सँगै हुर्कौं (०-६ वर्ष)

पोर्चुगलमा प्रारम्भिक बाल शिक्षा सम्बन्धी

अभिभावकका निम्ति मार्गदर्शिका

NIALP 2019

www.nialp.pt

NIALP

INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

Financiador:

JUNTA DE FREGUESIA STA. MARIA MAIOR

Parceiros:

S.JOSÉ DE CLUNY CENTRO SOCIAL DO MENINO DEUS

SANTA CASA Misericórdia de Lisboa Por boas causas

USF da Baixa

शीर्षक : सँगै हुर्कौं (०-६ वर्ष): पोर्चुगलका प्रारम्भिक बाल शिक्षा सम्बन्धि अभिभावका निम्ति मार्गदर्शन ।

परियोजना : सँगै हुर्कौं ! Crescer Juntos! सान्ता मारिया माइओर सामुदायिक विकास कार्यक्रम (PDCSMM- Programa de Desenvolvimento Comunitário de Santa Maria Maior) अन्तर्गत वित्त पोषित र सान्ता मारिया माइओर स्थानीय परिषद् (Junta de Freguesia de Santa Maria Maior) द्वारा प्रवर्दधित ।

साझेदारहरु : Centro Paroquial e Social de Alfama; Centro Social do Menino de Deus; Creche Encosta do Castelo (SCML); USF da Baixa

लेखक : नियाल्प - नेपाली इंटरकल्चरल एसोसिएशन, लिस्बन (NIALP)

प्रकाशन मिती : डिसेम्बर २०२५

प्रकाशन स्थान : लिस्बन

भाषा संकरण : नेपाली मार्गदर्शक (Nepali Guide)

परिचय

यो निर्देशिका "सान्ता मारिया माइओर स्थानीय परिषद्" (Junta de Freguesia de Santa Maria Maior) द्वारा प्रवर्द्धित सामुदायिक विकास कार्यक्रम अन्तर्गत वित्त पोषित "सँगै हुर्कौं! । Crescer Juntos!" परियोजनाको एक हिस्साको रूपमा नियाल्प- नेपाली इंटरकल्चरल एसोसिएशन, लिस्बन (NIALP) द्वारा तयार पारिएको हो । यो परियोजना निम्न प्रारम्भिक शिक्षा संस्थाहरूको साझेदारीमा विकसित गरिएको हो: Creche Encosta do Castelo (SCML): Creche do Centro Social do Menino de Deus; Creche do Centro Paroquial e Social de Alfama र स्थानीय स्वास्थ्य इकाई ।

पोर्चुगलमा साना बच्चाहरू (०-६ वर्ष) भएका धेरै आप्रवासी परिवारहरूले नर्सरी वा प्रि-स्कुल सुरु गर्दा विभिन्न चुनौतीहरूको सामना गर्ने गर्छन् । भर्ना प्रक्रिया र नियमहरूदेखि लिएर खानपान, शिक्षकहरूसँगको सञ्चार र दैनिक तालिका कसरी चल्छ भन्ने कुरा बुझ्न सजिलो नभएको कुरा अभिभावकहरू प्रायः हामीलाई बताउनुहुन्छ । विद्यालयहरूले पनि शिक्षाप्रतिको अपेक्षा, सांस्कृतिक अभ्यास वा खानपानका बानीहरूमा भिन्नता महसुस गर्ने गर्छन्, जसले गर्दा कहिलेकाहीँ बालबालिका र परिवारहरूलाई पूर्ण रूपमा घुलमिल हुन गाह्रो हुन सक्छ ।

यो निर्देशिका अभिभावक र विद्यालयहरूको सहकार्यमा तयार पारिएको हो । यसले परिवारहरूले उठाएका मुख्य चासोहरू र शिक्षक तथा कर्मचारीहरूका दृष्टिकोणहरूलाई समेटेको छ । यस प्रक्रियामा तीनवटा स्थानीय शैक्षिक संस्थाहरूसँगको सामूहिक छलफल र सह-लेखन सत्रहरू मार्फत कुल २९ जना अभिभावकहरूले योगदान पुऱ्याउनुभएको छ ।

यद्यपि यी उदाहरणहरू लिस्बनको Santa Maria Maior क्षेत्रका हुन्, यहाँ वर्णन गरिएका परिस्थितिहरू पोर्चुगलका अन्य भागहरूमा भोगिने परिस्थितिहरूसँग धेरै मिल्दाजुल्दा छन् । हाम्रो उद्देश्य अभिभावकहरूका लागि नर्सरी र प्रि-स्कुलहरूले कसरी काम गर्छन् भन्ने कुरा बुझ्न सजिलो बनाउनु, सामाजिक समावेशीकरणलाई मजबुत बनाउनु र बालबालिकाको शिक्षाको सुरुवाती वर्षहरूमा उनीहरूको विकास र कल्याणमा सहयोग पुऱ्याउनु हो ।

बिषय सूची

१

अध्याय १ → पृष्ठ ६–१७

पोर्चुगलमा प्रारम्भिक बाल शिक्षा

१.१. प्रारम्भिक बाल शिक्षा → पृष्ठ ७–८

१.२. पोर्चुगिज शिक्षा प्रणालीको एक झलक → पृष्ठ ९–१०

१.३. प्रारम्भिक बाल शिक्षाको लागि प्रणालीले कसरी काम गर्छ ? → पृष्ठ ११–१३

१.४. कस्तो खर्चको अपेक्षा गर्न सकिन्छ ? → पृष्ठ १३

१.५. नर्सरी र प्रि-स्कुलमा भर्ना प्रक्रिया → पृष्ठ १४–१७

सारांश तालीका → पृष्ठ १८–१९

२

अध्याय २ → पृष्ठ २०–२९

नियाम र प्रक्रियाहरु

२.१. साझा नियम र निर्देशिकाहरु → पृष्ठ २१–२२

२.२. अभिभावक र बालबालिकाका कर्तव्य र अधिकारहरु → पृष्ठ २३–२४

२.३. विद्यालय / डे-केयरको सामान्य समय तालिका → पृष्ठ २५

२.४. विद्यालयको सन्दर्भमा हुने सामान्य रोगहरू र के गर्ने → पृष्ठ २६–२९

३

अध्याय ३

अध्याय ३ ········ पृष्ठ ३०–३७

दैनिक दिनचर्या र क्रियाकलापहरु

३.१. डे-केयरमा एक सामान्य दिन ········ पृष्ठ ३१

३.२. अन्य क्रियाकलापहरु ········ पृष्ठ ३१

३.३. जन्मदिन र अन्य उत्सवहरू ········ पृष्ठ ३२–३३

३.४. डे-केयरमा के-के सामान ल्याउनुपर्छ ? ········ पृष्ठ ३३

३.५. विद्यालयमा खाना: कस्तो अपेक्षा गर्ने ? ········ पृष्ठ ३४–३६

३.६. सरसफाइका उपायहरू ········ पृष्ठ ३७

अध्याय १

पोर्चुगलमा प्रारम्भिक बाल शिक्षा

• यस अध्यायमा :

१.१. प्रारम्भिक बाल शिक्षा ।

१.२. पोर्चुगिज शिक्षा प्रणालीको एक झलक ।

१.३. प्रारम्भिक बाल शिक्षाका लागि यो प्रणालीले कसरी काम गर्छ ?

१.४. कस्तो खर्चको अपेक्षा गर्न सकिन्छ ?

१.५. नर्सरी र प्रि-स्कुलहरुमा भर्ना र दर्ता प्रक्रिया ।

१.१. प्रारम्भिक बाल शिक्षा

प्रारम्भिक बाल शिक्षा (०-६ वर्ष) ले बालबालिकालाई सिकाइ, सामाजिक विकास र कल्याणका लागि बलियो जग प्रदान गर्दछ र यसका फाइदाहरू जीवनभर रहिरहन्छन् भन्ने कुरा बढ्दो प्रमाणहरूले देखाउँछन् ।

बालबालिकाका लागि मुख्य फाइदाहरू

- सिकाइ र विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ : बालबालिकाले आफ्नो भाषा कौशल, स्मरणशक्ति, र भावनात्मक विकासमा सुधार गर्छन् । प्रारम्भिक शिक्षाले भविष्यको सिकाइका लागि बलियो जग निर्माण गर्छ ।
- मस्तिष्क विकासलाई प्रोत्साहन गर्छ : मस्तिष्कको विकासका लागि सुरुवाती वर्षहरू निकै महत्वपूर्ण हुन्छन् । यस समयमा पाइने गुणस्तरीय शिक्षाले सोच्ने शक्ति, भाषा र समस्या समाधान गर्ने सीपलाई बढावा दिन्छ ।
- सामाजिक र भावनात्मक क्षमताहरूलाई बढाउँछ : बालबालिकाले सरसामान बाँडचुँड गर्न, सहयोग गर्न, दैनिक तालिका पालना गर्न, आफ्नो हेरचाह गर्न र अरूसँग सम्बन्ध बनाउन सिक्छन् ।
- आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास बढाउँछ : बालबालिकाले नयाँ कुराहरू खोज्ने, सिक्ने र निर्णय लिने गर्दा उनीहरूको आत्म-सम्मान बढ्छ ।
- खेलमा आधारित सिकाइको प्रयोग गर्छ : बालबालिकाले रमाइला क्रियाकलापहरू मार्फत सिक्छन् जसले सिर्जनशीलता, कौतुहलता र अन्वेषणलाई प्रोत्साहन गर्छ ।

परिवारका लागि सहयोग : प्रारम्भिक बाल शिक्षाले परिवारहरूलाई पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले बाल-हेरचाहको सुविधा प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा अभिभावकहरूलाई काम गर्न, अध्ययन गर्न वा तालिममा सहभागी हुन सहज हुन्छ । यो विशेष गरी एकल-अभिभावक भएका घरधुरी वा कम आय भएका परिवारहरूका लागि धेरै सहयोगी हुन्छ ।

समान अवसर : प्रि-स्कुलले विभिन्न पृष्ठभूमि भएका बालबालिकाहरू—जसमा आप्रवासी परिवारहरू र कम स्रोतसाधन भएका परिवारहरू पर्छन्—उनीहरूलाई विद्यालयमा सफल हुने समान अवसरहरू प्रदान गर्दछ । यसले बालबालिकाहरूलाई पोर्चुगिज भाषा सिक्न र विद्यालयको वातावरणमा चाँडै अभ्यस्त हुन मद्दत गर्दछ ।

मान्यता र बानीहरूको प्रवर्द्धन, जसले बालबालिकालाई निम्न कुरामा मद्दत गर्छ :

- असल बानीहरू र दैनिक दिनचर्या सिक्न
- आधारभूत साक्षरता र गणितीय सीपहरू विकास गर्न
- सम्मान, समानुभूति र सामाजिक उत्तरदायित्व जस्ता मान्यताहरू बुझ्न
- आत्मविश्वास र आत्मीयताको भावनाका साथ हुर्कन ।

सांस्कृतिक विविधता

यो जान्नु महत्वपूर्ण छ कि **प्रारम्भिक बाल शिक्षाका अभ्यासहरू देश अनुसार फरक-फरक हुन सक्छन्** । साना बच्चाहरूलाई कसरी हुर्काउने र शिक्षित गर्ने भन्ने बारे प्रत्येक संस्कृतिको आफ्नै फरक अपेक्षाहरू हुन सक्छन् । पोर्चुगलमा, खेलको माध्यमबाट सिक्ने, सामाजिक अन्तरक्रिया गर्ने, र मायालु तथा व्यवस्थित तरिकाले बच्चाहरूलाई विद्यालयका लागि तयार पार्ने कुरामा विशेष जोड दिइन्छ ।

१.१. **भारतको सन्दर्भमा :** युनिसेफ इन्डियाले (UNICEF India) यस कुरालाई जोड दिएको छ कि भारतमा बालबालिकाहरू अक्सर बहुभाषिक वातावरणमा हुर्कन्छन् जहाँ उनीहरूको सुरुवाती सिकाइ र हेरचाहमा अभिभावक, हजुरबुबा-हजुरआमा र ठूला दिदीबहिनी वा दाजुभाइको भूमिका रहन्छ। यसमा पहुँच बढाउनका लागि, भारत सरकारले एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS) योजना अन्तर्गत ०-८ वर्षका बालबालिकाहरूका लागि प्रि-स्कुल सिकाइका साथै स्वास्थ्य र पोषण सेवाहरू प्रदान गर्न विभिन्न कार्यक्रमहरू सुरु गरेको छ। सरकारी व्यवस्थाका साथै निजी विद्यालयहरूले पनि प्रारम्भिक बाल हेरचाहमा योगदान पुऱ्याउँछन्।

बंगलादेशको सन्दर्भमा : बंगलादेशमा, सामान्यतया ०-४ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको हेरचाह मुख्यतया उनीहरूका आमाबुबा विशेष गरी आमाहरू र हजुरबुबा-हजुरआमाले गर्छन्। यस समयमा, बालबालिकाहरूले आफ्ना परिवारका सदस्यहरू र दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूसँगको नजिकको सम्पर्कबाट भाषा, संस्कार र सांस्कृतिक अभ्यासहरू सिक्छन्। बंगलादेशमा औपचारिक प्रारम्भिक बाल शिक्षा सामान्यतया ४.५ देखि ६ वर्षको उमेरमा राष्ट्रिय प्रि-स्कुल कार्यक्रमको रूपमा सुरु हुन्छ। प्राथमिक तथा जनशिक्षा मन्त्रालय (MoPME) ले पूर्व-प्राथमिक शिक्षाको महत्वलाई स्वीकार गर्दै देशभरका सबै प्रारम्भिक शिक्षाका गतिविधिहरूलाई समन्वय गर्न राष्ट्रिय योजना तयार गरेको छ। राष्ट्रिय ढाँचामा उल्लेख गरिए अनुसार, यसको लक्ष्य ३ देखि ५ वर्षका सबै बालबालिकाहरू प्रि-स्कुल कार्यक्रममा सहभागी हुन सकून् भन्ने सुनिश्चित गर्नु हो। यी कार्यक्रमहरूको उद्देश्य प्रारम्भिक शिक्षामा सहयोग गर्ने मात्र नभई सामाजिक सहयोग र स्वास्थ्य सेवाहरू प्रदान गर्नु पनि हो। यस्ता अतिरिक्त सेवाहरू मार्फत धेरै परिवारहरूलाई आफ्ना बालबालिकालाई विद्यालयमा भर्ना गर्न प्रोत्साहित गर्ने र अभिभावक तथा बालबालिकाले भोग्ने चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गरी विद्यालय छोड्ने दरलाई कम गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। बंगलादेशमा सामान्यतया ६ वर्ष र सोभन्दा माथिका बालबालिकाहरू प्राथमिक विद्यालयमा समावेश हुन्छन् (UNICEF, २०१३)।

