Welcome to preschool

A parents guide to starting preschool

முன்பள்ளிக்கு நல்வரவு

முன்பள்ளிக் கல்வி ஆரம்பம் குறித்த பெற்றோருக்கான வழிகாட்டி

NSW GOVERNMENT | Education Public Schools

TAMIL

‘முன்பள்ளிக்கு நல்வரவு’ - இதில் அடங்கியுள்ள தகவல்கள் என்ன?

உங்கள் குழந்தையின் ஆரம்பநிலைக் கல்விப் பயணம் ஆக்கமுறையானதாகவும், மகிழ்ச்சிகரமானதாகவும் அமைய உதவுவதற்கென *‘முன்பள்ளிக் கல்விக்கு நல்வரவு’* எனும் தகவலேடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் குழந்தையை முன்பள்ளிக்கு ஆயத்தப்படுத்துவதை உங்களுக்கும் உங்களது குடும்பத்தினருக்கும் எளிமையாக்குவதற்கென ஆரம்பநிலைக் குழந்தைப்பருவக் கல்வி ஆசிரியர்களாலும், பெற்றோர்களாலும் தரப்பட்டுள்ள உபயோகமான குறிப்புக்களை நீங்கள் இதில் காண்பீர்கள். உங்கள் குழந்தையை முன்பள்ளிக்கு அனுப்ப நீங்கள் எடுத்த முடிவு நல்லதுதான் என்ற நம்பிக்கையையும், உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இது எவ்வளவு இன்றியமையாதது எனும் கருத்தினையும் இது உங்களுக்கு அளிக்கும்.

உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருப்பினும், அல்லது யோசனைகள் எதையும் நீங்கள் அளிக்க விரும்பினும் கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு நீங்கள் மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்:
parents@det.nsw.edu.au

முன்பள்ளிக்குச் செல்தல்	3
ஆயத்தமாதல்	3
முன்பள்ளியில் வழங்கப்படும் உணவு	4
என் குழந்தை அணிய வேண்டிய ஆடைகள் என்ன?	5
சிறு குழந்தைகளுக்கான கற்றல்	5
உங்கள் குழந்தையின் கற்றலில் உதவுதல்	6
பெரிய பாடசாலைக்கு ஆயத்தமாதல்	6
உங்கள் குழந்தை நோயுற்றிருக்கும் போது	7
தலைப் பேன்	7
உபயோகமான இணையதளங்கள்	8

முன்பள்ளிக்குச் செல்தல் (Going to preschool)

முன்பள்ளிக் கல்வி என்பது பல பெற்றோருக்கு மிகவும் மலைப்பூட்டும் விடயமாக இருக்கலாம். உங்களது சிறு குழந்தை மிகவும் வேகமாக வளர்ந்துவருவதாக நீங்கள் நினைக்கலாம். கவலை வேண்டாம்! தமது வயதையொத்த மற்ற குழந்தைகளுடன் உங்கள் குழந்தை ஒன்று கலந்து அதிகளவு இன்புறும் காலம்தான் முன்பள்ளிக் கல்வியாகும். முன்பள்ளியானது உங்கள் குழந்தையின் கற்றல் அனுபவங்களை வளர்த்து விரிவுபடுத்த உதவுகிறது, மற்றும் நம்பிக்கையுடனும், ஆவலுடனும் மற்றும் உற்சாகத்துடனும் பெரிய பாடசாலைக் கல்வியை எதிர்நோக்கும் மாணவர்களாக குழந்தைகளை இது மாற்றுகிறது.

ஆயத்தமாதல்

முன்பள்ளி ஆசிரியரை நீங்கள் சந்தித்திருக்கிறீர்களா?

