



নবচেতনা



শৈশবকালীন বিকাশের জন্য
ন্যাশনাল ফ্রেমওয়ার্ক 2024

জন্ম থেকে তিন বছর বয়সী শিশুদের জন্য



নবচেতনা

জন্ম থেকে তিন বছর
বয়সী শিশুদের জন্য শৈশবকালীন বিকাশের
জন্য ন্যাশনাল ফ্রেমওয়ার্ক 2024

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক কোঅপারেশন এন্ড চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট
৫, সিরি ইনস্টিটিউশনাল এরিয়া, হওজ খাস, নিউ দিল্লি - 110016.

स्मृति जूबिन इरानी
Smriti Zubin Irani



मंत्री
महिला एवं बाल विकास
अल्पसंख्यक कार्य
भारत सरकार
Minister
Women & Child Development
Minority Affairs
Government of India

Message

Ensuring equitable growth for all in India's "AmritKaal" depends on the holistic development of our children. To strengthen and support the nation's youngest citizens, the Ministry of Women and Child Development is launching "Navchetana", the National Framework for Early Childhood Stimulation from birth to three years of age. The objective is to empower caregivers and Anganwadi Workers to nurture children's bodies and brains for optimal development, both within the household as well as at the Anganwadi Centre or creche.

The Ministry of Women and Child Development empowers and supports mothers and their children under three years through Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0, together with the Palna and Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana (PMMVY) Schemes under Mission Shakti. We aim to ensure comprehensive childcare support throughout the day in a secure environment, with trained staff, educational resources, nutritional support, and activities for holistic child development. Together, these efforts will help strengthen care infrastructure, for women-led development, and set a strong foundation for the children of this country.

The National Framework for Early Childhood Stimulation aligns with the recommendations of the National Education Policy 2020 for a continuum of early learning. Encouraging caregivers to provide cognitive and physical stimulation right from gestation onwards, the framework envisions an inclusive and forward-thinking system where the optimal growth of every child is a priority. It advocates for early screenings, inclusion and referrals to identify potential challenges for Divyang children. The Stimulation Activity Calendar facilitates responsive caregiving and opportunities for early learning through month-wise age-based activities. Community workers and parents can utilize the framework to provide early learning to their children.

I hereby extend my warm wishes to all citizens on the launch of Navchetana, which celebrates caregivers, ensuring the dream of "Viksit Bharat" through "Har Bacche Ka Vikas".


(Smriti Zubin Irani)



Room No 301, 'A' Wing, Shastri Bhawan, New Delhi 110001, Tel. No. : 011-23071331
First Floor, Pt. Deendyal Antyodaya Bhawan, CGO Complex, Lodhi Road, New Delhi-110003, Tel. No. : 011-24360585
Resi.: 28, Tughlak Crescent, New Delhi-110003, Phone : 011-23011382



अनिल मलिक, आई.ए.एस.
सचिव

Anil Malik, I.A.S.
Secretary

Tel. : 011-23383586, 23386731
Fax : 011-23381495
E-mail: secy.wcd@nic.in



सत्यमेव जयते



भारत सरकार
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
शास्त्री भवन, नई दिल्ली-110 001
Government of India
Ministry of Women & Child Development

Message

The Anganwadi System of the Ministry of Women and Child Development is one of the largest and most unique programmes of the Government of India. It provides early childhood care and development, operating through a widespread network of nearly 14 lakh Anganwadi Centres. The Ministry is strengthening Saksham Anganwadi and Mission Poshan 2.0, Palna and Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana (PMMVY) by formulating the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024. It will seek to stimulate the sensory, social, emotional, cognitive and creative development of children from birth to 3 years.

The recommendations of the Internal Committee constituted to finalize the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024 have been instrumental in framing guidance for Anganwadi Workers and caregivers. The framework is designed to provide the Anganwadi Worker with a basic understanding of how children grow and develop, the importance of brain development and the need for nurturing care, including responsive caregiving and opportunities for learning. In order to ensure optimal development of all children, especially for children who may not have access to these resources at home, we aim to strengthen service delivery through the Anganwadi System and Creches.

Navchetana, the National Framework for Early Childhood Stimulation aims to help children develop holistically, based on the principles of serve and return, caregivers' three acts: love, talk, play, and positive guidance. Special focus has been given for the screening, inclusion and referrals of Divyang children. The Framework provides a stepping stone for children for their long term development, aiming to ensure that all children start their learning journeys on an equal footing. Further it aims to empower Anganwadi functionaries, the world's largest women-led childcare workforce, with greater knowledge and capabilities for early childhood stimulation.

I look forward to the States and UTs taking concerted steps for implementation of Navchetana, the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024, for children from birth to 3 years, bringing us closer to a brighter future for all.


(Anil Malik)
09/03/2024

সংক্ষিপ্ত রূপ

সংক্ষিপ্ত রূপ	পূর্ণরূপ
AI & ML	আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্স এবং মেশিন লার্নিং
ANM	সহায়ক নার্স এবং ধাত্রী
ASHA	স্বীকৃত সামাজিক স্বাস্থ্যকর্মী
AWW	অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী
CBE	সম্প্রদায়-ভিত্তিক অনুষ্ঠান
CDPO	শিশু বিকাশ প্রকল্প কর্মকর্তা
CMO	প্রধান চিকিৎসা কর্মকর্তা
CRC	শিশু অধিকার সনদ
CwD	দিব্যাঙ্গ শিশু
DIY	নিজে করো
DMO	জেলা চিকিৎসা কর্মকর্তা
ECCE	প্রাথমিক শৈশব যত্ন এবং শিক্ষা
ECCED	প্রাথমিক শৈশব যত্ন শিক্ষা এবং বিকাশ
ECD	প্রাথমিক শৈশব বিকাশ
ECS	প্রাথমিক শৈশব উদ্দীপনা
HBNC	গৃহ-ভিত্তিক নবজাতকের যত্ন
HBYC	গৃহ-ভিত্তিক তরুণ শিশু যত্ন
ICDS	সমন্বিত শিশু বিকাশ পরিষেবা
IEC	তথ্য, শিক্ষা এবং যোগাযোগ
LED	লাইট-এমিটিং ডায়োড
MCP	মা ও শিশু সুরক্ষা

MWCD	নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রণালয়
NCF	জাতীয় পাঠ্যক্রম কাঠামো
NCF-FS	জাতীয় পাঠ্যক্রম কাঠামো - ভিত্তি পর্যায়
NEP	জাতীয় শিক্ষানীতি
NGO	বেসরকারি সংস্থা
NIPCCD	জাতীয় জনসহযোগিতা ও শিশু বিকাশ ইনস্টিটিউট
ORT	ওরাল রিহাইড্রেশন থেরাপি
PM	প্রধানমন্ত্রী
PMMVY	প্রধানমন্ত্রী মাতৃবন্দনা যোজনা
QR	দ্রুত প্রতিক্রিয়া
RO	রিভার্স অসমোসিস
RTE	শিক্ষার অধিকার
UDID	একক দিব্যঙ্গতা চিহ্নিতকরণ
UT	কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল
VHSND	গ্রাম স্বাস্থ্য স্যানিটেশন এবং পুষ্টি দিবস
WBG	বিশ্বব্যাংক মণ্ডলী
WCD	মহিলা ও শিশু বিকাশ
WHO	বিশ্ব স্বাস্থ্য সংগঠন

সূচিপত্র

সূচনা	i
সূচনা	iii
সংক্ষিপ্ত রূপ	v
সূচীপত্র	viii
ভূমিকা	1
পদ্ধতি: ফ্রেমওয়ার্ক তৈরি করা	1
চ্যাপ্টার 1: প্রাথমিক নীতি প্রেক্ষাপট	3
ভারতে শৈশব বিকাশ	
1.1 নীতির প্রেক্ষাপট	4
1.2 প্রোগ্রামের প্রেক্ষাপট	5
1.3 জন্ম থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য অনুশীলনের অবস্থা	7
চ্যাপ্টার 2: শৈশবকালীন উদ্দীপনার প্রয়োজনীয়তা এবং গুরুত্ব	9
2.1 শৈশবের উদ্দীপনা কী?	11
2.2 শৈশবকালীন উদ্দীপনার (ECS) উদ্দেশ্য	12
2.3 লালন-পালনের পরিচর্যা ফ্রেমওয়ার্ক	12
চ্যাপ্টার 3: প্রাথমিক বিকাশের জন্য প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন	13
3.1 সার্ব এবং রিটার্ন	15
3.2 ভালোবাসা, কথা বলা, খেলা	16
চ্যাপ্টার 4: মাতুলি কার্যকলাপের মাধ্যমে প্রাথমিক	17
শিক্ষার সুযোগ তৈরি করা	
4.1 প্রাথমিক উদ্দীপনার জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা	18
4.2 উদ্দীপনা কার্যকলাপ ক্যালেন্ডার	20
4.3 দিব্যঙ্গ শিশুদের (0-3 বছর) চাহিদা অনুযায়ী কার্যকলাপ গ্রহণ	56

চ্যাপ্টার 5: বিলম্বিত এবং দিব্যাঙ্গ শিশুদের স্ক্রিনিং,	59
অন্তর্ভুক্তি এবং রেফারেল	
5.1 প্রাথমিক বিকাশমূলক সাফল্য	61
5.2 প্রাথমিক চিহ্নিতকরণের জন্য স্ক্রিনিং পরিচালনা	62
5.3 বাড়িতে, ক্রেশে এবং কমিউনিটিতে অন্তর্ভুক্তিমূলক পরিবেশ তৈরি করা ...	62
5.4 স্ক্রিনিং টেস্ট অনুসারে বিকাশগত বিলম্ব	65
দেখা দেওয়া শিশুদের রেফারেল	
চ্যাপ্টার 6: কমিউনিটি কর্মীদের এই ফ্রেমওয়ার্কটি কীভাবে	66
ব্যবহার করা উচিত	
6.1 প্রাথমিক উদ্দীপনার জন্য পরিপালকের নির্দেশিকা	67
6.2 সেন্টার/ক্রেশে শিশু যত্ন এবং উদ্দীপনা	72
চ্যাপ্টার 7: একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা	74
7.1 কমিউনিটি কর্মীদের সক্ষম ও ক্ষমতায়ন করা	75
7.2 পিতামাতা, পরিবার এবং কমিউনিটির ভূমিকা	76
7.3 উদ্ভাবনার জন্য প্রযুক্তির ব্যবহার	77
এনেক্সার	78
এনেক্সার I: জাতীয় প্রাথমিক পর্যায়ের ইন্টারনাল কমিটি	79
চাইল্ডহুড কেয়ার এন্ড এডুকেশন (ইসিসিই) কাররিকুলাম, 2024	
এনেক্সার II: দিব্যাঙ্গ স্ক্রিনিং শিডিউল	81
এনেক্সার III: ভূমিকা এবং দায়িত্ব	86
এনেক্সার IV: 1000 দিনের বুকলেটের যাত্রা	88
রেফারেন্স	104

ভূমিকা

বলা হয় যে জন্মের সময়, মস্তিষ্কের মাত্র 25 শতাংশ ভাগই পরিপূর্ণ থাকে, সেখানেই এর 75 শতাংশ শিশুর জীবনের প্রথম ৩ বছরে, প্রারম্ভিক শৈশববিকাশের (ECD) প্রক্রিয়ায় বিকশিত হয়। চিন্তাভাবনা এবং প্রতিক্রিয়ার ধরণগুলি প্রতিষ্ঠিত হয়, কারণ এই বয়সে একটি শিশুর মস্তিষ্ক একজন প্রাপ্তবয়স্কের মস্তিষ্কের দ্বিগুণ সক্রিয় থাকে। পালিত যত্ন কাঠামোতে পাঁচটি আন্তঃসম্পর্কিত এবং অবিচ্ছেদ্য উপাদান রয়েছে: সুস্বাস্থ্য, পর্যাপ্ত পুষ্টি, নিরাপত্তা এবং সুরক্ষা, প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন এবং প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগ। শিশুদের নিজের সম্পূর্ণ ক্ষমতায় পৌঁছানোর জন্য এই পাঁচটি জিনিসেরই প্রয়োজন।

বিশেষজ্ঞদের একটি অভ্যন্তরীণ কমিটি গঠন, নীতিগত নথি এবং সর্বশেষ গবেষণা সহ বিস্তৃত সাহিত্য পর্যালোচনা এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, তত্ত্বাবধায়ক, সিডিপিও ইত্যাদির মতো সেক্টর স্টেকহোল্ডারদের সাথে পরামর্শের মাধ্যমে ন্যাশনাল আলিচাইল্ডহুড সিমুলেশন ফ্রেমওয়ার্ক 2024 প্রস্তুত করা হয়েছে। জাতীয় শিক্ষাক্রম কাঠামোর ফাউন্ডেশন পর্যায়ের সাথে সঙ্গতি রেখে, কাঠামোটি ধরে নেয় যে 3 বছর বয়স পর্যন্ত, শিশুটি মূলত বাড়িতেই থাকবে, যদি না তার সমস্ত পরিপালক কর্মস্থলে থাকে, এই ক্ষেত্রে শিশুটিকে কাছের একটি ক্রেশে ভর্তি করাতে হবে। অতএব, শিশু বিকাশের প্রথম তিন বছরের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল পরিপালকরা কে সাহায্য করা প্রয়োজন, যাতে তারা শিশুকে প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন প্রদান করতে পারে বা তাদের সাথে শেখার কার্যকলাপে জড়িত হতে পারে।

বর্তমান ফ্রেমওয়ার্কের লক্ষ্য হল জন্ম থেকে শুরু করে শিশুর বিকাশের প্রথম তিন বছর পর্যন্ত যত্ন এবং

উদ্দীপনা বোঝার এবং বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে ধারণাগত এবং ব্যবহারিক শূন্যতা পূরণ করা। এই ফ্রেমওয়ার্কের লক্ষ্য হল শিশুদের শরীর ও মন উভয়ের সর্বোত্তম বিকাশের জন্য প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন এবং প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগের মাধ্যমে সামগ্রিক প্রাথমিক উদ্দীপনার জন্য যত্নশীল এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের ক্ষমতায়ন করা। এই ফ্রেমওয়ার্কটি ঘরের ভেতরে এবং অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র বা ক্রেশে অংশগ্রহণের নির্দেশনা দেয়, যা জীবনের প্রথম তিন বছরে শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশকে সমর্থন এবং পরিমাপ করার জন্য উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিচালনায় পরিপালকদের সহায়তা করে। এটি প্রথম তিন বছরে মস্তিষ্কের বিকাশের গুরুত্ব সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য প্রদান করে এবং প্রাথমিক উদ্দীপনা কার্যক্রম পরিচালনার জন্য যত্নশীল এবং ফ্রন্টলাইন কর্মীদের জন্য ধাপে-ধাপে নির্দেশাবলী দেয়। এটি বিশেষ করে দিব্যাঙ্গ শিশুদের স্ক্রিনিং, অন্তর্ভুক্তি এবং রেফারেলের উপরও জোর দেয়।

এই প্রসঙ্গে, প্রাথমিক শৈশব শিক্ষার প্রচার এবং নীতিগুলি বাস্তবায়নকারী কর্মসূচি তৈরির বিষয়ে বিশ্বব্যাপী ঐক্যমত্য ক্রমবর্ধমান। যদিও সর্বোত্তম মস্তিষ্কের বিকাশের জন্য গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতাগুলি বাড়িতে মাঝে-মাঝে আসতে পারে, এই সময়কালে শিশুকে একটি নিবেদিতপ্রাণ এবং ধারাবাহিকভাবে লালন-পালনের পরিবেশ এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্নের অনুশীলন প্রদান সুনিশ্চিত করে যে শিশুটি বিভিন্ন বিকাশমূলক ক্ষেত্রে তার পূর্ণ বিকাশের দিকে এগিয়ে যায়। এই ফ্রেমওয়ার্ক-এর লক্ষ্য হল এই লক্ষ্য বাস্তবায়নের দিকে **বিধি গুলি** প্রদান করা।

ফ্রেমওয়ার্ক নির্মাণের পদ্ধতি

দূরদর্শী জাতীয় শিক্ষা নীতি (NEP) 2020 এবং ন্যাশনাল কাররিকুলাম ফ্রেমওয়ার্ক ফর ফাউন্ডেশনাল স্টেজ (NCF-FS) 2022 দেশে প্রাথমিক শৈশব যত্ন এবং শিক্ষার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা স্বীকৃতি দেওয়ার ক্ষেত্রে যুগান্তকারী মুহূর্ত চিহ্নিত করেছে। 3 থেকে 8 বছর বয়সী শিশুদের জন্য এনসিএফ-এফএস (NCF-FS) কেবল নির্দেশিকা এবং প্রস্তাবিত অনুশীলনের প্রয়োজনীয়তাগুলিই তুলে ধরেনি বরং 3-6 বছর বয়সী শিশুদের জন্য উচ্চমানের ইসিসিই (ECCE) প্রচারের জন্য বিশেষভাবে তৈরি কিছু অভ্যাস কে প্রাতিষ্ঠানিক রূপ দেওয়ার নির্দেশিকাও নির্ধারণ করেছে।

"0-3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য ঘরে উচ্চমানের ECCE সক্ষম করার জন্য নির্দেশিকা এবং/অথবা প্রস্তাবিত অনুশীলনগুলি মহিলা ও শিশু বিকাশ মন্ত্রক (MWCD) দ্বারা তৈরি এবং প্রচার করা হবে।"

জাতীয় ECCE নীতি (2013) এবং 2022 সালে MWCD কর্তৃক ECCE টাস্ক ফোর্স গঠনের ফলে শৈশবকালীন উদ্দীপনার জন্য জাতীয় কাঠামো (জন্ম থেকে 3 বছর) এবং শৈশবকালীন যত্ন ও শিক্ষার জন্য জাতীয় পাঠ্যক্রম তৈরি হয়েছিল (3 থেকে 6 বছর পর্যন্ত)। ভারত সরকার এই সহযোগিতামূলক যাত্রা এগিয়ে নিয়েছে, যা ভারতে শিশু বিকাশের জন্য 6 বছর বয়স পর্যন্ত প্রাথমিক বছরগুলিতে মনোনিবেশ করে। নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রণালয় (MWCD) জাতীয় জনসহযোগিতা ও শিশু বিকাশ ইনস্টিটিউট (NIPCCD) এর মাধ্যমে এই উপকরণগুলি তৈরিতে নেতৃত্ব দিয়েছে। 1975 সাল থেকে ইন্টিগ্রেটেড চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট স্কিম (ICDS)-এর অধীনে অঙ্গনওয়াড়ি পরিষেবা প্রকল্পের কর্মীদের প্রশিক্ষণের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে NIPCCD। ফ্রেমওয়ার্ক এবং পাঠ্যক্রম ECCE-এর সর্বশেষ গবেষণার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

একটি সুসংগঠিত এবং ব্যাপক পদ্ধতি সুনিশ্চিত করার জন্য, মহিলা ও শিশু বিকাশ মন্ত্রণালয় (MWCD), স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (MoHFW), স্কুল শিক্ষা ও সাক্ষরতা বিভাগ, শিক্ষা মন্ত্রণালয় (DoSEL, MoE), জাতীয় শিক্ষা গবেষণা পরিষদ এবং ট্রেনিং (NCERT), দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়, বাড়ি ইকোনমিক্স ইনস্টিটিউট এবং সিভিল সোসাইটি অর্গানাইজেশন (CSO) এর প্রতিনিধিদের সমন্বয়ে একটি অভ্যন্তরীণ কমিটি সাবধানতার সাথে গঠন করা হয়েছিল। শৈশবকালীন শিক্ষার উদীয়মান দৃশ্যপট গঠনের জন্য এই সমাবেশে আধুনিক জ্ঞানের পাশাপাশি ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান উভয়কেই অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল। অভ্যন্তরীণ কমিটির প্রথম পরামর্শ সভাটি 19 ডিসেম্বর, 2023 তারিখে নয়াদিল্লির NIPCCD-তে অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা ছিল। অভ্যন্তরীণ কমিটির গঠন এবং কার্যপরিধি পরিশিষ্ট 1-এ পাওয়া যাবে।