नेपालको सन्दर्भमा : नेपालमा ० देखि ३ वर्षसम्मका बच्चाहरू सामान्यतया एउटै परिवारको न्यानो वातावरणमा हुर्कन्छन्, जहाँ उनीहरूको हेरचाह परिवारका सदस्यहरू मिलेर गर्छन्। हेरचाहमा प्रायः आमाहरूको मुख्य भूमिका भए तापनि, दिदीहरू र अन्य आफन्तहरूले पनि विशेष गरी आधारभूत नैतिकता र घरमै गरिने सुरुवाती सिकाइमा मद्दत गर्छन्। दैनिक कुराकानी र अन्तरक्रिया मार्फत बच्चाहरूलाई प्रारम्भिक शिक्षा र विकासमूलक क्रियाकलापहरूमा अभ्यस्त गराउन परिवारका सदस्यहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। युनिसेफ नेपाल वर्किङ पेपर सिरिज (UNICEF Nepal Working Paper Series) का अनुसार, साना बच्चाहरू प्रायः घरका वयस्कहरूको सहयोगमा खेलकुद र सिकाइका गतिविधिहरूमा संलग्न हुन्छन्। नेपालमा धेरैजसो बच्चाहरूले ५ वर्षको उमेर आसपास प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना भएपछि औपचारिक शिक्षा सुरु गर्छन्। हालका वर्षहरूमा सरकारी डे केयर (दिवा खाजा तथा हेरचाह) सेवाहरू विस्तार हुन थालेका छन्, तर ती अझै पनि सबै ठाउँमा उपलब्ध छैनन् वा सबै परिवारको पहुँचमा पुग्न सकेका छैनन्। निजी विद्यालयहरूले प्रायः ३ देखि ५ वर्षका बच्चाहरूका लागि पूर्व-प्राथमिक कक्षाहरू सञ्चालन गर्ने गर्छन्, तर ती सुविधाहरू निकै महँगा हुने गर्छन्।

पोर्चुगलको सन्दर्भमा : पोर्चुगलमा, ४ महिना उमेर पुगेका बच्चाहरू डे केयर केन्द्रहरूमा जान सक्छन्। सुत्केरी बिदा प्रायः छोटो हुने (बच्चा जन्मेको २-३ महिनासम्म) र आर्थिक अवस्था मजबुत बनाउन आमाबुबा दुवैले काम गर्नुपर्ने भएकाले यसो गरिएको हो। धेरै अभिभावकहरू प्रारम्भिक बाल शिक्षालाई प्राथमिकता दिन्छन् र डे केयरलाई बच्चाको सामाजिक र संज्ञानात्मक (बुझ्ने शक्ति) विकासका लागि महत्वपूर्ण मान्छन्। डे केयर र विशेष गरी प्रि-स्कुलले बच्चाहरूलाई एउटा व्यवस्थित वातावरणमा अभ्यस्त हुन र औपचारिक विद्यालय शिक्षामा सहज रूपमा प्रवेश गर्न मद्दत गर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। पोर्चुगलमा प्रि-प्राइमरी स्कुलले ३ वर्षदेखि माथिका बच्चाहरूलाई समेट्छ र ६ वर्षदेखि विद्यालय शिक्षा अनिवार्य हुन्छ। राष्ट्रिय सञ्जाल अन्तर्गत, प्रारम्भिक बाल शिक्षा र संज्ञानात्मक विकास सुनिश्चित गर्न सार्वजनिक तथा निजी विद्यालयहरू र डे केयरहरू सञ्चालनमा छन्। सरकारी विद्यालयहरू निःशुल्क हुन्छन् भने निजी विद्यालयहरूमा केही शुल्क लाग्छ (Eurodyce, २०२५)।

१.२. पोर्चुगिज शिक्षा प्रणालीको एक झलक

डे केयर प्रणाली *(“Creches”)*

पोर्चुगलमा, डे केयर (“creche”) ३ महिनादेखि ३ वर्षसम्मका बच्चाहरूका लागि हो । यसले बच्चाहरूका लागि एउटा सुरक्षित वातावरण प्रदान गर्छ जहाँ अभिभावकहरू काममा जाँदा बच्चाहरूको हेरचाह गरिन्छ, र यसले उनीहरूको प्रारम्भिक विकासमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । “creche” पछि, बच्चाहरू सामान्यतया प्रि-स्कुल (“jardim de infância”) मा जान्छन्, जुन ३ देखि ६ वर्षका बच्चाहरूका लागि हो ।

डे केयर विभिन्न प्रकारका संस्थाहरूद्वारा प्रदान गर्न सकिन्छ । यसमा सरकारद्वारा सञ्चालित सार्वजनिक केन्द्रहरू, परोपकारी वा सामुदायिक समूहहरूद्वारा सञ्चालित निजी गैर-नाफामूलक संस्थाहरू (IPSS) - जुन पूर्ण रूपमा नि:शुल्क हुन्छन् - र परिवारहरूले पूर्ण शुल्क तिर्नुपर्ने निजी नाफामूलक केन्द्रहरू हुन्छन् । यो प्रणालीलाई दुई स्तरमा विनियमित गरिएको छ । ३ वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूका लागि (“creche”), यसको रेखदेख श्रम, एकता र सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयले गर्छ । ३ वर्ष पुगेपछि (प्रि-स्कुल), यो जिम्मेवारी शिक्षा मन्त्रालयमा सर्छ ।

पोर्चुगलको प्रारम्भिक बाल शिक्षाको दृष्टिकोण खेल, रचनात्मकता, सामाजिक सीप र अन्वेषणमा केन्द्रित छ । यी क्रियाकलापहरूले बच्चाहरूलाई प्राथमिक विद्यालयको लागि मात्र नभई उनीहरूको स्वस्थ व्यक्तिगत र सामाजिक विकासका लागि पनि तयार पार्छन् (Eurydice, 2025) ।

प्रि-स्कुल शिक्षा
(“Educação Pré-escolar - Jardim de Infância”)

पोर्चुगलमा ३ देखि ६ वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि प्रि-स्कुल शिक्षा उपलब्ध छ र काम गर्ने अभिभावकहरूले यसलाई व्यापक रूपमा रोज्ने गर्छन् । यसमा सार्वजनिक (सरकारी) र निजी विकल्पहरूका साथै परोपकारी र सामाजिक संस्थाहरूले प्रदान गर्ने सुविधाहरू पनि समावेश छन् । यस तहको शिक्षामा आफ्नो बच्चालाई भर्ना गर्नु अनिवार्य छैन, तर तीन वर्ष पुगेका बालबालिकाका लागि यो सर्वव्यापी रूपमा उपलब्ध छ ।

प्राथमिक शिक्षा *(“Ensino Básico”)*

पोर्चुगलमा आधारभूत शिक्षा सर्वव्यापी, अनिवार्य र नि:शुल्क छ, जुन नौ वर्षसम्म चल्छ । यो क्रमिक रूपमा तीनवटा चक्र (Cycles) मा विभाजित छ :

१. पहिलो चक्र: चार वर्षको हुन्छ (कक्षा १ देखि ४ सम्म) ।

२. दोस्रो चक्र: दुई वर्षको हुन्छ (कक्षा ५ र ६) ।

३. तेस्रो चक्र: तीन वर्षको हुन्छ (कक्षा ७ देखि ९ सम्म) र यो तल्लो माध्यमिक शिक्षा सरह हुन्छ ।

यस पाठ्यक्रमको उद्देश्य सबै नागरिकहरूलाई एउटा साझा सामान्य शैक्षिक पृष्ठभूमि प्रदान गर्नु हो, जसमा थप अध्ययनका लागि आवश्यक आधारभूत ज्ञान र सीपहरू हासिल गर्नमा जोड दिइन्छ । राष्ट्रिय पाठ्यक्रम सबै सार्वजनिक विद्यालयहरूमा समान हुन्छ र यसमा पोर्चुगिज, गणित, विज्ञान, इतिहास, भूगोल जस्ता विषयहरू र कक्षा ७ देखि अनिवार्य अङ्ग्रेजी समावेश हुन्छ । यसका साथै, विद्यार्थीहरूले कक्षा ७ देखि सामान्यतया फ्रेन्च वा स्पेनिस जस्ता अन्य विदेशी भाषाहरू पनि रोजेर पढ्न सक्छन् (NIALP, २०२४) ।

१.२. माध्यमिक शिक्षा *("Ensino Secundário")*

बालबालिकाले प्राथमिक शिक्षा पूरा गरिसकेपछि उनीहरूले माध्यमिक विद्यालयमा भर्ना हुनुपर्छ। यी विद्यालयहरूलाई "escolas secundárias" भनिन्छ, जसले १५ देखि १८ वर्षका विद्यार्थीहरूलाई समेट्छन।

पोर्चुगलमा माध्यमिक शिक्षा तीन वर्षको हुन्छ, जसमा १०, ११ र १२ कक्षा पर्दछन्। यो एउटा यस्तो महत्वपूर्ण चरण हो जहाँ विद्यार्थीहरूले आफ्नो रुचि र करियरको लक्ष्य अनुसार विभिन्न शैक्षिक धारहरू (streams) रोज्ने अवसर पाउँछन्। माध्यमिक शिक्षाका मुख्य उद्देश्यहरू यस प्रकार छन्।

- **शैक्षिक तयारी:** केही धाराहरू विद्यार्थीहरूलाई उच्च शिक्षा (विश्वविद्यालय) को लागि तयार पार्न डिजाइन गरिएका हुन्छन्। यी पाठ्यक्रमहरू शैक्षिक रूपमा गहन हुन्छन् र विश्वविद्यालय प्रवेशका लागि आवश्यक विषयहरूमा केन्द्रित हुन्छन्।

- **व्यावसायिक तालिम:** अन्य धाराहरू व्यावहारिक सीपहरू र प्रत्यक्ष कार्यस्थलको अनुभव प्रदान गर्नतर्फ लक्षित हुन्छन्। माध्यमिक विद्यालय पूरा गरेलगत्तै श्रम बजारमा प्रवेश गर्न चाहने विद्यार्थीहरूका लागि यी पाठचक्रमहरू उपयुक्त हुन्छन् (NIALP, 2024)।

उच्च शिक्षा

पोर्चुगलमा विश्वविद्यालय (universities) र पोलिटेक्निक (polytechnics) गरी दुई प्रकारका उच्च शिक्षा प्रणालीहरू छन्। विश्वविद्यालयहरू शैक्षिक र वैज्ञानिक शिक्षामा केन्द्रित हुन्छन् भने पोलिटेक्निकहरूले व्यावहारिक अनुसन्धान र प्राविधिक सीपमा जोड दिँदै व्यावसायिक तालिम प्रदान गर्छन्। यी दुवै प्रकारका संस्थाहरू सार्वजनिक वा निजी हुन सक्छन्, र सबैले स्नातक (Bachelor's), स्नातकोत्तर (Master's), र विद्यावारिधि (Doctoral) डिग्रीहरू प्रदान गर्न सक्छन्।

यो प्रणाली विज्ञान, प्रविधि र उच्च शिक्षा मन्त्रालय (MCTES) द्वारा रेखदेख गरिन्छ। शैक्षिक डिग्रीहरू उच्च शिक्षा मूल्याङ्कन र मान्यता एजेन्सी (A3ES) द्वारा विनियमित हुन्छन् र उच्च शिक्षा महानिर्देशनालय (DGES) द्वारा आधिकारिक रूपमा मान्यता प्राप्त हुन्छन्।

बोलोना प्रक्रिया (Bologna Process) अपनाइएदेखि, अध्ययनलाई तीनवटा चक्रमा व्यवस्थित गरिएको छ।

- स्नातक डिग्री ("Licenciatura") का लागि ६ देखि ८ सेमेस्टरमा १८०-२४० ECTS क्रेडिट चाहिन्छ।

- स्नातकोत्तर डिग्री ("Mestrado") का लागि सामान्यतया ३ देखि ४ सेमेस्टरमा ९०-१२० ECTS क्रेडिट चाहिन्छ र यसमा शोधपत्र (dissertation), परियोजना वा प्रशिक्षार्थी (traineeship) कार्य समावेश हुन्छ।

- चिकित्सा वा इन्जिनियरिङ जस्ता केही विशेष क्षेत्रहरूले १० देखि १२ सेमेस्टरसम्म चल्ने एकीकृत स्नातकोत्तर कार्यक्रमहरू ("Mestrado Integrado") प्रदान गर्दछन्।

- विद्यावारिधि ("Doutoramento") स्नातकोत्तर पछि गरिन्छ र परीक्षा तथा शोध प्रबन्ध (thesis) को सार्वजनिक प्रतिरक्षा (defense) पछि प्रदान गरिन्छ, जसको सामान्य अवधि ६ देखि ८ सेमेस्टरको हुन्छ।

सार्वजनिक संस्थाहरूमा भर्ना 'numerus clausus' प्रणालीद्वारा सीमित हुन्छ, जसको अर्थ प्रत्येक वर्ष निश्चित सिटहरू मात्र हुन्छन्। आवेदकहरूले सामान्य प्रवेश प्रतिस्पर्धा ("Concurso Geral de Acesso") मा भाग लिनुपर्छ, जहाँ वरियता माध्यमिक शिक्षा र राष्ट्रिय परीक्षाहरूको अंकमा भर पर्छ। अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थीहरू, परिपक्व आवेदकहरू (२३ वर्ष माथि), र केही विशेष क्षेत्रका व्यक्तिहरूका लागि छुट्टै नियमहरू लागू हुन्छन्। निजी संस्थाहरूले आफ्नै भर्ना मापदण्डहरू निर्धारण गर्छन्।

अंकहरू ०-२० को मापनमा दिइन्छ, जसमा १० उत्तीर्ण हुनका लागि न्यूनतम अंक हो (Eurydice, 2025)।

१.३. प्रारम्भिक बाल शिक्षाका लागि प्रणालीले कसरी काम गर्छ ?

