

साथ-साथ बढ़ते हुए (0-6 वर्ष)
पुर्तगाल में प्रारंभिक बाल शिक्षा के लिए
अभिभावकों की मार्गदर्शिका



NIALP
INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)



Financiador:

JUNTA DE FREGUESIA
STA. MARIA MAIOR

Parceiros:

OS JOSÉ CLUNY
CENTRO SOCIAL
DO MENINO DEUS

SANTA
CASA
Misericórdia de Lisboa Por boas causas



USF
da Baixa



-
- शीर्षक :** साथ-साथ बढ़ते हुए (0-6 वर्ष):
पुर्तगाल में प्रारंभिक बाल विद्यालयों के लिए अभिभावकों की मार्गदर्शिका
- परियोजना :** साथ-साथ बढ़ते हुए | Crescer Juntos^U PDCSMM – Programa de Desenvolvimento Comunitário de Santa Maria Maior के अंतर्गत वित्तपोषित, Junta de Freguesia de Santa Maria Maior द्वारा संचालित
- साभेदार :** Centro Paroquial e Social de Alfama; Centro Social do Menino de Deus; Creche Encosta do Castelo (SCML); USF da Baixa
- लेखक :** NIALP - नेपालिज़ इंटरकल्चरल एसोसिएशन, लिस्वन
-
- प्रकाशन तिथि :** दिसंबर २०२५
- प्रकाशन स्थान :** लिस्वन
- भाषा संस्करण :** हिन्दी मार्गदर्शिका (Hindi Guide)

परिचय

यह मार्गदर्शिका NIALP - नेपालिज़ इंटरकल्चरल एसोसिएशन, लिस्वन द्वारा Growing Together! | “Crescer Juntos” परियोजना के अंतर्गत विकसित की गई है।

यह परियोजना Junta de Freguesia de Santa Maria Maior द्वारा संचालित Community Development Programme के तहत वित्तपोषित है। यह परियोजना निम्नलिखित प्रारंभिक शिक्षा संस्थानों के सहयोग से विकसित की गई: Creche Encosta do Castelo (SCML); Creche do Centro Social do Menino de Deus; Creche do Centro Paroquial e Social de Alfama, और स्थानीय स्वास्थ्य इकाई: USF da Baixa. छोटे बच्चों (0-6 वर्ष) वाले कई प्रवासी परिवारों को पुर्तगाल में नर्सरी या प्री-स्कूल शुरू करते समय विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। माता-पिता अक्सर हमें बताते हैं कि पूरी व्यवस्था को समझना आसान नहीं होता – जैसे प्रवेश प्रक्रिया, नियम, भोजन व्यवस्था, शिक्षकों से संवाद और रोजमर्रा की दिनचर्या। दूसरी ओर, विद्यालयों को भी शिक्षा से जुड़ी अपेक्षाओं, सांस्कृतिक प्रथाओं या भोजन की आदतों में अंतर देखने को मिलता है, जिससे कभी-कभी बच्चों और परिवारों के लिए पूरी तरह शामिल महसूस करना कठिन हो सकता है।

यह मार्गदर्शिका माता-पिता और विद्यालयों के साथ मिलकर सह-निर्मित की गई है। इसमें परिवारों द्वारा उठाई गई मुख्य चिंताओं और शिक्षकों व कर्मचारियों के दृष्टिकोण को शामिल किया गया है। कुल मिलाकर, 29 माता-पिता ने समूह चर्चाओं और तीन स्थानीय शिक्षा संस्थानों के साथ सह-लेखन सत्रों के माध्यम से इसमें योगदान दिया।

हालाँकि उदाहरण लिस्वन के Santa Maria Maior क्षेत्र से लिए गए हैं, यहाँ वर्णित परिस्थितियाँ पुर्तगाल के अन्य हिस्सों में भी बहुत हद तक समान हो सकती हैं। हमारा उद्देश्य माता-पिता के लिए नर्सरी और प्री-स्कूल की कार्यप्रणाली को समझना आसान बनाना, समावेशन को मजबूत करना, और शिक्षा के प्रारंभिक वर्षों में बच्चों के विकास और कल्याण को सहयोग देना है।

अनुक्रमणिका

1

अध्याय 1	▶	पृष्ठ 6-19
पुर्तगाल में प्रारंभिक बाल शिक्षा		
1.1. प्रारंभिक बाल शिक्षा	▶	पृष्ठ 7-8
1.2. पुर्तगाली शिक्षा प्रणाली का एक संक्षिप्त परिचय	▶	पृष्ठ 9-10
1.3. प्रारंभिक बाल शिक्षा के लिए यह प्रणाली कैसे कार्य करती है?	▶	पृष्ठ 11-13
1.4. कौन-कौन से खर्च अपेक्षित हो सकते हैं?	▶	पृष्ठ 13
1.5. नर्सरी और प्री-स्कूल में प्रवेश एवं नामांकन प्रक्रिया	▶	पृष्ठ 14-17
सारांश तालीका	▶	पृष्ठ 18-19

2

अध्याय 2	▶	पृष्ठ 20-29
नियम एवं प्रक्रियाएँ		
2.1. सामान्य नियम और दिशानिर्देश	▶	पृष्ठ 21-22
2.2. अभिभावकों और बच्चों के कर्तव्य एवं अधिकार	▶	पृष्ठ 23-24
2.3. विद्यालय / डे-केयर की सामान्य दैनिक समय-सारिणी	▶	पृष्ठ 25
2.3. विद्यालय के संदर्भ में आम बीमारियाँ और क्या करना चाहिए	▶	पृष्ठ 26-29

अध्याय 3	पृष्ठ 30-37
दैनिक दिनचर्या और गतिविधियाँ	
3.1. डे-केयर में एक सामान्य दिन	पृष्ठ 31
3.2. अन्य गतिविधियाँ	पृष्ठ 31
3.3. जन्मदिन और अन्य समारोह	पृष्ठ 32-33
3.4. डे-केयर में क्या-क्या लाना चाहिए?	पृष्ठ 33
3.5. विद्यालय में भोजन: क्या अपेक्षा करें?	पृष्ठ 34-36
3.6. स्वच्छता संबंधी उपाय	पृष्ठ 37



अध्याय 1

पुर्तगाल में प्रारंभिक बाल शिक्षा

● इस अध्याय में :

- 1.1. प्रारंभिक बाल शिक्षा
- 1.2. पुर्तगाली शिक्षा प्रणाली का संक्षिप्त परिचय
- 1.3. प्रारंभिक बाल शिक्षा के लिए यह प्रणाली कैसे कार्य करती है?
- 1.4. कौन-कौन से खर्च अपेक्षित हो सकते हैं?
- 1.5. नर्सरी और प्री-स्कूल में प्रवेश एवं नामांकन प्रक्रिया



1.1. प्रारंभिक बाल शिक्षा

बढ़ते हुए प्रमाण यह दर्शाते हैं कि प्रारंभिक बाल शिक्षा (0-6 वर्ष) बच्चों को सीखने, सामाजिक विकास और समग्र कल्याण के लिए एक मजबूत आधार प्रदान करती है, जिसके लाभ जीवन भर बने रहते हैं।

बच्चों के लिए मुख्य लाभ

- **सीखने और विकास में सहयोग:** बच्चे अपनी भाषा क्षमताओं, स्मृति और भावनात्मक विकास में सुधार करते हैं। प्रारंभिक शिक्षा भविष्य की पढ़ाई के लिए एक सुदृढ़ आधार तैयार करती है।
- **मस्तिष्क विकास को प्रोत्साहन:** शुरुआती वर्ष मस्तिष्क के विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। इस अवधि में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सोचने, भाषा और समस्या-समाधान कौशल को मजबूत करती है।
- **सामाजिक और भावनात्मक कौशल को बढ़ावा:** बच्चे साझा करना, सहयोग करना, दिनचर्या का पालन करना, स्वयं की देखभाल करना और दूसरों के साथ संबंध बनाना सीखते हैं।
- **स्वतंत्रता और आत्मविश्वास में वृद्धि:** बच्चे खोज, सीख और निर्णय लेने के माध्यम से आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास विकसित करते हैं।
- **खेल-आधारित सीखने का उपयोग:** बच्चे आनंददायक गतिविधियों के माध्यम से सीखते हैं, जो रचनात्मकता, जिज्ञासा और खोज को प्रोत्साहित करती हैं।

परिवारों के लिए सहयोग: प्रारंभिक बाल शिक्षा परिवारों के लिए भी सहायक होती है। यह बच्चों की देखभाल की सुविधा प्रदान करती है, जिससे माता-पिता काम कर सकते हैं, पढ़ाई कर सकते हैं या प्रशिक्षण में भाग ले सकते हैं। यह विशेष रूप से एकल-अभिभावक परिवारों या कम आय वाले परिवारों के लिए उपयोगी है।

समान अवसर: प्री-स्कूल विभिन्न पृष्ठभूमियों से आने वाले बच्चों – जिनमें प्रवासी परिवारों के बच्चे और कम संसाधनों वाले परिवारों के बच्चे भी शामिल हैं – को विद्यालय में सफल होने के लिए समान अवसर प्रदान करने में मदद करता है। यह बच्चों को पुर्तगाली भाषा सीखने और विद्यालय के वातावरण के साथ प्रारंभिक स्तर पर तालमेल बिठाने में सहायक होता है।

मूल्य और आदतों को बढ़ावा देना क्योंकि यह बच्चों को निम्नलिखित में मदद करता है:

- अच्छी आदतें और दैनिक दिनचर्या सीखना
- मूल साक्षरता और गणितीय कौशल विकसित करना
- सम्मान, सहानुभूति और सामाजिक जिम्मेदारी जैसे मूल्यों को समझना
- आत्मविश्वास और संबंधित होने की भावना के साथ बढ़ना

सांस्कृतिक विविधता

यह जानना महत्वपूर्ण है कि प्रारंभिक बाल शिक्षा की प्रथाएँ देशों के बीच भिन्न हो सकती हैं। प्रत्येक संस्कृति में छोटे बच्चों को पाला और शिक्षित करने की अपेक्षाएँ अलग हो सकती हैं। पुर्तगाल में, खेल के माध्यम से सीखने, सामाजिक सहभागिता और बच्चों को एक देखभालपूर्ण और संरचित तरीके से स्कूल के लिए तैयार करने पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

भारत के संदर्भ में : UNICEF भारत यह उजागर करता है कि भारत में, बच्चे अक्सर बहुभाषी वातावरण में बड़े होते हैं, जहां माता-पिता, दादी-नानी और यहां तक कि बड़े भाई-बहन भी उनकी प्रारंभिक शिक्षा और देखभाल में भूमिका निभाते हैं। पहुंच बढ़ाने के लिए, सरकार ने इंटीग्रेटेड चाइल्ड डेवलपमेंट सर्विसेज (ICDS) योजना के तहत 0-8 वर्ष के बच्चों के लिए प्रारंभिक बाल शिक्षा प्रदान करने के लिए कार्यक्रम शुरू किए हैं, जिसमें प्री-स्कूल शिक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य और पोषण सेवाएँ भी शामिल हैं। सार्वजनिक प्रावधान के साथ-साथ, निजी विद्यालय भी प्रारंभिक बाल देखभाल में योगदान करते हैं।

बांग्लादेश के संदर्भ में : बांग्लादेश में 0 से 4 वर्ष के बच्चों की देखभाल मुख्य रूप से माता-पिता-विशेष रूप से माताएँ – और दादा-दादी द्वारा की जाती है। इस अवधि के दौरान, बच्चे भाषा, मूल्य और सांस्कृतिक प्रथाओं से परिचित होते हैं, जो उन्हें अपने परिवार और भाई-बहनों के निकट संपर्क के माध्यम से सिखाई जाती हैं। बांग्लादेश में औपचारिक प्रारंभिक बाल शिक्षा आमतौर पर 4.5 से 6 वर्ष की आयु के बीच शुरू होती है, जो राष्ट्रीय प्री-स्कूल कार्यक्रम का हिस्सा है। प्राथमिक और सामूहिक शिक्षा मंत्रालय (MoPME) ने प्री-प्राथमिक शिक्षा के महत्व को मान्यता दी है और पूरे देश में सभी प्रारंभिक शिक्षा गतिविधियों का समन्वय करने के लिए एक राष्ट्रीय योजना विकसित की है। राष्ट्रीय ढांचे के अनुसार उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सभी 3 से 5 वर्ष के बच्चे प्री-स्कूल कार्यक्रमों में भाग ले सकें। ये कार्यक्रम केवल प्रारंभिक शिक्षा का समर्थन ही नहीं करते, बल्कि सामाजिक सहायता और स्वास्थ्य सेवाएँ भी प्रदान करते हैं। इन अतिरिक्त सेवाओं के माध्यम से लक्ष्य यह है कि अधिक परिवार अपने बच्चों को स्कूल में नामांकित करें और माता-पिता और बच्चों को मिलने वाली कुछ चुनौतियों को दूर करके स्कूल छोड़ने की दर को कम किया जा सके। बांग्लादेश में प्राथमिक विद्यालय आमतौर पर 6 वर्ष की आयु से शुरू होता है (UNICEF, 2013)।

