

# স্কুল শুরু করার জন্য প্রস্তুতি

স্কুলে ইতিবাচক শুরু করার জন্য আপনার সন্তানকে  
কীভাবে সাহায্য করবেন

শিশুদের স্কুলে ইতিবাচক শুরু করার জন্য  
কি প্রয়োজন?

কিছু গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা হতে পারে:

- সাহায্য চাইতে সক্ষম হওয়া
- নিজেরাই টয়লেটে ব্যবহার করতে পারা
- নিজস্ব দক্ষতা থাকা, যেমন জুতা পরা, জাম্পার পরা, তাদের লাঞ্চবক্স খুলতে পারা
- কাঁচি ও পেন্সিল ব্যবহার করতে পারা
- সামাজিক এবং মানসিক দক্ষতা

সামাজিক দক্ষতা কী?

সামাজিক দক্ষতার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- ভাগাভাগি
- পালা নেওয়া
- কথা বলা এবং যোগাযোগ করা
- আত্মনিয়ন্ত্রণ (আবেগ এবং আচরণ নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হওয়া)
- সহানুভূতি (অন্যের অনুভূতি বুঝতে সক্ষম হওয়া)



আমি আমার শিশুকে কীভাবে  
সাহায্য করতে পারি?

- একটি প্লে গ্রুপে অংশগ্রহণ করুন
- পোশাক পরা, লাঞ্চ বক্স খোলা এবং পালা নেওয়ার অনুশীলন করুন
- প্রতিদিন আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন, গান করুন, পড়ুন এবং খেলুন
- প্রাথমিক শিক্ষায় ভর্তি করুন (প্রিস্কুল)
- একটি স্কুলে স্থানান্তর বিষয়ক প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করুন
- স্কুলে ভর্তি এবং ওরিয়েন্টেশনে অংশগ্রহণ করুন

আমি আরও তথ্য বা সাহায্য কোথায়  
পেতে পারি?

আপনি যদি আপনার সন্তানের স্কুলে যাওয়া  
শুরুর বিষয়ে কারো সাথে কথা বলতে চান  
তাহলে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন:

- স্থানীয় শিশু এবং পারিবারিক স্বাস্থ্য নার্স
- ডাক্তার (জিপি) বা শিশু বিশেষজ্ঞ
- আপনার স্থানীয় স্কুল



## মনে রাখার মত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি

- আপনি আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভালো ভাবে জানেন। যদি আপনি মনে করেন কোন সমস্যা আছে, তবে সাহায্য চান
- সাহায্য তাড়াতাড়ি চাওয়া সেরা, তবে সাহায্যের জন্য অনুরোধ করা কখনোই বিলম্ব হয় না।
- আপনার ডাক্তারের কাছে এই বিলিপত্র নিয়ে যান যাতে আপনার উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করা যায়
- মনে রাখবেন, আপনি যদি আপনার উদ্বেগ সমাধান করা হচ্ছে না বলে মনে করেন, তাহলে আপনি দ্বিতীয় মতামত পেতে পারেন।

এই তথ্য সংস্থানটি "Stronger Seeds Taller Trees" প্রকল্প দ্বারা তৈরি করা হয়েছে।

জেনারেল প্র্যাকটিশনাররা সাউথ ওয়েস্টার্ন সিডনি প্রাইমারি হেলথ নেটওয়ার্ক (পিএইচএন) অনলাইন জিপি নিউজলেটারে গিয়ে এই উদ্যোগ সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে পারবেন।

সাউথ ওয়েস্টার্ন সিডনি প্রাইমারি হেলথ নেটওয়ার্ক  
[South Western Sydney Primary Health Network](http://SouthWesternSydneyPrimaryHealthNetwork.org.au)  
[swsphn.com.au](http://swsphn.com.au)



STRONGER SEEDS, TALLER TREES  
Increasing early supports to improve child outcomes

আপনার যোগাযোগের বিবরণ এখানে যুক্ত করুন