem



### LANGUAGE & COMMUNICATION

<input type="checkbox"/>	• Speaks in five- to six-word sentences
<input type="checkbox"/>	• Sings simple songs
<input type="checkbox"/>	• Recognizes and says simple rhymes
<input type="checkbox"/>	• Knows own full name
<input type="checkbox"/>	• Reads and writes own name
<input type="checkbox"/>	• Knows home address, phone number, and birthday
<input type="checkbox"/>	• Knows how books work
<input type="checkbox"/>	–The difference between print and pictures
<input type="checkbox"/>	–Books are read from front to back
<input type="checkbox"/>	–Print moves from left to right, top to bottom
<input type="checkbox"/>	• Recognizes familiar print from surroundings (traffic signs, store logos, such as Target, McDonald's, and Walmart; food labels)
<input type="checkbox"/>	• Listens to and responds to stories read to them
<input type="checkbox"/>	• Uses scribbles and drawings to express ideas
<input type="checkbox"/>	• Uses pictures to tell a story
<input type="checkbox"/>	• Recites the letters of the alphabet
<input type="checkbox"/>	• Identifies upper- and lowercase letters of the alphabet



### SELF-HELP SKILLS

<input type="checkbox"/>	• Uses the toilet without help
<input type="checkbox"/>	• Fastens and unfastens own clothing (zippers, shoes, jackets) with-out assistance
<input type="checkbox"/>	• Feeds self using utensils
<input type="checkbox"/>	• Helps put away toys or clothes
<input type="checkbox"/>	• Keeps track of personal belongings
<input type="checkbox"/>	• Covers mouth or nose when sneezing or coughing

Access additional resources for school readiness at:

[Go.fcps.net/SchoolReadiness](http://Go.fcps.net/SchoolReadiness)



Use the checklist to help you and your child keep track of the skills they have learned. Place a check mark in each box once your child has completed the activities for that skill.

**Foster a love of learning by making it fun and engaging.**