पोर्चुगलमा प्रारम्भिक बाल शिक्षा (० देखि ६ वर्ष) विभिन्न प्रकारका संस्थाहरू मार्फत प्रदान गरिन्छ, जसलाई मुख्यतया तीन श्रेणीमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१. **निजी सामाजिक एकता संस्थाहरू (IPSS) :** यी परिवारहरूलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले स्थापना गरिएका गैर-नाफामूलक संस्थाहरू हुन् जसले गुणस्तरीय सेवाहरू प्रदान गर्दछन् ।
   - सहयोग र हेरचाह आवश्यक पर्ने परिवार र बालबालिकाहरूलाई मद्दत गर्ने गैर-नाफामूलक विद्यालयहरू ।
   - यिनीहरूले बाल-हेरचाह (Childcare) र प्रारम्भिक शिक्षा प्रदान गर्दछन् ।
   - यिनीहरूलाई सरकारबाट अनुदान र विभिन्न ठाउँबाट चन्दा/सहयोग प्राप्त हुन्छ ।
   - ० देखि ३ वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि परिवारले कुनै शुल्क तिर्नुपर्दैन ।
   - ३ देखि ६ वर्षसम्मका (प्रि-स्कुल) बालबालिकाका लागि तिर्नुपर्ने शुल्क प्रत्येक परिवारको आम्दानीमा भर पर्छ । यदि परिवारले शुल्क तिर्न सक्ने अवस्था छैन भने, उनीहरूलाई शुल्कमा पूर्ण छुट (निशुल्क) दिन सकिन्छ ।

२. **निजी विद्यालयहरू (Private Schools) :** यी निजी संस्थाहरूद्वारा व्यवस्थापन गरिएका हुन्छन् र यिनको शुल्क बढी हुन सक्छ ।
   - यी निजी व्यक्ति वा समूहहरूद्वारा सञ्चालन गरिन्छन् ।
   - यहाँ अध्ययन गर्नका लागि परिवारहरूले ट्यूसन शुल्क (मासिक शुल्क) तिर्नुपर्ने हुन्छ ।
   - यस्ता विद्यालयहरूमा द्विभाषिक कक्षाहरू (दुईवटा भाषामा पढाइ हुने) वा धार्मिक शिक्षा जस्ता विशेष कार्यक्रमहरू हुन सक्छन् ।

३. **सार्वजनिक विद्यालयहरू (Public Schools) :** यी सरकारद्वारा आर्थिक सहयोग प्राप्त विद्यालयहरू हुन्, जसमा कुनै शुल्क लाग्दैन (निःशुल्क) र सामान्यतया स्थानीय नगरपालिकाहरू मार्फत उपलब्ध गराइन्छन् ।
   - यी सरकारद्वारा सञ्चालन र लगानी गरिएका हुन्छन् ।
   - सबै बालबालिकाका लागि निःशुल्क हुन्छन् ।
   - आधिकारिक राष्ट्रिय पाठ्यक्रम पालना गर्छन् ।
   - नर्सरीदेखि विश्वविद्यालयसम्म सबै शैक्षिक स्तरका लागि उपलब्ध छन् ।

लिस्बनमा, सान्टा काजा दा मिजेरिकोर्डिया दे लिस्बोआ (SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA) ले सामाजिक सुरक्षा प्रणाली अन्तर्गत काम गर्दछ, त्यसैले यसले सार्वजनिक शिक्षा निःशुल्क प्रदान गर्दछ ।

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि केही डे केयर केन्द्रहरू वा प्रि-स्कुलहरू धार्मिक संस्थाहरू (IPSS वा निजी) को हिस्सा हुन सक्छन् । यसको अर्थ त्यहाँ धार्मिक प्रतीकहरू हुन सक्छन्, तर यसले तपाईंको बच्चा अर्को धर्मको हुन पाउँदैन भन्ने हुँदैन र तपाईंको बच्चा कुनै पनि धार्मिक उत्सवमा सहभागी हुनैपर्छ भन्ने अनिवार्य पनि हुँदैन ।

डे केयर प्रणाली *("Creches")*

पोर्चुगलमा डे केयर केन्द्रहरू त्यस्ता संस्थाहरू हुन् जसले ४ महिनादेखि ३ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूलाई हेरचाह र प्रारम्भिक शिक्षा प्रदान गर्दछन् । यी सुविधाहरूले एक सुरक्षित र स्वस्थ वातावरण प्रदान गर्दछन् जहाँ अभिभावकहरू काममा भएको समयमा बालबालिकाहरू बढ्न र विकास गर्न सक्छन् ।

१.३. यहाँ सामान्यतया शिक्षकहरू (“educadores/as”) हुन्छन् जसले प्रारम्भिक बाल विकासमा उच्च शिक्षा हासिल गरेका हुन्छन् र सहयोगी कर्मचारीहरू (“auxiliares educativos/as”) हुन्छन् जसले पनि विशेष तालिम प्राप्त गरेका हुन्छन् ।

यी डे केयर केन्द्रहरू वा “Creches” सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयको अधिकार क्षेत्र भित्र पर्दछन् र यिनीहरू निःशुल्क हुन्छन् । यिनीहरूले विशेष नियमहरूको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । सामान्यतया यिनीहरूलाई उमेर समूह अनुसार ३ वटा कक्षाहरूमा विभाजन गरिएको हुन्छ, यद्यपि केही डे केयर केन्द्रहरूमा विकासको चरण अनुसार १ र २ वर्षका बच्चाहरूलाई एउटै मिश्रित कोठामा पनि राखिन्छ ।

डे केयर केन्द्र सामान्यतया कसरी व्यवस्थित हुन्छ भन्ने उदाहरण यहाँ दिइएको छः

नर्सरी - “Berçário”: (४ देखि १२ महिनासम्म) यो यस्तो कक्षा हो जहाँ दुईजना वयस्कको साथमा बढीमा १० जनासम्म शिशुहरू हुन्छन् ।

१ वर्षको कक्षा - “Sala de 1 ano”

२ वर्षको कक्षा - “Sala de 2 anos”

पहिलो र दोस्रो वर्षका कक्षाहरूमा बालबालिकाको संख्याको कुनै निश्चित सीमा हुँदैन—यसको मापदण्ड कोठाको आकार (वर्गमिटर) अनुसार तय गरिन्छ । यी कक्षाहरूमा सधैं एकजना शिक्षक (Educator) हुनु अनिवार्य हुन्छ (जुन नर्सरी अर्थात् ‘bercario’ को लागि अनिवार्य छैन) ।

प्रि-स्कुल *“Jardim de Infância”*

पोर्चुगलमा प्रि-स्कुल केवल शैक्षिक सिकाइको तयारी मात्र होइन; यो सामाजिकीकरण, रचनात्मकता र व्यक्तिगत वृद्धिका लागि एक आधारभूत चरण हो। यसले बालबालिकालाई आत्मविश्वास र आवश्यक सीपका साथ प्राथमिक विद्यालयमा प्रवेश गर्न सुनिश्चित गर्छ । ३ देखि ६ वर्षका बालबालिकाका लागि उपलब्ध यो शिक्षा ऐच्छिक भए तापनि धेरैजसोले यसमा सहभागिता जनाउँछन् । यसले मुख्यतया खेलमा आधारित सिकाइ, सामाजिक सीप र बच्चाको सर्वाङ्गीण विकासमा जोड दिन्छ । केही क्षेत्रहरूमा भर्ना पाउन निकै प्रतिस्पर्धा हुने भएकाले परिवारहरूले अक्सर चाँडै दर्ता (Registration) गराउने गर्छन् । पोर्चुगलमा प्रि-स्कुलको प्रारम्भिक शिक्षा शिक्षा मन्त्रालयको जिम्मेवारी भित्र पर्छ । सन् २०२५ मा पारित नयाँ कानुन (Law No. 22/2025) अनुसार, ३ वर्ष पुगेका सबै बालबालिकाका लागि प्रि-स्कुल शिक्षालाई सर्वव्यापी र निःशुल्क बनाइएको छ । यसको अर्थ सरकारले सबै बालबालिकाका लागि निःशुल्क स्थान उपलब्ध गराउने दायित्व बोक्छ । यद्यपि, खाना र विद्यालय पछिको अतिरिक्त समय (Extra hours) का लागि भने परिवारको आय र खर्चको आधारमा केही शुल्क लाग्न सक्छ, जसको गणना संस्था (IPSS वा सार्वजनिक) ले गर्ने गर्दछ । **प्रि-स्कुल विभिन्न प्रकारका विद्यालयहरूमा हुन सक्छ :**

१. **सार्वजनिक पूर्व-स्कुलहरु (Public Schools) :**
   - शिक्षाका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन (निःशुल्क) ।
   - परिवारहरूले खाना, विद्यालय यातायात, वा विस्तारित समय (थप घण्टा) को लागि शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ ।
   - शिक्षा मन्त्रालयद्वारा व्यवस्थापन गरिन्छ ।
   - स्थानहरू सीमित हुन्छन्, त्यसैले विद्यालय क्षेत्रमा बस्ने बालबालिका, पहिले नै दाजुभाइ वा दिदीबहिनी अध्ययनरत रहेका बालबालिका र सहयोग आवश्यक पर्ने परिवारहरूलाई प्राथमिकता दिइन्छ ।

२. **निजी सामाजीक एकता संस्थाहरु (IPSS)** - गैर-नाफामूलक, अनुदान प्राप्त संस्था
   - परोपकारी संस्था, स्थानीय संघ-संस्था, सहकारी वा धार्मिक निकाय (parishes) द्वारा सञ्चालन गरिन्छ ।
   - मासिक शुल्क पारिवारिक आम्दानीमा निर्भर गर्दछ (घरको तलबको मापदण्ड प्रयोग गरी गणना गरिन्छ) ।
   - प्रायः निजी विद्यालयहरू भन्दा सस्तो हुन्छन् र २०२५/२६ देखि यी निःशुल्क हुने क्रममा छन् ।

३. **निजी विद्यालय (Private Schools) :**
   - पूर्ण ट्युसन शुल्क लाग्छ, जसमा धेरै भिन्नता हुन सक्छ ।
   - केहीले मोन्टेसोरी (Montessori), वाल्डोर्फ (Waldorf), वा रेजियो एमिलिया (Reggio Emilia) जस्ता विशेष विधिहरू वा अन्तर्राष्ट्रिय पाठ्यक्रमहरू (बेलायती, अमेरिकी, IB) पालना गर्छन् ।
   - परिवारले सबै अतिरिक्त सुविधाहरू (खाना, क्रियाकलाप, सामग्री) को लागि शुल्क तिर्नुपर्छ ।

१.४. कस्तो खर्चको अपेक्षा गर्न सकिन्छ ?

अघि नै उल्लेख गरिए अनुसार, **IPSS वा सार्वजनिक प्रणालीमा ० देखि ३ वर्षसम्मको शिक्षा नि:शुल्क छ**। यद्यपि पोर्चुगलमा ० देखि ३ वर्षको शिक्षा नि:शुल्क हुने भए तापनि, केही खर्चहरू अझै पनि अभिभावकहरूले नै बेहोर्नुपर्ने अपेक्षा गरिन्छ। विद्यालयमा ल्याउनु पर्ने सबै आवश्यक सामग्रीहरू बाहेक (थप जानकारीको लागि अध्याय ३ हेर्नुहोस्), परिवारहरूले युनिफर्म, शैक्षिक भ्रमण, थिएटर वा संगीत कक्षाहरू, कन्सर्ट अवलोकन, र यस्तै अन्य क्रियाकलापहरू जस्ता अतिरिक्त वस्तु वा गतिविधिहरूको लागि शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ। केही विद्यालयहरूले भर्ना शुल्क (enrollment fee) माग्न सक्छन् (केही क्षएक्क मा यो रकम लगभग १०० युरोको हाराहारीमा हुन्छ)।

प्रि-स्कुल स्तरमा (३ देखि ६ वर्षसम्म), **IPSS प्रकारका संस्थाहरूमा तपाईंले सामान्यतया मासिक शुल्क तिर्नुपर्ने हुन्छ**। प्रत्येक परिवारले तिर्ने रकम तपाईंले आफ्नो बच्चा भर्ना गराउनुभएको संस्था (IPSS) द्वारा निर्धारण गरिनेछ र यसको गणना तपाईंको कमाइको आधारमा (व्यक्तिगत आयकर विवरण वा "IRS" अनुसार आम्दानी गणना गरिन्छ) गरिन्छ। यस गणनामा प्रत्येक परिवारको खर्चहरू, जस्तै घरभाडा वा स्वास्थ्य खर्चलाई पनि ध्यानमा राखिन्छ।

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि, डे केयरको अन्तिम वर्ष सकिएपछि प्रि-स्कुल ("pré–escolar") को पहिलो वर्षमा स्थान सुरक्षित गर्नका लागि भर्ना शुल्क आवश्यक पर्न सक्छ। केही IPSS मा नवीकरण शुल्क (Renewal fee) लगभग ८० युरोको हाराहारीमा हुन सक्छ।

१.५. डे-केयर केन्द्रहरु र प्रि-स्कुलमा भर्ना र दर्ता प्रक्रिया

डे-केयर केन्द्रहरु *('Creche')*

पोर्चुगलमा डे-केयर केन्द्रहरुमा ("creche") भर्ना प्रक्रिया संस्था अनुसार फरक-फरक हुने गर्दछ।

डे केयर केन्द्र (Day care centre) कहाँ खोज्ने? तपाईंले आफ्नो फोनमा "*Creche Feliz*" वा "*Happy Daycare*" (हाम्रो 'ह्याप्पी डेकेयर') एप डाउनलोड गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंको बसोबास वा काम गर्ने क्षेत्रमा खाली स्थान उपलब्ध भएका डे केयर केन्द्रहरूको सूची देखाउँछ। यसले तपाईंलाई सम्पर्क नम्बर र स्थान हेर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंले आफ्नो टोलको स्थानीय वडा कार्यालय वा "*Junta de Freguesia*" मा गएर पनि त्यस क्षेत्रका डे केयर केन्द्रहरूको सम्पर्क विवरण माग्न सक्नुहुन्छ। अनलाइनमा तपाईंले निजी र सार्वजनिक डे केयर केन्द्रहरूको सूची भएका केही वेबसाइटहरू भेट्टाउनुहुनेछ, जहाँ तपाईंले प्रत्येक संस्थासँग व्यक्तिगत रूपमा सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ।

कसरी आवेदन दिने? तपाईंले अनलाइन, इमेल वा व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भई आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। सान्टा काजा दा मिजेरिकोर्डिया दे लिस्बोआ (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa) अन्तर्गतका 'creches' (डे केयर) का लागि भर्ना प्रक्रिया निम्न लिङ्क मार्फत अनलाइन गर्न सकिन्छ : *https://inscricoesacaosocial.scml.pt/priamws/Inscricoes?FormId=5&_gl=117xiqzg_gaMTYzOTg5NDM4Mi4xNjkwMTg5NjAz_ga_7DTGXV1FSJ*MTcwNTQwMTk4OS42LjEuMTcwNTQwMjY1NS4yOC4wLjA*

कहिले आवेदन दिने? यो पनि प्रत्येक 'creche' वा डे केयर केन्द्रमा भर पर्छ। कतिपयले वर्षको जुनसुकै समयमा पनि आवेदन दिन अनुमति दिन्छन्, तर यदि तपाईं आफ्नो बच्चालाई सेप्टेम्बरदेखि विद्यालय पठाउन चाहनुहुन्छ भने, उदाहरणका लागि मे ३१ भन्दा अगाडि नै आवेदन दिनुपर्ने सर्त राख्न सक्छन्। यसबारे तपाईंले प्रत्येक विद्यालयसँग छुट्टाछुट्टै बुझ्नुपर्ने हुन्छ।

