

किन्डरगार्टनका लागि काउन्टडाउन

पहिलो दिनको तयारी गर्दै



किन्डरगार्टन सुरु हुन लागेको छ। तपाईंको परिवारले विद्यालयको पहिलो दिनको तयारीका लागि गर्न सक्ने केही कुराहरू यहाँ छन्। प्रत्येक विद्यालय फरक-फरक हुन्छ, त्यसैले आफ्नो विद्यालयसँग विशेष आवश्यकताहरू के-कस्ता छन् भनेर बुझ्नुहोस्।

सामग्रीहरू जम्मा गर्ने

- विद्यालय आपूर्तिहरू
- कपडा वा पोशाकहरू
- ब्याकप्याकहरू
- लन्चबक्सहरू (यदि आवश्यक पर्छ भने)

समयतालिका तय गर्ने

- सुत्ने समय
- बिहान उठ्ने
- बिहानको समयतालिका
- विद्यालय जाने
- विद्यालयपछिका योजनाहरू

यातायात र बाल स्याहारका आवश्यकताहरू पहिचान गर्ने

- बस, कार सवार वा पैदल यात्री के हो?
- बिहान र दिउँसोको यातायात एउटै हो?
- विद्यालयअघि वा विद्यालयपछि बाल स्याहार?

गुडबाई भन्ने

- समाप्त हुन लागेका ग्रीष्मकालीन गतिविधिहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चासँग गुडबाई भन्ने तालिकाको योजना बनाएर अभ्यास गर्नुहोस्।
- एकअर्काबाट टाढा रहन अभ्यास गर्नुहोस् तपाईंको बच्चा।

विद्यालयका कर्मचारीहरूसँग जोडिने

- [संयुक्त राज्यहरूको कर्मचारीहरू](#)मा उपस्थित हुनुहोस्।
- विद्यालय सञ्चार एपहरूमा साइन अप गर्नुहोस्।
- विद्यालयका सामाजिक सञ्जालका खाताहरू फलो गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको शिक्षकसँग जोडिनुहोस्।
- प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

विद्यालय सुरु हुँदा उत्साहित लाग्न सक्छ तर यो कठिन समय पनि हुन सक्छ। तल तपाईंले किन्डरगार्टनमा आफ्नो बच्चाको पहिलो दिनको योजना बनाउदा मद्दत गर्न सक्ने स्रोतहरूको सूची यहाँ दिइएको छ:

- चर्च र सामुदायिक केन्द्रहरूमा आपूर्ति उपहारहरू हेर्नुहोस्।
- तपाईंको विद्यालयको [परिवार स्रोत केन्द्र \(FRC\)](#) ले तपाईंलाई कपडा र [स्वास्थ्य परीक्षणहरू](#) जस्ता स्रोतहरूमा जोड्न सक्छ।
- तपाईंलाई [फारामहरू](#)मा मद्दत चाहिएमा JCPS कल सेन्टरलाई मद्दतका लागि अनुरोध गर्न 502-313-4357 मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंलाई दोभासे सेवा चाहिएमा आफ्नो मातृभाषामा मद्दत प्राप्त गर्नका लागि JCPS [I Speak Cards](#) प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको परिवारले विद्यालयमा [निःशुल्क वा मूल्य घटाइएको भोजन](#) प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो विद्यालयका लागि भोजन फाराम भर्नुहोस्।
- किन्डरगार्टनको पहिलो दिन रमाइलो र उत्साहित हुन सक्छ। यो कठिन वा थकित पनि हुन सक्छ। विद्यालय सुरु हुनुअघि, तपाईंको परिवारले समयतालिका बनाउने, सुत्ने र सँगै समय बिताउने क्रममा यी कुराहरू महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।
- विद्यालयको सुरुवात प्रत्येक परिवारका लागि फरक-फरक हुन्छ। आफ्नो बच्चाको शिक्षकसँग पहिले नै र पटक-पटक जोडिन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यतिबेला विद्यालयका कर्मचारीहरू, आफ्नो बच्चा र आफूलाई शिष्टता देखाउनुहोस्।
- बालबालिकाहरूको व्यवहार, विकासत्मक चिन्ता र मानसिक स्वास्थ्यमा सहायता चाहिने परिवारहरूका लागि [अतिरिक्त स्रोतहरू](#) छन्।