முன்பள்ளி ஆசிரியர் என்பவர் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான நபராவார். முன்பள்ளியில் என்ன நடக்கிறது என்று இந்த ஆசிரியரால் உங்களுக்குச் சொல்ல இயலும், மற்றும் உங்கள் குழந்தை இப்பள்ளியில் நிலையாக அமர உதவும் கேள்விகளுக்கு விடையளித்து ஒத்தாசை செய்ய இவர்களால் இயலும்.

பள்ளிக்கு வந்து சேர்தல் மற்றும் பள்ளியிலிருந்து வீட்டுக்குச் செல்தல், உணவு மற்றும் போஷாக்கு, வளர்ச்சி மற்றும் கல்வி மற்றும் சூரிய ஒளிப் பாதுகாப்பு போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய அனைத்துக் குழந்தைகளின் சுகாதாரம், பாதுகாப்பு மற்றும் பொதுநலன் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் பல வகைக் கொள்கைத் திட்டங்களும், நடைமுறைகளும் முன்பள்ளியில் உள்ளன.

ஒவ்வொரு நாளின் அல்லது பாடவேளை நேரத்தின் துவக்கத்திலும், முடிவிலும் பதிவேடு ஒன்றில் கையெழுத்திடச் சொல்லி முன்பள்ளி உங்களைக் கேட்கும். பொதுவாக முன்பள்ளியின் நுழைவாயிலில் இருக்கும் இப்பதிவேட்டில் நீங்கள் கையொப்பமிடுவதை தயை கூர்ந்து உறுதி செய்யுங்கள்.

சரிபார்ப்பு அட்டவணை (Checklist)

உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களின் அட்டவணை:

- பை
- மதிய உணவுக்கான பெட்டி
- காலுறைகள் மற்றும் உள்ளாடைகள் அடங்கிய மாற்று உடுப்புக்கள்
- தொப்பி
- காலை மற்றும் பிற்பகல் தேநீர் மற்றும் பானம் அருந்தும் வேளைகளுக்கான தின்பண்டங்கள்

முன்பள்ளி நாள் முழுக்க இருக்கும் என்றால் உங்கள் குழந்தைக்கு இவைகளும் தேவைப்படும்:

- மதிய உணவு
- ஓய்வு நேரத்திற்கான படுக்கை விரிப்பு அல்லது போர்வை

ஒவ்வாமைகள், மருத்துவம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் மற்றும் விசேடத் தேவைகள்

முன்பள்ளியை உங்கள் குழந்தை துவங்கும் முன்பாக ஒவ்வாமைகள், மருத்துவம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் மற்றும் விசேடத் தேவைகள் ஏதும் உங்கள் பிள்ளைக்கு இருக்கிறதா என்று முன்பள்ளிக்கு நீங்கள் தெரிவிப்பது அவசியம். உங்கள் குழந்தைக்கென கூடுதல் ஏற்பாடுகள் எதையும் செய்ய முன்பள்ளிக்கு இது நேரமளிக்கும்.

உபயோகக் குறிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்குப் பிடித்தமான மற்றும் அது சாப்பிடக் கூடிய உணவைக் கொடுத்து அனுப்புங்கள். தமது உணவினை எப்படிப் பிரித்து வெளியில் எடுப்பது என்றும், தாமாகவே எப்படி சாப்பிடுவது என்றும் கற்றுக்கொள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் உதவுவது நல்லதொரு யோசனையாகும்.

ஒவ்வாமைகளுக்கான கவனிப்பு (Care with allergies)

'Anaphylaxis' என்பது கொட்டைகள் (nuts), கடல்உணவுகள் (shellfish) அல்லது பூச்சிக்கடிகள் போன்றவற்றினால் திடீரென ஏற்படும் வினயமான ஒரு ஒவ்வாமை எதிர்ச்செய (allergic reaction) லாகும். உங்கள் குழந்தைக்கு உணவின் காரணமாக ஒவ்வாமைகள் எதுவும் ஏற்படுமா என்றும், 'Anaphylaxis' ஏற்படும் ஆபத்து உங்கள் குழந்தைக்கு உண்டா என்றும் முன்பள்ளி ஆசிரியருக்கு நீங்கள் அவசியம் தெரிவிக்க வேண்டும். சில முன்பள்ளிகள் கொட்டை உணவுகள் எதையும் அனுமதிப்பதில்லை, இது குறித்து உங்களது முன்பள்ளி ஆசிரியரைக் கேளுங்கள்