এই ফ্রেমওয়ার্ক-এর গঠন কেবল বন্ধ দরজার মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল না বরং এটি ছিল অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের (AWWs) অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান থেকে উদ্ভূত একটি অংশগ্রহণমূলক প্রচেষ্টা। অভ্যন্তরীণ কমিটির পরামর্শ অনুসারে, NIPCCD 20শে ডিসেম্বর 2023 তারিখে দিল্লির CDPO, সুপারভাইজার এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের সমন্বয়ে গঠিত অঙ্গনওয়াড়ি ব্যবস্থার কর্মকর্তাদের সাথে একটি পরামর্শের আয়োজন করে। তিনি অঙ্গনওয়াড়ি সহায়িকাদের গুরুত্বপূর্ণ সহায়তায় ECCE পরিচালনা এবং শিশুদের পরিচালনা সম্পর্কে অপরিহার্য তথ্য প্রদান করেন।

তিনি জন্ম থেকে তিন বছর বয়স পর্যন্ত উন্নয়নের জন্য একটি ফ্রেমওয়ার্কের প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেন, যার মধ্যে পরিপালকদের বাড়ি ভিজিটের দিকনির্দেশনা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি/মিশন পোষণ 2.0-এর নির্দেশিকা, পালনা প্রকল্পের স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং পদ্ধতি (SOP) এবং মহিলা ও শিশু বিকাশ মন্ত্রকের ইসিসিই (ECCE) টাস্ক ফোর্সের রিপোর্ট এবং ফিল্ড পর্যায়ের কর্মীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত মূল্যবান মতামতের ফলে ফ্রেমওয়ার্কটি গতিশীল এবং প্রতিক্রিয়াশীলভাবে পরিচালিত হয়েছে, যা প্রাথমিক শৈশবকালীন যত্নের সাথে সরাসরি জড়িতদের ব্যবহারিক চাহিদা এবং অগ্রাধিকারের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া হয়েছে।

অতএব, পদোন্নতির জন্য ফ্রেমওয়ার্ক (Framework for Stimulation) (0-3 বছর) এর লক্ষ্য হল জন্ম থেকে শুরু করে শিশুর বিকাশের প্রথম তিন বছর পর্যন্ত যত্ন এবং পদোন্নতি বোঝার এবং বাস্তবায়নের ক্ষেত্রে ধারণাগত এবং ব্যবহারিক শূন্যতা পূরণ করা। এই কাঠামোটি ঘরের ভেতরে এবং অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র বা ক্রেশে অংশগ্রহণের নির্দেশনা দেয়, যা জীবনের প্রথম তিন বছরে শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশকে সমর্থন এবং পরিমাপ করার জন্য উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিচালনায় পরিপালকদের সহায়তা করে। এটি প্রথম তিন বছরে মস্তিষ্কের বিকাশের গুরুত্ব সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য প্রদান করে এবং পরিপালক এবং ফ্রন্টলাইন কর্মীদের প্রাথমিক উদ্দীপনা কার্যক্রম পরিচালনার জন্য ধাপে-ধাপে নির্দেশনা দেয়। দেশে তৈরি খেলনা এবং কম/বিনামূল্যে আসা সামগ্রী ব্যবহারের উপরও জোর দেওয়া হচ্ছে।

দিব্যাঙ্গ শিশুদের অন্তর্ভুক্তির পদ্ধতি সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট মতামত চাওয়া হয়েছিল। এই কাঠামোটি MWCD কর্তৃক প্রকাশিত দিব্যাঙ্গ শিশুদের জন্য অঙ্গনওয়াড়ি প্রোটোকল, 2023 এর উপর ভিত্তি করে তৈরি। দিব্যাঙ্গ শিশুদের অন্তর্ভুক্তির সুবিধার্থে, DEPwD-এর সাথে পরামর্শক্রমে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের দ্বারা সহজেই পরিচালিত হতে পারে এমন একটি বয়স-উপযুক্ত স্ক্রিনিং টুল চূড়ান্ত করা হয়েছে।

সর্বশেষ গবেষণা এবং সর্বোত্তম অনুশীলন দ্বারা চালিত, এই কাঠামোটি কেবল বিদ্যমান মান পূরণ করতেই নয় বরং প্রাথমিক উদ্দীপনার জন্য একটি নতুন মান স্থাপন করার চেষ্টা করে। এই পদ্ধতিটি 0-6 বছর বয়সী শিশুদের জন্য গতিশীল শিক্ষাগত ভূদৃশ্যকে নির্বিঘ্নে একীভূত করে, ভারতে শৈশব বিকাশের ক্ষেত্রে একটি নতুন যুগের ভিত্তি স্থাপন করে।



চ্যাপ্টার ১

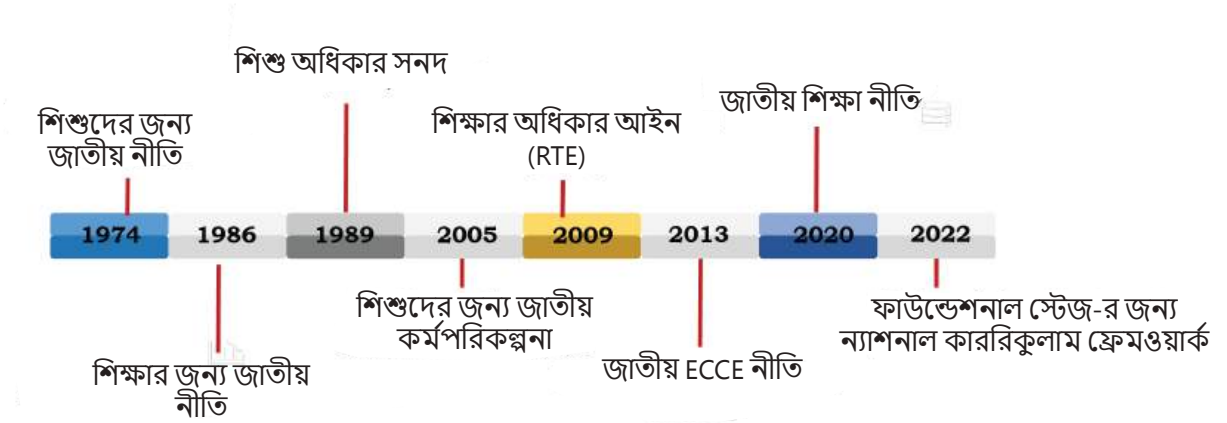
ভারতে শৈশব বিকাশের নীতিগত প্রেক্ষাপট

1.1 নীতি প্রসঙ্গ

ভারতীয় সংবিধানের 45 অনুচ্ছেদ থেকে শুরু করে শিশু বিকাশের সাথে সম্পর্কিত নীতি কাঠামোর একটি শক্তিশালী ইতিহাস রয়েছে ভারতের। এর মধ্যে রয়েছে জাতীয় শিশুদের নীতি (1974), জাতীয় শিক্ষা নীতি (1986), জাতীয় শিশুদের কর্মপরিকল্পনা (2005), জাতীয় প্রাথমিক শৈশব যত্ন ও শিক্ষা (ECCE) নীতি (2013), এবং মাতৃত্বকালীন সুবিধা সংশোধন আইন (2017), যা 26 সপ্তাহ পর্যন্ত মাতৃত্বকালীন ছুটি এবং সকল প্রতিষ্ঠানে ক্রেস সুরক্ষা প্রদানের ব্যবস্থা করে। ভারত 1989 সালের আন্তর্জাতিক শিশু অধিকার সনদের (CRC) স্বাক্ষরকারীও। এছাড়াও, 2030 সালের মধ্যে, টেকসই বিকাশ লক্ষ্য 4-এর লক্ষ্য হলো সকল মেয়ে এবং ছেলের উচ্চমানের প্রাথমিক শৈশব বিকাশ, যত্ন এবং প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগ নিশ্চিত করা।

ভারতে ECCE - নীতি ও আইন

ভারতীয় সংবিধানের 45 অনুচ্ছেদ
“রাষ্ট্র সকল শিশুর ছয় বছর বয়স পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত তাদের প্রাথমিক শৈশবকালীন যত্ন এবং শিক্ষা প্রদানের জন্য প্রচেষ্টা করবে।”



জাতীয় ECCE নীতি 2013 “সারা দেশে ছয় বছরের কম বয়সী প্রতিটি শিশুর জন্য প্রাথমিক শৈশব যত্ন এবং শিক্ষা (ECCE) নিশ্চিত করার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়।” এটি অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রগুলিতে প্রদত্ত প্রাথমিক শৈশব শিক্ষার মানের জন্য 11টি অ-আলোচনাযোগ্য মান নির্ধারণ করেছে, যার মধ্যে রয়েছে 4 ঘন্টা নির্দেশনা, শ্রেণীকক্ষের পরিমাপ, পর্যাপ্ত বাইরের স্থান, প্রশিক্ষণ, বয়স এবং মাতৃভাষা বা জনসাধারণের স্থানীয় ভাষায় পরিচালিত বিকাশগতভাবে উপযুক্ত শিশু-কেন্দ্রিক পাঠ্যক্রম এবং অন্যান্য অবকাঠামো। এর উপর ভিত্তি করে জাতীয় ECCE পাঠ্যক্রম 2014, 0 থেকে 6 বছর বয়সের জন্য একটি সমন্বিত পদ্ধতি গ্রহণ করেছে, যেখানে জন্ম থেকে তিন বছর বয়সী শিশুদের জন্য যত্ন এবং উদ্দীপনার পাশাপাশি বিকাশগতভাবে উপযুক্ত অনুশীলনের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হয়েছে।

2022 সালে নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রক কর্তৃক গঠিত ECCE টাস্ক ফোর্স 0 থেকে 3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য দুটি

সমান্তরাল IEC কৌশল বাস্তবায়নের সুপারিশ করেছে: অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী এবং আশা কর্মীদের দ্বারা কাঠামোগত গৃহ পরিদর্শনের মাধ্যমে একটি গৃহ-ভিত্তিক পরিপালক শিক্ষা কর্মসূচি এবং একটি বিসতৃত সম্প্রদায় প্রচারণা। এই গৃহ পরিদর্শনের সময় প্রাথমিক উদ্দীপনাকে সমর্থন করার জন্য বিস্তারিত উপকরণ তৈরি করা প্রয়োজন।

এছাড়াও, দিব্যাঙ্গতা চিহ্নিতকরণ এবং প্রতিরোধে প্রাথমিক স্ক্রিনিং এবং হস্তক্ষেপের গুরুত্ব উপলব্ধি করে, মহিলা ও শিশু বিকাশ মন্ত্রক 2023 সালে দিব্যাঙ্গ শিশুদের জন্য অঙ্গনওয়াড়ি প্রোটোকল চালু করেছে, যা সমস্ত দিব্যাঙ্গ শিশুকে অন্তর্ভুক্ত করবে, যার মধ্যে রয়েছে বছরের কম বয়সী শিশুরাও স্ক্রিনিং, ভর্তি এবং রেফারেলের অন্তর্ভুক্ত। অন্তর্ভুক্তির জন্য পরীক্ষামূলক কর্মসূচি এবং কার্যকলাপের নির্দেশাবলী আরও সম্প্রসারিত করা প্রয়োজন।

বিকাশে দেরি, অক্ষমতা, বা অপুষ্টিতে ভোগা শিশুদের ভালোভাবে বিকাশের জন্য অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। যদিও পরিপালকরা প্রায়শই বুঝতে পারেন যে কোনও শিশু তাদের পরিবার এবং সম্প্রদায়ের অন্যান্য শিশুদের তুলনায় বিকাশের সাফল্য অর্জনে ধীর গতিতে থাকে, তবুও তাদের সন্তানের জন্য উপযুক্ত উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিকল্পনা এবং বাস্তবায়ন করতে হবে। এর জন্য সহায়তা প্রয়োজন। পরিপালকরা এই শিশুদের যতবার প্রয়োজন ততবার খাওয়াতে বা কথা বলতে পারেন না, এবং তাদের এই শিশুদের বিশেষ চাহিদা এবং ক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য ECCE প্রশিক্ষণ মডিউল, 2017, পৃষ্ঠা 14

পরিশেষে, 2020 সালে ব্যাপক জাতীয় শিক্ষা নীতি (NEP) শিশুর বিকাশের প্রাথমিক বছরগুলিতে যথাযথ উদ্দীপনার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়, স্বীকার করে যে জীবনের একটি শক্তিশালী ভিত্তি তৈরির জন্য পর্যাপ্ত যত্ন অপরিহার্য। এটি পরামর্শ দেয় যে, প্রারম্ভিক শৈশব যত্ন এবং শিক্ষার (ECCE) সামগ্রিক লক্ষ্য হল শারীরিক ও প্রতিক্রিয়া বিকাশ, জ্ঞানীয় বিকাশ, সামাজিক-মানসিক-নৈতিক বিকাশ, সাংস্কৃতিক/কলাগত বিকাশ এবং যোগাযোগ ও প্রাথমিক পর্যায়ের ভাষা, সাক্ষরতা এবং সংখ্যাবিদ্যা বিকাশের ক্ষেত্রে সর্বোত্তম স্বাস্থ্য ফলাফল অর্জন করা।

এই লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে, NEP 0-3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য একটি নিবেদিতপ্রাণ কাঠামোর কল্পনা করেছে, যা উপরোক্ত নীতিগুলি, ECCE-এর উপর সর্বশেষ গবেষণা এবং জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সেরা অনুশীলনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। 2020 সালে প্রকাশিত এবং 3 থেকে 8 বছর বয়সী শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করে জাতীয় পাঠ্যক্রম কাঠামো (NCF-FS), ধারা 1.1.2-এ বলা হয়েছে যে “০-৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য বাড়িতে উচ্চশিক্ষা নির্দেশিকা এবং/অথবা প্রস্তাবিত নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রক (MWCD) মানসম্পন্ন ECCE সক্ষম করার জন্য অনুশীলনগুলি তৈরি এবং প্রচার করবে।”

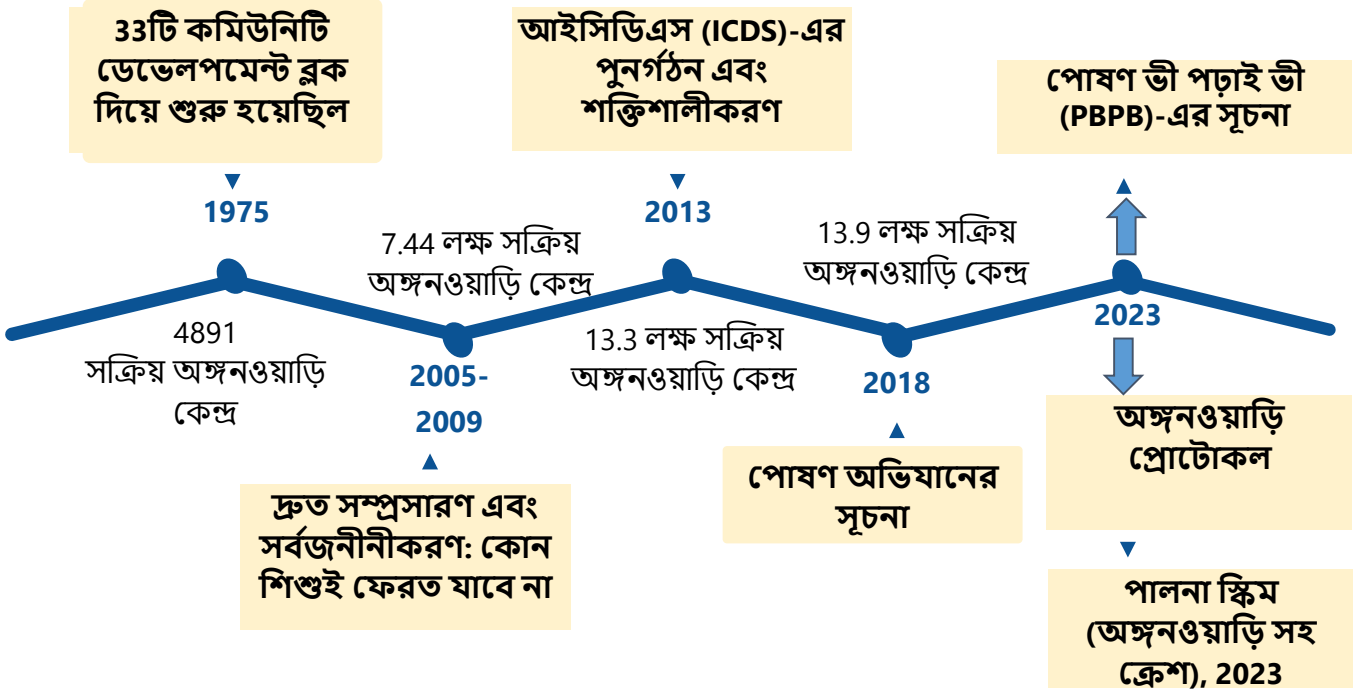
জন্ম থেকে তিন বছর বয়স পর্যন্ত একটি শিশু যে বাড়িতে বেড়ে ওঠে এবং শেখে, সেই বাড়ির সর্বব্যাপীতার পরিপ্রেক্ষিতে, NCF-FS দ্রুত বর্ধনশীল শিশুকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টির যত্ন প্রদানের বাইরেও যাওয়ার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দিয়েছে। এটি প্রাথমিক বছরগুলিতে শিশুকে ভালো যত্ন প্রদানের প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়, বিশেষ করে “কথা বলা, খেলা, নড়াচড়া, সঙ্গীত এবং শব্দ শোনা এবং অন্যান্য সমস্ত ইন্দ্রিয়, বিশেষ করে দৃষ্টি এবং স্পর্শকে উদ্দীপিত করা” উৎসাহিত করে।

প্রোগ্রামটি শিশুর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। খেলার মাধ্যমে জ্ঞানীয় এবং মানসিক উদ্দীপনা, যাতে সকল ক্ষেত্রে প্রত্যাশিত বিকাশমূলক সাফল্য অর্জন করা যায় এবং “প্রাথমিক ভাষা, এবং উদীয়মান সাক্ষরতা এবং সংখ্যাবিদ্যা” বিকাশ করা যায়। NCF-FS স্বীকার করে যে পরিবারগুলি তাদের সন্তানদের ক্রেশে পাঠাতে পারে এবং ক্রেশে কর্মীদের প্রযোজ্য ক্ষেত্রে একই ধরনের অনুশীলন এবং দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করা উচিত। NCF-FS-এর সমস্ত সুপারিশ NEP-এর শিশুর জীবনের প্রাথমিক বছরগুলির গুরুত্বের স্বীকৃতি অনুসরণ করে, যা সকলের জন্য মানসম্পন্ন প্রাথমিক শৈশব যত্ন এবং শিক্ষা নিশ্চিত করার প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়।

1.2 প্রোগ্রামের প্রসঙ্গ

1975 সালে, 6 বছরের কম বয়সী শিশুদের সম্পূরক পুষ্টি এবং অনানুষ্ঠানিক প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা সহ সমন্বিত যত্ন প্রদানের জন্য সমন্বিত শিশু বিকাশ পরিষেবা চালু করা হয়েছিল। 1986 সালে নীতি কাঠামোর মধ্যে প্রারম্ভিক শৈশব যত্ন ও শিক্ষা (ECCE) অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল। কোনও অভাবী শিশু যাতে বাদ না পড়ে তা নিশ্চিত করার জন্য 2007-2008 সালে এই প্রকল্পটি সর্বজনীন করা হয়েছিল। 2013 সালে, আইসিডিএস (ICDS) মিশন: বাস্তবায়নের জন্য ব্যাপক কাঠামোর মাধ্যমে এটি পুনর্গঠন করা হয়েছিল যাতে প্রারম্ভিক শৈশব যত্ন শিক্ষা এবং বিকাশ (ECCED) এর উপর আরও বেশি জোর দেওয়া হয়, অর্থাৎ, 3 বছরের কম বয়সী শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করা হয়। তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের উপর বিশেষ মনোযোগ দিয়ে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রগুলিকে জীবন্ত প্রাথমিক শৈশব শিক্ষা কেন্দ্রে রূপান্তরিত

অঙ্গনওয়াড়ি ব্যবস্থা (1975-2024)



আশা কর্মীরা বাড়ি-বেসড নিউবর্ন কেয়ার (HBNC) এবং বাড়ি-বেসড ইয়ং চাইল্ড কেয়ার (HBYC) প্রোগ্রামের অধীনে ব্যাপকভাবে বাড়ি ভিজিট করেন। তবে, আশা এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য বাড়ি ভিজিট ফর্ম (মা এবং নবজাতকের পরীক্ষা) এর মতো নির্দেশিকা উপকরণগুলি মূলত মা এবং শিশুর স্বাস্থ্যের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, যার মধ্যে রয়েছে বুকের দুধ খাওয়ানো, রক্তক্ষরণ, সেপসিস ইত্যাদি। এটি মেনে নিয়ে, মহিলা ও শিশু বিকাশ মন্ত্রক কর্তৃক গঠিত ECCE টাস্ক