आवेदन दिएपछि के हुन्छ? सामान्यतया मे र जुन महिनाको अन्त्यको बीचमा सबै आवेदनहरूको जाँच गरिन्छ। तपाईं प्रतीक्षा सूची (waiting list) मा पर्न सक्नुहुन्छ र यदि भर्नाका लागि छनोट हुनुभयो भने जुनको अन्त्यसम्ममा तपाईंलाई सम्पर्क गरिनेछ। त्यसपछि परिवारहरूलाई सामान्यतया निम्न कागजातहरू इमेल मार्फत पठाउन अनुरोध गरिन्छ :

अभिभावकहरूका लागि

१. तपाईंको घरका सबै सदस्यहरूको वा केवल आमाबुबाको (संस्थामा निर्भर हुने गरी) परिचयपत्र (ID cards), राहदानी (Passport), वा आवासीय अनुमति पत्र (Residence permit)।
   केही डे-केयर केन्द्रहरू ("Creches") ले निम्न थप दस्तावेजहरू पनि माग्न सक्छन्:

२. घरका सबै सदस्यहरूको आम्दानीको प्रमाण (पछिल्लो ३ महिनाको तलबको विवरण, बेरोजगारी वा पेन्सनका कागजातहरू आदि)।

३. आवास खर्चको प्रमाण (घरभाडा वा गृह ऋणको रसिद)।

४. ठेगानाको प्रमाण (उदाहरणका लागि, तपाईंको नाममा भएको पानी, बिजुली, वा ग्यासको बिल)।

५. IRS घोषणा र फछ्यौंट नोट (व्यक्तिगत आयकर विवरण)।

६. आमाबाबुको काम गर्ने समयतालिका।

७. बेरोजगारीको प्रमाण (तपाईं बेरोजगार हुनुहुन्छ भन्ने प्रमाण सामाजिक सुरक्षा कार्यालय मार्फत प्राप्त गरी बुझाउनुपर्नेछ)।

बालबालिकाहरुका लागि :

१. परिचयपत्र, राहदानी वा आवासीय अनुमति पत्र (Id card, passport or residence permit)।

२. खोप पुस्तिका (Health Centre बाट प्राप्त Vaccination Booklet)।

३. स्वास्थ्य केन्द्रमा बच्चालाई हेर्ने डाक्टरको नाम र सम्पर्क विवरण भएको कागज (यो स्वास्थ्य केन्द्रमा अनुरोध गर्नुहोस्)।

४. ३ प्रति फोटो

५. NISS - सामाजिक सुरक्षा नम्बर (Social Security Number)।

६. केही डे केयर केन्द्रहरूले पारिवारिक संरचनाको प्रमाण (proof of family / household composition) माग्न सक्छन् (यो 'Portal das Finanças'/अर्थ मन्त्रालयको अनलाइन वेबसाइट मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ)।

कागजातहरू पठाउनको लागि तपाईंसँग सामान्यतया १ हप्ताको समय हुन्छ। त्यसपछि, डे केयरले प्रत्यक्ष अन्तर्वार्ता (face–to–face interview) को लागि समय तय गर्नेछ। यो सामान्यतया जुलाई महिनामा हुन्छ, तर यो पनि संस्था अनुसार फरक पर्न सक्छ।

अन्तर्वार्ताको समयमा :

- तपाईंले सेवा सम्झौता (service agreement) का दुई प्रतिहरूमा हस्ताक्षर गर्नुहुनेछ (एउटा प्रति तपाईं आफैंसँग राख्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंले यसलाई घरमा लगेर राम्ररी पढी अर्को दिन हस्ताक्षर गरेर फिर्ता बुझाउन पनि सक्नुहुन्छ)।
- विद्यालयका नियम र समयतालिका बारे जानकारी दिइनेछ।
- तपाईंको बच्चा कुन समयमा डे केयर (creche) आउने हो भन्ने कुरामा सहमति गरिनेछ।

शैक्षिक वर्षको सुरुवात: सामान्यतया सेप्टेम्बरमा वा गर्मीयामको समयमा, शिक्षक/शिक्षिकाले निम्न विषयहरूमा छलफल गर्न तपाईंको परिवारसँग भेटघाट गर्नुहुनेछ :

- तपाईंको बच्चाको बानी, व्यक्तित्व र आवश्यकताहरू।
- विद्यालय सुरु हुने मिति र छोटो अनुकूलन अवधि (adaptation period) – जुन सामान्यतया १ हप्ता वा सोभन्दा कमको हुन्छ।
- डे केयर (creche) मा आउँदा के-के सामग्रीहरू ल्याउने।
- तपाईंको बच्चाको खानपान सम्बन्धी आवश्यकताहरू (केही विद्यालयहरूले शाकाहारी र 'Vegan' का लागि पनि विकल्पहरू उपलब्ध गराउँछन्)।
- सम्झौता (contract) र डे केयरका नियमहरूका बारेमा थप विस्तृत जानकारी।

महत्वपूर्ण टिपोटहरु :

- डे केयर केन्द्र ("creche") निःशुल्क हुन्छ, त्यसैले तपाईंले कुनै शुल्क तिर्नु पर्दैन।
- केही डे केयर केन्द्रहरूले सामान्यतया अक्टोबरको मध्यतिर सबै अभिभावकहरूका लागि स्वागत बैठक (Welcome meeting) आयोजना गर्छन्। उनीहरूले डे केयरका नियमहरू, सिकाउने शैली (Teaching style) र वार्षिक क्यालेन्डरका बारेमा जानकारी दिन्छन्।

१.५.

प्रि-स्कुल *“Jardim de Infância”* (३ देखी ६ वर्ष)

पोर्चुगलमा प्रि-स्कुल (“jardim de infância“) मा भर्ना प्रक्रिया संस्था अनुसार फरक-फरक हुने गर्दछ ।

कसरी आवेदन गर्ने?

तपाईंले अनलाइन, इमेल मार्फत वा व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भएर भर्ना गराउन सक्नुहुन्छ । सार्वजनिक प्रि-स्कुलहरूका लागि (IPSS बाहेक), तपाईंले “Portal das Matrículas” (भर्ना पोर्टल) मार्फत भर्ना हुनुपर्नेछ । यो अनलाइन प्लेटफर्मले भर्ना वा नवीकरण प्रक्रियाका लागि आवश्यक सबै महत्वपूर्ण जानकारी र कागजातहरू पेश गर्नका लागि केन्द्रीय केन्द्रको रूपमा काम गर्दछ (यसका लागि पूर्व सहमति आवश्यक हुन्छ) । “Portal das Matrículas“ मा दर्ता प्रक्रिया सुरु वा नवीकरण गर्न, प्रक्रियालाई सहज बनाउन निम्न चरणहरू पालना गर्नु महत्वपूर्ण छ :

चरण १: आवश्यक कागजातहरू सङ्कलन गर्नुहोस:

- परिचयपत्रहरू (Identification documents)
- बच्चाको डिजिटल फोटो (Digital photograph)
- कर पहिचान नम्बर (NIF)
- सामाजिक सुरक्षा पहिचान नम्बर (NISS)

चरण २: भर्ना पोर्टल (Enrollment Portal) को वेबसाइटमा जानुहोस् :
https://portaldasmatriculas.edu.gov.pt/

चरण ३: “Encarregados de Educação / Guardians” (अभिभावक लगइन) प्रोफाइल छनोट गर्नुहोस् ।

चरण ४: निम्न मध्ये कुनै एक विकल्प प्रयोग गरेर लगइन गर्नहोस् :

- तपाईंको ‘ Portal das Finanças ’ को विवरणहरू (Credentials) प्रयोग गरेर ।
- डिजिटल मोबाइल की (Digital Mobile Key): यसबाट प्रमाणीकरण गर्नका लागि तपाईंले पहिले नै ‘की’ (Key) अनुरोध गरेको हुनुपर्छ । डिजिटल मोबाइल की अनुरोध र प्रमाणीकरण प्रक्रिया सम्बन्धी जानकारी तलको लिङ्कमा हेर्न सक्नुहुन्छ : *athttps://www.autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital*. यो डिजिटल की अनुरोध गर्नका लागि तपाईं आफ्नो राहदानी (Passport), NIF (फिन्यान्स नम्बर भएको कागाज) र फोन नम्बर लिएर “Espaço Cidadão” (नागरिक सहायता केन्द्र) मा जानुपर्ने हुन्छ ।

चरण ५: लगइन भएपछि, लगइन गरिसकेपछि, नयाँ भर्ना वा नवीकरणका लागि “Enrollment” विकल्प छनोट गर्नुहोस्, वा विद्यालय स्थानान्तरणका लागि “Transfers” विकल्प छनोट गर्नुहोस् ।

चरण ६: यदि तपाईंले “Enrollment” विकल्प रोज्नुभएको छ भने, “New Enrollment or Renewal” बटनमा क्लिक गरेर अगाडि बढ्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई कुनै कठिनाइ भएमा वा थप सहयोग आवश्यक परेमा, तपाईंले चाहेको विद्यालयमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ; कहिलेकाहीँ हालको विद्यालयले पनि अभिभावकहरूलाई सहयोग गर्न सक्छ । साथै, तपाईंले भर्ना पोर्टल (Enrollment Portal) को वेबसाइटमा पनि सहयोगका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

कहिले आवेदन दिने ?

तपाईं अप्रिल महिनादेखि मे महिनाको अन्त्यसम्म आवेदन दिन सक्नुहुन्छ ।

आवेदन दिएपछि के हुन्छ ?

सामान्यतया, पोर्चुगलका IPPS प्रि-स्कुलहरूमा भर्ना प्रक्रिया उस्तै हुन्छ । भर्नाका लागि आवश्यक कागजातहरू तल उल्लेख गरिएको छ :

अभिभावकहरूका लागि (For Parents) :

१. परिवारका सबै सदस्यहरूको परिचयपत्र (ID cards), राहदानी (Passport) वा बसोबास अनुमति पत्र (Residence permit) ।

२. IRS घोषणा पत्र (IRS Declaration) र सेटलमेन्ट नोट (Nota de Liquidação de IRS) ।

३. यदि बेरोजगार हुनुहुन्छ भने, रोजगार केन्द्र (Employment centre) बाट प्राप्त सिफारिस पत्र ।

बालबालिकाका लागि (For Children) :

१. परिचयपत्र, राहदानी वा बसोबास अनुमति पत्र ।

२. खोप कार्ड (Vaccination Booklet) - यो स्वास्थ्य केन्द्र (Health Centre) बाट प्राप्त हुन्छ ।

३. स्वास्थ्य केन्द्रमा बच्चालाई हेर्ने डाक्टरको नाम र सम्पर्क नम्बर भएको कागज (यो स्वास्थ्य केन्द्रमा अनुरोध गर्नुहोस्) ।

४. ३ प्रति फोटो ।

५. NISS (सामाजिक सुरक्षा पहिचान नम्बर)

६. केही विद्यालयहरूले पारिवारिक विवरण/संरचनाको प्रमाण (Proof of family composition) माग्न सक्छन् (यो 'Portal das Finanças' अर्थात् वित्त विभागको अनलाइन वेबसाइट मार्फत प्राप्त गर्न सकिन्छ) ।

शैक्षिक वर्षको सुरुवात : सामान्यतया सामान्यतया सेप्टेम्बरमा वा गर्मीयामको समयमा, शिक्षक/शिक्षिकाले निम्न विषयहरूमा छलफल गर्न तपाईंको परिवारसँग भेटघाट गर्नुहुनेछ :

- तपाईंको बच्चाको बानी, व्यक्तित्व र आवश्यकताहरू ।
- "Jardim de Infância" (प्रि-स्कुल) मा आउँदा के-के सामग्रीहरू ल्याउने ।
- तपाईंको बच्चाको खानपान सम्बन्धी आवश्यकताहरू (केही विद्यालयहरूले शाकाहारी र 'Vegan' का लागि पनि विकल्पहरू उपलब्ध गराउँछन्) ।
- कार्यक्रम (Programme) र विद्यालयका नियमहरूका बारेमा थप विस्तृत जानकारी ।

महत्वपूर्ण टिपोटहरू : केही प्रि-स्कुलहरूले सामान्यतया अक्टोबरको मध्यतिर सबै अभिभावकहरूका लागि स्वागत बैठक (Welcome meeting) आयोजना गर्छन् । उनीहरूले विद्यालयका नियमहरू, सिकाउने शैली (Teaching style) र वार्षिक क्यालेन्डरका बारेमा जानकारी दिन्छन् ।

१. सारंश तालिका

चरण	उमेर समूह	दर्ता अवधि	कसरी आवेदन दिने
क्रेस/डे-केयर केन्द्र (Creche)	०-३ बर्ष	जनवरी देखि मे सम्म	अनलाइन वा व्यक्तिगत रूपमा उपस्थित भएर
प्रि-स्कुल	३-६ बर्ष	अप्रिल देखि मे सम्म	IPSS का लागि अनलाइन वा व्यक्तिगत रूपमा; सार्वजनिक प्रि-स्कुलहरूका लागि भर्ना पोर्टल (Portal das Matriculas) मार्फत ।

आवश्यक कागजातहरु	प्राथमिकताका मापदण्ड	लागत/खर्च
परिवारका सबै सदस्यहरूको परिचयपत्र, राहदानी वा बसोबास अनुमति पत्र; परिवारका सबै सदस्यहरूको आम्दानीको प्रमाण; आवास खर्चको प्रमाण (Housing costs); ठेगानाको प्रमाण; IRS घोषणा र सेटलमेन्ट नोट; अभिभावकहरूको कामको समय तालिका (Working schedule); बेरो जगारीको प्रमाण । बच्चाको लागि: खोप कार्ड, स्वास्थ्य केन्द्रको डाक्टरको नाम र सम्पर्क नम्बर, ३ प्रति फोटो, NISS (सामाजिक सुरक्षा नम्बर), र केही केन्द्रहरूका लागि पारिवारिक विवरणको प्रमाण ।	स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता, एकल अभिभावक, दाजुभाइ वा दिदीबहिनी सोही विद्यालयमा भएमा, आम्दानीको अवस्था, र घरको निकटता ।	निःशुल्क (तर केही अतिरिक्त क्रियाकलाप वा शैक्षिक सामग्रीहरूको लागि शुल्क लाग्न सक्छ) ।
परिचयपत्र, राहदानी वा बसोबास अनुमति पत्र; IRS घोषणा र सेटलमेन्ट नोट; बेरो जगारीको अवस्थामा रोजगार केन्द्रको सिफारिस पत्र । बच्चाको लागि: खोप कार्ड, स्वास्थ्य केन्द्रको डाक्टरको नाम र सम्पर्क नम्बर, ३ प्रति फोटो, NISS (सामाजिक सुरक्षा नम्बर); र केही विद्यालयहरूका लागि पारिवारिक विवरणको प्रमाण ।	उमेर, विशेष आवश्यकताहरू, दाजुभाइ वा दिदीबहिनी सोही विद्यालयमा भएमा, ASE (विद्यालय सामाजिक सहायता प्राप्त गर्ने लाभग्राही), घरको निकटता, र अभिभावकको काम वा अध्ययन ।	सार्वजनिक प्रि-स्कुल: निःशुल्क । IPSS: परिवारको आम्दानी अनुसार मासिक शुल्क लाग्नेछ ।