முன்பள்ளி உணவு (Food at preschool)

சாப்பிடுவதென்பது முன்பள்ளியில் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளின் முக்கியமான ஒரு பகுதியாகும், மற்றும் நாங்கள் உடல்நலத்திற்குகந்த உண்ணும் பழக்கங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். உங்கள் குழந்தையை கைகளைக் கழுவச் சொல்லியும், அவர்களது உணவை உண்டு முடிக்கச் சொல்லியும் மற்றும் தமது உணவினை தம் நண்பர்களுடன் குழந்தைகள் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது என்று ஞாபகப்படுத்தியும் உணவு நேரங்களில் எமது முன்பள்ளிப் பணியாளர்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுவர்.

காலைத் தேநீர், மதிய உணவு மற்றும் பெரும்பாலும் பிற்பகல் தேநீர் ஆகியவற்றிற்கென சத்தான உணவு வகைகளைத் தருமாறு உங்களைக் கேட்போம். ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தைக்காக எப்படிப்பட்ட உணவு வகைகளை நீங்கள் அனுப்பவேண்டும் என அறிய உங்கள் முன்பள்ளி ஆசிரியருடன் பேசுங்கள். தின்பண்டங்கள் மற்றும் மதிய உணவுகள் ஆகியன குறித்த மேலதிகக் கருத்துக்களைப் பெற எமது 'ஆரோக்கியமான குழந்தைகள்' எனும் இணையதளத்திற்கு நீங்கள் செல்லலாம்:
www.healthykids.nsw.gov.au

முன்பள்ளிக்கு என் குழந்தை எந்த ஆடைகளை அணிந்து செல்ல வேண்டும்?

வியைாடுவதற்கும், ஏறுவதற்கும் ஏற்ற காலணிகள் உள்ளடங்க பாதுகாப்பான, மற்றும் குழந்தைகள் தாமாகவே கையாளக்கூடிய நடைமுறைக்கேற்ற, வசதியான ஆடைகளை உங்கள் குழந்தைக்கு அணிவியுங்கள்.

வெளியிடங்களில் சென்று விளையாடுவதற்கென தொப்பி ஒன்றினை அணியுமாறு உங்கள் பிள்ளைகள் கேட்கப்படுவர். வெளியிடங்களில் இருக்கும்போது தொப்பி அணியும் பழக்கத்தை உங்கள் குழந்தைகளிடம் ஊக்குவியுங்கள். 'தொப்பி இல்லையெனில் நிழலில் விளையாடுங்கள்' எனும் கொள்கையைப் பல முன்பள்ளிகள் பின்பற்றுகின்றன.

உபயோகக் குறிப்பு: நல்ல ஆடைகளை வெளியே செல்வதற்கும், விருந்துகளுக்கும் என ஒதுக்கி வையுங்கள். குழந்தைகள் தமது ஆடைகளைக் கறைப்படுத்தாமல் இருக்க ஆசிரியர்கள் உதவினாலும், உடுப்புக்களில் வண்ணக் கறைகளும், மண் கறைகளும் படுவது விளையாட்டு மற்றும் கற்றல் ஆகியவற்றின் பகுதிகளாகும்.

ஒவ்வொரு பொருளின் மீதும் பெயர் எழுதி ஒட்டி வையுங்கள்! (Label everything)

காணாமல் போன பொருட்களை வைப்பதற்கென முன்பள்ளியில் கூடை ஒன்று இருக்கும், இருப்பினும் அயற்சியையும், நேரச் செலவினையும் தவிர்ப்பதற்கென உங்கள் குழந்தையின் ஆடைகள், பை மற்றும் மதிய உணவுப் பெட்டி ஆகியவற்றின் மீது தெளிவாகப் பெயர் எழுதி ஒட்டி வையுங்கள்.