ফোর্স অঙ্গনওয়াড়ি এবং আশা কর্মীদের জন্য যৌথ পরিদর্শন এবং প্রশিক্ষণের সুপারিশ করেছে, যাতে প্রাথমিক প্রেরণা সহ ঘর পরিদর্শনের তীব্রতা এবং মান উন্নত করা যায়। 2017 সালে প্রকাশিত অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য ECCE প্রশিক্ষণ মডিউলে সংক্ষেপে কোন কোন কার্যক্রম পরিচালনা করা যেতে পারে এবং অভিভাবকদের পরামর্শ দেওয়ার পদ্ধতির কথা উল্লেখ করা হয়েছে। প্রাথমিক উদ্দীপনা বা প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগ, বিকাশগত বিলম্বের জন্য স্ক্রিনিং এবং

উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করার বিষয়ে পরিপালকদের পরামর্শ দেওয়া

বেশিরভাগ পরিবার তাদের সন্তানদের জন্য যথেষ্ট চেষ্টা করে। তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করা উচিত এবং তাদের বাড়িতে প্রাথমিক পর্যায়ে উদ্দীপনা অব্যাহত রাখার ক্ষমতা দেওয়া উচিত। তারা হয়তো জানেন না যে তাদের সন্তানের সর্বোত্তম বিকাশের জন্য খেলাধুলা এবং মেলামেশা অপরিহার্য। তাদের পরামর্শ দেওয়া উচিত:

- শিশুর মনোযোগ আকর্ষণ করুন
- নিজের সন্তানের সাথে যোগাযোগ করুন, নিজের সন্তানের কথায় সাড়া দিন
- ধীরে-ধীরে, সংবেদনশীল এবং প্রতিক্রিয়াশীলভাবে খেলাধুলো শুরু করুন,
- নিজের শিশুর বয়স এবং দক্ষতার জন্য উপযুক্ত কার্যকলাপ নির্বাচন করুন
- কার্যকলাপের সময় শিশুর নেতৃত্ব অনুসরণ করুন
- একটি নতুন কাজে শিশুকে সাহায্য করুন এবং তার প্রচেষ্টার জন্য তার প্রশংসা করুন
- অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য ECCE প্রশিক্ষণ মডিউল, 2017, পৃষ্ঠা 13

প্রতিবন্ধিতা প্রাথমিক সনাক্তকরণ সম্পর্কিত নির্দেশনা জোরদার করা উচিত। এমডাব্লিউসিডি (MWCD) তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য পূর্ববর্তী জাতীয় ক্রেশ স্কিমের মাধ্যমে কাজ করেছে, যা অঙ্গনওয়াড়ি ব্যবস্থার বিপরীতে সর্বজনীন নয়। নতুন পালনা স্কিমে বয়স-উপযুক্ত বিকাশমূলক কার্যক্রম সহ ক্রেশগুলি কল্পনা করা হয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে বিকাশমূলক সাফল্য ট্র্যাক করা, এবং কম খরচে এবং বিনামূল্যে টিচিং-লার্নিং উপকরণ এবং খেলনা, যা সাংস্কৃতিকভাবে মানানসই এবং পরিবেশ বান্ধব। পালনা স্কিমের (অঙ্গনওয়াড়ি-কাম-ক্রেশ), মিশন শক্তির জন্য স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিওর (SOP) (2023) পুরো ডে-কেয়ার, অতিরিক্ত কর্মী এবং সাহায্যকারী, উপকরণ, পুষ্টি সহায়তা এবং সহ-পাঠ্যক্রমিক কার্যকলাপের জন্য বিশদ নির্দেশিকা রয়েছে।

প্রধানমন্ত্রী মাতৃবন্দনা যোজনা (PMMVY) স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং আচরণগত পরিবর্তনের দৃষ্টিকোণ থেকে পরিপালকদের সহায়তা করে, 14 সপ্তাহ বয়স পর্যন্ত অর্থাৎ 3 মাসের কাছাকাছি সময়ে শিশুর পূর্ণটিকাদানের উপর ভিত্তি করে নগদ অর্থের দ্বিতীয় কিস্তি প্রদান করে। এটি মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড (MCP) ব্যবহার করে তরুণ মায়াদের বয়স-সম্পর্কিত কার্যকলাপ এবং নির্দেশাবলী সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়ার জন্য উৎসাহিত করে, যার মধ্যে বিকাশগত বিলম্বের জন্য সতর্কতামূলক লক্ষণ বা সতর্কতামূলক সংকেত অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

অবশেষে, 2023 সালে, মহিলা ও শিশু মন্ত্রক সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি এবং মিশন পোষণ 2.0 এর অধীনে পোষণ ভি পড়াই ভি চালু করে, যার লক্ষ্য অঙ্গনওয়াড়ি ব্যবস্থায় শৈশবকালীন যত্ন এবং শিক্ষা (ECCE) বৃদ্ধি করা। এটি উচ্চমানের অবকাঠামো, খেলার সরঞ্জাম এবং সুপ্রশিক্ষিত অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের কল্পনা করে।

এই উদ্যোগটি 0-3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রারম্ভিক উদ্দীপনা এবং 3-6

বছর বয়সীদের জন্য ECCE-এর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে, যার মধ্যে দিব্যাঙ্গ শিশুরাও রয়েছে। ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ পাবলিক কোঅপারেশন এন্ড চাইল্ড ডেভেলপমেন্ট (NIPCCD)-এর মাধ্যমে একটি দ্বি-স্তরের প্রশিক্ষণ মডেল বাস্তবায়িত হচ্ছে, যেখানে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য ৩ দিনের প্রশিক্ষণ থাকবে যার মধ্যে ০ থেকে ৩ বছর বয়সী শিশুদের উদ্দীপনা সম্পর্কিত প্রশিক্ষণ মডিউল থাকবে, যার মধ্যে বাড়িতে, কেন্দ্রে এবং সম্প্রদায়ে পরিপালকদের সাথে পরিচালিত কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

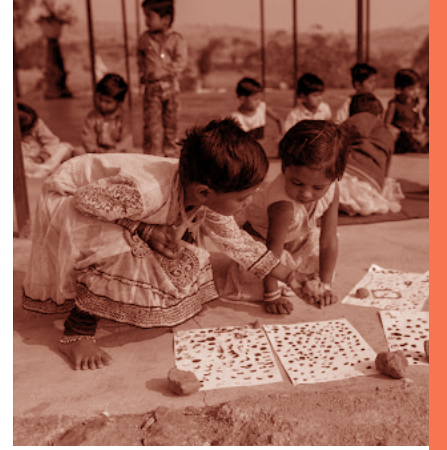
“মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড হল উদ্দীপনা, স্বাস্থ্য, পুষ্টি এবং সুরক্ষার অপরিহার্য উপাদানগুলিকে প্রচারে পিতা-মাতা এবং পরিপালকদের সহায়তা করার একটি হাতিয়ার। এটি দিব্যাঙ্গ শিশু সহ শিশুদের সর্বোত্তম বিকাশের জন্য উদ্দীপনা, পুষ্টি এবং সুরক্ষার গুরুত্ব সম্পর্কে স্নায়ুবিজ্ঞানের প্রমাণ থেকে নেওয়া হয়েছে। এটি পিতা-মাতা এবং পরিপালকদের টিকাদান, পরিপূরক এবং প্রতিক্রিয়াশীল খাওয়ানো এবং প্রাথমিক উদ্দীপনা সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে। অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীরা কার্ডটি ব্যবহার করে শিশুর অগ্রগতি ব্যাখ্যা করতে এবং বয়স-উপযুক্ত বিকাশের সাফল্য, তাদের তাৎপর্য এবং প্রাথমিক উদ্দীপনা কার্যক্রমের মাধ্যমে কীভাবে এগুলি প্রচার করা যেতে পারে, সে সম্পর্কে পিতা-মাতাদের অবহিত করতে পারেন।”

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য ECCE প্রশিক্ষণ মডিউল, 2017, পৃষ্ঠা

1.3 জন্ম থেকে 3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য রাজ্যের অনুশীলন

- বিভিন্ন রাজ্য সরকারের নারী ও শিশু বিকাশ বিভাগ জন্ম থেকে তিন বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের জ্ঞানীয় উদ্দীপনাকে এগিয়ে নিতে বিভিন্ন উদ্যোগ নিয়েছে।
- উদাহরণস্বরূপ, আমা কুনি পিলা প্রকল্পের আওতায়, ওড়িশা বিভিন্ন কার্যক্রম পরিচালনা করে, যার মধ্যে রয়েছে পরিপালকদের সংবেদনশীলতা এবং ক্ষমতা বৃদ্ধি, মাসিক ইসিসিই (ECCE) দিবস এবং সম্প্রদায়-ভিত্তিক ক্রেশ।
- মহারാষ্ট্র 0-3 বছর বয়সী শিশুদের জন্য ‘আরস্তু’ নামে একটি প্রোগ্রাম পরিচালনা করছে, সেই কার্যক্রমের মধ্যে রয়েছে বাড়ি ভিজিট, অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রগুলিতে অভিভাবক সভা এবং ইসিডি (ECD) প্রচারের জন্য সম্প্রদায়ের অনুষ্ঠান। তাদের সাথে থাকা ‘অঙ্কুর’ মডিউলটি অভিভাবকত্বের নির্দেশনার উপর দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

- একইভাবে, মেঘালয়ের প্রারম্ভিক শৈশব বিকাশ মিশন নিয়মিত গৃহ পরিদর্শনের মাধ্যমে গৃহ-ভিত্তিক শিশু যত্ন (০ থেকে ১.৫ বছর), ইতিবাচক অভিভাবকত্ব এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে অভিভাবকদের প্রশিক্ষণ দেয়।
- পাঞ্জাব, তেলেঙ্গানা, দমন ও দিউ সহ অন্যান্য রাজ্যগুলি প্রাথমিক উদ্দীপনা প্রচার এবং পরিবারগুলিকে ক্ষমতায়নের জন্য ডিজিটাল হস্তক্ষেপ পরিচালনা করছে এবং ভিডিও সামগ্রী প্রচার করছে।
- ওড়িশা, হরিয়ানা, তামিলনাড়ু এবং কর্ণাটক রাজ্যগুলিও ০-৩ বছর বয়সী শিশুদের জন্য সম্প্রসারিত ক্রেশ পরিষেবা প্রদান করে।
- আসাম রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পরিষদের সাথে একযোগে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য জন্ম থেকে ৬ বছর বয়সী শিশু বিকাশের জন্য ইসিসিই (ECCE)-এর উপর ৬ মাসের একটি সার্টিফিকেট কোর্স অফার করে। 'ঘরে ঘরে অঙ্গনওয়াড়ি' প্রোগ্রামটি কম খরচে এবং বিনামূল্যে উপকরণ ব্যবহার করে প্রতিক্রিয়াশীল অভিভাবকত্বের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে।





চ্যাপ্টার ২

শৈশবকালীন উদ্দীপনার
প্রয়োজনীয়তা এবং গুরুত্ব

শৈশবের উদ্দীপনা শুরু হয় মাতৃগর্ভে গর্ভধারণের সময় থেকেই শিশুর জৈবিক এবং সংবেদনশীল বৃদ্ধি থেকে। গবেষণায় দেখা গেছে যে ভ্রূণ বৃদ্ধির সাথে-সাথে শ্রবণ, স্বাদ, গন্ধ, জ্ঞান অর্জন, ব্যথা, চাপ এবং তাপমাত্রা অনুভব করার ক্ষমতা বিকাশ করে। শ্রবণ বা দৃষ্টিশক্তির তুলনায় গন্ধ এবং স্বাদের ইন্দ্রিয় দ্রুত বিকশিত হয়, যার ফলে নির্দিষ্ট স্বাদ বা গন্ধের প্রতি পছন্দ এবং বিতৃষ্ণা তৈরি হয় এবং আরও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, গর্ভে শিশুর শ্রবণ অভিজ্ঞতা জন্মের পরের ভাষা বিকাশ নির্ধারণ করে। যদিও শব্দের নির্দিষ্ট বিবরণ ভ্রূণের কাছে পৌঁছাতে পারে না, গর্ভাবস্থায় তাদের চারপাশে যা বলা হয়, তার ছন্দের সুর নবজাতক যখন প্রথমবারের মতো তাদের মাতৃভাষার মুখোমুখি হয় তখন অন্যদের থেকে তাদের মাতৃভাষার পার্থক্য করতে ব্যবহার করে - সম্ভবত শিশুটি গর্ভাবস্থায় তার মায়ের কাছ থেকে প্রাপ্ত মাতৃভাষায় সহজেই সাড়া দেবে।

গর্ভাবস্থা থেকেই শিশুকে লালন-পালন: গর্ভ সংস্কার

"গর্ভ সংস্কার" - গর্ভধারণের সময় থেকেই শিশুকে উদ্দীপিত, শিক্ষিত এবং সুস্থ করে তোলার জন্য অর্থপূর্ণ অনুশীলন অনুসরণ করা।

একজন মায়ের চিন্তাভাবনা, আবেগ এবং কর্মকাণ্ড গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাব ফেলে।



শৈশবের উদ্দীপনা শুরু হয় মাতৃগর্ভে গর্ভধারণের সময় থেকেই শিশুর জৈবিক এবং সংবেদনশীল বৃদ্ধি থেকে। গবেষণায় দেখা গেছে যে ভ্রূণ বৃদ্ধির সাথে-সাথে শ্রবণ, স্বাদ, গন্ধ, জ্ঞান অর্জন, ব্যথা, চাপ এবং তাপমাত্রা অনুভব করার ক্ষমতা বিকাশ করে। শ্রবণ বা দৃষ্টিশক্তির তুলনায় গন্ধ এবং স্বাদের ইন্দ্রিয় দ্রুত বিকশিত হয়, যার ফলে নির্দিষ্ট স্বাদ বা গন্ধের প্রতি পছন্দ এবং বিতৃষ্ণা তৈরি হয় এবং আরও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, গর্ভে শিশুর শ্রবণ অভিজ্ঞতা জন্মের পরের ভাষা বিকাশ নির্ধারণ করে। যদিও শব্দের নির্দিষ্ট বিবরণ ভ্রূণের কাছে পৌঁছাতে পারে না, গর্ভাবস্থায় তাদের চারপাশে যা বলা হয়, তার ছন্দের সুর নবজাতক যখন প্রথমবারের মতো তাদের মাতৃভাষার মুখোমুখি হয় তখন অন্যদের থেকে তাদের মাতৃভাষার পার্থক্য করতে ব্যবহার করে - সম্ভবত শিশুটি গর্ভাবস্থায় তার মায়ের কাছ থেকে প্রাপ্ত মাতৃভাষায় সহজেই সাড়া দেবে।



- স্বেচ্ছ-লভ এবং স্বেচ্ছ-কেয়ার বৃদ্ধি করুন
- সুস্থ পুষ্টিগত খাদ্য
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ঘুম
- নেগেটিভ চিন্তাভাবনা এড়িয়ে চলুন.
- নিয়মিত ব্যায়াম, যোগা, ধ্যান এবং হালকা চলাফেরা
- পরিবার, সঙ্গী বা অন্যান্য গর্ভবতী মায়ের কাছ থেকে সামাজিক সহায়তা
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- প্রয়োজনীয় সহায়তার জন্য আশা (ASHA) এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের সাথে যোগাযোগে থাকুন।

গর্ভাবস্থা এবং প্রসবোত্তর সময়কালে মানসিক স্বাস্থ্য পরিচালনার কার্যকর উপায়

জন্মের সময় মস্তিষ্কের মাত্র 25 শতাংশ অংশই তৈরি হয়, সেখানেই 75 শতাংশ শিশুর জীবনের প্রথম তিন বছরে প্রাক শৈশববিকাশের (ECD) সময়ে হয়ে থাকে। এই বয়সে, একটি শিশুর মস্তিষ্ক একজন প্রাপ্তবয়স্কের তুলনায় দ্বিগুণ মাত্রায় সক্রিয় থাকে, যা তাকে চিন্তাভাবনা এবং প্রতিক্রিয়ার প্রয়োজনীয় ধরণ তৈরি করতে সক্ষম করে তোলে। উদ্দীপনার প্রতিক্রিয়ায় নতুন সিন্যাপটিক সংযোগ (সিন্যাপ্স একটি শিশুকে গুরুত্বপূর্ণ সংবেদনশীল ক্ষমতা বিকাশে সহায়তা করে) বিকশিত হয়, যা জীবনের প্রথম তিন বছরে বিভিন্ন ক্ষেত্রে শিশুর বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে। 2007, 2011 এবং 2017 সালে ইসিডি (ECD)-এর উপর ল্যানসেট সিরিজ ECD-এর গুরুত্বকে সমর্থন করার জন্য প্রচুর বৈজ্ঞানিক প্রমাণ সরবরাহ করেছে এবং নার্চারিং কেয়ার ফ্রেমওয়ার্ক (Nurturing Care Framework) এই বিজ্ঞানকে কার্যকর করার জন্য বিকশিত হয়েছে। (চট্টোপাধ্যায় এবং আনোজা, 2021)।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি

প্রতিটি শিশু এমন একটি মস্তিষ্ক নিয়ে জন্মগ্রহণ করে, যা বিকাশ ও বৃদ্ধি পেতে পারে। যদিও সব শিশু একই গতিতে এবং একইভাবে বিকশিত হয় না, তবুও তাদের প্রত্যেকের মস্তিষ্ক সঠিক ধরণের যত্ন এবং উদ্দীপনার মাধ্যমে নতুন সংযোগ তৈরি করতে সক্ষম।

- শিশুটি ছেলে না মেয়ে, তাতে কিছু যায় আসে না।
- শিশুটি ফর্সা না কালো, তাতেও কিছু যায় আসে না।
- শিশুটি লম্বা, বেঁটে, পাতলা, না মোটা, সেটা কোন ব্যাপার না।
- শিশুটি কোন সম্প্রদায়ে বা বিশ্বের কোন অংশে জন্মগ্রহণ করেছে, সেটাও কোন ব্যাপার না।

তাই, যতক্ষণ শিশুটি ‘সুস্থ এবং রোগমুক্ত’ থাকে, ততক্ষণ আমাদের খুশি থাকা উচিত। তবে, সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশ। একটি শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশের ক্ষমতা ছেলে হোক বা মেয়ে, কালো হোক বা ফর্সা, যাই হোক না কেন, তার উপর নির্ভর করে না, কারণ মস্তিষ্কের কোন রঙ নেই। শুধু একটি উন্নত মনই পরিবার, সমাজ, দেশ এবং বিশ্বজুড়ে পরিবর্তন আনতে পারে।

- প্রথম 1000 দিনের যাত্রা, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (MoHFW), পৃষ্ঠা 81

2.1 প্রাক শৈশব উদ্দীপনা বলতে কী বোঝায়?