नेपाल के संदर्भ में : नेपाल में 0 से 3 वर्ष के बच्चों को आमतौर पर नजदीकी पारिवारिक वातावरण में पाला जाता है, जहाँ देखभाल परिवार के सदस्यों के बीच साझा होती है। जबकि माताएँ देखभाल में मुख्य भूमिका निभाती हैं, बड़ी बहनें और अन्य रिश्तेदार भी मदद करते हैं, विशेष रूप से घर पर बच्चों को बुनियादी शिष्टाचार और प्रारंभिक शिक्षा सिखाने में। परिवार के सदस्य दैनिक संवाद के माध्यम से बच्चों को प्रारंभिक शिक्षा और विकासात्मक गतिविधियों से परिचित कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। UNICEF नेपाल वर्किंग पेपर सीरीज के अनुसार, छोटे बच्चे अक्सर परिवार के वयस्कों के समर्थन से खेल और सीखने की गतिविधियों में संलग्न होते हैं। नेपाल में अधिकांश बच्चे औपचारिक शिक्षा लगभग 5 वर्ष की आयु में शुरू करते हैं, जब वे प्राथमिक विद्यालय में नामांकित होते हैं। सार्वजनिक डे-केयर सेवाएँ हाल के वर्षों में बढ़ने लगी हैं, लेकिन अभी भी सभी परिवारों के लिए व्यापक रूप से उपलब्ध या सुलभ नहीं हैं। निजी स्कूल अक्सर 3-5 वर्ष के बच्चों के लिए प्री-प्राइमरी कक्षाएँ प्रदान करते हैं, लेकिन इसके लिए शुल्क अधिक होता है।

पुर्तगाल के संदर्भ में : पुर्तगाल में, 4 महीने की आयु से बच्चे डे-केयर केंद्रों में जा सकते हैं। यह अक्सर इसलिए संभव होता है क्योंकि मातृत्व अवकाश अपेक्षाकृत छोटा होता है – जन्म के बाद लगभग 2-3 महीने – और माता-पिता दोनों को वित्तीय स्थिरता सुनिश्चित करने के लिए काम करना पड़ता है। कई माता-पिता प्रारंभिक बाल शिक्षा को प्राथमिकता देते हैं और डे-केयर को बच्चे के सामाजिक और संज्ञानात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण मानते हैं। ऐसा भी माना जाता है कि डे-केयर, और विशेष रूप से प्री-स्कूल, बच्चों को संरचित वातावरण के साथ तालमेल बैठाने में मदद करता है और औपचारिक शिक्षा में सहज संक्रमण सुनिश्चित करता है। पुर्तगाल में, प्री-प्राइमरी स्कूल 3 वर्ष के बच्चों के लिए होता है और अनिवार्य शिक्षा 6 वर्ष से शुरू होती है। राष्ट्रीय नेटवर्क के अंतर्गत, प्री-प्राइमरी स्कूलों में सार्वजनिक और निजी स्कूल तथा डे-केयर केंद्र शामिल हैं, ताकि प्रारंभिक बाल शिक्षा और संज्ञानात्मक विकास सुनिश्चित किया जा सके। सार्वजनिक स्कूल मुफ्त हैं, जबकि निजी स्कूलों में कुछ शुल्क लिया जाता है (Eurodyce, 2025)।

1.2. पुर्तगाली शिक्षा प्रणाली का संक्षिप्त परिचय

डे-केयर प्रणाली (“Creches”)

पुर्तगाल में, डे-केयर (“creche”) 3 महीने से 6 वर्ष के बच्चों के लिए बनाई गई है। यह एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करती है जहाँ बच्चे माता-पिता के काम करने के दौरान देखभाल प्राप्त करते हैं और यह उनके प्रारंभिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। “Creche” के बाद, बच्चे आमतौर पर प्री-स्कूल (“jardim de infância”) में चले जाते हैं, जो 3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए होता है। डे-केयर विभिन्न प्रकार के संस्थानों में प्रदान की जा सकती है। इसमें सरकारी समर्थित सार्वजनिक केंद्र, निजी गैर-लाभकारी संगठन (IPSS) – जो अक्सर चैरिटी या सामुदायिक समूहों द्वारा संचालित होते हैं और पूरी तरह से मुफ्त होते हैं – और निजी लाभकारी केंद्र शामिल हैं, जिनका शुल्क पूरी तरह से परिवारों द्वारा दिया जाता है। इस प्रणाली का नियमन दो स्तरों पर होता है। 3 वर्ष से कम आयु के बच्चों (“creche”) के लिए यह श्रम, एकजुटता और सामाजिक सुरक्षा मंत्रालय द्वारा नियंत्रित होती है। 3 वर्ष की आयु के बाद (प्री-स्कूल) इसकी जिम्मेदारी शिक्षा ततमंत्रालय को सौंप दी जाती है। पुर्तगाली प्रारंभिक बाल शिक्षा में ध्यान खेल, रचनात्मकता, सामाजिक कौशल और खोज पर केंद्रित होता है। ये गतिविधियाँ बच्चों को केवल प्राथमिक विद्यालय के लिए ही नहीं, बल्कि उनके स्वस्थ व्यक्तिगत और सामाजिक विकास के लिए भी तैयार करती हैं (Eurydice, २०२५)।

प्री-स्कूल शिक्षा

(“Educação Pré-escolar - Jardim de Infância”)

पुर्तगाल में प्री-स्कूल शिक्षा 3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए उपलब्ध है और इसे कामकाजी माता-पिता द्वारा व्यापक रूप से चुना जाता है। इसमें सार्वजनिक और निजी विकल्पों के साथ-साथ चैरिटी और सामाजिक संस्थानों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाएँ भी शामिल हैं। इस स्तर की शिक्षा में बच्चे का नामांकन अनिवार्य नहीं है, लेकिन यह तीन वर्ष की आयु से सभी बच्चों के लिए सार्वभौमिक रूप से उपलब्ध है।

प्राथमिक शिक्षा (“Ensino Básico”)

पुर्तगाल में बुनियादी शिक्षा सार्वभौमिक, अनिवार्य और निःशुल्क है, जो नौ वर्षों तक चलती है। यह तीन अनुक्रमिक चक्रों में विभाजित होती है :

1. पहला चक्र: यह चार वर्षों तक चलता है (कक्षा एक से चार)।
2. दूसरा चक्र: यह दो वर्षों तक चलता है (कक्षा पांच और छह)।
3. तीसरा चक्र: यह तीन वर्षों तक चलता है (कक्षा सात से नौ) और यह निचली माध्यमिक शिक्षा के बराबर होता है।

पाठ्यक्रम का उद्देश्य सभी नागरिकों के लिए एक सामान्य पृष्ठभूमि शिक्षा प्रदान करना है, जिसमें आगे की पढ़ाई के लिए आवश्यक बुनियादी ज्ञान और कौशल प्राप्त करना शामिल है। राष्ट्रीय पाठ्यक्रम सार्वजनिक स्कूलों में समान होता है और इसमें पुर्तगाली, गणित, विज्ञान, इतिहास, भूगोल, और कक्षा 7 से अनिवार्य अंग्रेजी जैसी विषयों को शामिल किया गया है। इसके अतिरिक्त, छात्र कक्षा 7 से एक अन्य विदेशी भाषा, आमतौर पर फ्रेंच या स्पेनिश, का अध्ययन करने का विकल्प चुन सकते हैं (NIALP, 2024)।

1.2. माध्यमिक शिक्षा (“Ensino Secundário”)

जब बच्चे प्राथमिक शिक्षा पूरी कर लेते हैं, तो उन्हें माध्यमिक विद्यालय में नामांकित होना होता है। ये स्कूल, जिन्हें “escolas secundárias” कहा जाता है, 15 से 18 वर्ष के छात्रों को शिक्षा प्रदान करते हैं।

पुर्तगाल में माध्यमिक शिक्षा तीन वर्षों तक होती है, जो कक्षा 10, 11 और 12 को कवर करती है। यह एक महत्वपूर्ण चरण होता है जहाँ छात्रों को उनके रुचियों और करियर की आकांक्षाओं के आधार पर कई शैक्षिक धाराओं में से चुनने का अवसर मिलता है। माध्यमिक शिक्षा के मुख्य उद्देश्य हैं :

- **शैक्षिक तैयारी:** कुछ धाराएँ छात्रों को उच्च शिक्षा के लिए तैयार करने के लिए डिज़ाइन की जाती हैं। ये पाठ्यक्रम अकादमिक रूप से कठोर होते हैं और ऐसे विषयों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो विश्वविद्यालय प्रवेश के लिए आवश्यक होते हैं।
- **व्यावसायिक प्रशिक्षण:** अन्य धाराएँ व्यावहारिक कौशल प्रदान करने और सीधे कार्यस्थल पर भेजने पर केंद्रित होती हैं। ये पाठ्यक्रम उन छात्रों के लिए आदर्श होते हैं जो माध्यमिक विद्यालय पूरा करने के बाद तुरंत कार्यबल में प्रवेश करना चाहते हैं (NIALP, 2024)।

उच्च शिक्षा

पुर्तगाल में उच्च शिक्षा की एक द्विस्तरीय प्रणाली है, जिसमें विश्वविद्यालय और पॉलिटेक्निक संस्थान शामिल हैं। विश्वविद्यालय शैक्षिक और वैज्ञानिक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जबकि पॉलिटेक्निक संस्थान व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करते हैं, जो लागू अनुसंधान और तकनीकी कौशल पर जोर देते हैं। दोनों प्रकार के संस्थान सार्वजनिक या निजी हो सकते हैं, और सभी स्नातक, मास्टर, और डॉक्टरल डिग्रियाँ प्रदान कर सकते हैं।

यह प्रणाली विज्ञान, प्रौद्योगिकी और उच्च शिक्षा मंत्रालय (MCTES) द्वारा नियंत्रित की जाती है। डिग्रियाँ उच्च शिक्षा मूल्यांकन और मान्यता एजेंसी (A3ES) द्वारा विनियमित होती हैं और उच्च शिक्षा निदेशालय (DGES) द्वारा औपचारिक रूप से मान्यता प्राप्त होती हैं।

बोलोग्ना प्रक्रिया के अपनाए जाने के बाद, अध्ययन को तीन चक्रों में व्यवस्थित किया गया है:

- स्नातक डिग्री (“Licenciatura”): यह 180-240 ECTS (यूरोपीय क्रेडिट ट्रांसफर सिस्टम) के साथ 6 से 8 सेमेस्टर में पूरी होती है।
- मास्टर डिग्री (“Mestrado”): यह सामान्यतः 90-120 ECTS के साथ 3 से 4 सेमेस्टर में होती है और इसमें एक शोध प्रबंध, परियोजना, या प्रशिक्षण शामिल होता है।
- कुछ क्षेत्रों, जैसे चिकित्सा या इंजीनियरिंग, संविलित मास्टर कार्यक्रम (“Mestrado Integrado”) प्रदान करते हैं, जो 10 से 12 सेमेस्टर तक चलते हैं।
- डॉक्टरेट (“Doutoramento”): यह मास्टर डिग्री के बाद आता है और इसमें परीक्षा और सार्वजनिक रक्षा के बाद थीसिस का अनुमोदन किया जाता है। इसका सामान्य समयकाल 6 से 8 सेमेस्टर होता है।

सार्वजनिक संस्थानों में प्रवेश न्यूनतरस क्लॉजस प्रणाली द्वारा सीमित किया जाता है, जिसका अर्थ है कि हर वर्ष निर्धारित स्थान होते हैं। आवेदनकर्ता सामान्य प्रवेश परीक्षा (“Concurso Geral de Acesso”) में प्रतिस्पर्धा करते हैं, जहाँ रैंकिंग माध्यमिक शिक्षा और राष्ट्रीय परीक्षा के अंकों पर आधारित होती है। अंतर्राष्ट्रीय छात्रों, परिपक्व आवेदनकर्ताओं (23+), और कुछ क्षेत्रों से आने वाले छात्रों के लिए विशेष नियम लागू होते हैं। निजी संस्थान अपने प्रवेश मानदंड स्वयं निर्धारित करते हैं।

अंकों का मूल्यांकन 0 से 20 के पैमाने पर किया जाता है, जिसमें १० न्यूनतम उत्तीर्ण अंक होते हैं (Eurydice, 2024)

1.3. प्रारंभिक बाल शिक्षा के लिए प्रणाली कैसे कार्य करती है?

