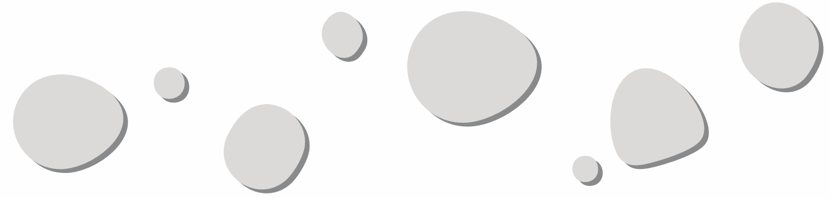
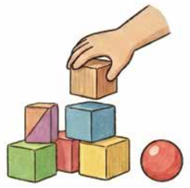
Written by Anthea Blackburn

Stepping Stones to Prep in Queensland (ਸਟੈਪਿੰਗ ਸਟੋਨਜ਼ ਟੂ ਪ੍ਰੈਪ ਇਨ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ) - 'ਪ੍ਰੈਪ' ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ



phn BRISBANE NORTH
An Australian Government Initiative

'ਪ੍ਰੈਪ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ, ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਨਵੀਆਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਢਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਹੁਨਰ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਗਿਆਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 'ਪ੍ਰੈਪ' ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ

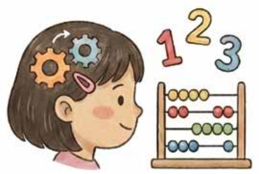
	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਪੈਨਸਿਲ, ਕ੍ਰੇਅਨ ਜਾਂ ਪੈਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਫੜ੍ਹਦਾ ਹੈ			
ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਜ਼ਿਪਾਂ, ਬਟਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈਲਕਰੋ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਜੰਪਰ, ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਮੋਜ਼ੇ ਖੁਦ ਪਾ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਆਪਣੇ-ਆਪ ਇਕੱਲੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਖੁਦ ਧੋ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਲੰਚਬਾਕਸ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਆਪ ਖੋਲ੍ਹ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖੁਦ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ			

ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ

	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ			
ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ			
ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ			

ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ ਹੁਨਰ

	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
ਦੋ ਕਦਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ			
ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ			
ਛਾਪੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ)			
ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ/ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ)			
ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਗੀਤਾਂ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ)			



ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁਨਰ

	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ	ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਮੂਲ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦਾ ਹੈ			
ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦਾ ਹੈ			
ਗਣਿਤਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ, ਛੋਟਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ, ਹੋਰ।			
ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ, ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰ, ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ			

'ਪ੍ਰੈਪ' ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ

Wonderful Me ਪੋਸਟਰ:

ਚੈਟਰਬੌਕਸ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ | ਅਰਬੀ | ਦਾਰੀ