



Funded by
UK Government



WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

چمتو، تنظيم، وده وکړی

د دوو کلن کیدو لپاره چمتو کیدل

لږیکې ا خبری کول

- زه نور زما ډمي (چوشک) نه اخلم
- زه د کلمو یوځای کول پیل کوم
- زما د کلمو او کړنو په کارولو سره، زه تاسو ته خبر درکوم که زه مرسته غواړم، او کولی شم ونیسم چې زه څنگه احساس کوم
- زه د ساده لارښوونو تعقیب پیل کوم
- زه ځینی کلمی او اشاری د ساده نرسري نظمونو سره یوځای کوم
- زه د کیسو اوریدلو څخه خوند اخلم

ټولنیز او احساساتي

- زه د خپلو والدینو یا پالونکو سره د اوسیدو او یوځای کارونو کولو څخه خوند اخلم
- زه یوازې او د نورو سره لوبې کول خوښوم، زه به ځینې وختونه د نورو سره هم په لوبو کې بوخت شم
- زه له هغو لوبو څخه خوند اخلم چېرې چې زه ترې شریکول زده کوم
- زه د معمولاتو او حدودو په اړه زده کړه کوم
- زه خپل نظرونه او غوره ټوبونه د کلمو یا/او کړنو له لارې څرگندوم

یوځای زده کړه

- زه د لوبو او نورو فعالیتونو څخه خوند اخلم لکه بهر سپرنه
- زه خوښوم چې کتابتون ته لار شم او د کوچنیانو ډلو یا نورو ټولنیزو پېښو ته لار شم
- زه خوښوم چې خپل مور او پلار یا پالونکي سره په دندو کې مرسته وکړم، لکه پیرو کول، زما د لوبو سامان پاکول یا جرابې منظم کول
- زه ممکن مایوسه شم کله چې زه شیان سم نشم ترلاسه کولی، نو زه به ستاسو مرستې ته اړتیا ولرم ترڅو بیا هڅه وکړم

روغتیا او هوساینه

- زما مور او پلار یا پالونکي کولی شي ملاتړ او مشوره ترلاسه کړي که دوی زما د پرمختګ یا هوساینې په اړه اندېښمن وي
- زه د خپلو واکسینونو سره تازه یم
- زه به ډیر ژر د روغتیایي لیدنې خدماتو سره د خپل دوه نیم کلن ماشوم روغتیا او پرمختګ بیاکننه وکړم
- زه د غاښونو ډاکټر ته تللی یم
- زه له سپورت څخه خوند اخلم

ځان سره مرسته

- زه زده کوم چې څنگه خپلواک اوسم
- زه د لاس مینځلو، غاښونو پاکولو، ځان ته خواړه ورکول یا د خلاصې پیالې څخه څښلو په څیر معمولاتو په اړه پوهاوی ښیم، او ممکن لاهم پدې کې ستاسو مرستې ته اړتیا ولرم
- زه په جامو کې لیوالتیا ښیم، زه ممکن هڅه وکړم چې تاسو سره مرسته وکړم چې هغه واغونډم او لرې یې کړم
- زه د تشناب په اړه د اړتیاوو څخه خبر کړم او ممکن دمخه د پاتې یا تشناب څخه کار واخلم

د ښوونځي لپاره چمتووالی د زیږون
څخه پیل کیږي، په پیل کې قوي
رینډې رامینځته کول کولی شي
ستاسو ماشوم ته یو مخکی پیل
ورکړي

په پورته برخو کې د خپل ماشوم د ملاتړ په اړه د نورو نظرونو لپاره

مهرباني وکړئ لاندې QR کوډونه او لینکونه وگورئ

د ماشومانو او کورنیو لپاره پاملرنه او ملاتړ شتون لري په
<https://www.wokingham.gov.uk/children-families-and-young-people/children-and-families>



NHS برکشایر روغتیا پاملرنه د ماشومانو، ځوانانو او کورنیو خدمات
<https://cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/>



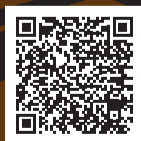
ځانګړي تعلیمي اړتیاوې سیمه ایز وړاندیز
<https://www.wokingham.gov.uk/children-families-and-young-people/send-local-offer>



ایا ستاسو د ماشوم واکسینونه تازه دي؟
<https://www.nhs.uk/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them/>



ماشومان د ښوونځي بریالیتوب لپاره چمتو دي
<https://wsh.wokingham.gov.uk/early-years-childcare-and-play/children-ready-school-success>



Health Visitors and ChatHealth (روغتیایي لیدونکی او چیت هیلت)
NHS vaccinations and when to have them - NHS
<https://cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/our-services/public-health-nursing-health-visiting-school-nursing-immunisation/text-a-health-visitor-or-school-nurse/>

