कन्ड्रिगार्टेनाि लागग ाठिन्र्टडाउन

शौचालय गनन सीपहरू

शौचालय साना बालबाललकाहरुको परवािको लागी एक मुश्कल ववषय हुन सक्छ। प्रत्येक बालबाललका आ आफ्नो गतमा अरुको भि नपााि आफै शौचालय प्रयोग गनेफिफ अत बढ्छ। पिाईले आफ्नो बालबाललका आफैले शौचालय प्रयोग गने लक्ष्यमा काम गराफखेर कि गराफ ाम्रो हुन्छ त्यसफिफ पिाईको परवािले सबैभन्दा ाम्रो काम गनफ सक्छ। जब बालबाललका ककन्डगािर्फनमा जान्छन्, लशक्षक ाकमफचाािहरू उनीहरू जहााँ छन् त्यहााँ बालबाललकालाई भेट्न ियाि हुन्छन्। यसमा शौचालय पतन समावेश छ!

ववद्यालयमा, बालबाललकाले आफै शौचालय प्रयोग गने प्रयास गनेछन्। यदद पिाईको बालबाललका पूर्णिया शौचालय प्रयोग गनेमा प्रलशक्षक्षि छैन् भने फिक पदैन, त्यहााँ शौचालयका केही भागहरू छन् जुन तिनीहरू आफैले शौचालय गनफ सुरु गनफ सक्छन्। आफ्नो बालबाललकासाँगै बसेर लि दइएको चेकललस्रमा जानुहोस्। पिाईको बालबाललकाले अझै गनफ नसक्ने सीपहरू अभ्यास गराइहिनुहोस्।

हो	अरुाि भर नपरी आफै शौचालय गने सीपहरू
☐	जब मैले शौचालय प्रयोग गनफ आवकयक हुन्छ, म ठूलालाई भन्ना सक्छु।
☐	म शौचालय प्रयोग गराफ मेाि प्यान्ट लि ाफिर माथि गनफ सक्छु।
☐	यदद म वपसाब गछुफ भने, म मेाि लिलो शााििलाई खुला नगाि शौचालय प्रयोग गनफको लाथग आवकयक मात्रामा प्यान्ट लि गनफ सक्छु।
☐	म आफैलाई पुछ्नको लाथग ट्वाइलेट पेपर प्रयोग गनफ सक्छु।
☐	म शौचालय फ्लश गनफ सक्छु।
☐	म मेाि हाहिरु धुन सक्छु।

वयस्क अभभभावहिरूाि लागग

बालबाभलाि कन्डिरगार्टनन जाने बेलामा ध्यान ददनुपने ाािहरु

- पिाईको बच्चालाई लि गनफ ाफिर माथि ाािन्न सश्जलो हुने लुगा लगाईददनुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको शौचालय आवकयकािहरू उनीहरूको ककन्डगािर्फन लशक्षकसाँग साझा गनुफहोस्। ववद्यालयमा शौचालय प्रयोग गराफ लशक्षकहरूले पिाईको बच्चालाई लक्ष्यहरू तनधाफरि गनफ ापूाि गनफ मद्दि गनफ सक्छन्।
- कुनै बेला दुर्फनाबस बच्चाबाट वपसाब भएको अवस्थािमा, आफ्नो बच्चाको झोलामा अतिरिक्ि अन्डविवयर ालुगाका सेटहरू ाखिनुहोस्।
- यदद पिाईको बच्चालाई शौचालयसाँग सम्बश्न्धि थचककत्सा आवकयकािहरू छन् भने, आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा ववशेषज्ञसाँग कुाि गनुफहोस्। उनीहरूले ववद्यालयहरूलाई यी आवकयकािहरू सम्बोधन गने योजना बनाउन मद्दि गनफको लाथग फामिहरू भनफ सक्छन्।

शौचालय प्रभशक्षणाि लागग सुझावहरू

- पिाईको बच्चाले शौचालय प्रयोग गनफ खोज्दा प्रशंसा गनुफहोस्, चाहे उनीहरूबाट शौचालय गराफ दुर्फनाबस नजानेर केदह भए पतन। जब पिाई यो गनुफहुन्छ, तिनीहरू शौचालय गराफ त्यसको प्रकियाको बाारेमा थचश्न्िि महसुस गदैनन्।
- योजना बनाऔं। पिाईको बच्चालाई बबहान उठ्दा, सुिेर उठेपतछ, ाबिर तनस्कनुअति, सुत्नुअति ाखानाअति शौचालय प्रयोग गनफ लगाउनुहोस्।
- शौचालय प्रलशक्षणबाारे पि जान्नको लाथग यो JCPS प्राशिम्भक बाल्यकालको स्रोि प्रयोग गनुफहोस्। यसमा पिाईको बच्चाले शौचालय प्रलशक्षणको भागमा सफल हुाँदा समयहरू ट्र्याक गनेको लाथग चाटफ समावेश गररएको छ।