0 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए शिक्षा विभिन्न प्रकार के संस्थानों द्वारा प्रदान की जा सकती है :

- IPSS (सामाजिक एकजुटता संस्थाएँ) :** गैर-लाभकारी संस्थाएँ जो परिवारों का समर्थन करते हुए गुणवत्तापूर्ण सेवाएँ प्रदान करने का लक्ष्य रखती हैं।
 - गैर-लाभकारी स्कूल जो उन परिवारों और बच्चों की मदद करते हैं जिन्हें समर्थन की आवश्यकता है।
 - ये बाल देखभाल और प्रारंभिक शिक्षा प्रदान करते हैं।
 - इन्हें सरकार और दान से समर्थन मिलता है।
 - 0 से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए परिवारों से कोई शुल्क नहीं लिया जाता है।
 - 3 से 6 वर्ष (प्री-स्कूल) के लिए जो राशि देनी होगी वह प्रत्येक परिवार की आय पर निर्भर करेगी। अगर परिवार भुगतान करने में सक्षम नहीं है, तो उसे शुल्क से छूट दी जा सकती है।
- निजी स्कूल:** निजी संस्थाओं द्वारा संचालित और इनमें उच्च लागत हो सकती है।
 - निजी व्यक्तियों या समूहों द्वारा चलाए जाते हैं।
 - परिवारों को शिक्षा प्राप्त करने के लिए ट्यूशन फीस का भुगतान करना पड़ता है।
 - इनमें विशेष कार्यक्रम हो सकते हैं जैसे द्विभाषी कक्षाएँ या धार्मिक शिक्षा।
- सार्वजनिक स्कूल:** सरकार द्वारा वित्तपोषित, बिना किसी शुल्क के (मुफ्त), आमतौर पर स्थानीय नगर पालिका द्वारा प्रदान किए जाते हैं।
 - सरकार द्वारा चलाए और भुगतान किए जाते हैं।
 - सभी बच्चों के लिए मुफ्त होते हैं।
 - आधिकारिक राष्ट्रीय पाठ्यक्रम का पालन करते हैं।
 - सभी शैक्षिक स्तरों के लिए उपलब्ध होते हैं, नर्सरी से लेकर विश्वविद्यालय तक।

लिस्बन में, SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA सामाजिक सुरक्षा प्रणाली के तहत काम करती है, इसलिए यह सार्वजनिक शिक्षा मुफ्त में प्रदान करती है।

कृपया ध्यान दें कि कुछ डे-केयर सेंटर या प्री-स्कूल धार्मिक संस्थाओं (IPSS या निजी) का हिस्सा हो सकते हैं, जिसका मतलब है कि वहाँ धार्मिक प्रतीक हो सकते हैं, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आपके बच्चे का धर्म अलग नहीं हो सकता या आपके बच्चे के लिए किसी धार्मिक उत्सव में भाग लेना अनिवार्य है।

डे-केयर सेंटर “CRECHES”

पुर्तगाल में डे-केयर सेंटर या “Creches” संस्थाएँ हैं जो 4 महीने से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए देखभाल और प्रारंभिक शिक्षा प्रदान करती हैं। ये सुविधाएँ एक सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण प्रदान करती हैं, जहाँ बच्चे अपने माता-पिता के काम पर जाने के दौरान बढ़ सकते हैं और विकसित हो सकते हैं।

1.3.

यहाँ आमतौर पर शिक्षक (“educadores/as”) होते हैं जिनके पास प्रारंभिक बाल विकास पर उच्च शिक्षा की ट्रेनिंग होती है, और समर्थन स्टाफ (“auxiliares educativos/as”) होते हैं, जिन्हें सामान्यतः विशिष्ट प्रशिक्षण प्राप्त होता है।

ये डे-केयर सेंटर या “Creches” सामाजिक सुरक्षा मंत्रालय के अधीन होते हैं और मुफ्त होते हैं। इन्हें विशिष्ट नियमों का पालन करना होता है। आमतौर पर ये 3 कक्षाओं में व्यवस्थित होते हैं, जिन्हें आयु समूहों के अनुसार बांटा जाता है, हालांकि कुछ डे-केयर सेंटर में मिश्रित कमरे होते हैं, जहाँ 1 और 2 वर्ष के बच्चे एक साथ होते हैं, जो प्रत्येक विकासात्मक चरण के अनुसार होता है।

यहाँ एक उदाहरण दिया गया है कि एक डे-केयर सेंटर आमतौर पर कैसे व्यवस्थित होता है:

नर्सरी - “Berçário”: 4 से 12 महीने तक के बच्चों की कक्षा, जिसमें कमरे में अधिकतम 10 बच्चे होते हैं और दो वयस्क होते हैं।

एक वर्ष की कक्षा - “Sala de 1 ano”

दो वर्ष की कक्षा - “Sala de 2 anos”

पहले और दूसरे वर्ष की कक्षाओं में बच्चों की संख्या की कोई विशिष्ट सीमा नहीं होती है – मानदंड कमरे के आकार (वर्ग मीटर) के आधार पर होता है। इन कक्षाओं में हमेशा एक शिक्षक होता है (लेकिन Berçário में यह अनिवार्य नहीं है)।

प्री-स्कूल “Jardim de Infância”

पुर्तगाल में प्री-स्कूल केवल शैक्षिक शिक्षा की तैयारी नहीं है; यह सामाजिककरण, रचनात्मकता, और व्यक्तिगत विकास के लिए एक महत्वपूर्ण चरण है, जो यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे प्राथमिक विद्यालय में आत्मविश्वास और आवश्यक कौशल के साथ प्रवेश करें। प्री-स्कूल शिक्षा 3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए होती है और यह वैकल्पिक है, लेकिन व्यापक रूप से भाग लिया जाता है। इसका मुख्य ध्यान खेल आधारित सीखने, सामाजिक कौशल, और समग्र बाल विकास पर होता है। कुछ क्षेत्रों में प्रवेश प्रतिस्पर्धी हो सकता है, इसलिए परिवार अक्सर पहले से ही पंजीकरण कराते हैं। पुर्तगाल में प्री-स्कूल में प्रारंभिक बाल शिक्षा शिक्षा मंत्रालय के तहत होती है और यह मुफ्त नहीं होती। प्रत्येक परिवार द्वारा चुकाए जाने वाली राशि उस संस्था (IPSS) द्वारा निर्धारित की जाएगी, जिसमें आप अपने बच्चों को नामांकित करते हैं, और यह गणना आपके परिवार की आय और खर्चों के आधार पर की जाएगी।

1. सार्वजनिक प्री-स्कूल :

- शिक्षा के लिए कोई शुल्क नहीं।
- परिवारों को अभी भी भोजन, स्कूल परिवहन, या विस्तारित घंटों के लिए भुगतान करना पड़ सकता है।
- शिक्षा मंत्रालय द्वारा प्रबंधित।
- स्थान सीमित होते हैं, इसलिए प्राथमिकता उन बच्चों को दी जाती है जो स्कूल क्षेत्र में रहते हैं, जिनके पहले से नामांकित भाई-बहन हैं, और जरूरतमंद परिवारों को।

2. IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social) - गैर-लाभकारी, सब्सिडी प्राप्त संस्थाएँ:

- चैरिटी, स्थानीय संघों, सहकारी संगठनों, या पल्लियों द्वारा संचालित।
- मासिक शुल्क परिवार की आय पर निर्भर करता है (घरेलू वेतन सीमा के आधार पर गणना की जाती है)।
- निजी स्कूलों की तुलना में अक्सर सस्ते होते हैं, 2025/26 से यह शुल्क मुक्त हो सकते हैं।

3. निजी स्कूल :

- पूर्ण ट्यूशन शुल्क लिया जाता है, जो कि काफी भिन्न हो सकता है।
- कुछ स्कूल विशेष पद्धतियाँ अपनाते हैं जैसे मॉन्टेसरी, वाल्डॉर्फ, या रेज्जियो एमिलिया, या अंतरराष्ट्रीय पाठ्यक्रम (ब्रिटिश, अमेरिकी, IB)।
- परिवारों को सभी अतिरिक्त खर्चों (भोजन, गतिविधियाँ, सामग्री) का भुगतान करना पड़ता है।

1.4. कितना लागत की अपेक्षा की जा सकती है?

जैसा कि पहले बताया गया था, 0 से 3 वर्ष की शिक्षा IPSS या सार्वजनिक प्रणाली में मुफ्त होती है। हालांकि, भले ही पूर्तगाल में 0 से 3 वर्ष की शिक्षा मुफ्त हो, फिर भी कुछ ऐसे खर्च हैं जिनकी उम्मीद परिवारों से की जाती है। स्कूल में लाने के लिए सभी आवश्यक सामग्री (अधिक जानकारी के लिए अध्याय 3 देखें) के अलावा, परिवारों को कुछ अतिरिक्त वस्त्रों या गतिविधियों के लिए भी भुगतान करना पड़ सकता है, जैसे कि यूनिफार्म, स्कूल स्मॉक्स या “बिबे”, क्षेत्रीय भ्रमण, नाटक या संगीत कक्षाएँ, संगीत कार्यक्रमों का दौरा, और इसी तरह की गतिविधियाँ। कुछ स्कूल पंजीकरण शुल्क भी मांग सकते हैं (कुछ IPSS में यह राशि लगभग 100 यूरो होती है)।

प्री-स्कूल स्तर (3 से 6 वर्ष की आयु) में, IPSS प्रकार की संस्थाओं में आमतौर पर एक मासिक शुल्क लिया जाता है। प्रत्येक परिवार द्वारा चुकाए जाने वाली राशि उस संस्था (IPSS) द्वारा निर्धारित की जाती है, जिसमें आप अपने बच्चों को नामांकित करते हैं, और यह गणना आपके आय (आयकर रिटर्न या “IRS” के अनुसार) के आधार पर की जाती है। इस गणना में प्रत्येक परिवार के बच्चों को भी ध्यान में रखा जाता है, जैसे कि किराया या स्वास्थ्य खर्च, उदाहरण के लिए। कृपया ध्यान दें कि आपके बच्चे के डे-केयर के अंतिम वर्ष के अंत में, पहले वर्ष के प्री-स्कूल (“pré-escolar”) के लिए स्थान सुरक्षित करने के लिए एक पंजीकरण शुल्क लिया जा सकता है। कुछ IPSS में नवीनीकरण शुल्क लगभग 80 यूरो हो सकता है।



1.5. डे-केयर सेंटर और प्री-स्कूल में प्रवेश और नामांकन प्रक्रिया

डे-केयर सेंटर्स (“क्रेच”)

पुर्तगाल में, डे केयर सेंटर्स (‘क्रेच’) में प्रवेश प्रक्रिया प्रत्येक संस्था के अनुसार भिन्न हो सकती है।

डे केयर सेंटर्स कहाँ पाएँ? आप अपने फोन में “क्रेच फेलिज” (*Creche Feliz*) ऐप डाउनलोड कर सकते हैं, जिससे आप अपने निवास या कार्य क्षेत्र में उपलब्ध डे केयर सेंटर्स की सूची देख सकते हैं, जिनमें प्री जगह उपलब्ध है। यह ऐप आपको संपर्क विवरण और स्थान भी दिखाता है। आप अपने “जुंटा डे फ्रेगुएंसिया” (जो आपके पड़ोस का स्थानीय नगरपालिका है) से भी डे केयर सेंटर्स के संपर्क विवरण प्राप्त कर सकते हैं। ऑनलाइन आप कुछ वेबसाइट्स पा सकते हैं, जो सार्वजनिक और निजी डे केयर सेंटर्स की सूची प्रदान करती हैं, और आपको इनसे व्यक्तिगत रूप से संपर्क करना होगा।

आवेदन कैसे करें?

आप ऑनलाइन, ईमेल के माध्यम से या व्यक्तिगत रूप से आवेदन कर सकते हैं। यदि आप सैंटा कासा दा मिशोरिकार्दिया डी लिस्बोआ (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa) के क्रेच में आवेदन करना चाहते हैं, तो पंजीकरण ऑनलाइन किया जाता है, जिसके लिए निम्नलिखित लिंक का उपयोग करें :

https://inscricoesacaosocial.scml.pt/priamws/Inscricoes?FormId=5&_gl=1*17xiqzg*_ga*MTYzOTg5NDM4Mi4xNjkwMTg5NjAz*_ga_7DTGXV1FSJ*MTcwNTQwMTk4OS42LjEuMTcwNTQwMjYINS4yOC4wLjA

कब आवेदन करें?

यह भी प्रत्येक क्रेच/डे केयर सेंटर पर निर्भर करेगा। कुछ संस्थाएं आपको साल भर किसी भी समय आवेदन करने की अनुमति देती हैं, लेकिन उदाहरण के तौर पर, यदि आप चाहते हैं कि बच्चा सितंबर में शुरू करे, तो आपको 31 मई से पहले आवेदन करना होगा। आपको हर स्कूल से संपर्क करके यह जानकारी प्राप्त करनी होगी।

आवेदन करने के बाद क्या होता है?