উদ্দীপনামূলক কার্যকলাপের মধ্যে শিশুর প্রাথমিক বিকাশকে সক্রিয় করার জন্য ইচ্ছাকৃত প্রচেষ্টা জড়িত। এটি শুধু কয়েকটি অনুশীলনের ধারাবাহিকতা নয়; এটি শিশু এবং শিশুর পক্ষে যারা আছেন, তাদের মধ্যে একটি অবিচ্ছিন্ন কথাবার্তা। পরিপক্বতা এবং শেখার মধ্যে মেলামেশার ফলেই শিশুর বিকাশ ঘটে। পরিপক্বতার কারণে বিকাশ ঘটে, যখন কোনও জীবের মধ্যে সম্ভাব্যভাবে উপস্থিত থাকা জিনিসগুলি সামনে আসে। উদাহরণস্বরূপ, বাচ্চাদের বয়স বাড়ার সাথে-সাথে তাদের প্রতিক্রিয়া এবং সমন্বয় দক্ষতা বিকশিত হয়। একইভাবে, তথ্য বোঝাবুঝি, ভাষা বিকাশ এবং স্মৃতিশক্তির মতো বৌদ্ধিক দক্ষতাও বয়সের সাথে-সাথে বেড়ে উঠে। এই ধরনের পরিপক্বতা একটি নির্দিষ্ট ক্রমে ঘটে এবং এটি শেখার জন্য অপরিহার্য। তবে, আত্মবিশ্বাসের সাথে পড়া এবং কথা বলা, খাঁধা (পাজেল) সমাধান করা এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণের মতো নির্দিষ্ট দক্ষতা শেখার জন্য শিশুর অনুশীলন এবং নির্দেশনা প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ, যে

শিশুর পরিপালকরা নিয়মিত তার সাথে কথা বলে এবং পড়ে, তারা অন্য শিশুদের তুলনায় বেশি শব্দ শিখবে, যাদের পরিপালক নেই।



2.2 প্রাক শৈশবকালীন উদ্দীপনার (ECS) উদ্দেশ্য

একজন ব্যক্তির জীবনের প্রথম তিন বছর তার স্বাস্থ্য এবং সারা জীবনের সম্ভাবনার উপর প্রভাব ফেলে। এই বিষয়টি মাথায় রেখে, প্রারম্ভিক শৈশব উদ্দীপনা (ECS) কার্যক্রমের মূল লক্ষ্য হল এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে শিশুকে সর্বোত্তম বিকাশের সুযোগ দেওয়া। শৈশবকালীন উদ্দীপনার নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যগুলি হল:

- মায়ের দুধ খাওয়ানো, টিকাদান, ওআরটি (ORT), দুধ ছাড়ানোর খাবার, কম খরচে পুষ্টিকর খাবার এবং বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিশুর সুস্থ বিকাশ সুনিশ্চিত করা;
- শিশুর মধ্যে ভরসা এবং মানসিক নিরাপত্তা গড়ে তুলুন, তাদের ভালোবাসা, গুরুত্ব, সুরক্ষিত এবং পথপ্রদর্শন বোধ করান, তাদের জানান যে তাদের প্রয়োজন এবং যদি কোনও সমস্যা হয়, তবে তারা একজন প্রাপ্তবয়স্কের সাহায্যের উপর নির্ভর করতে পারে;
- শিশুর বৌদ্ধিক কৌতূহলকে জাগৃত করুন এবং অন্বেষণ, কৌশল এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষার সুযোগ তৈরি করে তারা যে জগতে বাস করে তা বুঝতে সাহায্য করুন।
- নিয়মিত তাদের সাথে কথা বলে, পড়ে এবং গান গেয়ে তাদের ভাষার বিকাশ বাড়ান এবং তাদের কে অঙ্গভঙ্গি ও শব্দের মাধ্যমে নিজেদের প্রকাশ করার সুযোগ দিন।
- শিশুর মধ্যে মাংসপেশীর পর্যাপ্ত বিকাশ, মৌলিক হাঁটা-চলার দক্ষতা এবং ব্যক্তিগত স্বচ্ছতার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- শিশুর মধ্যে সামাজিক সচেতনতা গড়ে তোলা, যাতে তারা তাদের নিজস্ব এবং অন্যদের চাহিদার প্রতি সংবেদনশীল হয় এবং সামাজিক প্রেক্ষাপটের চাহিদার সাথে খাপ খাইয়ে নিতে সক্ষম হয়।
- সহানুভূতি, সহনশীলতা, দয়া এবং শ্রদ্ধার মৌলিক মূল্যবোধ গড়ে তুলুন।

2.3 লালন-পালন পরিচর্যার কাঠামো (ফ্রেমওয়ার্ক)

লালন-পালন পরিচর্যার কাঠামো (ফ্রেমওয়ার্ক)-তে পাঁচটি আন্তঃসম্পর্কিত এবং অভিন্ন উপাদান রয়েছে: সুস্বাস্থ্য, পর্যাপ্ত পুষ্টি, নিরাপত্তা এবং সুরক্ষা, প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন এবং প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগ। শিশুদের পূর্ণ সম্ভাবনায় পৌঁছানোর জন্য এই পাঁচটি উপাদানেরই প্রয়োজন। বিভিন্ন সামাজিক, মানসিক এবং বৌদ্ধিক আচরণ এবং দক্ষতার বীজ, যা পরবর্তী জীবনে কার্যকর হতে পারে বা ব্যবহার করা যেতে পারে, প্রথম তিন বছরে বপন করা হয়, যখন শিশুর মস্তিষ্ক অভিজ্ঞতা অর্জন করে এবং আত্মসাৎ করে। নথিপত্রে আরও বলা হয়েছে যে শিশু এবং খুব ছোট বাচ্চাদের প্রধান বিকাশমূলক কাজ হল - এমন একজন যত্নশীল/যত্নকারীর সাথে একটি বন্ধন তৈরি করা, যিনি শিশুর মানসিক এবং শারীরিক চাহিদার প্রতি নির্ভরযোগ্য এবং প্রতিক্রিয়াশীল” (ম্যাকলিন, 2016)। শিশুদের বেঁচে থাকার জন্য, শারীরিক চাহিদা এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য তাদের পরিপালকদের উপর সম্পূর্ণ নির্ভরশীলতার কারণে, শৈশব বিকাশের ক্ষেত্রে যত্নশীল আচরণ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অনুমানযোগ্য, ধারাবাহিক এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন হল সুরক্ষিত সংযুক্তির চাবিকাঠি। এই নথিপত্রটি লালন-পালন পরিচর্যা কাঠামোর পাঁচটি

উপাদানের মধ্যে দুটির উপর আলোকপাত করে: 'প্রতিক্রিয়াশীল পরিচর্যা' এবং 'প্রাথমিক শিক্ষার সুযোগ তৈরি করা'।



সূত্র: ডাব্লিউএচও (WHO) এবং ডাব্লিউ বি জি (WBG)। 2018 b

A close-up photograph of a woman with dark hair smiling warmly at a baby. The baby is lying down, looking up at the woman. The image has a soft, slightly blurred quality with a purple tint. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the chapter title in white Bengali text.

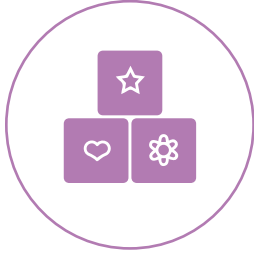
চ্যাপ্টার ৩

প্রাথমিক বিকাশের জন্য প্রতিক্রিয়াশীল

বেশিরভাগ পরিপালকদের জন্য, বিশেষ করে তার বাবা-মায়ের জন্য, একটি শিশুর যত্ন নেওয়া সহজাত জিনিস, একটি সুষ্ঠু পদ্ধতি ব্যবহার নিশ্চিত করতে পারে যে তাদের যত্নের প্রাথমিক বছরগুলিতে শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশকে চালিত করে, একই সাথে শিশুকে রক্ষা করে এবং তাদের ভালোবাসার অনুভূতি দেয়। শৈশবকালীন উদ্দীপনার উপর গবেষণা প্রমাণ করেছে যে 'প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন' একটি সুষ্ঠু যত্ন পদ্ধতি হিসাবে কার্যকর, যা শিশুর সামাজিক-মানসিক, ভাষাগত, জ্ঞানীয় এবং হাটাচলার বিকাশকে অনুপ্রাণিত করে।



**সামাজিক-
আবেগজনিত**



বৌদ্ধিক



ভাষা



হাটাচলা

পরবর্তী বছরগুলিতে একটি নিরাপদ পরিপালক শৈলী গড়ে তুলতে সাহায্য করে, যা শিশুকে সহকর্মী এবং অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে আরও সামাজিকভাবে দক্ষ হতে সাহায্য করে।

প্রতিক্রিয়াশীল পরিপালকদের বাচ্চারা তাদের পরিবেশের নতুন জিনিসগুলি দেখে সেগুলি সম্পর্কে জানতে পারে।

যারা প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন পায় না তাদের তুলনায় প্রতিক্রিয়াশীল পরিপালকদের শিশুরা তাদের প্রথম শব্দ এবং প্রথম বাক্য ছয় মাস আগে বলে।

প্রতিক্রিয়াশীল পরিপালক অনুশীলনগুলি অঙ্গবিন্যাস নিয়ন্ত্রণ এবং পরবর্তী নতুন হাটা-চলার দক্ষতার প্রবাহকে ত্বরান্বিত করতে পারে।

প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন বলতে বোঝায় যে পরিপালকরা শিশুর সংকেতগুলি তাৎক্ষণিকভাবে এবং যথাযথভাবে লক্ষ্য করতে, বুঝতে এবং তাতে সাড়া দিতে পারে। প্রথম তিন বছরে, একটি শিশুর মস্তিষ্ক তাদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে বিকশিত হয়, অর্থাৎ মস্তিষ্ক 'অভিজ্ঞতা-প্রত্যাশী' এবং 'অভিজ্ঞতা-নির্ভর' উভয়ই। প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন পদ্ধতি অনুসরণ করলে এমন অভিজ্ঞতা শিশুর প্রয়োজনীয় হাটা-চলা এবং সংবেদনশীল উদ্দীপনার দিকে পরিচালিত করে, যার ফলে নতুন সিন্যাপটিক সংযোগ তৈরি হয়। এই প্রক্রিয়াটি জীবনের প্রথম তিন বছরে বিভিন্ন ক্ষেত্রে শিশুর বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে।

প্রতিক্রিয়াশীল যত্নে প্রায়শই প্রতিক্রিয়াশীল খাওয়ানোর দিকগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে, এই অধ্যায়ে শৈশবকালীন উদ্দীপনা সক্ষম করার জন্য পরিপালক দ্বারা গৃহীত শিক্ষাগত পদ্ধতি এবং আচরণের উপর আলোকপাত করা হবে: সেবা এবং পারস্পরিকতা, পরিপালকের তিনটি কাজ: প্রেম, মেলামেশা, খেলাধুলা এবং ইতিবাচক নির্দেশনা।



3.1 পরিবেশন এবং ফিরে আসা

পরিবেশন এবং ফিরে আসা

স্টেপ
1

পরিবেশন পর্যবেক্ষণ করুন

শিশু বলটি তুলে নাড়িয়ে ছুঁতে দেয়।
পরিপালকব্যক্তি এই পরিবেশনটি পর্যবেক্ষণ
করেন, যা তাকে শিশুটিকে আরও
ভালভাবে বুঝতে সাহায্য করে।



স্টেপ
2

পরিবেশনের প্রতি সাড়া দিন

পরিপালকব্যক্তি পরিবেশনের প্রতি সাড়া
দিয়ে বলের দিকে ইশারা করেন এবং শিশুর
আগ্রহ ভাগ করে নেন বা স্বীকার করেন।



স্টেপ
3

এটির একটি নাম দিন

পরিপালক এটির একটি নাম দেন, যাতে
শিশুটি বস্তু বা কর্মের সাথে তার নামের
সম্পর্ক জানতে পারে।



স্টেপ
4

পালা করে নিন

তারপর পরিপালকব্যক্তি ধৈর্য ধরে শিশুর
সাড়া পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করেন। তারা
শিশুর স্বাধীনতা এবং আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির
জন্য ভালোবাসার সাথে বারবার এগিয়ে
যান।



স্টেপ
5

রূপান্তর

বাচ্চাটি বলটি ফেলে দেয়, সে এখন তার পা
তার মুখে রাখতে চায়। যত্নশীল সাড়া দেয়
এবং এদিক ওদিক আরও বেশি নাড়া-চাড়া
করে এবং ফিরে আসার চেষ্টা করে।



কেয়ারগিভারের তিনটি কাজ



ভালো

- শিশুর সাথে চোখে-চোখ মিলিয়ে রাখুন
- শিশুর দিকে তাকিয়ে হাসুন
- শিশুকে জড়িয়ে ধরুন, চুমু নিন, ভালোবাসুন এবং আদর করুন
- শিশুকে নিজের শরীরের কাছে ধরুন



কথা

- শিশুর বকবক করার শব্দ অনুকরণ করুন
- শিশুর অঙ্গভঙ্গি এবং কার্যকলাপের বর্ণনা দিন এবং নাম দিন
- সাধারণ জিনিস বা কার্যকলাপ সম্পর্কে শিশুর সাথে কথা বলুন
- শিশুর সাথে গান করুন



খেলা

- শিশুর সাথে খেলাধুলা করুন
- খেলার এমন উপকরণ দিন যা তাদের মন এবং ইন্দ্রিয়গুলিকে উদ্দীপিত করে
- শিশুর কল্পনীয় খেলায় অংশগ্রহণ করুন
- শিশুর সাথে মজা করুন

চ্যাপ্টার 4

মাসভিত্তিক কার্যকলাপের
মাধ্যমে প্রাথমিক শিক্ষার
সুযোগ তৈরি করা



এই অধ্যায়ে শিশুর পরিবেশ, খেলার উপকরণ, লিঙ্গ-প্রতিক্রিয়াশীল কথাবার্তা, নিরাপদ পরিবেশ এবং শিশুর বয়সের ০ থেকে ৩৬ মাস পর্যন্ত অর্থাৎ মাসভিত্তিক, জন্ম থেকে তিন বছর পর্যন্ত ৩৬টি কার্যকলাপের সেট অন্তর্ভুক্ত থাকবে। কার্যকলাপে শিশুর বৌদ্ধিক, সামাজিক-মানসিক, ভাষাগত, শারীরিক এবং সৃজনশীল বিকাশের জন্য সামগ্রিক উদ্দীপনা অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

4.1 প্রাথমিক উদ্দীপনার জন্য উপযুক্ত পরিবেশ তৈরি করা

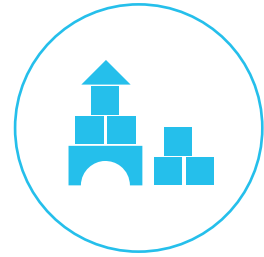
a. খেলার উপকরণ

খেলার উপকরণগুলি পিতা-মাতাকে বিভিন্ন উপায়ে সন্তানের সাথে জড়িত হতে সাহায্য করে, যার ফলে সংবেদনশীল উদ্দীপনা এবং ফলস্বরূপ খেলার মান বৃদ্ধি পায়। এই খেলার উপকরণগুলি সবসময় দোকান থেকে কেনার প্রয়োজন হয় না। বাড়িতে বা প্রাকৃতিক পরিবেশে সহজেই পাওয়া যায় এমন জিনিসপত্র এবং উপকরণগুলিও ব্যবহার করা যেতে পারে। পরিপালক ব্যক্তি কাপ, বোতল এবং অবশিষ্ট কাপড়ের মতো গৃহস্থালী বা বর্জ্য পদার্থ ব্যবহার করে ডু-ইট-ইয়োরসেব্ফ (DIY) খেলনাও তৈরি করতে পারেন, যা এগুলিকে টেকসই করে তোলে এবং পরিবেশগত প্রভাব হ্রাস করে। আদিবাসী এবং সাংস্কৃতিকভাবে তৈরি খেলনাগুলি সাংস্কৃতিক সচেতনতা বৃদ্ধিতেও সহায়ক।



b. উদ্দীপনামূলক কার্যকলাপ

প্রাথমিক বছরগুলিতে, শিশুরা তাদের বিকাশের চাহিদার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে শেখে। নিম্নলিখিত বিভাগে পরিপালকদের এই যাত্রায় সহায়তা করার জন্য একটি মাসিক উদ্দীপনা কার্যকলাপ ক্যালেন্ডারের রূপরেখা দেওয়া হয়েছে। যদিও প্রস্তাবিত কার্যকলাপগুলি শিশুর বয়স অনুসারে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়, পরিপালকরা প্রশ্রয়িত শিশুর ক্ষমতা পূরণের জন্য সেগুলিকে খাপ খাইয়ে নিতে পারেন এবং করা উচিত: ধরুন, যদি কোনও শিশু ইতিমধ্যেই তাদের বয়সের জন্য নির্ধারিত কার্যকলাপ করতে সক্ষম হয়, তবে একজন পরিপালকের অসুবিধার মাত্রা বাড়তে পারেন। অন্যদিকে, যদি কোনও শিশু তাদের বয়সের জন্য নির্ধারিত কার্যকলাপ করতে না পারে, তবে একজন পরিপালক অসুবিধার মাত্রা কমাতে পারেন। অবশেষে, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আসন্ন বিভাগে বর্ণিত কার্যকলাপ এবং উপকরণগুলি সাধারণ ভারতীয় প্রেক্ষাপট মাথায় রেখে প্রস্তাবিত। বিভিন্ন সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপটের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং পরিবর্তন করা যেতে পারে এবং করা উচিত। তবে, পিতা-মাতাদের সচেতনভাবে শিশুর দৈনন্দিন রুটিনে উদ্দীপনা কার্যকলাপ অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।



c. নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নিশ্চিত করা

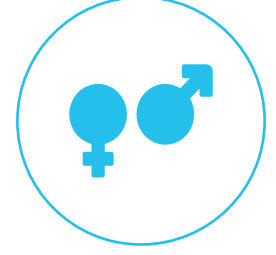
অল্প বয়সে, শিশু বা ছোট বাচ্চা তাদের শারীরিক ও মানসিক সুরক্ষার জন্য সম্পূর্ণরূপে পরিপালকের উপর নির্ভর করে। অতএব, শিশুকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করার জন্য পরিপালকের কিছু সর্বোত্তম অনুশীলন অনুসরণ করা উচিত। শিশুর খেলার জায়গাটি নিরাপদ করে তোলা উচিত, যাতে সমস্ত উপকরণ অ-বিষাক্ত এবং অ-বিপজ্জনক হয়। উচ্চতা থেকে পড়ে যাওয়া বা ভারী জিনিস পড়ে যাওয়ার ফলে শারীরিক আঘাত থেকে তাদের তত্ত্বাবধান



করা উচিত এবং রক্ষা করা উচিত। অন্যান্য সকল ব্যক্তির সাথে এবং তাদের মধ্যে শ্রদ্ধাশীল, যত্নশীল এবং অহিংস মিথস্ক্রিয়ার মাধ্যমে শিশুর মানসিক পরিবেশকে যতটা সম্ভব চাপমুক্ত করা উচিত।

d. লিঙ্গ-প্রতিক্রিয়াশীল কথাবার্তা

প্রাথমিক বছরগুলিতে, শিশুরা তাদের পরিবেশ এবং তাদের পরিপালকদের কাজকর্ম থেকে শেখে। বড় হওয়ার সাথে-সাথে তারা লক্ষ্য করে এবং ছেলে বা মেয়ে হওয়ার অর্থ কী তা নিয়ে সিদ্ধান্তে পৌঁছায়। তাই, উভয় লিঙ্গের শিশুদের বেড়ে ওঠা এবং বিকাশের সমান সুযোগ নিশ্চিত করা অত্যন্ত জরুরী। পরিপালকদের তাদের নিজস্ব লিঙ্গ পক্ষপাত সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত এবং এমন বক্তব্য এবং কাজ এড়িয়ে চলা উচিত, যা তাদের শেখার উপর সীমাবদ্ধতা আরোপ করতে পারে। পক্ষপাতের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে ধরে নেওয়া যে মেয়েরা ছেলেদের তুলনায় শারীরিক বা মানসিকভাবে দুর্বল, ছেলেদের জন্য গাড়ি কেনার সময় মেয়েদের পুতুল এবং রান্নাঘরের সেটের মতো খেলনা দেওয়া, এবং ছেলেদের 'সাহসী' এবং মেয়েদের 'সুন্দরী' হওয়ার জন্য প্রশংসা করা।



e. কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলায় ইতিবাচক নির্দেশনা

পরিপালকরা মাঝে-মাঝে শিশুদের আচরণকে মুশকিল বা কঠিন বলে মনে করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, প্রাপ্তবয়স্কদের সান্ত্বনা দেওয়ার চেষ্টা সত্ত্বেও শিশুরা হৈ-চৈ করতে পারে বা কাঁদতে পারে। কখনও-কখনও, তারা আঘাত করতে পারে, কামড়াতে পারে, মেঝেতে পড়ে যেতে পারে, কাঁদতে পারে, লাগ্নি মারতে পারে, চিৎকার করতে পারে অথবা "না" বলতে পারে। এই ধরনের পরিস্থিতিতে, পরিপালকদের শিশুর আচরণের কারণ বুঝতে হবে; শিশুটি কি ক্ষুধার্ত, ঘুমন্ত, নাকি অবহেলিত? এটি করার ফলে পরিপালক শিশুকে শান্ত করার জন্য যথাযথভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে সক্ষম হবে। 'সঠিক' আচরণের মডেলিং করা এবং যখন শিশু সঠিক আচরণ দেখায়, তখন তার প্রশংসা করা তাদের আত্ম-নিয়ন্ত্রণ এবং অস্বস্তিকর আবেগ বা পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে সহায়তা করতে পারে।