अध्याय २

नियम र प्रक्रियाहरू

- **यस अध्यायमा हामी निम्न विषयहरु समेट्ने छौं :**

२.१. सामान्य नियम र दिशानिर्देशहरू

२.२. अभिभावक र बालबालिकाका कर्तव्य र अधिकारहरू

२.३. विद्यालय वा डे-केयरको सामान्य समयतालिका

२.४. विद्यालयमा लाग्ने सामान्य रोगहरू र के गर्ने

२.१. सामान्य नियम र दिशानिर्देशहरू

सामान्यतया पोर्चुगलमा डे-केयर सेन्टरहरू ("creches") र प्रि-स्कुलका नियमहरू एकअर्कासँग मिल्दाजुल्दा हुन्छन् तर विद्यालय र डे-केयर सेन्टरहरू बीच केही भिन्नताहरू हुन सक्छन्, त्यसैले भर्नाको समयमा तपाईंलाई उपलब्ध गराइएको आन्तरिक नियमहरू सधैं ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् । डे-केयर सेन्टर वा प्रि-स्कुलको आन्तरिक नियमहरू ("Regulamento Interno") पालना गर्नुपर्ने हुन्छ र तपाईंलाई सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय (डे-केयर सेन्टरको हकमा) वा शिक्षा मन्त्रालय (प्रि-स्कुलको हकमा) बाट आवश्यक कुनै पनि सम्झौता वा अनुमतिहरूमा हस्ताक्षर गर्न भनिन सक्छ ।

यहाँ केही मार्गदर्शन सिद्धान्तहरू छन् :

- भर्नाको समयमा आवश्यक कागजातहरू पेश गर्नुहोस् ।
- बच्चालाई छोड्ने र लिन जाने समय: यो प्रत्येक संस्थामा निर्भर हुनेछ; कसैको नियम अरूको तुलनामा कडा हुन सक्छ । उदाहरणका लागि, ढिलो आउँदा वा बच्चालाई ढिलो लिन जाँदा चेतावनी दिन सकिन्छ वा अतिरिक्त शुल्क लाग्न सक्छ ।
- यदि अर्को वयस्क व्यक्ति बच्चालाई लिन आउँदैछ भने सधैं कर्मचारीहरूलाई पहिले नै जानकारी दिनुहोस् । उनीहरूले परिचयपत्र (ID) माग्न सक्छन् ।
- दैनिक दिनचर्यालाई सहयोग पुर्याउन आफ्नो बच्चालाई समयमै ल्याउने र लैजाने गर्नहोस् ।
- स्वास्थ्य र बिरामी सम्बन्धी नीतिः बिरामी परेका बच्चाहरू घरमै बस्नुपर्छ, विशेष गरीः ज्वरो, झाडापखाला, बान्ता, वा सरुवा रोगहरू (जस्तैः ठेउला, फ्लु आदि) लागेको अवस्थामा। बिरामी भएको जानकारी तुरुन्तै डे-केयर सेन्टर (Creche) लाई दिनुपर्छ । बच्चा विद्यालय फर्कनु अघि डाक्टरको रिपोर्ट/नोट आवश्यक पर्न सक्छ (थप जानकारीको लागि यस अध्यायको खण्ड ४ हेर्नुहोस्) ।
- सरसफाइ र लुगाफाटाः अभिभावकले सामान्यतया निम्न कुराहरू उपलब्ध गराउनुपर्छः एक जोर थप लुगा; ओछ्यानको तन्नाको सेट, डायपर (Diapers), वाइप्स (Wipes), लोसन (आवश्यक भएमा); भित्र लगाउने जुत्ता वा चप्पल । सबै सामग्रीमा बच्चाको नाम लेखिएको हुनुपर्छ । मौसम अनुसार र लगाउन सजिलो हुने खालका आरामदायी लुगाहरू लगाइदिनुहोस् । घरमा पनि सरसफाइका बानीहरू सिकाउनुहोस् र सहयोग गर्नुहोस् – जस्तै हात धुने र शौचालयको प्रयोग (२ वर्षको उमेरपछि) – जसले गर्दा स्वस्थ दिनचर्या र तपाईंको बच्चाको आत्मनिर्भरता बढोस् ।
- खाना र एलर्जीः कुनै पनि एलर्जी वा खानपान सम्बन्धी प्रतिबन्धहरूको बारेमा कर्मचारीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्; खाना सामान्यतया विद्यालयले नै उपलब्ध गराउँछ (केही क्रेसहरूले घरबाटै खाजा ल्याउन अनुमति दिन्छन्); मिठाई, जंक फुड, वा ओखर/बदाम जस्ता खानेकुरा नपठाउनुहोस् (एलर्जीको जोखिमका कारण); विशेष खानपानको आवश्यकता भएमा, आवश्यक परे डाक्टरको नोट उपलब्ध गराउनुपर्छ । विद्यालयको वातावरणमा खानासँग अनुकूलन हुने सम्बन्धी थप दिशानिर्देशहरूको लागि अध्याय ३ हेर्नुहोस् ।
- कर्मचारीहरूसँग सञ्चारः शिक्षकहरूसँग खुला र सम्मानजनक सञ्चार कायम राख्नुहोस्; बच्चाको दिनचर्या, व्यवहार, वा घरमा भएका परिवर्तनहरूका बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी साझा गर्नुहोस्; तोकिएको अभिभावक-शिक्षक बैठक र विकास मूल्याङ्कनमा उपस्थित हुनुहोस्; विस्तृत छलफलका लागि तोकिएको समय प्रयोग गर्नुहोस् - व्यस्त समयमा लामो कुराकानी नगर्नुहोस् । बच्चाको प्रगतिको बारेमा सधैं जानकार रहनुहोस् । सञ्चारमा सहयोगका लागि तपाईंले अनुवाद एपहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ र/वा अनुवादमा सहयोग गर्न सक्ने अन्य अभिभावकहरूसँग मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ । विद्यालयसँगको सञ्चार धेरै महत्वपूर्ण छ, त्यसैले अभिभावक भेलाहरू, व्यक्तिगत भेटघाटहरूमा उपस्थित हुने प्रयास गर्नुहोस् र विद्यालयमा आफ्नो बच्चाको प्रगतिको अनुसरण गर्नुहोस् ।

- व्यवहार र सम्मानः क्रेसका नियमहरू, कर्मचारीहरू र अन्य बच्चाहरूको सम्मान गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । अनुशासन, सहयोग र सामाजिक सीपहरू सिकाउन क्रेसलाई सहयोग गर्नुहोस् । बच्चा छोड्ने वा लिने समयमा अभिभावकहरूले कर्मचारीको कर्तव्यमा बाधा पुर्‍याउनु हुँदैन । शिक्षक र अन्य बच्चाहरूसँग राम्रो व्यवहार र सहयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

शुल्क भुक्तानी (Payment of Fees) :

- जरिवाना वा निलम्बनबाट बच्न मासिक शुल्क समयमै भुक्तानी गर्नुहोस् ।
- सार्वजनिक डे-केयर सेन्टर (Creche) र IPSS हरूले घरपरिवारको आम्दानीको आधारमा घटबढ हुने शुल्क (sliding scale fees) को सुविधा दिन सक्छन् (थप जानकारीको लागि अध्याय १ हेर्नुहोस्) ।
- भुक्तानीको रसिद वा पुष्टिकरणहरू सुरक्षित राख्नुहोस् ।

२.२. अभिभावक र बालबालिकाका कर्तव्य र अधिकारहरू

बालबालिकाका अधिकारहरू

- सुरक्षित, मायालु र पालनपोषणयुक्त वातावरणको अधिकार, जहाँ उनीहरू खेल्न, सिक्न र बढ्न सक्छन् ।
- स्वस्थ र उमेर अनुसारको उपयुक्त खानाको अधिकार, जसको मेनु (Menus) अभिभावक/संरक्षकहरूसँग साझा गरिएको हुन्छ ।
- उनीहरूको विकासमा सहयोग पुर्याउने शैक्षिक र मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा भाग लिन पाउने अधिकार ।
- उनीहरूको सिकाइको यात्रामा परिवारलाई जानकारी दिने र सहभागी गराउने अधिकार ।

बालबालिकाका जिम्मेवारीहरू

- विद्यालयका नियमहरू (आगमन र लैजाने समय, सरसफाइ, खाना, आराम, र खेल) पालना गर्ने ।
- विद्यालय समुदायका सहपाठीहरू, शिक्षकहरू र सबै कर्मचारीहरूको सम्मान गर्ने ।
- जिज्ञासा, सहयोग र सम्मानका साथ क्रियाकलापहरूमा भाग लिने ।

अभिभावक/संरक्षकका अधिकारहरू

- विद्यालयको सञ्चालन, शैक्षिक विधिहरू, र आफ्नो बच्चाको विकासको बारेमा जानकारी पाउने ।
- बैठकहरू, कार्यक्रमहरू, र साझा क्रियाकलापहरू लगायत विद्यालयको जीवनमा सहभागी हुन पाउने ।
- आन्तरिक नियमावली, समयतालिका, मेनु (खानाको सूची), र अन्य सान्दर्भिक जानकारीहरूमा पहुँच पाउने ।
- अभिभावकहरूलाई आफ्नो बच्चा डे-केयरमा हुँदा निकालिएको स्तनपानको दूध (Expressed breast milk) उपलब्ध गराउने अधिकार हुन्छ, र कर्मचारीहरूले नीति अनुसार त्यसलाई सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन, भण्डारण र खुवाउनुपर्छ । यदि आमाले विद्यालयमै आएर स्तनपान गराउन चाहेमा, डे-केयरले त्यस प्रयोजनका लागि आरामदायी र स्वागतयोग्य ठाउँ उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

२.२.

अभिभावक/संरक्षकका जिम्मेवारीहर

- भर्नाको समयमा र आवश्यक परेको बेला बच्चाको स्वास्थ्य र विकास सम्बन्धी सही र पूर्ण जानकारी उपलब्ध गराउने ।
- डे-केयरको नियम र समयतालिकाको पालना गर्ने, जसमा बच्चालाई ल्याउने र लैजाने समय समावेश छ ।
- बच्चाको सरसफाइ र आरामको लागि आवश्यक सामग्रीहरू (थप लुगा, डायपर, तन्ना आदि) उपलब्ध गराउने ।
- बच्चा बिरामी हुँदा वा अनुपस्थित हुने भएमा तुरुन्तै डे-केयरलाई जानकारी गराउने ।
- शिक्षक र कर्मचारीहरूसँग सम्मानजनक व्यवहार गर्ने र विद्यालयले आयोजना गर्ने बैठकहरूमा सहभागी हुने ।

अभिभावकको गुनासो गर्ने अधिकार (PARENTS RIGHTS TO COMPLAIN): यदि कुनै डे-केयर (Creche) ले उचित रूपमा काम गरिरहेको छैन भने, अभिभावकहरूले समस्या समाधानका लागि पहिले निर्देशक वा व्यवस्थापनसँग कुरा गर्न सक्छन् । प्रत्येक क्रेस वा प्रि-स्कुलमा गुनासो पुस्तिका (Livro de Reclamações) हुन्छ जहाँ अभिभावकहरूले गुनासो दर्ता गर्न सक्छन् र १५ कार्यदिन भित्र प्रतिक्रिया प्राप्त गर्न सक्छन् । गुनासाहरू अनलाइन माध्यमबाट विद्युतीय गुनासो पुस्तिका (Electronic Complaints Book) मार्फत वा श्रम, ऐक्यबद्धता र सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय ("creche" को लागि) वा शिक्षा मन्त्रालय ("pre-escolar" को लागि) मा पनि पेश गर्न सकिन्छ । यदि समस्या समाधान भएन भने, अभिभावकहरूले ओम्बुड्सम्यानको कार्यालय (OmbudsmanÚs Office) वा N-CID एकाइ (बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू) मा सम्पर्क गर्न सक्छन् । तत्काल सरोकारका विषय वा बाल संरक्षणका मुद्दाहरूका लागि, दुर्व्यवहार, उपेक्षा वा जोखिम जस्ता परिस्थितिहरूमा सहायताका लागि नि:शुल्क हेल्पलाइन ८०० २० ६६ ५६ मा फोन गर्नुहोस् ।

२.३. विद्यालय वा डे-केयरको सामान्य समयतालिका

कृपया ध्यान दिनुहोस् कि बच्चाको दिनचर्या र समूहको गतिशीलताका लागि बच्चालाई छोड्ने (drop off) र लिने (pick up) समयको पालना गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। सामान्यतया तपाईंलाई दिनको समयमा आफ्नो बच्चालाई भेट्न अनुमति दिइँदैन किनकि यसले तपाईंको बच्चा र समूहका अन्य बालबालिकाहरूको दैनिक दिनचर्या र स्थिरतामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ।

डे-केयर - उदाहरण

बच्चा छोड्ने समय	बिहान ०८:३० बजेदेखि १०:३० बजे सम्म
बच्चा लिने समय	दिउँसो ०४:०० बजेदेखि ०५:३० बजेसम्म

थप समय प्रत्येक डे-केयर सेन्टरको नियममा निर्भर हुनेछ र यसको अतिरिक्त शुल्क लाग्न सक्छ।

प्रि-स्कुल (Pre School)

बच्चा छोड्ने समय	बिहान ०८:०० बजेदेखि ०९:०० बजेसम्म
बच्चा लिने समय	दिउँसो ०४:०० बजेदेखि ०७:०० बजेसम्म

सामान्यतया यहाँ "CAF – Componente de Apoio à Família" भनिने कार्यक्रमहरु हुन्छन्, जसले नियमित समयभन्दा बाहिर थप सहयोग प्रदान गर्दछन्।

उदाहरणका लागि, यो सुविधा बिहान ८:०० देखि ९:०० बजेसम्म र साँझ ५:३० देखि ७:०० बजेसम्म उपलब्ध हुन सक्छ – कृपया प्रत्येक प्रि-स्कुलसँग यसबारे बुझ्नुहोला।

यी क्रियाकलापहरूको लागि अतिरिक्त शुल्क लाग्न सक्छ भन्ने कुरामा सचेत रहनुहोस्।

२.४. विद्यालयमा लाग्ने सामान्य रोगहरु र के गर्ने

डे-केयर र प्रि-स्कुल जाने बालबालिकाहरूमा देखिने केही सामान्य सर्ने रोगहरू यस प्रकार छन्:

- कन्जक्टिभाइटिस (Conjunctivitis) आँखा पाक्ने रोग
- हात, खुट्टा र मुखको रोग (Hand, Foot and mouth disease)
- पेटको फ्लू (Stomach flu)
- घाँटी दुख्ने र कानको सङ्क्रमण
- RSV (श्वास सम्बन्धी भाइरस सङ्क्रमण)
- ठेउला (Chicken pox) / भ्यारिसेला सङ्क्रमण

यी मध्ये केही रोगहरू अत्यधिक संक्रामक हुने भएकाले बिरामी बच्चालाई अरूबाट छुट्टै (Isolation मा) राख्न आवश्यक हुन्छ। ठेउला, हात, खुट्टा र मुखको रोग, र RSV को हकमा केही दिनको अनिवार्य आइसोलेसन (अलग्गै बस्नुपर्ने नियम) पालना गर्नुपर्ने हुन्छ।

ठेउला भनेको के हो?