சிறு குழந்தைகளின் கற்றல் (Learning for little ones)

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் வீட்டில் சொல்லிக் கொடுத்துள்ள விடயங்களை முன்பள்ளியில் உங்கள் குழந்தை மேற்கொள்ளும் கற்றல்கள் வளர்க்கும். விளையாடும் போது தமது கற்பனைத் திறனைப் பயன்படுத்தவும், மற்றவர்களுடன் ஒன்றிணைந்து செல்லவும், தமது செய்கைகளைத் திட்டமிடவும் மற்றும் செவிமடுக்கவும் உங்கள் குழந்தை கற்றுக் கொள்ளும்.

ஆரம்பகாலக் குழந்தைப்பருவப் பாடங்களில் எமது ஆசிரியர்கள் முழுத் தகுதி பெற்றவர்களாவர். விளையாட்டின் மூலம் உங்கள் குழந்தை பங்கு பெறும் கற்றல் அனுபவங்களை உங்கள் குழந்தையின் ஆர்வங்களைக் கவனத்தில் கொண்டு ஆசிரியர் கவனமாகத் திட்டமிடுவார்.

முன்பள்ளிக் கற்றல் நடவடிக்கைகள்

- புதிர்கள் (puzzles), மற்றும் கட்டைத்துண்டுக (blocks) ளை வைத்து விளையாடல்
- வண்ணம் தீட்டல் மற்றும் வரைதல், வெட்டுதல் மற்றும் ஒட்டுதல்
- புத்தகம் படித்தல் மற்றும் கதை கேட்டல்
- பேசுதல் மற்றும் செவிமடுத்தல்
- உடுப்புக்களை அணிதல், தனித்து விளையாடுதல்
- இசை கேட்டல் மற்றும் இசைத்தல்
- நடனமாடல் மற்றும் நாடகம்
- விளையாட்டு சாதனங்கள் மீது ஏறுதல், சமநிலை தவறாது நிற்றல், ஓடல் மற்றும் குதித்தல்
- கணினிகளைப் பயன்படுத்தல்
- களி (clay), பசை (dough), மணல், தண்ணீர் ஆகியவற்றை வைத்து விளையாடல்

இந்த கற்றல் அனுபவங்கள் மூலம் உங்கள் குழந்தை புதிய விடயங்களைக் கண்டறியும் மற்றும் இவ்விடயங்களைத் தானே செய்து பார்த்து பிரச்சினை தீர்த்தல் (problem solving), தொடர்பாடல் கொள்ளுதல் (communicating) மற்றும் பிறருடன் பழகுதல் (socialising) ஆகிவற்றிற்கான திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளும். சுய மதிப்பு, தன்னம்பிக்கை மற்றும் தமது முறைப்படியான கல்விக்கான அடிப்படைகள் ஆகியவற்றை குழந்தைகள் வளர்த்துக்கொள்வர்.

உங்கள் குழந்தையின் கற்றலில் உதவுதல்

பெற்றோரும் ஆசிரியரும் இணைந்து செயல்படும் போது குழந்தைகள் மிகச் சிறப்பாய்க் கற்றுக்கொள்வர். மற்ற எவரையும் விட உங்கள் குழந்தையை உங்களுக்கு மிக நன்றாகத் தெரியும். எனவே உங்கள் குழந்தையின் ஆர்வங்கள் குறித்த விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் ஆசிரியர் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நன்கு அறிந்து கொள்ள நீங்கள் உதவலாம்.