आमतौर पर मई से जून के अंत तक, सभी आवेदनों की जांच की जाती है। हो सकता है कि आप वेटिंग लिस्ट में हों और यदि आपको प्रवेश मिलता है, तो आपको जून के अंत तक संपर्क किया जाएगा। इसके बाद, परिवारों से आमतौर पर निम्नलिखित दस्तावेज ईमेल के माध्यम से भेजने के लिए कहा जाता है :

माता-पिता के लिए

1. आपके घर के सभी सदस्यों या केवल माता-पिता के पहचान पत्र, पासपोर्ट या निवास परमिट (यह इस पर निर्भर करेगा)

कुछ डेकेयर सेंटर्स (‘क्रेच’) निम्नलिखित अतिरिक्त दस्तावेज भी मांग सकते हैं:

2. घर के सभी सदस्यों के लिए आय का प्रमाण (अंतिम ३ वेतन पर्ची, बेरोजगारी या पेंशन कागजात, आदि)
3. आवासीय खर्चों का प्रमाण (किराया या गृह ऋण रसीद)
4. पते का प्रमाण (उदाहरण के लिए, आपके नाम पर पानी, बिजली या गैस बिल)
5. IRS (आयकर रिटर्न) घोषणा और निपटान नोट

6. माता-पिता का कार्य अनुसूची
7. बेरोजगारी का प्रमाण (सामाजिक सुरक्षा के माध्यम से आप यह प्रमाण मांग सकते हैं कि आप बेरोजगार हैं)

बच्चों के लिए :

1. पहचान पत्र, पासपोर्ट या निवास परमिट
2. टीकाकरण पुस्तिका (स्वास्थ्य केंद्र से)
3. वह पत्र जिसमें डॉक्टर का नाम और संपर्क विवरण हो, जो बच्चे का इलाज स्वास्थ्य केंद्र में करता है (यह स्वास्थ्य केंद्र से प्राप्त करें)
4. 3 तस्वीरें
5. NISS - सामाजिक सुरक्षा नंबर
6. कुछ डेकेयर सेंटर्स परिवार/घराने की संरचना का प्रमाण मांगते हैं (यह 'पोर्टल डास फिनांसास' / वित्तीय ऑनलाइन वेबसाइट के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है)

आमतौर पर आपको दस्तावेज़ भेजने के लिए 9 सप्ताह का समय मिलता है। इसके बाद, क्रेच आमतौर पर जुलाई में एक व्यक्तिगत साक्षात्कार निर्धारित करेगा, लेकिन यह भी प्रत्येक संस्था पर निर्भर करेगा।

साक्षात्कार के दौरान

- आप सेवा समझौते की 2 प्रतियाँ साइन करेंगे (आप एक प्रति रखेंगे और आप इसे घर ले जाएंगे और अगले दिन साइन करके वापस देने का अनुरोध कर सकते हैं - ताकि आपके पास इसे अच्छे से पढ़ने का समय हो)।
- नियम और समय-सारणी की व्याख्या की जाएगी।
- आप इस पर सहमत जताएंगे कि आपका बच्चा किस समय/समय-सारणी के अनुसार क्रेच में उपस्थित होगा।

स्कूल वर्ष की शुरुआत

आमतौर पर सितंबर में या गर्मियों में, शिक्षक आपके परिवार से मिलकर निम्नलिखित के बारे में बात करेंगे:

- आपके बच्चे की आदतें, व्यक्तित्व, और आवश्यकताएँ
- शुरुआत की तारीख और एक संक्षिप्त अनुकूलन अवधि (सामान्यतः 1 सप्ताह या उससे कम)
- क्रेच / डे केयर में क्या लाना है
- आपके बच्चे की आहार संबंधी आवश्यकताएँ (कुछ स्कूल शाकाहारी और वेगन के लिए विकल्प भी प्रदान करते हैं)
- संचारी समझौते और क्रेच के नियमों के बारे में अधिक जानकारी

महत्वपूर्ण नोट्स

- डेकेयर सेंटर ('क्रेच') मुफ्त है, इसलिए आपको शुल्क नहीं देना पड़ेगा।
- कुछ डेकेयर सेंटर्स, आमतौर पर अक्टूबर के मध्य में, सभी माता-पिताओं के लिए एक स्वागत बैठक का आयोजन करते हैं। इस बैठक में वे डेकेयर सेंटर के नियम, शिक्षण शैली और वार्षिक कैलेंडर की जानकारी देते हैं।

1.5. प्रेस्कूल “जार्डिम डी इन्फ़ांसिया”

पुर्तगाल में, प्रेस्कूल में प्रवेश प्रक्रिया प्रत्येक संस्था के अनुसार भिन्न हो सकती है।

आवेदन कैसे करें?

आप ऑनलाइन, ईमेल के माध्यम से या व्यक्तिगत रूप से प्रवेश कर सकते हैं।

सार्वजनिक प्रेस्कूल्स (IPSS नहीं) के लिए आवेदन कैसे करें?

आपको “पोर्टल डस मककट्रिकुलास” (पंजीकरण पोर्टल) के माध्यम से पंजीकरण करना होगा। यह ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पंजीकरण या नवीनीकरण प्रक्रिया के लिए आवश्यक सभी जानकारी और दस्तावेज जमा करने के लिए एक केंद्रीय हब के रूप में कार्य करता है, जो पूर्व स्वीकृत के अधीन है। पोर्टल डस मककट्रिकुलास पर पंजीकरण शुरू करने या नवीनीकरण के लिए, यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ कदमों का पालन करना महत्वपूर्ण है कि प्रक्रिया सुचारू रूप से पूरी हो:

चरण 1: आवश्यक दस्तावेज एकत्र करें:

- पहचान दस्तावेज
- आपके बच्चे की डिजिटल फोटोग्राफ
- कर पहचान संख्या (NIF)
- सामाजिक सुरक्षा पहचान संख्या (NISS)

चरण 2: पंजीकरण पोर्टल वेबसाइट पर जाएं :

<https://portaldasmaticulas.edu.gov.pt/>

चरण 3: “माता-पिता लॉगिन” प्रोफाइल चुनें।

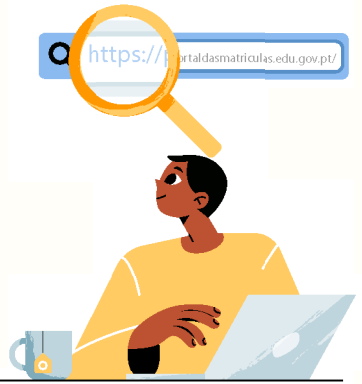
चरण 4: निम्नलिखित विकल्पों में से एक का उपयोग करके लॉगिन करें :

- आपके पोर्टल डस फिनांसास क्रेडेंशियल्स।
- डिजिटल मोबाइल की: डिजिटल मोबाइल की का उपयोग करके प्रमाणीकृत करने के लिए, आपको पहले एक की प्राप्त करनी होगी। आप डिजिटल मोबाइल की के अनुरोध और प्रमाणन प्रक्रिया से संबंधित जानकारी निम्नलिखित लिंक पर देख सकते हैं :
[athttps://www.autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital](https://www.autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital). इस डिजिटल की को प्राप्त करने के लिए आपको अपने पासपोर्ट, NIF (वित्त विभाग से पहचान पत्र) और फोन नंबर के साथ “एस्पासो सिडाडाओ” (Espaço Cidadão) पर जाना होगा।

चरण 5: एक बार लॉगिन करने के बाद, पंजीकरण या नवीनीकरण के लिए “पंजीकरण” विकल्प या स्कूल स्थानांतरण के लिए “स्थानांतरण” विकल्प में से कोई एक चुनें।

चरण 6: यदि आपने “पंजीकरण” विकल्प चुना है, तो “नया पंजीकरण या नवीनीकरण” बटन पर क्लिक करके आगे बढ़ें।

यदि आपको किसी प्रकार की कठिनाइयाँ हों या अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो, तो आप इच्छित स्कूल से संपर्क कर सकते हैं, या कभी-कभी वर्तमान स्कूल भी माता-पिताओं को सहायता प्रदान कर सकता है। आप पंजीकरण पोर्टल की वेबसाइट पर भी सहायता मांग सकते हैं।



कब आवेदन करें?

आप अप्रैल महीने से लेकर मई के अंत तक आवेदन कर सकते हैं।

आवेदन करने के बाद क्या होता है?

आमतौर पर, पुर्तगाल में IPPS प्रेस्कूल्स में पंजीकरण प्रक्रिया समान होती है। पंजीकरण के लिए आवश्यक दस्तावेज नीचे दिए गए हैं :

माता-पिता के लिए

1. आपके घर के सभी सदस्यों के पहचान पत्र, पासपोर्ट या निवास परमिट (Resident Card)
2. IRS घोषणा + निपटान नोट
3. बेरोजगारी की स्थिति में रोजगार केंद्र से घोषणा

बच्चों के लिए

1. पहचान पत्र, पासपोर्ट या निवास परमिट
2. टीकाकरण पुस्तिका (स्वास्थ्य केंद्र से)
3. वह पत्र जिसमें डॉक्टर का नाम और संपर्क विवरण हो, जो बच्चे का इलाज स्वास्थ्य केंद्र में करता है (यह स्वास्थ्य केंद्र से प्राप्त करें)
4. 3 तस्वीरें
5. NISS (सामाजिक सुरक्षा पहचान संख्या)
6. कुछ स्कूल परिवार/घराने की संरचना का प्रमाण मांगते हैं (यह 'पोर्टल डास फिनांसास' / वित्तीय ऑनलाइन वेबसाइट के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है)

स्कूल वर्ष की शुरुआत

आमतौर पर सितंबर में या गर्मियों में, शिक्षक आपके परिवार से मिलकर निम्नलिखित के बारे में बात करेंगे:

- आपके बच्चे की आदतें, व्यक्तित्व, और आवश्यकताएँ
- "जार्डिम डी इन्फ़ांसिया" / प्रेस्कूल में क्या लाना है
- आपके बच्चे की आहार संबंधी आवश्यकताएँ (कुछ स्कूल शाकाहारी और वेगन के लिए विकल्प भी प्रदान करते हैं)
- कार्यक्रम और नियमों के बारे में अधिक जानकारी

महत्वपूर्ण नोट्स

कुछ प्रेस्कूल्स, आमतौर पर अक्टूबर के मध्य में, सभी माता-पिताओं के लिए एक स्वागत बैठक का आयोजन करते हैं। इस बैठक में वे स्कूल के नियम, शिक्षण शैली, और वार्षिक कैलेंडर की जानकारी देते हैं।



सारंश तालीका

चरण	आयु सीमा	पंजीकरण अवधि	कैसे आवेदन करें
क्रेचे	0-3	जनवरी - मई	ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से
प्रे-एस्कूल	3-6	अप्रैल - मई	IPSS के लिए ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से, और सार्वजनिक प्रेस्कूल्स के लिए पंजीकरण पोर्टल के माध्यम से

आवश्यक दस्तावेज़	प्रथमिकता मापदंड	लागत
<p>आपके घर के सभी सदस्यों के पहचान पत्र, पासपोर्ट या निवास परमिट; घर के सभी सदस्यों का आय प्रमाण; आवासीय खर्चों का प्रमाण; पते का प्रमाण; IRS घोषणा और निपटान नोट; माता-पिता का कार्य अनुसूची; बेरोजगारी का प्रमाण। टीकाकरण पुस्तिका, स्वास्थ्य केंद्र में बच्चे का इलाज करने वाले डॉक्टर का नाम और संपर्क विवरण वाला पत्र, 3 तस्वीरें, NISS - सामाजिक सुरक्षा नंबर, कुछ डेकेयर सेंटर्स परिवार/घराने की संरचना का प्रमाण मांग सकते हैं।</p>	<p>चिकित्सा आवश्यकताएँ, एकल माता-पिता, भाई-बहन, आय, निकटता</p>	<p>कोई शुल्क नहीं, लेकिन कुछ अतिरिक्त गतिविधियाँ या सामग्री का शुल्क हो सकता है।</p>
<p>पहचान पत्र, पासपोर्ट या निवास परमिट; IRS घोषणा + निपटान नोट; बेरोजगारी की स्थिति में रोजगार केंद्र से घोषणा; टीकाकरण पुस्तिका; स्वास्थ्य केंद्र में बच्चे का इलाज करने वाले डॉक्टर का नाम और संपर्क विवरण वाला पत्र; 3 तस्वीरें; NISS (सामाजिक सुरक्षा पहचान संख्या); कुछ स्कूल परिवार/घराने की संरचना का प्रमाण मांगते हैं।</p>	<p>आय, विशेष आवश्यकता, भाई-बहन, ASE (स्कूल सामाजिक समर्थन का लाभार्थी होना), निकटता, कार्य/अध्यायन</p>	<p>सार्वजनिक प्रेस्कूल मुफ्त है। IPSS: प्रत्येक परिवार की आय के अनुसार मासिक शुल्क।</p>

अध्याय 2

नियम एवं प्रक्रियाएँ

● इस अध्याय में :

- 2.1. सामान्य नियम एवं दिशानिर्देश
- 2.2. माता-पिता एवं बच्चों के कर्तव्य और अधिकार
- 2.3. विद्यालय/डे-केयर की सामान्य दिनचर्या
- 2.4. विद्यालय में आम बीमारियाँ और उनसे संबंधित आवश्यक कदम