पोर्चुगलमा ठेउलालाई सामान्यतया "varicela" भनिन्छ। यो 'भेरिसेला जोस्टर' (Varicella zoster) भाइरसको कारणले लाग्ने अत्यधिक संक्रामक र आफैं निको हुने रोग हो। यसका लक्षणहरूमा शरीरमा चिलाउने डाबरहरू आउने र पानी भरिएका फोकाहरू देखिने गर्दछन्। यो हावाको माध्यमबाट वा फोकाहरूसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्ने गर्दछ।

यसको उपचार कसरी गर्ने?

उपचार प्रक्रियामा मुख्यतया सहयोगी हेरचाह समावेश हुन्छ :

- नङ छोटो राख्ने: घाउ कन्याउँदा संक्रमण नहोस् भनेर नङ काट्नुपर्छ।
- कन्याउनबाट बच्ने: चिलाए पनि नकन्याउन सचेत गराउने।
- एन्टिहिस्टामाइन (Antihistamine): चिलाउने कम गर्न डाक्टरको सल्लाहमा यो औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- पारासिटामोल (Paracetamol): ज्वरो आएमा पारासिटामोल दिने।
- हाइड्रेसन (Hydration): शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन पर्याप्त झोलिलो पदार्थ पिउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- आइसोलेसन (Isolation): अरूलाई सर्न नदिन बच्चालाई अलग्गै राख्ने।
- एन्टिभाइरल औषधि: जटिलताको उच्च जोखिम भएको अवस्थामा केही खास केसहरूमा डाक्टरले एन्टिभाइरल औषधि दिन सक्छन्।
- खोप: पोर्चुगलको बालबालिकाको खोप तालिकामा ठेउला (Chicken pox) को खोप समावेश गरिएको छ।

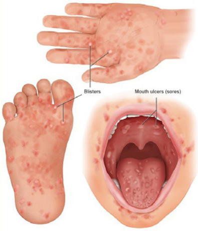
के यसलाई आइसोलेसन (अलग्गै बस्न) आवश्यक छ ?

सामान्यतया डे-केयर ("क्रेस") लाई ठेउला (Varicela) भएको निदान (Diagnosis) को पुष्टि चाहिन्छ। केही विद्यालयहरूले बिरामी भएको पुष्टिको लागि र बच्चा कहिले डे-केयर फर्कन सक्छ भन्ने जानकारीका लागि मेडिकल सर्टिफिकेट (डाक्टरको प्रमाणपत्र) माग्न सक्छन्, ताकि अन्य बालबालिकाहरूलाई संक्रमण सर्ने जोखिम नरहेको सुनिश्चित होस्।

बिरामी भएको अवधिमा, शरीरका सबै फोकाहरू सुकेर पाप्रा नबसेसम्म बच्चालाई विद्यालय पठाउनु हुँदैन। सामान्यतया, डाबरहरू देखिएको ५ देखि ७ दिनपछि मात्र फोकाहरू सुकेर पाप्रा बन्ने गर्दछन्।

हात, खुट्टा र मुख रोग

हात, खुट्टा र मुखको रोग भनेको के हो?



हात, खुट्टा र मुखको रोग (पोर्चुगिजमा: “Pés, Mãos e Boca”) डे-केयर वा प्रि-स्कुलहरूमा देखिने एक सामान्य भाइरल संक्रमण हो। यो ‘कोक्साकी ए१६’ (coxackie A16) र ‘इन्टेरो भाइरस ७१’ (Entero virus 71) का कारणले लाग्ने गर्दछ। यसका लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, र हात, खुट्टा तथा मुखमा डाबर वा फोकाहरू देखिने गर्दछन्। यो सामान्यतया आफैं निको हुने रोग हो र बालबालिकाहरू ७ देखि १० दिनभित्र निको हुन्छन्। यो रोग श्वासप्रश्वासका थोपाहरू (खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा), नजिकको सम्पर्क, वा संक्रमित सतहहरूको सम्पर्कबाट सर्ने गर्दछ।

यसको उपचार कसरी गर्ने ?

यसको उपचार सरसफाइमा ध्यान दिएर र ज्वरो व्यवस्थापन गरेर गरिन्छ। ज्वरोको लागि आइबुप्रोफेन (Ibuprofen) वा पारासिटामोल (Paracetamol) प्रयोग गर्न सकिन्छ।

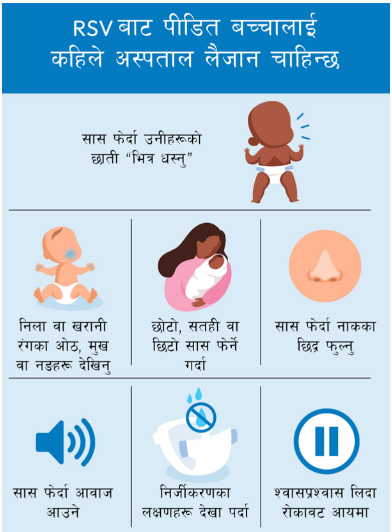
के यसलाई आइसोलेसन (अलग्गै बस्न) आवश्यक छ ?

हात, खुट्टा र मुख रोग (HFMD) मा आइसोलेसनको सल्लाह दिइन्छ, तर बच्चालाई डे-केयर वा प्रि-स्कुलबाट पूर्ण रूपमा हटाउनु अनिवार्य छैन। जबसम्म बच्चालाई २४ घण्टासम्म ज्वरो आउँदैन, तबसम्म उनीहरू डे-केयर जान सक्छन्। डे-केयर फर्कनुअघि फोकाहरू पूर्ण रूपमा निको नभए पनि हुन्छ। यसका साथै, बिरामी बिदाका लागि मेडिकल सर्टिफिकेट (डाक्टरको प्रमाणपत्र) पनि आवश्यक पर्दैन। विद्यालयमा उचित सरसफाइको पालना गर्ने, व्यक्तिगत सामानहरू साझा नगर्न प्रोत्साहित गर्ने र पटक-पटक हात धुने बानी बसाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

RSV (श्वासप्रश्वासमा असर गर्ने भाइरस)

RSV भनेको के हो ?

RSV ले सामान्यतया साना बालबालिका र शिशुहरूमा श्वासप्रश्वास नलीको तल्लो भागमा संक्रमण (Lower respiratory tract infection) गराउँछ। यसका लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, घ्यारघ्यार आवाजसहितको कडा खोकी (wheezing), छिटो-छिटो सास फेर्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने, अक्सिजनको कमीले गर्दा छाला निलो देखिने (bluish discolouration) जस्ता समस्याहरू पर्दछन् र गम्भीर अवस्थामा अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ।



यसको उपचार कसरी गर्ने ?

बालबालिकाहरूमा हुने धेरैजसो RSV संक्रमणहरू सामान्य प्रकृतिका हुन्छन् र सहयोगी हेरचाह (supportive care), लक्षण अनुसार को उपचार, र हाइड्रेशन (शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन पर्याप्त झोलिलो पदार्थ पिउनु महत्वपूर्ण हुन्छ) मार्फत घरमै व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

के यसलाई आइसोलेसन (अलग्गै बस्न) आवश्यक छ ?

RSV संक्रमण भएको बच्चालाई ज्वरो निको भएपछि, सामान्य क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन सक्ने भएपछि र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी गम्भीर लक्षणहरू नदेखिएपछि डे-केयर (“creche”) वा प्रि-स्कुल पठाउन सकिन्छ।

२.४. यदि तपाईंको छोरा/छोरी विद्यालयमा बिरामी भएमा के गर्ने ?

पोर्चुगलमा, जब बालबालिकालाई डे-केयर केन्द्र ("creche") वा प्रि-स्कुल ("jardim de infância") मा भर्ना गरिन्छ, अभिभावकहरूले हालैको स्वास्थ्य परीक्षण पुष्टि गर्ने मेडिकल सर्टिफिकेट र बच्चाको खोप कार्ड (Vaccination Card) बुझाउनुपर्छ। यी कागजातहरूले बच्चामा कुनै ठूलो स्वास्थ्य समस्या नभएको र खोपहरू अद्यावधिक रहेको सुनिश्चित गर्दछन्।

यदि बच्चालाई कुनै दीर्घकालीन रोग वा अपाङ्गता छ भने, उनको भर्ना केही समयका लागि रोकिन सक्छ र डाक्टरहरू तथा डे-केयर वा प्रि-स्कुलको टोलीबीचको परामर्शपछि मात्र यसबारे निर्णय लिइनेछ।

यदि बच्चा अस्वस्थ छ र झाडापखाला, बान्ता, वा ज्वरो (३७.५°C भन्दा माथि) जस्ता गम्भीर लक्षणहरू देखिएमा, विद्यालयले तपाईंलाई (अभिभावक वा अधिकृत प्रतिनिधि) बच्चालाई जतिसक्दो चाँडो लिन आउन फोन गर्नेछ। लक्षणहरू पूर्ण रूपमा निको भएपछि मात्र विद्यालय पठाउन सल्लाह दिइन्छ। ध्यान दिनुहोस् कि केही डे-केयर र प्रि-स्कुलहरूले ३ दिनभन्दा बढी लक्षणहरू देखिएमा मेडिकल सर्टिफिकेट माग्न सक्छन्। यो कुरा पनि विचार गर्नुहोस् कि तपाईंको बच्चामा लक्षणहरू गम्भीर नभए तापनि, यदि यो संक्रामक रोग हो भने यसले क्यान्सरका रोगी वा गर्भवती महिलाहरू जस्ता अन्य स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले विद्यालयको आइसोलेसन (Isolation) सम्बन्धी सिफारिसहरू पालना गर्नु महत्वपूर्ण छ।

अभिभावकको लिखित अनुमति बिना विद्यालयमा पारिवारिक डाक्टरले सिफारिस गरेको औषधि खुवाउन पाइँदैन। दीर्घकालीन रूपमा औषधि सेवन गरिरहेका बालबालिकाका लागि, अभिभावकले नै औषधि उपलब्ध गराउनुपर्छ, जसमा बच्चाको नाम र बट्टामा लेखिएको खुराक स्पष्ट रूपमा उल्लेख हुनुपर्छ। यसका साथै, आपतकालीन अवस्थामा विद्यालयले बच्चाको आवश्यकता अनुसार कदम चाल्न सक्छ। सामान्यतया भर्नाको समयमै लिखित सहमति लिइन्छ, जसले कर्मचारीहरूलाई बच्चाको हितमा तत्काल चिकित्सा निर्णयहरू लिन अधिकार दिन्छ। अभिभावकहरूलाई सामान्यतया स्वास्थ्यका कारण विद्यालय आउन नमिल्ने अवस्थाहरूको सूची पनि प्रदान गरिन्छ।

यो मेडिकल सर्टिफिकेट (चिकित्सा प्रमाणपत्र) कसरी लिने ?

यो सामान्यतया तपाईंको बच्चा दर्ता भएको स्वास्थ्य केन्द्र (Health Centre) बाट प्राप्त हुन्छ। यदि तपाईंसँग पारिवारिक डाक्टर (Family Doctor) हुनुहुन्न भने, तपाईंले सोही स्वास्थ्य केन्द्रमा "अन कल" (On call) डाक्टरसँग भेट्न समय माग गर्न सक्नुहुन्छ। यसका साथै, केही अवस्थाहरूमा भिडियो परामर्श (Video Consultation) को विकल्प पनि हुन्छ जहाँ डाक्टरले बिरामी बच्चाको अवस्था जाँच गरी आवश्यक परेमा मेडिकल सर्टिफिकेट जारी गरेर अभिभावकको इमेलमा पठाइदिन सक्छन्। स्वास्थ्य केन्द्र जानुअघि सधैं SNS24 ८०८ २४ २४ २४) मा फोन गर्नुहोस् वा "Portal SNS24" र SNS Mobile APP प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो बच्चाको वैध SNS नम्बर प्रयोग गरेर दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ, जसबाट डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन, सर्टिफिकेट, अपोइन्टमेन्ट मिलाउने र अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीहरू हेर्न सकिन्छ।

(थप जानकारीका लागि *www.nialp.pt* मा रहेको "How to Access SNS" निर्देशिका हेर्नुहोस्)

छोराछोरी बिरामी हुँदा अभिभावकले कति दिनको सशुल्क बिदा लिन पाउँछन् ?