উদ্দীপনা কার্যকলাপের ক্যালেন্ডার

—
ন্যাশনাল আর্লি চাইল্ডহুড
সিমুলেশন ফ্রেমওয়ার্ক

জন্ম থেকে তিন বছর বয়সী শিশুদের জন্য

কার্যকলাপ: স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

বিধি গুলি:

1. গর্ভবস্থায়, পরিবারের সদস্যরা নিশ্চিত করতে পারেন যে মা স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর খাবার পাচ্ছেন
2. তাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল দিতে হবে
3. সফল গর্ভাবস্থা এবং প্রসবের জন্য তাকে প্রয়োজনীয় খাদ্যতালিকাগত পরিপূরক সরবরাহ করা উচিত

কার্যকলাপের মূল্য: এটি মা এবং শিশুকে সুস্থ ও শক্তিশালী হতে সাহায্য করবে।



কার্যকলাপ: শারীরিক কার্যকলাপ এবং ব্যায়াম

বিধি গুলি:

1. গর্ভবতী মাকে নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম যেমন হাঁটা, সহজ যোগব্যায়াম ইত্যাদি করতে উৎসাহিত করা উচিত।
2. গর্ভবতী মায়ের যাতে ভারী কাজ করতে না হয় এবং বিশ্রামের জন্য পর্যাপ্ত সময় পাওয়া যায়, সেজন্য গৃহস্থালির কাজ এবং দায়িত্বগুলো সারধানে গুছিয়ে রাখা উচিত।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি মা এবং শিশুর মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করবে।



গর্ভাবস্থা চলাকালীন

কার্যকলাপ: একটি ইতিবাচক এবং শান্ত পরিবেশ তৈরি করুন

বিধি গুলি:

1. মায়ের উপর সকল ধরনের চাপ কমাতে তাকে সমর্থন, যত্ন এবং ভালোবাসা দিন।
2. মায়ের ছবি আঁকা, সেলাই করা বা অন্যান্য কলা ও কার্ফেশিল্লের মতো মন ভালো রাখার শখ গ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন।
3. মধুর সঙ্গীত শুনুন এবং ধ্যান করার অভ্যাস করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: মা যদি চাপমুক্ত, ইতিবাচক এবং শান্ত বোধ করেন, তবে গর্ভে থাকা শিশুটি আরও ভালোভাবে বিকশিত হবে।



কার্যকলাপ: শিশুর সাথে কথা বলুন

বিধি গুলি:

1. মা এবং বাবাকে তাদের অনাগত সন্তানের সাথে ইতিবাচক কথোপকথন করতে উৎসাহিত করা উচিত।
2. মা তাদের দৈনন্দিন কাজকর্ম সম্পর্কে বলতে পারেন, গল্প বলতে পারেন, শান্ত স্বরে গান গাইতে পারেন।

কার্যকলাপের মূল্য: এই সবকিছুই আগের মানসিক ও মানসিক উদ্দীপনাকে উৎসাহিত করবে এবং তাদের নিরাপদ বিকাশে সহায়তা করবে।



ভালোবাসার মানুষ চেনা

বিধি গুলি:

- শিশুর দিকে তাকিয়ে হাসুন এবং দেখুন শিশুটি ফিরে আসে কিনা।
- আপনার মুখ খুলুন এবং বন্ধ করুন, ও তার জন্য মৃদু শব্দ বলুন।
- শিশুর হাত ধরুন এবং আলতো করে আপনার মুখের উপর তাদের পরিচালনা করুন।
- শিশুকে আপনার নাক ধরে মজা করতে দিন।

কার্যকলাপের মূল্য:

দৃশ্যগত ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধি করে, মুখের স্বীকৃতি বৃদ্ধি করে এবং স্পর্শকাতর অধিগণকে উৎসাহিত করে, যা শিশু এবং যত্নশীলের মধ্যে বন্ধনকে শক্তিশালী করে।



অনুকরণীয় শব্দ

বিধি গুলি:

- শিশুর সাথে বসুন এবং তাদের শব্দ শুনুন।
- শিশু যখন শব্দ করে, তখন তাকে আবারও সেই শব্দ শোনান।
- শিশুকে আবার শব্দ করতে উৎসাহিত করুন।
- হাসুন এবং আনন্দ প্রকাশ করুন, দেখান যে আপনি তাদের শব্দের প্রতি কৃতজ্ঞ - "শিশু কথা বলতে পারে!"

কার্যকলাপের মূল্য:

গান গাওয়া ভাষা বিকাশ, মানসিক সংযোগ এবং নিরাপত্তার অনুভূতি বৃদ্ধি করে



0-3 মাস



কোমল-সুখদায়ক বিধি গুলি:

- শিশুর কী প্রয়োজন তা চিহ্নিত করুন; তারা কি ভিজ়ে আছে, ক্ষুধার্ত, ক্লান্ত, নাকি অস্বস্তিকর?
- যদি শিশু ক্লান্ত বা অস্বস্তিকর হয়, তাহলে তাদের কাছে ধরে রাখুন, ধীরে-ধীরে নড়াচড়া করুন এবং মৃদুভাবে কথা বলুন।
- তাদের আশ্বস্ত করার জন্য আন্তে আন্তে শিশুর নাম বলুন।
- তাদের শান্ত করার জন্য আলতো করে শিশুর পিঠ স্পর্শ করুন এবং বলিয়ে দিন।।

কার্যকলাপের মূল্য:

একটি নিরাপদ ভালোলাগা তৈরি করে, মানসিক নিয়ন্ত্রণকে উৎসাহিত করে এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্নের মাধ্যমে আরাম প্রদান করে

শিশুর জন্য গান গাওয়া

বিধি গুলি:

- যেকোনো গান বা ঘুমপাড়ানি গান বেছে নিন এবং আপনার শিশুর জন্য মৃদু স্বরে গান করুন।
- একটি শান্ত স্বর ব্যবহার করুন এবং যখন আপনি গান গাইবেন তখন আপনার শিশুর দিকে তাকান।
- শিশুর প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করুন, দেখুন যে গান গাওয়ার সময় সে কী উপভোগ করে, তা লক্ষ্য করুন।
- ভাগ করে নেওয়া সুরের মাধ্যমে এই বন্ধনের মূহুর্তি উপভোগ করুন এবং যখনই সময় পাবেন তখন পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

গান গাওয়া ভাষা বিকাশ, মানসিক সংযোগ এবং নিরাপত্তার অনুভূতি বৃদ্ধি করে



ভালোবাসা এবং আলিঙ্গন

বিধি গুলি:

- আরামদায়ক, নিরাপদ আলিঙ্গনের জন্য আপনার শিশুকে কাছে ধরে রাখুন।
- আপনার শিশুকে আলতো করে দেল দিন এবং আদর করুন এবং তাকে ছোট ছোট মেহপূর্ণ চুমু দিন।
- আপনার শিশুকে শান্তভাবে বলুন যে আপনি তাকে ভালোবাসেন, যাতে সে নিরাপদ বোধ করে।
- প্রায়শই আলিঙ্গন করুন, যেকোনো সময় আপনার ভালোবাসা প্রকাশ করার জন্য।

কার্যকলাপের মূল্য:

একটি নিরাপদ সংযুক্তি তৈরি করে, মানসিক নিয়ন্ত্রণকে উৎসাহিত করে এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্নের মাধ্যমে আরাম প্রদান করে



মৌমাছিকে অনুসরণ করুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নেই

বিধি গুলি:

- কল্পনা করুন আপনার আঙুলি একটি মৌমাছি এবং আলতো করে আপনার গুঞ্জনরত আঙুলি শিশুর মুখের সামনে রাখুন।
- এটিকে ঘোরান, শিশুকে “মৌমাছি” অনুসরণ করতে আমন্ত্রণ জানান।
- খেলাধুলায় “মৌমাছি”টিকে শিশুর নাকের উপর রাখুন, একসাথে হাসুন।
- হাসি ভাগাভাগি করুন এবং আনন্দদায়ক খেলা উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভিজুয়াল ট্র্যাকিং দক্ষতা, হাত-চোখের সমন্বয় বৃদ্ধি করে এবং একটি আনন্দদায়ক বন্ধনের অভিজ্ঞতা তৈরি করে।



বস্তুর জন্য পৌঁছানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর প্রিয় খেলনা বা জিনিস

বিধি গুলি:

- বাচ্চাকে একটি প্রিয় খেলনা দেখান এবং তাদের উত্তেজিত করুন।
- এটি সামনে ঝুলিয়ে রাখুন, তাদের এটির জন্য হাত বাড়াতে উৎসাহিত করুন।
- বাচ্চাকে জিনিসটি স্পর্শ করতে বলুন।
- বাচ্চা যখন জিনিসটির দিকে হাত বাড়ায় তখন আনন্দের সাথে তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: পৌঁছানোর দক্ষতা, হাত-চোখের সমন্বয় বিকাশ করে এবং ইতিবাচক শক্তিবৃদ্ধির মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস তৈরি করে।

4 মাস

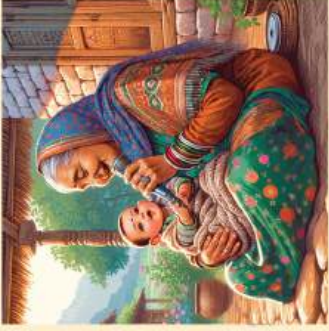
অনুকরণীয় শব্দ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নেই

বিধি গুলি:

- শিশুর সাথে সময় কাটান এবং তাদের শব্দ শুনুন।
- শিশু যখন শব্দ করে, তখন তাকে আবারও সেই শব্দ শোনান।
- শিশুকে আবার শব্দ করতে উৎসাহিত করুন।
- হাসুন এবং আনন্দ প্রকাশ করুন, দেখান যে আপনি তাদের শব্দের প্রতি কৃতজ্ঞ - “শিশু কথা বলতে পারে!”

কার্যকলাপের মূল্য: যোগাযোগ বৃদ্ধি করে, পরিপালক-শিশুর সংযোগকে শক্তিশালী করে এবং খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুর কণ্ঠস্বর বিকাশকে উৎসাহিত করে।



শিশুর সাথে কথা বলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নেই

বিধি গুলি:

- শিশুর দিকে মুখ করে নতুন শব্দ করুন।
- আপেক্ষা করুন এবং দেখুন যে শিশুটি পুনরাবৃত্তি করে কিনা বা কোন শব্দ করে কিনা।
- শিশুর কথা শুনুন এবং ধৈর্য ধরে আরেকটি শব্দের জন্য আপেক্ষা করুন।
- এই কথাবার্তাগুলি উপভোগ করতে থাকুন এবং খুব তাড়াতাড়ি আপনি ছোট শিশুটির সাথে কথা বলতে পারবেন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষা বিকাশ বৃদ্ধি করে, যোগাযোগকে উৎসাহিত করে এবং পরিপালক এবং শিশুর মধ্যে একটি ইন্টারেক্টিভ এবং আকর্ষণীয় কথাবার্তা তৈরি করে।

মজার জামা-কাপড়

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর শার্ট, টপ বা অন্যান্য পোশাক

বিধি গুলি:

1. শার্ট বা পোশাকটি শিশুর মাথার উপর রাখার সময় বলুন, "আমার সোনা কেথায়?"
2. শার্টটি টেনে নামিয়ে বলুন, "এই যে আমার সোনামুনি"
3. নিজে হাসুন এবং শিশুটিকেও হাসি-ঠাট্টা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

সংবেদনশীল অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি করে, ভাষা বিকাশে সাহায্য করে এবং একটি আনন্দময় পোশাক পরিধানের রুটিন তৈরি করে।



5 মাস

আঙুল এবং পায়ের আঙ্গুল

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই নয়

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে খেলুন, তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করুন।
2. পায়ের আঙুলের আগা এবং আঙুল আলাদাভাবে নাড়ান।
3. আঙুল এবং পায়ের আঙুল সম্পর্কে একটি আনন্দদায়ক ছড়া ককন কনিষ্ঠ আঙুল, অনামিকা, মধ্যমা, তর্জনী, বৃদ্ধাঙ্গুলি!

কার্যকলাপের মূল্য:

শরীরের সচেতনতা বৃদ্ধি করে, হাঁটচলার বিকাশকে অনুপ্রাণিত করে এবং একটি আনন্দদায়ক এবং ইন্টারেক্টিভ খেলার অভিজ্ঞতা তৈরি করে।



একসাথে হাঁটা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. বাচ্চাকে নিয়ে ঘরের আশেপাশে বা ঘরের বাইরে একটু হাঁটুন।
2. বিভিন্ন জিনিস এবং মানুষদের নাম উল্লেখ করুন, তাদের নাম দিন।
3. হাঁটার সময় তাদের গল্প বা কিছু বর্ণনা করুন।
4. শিশুর সাথে নিজের হাঁটা-চলার সময়টি উপভোগ করুন এবং শিশুর সাথে কথা বলুন!

কার্যকলাপের মূল্য:

ভাষার বিকাশ বাড়ে, শব্দভান্ডারের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয় এবং হাঁটার সময় একটি শেখার এবং ইন্টারেক্টিভ পরিবেশ তৈরি করে।



আঙুল ধরে রাখা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর হাতের মাঝখানে আপনার একটি আঙুল রাখুন।
2. শিশুকে আলতো করে আপনার আঙুল ধরতে উৎসাহিত করুন।
3. ধীরে-ধীরে আপনার আঙুলটি পিছনে টেনে দেখুন শিশুটি ধরে আছে কিনা।
4. শিশুটি আঙুল ধরে রাখলে তার প্রশংসা করুন এবং সেলিব্রেটে করুন!

কার্যকলাপের মূল্য: সূক্ষ্ম হাঁটা-চলার দক্ষতা কে শক্তিশালী করে, হাত ও চোখের সমন্বয় বৃদ্ধি করে এবং শিশুর হাত ধরার বিকাশের জন্য একটি ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করে।



শিশুর সাথে আদরের কথা বলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. আদরের শব্দ ব্যবহার করে আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগ করুন।
2. “শিশুর কথাবার্তা,” অঙ্গভঙ্গি এবং শব্দগুলিতে মনোযোগ দিন।
3. আপনার শিশুর সাথে একটি সংলাপ তৈরি করতে সংবেদনশীল প্রতিক্রিয়া দিন।
4. যত্নশীল যোগাযোগের মাধ্যমে তৈরি সংযোগটি উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সংবেদনশীলতা এবং প্রতিক্রিয়াশীলতা বৃদ্ধি করে, পরিপালক-শিশুর সম্পর্কে শক্তিশালী করে এবং একটি লালন-পালন ও সহায়ক পরিবেশ তৈরি করে।



6 মাস

বেলুনের মতো গাল

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের পোশাক পরিবর্তন করার পর, আপনার গাল বেলুনের মতো ফুলিয়ে রাখুন।
2. “ফট” শব্দ করার জন্য আপনার সন্তানের পা আপনার গালের উপর রাখুন।
3. আপনার সন্তানের মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য বিভিন্ন শব্দ এবং মজার চেহারা তৈরি করুন।
4. আপনার সন্তানের সাথে হাসি ও নিজের ব্যক্তা উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভিজুয়াল ট্র্যাকিং বিকাশ করে, প্রতিক্রিয়াশীলতা বৃদ্ধি করে এবং যোগাযোগ দক্ষতা শক্তিশালী করে।



একসাথে গান করুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর জন্য একটি প্রিয় গান বা যুমপাড়ানি গান বেছে নিন।
2. শিশুর সাথে চোখে-চোখে রেখে ধীরে-ধীরে গানটি করুন।
3. গান গাওয়ার আনন্দ উপভোগ করুন এবং নিজের কণ্ঠস্বর নিয়ে লজ্জা করবেন না।
4. শিশুর প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করুন এবং আদর ও হাসি দিয়ে সাড়া দিন।
5. সঙ্গীতের মাধ্যমে এই বিশেষ বন্ধনের সময়টি উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষা বিকাশ, আবেগ সংক্রান্ত সংযোগ এবং শোনার ক্ষমতা গড়ে তোলে।



দোলনার সময়

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নরম কাপড় বা কঞ্চল

বিধি গুলি:

1. বাড়িতে নরম কাপড় ব্যবহার করে একটি দোলনা বানান।
2. একটি সুবন্ধিত গাঁট দিয়ে শিশুটিকে দোলনায় রাখুন।
3. ওর ভালো লাগার নড়াচড়া করে শিশুটিকে আদরের সাথে দোলান।
4. দোল দেওয়ার সময় শিশুর সাথে হাসি-ঠাট্টা করুন।
5. শিশুর জন্য একটি আরামদায়ক এবং নিরাপদ অভিজ্ঞতা নিশ্চিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: নিরাপত্তার অনুভূতি জাগিয়ে তোলে, সম্পর্ক ভালো করে তোলে এবং শিশুর মধ্যে ভারসাম্যের অনুভূতি বাড়ায়।



শিশুর সাথে লুকাচুরি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- হাত দিয়ে মুখ ঢেকে বসুন, "মা কোথায়?"
- হাত খুলে আনন্দের সাথে বলুন, "বু! এখানে আমি!"
- প্রতিবার আপনার শিশু যখন আপনাকে দেখবে, তখন সাথে হাসুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

এটি ভিজুয়াল ট্র্যাকিংকে উৎসাহিত করে, কোনো কিছুই স্থায়ীত্বের অনুভূতি জাগিয়ে তোলে এবং লুকাচুরি খেলার মাধ্যমে একটি ভালোলাগার বন্ধনের অভিজ্ঞতা তৈরি করে।



বলের কাছে যাওয়া

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নরম, হালকা বল

বিধি গুলি:

- শিশুকে তার পেটে বা পিঠে রাখুন, কাছাকাছি একটি নরম বল রাখুন।
- বলটিকে হালকা করে বারিক থেকে ডানদিকে সরান, তার নাগালের মধ্যে।
- শিশুকে উত্তেজনার সাথে বলের দিকে হাত বাড়তে উৎসাহিত করুন।
- বল স্পর্শ করার বা ধরার জন্য এমনকি ছোট-ছোট প্রচেষ্টাকেও উৎসাহিত করুন এবং প্রশংসা করুন।
- খেলাধুলাপূর্ণ এবং আকর্ষণীয় কার্যকলাপ গড়ে তুলুন, ও তার পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

শরীরের হাঁট-চলার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, কোনো কিছু কে ধরে রাখার নড়াচড়াকে উৎসাহিত করে এবং হাত ও চোখের সমন্বয় উন্নত করে।

7 মাস

ঠোঁটের নড়াচড়া

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- পোশাক পরার সময় আপনার শিশু যে শব্দ করে, যেমন "আ, স, স, ইই, স, স, ওও, স, বি, স, স" তা অনুকরণ করুন।
- আপনার শিশু অনুকরণের প্রতি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা লক্ষ্য করুন, ও তার পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করুন।
- আপনার সন্তানের আগ্রহগুলি আপনার ঠোঁটের উপর রাখুন, যাতে তারা নড়াচড়া এবং কম্পন অনুভব করতে পারে।
- একটি মজাদার এবং ইন্টারেক্টিভ অভিজ্ঞতার জন্য একসাথে বিভিন্ন শব্দ লক্ষ্য করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সংবেদনশীল সচেতনতা বৃদ্ধি করে, ভাষা বোঝা কে উন্নত করে এবং পরিপালক ও শিশুর মধ্যে সম্পর্কে শক্তিশালী করে।



স্নানের সময় মজা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: প্লাস্টিকের পাত্র বা কাপ, জল

বিধি গুলি:

- স্নানের সময় শিশুকে কীভাবে আলতো করে জল ছিটিয়ে দিতে হয় তা দেখান।
- "ভরা" বলে পাত্রটি পূরণ করুন, তারপর "খালি" বলে ঢেলে দিন।
- বারবার চেষ্টা করুন এবং আপনার সাহায্যে শিশুকে চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন।
- মিলেমিশে আনন্দের সাথে সময় কাটান, প্রতিটি জল ছিটিয়ে সেলিব্রেট করুন!