முன்பள்ளியில் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் உதவக் கூடிய வழிகள்

- முன்பள்ளியில் வழக்கமாக நடைபெறும் செயல்கள் மற்றும் பள்ளிக்கு உங்கள் குழந்தை எதையெல்லாம் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பது போன்ற விடயங்கள் குறித்து முடிந்தவரையிலும் அதிகம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் முன்பள்ளியில் ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள், உதாரணமாக ஒரு உதவியாளராக நீங்கள் சுயவிருப்பத்தொண்டு ஆற்றலாம்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் சேர்ந்து வீட்டில் நீங்கள் செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகள் குறித்து முன்பள்ளிப் பணியாளர்களுடன் பேசுங்கள் - உதாரணமாக குழந்தையுடன் சேர்ந்து படித்தல்.
- உங்கள் குழந்தையின் கற்றல் குறித்துப் பணியாளர்களுடன் பேசுங்கள்
- உங்கள் குழந்தை முன்பள்ளியில் என்னென்ன செய்தது என்பது குறித்து அவர்களுடன் தினமும் பேசுங்கள்.

நல்லதொரு ஆரம்பம்

சத்தான காலை உணவானது முன்பள்ளியில் உங்கள் குழந்தையின் நாள் மிகவும் சிறந்த முறையில் துவங்க உதவும். செய்யும் வேலையில் கவனம் செலுத்த குழந்தைகளுக்கு இது உதவும் மற்றும் விளையாடுவதற்குத் தேவையான சக்தியையும் இது அளிக்கும். தமது வாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல உணவருந்தும் பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ளவும் இது அவர்களுக்கு உதவும்.

நல்ல இரவுத் தூக்கம்

முன்பள்ளியில் நடைபெறும் புது விளையாட்டு மற்றும் கேளிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள இயலுவதற்கு ஒவ்வொரு இரவும் குழந்தைகள் நன்கு உறங்க வேண்டும்.

நல்ல இரவுத் தூக்கம் பின்வரும் வழிகளில் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவும்

- கவனம் செலுத்த
- பிரச்சினைத் தீர்ப்பு (problem solving) மற்றும் புதுக் கருத்துக்கள் பற்றி சிந்திக்க
- புத்திசாலித் தனத்துடன் விளையாடி நாள் முழுக்க இன்புற.

பெரிய பாடசாலைக்குச் செல்ல ஆயத்தமாதல்

பாடசாலைக்குச் செல்லத் தயாராக உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் உங்கள் குழந்தையின் முன்பள்ளி உதவும். *'பாடசாலைக்கு மாறுதல்' (Transition to School)* எனும் திட்டத்தினை முன்பள்ளிகளும், பள்ளிகளும் நடத்துவது வழக்கம். 'பாலர்பள்ளி' (Kidergarten) யில் உங்கள் குழந்தையின் முக்கியமான முதல் நாள் பற்றிய தகவல்களையும், உபயோகமான குறிப்புக்களையும் இத் திட்டம் உங்களுக்கு அளிக்கும், மற்றும் பள்ளியின் தினசரி நடவடிக்கைகள் குறித்தும், குடும்பங்களுக்கு பள்ளிகள் அளிக்கவிருக்கும் ஆர்வமூட்டும் விடயங்கள் குறித்தும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள இது உதவும். உங்கள் குழந்தையின் பள்ளி நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபாடு கொள்வது குழந்தைகளின் எஞ்சிய கல்விப் பயணத்தினை அவர்கள் வெற்றிகரமான முறையில் தொடங்க உதவும்.

உங்கள் குழந்தை நோயுற்றிருக்கும் போது

அவ்வப்போது உங்கள் குழந்தை நோய்வாய்ப்படும். உங்கள் குழந்தைக்கு சுகவீனம் என்றால் காலையிலேயே உங்கள் பிள்ளையின் முன்பள்ளியை அழைத்து இதைத் தெரிவியுங்கள்.

சில நோய்கள் தொற்றுத்தன்மையுடையதாக இருக்கலாம். மற்ற குழந்தைகளுக்கு நோய் பரவாமலிருப்பதற்காக தயவு செய்து உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள், மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட காலம் வரைக்கும் உங்கள் குழந்தையை வீட்டில் வைத்திருங்கள்.