यदि तपाईंको बच्चा बिरामी भएमा वा दुर्घटनामा परेमा, पोर्चुगलमा कार्यरत अभिभावकहरूलाई घरमै बसेर आर्थिक सहयोग प्राप्त गर्ने अधिकार छ। यस सुविधालगाइ "बाल हेरचाह बिदा अनुदान ("Subsídio para Assistência a Filho") भनिन्छ।

यो सुविधा प्राप्त गर्न, तपाईं सामाजिक सुरक्षा (Social Security) मा दर्ता भएको हुनुपर्छ र दम्पतीमध्ये कम्तिमा एक जनाले ६ महिना वा सोभन्दा बढी समयदेखि योगदान (Contributions) पुऱ्याएको हुनुपर्छ। यो अनुदानले तपाईंले बच्चाको हेरचाहका लागि काम गर्न नसकेको दिनको आम्दानीको पूर्ति गर्दछ। यो अधिकार कर्मचारी र स्वरोजगार (Self-employed) दुवैका लागि लागू हुन्छ, जबसम्म उनीहरूले सामाजिक सुरक्षामा योगदान गर्छन्। परिवारले तोकिएको समय सीमाभित्र (सामान्यतया बिदा लिएको ६ महिनाभित्र) यसका लागि आवेदन दिनुपर्छ।

१२ वर्ष मुनिका बच्चा भएमा: अभिभावकले प्रति वर्ष ३० दिन सम्म अनुदान प्राप्त गर्न सक्छन्। १२ वर्ष माथिका बच्चा भएमा: प्रति वर्ष १५ दिन सम्म अनुदान प्राप्त गर्न सकिन्छ। थप बच्चा भएमा: प्रत्येक थप बच्चाको लागि परिवारले थप १ दिन प्राप्त गर्दछ।

अस्पताल भर्ना भएमा: यदि १२ वर्ष मुनिको बच्चा, वा अपाङ्गता वा दीर्घकालीन रोग भएको बच्चा अस्पताल भर्ना भएमा, अस्पतालमा बसेको पूरा अवधिको लागि एक जना अभिभावकले अनुदान पाउन सक्छन्।

नोट: दुवै अभिभावकले एकै समयमा यो बिदा लिन पाउँदैनन्। विशेष जानकारी: अपाङ्गता वा दीर्घकालीन रोग भएका बालबालिकाका अभिभावकहरूलाई हेरचाहका लागि घरमै बस्ने अधिकार छ र निश्चित सर्तहरूमा "अपाङ्गता वा दीर्घकालीन रोग भएको बच्चाको हेरचाह अनुदान" (Subsídio para Assistência a Filho com Deficiência ou Doença Crónica) मार्फत आर्थिक सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन्। यसका लागि पनि सामाजिक सुरक्षामा ६ महिनाको योगदान अनिवार्य छ। बच्चाको आवश्यकता र डाक्टरको पुष्टिको आधारमा यो अनुदान नियमित बाल हेरचाह बिदाभन्दा लामो अवधिको लागि पनि दिन सकिन्छ।

अध्याय ३

दैनिक तालिका र क्रियाकलापहरु

• यस अध्यायमा

३.१. डे-केयर र प्रि-स्कुलको एक सामान्य दिन

३.२. अन्य क्रियाकलापहरु

३.४. जन्मदिन र अन्य उत्सवहरू

३.४. डे-केयरमा के-के सामान लैजाने ?

३.५. विद्यालयमा खाना: के अपेक्षा गर्ने ?

३.६. सरसफाइका उपायहरू

३.१. डे-केयरमा एक सामान्य दिन

यो पोर्चुगलको डे-केयर सेन्टर ("creche") मा हुने एक दिनको सामान्य तालिकाको उदाहरण हो ।
८:०० बिहान – ९:०० बिहान स्वागत र स्वतन्त्र खेल
९:०० बिहान – १०:०० बिहान बिहानको खाजा र स्वतन्त्र खेलको समय
१०:०० बिहान – १०:१५ बिहान 'शुभ प्रभात' अभिवादन र उपस्थिति दर्ता
१०:१५ बिहान – १०:३० बिहान सानो समूहमा गरिने क्रियाकलाप
१०:३० बिहान – १०:४५ बिहान ठूलो समूहमा गरिने क्रियाकलाप
१०:४५ बिहान – ११:१५ बिहान बाहिरी खेल र शरीरको सरसफाइ
११:४५ बिहान – १२:०० दिउँसो भोजनको समय (दिउँसोको खाना) र सरसफाइ
१२:०० दिउँसो – ३:१५ दिउँसो आराम गर्ने समय (दिउँसोको निद्रा) र सरसफाइ
३:१५ दिउँसो – ४:०० दिउँसो दिउँसोको खाजा र सरसफाइ
४:०० दिउँसो – ६:०० दिउँसो स्वतन्त्र खेल बाहिरी खेल वा बाहिर घुम्न जाने समय

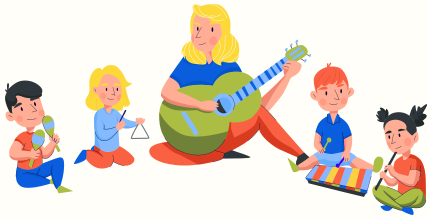
यो पोर्चुगलको प्रि-स्कुल ("jardim de infancia") मा हुने एक दिनको सामान्य कार्यतालिकाको उदाहरण हो ।
८:०० बिहान – ९:०० बिहान आगमन र स्वतन्त्र खेल (स्वागत गर्ने समय)
९:०० बिहान – १०:०० बिहान बिहनको खाजा र स्वतन्त्र खेल
१०:०० बिहान – १०:१५ बिहान शुभ-प्रभात सर्कल (अभिवादन) र उपस्थिति जाँच
१०:१५ बिहान – १०:४५ बिहान सानो समूहमा गरिने क्रियाकलापहरु
१०:४५ बिहान – ११:१५ बिहान ठुलो समुहमा गरिने क्रियाकलाप (कथा, संगीत, सर्कल टाइम)
११:१५ बिहान – ११:४५ बिहान बाहिरी खेल र शरीरको सरसफाइ (Body Care)
११:४५ बिहान – १२:३० दिउँसो दिउँसोको खान र सरसफाइ
१२:३० दिउँसो – ३:०० दिउँसो आराम/निद्राको समय र सरसफाइ (प्रि-स्कुल उमेर अनुसार मिलाइएको)
३:०० दिउँसो – ३:३० दिउँसो दिउँसोको खाजा र सरसफाइ
३:३० दिउँसो – ५:३० दिउँसो स्वतन्त्र खेल वा बाहिरी क्रियाकलाप, योजनाबद्ध बाह्य भ्रमणहरू
५:३० दिउँसो – ६:३० दिउँसो ढिलो लिन आउने समय र बिदाइ नभएसम्म स्वतन्त्र खेल

प्रत्येक संस्था र उनीहरूको शैक्षिक पद्धति (Pedagogical approach) अनुसार दैनिक तालिकाहरू फरक-फरक हुन सक्छन् ।

३.१. अन्य क्रियाकलापहरु (Other Activities)

प्रत्येक विद्यालयको आधारमा साप्ताहिक कार्यतालिकामा विभिन्न क्रियाकलापहरू समावेश हुन सक्छन् । यी क्रियाकलापहरूले उमेर समूह अनुसार बालबालिकाको स्वस्थ विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछन्, जस्तै :

- कथा वाचन सत्रहरु
- सङ्गीत र लय
- प्लास्टिक आर्ट्स / हस्तकला
- संवेदी खेल
- शरीरिका विकास
- खाना पकाउने क्रियाकलाप
- विषयगत परियोजनाहरू
- उत्सवहरू



३.३. जन्मदिन र अन्य उत्सवहरू

जन्मदिन

पोर्चुगलमा डे-केयर (०-३ वर्ष) र प्रि-स्कुल (३-६ वर्ष) मा, जन्मदिनहरू सरल, न्यानो र समावेशी रूपमा मनाइन्छ। यदि अभिभावकहरू आफ्नो बच्चाको जन्मदिन विद्यालयमा मनाउन चाहन्छन् भने सामान्यतया पहिले नै शिक्षकलाई जानकारी दिन्छन्।

सुरक्षाका कारण केही विद्यालयहरूले घरमा बनेको केक ल्याउन अनुमति दिँदैनन्। यसको सट्टा, अभिभावकहरूलाई पसलबाट किनेको सानो केक वा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू स्पष्ट रूपमा देखिएको स्वस्थ खाजा ल्याउन भनिन्छ। कतिपय ठाउँमा, सबै बच्चाहरूलाई समान व्यवहार होस् भन्नका लागि विद्यालय आफैंले सामान्य केकको व्यवस्था गरिदिन सक्छ। यस प्रक्रियाबारे कसरी अगाडि बढ्ने र तपाईंलाई विद्यालयमा आएर सँगै गीत गाउन अनुमति छ कि छैन भनी सोध्नुहोस्। बच्चा र समूहको दैनिक तालिकामा बाधा नपुगोस् भन्नका लागि यसको अनुमति नहुन पनि सक्छ।

यस दिन, उत्सव सामान्यतया खाजाको समयमा हुन्छ। जन्मदिन परेको बच्चाले सानो मुकुट वा टोपी लगाउन सक्छ, सबैले "Parabéns a Você" (जन्मदिनको शुभकामना) गाउँछन् र समूहले सँगै केक वा खाजा बाँडेर खान्छन्। कुनै पनि उपहारको अपेक्षा गरिँदैन, जसले गर्दा परिवारहरूका लागि कुराहरू समान र तनावमुक्त रहन्छन्।

केही प्रि-स्कुलहरूले सहपाठीहरूबाट चित्र बनाउन लगाउने, जन्मदिनको कार्ड बनाउने, वा जन्मदिन परेको बच्चालाई मनपर्ने क्रियाकलाप छान्न दिने जस्ता साना कामहरू पनि तयार गर्छन्। यसको ध्यान सधैं ठूला पार्टीहरू भन्दा पनि बच्चालाई विशेष, समावेशी र खुसी महसुस गराउनुमा हुन्छ।

उत्सवहरु

पोर्चुगलमा, वर्षभरि धेरै सार्वजनिक बिदाहरू मनाइन्छ। तीमध्ये केही धार्मिक हुन्छन् भने अरूले देशको इतिहासका महत्वपूर्ण घटनाहरूलाई जनाउँछन्। उदाहरणका लागि, मानिसहरू क्रिसमस (२५ डिसेम्बर) र इस्टर मनाउँछन्, जुन दुवै महत्त्वपूर्ण क्रिस्चियन चाडहरू हुन्। अन्य धार्मिक बिदाहरूमा 'अल सेन्ट्स डे' (१ नोभेम्बर), 'अजम्पसन अफ मेरी' (१५ अगस्ट), र 'इम्याकुलेट कन्सेप्शन' (८ डिसेम्बर) पर्दछन्।

त्यहाँ राष्ट्रिय बिदाहरू पनि छन्, जस्तै स्वतन्त्रता दिवस (२५ अप्रिल), जसले सन् १९७४ मा तानाशाही अन्त्य गर्ने शान्तिपूर्ण क्रान्तिको सम्झना गराउँछ। पोर्चुगल दिवस (१० जुन) ले देश र प्रसिद्ध कवि लुइस डे कामोएसको सम्मानमा मनाइन्छ। गणतन्त्र दिवस (५ अक्टोबर) ले राजतन्त्रको अन्त्य र गणतन्त्रको सुरुवातलाई जनाउँछ, र स्वतन्त्रता पुनः प्राप्ति दिवस (१ डिसेम्बर) ले सन् १६४० मा पोर्चुगलले स्पेनबाट आफ्नो स्वतन्त्रता फिर्ता पाएको दिनको उत्सव मनाउँछ।

अन्य महत्वपूर्ण बिदाहरूमा मजदुर दिवस (१ मे) पर्दछ, जसले कामदारहरूको सम्मान गर्दछ, र कार्निभल, जुन आधिकारिक बिदा नभए तापनि केही डे-केयर सेन्टरहरू र प्रि-स्कुलहरू सहित व्यापक रूपमा परेड र पार्टीहरूका साथ मनाइन्छ। पोर्चुगलका मानिसहरू प्रायः यी दिनहरूमा परिवार र साथीहरूसँग समय बिताउन मन पराउँछन्, र जब कुनै बिदा सप्ताहांत (वीकेन्ड) को नजिक पर्छ, उनीहरू कहिलेकाहीँ लामो सप्ताहांत बनाउनको लागि थप एक दिन बिदा लिन्छन् – जसलाई "ponte" (पुल/ब्रिज) भनिन्छ।

यी बिदाहरू पोर्चुगलको जीवनको एक ठूलो हिस्सा हुन् र यसले परम्परा, धर्म, र राष्ट्रिय गौरवको मिश्रण देखाउँछ जसले यहाँको संस्कृतिलाई आकार दिन्छ।

३.४. डे-केयरमा के-के सामान लैजाने ?

सामान्यतया, डे-केयर सेन्टर र प्रि-स्कुलहरूले अभिभावकहरूलाई आफ्नो बच्चाका लागि निम्न सामानहरू ल्याउन आग्रह गर्छन् :

- डायपर
- वाइप्स
- ओछ्यानका तन्नाहरु
- फेर्नका लागि १ वा २ जोर थप लुगाहरु
- टोपी
- लोसन
- सन स्क्रिन
- पानीको बोतल वा कप
- बिब-प्लास्टिकको (Bib)
- चुसुनी-पेसिफायर (यदि प्रयोग गर्ने भए)
- बच्चाको मनपर्ने खेलौनाहरु

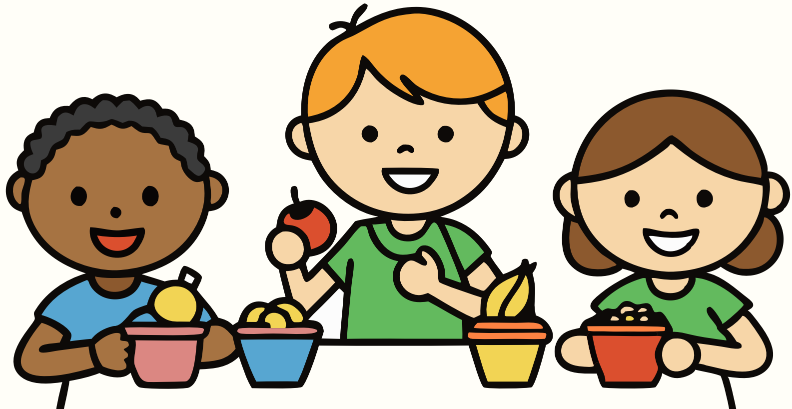
तपाँईलाइ विद्यालयको युनिफर्म वा "बिबे" (स्कुल स्मक) पनि ल्याउन अनुरोध गरिन सक्छ।

३.५. विद्यालयमा खाना: के अपेक्षा गर्ने?