2.1. सामान्य नियम और दिशानिर्देश

सामान्यतः पुर्तगाल में डे-केयर केंद्रों (“क्रेचेस”) और प्री-स्कूलों के नियम एक-दूसरे के समान होते हैं, लेकिन विभिन्न विद्यालयों और डे-केयर केंद्रों के बीच कुछ अंतर हो सकते हैं। इसलिए, प्रवेश के समय आपको प्रदान किए गए आंतरिक नियमों को ध्यानपूर्वक पढ़ना अत्यंत आवश्यक है। डे-केयर केंद्र या प्री-स्कूल के आंतरिक नियमों (“रेगुलामेंटो इंटरनो”) का पालन करना अनिवार्य होता है, और आपसे सामाजिक सुरक्षा मंत्रालय (डे-केयर केंद्रों के मामले में) या शिक्षा मंत्रालय (प्री-स्कूल के मामले में) द्वारा निर्धारित किसी भी आवश्यक समझौते या अनुमति-पत्र पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जा सकता है।

यहाँ कुछ मार्गदर्शक सिद्धांत दिए गए हैं :

- प्रवेश के समय आवश्यक दस्तावेज़ जमा करें।
- छोड़ने और लेने का समय (ड्रॉप-ऑफ और पिक-अप): यह प्रत्येक संस्था पर निर्भर करता है; कुछ संस्थानों के नियम अधिक सख्त हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, देर से आने या बच्चे को देर से ले जाने पर चेतावनी दी जा सकती है या अतिरिक्त शुल्क लगाया जा सकता है।
- यदि बच्चे को लेने कोई अन्य वयस्क आ रहा हो, तो पहले से स्टाफ को सूचित करें। वे पहचान पत्र (ID) दिखाने के लिए कह सकते हैं।
- दैनिक दिनचर्या को बनाए रखने के लिए बच्चे को समय पर लाएँ और समय पर ले जाएँ।
- स्वास्थ्य और बीमारी नीति: बीमार बच्चों को घर पर ही रखना चाहिए, विशेष रूप से इन स्थितियों में: बुखार, दस्त, उल्टी, संक्रामक बीमारियाँ (जैसे चिकनपाक्स, फ्लू आदि)। बीमारी होने पर तुरंत क्रेच/डे-केयर को सूचित करें। बच्चे के दोबारा आने से पहले डॉक्टर का प्रमाण-पत्र माँगा जा सकता है (अधिक जानकारी के लिए इस अध्याय के अनुभाग 4 को देखें)।
- स्वच्छता और कपड़े: आमतौर पर माता-पिता को ये चीज़ें प्रदान करनी होती हैं: अतिरिक्त कपड़ों का एक सेट; बिस्तर की चादरें; डायपर, वाइप्स, लोशन (यदि आवश्यक हो); अंदर पहनने के जूते या चप्पल। सभी वस्तुओं पर बच्चे का नाम लिखा होना चाहिए। बच्चों को मौसम के अनुसार, आरामदायक और आसानी से संभाले जा सकने वाले कपड़े पहनाएँ। घर पर भी स्वच्छता की आदतों—जैसे हाथ धोना और (2 वर्ष की आयु के बाद) शौचालय का उपयोग—को सिखाएँ और प्रोत्साहित करें, ताकि स्वस्थ दिनचर्या और बच्चे की आत्मनिर्भरता बढ़े।
- भोजन और एलर्जी: किसी भी एलर्जी या विशेष आहार संबंधी आवश्यकताओं के बारे में स्टाफ को अवश्य बताएँ। आमतौर पर भोजन संस्था द्वारा दिया जाता है (कुछ क्रेच घर से भोजन लाने की अनुमति देते हैं)। मिठाइयाँ, जंक फूड या मेवे (एलर्जी के जोखिम के कारण) न भेजें। विशेष आहार की आवश्यकता होने पर, आवश्यकतानुसार डॉक्टर का प्रमाण-पत्र देना पड़ सकता है। स्कूल के वातावरण में भोजन से संबंधित अनुकूलन के लिए [अध्याय 3](#) देखें।
- स्टाफ के साथ संवाद: शिक्षकों और स्टाफ के साथ खुला और सम्मानजनक संवाद बनाए रखें। बच्चे की दिनचर्या, व्यवहार या घर में होने वाले किसी भी महत्वपूर्ण बदलाव की जानकारी साझा करें। निर्धारित अभिभावक-शिक्षक बैठकों और विकास मूल्यांकन में भाग लें। गहन चर्चा के लिए निर्धारित समय का उपयोग करें—व्यस्त समय में लंबी बातचीत से बचें। बच्चे की प्रगति की जानकारी लेते रहें। संवाद में सहायता के लिए अनुवाद ऐप्स का उपयोग किया जा सकता है या अन्य अभिभावकों से मदद ली जा सकती है। स्कूल के साथ संवाद बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए अभिभावक बैठकों, व्यक्तिगत मुलाकातों में भाग लें और स्कूल में अपने बच्चे की प्रगति पर नज़र रखें।

2.1.

- व्यवहार और सम्मान: क्रेच के नियमों, स्टाफ और अन्य बच्चों के प्रति सम्मान को प्रोत्साहित करें। अनुशासन, सहयोग और सामाजिक कौशल सिखाने में क्रेच का सहयोग करें। बच्चे को छोड़ते या लेते समय माता-पिता को स्टाफ के कार्यों में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए। शिक्षकों और अन्य बच्चों के साथ अच्छे व्यवहार और सहयोग को बढ़ावा दें।

शुल्क का भुगतान

- दंड या निलंबन से बचने के लिए मासिक शुल्क समय पर जमा करें।
- सार्वजनिक क्रेच और क्षुब्ध परिवार की आय के आधार पर परिवर्तनीय (स्लाइडिंग स्केल) शुल्क प्रदान कर सकते हैं (अधिक जानकारी के लिए [अध्याय 1](#) देखें)।
- भुगतान की रसीदें या पुष्टि दस्तावेज़ सुरक्षित रखें।



2.2. माता-पिता और बच्चों के कर्तव्य और अधिकार

बच्चों के अधिकार

- सुरक्षित, देखभालपूर्ण और पोषण देने वाले वातावरण का अधिकार, जहाँ वे खेल सकें, सीख सकें और विकसित हो सकें।
- स्वस्थ और आयु के अनुरूप भोजन का अधिकार, जिनके मेनू माता-पिता/अभिभावकों के साथ साझा किए जाते हैं।
- शैक्षिक और मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेने का अधिकार, जो उनके समग्र विकास को सहयोग प्रदान करती हैं।
- अपने सीखने की यात्रा में परिवार को जानकारी देने और उन्हें शामिल करने का अधिकार।

बच्चों की जिम्मेदारियाँ

- विद्यालय/डे-केयर के नियमों का पालन करना (आने और जाने का समय, स्वच्छता, भोजन, विश्राम और खेल)।
- विद्यालय समुदाय में सहपाठियों, शिक्षकों और सभी स्टाफ का सम्मान करना।
- जिज्ञासा, सहयोग और सम्मान के साथ गतिविधियों में भाग लेना।

माता-पिता / अभिभावकों के अधिकार

- विद्यालय/डे-केयर के संचालन, शैक्षिक तरीकों और अपने बच्चे के विकास के बारे में जानकारी प्राप्त करने का अधिकार।
- बैठकों, कार्यक्रमों और साझा गतिविधियों सहित विद्यालय के जीवन में भाग लेने का अधिकार।
- आंतरिक नियमावली, समय-सारणी, भोजन मेनू और अन्य संबंधित जानकारी तक पहुँच का अधिकार।
- माता-पिता को डे-केयर में अपने बच्चे के लिए निकाला हुआ माँ का दूध (एक्सप्रेस्ड ब्रेस्ट मिल्क) उपलब्ध कराने का अधिकार है, और स्टाफ को नीतियों के अनुसार इसे सुरक्षित रूप से संभालना, संग्रहित करना और बच्चे को पिलाना चाहिए। यदि माँ स्थल पर ही स्तनपान कराना चाहें, तो डे-केयर को इसके लिए एक आरामदायक और स्वागतपूर्ण स्थान उपलब्ध कराना चाहिए।



माता-पिता / अभिभावकों की जिम्मेदारियाँ

- यह सुनिश्चित करना कि बच्चे समय पर जाएँ और ले जाएँ जाएँ, और सभी सुरक्षा प्रक्रियाओं का पालन करें।
- विद्यालय को किसी भी महत्वपूर्ण स्थिति (एलर्जी, दवा, स्वास्थ्य या पारिवारिक बदलाव) के बारे में सूचित करना।
- शैक्षिक टीम के साथ सहयोग करना, बैठकों में भाग लेना और घर पर सीखने का समर्थन करना।
- विद्यालय के आंतरिक नियमों और प्रक्रियाओं का सम्मानपूर्वक पालन करना।

माता-पिता के शिकायत करने के अधिकार: यदि कोई डे-केयर सही ढंग से संचालित नहीं हो रहा है, तो माता-पिता सबसे पहले निदेशक या प्रबंधन से बात करके समस्या का समाधान कर सकते हैं। प्रत्येक डे-केयर या प्री-स्कूल में शिकायत पुस्तिका (Livro de Reclamações) होती है, जहाँ माता-पिता शिकायत दर्ज करा सकते हैं और 15 कार्यदिवसों के भीतर उत्तर प्राप्त कर सकते हैं। शिकायतें इलेक्ट्रॉनिक शिकायत पुस्तिका के माध्यम से ऑनलाइन भी जमा की जा सकती हैं या डे-केयर ("क्रेच") के मामले में श्रम, सहकारिता और सामाजिक सुरक्षा मंत्रालय, तथा प्री-स्कूल ("प्रे-एस्कूलर") के मामले में शिक्षा मंत्रालय को दी जा सकती है। यदि समस्या का समाधान नहीं होता है, तो माता-पिता ओम्बुड्समैन कार्यालय या N-CID यूनिट (बच्चे, वरिष्ठ नागरिक और विकलांग व्यक्ति) से संपर्क कर सकते हैं। जरूरी मामलों या बच्चों की सुरक्षा से संबंधित चिंताओं के लिए, दुरुपयोग, उपेक्षा या जोखिम जैसी परिस्थितियों में मदद के लिए निःशुल्क हेल्पलाइन 800 20 66 56 पर कॉल करें।



2.3. सामान्य विद्यालय / डे-केयर दिनचर्या

कृपया ध्यान दें कि बच्चे की दिनचर्या और समूह की गतिविधियों के लिए ड्रॉप-ऑफ और पिक-अप समय का पालन करना महत्वपूर्ण है। आमतौर पर, दिन के दौरान बच्चे से मिलने की अनुमति नहीं होती, क्योंकि इससे बच्चे की दैनिक दिनचर्या और स्थिरता तथा समूह के बाकी बच्चों पर असर पड़ सकता है।

डे-केयर - उदाहरण

ड्रॉप-ऑफ:

सुबह 8:30
से
10:00 बजे तक

पिक-अप:

शाम 4:00
से
5:30 बजे तक

अतिरिक्त समय प्रत्येक डे-केयर केंद्र के नियमों पर निर्भर करेगा और इसके लिए अतिरिक्त शुल्क लागू हो सकता है।

पूर्व-विद्यालय

ड्रॉप-ऑफ:

सुबह 8:00
से
9:00 बजे तक

पिक-अप:

शाम 4:00
से
7:00 बजे तक

अक्सर “CAF – Componente de Apoio à Família” नामक गतिविधियाँ होती हैं, जो नियमित ड्रॉप-ऑफ और पिक-अप समय के बाहर अतिरिक्त समर्थन प्रदान करती हैं।

उदाहरण के लिए, ये गतिविधियाँ सुबह 8:00 से 9:00 बजे और शाम 5:00 से 7:00 बजे तक उपलब्ध हो सकती हैं – कृपया प्रत्येक प्री-स्कूल से अलग से पुष्टि करें।

ध्यान दें कि इन गतिविधियों के लिए अतिरिक्त शुल्क लागू हो सकता है।

2.4. विद्यालय/डे-केयर में आम बीमारियाँ और उनसे निपटने के उपाय

डे-केयर और प्री-स्कूल जाने वाले बच्चों में कुछ आम संक्रामक बीमारियाँ पाई जाती हैं :

- नेत्रश्लेष्मा/गुलाबी आँख
- हाथ, पैर और मुँह की बीमारी
- पेट फ्लू (Stomach Flu)
- गले में दर्द और कान का संक्रमण
- आरएसवी (Respiratory Syncytial Virus Infection)
- चिकनपाँक्स / वरिसेला संक्रमण

इनमें से कुछ बीमारियों के लिए अलगाव (Isolation) आवश्यक होता है क्योंकि ये अत्यधिक संक्रामक होती हैं। उदाहरण के लिए, चिकनपाँक्स, हाथ-पैर-मुँह की बीमारी और RSV के मामलों में कुछ दिनों के लिए अलगाव अनिवार्य होता है।

चिकनपाँक्स क्या है?