குறிப்பிட்ட சில தொற்றுநோய்கள்

அம்மை (chicken pox) – இலேசான காய்ச்சல், மூக்கில் நீர் வடிதல் மற்றும் சிவந்த கொப்புளங்கள் தோன்றி, வெடித்துக் காய்தல்

தட்டம்மை (measles) – காய்ச்சல், களைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிவு, இருமல் மற்றும் சில நாட்களுக்கு கண் சிவந்து வலித்தல், இதைத் தொடர்ந்து முகத்தில் சிறு கொப்புளங்கள் தோன்றி உடலுக்குப் பரவி நான்கிலிருந்து ஏழு நாட்கள் வரை நீடித்தல்

கண் அழற்சி (conjunctivitis) – கண் சிவந்து அரிப்பு ஏற்படும், கண்ணில் நீரும் கசியலாம். தூங்கும் போது கண்ணிமைகள் ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடும்.

கொப்புளத் தொற்று (Impetigo- school sores) – பொதுவாக முகம், கை, தலை ஆகியவற்றில் சிவந்த, சிறிய புள்ளிகள் தோன்றி, சீழ் கொண்ட கொப்புளங்களாக மாறி, பிறகு காயும்.

படர்தாமரை நோய் (Ringworm) – சிவந்த வட்டத்தால் சூழப்பட்ட செதில் போன்ற திட்டு தோலில் தோன்றும்.

உங்கள் குழந்தை நோயுற்றால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

கீழ்வரும் அறிகுறிகள் உங்கள் பிள்ளையிடம் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து குழந்தையை வீட்டில் வைத்துக் கொள்வது மிக்க நலம்:

- 38°C -க்கும் அதிகமான சுரம்
- வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
- கடும் குளிர் அல்லது சுரத்திற்கான அறிகுறிகள்
- இனம் தெரியாத கொப்புளங்கள்

உங்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கவல்ல தொற்று நோய்கள் குறித்து மேலதிகத் தகவல்கள் பெற நி.ச.வே. சுகாதாரத் துறையினருடன் 9391 9000 எனும் தொலைபேசி இலக்கம் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

www.health.nsw.gov.au எனும் இணையதளத்திற்குச் செல்லுங்கள்:

தலைப் பேன்

தலைப் பேன் விடயத்தில் முன்பள்ளி உங்களது முதல் அனுபவமாக இருக்கலாம். தலைப் பேன் தோன்றினால் அச்சப்பட வேண்டாம். தலைப் பேன் மிகவும் எரிச்சல் தரலாம், ஆனால் நல்லவேளையாக உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தினை இது பாதிக்காது மற்றும் குழந்தைகளின் பொதுவான சுகாதாரத்திற்கும் இதற்கும் தொடர்பில்லை.

கீழ்வருவனவற்றின் மூலம் தலைப் பேனைச் சமாளிப்பதே சிறந்த வழியாகும்:

- தவறாமல் தொடர்ந்து உங்கள் குழந்தையின் தலை முடியைச் சோதித்து வருவது
- நீண்ட முடியை முடித்து அல்லது பின்னலிட்டு வைப்பது
- சிறு பற்களுடைய சீப்பு ஒன்றைக் குளியலறையில் வைத்திருப்பது மற்றும் தலை குளிக்கும் போது அதைப் பயன்படுத்துமாறு குடும்பத்தினருக்குச் சொல்வது
- தலைப் பேனையும், அதன் முட்டைகளையும் ஒழித்துக்கட்டுவதற்கென சிறு பற்களையுடைய சீப்பையும், தலைமுடிக்கு வலுவூட்டும் வெண்மையான பொருள் ஒன்றினையும் பயன்படுத்தி தினந்தோறும் தலை வாருதல்.