यो पोर्चुगलको एक डे-केयर सेन्टरको दिउँसोको खानाको मेनु (मेनु) को वास्तविक उदाहरण हो, जसमा बालबालिकाका आवश्यकता अनुसारका विभिन्न परिमार्जनहरू समावेश गरिएका छन् ।

सोमबार	
सुप	रायोको सागको साथ तरकारीको क्रिम सुप / तरकारीको क्रिम सुप (गाँजर, प्याज र शलजम)
सामान्य भोजन	चिकेन ब्रेस्ट जार्डिनियर (आलु, सिमी र गाँजर) र सलाद
कम क्यालोरी भोजन	चिकेन ब्रेस्ट जार्डिनियर (आलु, सिमी र गाँजर) र सलाद
शाकाहारी खाना	पकाएको तरकारीहरू (मुंगको गुन्द्रुक, च्याउ, भेडे खुर्सानी, प्याज, काउली, ब्रोकाउली, गाँजर) सँग स्प्यागेटी
डेजर्ट	मौसम अनुसारको ताजा फलफूल

मंगलबार	
सुप	पालुङ्गोको साग / सलादको पात (लेचुस) को क्रिम सुप
सामान्य भोजन	आलु, धनियाँ र ब्रोकाउलीको साथ तातो पोलक माछाको सलाद
कम क्यालोरी भोजन	आलु, सेतो सिमी, धनियाँ र ब्रोकाउलीको साथ तातो पोलक माछाको सलाद
शाकाहारी खाना	सेतो सिमी, धनियाँ र ब्रोकाउलीको साथ तातो आलुको सलाद
डेजर्ट	मौसम अनुसारको ताजा फलफूल



बुधबार	
सुप	रायोको सागको साथ गाँजरको सुप / गाँजरको क्रिम सुप
सामान्य भोजन	ओभनमा पकाइएको च्याउको अम्लेट, भात र सलाद
कम क्यालोरी भोजन	ओभनमा पकाइएको सादा अम्लेट, भात र सलाद
शाकाहारी खाना	भात र सलादसँग पकाएको पिन्टो सिमी (रातो सिमी)
डेजर्ट	काटिएको ट्रपिकल(गर्मीजन्य) फलफूल (आँप, मेवा, भुइँकटहर, केरा र किवी)

बिहिबार	
सुप	केराउको क्रिम सुप / फर्सी (जुकुनी) को क्रिम सुप
सामान्य भोजन	ओभनमा पकाइएको साल्मन माछा, लसुनसँग भुटेको पालुङ्गो र रोस्ट गरिएको सखरखण्ड
शाकाहारी खाना	चना र फर्सीको तरकारी, रोस्ट गरिएको सखरखण्ड र भुटेको पालुङ्गो
डेजर्ट	मौसम अनुसारको ताजा फलफूल

शुक्रबार	
सुप	पोर्चुगली केल (साग) को साथ पिन्टो सिमी / ब्रोकाउलीको क्रिम सुप
सामान्य भोजन	ग्रिल गरिएको टर्कीको मासु, फुसिली (पास्ता) र सलाद
कम क्यालोरी भोजन	ग्रिल गरिएको टर्कीको मासु, फुसिली र सलाद
शाकाहारी खाना	केराउ र सलादको साथ फुसिली
डेजर्ट	मौसम अनुसारको ताजा फलफूल

३.५.

डे-केयर र प्रि-स्कुलमा बालबालिकालाई पोर्चुगिज खानामा अभ्यस्त गराउने सुझावहरू :

डे-केयर र प्रि-स्कुलमा बालबालिकालाई पोर्चुगिज खानामा अभ्यस्त गराउन घरमा गरिने निरन्तरको सहयोगबाट बिस्तारै सफल हुन सकिन्छ। अभिभावकहरूले विद्यालयमा दिइने जस्तै खानाहरू, जस्तै तरकारीको सुप, भात, पास्ता, आलु र हल्का माछाका परिकारहरू खुवाउन सुरु गर्न सक्छन्। पोर्चुगाली शैक्षिक संस्थाहरूमा, दिउँसो को खाना सामान्यतया हल्का तरकारीको सुपबाट सुरु हुन्छ, त्यसैले घरमा पनि सुप खुवाउँदा बच्चाहरूलाई यो तालिकामा बानी पर्न मद्दत पुग्छ। माछामा सामान्यतया कर्ड (अयम), साल्मन, वा हेक (जबपभ) का साथै मासु, गेडागुडी, र गाँजर, केराउ, फर्सी (zucchini) र सिमी जस्ता तरकारीहरू समावेश हुन्छन्। डे-केयर (०-३ वर्ष) का साना बच्चाहरूका लागि यी खानेकुराहरू प्रायः लेदो (pureed) वा नरम बनाएर दिइन्छ, त्यसैले घरमा पनि उस्तै किसिमको बनावट (texture) को खाना दिँदा अभ्यस्त हुन सजिलो हुन्छ।

प्रि-स्कुलका बालबालिका (३-६ वर्ष) का लागि खाना अलि ठोस हुन्छ र खाना खानुको सामाजिक पक्षमा जोड दिइन्छ; बच्चाहरूलाई सँगै बसेर खान, टेबलमा बस्न र पोर्चुगिज शिष्टाचारका अभिव्यक्तिहरू जस्तै “quero mais, por favor” (मलाई अझै थोरै चाहियो, कृपया) र “obrigado÷obrigada” (धन्यवाद) प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्दा उनीहरूको खानपान र सामाजिक समायोजन दुवैमा सहयोग पुग्छ।

विद्यालयहरूमा डेजर्टको रूपमा मिठाईको सट्टा प्रायः ताजा फलफूल दिइन्छ, त्यसैले घरमा पनि चिनीयुक्त खाजाहरू कम गर्दा बच्चाहरूलाई यो बानी स्वीकार गर्न सहज हुन्छ।

खानाको समयमा सकारात्मक दृष्टिकोण राख्ने–उस्तै खाना बाँडेर खाने, दबाब नदिई स्वाद चाख्न प्रोत्साहन गर्ने र बिस्तारै नयाँ परिकारहरू सुरु गर्ने गर्दा थप सहयोग पुग्छ। विद्यालयको साप्ताहिक मेनु हेरेर घरमा पनि उस्तै खाना तयार गर्दा यो संक्रमण अझ सहज हुन सक्छ। बिस्तारै बानी पार्दै, निरन्तर प्रोत्साहन र परिचित तालिकाहरू मार्फत बच्चाहरूले डे-केयर र प्रि-स्कुलमा पोर्चुगिज खानपानका बानीहरू सफलतापूर्वक अपनाउन सक्छन्।

तपाईं कुनै पनि विशेष आहारसम्बन्धी आवश्यकताका बारेमा विद्यालयसँग सधैं कुरा गर्न सक्नुहुन्छ र उनीहरूसँग के-के विकल्पहरू छन् भनेर बुझ्न सक्नुहुन्छ। कतिपय अवस्थामा, डे-केयर वा प्रि-स्कुलहरूले परिवारलाई घर बाटै खाना ल्याउन अनुमति दिन सक्छन्। यो केही बालबालिकाका लागि राम्रो विकल्प हुन सक्छ, तर ध्यान राख्नुहोस् कि यदि तपाईंको बच्चा मात्र घरको खाना खाने छ भने, उनीहरूले खानाको समयमा अलि फरक वा एक्लो महसुस गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंले यो विकल्प रोज्नुभयो भने, सम्भव भएसम्म नुनिलो खानेकुरा, तारेको खानेकुरा, जुस र मिठाईहरू त्यागेर स्वस्थ र सन्तुलित खाना दिने लक्ष्य राख्नुहोस्।

३.६. सरसफाइका उपायहरू

पोर्चुगलमा संक्रमण फैलिनबाट रोक्न र बालबालिकाको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका लागि डे-केयर (creches) मा सरसफाइ सुनिश्चित गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण र अनिवार्य छ ।

यसमा सुरक्षित पानीको पहुँच सुनिश्चित गर्ने, हातको सरसफाइ गर्ने बानीलाई प्रोत्साहन गर्ने र उचित सरसफाइ प्रक्रियाहरू लागू गर्ने कुराहरू पर्दछन् । सबै कर्मचारीहरू यी सरसफाइका उपायहरू लागू गर्नमा दक्ष हुनुपर्छ र विद्यालय समयमा प्रत्येक बच्चाको पानीको बोतलको स्वच्छता सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

सरसफाइको निरीक्षण र नियमहरू

- डे-केयर सेन्टरहरूमा सरसफाइ र सुरक्षाको मापदण्डहरूको निरीक्षण श्रम, ऐक्यबद्धता र सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय (MTSSS) द्वारा गरिन्छ, जबकि प्रि-स्कुलहरूमा यो जिम्मेवारी शिक्षा मन्त्रालयको हुन्छ, जसमा स्थानीय स्वास्थ्य र नगरपालिका अधिकारीहरूसँग समन्वय गरिन्छ । उनीहरूले सबै बाल हेरचाहकर्ता (childminders) र संस्थाहरूले कानुनद्वारा तोकिएका सरसफाइ र सुरक्षा आवश्यकताहरू पूरा गरेको सुनिश्चित गर्छन् ।
- नियमित निरीक्षणः सरसफाइ र सुरक्षा नियमहरूको पालना सुनिश्चित गर्न डे-केयर सेन्टर र प्रि-स्कुलहरू नियमित निरीक्षणको दायरामा रहन्छन् । यी निरीक्षणहरू स्थानीय अधिकारीहरूद्वारा गरिन्छन् र यो MTSSS को व्यापक निरीक्षणकै एक हिस्सा हो ।

सुरक्षित पानी र सरसफाइका अभ्यासहरू

- सुरक्षित पिउने पानीः पोर्चुगलमा, धाराको पानी पिउनका लागि सामान्यतया सुरक्षित हुन्छ । डे-केयर सेन्टर र प्रि-स्कुलहरूले बालबालिकाका लागि सधैं सुरक्षित पिउने पानीको पहुँच सुनिश्चित गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- उचित सरसफाइ अभ्यासहरूः कर्मचारीहरूलाई उचित सरसफाइका प्रक्रियाहरू लागू गर्न तालिम दिइएको हुन्छ, जसमा नियमित रूपमा हात धुने र डे-केयरका सबै क्षेत्रहरूको स्वच्छता कायम राख्ने कुराहरू पर्दछन् ।
- सफा पानीका बोतलहरूः सरसफाइको मापदण्ड कायम राख्नका लागि विद्यालय समयमा प्रत्येक बच्चाको पानीको बोतल नियमित रूपमा सफा गरिएको सुनिश्चित गर्नँ कर्मचारीहरूका लागि अनिवार्य छ ।

लिखा/जुम्रा वा "Piolhos"

- लिखा र जुम्रा साना परजीवी हुन् जुन संक्रमित कपालसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट वा कायो, टोपी, वा कपालमा लगाउने सामानहरू साझा गर्नाले फैलिन्छन् । यो समस्या विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूमा सामान्य रूपमा पाइन्छ र विशेष गरी लामो कपाल भएका बालबालिकाहरूमा, यसले टाउको चिलाउने समस्या निम्त्याउँछ ।
- यदि कुनै बच्चामा टाउको चिलाउने लक्षण देखिएमा वा कर्मचारीहरूले लिखा/जुम्रा फेला पारेमा, अभिभावकहरूलाई सामान्यतया मौखिक रूपमा वा इमेलमार्फत जानकारी गराइन्छ–ताकि उनीहरूले घर मा जुम्रा मार्ने उपचार (anti–lice treatment) सुरु गर्न सकून् । लिखा र तिनका अण्डाहरूलाई पूर्ण रूपमा निर्मूल पार्न सामान्यतया उपचारका तीन चक्रहरू (cycles) आवश्यक पर्दछ ।
- घरमा उपचार सुरु भएपछि बालबालिकाहरू सामान्यतया प्रि-स्कुल वा डे-केयरमा फर्कन सक्छन् । थप संक्रमण फैलिन नदिनका लागि कर्मचारीहरूले पनि आफ्नो जाँच गर्नुपर्छ र आवश्यक परेमा उपचार सुरु गर्नुपर्छ ।

मुख्य शब्दहरू र शब्दकोश

PORTUGUESE	नेपाली
Entrada / Chegada	पुऱ्याउने / छोड्ने समय
Saída / Recolha	लिन जाने / छुट्टी हुने समय
Tempo de grupo / Roda	सामूहिक छलफलको समय
Lanche	खाजा खाने समय
Almoço	दिउँसोको खाना खाने समय
Sesta / Hora de descanso	सुत्ने वा आराम नर्गे समय
Hora de brincar / Recreio	खेल्ने समय
Atividades no exterior	बाहिर (चौरमा) खेल्ने समय
Agenda / Caderneta	सम्पर्क पुस्तिका (नोटबुक)
Reunião com os pais	अभिभावक भेला
Fichas de observação	अवलोकन टिप्पणी
Marcos do desenvolvimento	विकासका चरणहरु
Expressão plástica	चित्रकला र हस्तकला
Brincadeira sensorial	ज्ञानेन्द्रिय सक्रिय गराउने खेल (स्पर्श, गन्ध आदी)
Brincadeira livre	स्वतत्त्र खेल
Brincadeira simbólica	नाटकीय खेल (अभिनय गर्ने खेल)
Puzzles / Jogos de construção	पजल र निर्माण गर्ने खेलौनहरु (ब्लकहरु अदी)
Cantinhos pedagógicos	सिकाइ केन्द्रहरु
Brinquedo	खेलौना

PORTUGUESE	नेपाली
Livro	किताब
Manta	कम्बल /व्ल्याङ्केट
Almofada	सिरानी
Tapete	गुन्द्री वा प्याट
Cadeira	मेच (कुर्सी)
Mesa	टेबल
Casa de banho	शौचालय/बाथरुम
Fralda	डायपर
Toalhitas	वाइप्स (भिजाइएको सफा गर्ने मपडा)
Biberão	बोतल
Copo / Caneca	कप वा मग
Babete	बिब (खाना खाँदा लगाईने कपडा)
Bibe	एप्रोन (लुगा फोहोर नहोस् भनेर माथिबाट लगाइने)
Limpar	सरसफाइ गर्ने
Levantar-se	उठ्नु
IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social	IPSS निजी सामाजिक एकता संस्था (पोर्चुगलको एक प्रकारको संस्था)
Creche	डेकेयर सेन्टर/नर्सरी
Jardim de infância	किन्डरगार्टन/प्रि-स्कुल

उपयोगी सन्दर्भहरु (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-HYY0OBAqPtFVv5O-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/*

NIALP
2019

www.nialp.pt

NIALP

**INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)**

NIALP (Nepali Immigrants Association in Lisbon and Portugal) एक गैर-नाफामुखी संस्था हो, जसलाई AIMA (Agency for Integration, Migration and Asylum) — अर्थात् एकीकरण, आप्रवासन र शरणका लागि जिम्मेवार सरकारी निकाय – द्वारा पोर्चुगलमा रहेको नेपाली समुदायको प्रतिनिधित्व गर्ने आधिकारिक आप्रवासी संघको रूपमा मान्यता प्राप्त छ। सन् २०१९ मा पोर्चुगलमा रहेका नेपाली समुदायका अग्रज प्रवर्तकले यस संस्थाको स्थापना गरेका हुन्, जसको उद्देश्य दक्षिण एसियाली समुदायलाई सशक्त बनाउने र पोर्चुगाली समाजभित्र समावेशीकरण तथा अन्तरसंवादलाई प्रवर्द्धन गर्ने हो। NIALP ले स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, र सामाजिक सेवामा सहज पहुँच सुनिश्चित गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ। साथै, हामी सांस्कृतिक आदानप्रदानलाई प्रोत्साहन दिँदै, समुदायमा आधारित विभिन्न कार्यक्रमहरू र स्रोतहरू मार्फत आपसी सम्बन्ध, सहभागिता, र साझा विकासलाई सुदृढ बनाउँछौं।

Youtube
@nialpinterculturalassociat9623

TikTok
@nialp_

Facebook
nialp.portugal

Instagram
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

कार्यालय समय तालीका :
सोमबर देखि शुक्रबार: बिहान ९ बजे - साँझ ६ बजे
शनिबार: बिहान १० बजे - साँझ ५ बजे