কার্যকলাপের মূল্য: স্নানের সময় খেলাধুলাপূর্ণ শেখার একটি অভিজ্ঞতা গড়ে ওঠে, পূর্ণতা, শূন্যতার ধারণা শেখানো এবং সংবেদনশীল অন্বেষণ কে বৃদ্ধি করে।

শব্দ চেনা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ঘরের জিনিসপত্র যা শব্দ করে (যেমন, গ্লেট, কাপ, বাটি, ইত্যাদি)

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে এমন একটি ঘরোয়া জিনিস ব্যবহার করুন যা শব্দ করে, যেমন একটি গ্লেট।
2. গ্লেটটি হালকা করে ধাক্কা দিয়ে ঘোরাকেরা করুন এবং আপনার সন্তানের প্রতিক্রিয়া কে পর্যবেক্ষণ করুন।
3. দেখুন যে শিশুটি শব্দ অনুসরণ করার জন্য তার মাথা নাড়াচ্ছে কিনা, তার দৃষ্টি আকর্ষণ করার চেষ্টা করুন।
4. শব্দ কোথা থেকে আসছে, তা বুঝতে পারলে শিশুর দিকে তাকিয়ে হাসুন এবং তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শোনার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, তার পর্যবেক্ষণকে উৎসাহিত করে এবং আনন্দদায়ক মেলার মাধ্যমে যোগাযোগকে উৎসাহিত করে।



8 মাস

নতুন শব্দ পুনরাবৃত্তি করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর দিকে তাকান, চোখে-চোখ মেলান এবং হাসুন।
2. এমন একটি নতুন শব্দের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, যা শিশু এখনও শোনেনি।
3. শিশুর জন্য ধীরে-ধীরে নতুন শব্দটি কয়েকবার বলুন।
4. শিশুকে অনুকরণ করতে এবং শব্দটি বার-বার বলতে উৎসাহিত করুন এবং যখন তারা এরকম করবে তখন তাদের প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

ভাষার বিকাশ বাড়ায়, অনুকরণ করার চেষ্টা কে উৎসাহিত করে এবং শিশুর জন্য একটি মজাদার এবং ইন্টারেক্টিভ শেখার অভিজ্ঞতা তৈরি করে।



হাতের চুড়ি যোরানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: প্লাস্টিক বা ধাতুর মোটা চুড়ি

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে বসুন এবং তাদের সামনে মোটা চুড়িটি ধরুন।
2. চুড়িটি হালকা করে ঘোরান, ও তার দৃষ্টিমুগ্ধকর পরিবেশ তৈরি করুন।
3. শিশুকে চুড়ির দিকে হাত বাড়তে উৎসাহিত করুন।
4. চুড়ির কাছে শিশুর পৌঁছানোর চেষ্টা কে প্রশংসা করুন।
5. ঘুরানোর গতি পুনরাবৃত্তি করুন, এটি একটি আনন্দদায়ক এবং ইন্টারেক্টিভ অভিজ্ঞতা গড়ে তোলে।

কার্যকলাপের মূল্য: হাত ও চোখের সমন্বয়, ভিজুয়াল ট্র্যাকিং এবং তার কেনোনিকিচুর কাছে পৌঁছানোর দক্ষতা উন্নত করে।



জামা-কাপড় সংক্রান্ত কথাবার্তা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর পোশাক

বিধি গুলি:

1. পোশাক পরার সময় শিশুর সাথে কথা বলুন, প্রতিটি জিনিস উল্লেখ করুন, যেমন, "চলো তোমার শার্ট পরিয়ে দিই।"
2. পোশাক পরার সময় শরীরের বিভিন্ন অংশের নাম বলুন, যেমন "তোমার হাত ধরে রাখো।"
3. অতিরিক্ত মজা করার জন্য "এই ছোট্ট ছেলে"-এর মতো আঙুল এবং পায়ের আঙ্গুলের খেলা খেলুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষার বিকাশ বৃদ্ধি করে, শরীরের বিভিন্ন অংশের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয় এবং শিশুর জন্য একটি উপভোগ্য এবং ইন্টারেক্টিভ পোশাক পরিধানের রুটিন তৈরি করে।



ছেড়ে দেওয়া মজার কাজ!

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনো নিরাপদ বস্তু (যেমন, বল, মোড়ানো কাগজ)

বিধি গুলি:

1. আপনার শিশুকে ধরে রাখার এবং ফেলে দেওয়ার জন্য একটি নিরাপদ বস্তু দিন,
2. যেমন একটি বল বা মোড়ানো কাগজ।
3. শিশুকে বস্তুটি ফেলে দিতে দিন, আর বলুন, "এটি নীচে যায় এবং উপরে আসে।"
4. শিশুকে কাজটি বার-বার করতে এবং বিভিন্ন বস্তুর সাথে খেলতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

হাত ও চোখের সমন্বয় বিকাশ করে, কারণ এবং প্রভাবের পরিচয় দেয় ও একটি বিনোদনমূলক এবং ইন্টারেক্টিভ খেলার সময় তৈরি করে।



9 মাস

ক্রিয়ামূলক শব্দ এবং ক্রিয়ামূলক আওয়াজ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নিরাপদ বস্তু (যেমন, বাজনা)

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে যেকোনো নিরাপদ বস্তু নিয়ে বসুন, তারপর আপনার শিশুকে এটিকে নাড়াতে, আঘাত করতে বা যোরাতে উৎসাহিত করুন।
2. লক্ষ্য করুন এবং শিশুটির নড়া-চড়া সম্পর্কে তার সাথে কথা বলুন, যেমন, "তুমি বাজনাটি নাড়িয়ে শব্দ করছে।"
3. শিশুর খেলা বর্ণনা করার জন্য ক্রিয়ামূলক শব্দ এবং আওয়াজ তৈরি করুন, যেমন "ছুক... ছুক... ছুক... ছুক...", শিশুকে তার পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

সংবেদনশীল নড়া-চড়া বৃদ্ধি করে এবং ভাষা বিকাশকে উৎসাহিত করে।



রোল অ্যান্ড রিচ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ছোট স্বচ্ছ প্লাস্টিকের বোতল, পানি, চকচকে কাগজ (প্রচ্ছিক)

বিধি গুলি:

1. একটি ছোট, স্বচ্ছ প্লাস্টিকের বোতল পরিষ্কার করুন এবং তাতে অর্ধেক পানি ভরে দিন।
2. প্রচ্ছিকভাবে, চকচকে কাগজের ছোট ছোট টুকরো যোগ করুন এবং শক্ত করে বন্ধ করুন।
3. বোতলটি শিশুর কাছ থেকে দূরে সরিয়ে দিন।
4. শিশুকে এগিয়ে যেতে এবং বোতলের কাছে পৌঁছাতে উৎসাহিত করুন।
5. শিশু যখন সফলভাবে বোতলের কাছে পৌঁছায় তখন তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

হমাগুডি দেওয়া এবং পৌঁছানোর দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং মোট প্রতিক্রিয়ার বিকাশ বৃদ্ধি করে।



খাবারের সময় কথাবার্তা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বাচ্চর খাবার জিনিস

বিধি গুলি:

1. খাওয়ানোর সময় শিশুর সাথে কথা বলুন, তারা কী খাবার খাচ্ছে তা নিয়ে আলোচনা করুন।
2. বাচ্চর ইঙ্গিতগুলিতে হাসুন এবং সাড়া দিন, বিশেষ করে যখন তারা দেখায় যে তারা আরও বেশ কিছু চায়।
3. বাচ্চকে মিথস্ক্রিয়া করতে উৎসাহিত করুন এবং খাবারের সময়টিকে একটি আনন্দময় এবং ইতিবাচক মিথস্ক্রিয়া করে তুলুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষা বিকাশ বৃদ্ধি করে, খাবারের সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলে এবং পরিপালক-শিশুর বন্ধনকে শক্তিশালী করে।



ভেতরে ও বাইরে

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: পরিষ্কার প্লাস্টিকের বাস্ক বা বোতল, ছোট নিরাপদ জিনিসপত্র

বিধি গুলি:

1. একটি পরিষ্কার প্লাস্টিকের বাস্ক বা বোতল এবং ছোট, নিরাপদ জিনিসপত্র দিন, যা শিশু ধরে রাখতে পারে।
2. "ভিতরে" বলার সময় কীভাবে বোতলের মধ্যে জিনিসপত্র রাখতে হয় তা শিশুকে দেখান।
3. "ভিতরে" বলার সময় ভিতরে কোনও জিনিস রাখতে শিশুকে সাহায্য করুন।
4. "ভিতরে" বলার সময় শিশুকে জিনিসটি বাঁকিয়ে বাইরে বের করতে সাহায্য করুন।
5. শিশুটি সফলভাবে কোনও জিনিস ভেতরে ঢুকিয়ে দিলে, তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং হাত ও চোখের সমন্বয়কে উৎসাহিত করে।

ক্রিয়ামূলক মজাদার গান

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর দিকে মুখ করে অঙ্গভঙ্গি করুন এবং আপনার পছন্দের যেকোনো গান গাওয়ার সময় অঙ্গভঙ্গি করুন।
2. শিশুকে যোগ দিতে এবং অঙ্গভঙ্গিগুলি করতে উৎসাহিত করুন।
3. হাত খোলা ও বন্ধ করা, তালি দেওয়া এবং কোলে হাত চাপড়ানোর মতো কাজগুলি করুন।
4. ক্রিয়ামূলক গানের সাথে একটি জীবন্ত এবং ইন্টারেক্টিভ খেলার সময়টি উপভোগ করুন এবং যখনই সম্ভব তার পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

সমন্বয়কে উৎসাহিত করে, অনুকরণ করার দক্ষতা বাড়ায় এবং সংবেদনশীল ব্যক্তিত্ব বৃদ্ধি করে।



10 মাস



গিঁট খুলুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নরম রুমাল

বিধি গুলি:

1. নরম রুমালে একটি আলগা গিঁট বাঁধুন।
2. হাসিমুখে গিঁট বাঁধা রুমালটি শিশুর হাতে দিন।
3. শিশুকে আশ্বস্ত করুন এবং গিঁটটি খুলতে উৎসাহিত করুন।
4. শিশুর মনোযোগ এবং প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসা করুন।
5. গিঁটটি সফলভাবে খুলে গেলে একসাথে উদযাপন করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

সূক্ষ্ম প্রতিক্রিয়ার দক্ষতা, সমস্যা সমাধান এবং মনোযোগ বিকাশ করে, আত্মবিশ্বাস এবং বৌদ্ধিক বিকাশ বৃদ্ধি করে।



পরিবারের সদস্যদের নামকরণ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর সামনে পরিবারের সদস্যদের দিকে ইঙ্গিত করে আপনার স্থানীয় ভাষায় "মা," "বাবা," "বোন" এর মতো নাম বলুন।
2. আপনার শিশুর সাথে কথা বলার সময় নাম ব্যবহার করুন, যেমন "সারা কে বল দাও।"
3. সহজ পারিবারিক নাম উচ্চারণ করে শিশুকে অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
4. শিশুর শেখাকে আকর্ষণীয় করে তুলতে হাসিমুখে নামগুলি পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

পারিবারিক নাম পরিচয় করিয়ে দিলে প্রাথমিক ভাষা বিকাশ, সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি পায় এবং শিশু ও পরিবারের মধ্যে ভালো সম্পর্ক গড়ে উঠে।



স্নানের সময় জল ঢালা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: একটি ছোট মগ বা পাত্র এবং জল

বিধি গুলি:

1. স্নানের সময় শিশুকে একটি ছোট মগ বা পাত্র দিন।
2. মগে জল কীভাবে ঢেলে দিতে হয় এবং কীভাবে ভরে দিতে হয়, তা শিশুকে দেখান।
3. শিশুকে জল ঢেলে দিতে উৎসাহিত করুন।
4. আপনারা দুজনেই খেলার সময় উপভোগ করার সময় আনন্দ উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: স্নান করার সময় অ্যাডভেঞ্চার রুটিন

রোজকার কাজ কে মজাদার করে তোলে, স্নানের সময়ের সাথে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলে এবং সংবেদনশীল ও নড়া-চড়ার বিকাশকে উৎসাহিত করে।



গল্পের সময়

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না (ডাইপার বদলানোর সময়)

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে বসে থাকার সময়, যেমন শিশুর ডাইপার পরিবর্তন করার সময়, তার মাথার উপর হাত রাখুন।
2. বিশ্বের সবচেয়ে লম্বা শিশুটির সম্পর্কে একটি মজার গল্প বলুন।
3. শিশুটি কতটা লম্বা তা জোর দিয়ে একটি মজাদার এবং আকর্ষণীয় ছন্দ ব্যবহার করুন।
4. যখনই সময় পাবেন গল্প বলার অভিজ্ঞতা উপভোগ করুন এবং তার পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

এটি ভাষার প্রকাশ এবং বোধগম্যতা বৃদ্ধি করে।



11 মাস

এটা আমার মুখ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে বসুন এবং মুখের কিছু অংশের দিকে ইঙ্গিত করে এবং নামকরণ করে তাদের শিখতে সাহায্য করুন, যেমন চোখের দিকে ইঙ্গিত করে বলুন 'চোখ'।
2. শিশুর চোখের দিকে ইঙ্গিত করে 'চোখ' বলুন। নাম ধরে ডাকার সময় তার স্পর্শকে উৎসাহিত করুন।
3. নাক এবং মুখের মতো অন্যান্য অংশ দিয়েও একইভাবে চেষ্টা করুন।
4. স্পর্শ এবং অংশগ্রহণের জন্য শিশুর প্রশংসা করুন, মুখের সমস্ত অংশের জন্য একই কথা পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

এটি শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়, সংবেদনশীল অধ্বেষণকে উৎসাহিত করে এবং স্পর্শ ও স্বীকৃতির মাধ্যমে অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করে।



তুপ বানানো এবং গড়িয়ে পড়া

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: একই আকারের ৩টি বস্তু

বিধি গুলি:

1. প্রতিটি বস্তু রাখার সময় 'উপরে' শব্দটি বলে আপনার শিশুকে দেখান কিভাবে জিনিসগুলোর তুপ বানাতে হয়।
2. আপনার শিশুকে জিনিসের তুপ বানাতে সাহায্য করুন, তার ছোট হাতগুলোকে নির্দেশ দিন।
3. যখন তারা শেষ জিনিসটি উপরে রাখে, তখন তাকে উৎসাহিত করুন এবং তাদের জড়িয়ে ধরুন।
4. আপনার শিশুকে তুপটি ভেঙে ফেলতে এবং মজা উপভোগ করতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এই কার্যকলাপ আপনার শিশুর নড়া-চড়ার দক্ষতা, হাত ও চোখের সমন্বয় এবং ভারসাম্য কে বুঝতে সাহায্য করে। আলিঙ্গনের মাধ্যমে তাদের সাফল্য কে সেলিব্রেট করা মজাদার করে তোলে এবং তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।



লুকোচুরি করুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর খেলনা বা নিরাপদ জিনিস (যেমন প্লাস্টিকের পাত্র বা প্লাস্টিকের কাপ)

বিধি গুলি:

1. শিশুকে একটি খেলনা এবং একটি প্লাস্টিকের পাত্র বা কাপ দিয়ে খেলতে দিন।
2. শিশু যখন দেখছে, তখন খেলনাটি পাত্রের নীচে লুকিয়ে রাখুন।
3. জিজ্ঞাসা করুন, 'এটি কোথায়?' এবং শিশুকে খেলনাটি খুঁজে বের করার জন্য পাত্রটি তুলতে উৎসাহিত করুন। যখন তারা এটি খুঁজে পাবে, তখন তাদের প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

"বস্তুর স্থায়িত্ব বৃদ্ধি করে, স্থানিক সচেতনতা উন্নত করে এবং সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে।"



12 মাস

আমি পড়তে পারি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: রঙিন ছবির কার্ড অথবা ছবির বই

বিধি গুলি:

1. রঙিন ছবির কার্ড বা একটি জীবন্ত ছবির বই বেছে নিন।
2. শিশুর সাথে বসুন এবং একে একে প্রতিটি ছবি দেখান।
3. প্রতিটি ছবি কে বর্ণনা করার জন্য সহজ শব্দ ব্যবহার করুন।
4. শিশুকে ছবির উপর মনোযোগ দিতে এবং আপনার কথা শুনতে উৎসাহিত করুন।
5. এই ভিজুয়াল আবেশনের সময় দুজনেই মিলে হাসি ও উত্তেজনা উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

শিশুদের বিভিন্ন ছবির সাথে পরিচয় করিয়ে দিয়ে এবং ভিজুয়াল (দৃশ্যমান) উদ্দীপনার সাথে শব্দ যুক্ত করে, আনন্দের সাথে ভাষা অর্জনকে উৎসাহিত করে তার বৌদ্ধিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



নিজে-নিজে খাওয়ানোর অ্যাডভেঞ্চার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর পছন্দের খাবার

বিধি গুলি:

1. শিশুর পছন্দের ও সহজে ধরে রাখা যায়, এমন খাবার দিন।
2. খাবারটি শিশুর নাগালের মধ্যে রাখুন।
3. শিশুকে হাত দিয়ে খাবার তুলে নিতে এবং পেয়ে নিতে উৎসাহিত করুন।
4. হাসি এবং ইতিবাচক কথার মাধ্যমে নিজের মুখে খাবার তুলে নেওয়ার তার চেষ্টা কে সেলিব্রেট করুন।
5. প্রয়োজনে অল্প নির্দেশনাও দিন, যাতে তারা ইন্দ্রিয়গত অভিজ্ঞতা উপভোগ করতে পারে।

কার্যকলাপের মূল্য:

স্বাধীনতা এবং খাবারের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ককে উৎসাহিত করে, শিশু যখন নিজের মুখে খাবার খায়, তখন তা সাফল্যের অনুভূতি জাগায়।



গৃহস্থালি অব্বেষণ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে ঘরের চারপাশে একটু হাটা-হাটি করুন।
2. বিভিন্ন জিনিস এবং মানুষদের চিহ্নিত করুন, তাদের সম্পর্কে কথা বলুন।
3. "গাছটি দেখুন। আপনি কি সুন্দর পাখিটি দেখতে পাচ্ছেন?" এ ধরনের অভিজ্ঞতা ভাগ করুন।
4. শিশুর আগ্রহ আকর্ষণ করে এমন জিনিসগুলি চিহ্নিত করুন এবং সেগুলি সম্পর্কে কথা বলুন, তাদের জড়িত হতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

এটি ভাষার বিকাশ বৃদ্ধি করে, নতুন শব্দভাণ্ডার গড়ে তুলে এবং বাড়ির মধ্যে একটি উদ্দীপক এবং ইন্টারেক্টিভ পরিবেশ তৈরি করে।



শিশুর খেলনা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: পুতুল বা নরম খেলনা

বিধি গুলি:

- পুতুলটিকে জড়িয়ে ধরে দোলান এবং দেখান।
- শিশুকে পুতুলটি দিন এবং তাকে জড়িয়ে ধরে দেলাতে সাহায্য করুন।
- শিশুর প্রশংসা করুন, যেমন, “খুব ভালো হয়েছে, তুমি খেলনাটিকে ভালোবাসছো।”

কার্যকলাপের মূল্য:

বৌদ্ধিক বিকাশ বৃদ্ধি করে এবং লালন-পালন আচরণ এবং সংবেদনশীল সম্পৃক্ততাকে উৎসাহিত করে।



ক্রিয়ার পুনরাবৃত্তি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই নয়

বিধি গুলি:

- ক্রিয়ামূলক শব্দ ব্যবহার করুন এবং সংশ্লিষ্ট ক্রিয়াগুলি করে দেখান, যেমন হ্যাঁ বা না বলার জন্য মাথা নাড়ুন।
- ‘না’ বলার সময় মাথা নাড়ান এবং দেখুন শিশুটি অনুকরণ করে কিনা। শিশু যখন তা করে, তখন তার প্রশংসা করুন।
- শিশুকে তোলার সময়, ‘উপরে’ বলুন এবং শিশুকে নীচে রাখার সময়, ‘নিচে’ বলুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

ভাষার বিকাশ করে এবং কর্মের সাথে শব্দের সংযোগ উন্নত করে।



13 মাস

চলো চামচ দিয়ে খাওয়া যাক

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর পছন্দের চামচ, নরম খাবার (যেমন, আলু ভর্তা, দই)

বিধি গুলি:

- শিশুর পছন্দের চামচ এবং অল্প পরিমাণে নরম খাবার দিন।
- চামচ কীভাবে ধরতে হয় এবং ব্যবহার করতে হয়, তা দেখান।
- শিশুকে চামচটি ধরে মুখে আনতে উৎসাহিত করুন।
- চামচ দিয়ে খাওয়ার চেষ্টাকে হাসি এবং ইতিবাচক আবেগের সাথে সেলিব্রেট করুন।
- একটি আনন্দদায়ক খাওয়ার অভিজ্ঞতার জন্য প্রয়োজনে অল্প নির্দেশনাও দিন।

কার্যকলাপের মূল্য:

সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা, হাত ও চোখের সমন্বয় বিকাশ করে এবং খাবারের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলে।



নিজের ঘর দেখা

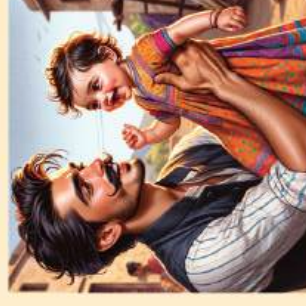
গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- ঘরের বিভিন্ন কোণে শিশুর সাথে বসুন।
- কোণার দিকে আঙুল তুলে প্রতিটি স্থান পরিবার কীভাবে ব্যবহার করে, সে সম্পর্কে কথা বলুন।
- প্রতিটি ঘরের কোণে আপনার সাহায্যে শিশুকে হামাগুড়ি দিতে বা হাটতে উৎসাহিত করুন।
- অন্বেষণ এবং একসাথে কথা বলার সময় উত্তেজনা এবং ইতিবাচক শব্দ ভাগ করে নিন।

কার্যকলাপের মূল্য:

স্থানিক সচেতনতা বৃদ্ধি করে, চলা-চলকে উৎসাহিত করে, ভাষা বিকাশ বৃদ্ধি করে এবং পারিবারিক সংযোগকে উৎসাহিত করে।



লুকোচুরি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. ঘরের চারপাশে বিভিন্ন লুকানোর জায়গা খুঁজে বের করুন।
2. মজা করে লুকিয়ে বলুন, "উঁকি দাও, আমি কেথায়?"
3. শিশুকে হামাগুড়ি দিতে বা লুকানো জায়গাগুলির দিকে হাঁটতে উৎসাহিত করুন।
4. শিশু যখন আপনাকে খুঁজে পায়, ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করে আনন্দের সাথে সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

নড়া-চড়ার দক্ষতা, স্থানিক সচেতনতা বৃদ্ধি করে, কৌতূহল এবং সম্পর্কে উদ্দীপিত করে।



14 মাস

ছোট ড্রামার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: প্লাস্টিক বা ধাতব পাত্র, পাত্রে মারার জন্য কোনো জিনিস (শেকার বা কাঠের চামচ)

বিধি গুলি:

1. একটি প্লাস্টিক বা ধাতব পাত্র এবং তাতে আঘাত করার জন্য একটি জিনিস নিন।
2. শিশুকে জিনিসপত্র নিয়ে খেলতে এবং অন্বেষণ করতে দিন।
3. 'ব্যাং' বলার সময় শিশুকে পাত্রে মারতে সাহায্য করুন।
4. শিশু যখন ঢোল বাজানো উপভোগ করে, তখন তার সাথে গান করুন।
5. শিশুর প্রশংসা করুন, যেমন, "তুমি একজন দুর্দান্ত ড্রামার!"



ক্রিয়া মূল্য: ইন্দ্রিয়গত অন্বেষণকে উৎসাহিত করে, হাত-চোখের সমন্বয় বৃদ্ধি করে এবং ছন্দবদ্ধ খেলার প্রবর্তন করে, যা একটি আনন্দময় এবং সঙ্গীতময় খেলার সময় তৈরি করে।

নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই নয়

বিধি গুলি:

1. "হাততালি দাও" বা "বায়-বায় করো" এর মতো সহজ আদেশ ব্যবহার করুন।
2. প্রতিটি কাজ দেখান এবং শিশুকে তা অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
3. প্রয়োজনে অল্প নির্দেশনা প্রদান করে আদেশগুলি পুনরাবৃত্তি করুন।
4. হাসি এবং ইতিবাচক শব্দ দিয়ে প্রতিটি প্রচেষ্টা সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

ভাষার বোধগম্যতা, অনুকরণ করার দক্ষতা এবং যোগাযোগকে শক্তিশালী করে তোলে।



রান্নাঘরের রাজা/রানী

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: রান্নার উপকরণ, যেমন কলা বা মসুর ডাল

বিধি গুলি:

1. রান্না করার সময় আপনার শিশুকে রান্নাঘরে জড়িত রাখুন।
2. আপনি কী রান্না করছেন তা নিয়ে আলোচনা করুন, গন্ধ, শব্দ, গঠন এবং তার স্বাদ ব্যাখ্যা করুন।
3. পরে, শিশুকে এক টুকরো কলা বা কিছু মসুর ডাল দেখাতে দিন।
4. তাদের স্পর্শ করতে, গন্ধ নিতে এবং উপযুক্ত হলে, উপাদানগুলির স্বাদ নিতে উৎসাহিত করুন।
5. বিভিন্ন সংবেদন এবং বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন।
6. নতুন জিনিস অন্বেষণ করার জন্য তাদের স্বাভাবিক কৌতূহল এবং উত্তেজনাকে আলিঙ্গন করুন।



কার্যকলাপের মূল্য: সংবেদনশীল অভিজ্ঞতা বৃদ্ধি করে এবং বিভিন্ন গঠন, গন্ধ এবং স্বাদ বোঝার প্রচার করে।

সঙ্গীত শুরু করুন এবং থামুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: সঙ্গীত বাদক বা বাদ্যযন্ত্র (গ্রিচ্ছিক)

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে গান-বাজনা ও নাচ করুন।
2. হঠাৎ সঙ্গীত বন্ধ করুন এবং থেমে যান।
3. সঙ্গীত বন্ধ হয়ে গেলে শিশুকে নড়াচড়া বন্ধ করতে উৎসাহিত করুন।
4. যখন তারা থামে, তখন হাসি এবং ইতিবাচক শব্দ দিয়ে প্রশংসা করুন এবং আনন্দপ্রকাশ করুন।
5. সঙ্গীত আবার শুরু হলে নাচ শুরু করুন, এবং একটি ছন্দময় খেলার সময় তৈরি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুর জন্য শব্দ, নড়া-চড়া এবং প্রতিক্রিয়াশীল খেলার সাথে জড়িত হওয়ার একটি মজাদার উপায় তৈরি করে, যা শারীরিক এবং বৌদ্ধিক - উভয়ের বিকাশকে বাড়িয়ে তোলে।



15 মাস

ডো (ক্লে)-র সাথে খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: খেলার জন্য বিভিন্ন রঙের নরম ডো (ক্লে)

বিধি গুলি:

1. শিশুকে বিভিন্ন রঙের খেলার ডো দিন।
2. বৃত্ত, বর্গক্ষেত্র এবং ত্রিভুজের মতো সহজ আকার কীভাবে তৈরি করতে হয়, তা দেখান।
3. শিশুকে ডো স্পর্শ করতে এবং তাকে বুঝাতে উৎসাহিত করুন, ও নানান আকার তৈরি করুন।
4. হাসি এবং ইতিবাচক শব্দের মাধ্যমে তাদের প্রচেষ্টা কে সেলিব্রেট করুন।
5. সৃজনশীল অভিজ্ঞতার জন্য একসাথে বিভিন্ন আকার তৈরি করতে সাহায্য করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, সংবেদনশীল বুঝে উঠা কে উৎসাহিত করে এবং মৌলিক আকারগুলি পরিচয় করিয়ে দেয়।



চলন পশু-পাখির আওয়াজ বের করি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. পাখির জন্য "টুইট, টুইট" বা গরুর জন্য "হায়া"-এর মতো সহজ কোনো প্রাণীর শব্দের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।
2. উৎসাহের সাথে শব্দগুলি অনুকরণ করুন এবং শিশুকে যোগ দিতে উৎসাহিত করুন।
3. প্রতিটি পশুর জন্য অনুরূপ অঙ্গভঙ্গি বা নড়াচড়া করুন।
4. হাসি এবং ইতিবাচক শব্দের মাধ্যমে শিশুর অনুকরণের প্রচেষ্টা কে সেলিব্রেট করুন।
5. একসাথে বিভিন্ন প্রাণীর শব্দ আবেষণ করুন, একটি মজাদার অনুকরণ তৈরি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি শিশুর শ্রবণশক্তিকে উদ্দীপিত করে, প্রাথমিক ভাষা দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং অঙ্গভঙ্গি অন্তর্ভুক্ত করে খেলার সময় একটি মজাদার জিনিস বানিয়ে তোলে।



আমি তোমাকে খাওয়াবো, তুমি আমাকে খাওয়াও!

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশু-বান্ধব খাবার, ছোট চামচ

বিধি গুলি:

1. শিশুর পছন্দের খাবার কাছাকাছি রেখে শিশুর দিকে মুখ করে বসুন।
2. ছোট চামচ দিয়ে একে অপরকে বার-বার খাওয়ান।
3. খাওয়ানোর সময় ইতিবাচক শব্দ এবং হাসি ব্যবহার করুন।
4. শিশুকে চামচ ধরে আপনাকে খাওয়াতে উৎসাহিত করুন।
5. হাসি এবং আনন্দের সাথে খাবার খাওয়ানোর অভিজ্ঞতা সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এ ধরনের ভাগ করে নেওয়া অভিজ্ঞতা পারস্পরিক সম্পর্কে উৎসাহিত করে, সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতার বিকাশ ঘটায় এবং খেলাধুলাপূর্ণ ও খুশি হয়ে দেওয়া-নেওয়ার ধারণাটি তুলে ধরে।



আয়নায় কে?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ঘরের যে কোন আয়না

বিধি গুলি:

1. ঘরের কোনো আয়না নিন এবং শিশুটিকে তার সামনে আনুন।
2. শিশুটিকে ধরে আয়নায় তাকিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, “আমার সোনা কেথায়?”।
3. শিশুকে তাদের নিজস্ব প্রতিচ্ছবি স্পর্শ করতে উৎসাহিত করুন, “আহ! এই যে সোনা! কী বুদ্ধিমান তুমি!”
4. আয়নার সামনে একসাথে ভাব এবং নড়াচড়া বুঝে নিতে মজা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুকে তাদের নিজস্ব প্রতিচ্ছবি খুঁজতে, আত্মবোধ গড়ে তুলতে এবং পরিপালকের সাথে সংযোগের আনন্দময় মুহূর্ত তৈরি করতে সহায়তা করে।



16 মাস

বালিশের পাহাড় চড়া

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বালিশ বা কুশন

বিধি গুলি:

1. বালিশ বা কুশনের একটি নরম এবং নিরাপদ স্থাপ তৈরি করুন।
2. প্রয়োজনে নিজেই সাহায্য দিয়ে শিশুকে উপরে উঠতে উৎসাহিত করুন।
3. প্রশংসা এবং ইতিবাচক শব্দের মাধ্যমে প্রতিটি ধাপ চড়া কে সেলিব্রেট করুন।
4. একবার শিশুর উপরে পৌঁছানোর পরে, প্রয়োজনে সাহায্য করে নীচে নামতে উৎসাহিত করুন।
5. এই উপরে ওঠা-নামার কাজে হাসি এবং আনন্দ ভাগ করে নিন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি নড়া-চড়ার দক্ষতা, স্থানিক সচেতনতা বৃদ্ধি করে এবং আত্মবিশ্বাস তৈরি করে।



নিম্নলিখিত নির্দেশাবলী

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: পরিচিত বস্তু যেমন বল বা চিরুনি

বিধি গুলি:

1. শিশুর নাম ব্যবহার করে এবং পরিচিত বস্তু নিয়ে তাকেও যুক্ত করুন।
2. “জিনত, বল তুলে নাও” অথবা “জিনত, আমার জন্য চিরুনি নিয়ে এসো” এর মতো সহজ নির্দেশনা দিন।
3. শিশুকে নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে উৎসাহিত করুন, প্রয়োজনে নির্দেশনা প্রদান করুন।
4. হাসি এবং তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসার মতো ইতিবাচক ভাবনা বৃদ্ধি ব্যবহার করুন।
5. এটিকে একটি মজার অভিজ্ঞতা করে তুলতে বিভিন্ন বস্তু এবং নির্দেশনা দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি শিশুর নাম এবং পরিচিত বস্তুর মধ্যে একটি সংযোগ তৈরি করে, সহজ নির্দেশাবলী অনুসরণ করার ক্ষমতা তৈরি করে, ভাষা এবং বৌদ্ধিক বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে।



লেটস ক্লিন আপ!

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ঝুড়ি বা বালতি

বিধি গুলি:

1. খেলনা সংগ্রহের জন্য বড় ঝুড়ি বা বালতি দেখিয়ে দিন।
2. খেলনা তুলে পাত্রে রাখতে শিশুকে উৎসাহিত করুন।
3. পরিষ্কার করার সময় ইতিবাচক শব্দের ব্যবহার এবং প্রশংসা করুন।
4. প্রতিটি খেলনা একসাথে গুনতে বা নামকরণ করে এটিকে একটি খেলায় পরিণত করুন।
5. হাসি এবং উৎসাহের সাথে সাফল্য ভাগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এই সহজ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যকলাপ খেলার পরে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, ভালো অভ্যাস গড়ে তোলা এবং নড়াচড়ার দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করার গুরুত্ব শেখায়।



এগুলো কি একই রকম?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ২ সেট বিভিন্ন জিনিস (যেমন ২ চামচ এবং ২ কাপ)

বিধি গুলি:

- শিশুকে ২টি চামচ এবং ২টি কাপ দেখান, তাদের নাম উচ্চারণ করুন।
- উল্লেখ করুন যে ২টি চামচ 'একইরকম' এবং ২ কাপ 'একইরকম'।
- শিশুকে চারটি জিনিস দিন এবং 'একই' জিনিস একসাথে রাখতে বলুন।
- প্রয়োজনে সাহায্য করুন এবং শিশু যখন জিনিসগুলি সঠিকভাবে সাজাবে, তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: বৌদ্ধিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং হাতে-কলমে বাছাইয়ের মাধ্যমে সমস্যা সমাধানে উৎসাহিত করে।



17 মাস

দৈনন্দিন জিনিসপত্রের সাথে ভান করে খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ঘরের চারপাশের দৈনন্দিন জিনিসপত্র

বিধি গুলি:

- ঘর থেকে নিরাপদ এবং উপযুক্ত দৈনন্দিন জিনিসপত্র সংগ্রহ করুন।
- ভান করে খেলার মাধ্যমে প্রতিটি জিনিস কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা দেখান।
- শিশুকে তাদের নিজস্ব ভান করে খেলা অনুকরণ করতে এবং তাতে জড়িত হতে উৎসাহিত করুন।
- তাদের কল্পনীয় খেলা বর্ণনা করার জন্য ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন।
- নাটকে যোগ দিন, এটিকে একটি সহযোগী এবং উপভোগ্য অভিজ্ঞতা করে তুলুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এ ধরনের কল্পনার মাধ্যমে সৃজনশীলতা বৃদ্ধি হয়, শিশুর কল্পনাক্রিয়, বৌদ্ধিক বিকাশ এবং ভাষার বিকাশ ঘটে।



এটিকে টানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনো বস্তু বা খেলনা এবং একটি ছোট দড়ি

বিধি গুলি:

- একটি ছোট দড়ির শেষ প্রান্তে একটি বস্তু বা খেলনা বেঁধে দিন।
- দড়ি ধরে খেলনাটি টেনে হাঁটতে-হাঁটতে বলুন, 'এটি আমার গাড়ি। আমি এটি টানতে পারি। চলো গাড়ি চালাই। ফ্রম, ফ্রম!'।
- শিশুকে দড়িটি দিন এবং হাঁটার সময় খেলনাটি টানতে উৎসাহিত করুন।
- শিশু যখন হাঁটে এবং খেলনাটি টানে, তখন তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: হাঁটচালার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, কল্পনীয় খেলাকে উৎসাহিত করে এবং শারীরিক নড়াচড়াকে উৎসাহিত করে।



ঘুমানোর সময় গল্প

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- ঘুমানোর সময় একটি ছোট, ভালোলাগার গল্প ভাবুন।
- একটি আরামদায়ক এবং শান্ত জায়গায় শিশুর সাথে আড্ডা দিন।
- হালকা স্বরে এবং অভিব্যক্তিপূর্ণ গল্প বলার ভঙ্গি ব্যবহার করুন।
- ছবির বই ব্যবহার করলে ছবিগুলির দিকে নির্দেশ করুন।
- ঘুমানোর সময় ইঙ্গিত দেওয়ার জন্য একটি ভালো কথা বলুন বা এরকম রুটিন তৈরি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষার বিকাশ ঘটায়, মানসিক সংযোগ বৃদ্ধি করে এবং ঘুমানোর সময় একটি রুটিন বানিয়ে দেয়।



ছায়ার সাথে খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: আলো (বাতি বা টর্চলাইট), সমতল পৃষ্ঠ

বিধি গুলি:

1. একটি আবছা আলোয়ুজ ঘরে আলো করার জন্য কিছু রাখুন।
2. আপনার হাত দিয়ে ছায়া তৈরি করুন বা সহজ কোনো বস্তু ব্যবহার করুন।
3. শিশুকে ছায়া দেখতে এবং তা বুঝতে উৎসাহিত করুন।
4. ছায়ার মূর্তির নাম বলুন এবং তার আলোচনা করুন।
5. হালকা ছায়াটি কে তড়া করুন বা ছায়ার মূর্তিগুলির নাম বলুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশু যখন ছায়ার মায়ারী জগৎ বুঝতে পারে, তখন ভিজুয়াল ট্র্যাকিং উন্নত হয়, কল্পনশক্তিকে উদ্দীপিত হয় এবং মেলামেশা কে উৎসাহিত করে।



18 মাস

স্ক্রিবল-এর সাথে মজা করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: রঙ পেন্সিল/পেন্সিল এবং কাগজ

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে বসুন এবং তারা যখন দেখবে তখন কাগজে লেখার জন্য একটি রঙিন পেন্সিল ব্যবহার করুন।
2. শিশুকে যেকোনো উপায়ে এবং যেকোনো হাতে রঙিন পেন্সিল ধরতে দিন।
3. শিশু যেকোনো ধরণের চিহ্ন তৈরি করলে তার প্রশংসা করুন।
4. মজা করুন এবং শিশুর অনুসরণ করার জন্য বিভিন্ন আকার তৈরি করুন।



কার্যকলাপের মূল্য: সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতাকে উৎসাহিত করে এবং সৃজনশীল আবিষ্কারের সূচনা করে।

শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ খোঁজা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে আরামদায়ক এবং খেলাধুলার ভঙ্গিতে বসুন।
2. শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন, "তোমার হাত কোথায়? তোমার নাক কোথায়?"
3. শিশুকে উল্লেখিত শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের দিকে ইঙ্গিত করতে উৎসাহিত করুন।
4. হাসি এবং প্রশংসার মাধ্যমে ইতিবাচক ভঙ্গি প্রয়োগ করুন।
5. ধীরে ধীরে শরীরের নতুন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, ও কাজটির পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশু যখন মজাদার এবং আকর্ষণীয় উপায়ে নির্দিষ্ট শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সাথে শব্দ যুক্ত করে, তখন ভাষার বিকাশ উৎসাহিত হয়।



আনন্দময় গানের সময়

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. একটি সহজ এবং ভালো লাগার গান বেছে নিন।
2. শিশুর সাথে একটি খেলাধুলার ভঙ্গিতে বসুন বা দাঁড়ান।
3. উৎসাহ এবং আনন্দের সাথে নির্বাচিত গানটি করুন।
4. অতিরিক্ত মজার জন্য হাতের নড়াচড়া বা হাততালি যুক্ত করুন।
5. শিশুকে যোগদান করতে বা অঙ্গভঙ্গি অনুকরণ করতে উৎসাহিত করে তাদের জড়িত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: গানের মাধ্যমে ভাষার বিকাশ কে উৎসাহিত করে এবং পিতা-মাতা ও সন্তানের সম্পর্কে শক্তিশালী করে, যখন তারা একসাথে সঙ্গীতের আনন্দ ভাগ করে নেয়।