पुर्तगाल में चिकनपाँक्स को आमतौर पर “वरिसेला” कहा जाता है। यह एक अत्यधिक संक्रामक और स्व-सीमित बीमारी है, जो वरिसेला जोस्टर वायरस के कारण होती है। यह पूरे शरीर में खुजली वाले दाने और तरल से भरे ब्लिस्टर द्वारा पहचानी जाती है। यह हवा में उड़ने वाले कणों या ब्लिस्टर के सीधे संपर्क से फैलती है।

इसे कैसे उपचारित करें?

उपचार का प्रोटोकॉल सहायक देखभाल (supportive care) पर आधारित है:

- नाखून छोटे रखें
- खुरचने से बचें
- खुजली के लिए एंटीहिस्टामाइन
- बुखार के लिए पैरासिटामोल
- हाइड्रेशन (पर्याप्त तरल पदार्थ का सेवन महत्वपूर्ण)
- अलगाव (isolation)
- कुछ मामलों में एंटी-वायरल दवा (उच्च जोखिम वाले जटिलताओं के लिए)
- पुर्तगाल के बच्चों के टीकाकरण कार्यक्रम में चिकनपाँक्स का टीका शामिल है



क्या इसके लिए अलगाव आवश्यक है?

आमतौर पर डे-केयर केंद्र (“क्रेच”) चिकनपाँक्स के निदान की पुष्टि मांगते हैं। कुछ स्कूलों को बीमारी की पुष्टि के लिए चिकित्सीय प्रमाण पत्र की आवश्यकता हो सकती है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि बच्चा अन्य बच्चों के लिए संक्रामक नहीं है। बीमारी की अवधि के दौरान, बच्चों को तब तक संस्था से अलग रखा जाना चाहिए जब तक सभी ब्लिस्टर सूख कर पपड़ी में बदल न जाएँ, जो आमतौर पर दाने दिखाई देने के 5 से 7 दिन बाद होता है।

हैंड, फुट और माउथ डिजीज (HFMD)

हैंड, फुट और माउथ डिजीज क्या है?

हैंड, फुट और माउथ ("Pés, Mãos e Boca") डिजीज एक सामान्य वायरल संक्रमण है जो डे-केयर केंद्रों या प्री-स्कूल में देखा जाता है। यह Coxsackie A16 और Enterovirus 71 वायरस के कारण होता है। इसे बुखार, गले में दर्द, हाथ, पैर और मुँह में दाने और ब्लिस्टर द्वारा पहचाना जाता है। यह आमतौर पर स्व-सीमित होता है और बच्चे 7-10 दिनों के भीतर ठीक हो जाते हैं। यह साँस से फैलने वाले कणों (खाँसी, छींक), निकट संपर्क और संक्रमित सतहों के संपर्क के माध्यम से फैलता है।



इसे कैसे उपचारित करें?

उपचार स्वच्छता प्रथाओं के माध्यम से किया जाता है और बुखार का प्रबंधन इबुप्रोफेन / पैरासिटामोल से किया जाता है।

क्या इसके लिए अलगाव आवश्यक है?

हैंड, फुट और माउथ डिजीज में अलगाव की सिफारिश की जाती है, लेकिन बच्चों को डे-केयर या प्री-स्कूल से बाहर रखने के लिए अनिवार्य नहीं है। यदि बच्चे में 24 घंटे तक बुखार नहीं है, तो वे डे-केयर/क्रेश में शामिल हो सकते हैं। ब्लिस्टर के पूरी तरह ठीक होने का इंतजार करना आवश्यक नहीं है। इसके अलावा, बीमार दिनों के लिए चिकित्सीय प्रमाण पत्र की आवश्यकता नहीं होती। विद्यालय/डे-केयर में उचित स्वच्छता बनाए रखना, व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा करने से रोकना और बार-बार हाथ धोने का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है।

RSV (Respiratory Syncytial Virus)

RSV क्या है?

RSV आमतौर पर छोटे बच्चों और शिशुओं में निचले श्वसन मार्ग का संक्रमण उत्पन्न करता है। लक्षणों में शामिल हैं: बुखार, तेज खाँसी के साथ घरघराहट (उच्च स्वर वाली), तेज या कठिन श्वसन, ऑक्सीजन की कमी के कारण त्वचा का नीला पड़ना, और गंभीर मामलों में अस्पताल में भर्ती की आवश्यकता।

इसे कैसे उपचारित करें?

बच्चों में अधिकांश RSV संक्रमण हल्के होते हैं और इन्हें घर पर सहायक देखभाल, लक्षणों का प्रबंधन और पर्याप्त तरल पदार्थ का सेवन सुनिश्चित करके संभाला जा सकता है।

क्या अलगाव आवश्यक है?

RSV संक्रमण वाला बच्चा तब डे-केयर ("क्रेश") या प्री-स्कूल लौट सकता है जब वह बुखार-मुक्त हो, सामान्य गतिविधियों में भाग ले सके और गंभीर श्वसन लक्षण न दिखा रहा हो।

आर.एस.वी. से पीड़ित शिशु को अस्पताल कब ले जाना चाहिए

साँस लेते समय छाती का "अंदर धंसना"।



नीले या भूरे होठ, मुँह या नाखून।



छोटी, उधली या तेज साँस।



साँस लेते समय नासिका छिद्रों का फुलना।



शोर भरी साँस।



निर्जलकिरण के लक्षण।



साँस लेने में रुकावट।

यदि आपका बेटा/बेटी स्कूल में बीमार हो तो क्या करें?

पुर्तगाल में, जब बच्चे को डे-केयर केंद्र (“क्रेश”) या प्री-स्कूल (“जार्डिम डी इंफैंसिया”) में प्रवेश दिया जाता है, तो माता-पिता को हाल ही में स्वास्थ्य जांच की पुष्टि करने वाला चिकित्सीय प्रमाण पत्र और बच्चे का टीकाकरण कार्ड प्रदान करना आवश्यक होता है। ये दस्तावेज़ यह सुनिश्चित करते हैं कि बच्चे में कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या नहीं है और वह टीकाकरण में अपडेटेड है।

यदि बच्चे को दीर्घकालिक बीमारी या विकलांगता है, तो उसका प्रवेश डॉक्टर्स और डे-केयर/प्री-स्कूल टीम की परामर्श के बाद स्थगित किया जा सकता है।

यदि बच्चा अस्वस्थ है और गंभीर लक्षण हैं जैसे दस्त, उल्टी, बुखार (37.5°C से ऊपर), तो स्कूल माता-पिता या अधिकृत प्रतिनिधि को तुरंत बुलाकर बच्चे को लेने के लिए कहेगा। बच्चे को लक्षण समाप्त होने के बाद ही स्कूल लौटने की सलाह दी जाती है। ध्यान दें कि कुछ डे-केयर और प्री-स्कूल में यदि लक्षण 3 दिनों से अधिक रहते हैं, तो चिकित्सीय प्रमाण पत्र मांगा जा सकता है।

भले ही आपके बच्चे के लक्षण गंभीर न हों, यदि यह कोई अत्यधिक संक्रामक बीमारी है, तो यह अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों (जैसे कैंसर रोगी या गर्भवती महिलाएँ) के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। इसलिए स्कूल की अलगाव (isolation) सिफारिशों का पालन करना महत्वपूर्ण है।

स्कूल में परिवार के डॉक्टर द्वारा निर्धारित दवाइयाँ माता-पिता की लिखित अनुमति के बिना नहीं दी जा सकतीं। दीर्घकालिक दवा लेने वाले बच्चों के लिए, दवा माता-पिता द्वारा प्रदान की जानी चाहिए, बच्चे के नाम और निर्धारित खुराक के साथ स्पष्ट रूप से लेबल की हुई।

आपातकालीन परिस्थितियों में, स्कूल बच्चे की आवश्यकताओं के अनुसार कार्रवाई कर सकता है। आमतौर पर प्रवेश के समय लिखित अनुमति प्राप्त की जाती है, जिससे स्टाफ को बच्चे के सर्वोत्तम हित में तत्काल चिकित्सा निर्णय लेने की अनुमति मिलती है। माता-पिता को स्वास्थ्य संबंधी अलगाव और बहिष्कार मानदंडों की सूची भी दी जाती है।

यह चिकित्सीय प्रमाण पत्र कैसे प्राप्त करें? यह आमतौर पर उस स्वास्थ्य केंद्र से मिलता है जहाँ आपका बच्चा नामांकित है। यदि आपके पास परिवार का डॉक्टर नहीं है, तो आप अपने बच्चे के नामांकन वाले स्वास्थ्य केंद्र में “ऑन कॉल” डॉक्टर से अपॉइंटमेंट ले सकते हैं।

कुछ मामलों में वीडियो परामर्श का विकल्प भी होता है, जहाँ डॉक्टर बच्चे की स्थिति का मूल्यांकन करते हैं और आवश्यकता होने पर चिकित्सीय प्रमाण पत्र जारी कर सकते हैं और इसे माता-पिता के ईमेल पर भेज सकते हैं। स्वास्थ्य केंद्र जाने से पहले हमेशा SNS 24 (808 24 24 24) पर कॉल करें या “Portal SNS24” और SNS मोबाइल ऐप का उपयोग करें। आप अपने बच्चे को वैध SNS नंबर के साथ पंजीकृत कर सकते हैं और डॉक्टर की पर्ची, प्रमाण पत्र, अपॉइंटमेंट शेड्यूल और अन्य स्वास्थ्य संबंधी जानकारी तक पहुँच सकते हैं।

(अधिक जानकारी के लिए देखें: “How to Access SNS” गाइड www.nialp.pt पर।

बच्चे के बीमार होने पर माता-पिता कितने दिन की भुगतान वाली छुट्टी ले सकते हैं?

यदि आपका बच्चा बीमार हो जाता है या कोई दुर्घटना होती है, तो पुर्तगाल में काम करने वाले माता-पिता को घर पर रहकर वित्तीय सहायता प्राप्त करने का अधिकार होता है। यह लाभ सब्सिडी फॉर चाइल्ड केयर लीव ("Subsidio para Assistência a Filho") कहलाता है।

इसका लाभ पाने के लिए आपको सामाजिक सुरक्षा में पंजीकृत होना चाहिए, और जोड़े में कम से कम एक माता-पिता ने छह महीने या उससे अधिक का योगदान दिया होना चाहिए। यह सब्सिडी उन दिनों में आपकी आय की जगह लेती है जब आप अपने बच्चे की देखभाल के कारण काम नहीं कर सकते। यह अधिकार कर्मचारियों और स्वरोजगार दोनों पर लागू होता है, जब तक वे सामाजिक सुरक्षा में योगदान करते हैं। परिवारों को याद रखना चाहिए कि आवेदन निर्धारित समयसीमा के भीतर करना आवश्यक है (आमतौर पर छुट्टी लेने के 6 महीने के भीतर)।

माता-पिता 12 वर्ष से छोटे बच्चों के लिए वर्ष में अधिकतम 30 दिन, और 12 वर्ष से बड़े बच्चों के लिए वर्ष में अधिकतम 15 दिन सब्सिडी प्राप्त कर सकते हैं। प्रत्येक अतिरिक्त बच्चे के लिए परिवार को 1 अतिरिक्त दिन मिलता है।

यदि 12 वर्ष से कम का बच्चा या विकलांगता या दीर्घकालिक बीमारी वाला बच्चा अस्पताल में भर्ती हो, तो एक माता-पिता पूरे अस्पताल में भर्ती अवधि के लिए सब्सिडी प्राप्त कर सकता है। माता-पिता दोनों एक साथ छुट्टी नहीं ले सकते।

नोट: विकलांगता या दीर्घकालिक बीमारी वाले बच्चों के माता-पिता को घर पर रहकर देखभाल करने का अधिकार है और कुछ परिस्थितियों में उन्हें Subsidy for Assistance to a Child with Disability or Chronic Illness (Subsidio para Assistência a Filho com Deficiência ou Doença Crónica) के माध्यम से वित्तीय सहायता मिल सकती है। पात्र होने के लिए माता-पिता को सामाजिक सुरक्षा में पंजीकृत होना चाहिए और कम से कम छह महीने का योगदान होना चाहिए। यह सब्सिडी नियमित चाइल्ड केयर लीव से लंबी अवधि के लिए दी जा सकती है, बच्चे की जरूरतों और चिकित्सीय पुष्टि के अनुसार।



अध्याय 3

दैनिक दिनचर्या और गतिविधियाँ

● इस अध्याय में

- 3.1. डे-केयर और प्री-स्कूल में एक सामान्य दिन
- 3.2. अन्य गतिविधियाँ
- 3.3. जन्मदिन और अन्य उत्सव
- 3.4. डे-केयर में क्या लाना चाहिए?
- 3.5. विद्यालय में भोजन: क्या अपेक्षित है?
- 3.6. स्वच्छता उपाय



3.1. डेकेयरमा एक सामान्य दिन

यह पुर्तगाल के एक डे-केयर केंद्र (“केश”) में एक दिन का उदाहरण है:

8:00 AM – 9:00 AM

स्वागत और स्वतंत्र खेल

9:00 AM – 10:00 AM

स्नैक समय और स्वतंत्र खेल

10:00 AM – 10:15 AM

सुप्रभात और हाजिरी लेना

10:15 AM – 10:30 AM

छोटे समूह का समय

10:30 AM – 10:45 AM

बड़े समूह का समय

10:45 AM – 11:15 AM

वाहरी समय और शरीर की देखभाल

11:15 AM – 12:00 PM

भोजन समय (लंच) और स्वच्छता

12:00 PM – 3:15 PM

विश्राम समय (नैप) और स्वच्छता

3:15 PM – 4:00 PM

दोपहर का स्नैक और स्वच्छता

4:00 PM – 6:00 PM

स्वतंत्र खेल या वाहरी समय और आउटिंग

यह पुर्तगाल के एक प्री-स्कूल (“जार्डिम डी इफेसिया”) में एक दिन का उदाहरण है:

8:00 AM – 9:00 AM

आगमन और स्वतंत्र खेल (स्वागत समय)

9:00 AM – 10:00 AM

सुबह का स्नैक और स्वतंत्र खेल

10:00 AM – 10:15 AM

सुप्रभात सर्कल और हाजिरी जांच

10:15 AM – 10:45 AM

छोटे समूह की गतिविधियाँ

10:45 AM – 11:15 AM

बड़े समूह की गतिविधियाँ (कहानी, संगीत, सर्कल टाइम)

11:15 AM – 11:45 AM

वाहरी खेल और शरीर की देखभाल

11:45 AM – 12:30 PM

लंच और स्वच्छता

12:30 PM – 3:00 PM

विश्राम / नैप समय और स्वच्छता (प्री-स्कूल उम्र के अनुसार समायोजित)

3:00 PM – 3:30 PM

दोपहर का स्नैक और स्वच्छता

3:30 PM – 5:30 PM

स्वतंत्र खेल या वाहरी गतिविधियाँ, नियोजित आउटिंग्स

5:30 PM – 6:30 PM

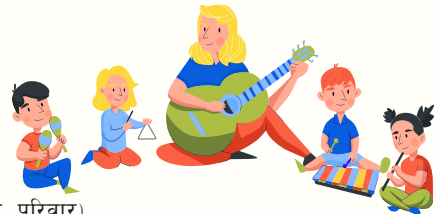
देर से पिक-अप और प्रस्थान तक स्वतंत्र खेल

दैनिक दिनचर्या प्रत्येक संस्था और शैक्षिक दृष्टिकोण के अनुसार भिन्न हो सकती है ।

3.2. अन्य गतिविधियाँ

साप्ताहिक दिनचर्या में, प्रत्येक स्कूल के अनुसार, ऐसी गतिविधियाँ शामिल हो सकती हैं जो प्रत्येक आयु वर्ग के अनुसार स्वस्थ बाल विकास को प्रोत्साहित करें, जैसे :

- कहानी सुनाना
- संगीत और ताल
- प्लास्टिक कला / शिल्प
- सवेदी खेल
- मोटर विकास
- खाना बनाने की गतिविधियाँ
- विषयगत परियोजनाएँ (जैसे: मौसम, जानवर, परिवार)
- उत्सव - जन्मदिन, राष्ट्रीय छुट्टियाँ, सांस्कृतिक दिवस



3.3. जन्मदिन और अन्य उत्सव

जन्मदिन

पुर्तगाल के क्रेश (0-3 वर्ष) और प्री-स्कूल (3-6 वर्ष) में जन्मदिन सरल, गर्मजोशी भरे और समावेशी तरीके से मनाए जाते हैं। माता-पिता आमतौर पर शिक्षक को पहले से सूचित करते हैं यदि वे चाहते हैं कि उनके बच्चे का जन्मदिन स्कूल में मनाया जाए।

कुछ स्कूल सुरक्षा कारणों से घर का बना केक अनुमति नहीं देते। इसके बजाय, माता-पिता से कहा जाता है कि वे छोटे स्टोर-खरीदे केक या स्वस्थ स्नैक्स लाएँ, जिनके घटक स्पष्ट रूप से दिखाए गए हों। कुछ स्थानों पर, स्कूल स्वयं सरल केक प्रदान कर सकता है ताकि सभी बच्चों के साथ समान व्यवहार हो। स्कूल से पूछें कि प्रक्रिया कैसे होगी और क्या आपको गाने में शामिल होने की अनुमति है। कभी-कभी इसे बच्चे और समूह की दिनचर्या में व्यवधान से बचने के लिए अनुमति नहीं दी जाती।

इस दिन, उत्सव आमतौर पर स्नैक समय के दौरान होता है। जन्मदिन का बच्चा छोटा ताज या टोपी पहन सकता है, सभी “Parabéns a Você” (हैप्पी बर्थडे) गाते हैं और समूह साथ में केक या स्नैक्स साझा करता है। कोई उपहार अपेक्षित नहीं होते, ताकि परिवारों के लिए चीजें समान और तनावमुक्त रहें।

कुछ प्री-स्कूल में छोटे इशारे भी किए जाते हैं, जैसे सहपाठियों द्वारा चित्र बनाना, जन्मदिन कार्ड बनाना या जन्मदिन वाले बच्चे को पसंदीदा गतिविधि चुनने देना। ध्यान हमेशा बच्चे को खास, शामिल और खुश महसूस कराने पर होता है, न कि बड़े जश्न पर।

समारोह

 <p>क्रिसमस दिसंबर 25</p>	 <p>ईस्टर 15</p>	 <p>मरियम का स्वगरोहण</p>	 <p>स्वतंत्र दिवस अप्रैल. 25</p>
 <p>पुर्तगाल दिवस जून</p>	 <p>गणतंत्र दिवस अक्टूबर 5</p>	 <p>श्रम दिवस मई</p>	 <p>स्वतंत्रता बहाली दिवस दिसंबर. 1</p>
 <p>निष्कलंक गर्भाधान दिसंबर. 8</p>	 <p>कार्निवल 1</p>	 <p>कार्निवल</p>	 <p>दिसंबर 8</p>

उत्सव

पुर्तगाल में पूरे वर्ष कई सार्वजनिक छुट्टियाँ मनाई जाती हैं। इनमें से कुछ धार्मिक हैं, जबकि अन्य देश के इतिहास की महत्वपूर्ण घटनाओं को चिह्नित करती हैं। उदाहरण के लिए, लोग क्रिसमस (25 दिसंबर) और ईस्टर मनाते हैं, जो दोनों महत्वपूर्ण ईसाई त्यौहार हैं। अन्य धार्मिक छुट्टियों में सभी संत दिवस (1 नवंबर), मैरी का आसनारोहण (15 अगस्त), और निर्दोष गर्भाधान (8 दिसंबर) शामिल हैं।

इसके अलावा राष्ट्रीय छुट्टियाँ भी हैं, जैसे फ्रीडम डे (25 अप्रैल), जो 1974 में तानाशाही समाप्त करने वाली शांतिपूर्ण क्रांति की याद दिलाती है। पुर्तगाल दिवस (10 जून) देश और प्रसिद्ध कवि लुइस डी कैमॉइस का जन्म मनाता है। रिपब्लिक डे (5 अक्टूबर) राजा-राजतंत्र के अंत और गणराज्य की शुरुआत का प्रतीक है, और स्वतंत्रता पुनर्स्थापना दिवस (1 दिसंबर) उस दिन को मनाता है जब पुर्तगाल ने 1640 में स्पेन से अपनी स्वतंत्रता प्राप्त की।

अन्य महत्वपूर्ण छुट्टियों में मजदूर दिवस (1 मई) शामिल है, जो श्रमिकों का सम्मान करता है, और कार्निवल, जो आधिकारिक छुट्टी नहीं है, लेकिन परेड और पार्टियों के साथ व्यापक रूप से मनाया जाता है, कुछ डे-केयर और प्री-स्कूल में भी। पुर्तगाल में लोग इन दिनों परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद करते हैं, और जब छुट्टी सप्ताहांत के करीब पड़ती है, तो कभी-कभी एक अतिरिक्त दिन छुट्टी लिया जाता है – जिसे “पोंटे” (ब्रिज) कहा जाता है – ताकि लंबा सप्ताहांत बन सके।

ये छुट्टियाँ पुर्तगाल में जीवन का एक बड़ा हिस्सा हैं और परंपरा, धर्म और राष्ट्रीय गर्व के मिश्रण को दर्शाती हैं जो संस्कृति को आकार देता है।

3.4. डे-केयर में क्या लाना चाहिए?

आमतौर पर, डे-केयर केंद्र और प्री-स्कूल माता-पिता से अपने बच्चे के लिए निम्नलिखित सामान लाने को कहते हैं :

- डायपर
- वाइप्स
- बिस्तर की चादरें
- बदलने के लिए 1 या 2 अतिरिक्त कपड़ों का सेट
- टोपी
- लोशन
- सनस्क्रीन
- पानी की बोतल या कप
- बिब (प्लास्टिक)
- पेसिफायर (यदि उपयोग करते हैं)
- बच्चे का पसंदीदा खिलौने



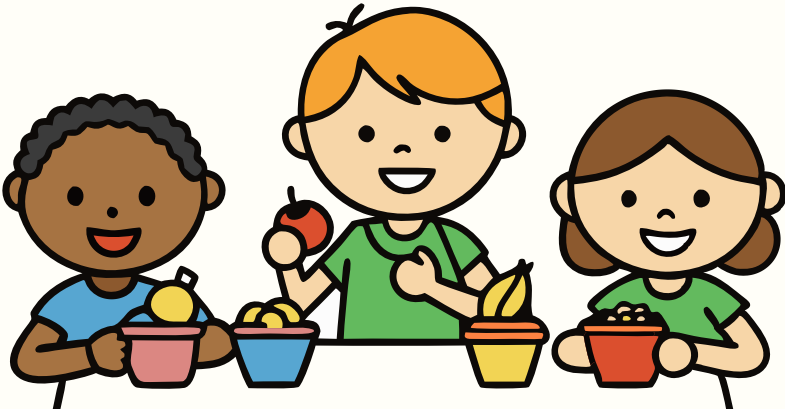
आपसे स्कूल का यूनिफॉर्म या “बिबे” (स्मॉक) लेने के लिए भी कहा जा सकता है।

3.5. विद्यालय में भोजन: क्या अपेक्षित है?

यह पुर्तगाल के एक डे-केयर केंद्र का वास्तविक लंच मेनू उदाहरण है, जिसमें बच्चों की आवश्यकताओं के अनुसार विभिन्न अनुकूलन शामिल हैं।

सोमवार	
सूप	शलगम के पत्तों के साथ वेजिटेबल क्रीम सूप / वेजिटेबल क्रीम सूप (गाजर, प्याज और शलगम)
सामान्य आहार	चिकन ब्रेस्ट जार्डिनिएर (आलू, हरी बीन्स और गाजर) के साथ सलाद
हल्का आहार	चिकन ब्रेस्ट जार्डिनिएर (आलू, हरी बीन्स और गाजर) के साथ सलाद
शाकाहारी आहार	स्पघेटी स्ट्यू किए हुए सब्जियों के साथ (मूंग स्प्राउट्स, मशरूम, शिमला मिर्च, प्याज, फूलगोभी, ब्रोकली, गाजर)
डेज़र्ट	ताजा मौसमी फल

मंगलवार	
सूप	पालक / लेट्यूस क्रीम सूप
सामान्य आहार	गुनगुना पॉलक सलाद के साथ आलू, धनिया और ब्रोकली
हल्का आहार	गुनगुना पॉलक सलाद के साथ आलू, सफेद बीन्स, धनिया और ब्रोकली
शाकाहारी आहार	गुनगुना आलू सलाद के साथ सफेद बीन्स, धनिया और ब्रोकली
डेज़र्ट	ताजा मौसमी फल



बुधवार

सूप	गाजर के साथ शलगम के पत्ते / गाजर क्रीम सूप
सामान्य आहार	बेकड मशरूम ऑमलेट के साथ चावल और सलाद
हल्का आहार	बेकड सादा ऑमलेट के साथ चावल और सलाद
शाकाहारी आहार	स्ट्यू किए हुए पिंटो बीन्स के साथ चावल और सलाद
डेज़र्ट	कटे हुए उष्णकटिबंधीय फल (आम, पपीता, अनानास, केला और कीवी)

गुरुवार

सूप	मटर क्रीम सूप / जूचिनी क्रीम सूप
सामान्य आहार	बेकड सैल्मन फिलेट्स के साथ साँटेड पालक और भुना हुआ शकरकंद
हल्का आहार	चने और कद्दू का स्ट्यू के साथ भुना हुआ शकरकंद और साँटेड पालक
डेज़र्ट	ताजा मौसमी फल

शुक्रवार

सूप	पिंटो बीन्स के साथ पुर्तगाली काले पत्ते / ब्रोकली क्रीम सूप
सामान्य आहार	ग्रिल्ड टर्की स्टीक के साथ फुजली और सलाद
हल्का आहार	ग्रिल्ड टर्की स्टीक के साथ फुजली और सलाद
शाकाहारी आहार	फुजली के साथ मटर और सलाद
डेज़र्ट	ताजा मौसमी फल

पुर्तगाली भोजन को क्रेश और प्री-स्कूल के बच्चों के लिए अनुकूलित करने के सुझाव

डे-केयर केंद्रों और प्री-स्कूलों में बच्चों को पुर्तगाली भोजन के लिए धीरे-धीरे अनुकूलित करने में घर पर लगातार समर्थन मददगार हो सकता है। माता-पिता स्कूल में परोसे जाने वाले भोजन, जैसे वेजिटेबल सूप, चावल, पास्ता, आलू और हल्की मछली की डिश, घर पर पेश करके शुरुआत कर सकते हैं। पुर्तगाली शैक्षिक सेटिंग में लंच आमतौर पर हल्के वेजिटेबल सूप से शुरू होता है, इसलिए घर पर सूप देना बच्चों को इस दिनचर्या से परिचित कराने में मदद करता है। मछली, जैसे कॉड, सैल्मन या हेक, आमतौर पर मांस, दाल और गाजर, मटर, जूचिनी, हरी बीन्स जैसी सब्जियों के साथ शामिल होती है। छोटे बच्चों (0-3 वर्ष) के लिए ये खाद्य पदार्थ आमतौर पर प्यूरी या नरम रूप में परोसे जाते हैं, इसलिए घर पर इसी तरह की बनावट देना अनुकूलन में मदद करता है।

प्री-स्कूल के बच्चों (3-6 वर्ष) के लिए भोजन अधिक ठोस होता है और खाने के सामाजिक पहलुओं पर जोर दिया जाता है; बच्चों को साथ में खाने, मेज पर बैठने और पुर्तगाली शिष्टाचार जैसे “quero mais, por favor” (मुझे और चाहिए, कृपया) और “obrigado / obrigada” (धन्यवाद) का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना, पोषण और सामाजिक अनुकूलन दोनों में सहायक है।

स्कूलों में डेजर्ट आमतौर पर मिठाई की बजाय ताज़ा फल होते हैं, इसलिए घर पर मीठे स्नैक्स को सीमित करना बच्चों को इस आदत को अपनाने में मदद कर सकता है। भोजन के दौरान सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना—समान भोजन साझा करना, बिना दबाव के स्वाद लेने के लिए प्रोत्साहित करना, और नए व्यंजन धीरे-धीरे पेश करना—अनुकूलन में और सहायता करता है। स्कूल के साप्ताहिक मेनू को देखकर और घर पर इसी तरह के भोजन तैयार करके संक्रमण को सहज बनाया जा सकता है। धीरे-धीरे परिचय, लगातार प्रोत्साहन और परिचित दिनचर्या देकर बच्चे डे-केयर केंद्रों और प्री-स्कूल में पुर्तगाली भोजन की आदतों के अनुकूल हो सकते हैं।

आप हमेशा किसी विशेष आहार संबंधी आवश्यकता के बारे में स्कूल से बात कर सकते हैं और देख सकते हैं कि उनके पास क्या विकल्प हैं। कुछ मामलों में, डे-केयर केंद्र या प्री-स्कूल परिवारों को घर से भोजन लाने की अनुमति दे सकते हैं। यह कुछ बच्चों के लिए अच्छा विकल्प हो सकता है, लेकिन ध्यान रखें कि यदि आपका बच्चा ऐसा करने वाला अकेला है, तो उसे खाने के समय थोड़ा अलग या बाहर महसूस हो सकता है। यदि आप यह विकल्प चुनते हैं, तो स्वास्थ्यवर्धक और संतुलित भोजन देने का लक्ष्य रखें, और जहाँ संभव हो, नमक वाले खाद्य पदार्थ, तली हुई चीजें, जूस और मिठाई से बचें।

3.6. स्वच्छता उपाय

पुर्तगाल में क्रेश में स्वच्छता सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण और अनिवार्य है, क्योंकि यह संक्रमण के फैलाव को रोकने और बच्चों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है।

इसमें सुरक्षित पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करना, हाथों की स्वच्छता को बढ़ावा देना और उचित सफाई प्रक्रियाओं को लागू करना शामिल है। सभी स्टाफ को इन स्वच्छता उपायों को लागू करने में कुशल होना चाहिए और स्कूलिंग अवधि के दौरान प्रत्येक बच्चे की पानी की बोतल की सफाई सुनिश्चित करनी चाहिए।

स्वच्छता निरीक्षण और नियम

- डे-केयर केंद्रों में स्वच्छता और सुरक्षा मानकों की निगरानी मंत्रालय श्रम, एकजुटता और सामाजिक सुरक्षा (MTSS) द्वारा की जाती है, जबकि प्री-स्कूल में यह जिम्मेदारी शिक्षा मंत्रालय की होती है, जो स्थानीय स्वास्थ्य और नगरपालिका अधिकारियों के समन्वय में काम करता है। ये सुनिश्चित करते हैं कि सभी बाल देखभाल करने वाले और संस्थान कानून द्वारा निर्धारित स्वच्छता और सुरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करें।
- नियमित निरीक्षण: डे-केयर केंद्र और प्री-स्कूल स्वच्छता और सुरक्षा नियमों के पालन को सुनिश्चित करने के लिए निरीक्षण के अधीन होते हैं। ये निरीक्षण स्थानीय अधिकारियों द्वारा किए जाते हैं और MTSS द्वारा किए जाने वाले व्यापक निगरानी का हिस्सा हैं।

सुरक्षित पानी और स्वच्छता अभ्यास

- सुरक्षित पेयजल: पुर्तगाल में नलों का पानी आमतौर पर सुरक्षित होता है। डे-केयर केंद्र और प्री-स्कूल यह सुनिश्चित करने के लिए जिम्मेदार हैं कि बच्चों को हमेशा सुरक्षित पेयजल उपलब्ध हो।
- उचित स्वच्छता अभ्यास: स्टाफ को उचित स्वच्छता प्रक्रियाओं को लागू करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, जिसमें नियमित हाथ धोना और क्रेश के सभी क्षेत्रों में सफाई बनाए रखना शामिल है।
- साफ पानी की बोतलें: यह स्टाफ के लिए अनिवार्य है कि स्कूलिंग अवधि के दौरान प्रत्येक बच्चे की पानी की बोतल नियमित रूप से साफ की जाए, ताकि स्वच्छता मानकों को बनाए रखा जा सके।

भूँड़ियाँ या “पियोल्होस”

भूँड़ियाँ छोटे परजीवी होते हैं जो संक्रमित बालों के सीधे संपर्क या कंघी, टोपी या बालों के सहायक सामान साभ्ना करने से फैलते हैं। यह समस्या स्कूल आयु के बच्चों में आम है और खासकर लंबे बाल वाले बच्चों में खोपड़ी में खुजली का कारण बनती है।

यदि किसी बच्चे में खोपड़ी में खुजली के संकेत दिखाई दें या स्टाफ द्वारा भूँड़ियाँ पाए जाएँ, तो माता-पिता को सूचित किया जाता है—आमतौर पर मौखिक रूप से या ईमेल के माध्यम से—ताकि वे घर पर एंटी-लाइस उपचार शुरू कर सकें। उपचार आमतौर पर भूँड़ियाँ और उनके अंडों को पूरी तरह खत्म करने के लिए तीन चक्रों की आवश्यकता होती है।

बच्चे आमतौर पर घर पर उपचार शुरू होने के बाद प्री-स्कूल या डे-केयर में वापस जा सकते हैं। स्टाफ को भी स्वयं की जांच करनी चाहिए और यदि आवश्यक हो तो उपचार शुरू करना चाहिए, ताकि आगे फैलाव रोका जा सके।

मुख्य शब्दहरू र शब्दकोश

PORTUGUESE नेपाली

Entrada / Chegada	आगमन / ड्राप-ऑफ
Saída / Recolha	पिक-अप / प्रस्थान
Tempo de grupo / Roda	सर्कल टाइम
Lanche	स्नैक टाइम
Almoço	लंच टाइम
Sesta / Hora de descanso	नैप टाइम / विश्राम समय
Hora de brincar / Recreio	खेल का समय
Atividades no exterior	बाहरी समय
Agenda / Caderneta	नोटबुक / कम्प्युनिके शन बुक
Reunião com os pais	माता-पिता की बैठक
Fichas de observação	निरीक्षण नोट्स
Marcos do desenvolvimento	विकासात्मक माइलस्टोन
Expressão plástica	कला और शिल्प
Brincadeira sensorial	संवेदी खेल
Brincadeira livre	स्वतन्त्र खेल
Brincadeira simbólica	नाट्य / कल्पनाशील खेल
Puzzles / Jogos de construção	पहेली / निर्माण खिलौने
Cantinhos pedagógicos	लर्निंग सेंटर
Brinquedo	खिलौना

PORTUGUESE नेपाली

Livro	पुस्तक
Manta	कंबल
Almofada	तकिया
Tapete	मेट
Cadeira	कुर्सी
Mesa	मेज
Casa de banho	वाथरूम
Fralda	डाइपर / नैपी
Toalhas	वाइप्स / वेट वाइप्स
Biberão	बोतल
Copo / Caneca	कप / मग
Bibe	एप्रन (स्कूल स्माक)
Limpar	सफाई
Levantar-se	खड़े होना
IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social	IPSS - प्राइवेट इंस्टीट्यूशन ऑफ सोशल सॉलिडैरिटी
Creche	डे-केयर सेंटर / नर्सरी
Jardim de infância	किंडरगार्टन / प्री-स्कूल

Useful References

- Eurydice – European Education Information Network. Early Childhood Education and Care — Portugal. European Commission. Available at: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/eurypedia/portugal/early-childhood-education-and-care>
- Instituto da Segurança Social, I.P. Guia Prático – Subsídio para Assistência a Filho. 10 February 2025. Available at: https://www.seg-social.pt/storage1/files/3015-SubsidioparaAssistenciaFilho-HYY00BAqPtFVv50-sZL1_A.pdf
- Instituto da Segurança Social, I.P. Subsídio para Assistência a Filho com Deficiência ou Doença Crónica. Available at: <https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/menu/familia/deficiencia-incapacidade/subsidio-assistencia-filho-deficiencia-doenca>
- NIALP - Nepalese Intercultural Association, “Guide for new Immigrant Parents” (2024). Available at: www.nialp.pt
- NIALP - Nepalese Intercultural Association, Lisboa “How to Access SNS” (2025). Available at: www.nialp.pt
- gov.pt – Portal do Governo de Portugal. Portal do Ministério Público – Portugal. Available at: <https://www.gov.pt/pt/>
- Portaria n.º 185-A/2025/1, de 14 de abril
- PubMed – National Library of Medicine. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Segurança Social – Instituto da Segurança Social, I.P. Guias Práticos: Subsídios e Apoios Familiares (Assistência a Filho, Doença Crónica, entre outros). Available at: <https://www.seg-social.pt/guias-praticos>
- SNS 24 – Serviço Nacional de Saúde. Available at: <https://www.sns24.gov.pt>
- UNICEF. (2013, September). ECCE country report: Bangladesh. UNICEF.
- UNICEF India. Early Childhood Education. UNICEF. Available at: <https://www.unicef.org/india/what-we-do/early-childhood-education>
- UNICEF. Nepal Working Paper Series on Early Childhood Development. UNICEF Nepal. (n.d.).
- **www.SNS24.gov.pt**
- World Health Organization (WHO). Varicella Guidelines. Available at: <https://www.who.int/>



www.nialp.pt

NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

NIALP एक नॉन-प्रॉफिट एसोसिएशन है जिसे AIMA – एजेंसी फॉर इंटीग्रेशन, माइग्रेशन एंड असाइलम – ने पुर्तगाल में नेपाली कम्युनिटी को रिप्रेजेंट करने वाले इमिग्रेंट्स एसोसिएशन के तौर पर ऑफिशियली मान्यता दी है। पुर्तगाल में नेपाली कम्युनिटी के लीडर्स ने 2019 में इसे शुरू किया था। हम दक्षिण एशियाई समुदाय को सशक्त बनाने के लिए कार्य करते हैं और साथ ही पुर्तगाली समाज में समावेशन और संवाद को बढ़ावा देते हैं। हम स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा और सामाजिक सेवाओं तक पहुंच का समर्थन करते हैं, सांस्कृतिक आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करते हैं, और समुदाय-आधारित संसाधन प्रदान करते हैं जो अपनापन, सहभागिता और साझा विकास को बढ़ावा देते हैं।

Youtube

[@nialpinterculturalassociat9623](https://www.youtube.com/@nialpinterculturalassociat9623)

TikTok

[@nialp_](https://www.tiktok.com/@nialp_)

Facebook

[nialp.portugal/](https://www.facebook.com/nialp.portugal/)

Instagram

[nialpportugal/](https://www.instagram.com/nialpportugal/)

WhatsApp

+351 92 032 25 02

Website

www.nialp.pt

Email

info@nialp.pt

Phone number

+351 21 886 45 03

Address

[Rua do Arco do Marquês de Alegrete](#)
4, Office 2.4,
1100-034 Lisboa, Portugal

Opening hours

Monday-Friday: 9h-18h;
Saturdays: 10h-17h.