স্পর্শ করুন এবং নিয়ে আনুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ৩টি সাধারণ এবং নিরাপদ বস্তু (যেমন, জুতা, কাপ, বল)

বিধি গুলি:

১. ঘরের তিন জিনিসের কথা ভাবুন, যা শিশু সহজেই পেতে পারে, যেমন জুতা, কাপ, বা বল।
২. শিশুর সাথে বসে একটি খেলা করুন, যাতে শিশুকে প্রতিটি বস্তু আপনার কাছে আনতে বলা হয়।
৩. সঠিক জিনিস পেলে শিশুটির প্রশংসা করুন।
৪. শিশুকে প্রতিটি জিনিসের নাম বলতে উৎসাহিত করুন, এবং তারা করতে পারলে প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুর মোট নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, জিনিসের স্বীকৃতি বৃদ্ধি করে এবং ভাষার বিকাশকে উৎসাহিত করে।



19 মাস

একসাথে পরিষ্কার করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুদের জন্য নিরাপদ পরিষ্কার করার জিনিস, ছোট কাপড় বা স্পঞ্জ

বিধি গুলি:

১. আপনার ঘরের কাজে শিশুকে আপনার সাথে যোগ দিতে বলুন।
২. তাদের জন্য নিরাপদ পরিষ্কার করার জিনিস এবং একটি ছোট কাপড় বা স্পঞ্জ দিন।
৩. ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করে খেলাধুলার মাধ্যমে পরিষ্কারের কাজগুলি দেখিয়ে দিন।
৪. মজাদার এবং ভান করে শিশুকে কাজগুলি অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
৫. এটিকে একটি রুটিন বানান, ঘরের কাজগুলিকে খেলাধুলাপূর্ণ এবং ইন্টারেক্টিভ মুহুর্তে পরিণত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুকে ঘরের রুটিনে যোগ দিতে সাহায্য করে, দায়িত্বশীলতাকে বাড়িয়ে তোলে এবং কল্পনীয় খেলাধুলাকে উৎসাহিত করে।



খোলা এবং বন্ধ করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: খালি বাস্ক বা কৌটো, যার ঢাকনা আছে

বিধি গুলি:

১. একটি শক্ত বাস্ক বা কৌটো, যার ঢাকনা নিরাপদ।
২. বাস্ক বা কৌটো খোলা এবং বন্ধ করা দেখান।
৩. শিশুকে ক্রিয়াটি অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
৪. তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করার জন্য ইতিবাচক শব্দ বেছে নিন।
৫. অতিরিক্ত কিছু খোঁজার জন্য ভিতরে ছোট ও নিরাপদ জিনিসপত্র রাখুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, কারণ এবং প্রভাবের পরিচয় দেয় এবং সংবেদনশীল বোঝাপড়াকে উৎসাহিত করে।



বড় এবং ছোট বৃত্ত কে মেলানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কাগজ বা পিচবোর্ড, একটি বড় বৃত্ত এবং একটি ছোট বৃত্তের আকারের কাটা।

বিধি গুলি:

১. দুটি কাগজ বা পিচবোর্ডের উপর একটি বড় বৃত্ত এবং একটি ছোট বৃত্ত আঁকতে কাপ বা বাটি ব্যবহার করুন।
২. যেকোনো একটি কাগজ থেকে বৃত্ত কেটে নিন।
৩. 'বড় বৃত্ত' এবং 'ছোট বৃত্ত' শব্দ ব্যবহার করে প্রতিটি বৃত্তের বর্ণনা দিন।
৪. কাগজে বৃত্তের উপরে কাটা বৃত্তগুলি কীভাবে স্থাপন করতে হয়, তা শিশুকে সাবধানে দেখান।
৫. শিশুকে একবারে তা নিজেই করতে বলুন।
৬. শিশু যখন সেগুলি সঠিকভাবে করে নেবে, তখন তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে। সহজ ধাঁধা সমাধানের মাধ্যমে এবং বড়, ছোট এবং বৃত্তের মতো নতুন শব্দ শেখার মাধ্যমে শব্দভান্ডার উন্নত করে।



একই ধরনের জিনিস আলাদা করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ২টি ভিন্ন জিনিসের ৪টি জিনিস (যেমন ৪টি কাপ এবং ৪টি চামচ অথবা ৪টি প্লেট এবং ৪টি স্টিক)

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে বসুন এবং তাদের জিনিসপত্র নিয়ে খেলতে দিন।
2. শিশুকে দেখান কীভাবে কাপ 'একই' এবং চামচ 'একই' ধরনের (অথবা প্লেট এবং স্টিক)।
3. জিনিসপত্র মিশিয়ে নিন এবং শিশুকে 'একই' জিনিস একসাথে রাখতে বলুন।
4. শিশু যখন এটি করে তখন তার প্রশংসা করুন এবং বিভিন্ন জিনিস দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: বৌদ্ধিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে, বাছাইয়ের ধারণাটি প্রবর্তন করে এবং সমস্যা সমাধানে উৎসাহিত করে।



20 মাস

শুভেচ্ছা এবং কাজ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. আপনার নামকরণ করা কাজগুলো করতে শিশুকে উৎসাহিত করুন।
2. একটু দূরে হেঁটে যান এবং শিশুকে 'বায়-বায়' বলতে বলুন।
3. শিশুকে একটি জিনিস দিন এবং দেখুন তারা 'ধন্যবাদ' বলে কিনা।
4. শিশুকে 'হাততালি' দিতে বলুন, প্রতিবার সঠিকভাবে কাজগুলো করার সময় শিশুটির প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: অনুকরণ এবং কর্ম বোধগম্যতা বৃদ্ধি করে, ভাষার বিকাশকে উৎসাহিত করে এবং ক্রিয়ামূলক শব্দের উপর কেন্দ্রীভূত একটি জীবন্ত এবং ইন্টারেক্টিভ খেলার সময় তৈরি করে।



একসাথে ঝাড়ু দেওয়া

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ঝাড়ু, ডাস্টপ্যান, ডাস্টবিন

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানকে ঝাড়ু দেওয়ার জন্য ডাকুন, বলুন, 'এখন একসাথে ঝাড়ু দেওয়ার সময়।'
2. ঝাড়ু দেওয়ার সময় শিশুকে ডাস্টপ্যান ধরে রাখতে বলুন।
3. তাদের ময়লা ডাস্টবিনে ফেলতে উৎসাহিত করুন।
4. একে অপরের জন্য ডাস্টপ্যান ধরে পালাক্রমে যান।
5. প্রয়োজনে শিশুকে ইতিবাচকভাবে গাইড করুন, সাহায্য করার গুরুত্বের উপর জোর দিন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুকে দৈনন্দিন কাজে জড়িত করে এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও সহযোগিতার প্রতি ইতিবাচক মনোভাব তৈরি করে, মূল্যবান জীবন দক্ষতা বৃদ্ধি করে।

দরজা খোলা এবং বন্ধ করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশুর জন্য কোনো নিরাপদ দরজা বা আলমারি

বিধি গুলি:

1. শিশুর জন্য কোনো নিরাপদ দরজা বা আলমারি বেছে নিন।
2. দরজা খোলা এবং বন্ধ করা শিখিয়ে দিন।
3. শিশুকে কাজটি অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
4. তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করার জন্য ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন।
5. এটিকে 'খোলা' এবং 'বন্ধ' এর একটি মজাদার খেলায় পরিণত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সূক্ষ্ম হাটচালার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, কারণ এবং প্রভাবের পরিচয় দেয় এবং স্থানিক সচেতনতা বৃদ্ধি করে।

চলো নাটক করি - পশু ও পাখি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের পছন্দের প্রাণীদের সম্পর্কে কথা বলুন। পাখি এবং বিড়ালের জন্য হাত ব্যবহার করুন।
2. একসাথে পশুর শব্দ করুন - গর্জন করুন, টুইট করুন, মিউ করুন।
3. আপনার সন্তানের সাথে মেরোতে বসুন, পশু হওয়ার ভান করুন।
4. একসাথে হাসি-ঠাট্টা করে সময় কাটান।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি সহজ এবং বন্ধুত্বপূর্ণ পশু-পাখি খেলার মাধ্যমে কল্পনাশক্তি জাগিয়ে তোলে, শব্দ তৈরি করে এবং শিশু কে আনন্দিত করে তোলে।



21 মাস

উপরে এবং নীচে

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বিভিন্ন বস্তু, একটি পাত্র

বিধি গুলি:

1. শিশুকে বিভিন্ন বস্তু আবেশণ করতে দিন।
2. 'উপরে' এবং 'নীচে' শব্দ ব্যবহার করে শিশুকে কীভাবে পাত্রের উপরে এবং নীচে বস্তু রাখতে হয় তা দেখান।
3. 'উপরে' এবং 'নীচে' শব্দগুলি বলার সময় শিশুকে স্বাধীনভাবে কাজগুলি পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করুন।
4. শিশু যখন সফলভাবে জিনিসগুলি সঠিক জায়গায় রাখে, তখন উৎসাহের সাথে তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: 'উপরে' এবং 'নীচে' ধারণাগুলি প্রবর্তন করে এবং শিশুকে সক্রিয়ভাবে বাছাই এবং স্থানিক বোঝাপড়ায় নিযুক্ত হতে দেয়, বৌদ্ধিক এবং নড়াচড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



কাপ টাওয়ার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: প্লাস্টিক বা ধাতব কাপ

বিধি গুলি:

1. কয়েকটি প্লাস্টিক বা ধাতব কাপ নিন।
2. কীভাবে এগুলিকে একটি টাওয়ারে দাঁড় করাতে হয়, তা দেখান।
3. টাওয়ারগুলিকে একসাথে ভেঙে মজা করুন।
4. শিশুকে বলটি আপনার দিকে ফিরিয়ে দিতে উৎসাহিত করুন।
5. প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন এবং বর্ণনামূলক শব্দ ব্যবহার করে শিশুর সাথে কাজটি নিয়ে আলোচনা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুর জন্য একটি মজাদার এবং আকর্ষণীয় অভিজ্ঞতা প্রদান করে এবং অবেশণ এবং কথাবার্তাকে উৎসাহিত করে, তাদের চারপাশের দুনিয়ার ধারণাকে উৎসাহিত করে।



ছন্দ অনুকরণ করুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: প্লাস্টিকের পাত্র, চামচ, চাবি

বিধি গুলি:

1. প্লাস্টিকের পাত্রের ভেতরে চামচ এবং চাবি রেখে একটি বাজনা তৈরি করুন।
2. রান্না করার সময় শব্দ তৈরি করতে এবং একটি ছন্দ স্থাপন করতে পাত্রটি বাঁকান।
3. একটি নির্দিষ্ট ছন্দে হাততালি দিন এবং লক্ষ্য করুন যে শিশুটি আপনার তৈরি করা বাজনার তাল অনুকরণ করার চেষ্টা করছে কিনা।
4. শিশুকে পালান্বিত্যে নেতৃত্ব দিতে দিন এবং আপনি তাদের ছন্দ অনুসরণ করুন।
5. বিভিন্ন শব্দ এবং ধরণ নিয়ে আলোচনা করুন, শিশুর মনোযোগ এবং সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুর শ্রবণশক্তিকে নিযুক্ত করে, শব্দ অনুসন্ধানে উৎসাহিত করে, বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে এবং অনন্য ধরণগুলি বোঝার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



জুতা সাজানো এবং ম্যাচিং

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ৪টি ভিন্ন প্রাপ্তবয়স্কদের আকারের জুতা (বড়) এবং ৪টি ভিন্ন শিশুদের আকারের জুতা (ছোট)

বিধি গুলি:

১. বড়দের এবং শিশুদের আকারের জুতাগুলিকে মিলিয়ে-মিশিয়ে চিপ করে দিন।
২. শিশুকে জুতাগুলিকে 'বড়' এবং 'ছোট' ভাগে কীভাবে সাজানো যায় তা দেখান।
৩. জুতাগুলি আবার মিশিয়ে নিন এবং শিশুকে নিজে থেকে সাজাতে বলুন।
৪. শিশু যখন 'বড়' এবং 'ছোট' জুতার মধ্যে সঠিকভাবে পার্থক্য করে, তখন তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুকে একটি খেলাধুলাপূর্ণ বাছাই খেলায় নিযুক্ত করে এবং পর্যবেক্ষণ এবং আকারের বৈষম্যকে উৎসাহিত করে, বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে।



22 মাস

পুতুলের সাথে লুকাচুরি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: পুতুল বা ভালুক (টেডি বেরার)

বিধি গুলি:

১. "পুতুলটি কোথায়?" জিজ্ঞাসা করার সময় পুতুলটি লুকিয়ে রাখুন।
২. আপনার সন্তানকে এটি খুঁজে পেতে দিন, ও উৎসাহ জাগিয়ে তুলুন।
৩. অতিরিক্ত মজা করার জন্য প্রশংসা করুন এবং আবার খেলাটি খেলুন।
৪. এটি একাগ্রতা বৃদ্ধি করে, বুদ্ধিমত্তাকে নিযুক্ত করে এবং কল্পনাশক্তিকে উৎসাহিত করে।

কার্যকলাপের মূল্য: একাগ্রতা এবং কল্পনাশক্তি বৃদ্ধি করে, ও খেলাধুলার ছন্দে বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে।



বল নিয়ে খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নরম বল বা মোড়ানো মোজা

বিধি গুলি:

১. নরম বল ব্যবহার করুন অথবা একজোড়া মোজা গোল করে বল বানিয়ে দিন।
২. বাচ্চাটি কে খেলার জন্য বলটি দিন।
৩. 'ছোঁড়া' শব্দটি ব্যবহার করে শিশুকে বলটি ছুঁতে দিন।
৪. শিশুকে বলটি আপনার দিকে ফিরিয়ে দিতে উৎসাহিত করুন।
৫. বল নিয়ে মজা করে সামনে-পিছনে খেলা নিয়ে মজা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: মোট নড়াচড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে, হাত ও চোখের সমন্বয়, এবং পারস্পরিক খেলার ধারণা প্রবর্তন করে।



রঙিন হাত

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কুমকুম, হলুদ এবং অন্য কোনো নিরাপদ ঘরোয়া রঙ, ও বড় কাগজ বা পিচবোর্ড

বিধি গুলি:

১. ক্যানভাসের জন্য একটি বড় কাগজ বা পিচবোর্ড বিছিয়ে দিন।
২. কুমকুম এবং হলুদের মতো শিশুদের জন্য নিরাপদ ঘরোয়া রঙ নিন।
৩. শিশুকে হাত দু'বিয়ে ক্যানভাসে খেলাধুলা করে রঙ করতে উৎসাহিত করুন।
৪. রঙগুলি বর্ণনা করতে এবং সৃজনশীলতা তুলে ধরতে ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন।
৫. শিশুকে অজান্তে বুঝতে দিন এবং রঙগুলি ব্যবহার করে কিছু বানাতে দিন।

কার্যকলাপের মূল্য: সংবেদনশীল অন্বেষণ, সৃজনশীলতা বৃদ্ধি এবং রঙের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়।



ছবির যুক্ত বইয়ের সাথে গল্পের সময়

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ছবির বই

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের বয়সের জন্য উপযুক্ত একটি ছবি ওয়ালা বই বেছে নিন।
2. একসাথে বসে জোরে-জোরে বইটি পড়ুন।
3. ছবিগুলির দিকে দেখিয়ে দিন এবং তাদের নাম দিন, ও শিশুকে তা পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করুন।
4. গল্পটি নিয়ে আলোচনা করুন, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন বা তার সাথে চিন্তাভাবনা করুন।
5. বইয়ের ছবি বা চরিত্রগুলির সাথে সম্পর্কিত গল্প তৈরি করুন।
6. একসাথে পড়ার ইন্টারেক্টিভ এবং আকর্ষণীয় অভিজ্ঞতা উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষা বিকাশ বৃদ্ধি করে, পড়া এবং নামকরণের মাধ্যমে, গল্প বলার মাধ্যমে বৌদ্ধিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে, বই এবং পড়ার প্রতি ভালোবাসা বৃদ্ধি করে।

জলের সাথে খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: জলের বালতি, শিশুর জন্য নিরাপদ গ্লাস বা কাপ

বিধি গুলি:

1. একটি নিরাপদ খেলার জায়গায় জল দিয়ে একটি বালতি ভরে দিন।
2. জল ভরা এবং ঢালার জন্য শিশুর জন্য নিরাপদ গ্লাস বা কাপ দিন।
3. শিশুকে অজান্তে বুঝতে দিন, জল ঢালতে এবং ছিটিয়ে দিতে উৎসাহিত করুন।
4. জল খেলা এবং তার কাজের বর্ণনা করার জন্য ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন।
5. আনন্দ-ফুর্তি করুন, এবং তা ভাগ করে নিতে কাজটি কে জল খেলায় পরিণত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এই জল খেলার কাজ সংবেদনশীল বিকাশ, সূক্ষ্ম নড়াচড়ার দক্ষতা এবং আনন্দের সাথে কোনোকিছু কে বুঝে নেওয়াতে উৎসাহিত করে, জলের সাথে একটি ইতিবাচক সম্পর্ককে উৎসাহিত করে।



23 মাস



খাবার বর্ণনা করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: যেকোনো খাবার (কলা, সেদ্ধ ডিম, ইত্যাদি)

বিধি গুলি:

1. শিশুকে যেকোনো খাবার দেখান, তাদের স্পর্শ করতে এবং অনুভব করতে দিন।
2. "কলা কি নরম, মিষ্টি না পিচ্ছিল?" অথবা "ডিম কি গরম না শক্ত?" এ ধরনের প্রশ্ন করুন এবং জিজ্ঞাসা করুন।
3. আপনার সন্তানের প্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করুন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া জানাতে এবং কথা বলতে উৎসাহিত করুন।
4. তাদের শব্দভাণ্ডার এবং বোধগম্যতা তৈরি করতে আরও খাবার ব্যবহার করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: বর্ণনামূলক শব্দের পরিচয় করিয়ে দেওয়া, শব্দভাণ্ডার বৃদ্ধি করা এবং খাবারের সময় পর্যবেক্ষণমূলক এবং যোগাযোগ দক্ষতা উৎসাহিত করা।

নাম: শব্দের ধরণ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই নেই

বিধি গুলি:

1. শব্দের ধরণ তৈরি করুন, উদাহরণস্বরূপ, "কাও... কাও..."
2. এই ধরনের শব্দ তৈরি করে আপনার বাচ্চর সাথে খেলুন এবং পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
3. শিশুকে একটি নতুন শব্দের ধরণ তৈরি করতে বলুন, এবং আপনি সেগুলি আনুকরণ করুন।
4. তাড়াতাড়ি এগিয়ে যান বা আরও শব্দ যোগ করে তার চ্যালেঞ্জ বাড়ান।
5. পালা বদল করে সৃজনশীল শব্দের ধরণ তৈরি করুন।
6. একসাথে শব্দ সূরের একটি মজাদার বিনিময় উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শ্রবণ বৈষম্য দক্ষতা বৃদ্ধি করে। শব্দ উৎপাদনে সৃজনশীলতা প্রচার করে। পালা-বদল এবং ইন্টারেক্টিভ খেলাকে উৎসাহিত করে।



এটা কি লাল নাকি?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. লাল রঙের উদাহরণ দেখিয়ে অথবা লাল জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করে লাল রঙের পরিচয় করিয়ে দিন।
2. ইতিবাচক শব্দ দিয়ে লাল রঙটি মজার সাথে বর্ণনা করুন।
3. বিভিন্ন জিনিসের জন্য জিজ্ঞাসা করুন, “জিনিসটি কি লাল নাকি?”
4. প্রয়োজনে সাহায্য করে শিশুকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
5. সঠিক উত্তরের জন্য ইতিবাচক শব্দ দিয়ে তার মনোবল বাড়ান এবং যদি তারা এটিকে চ্যালেঞ্জিং মনে করে তবে একটু গাইড করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: রঙ চিনতে শেখায়, বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে এবং সক্রিয় অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করে।



24 মাস

নাসারির ছড়া শোনান

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনটিই নয়

বিধি গুলি:

1. একটি সহজ এবং আকর্ষণীয় নাসারি ছড়া বেছে নিন।
2. শিশুর সাথে কোনো আরামের জায়গায় বসুন বা দাঁড়ান।
3. অভিব্যক্তিপূর্ণ এবং ছন্দময় সুরে বেছে নেওয়া নাসারি ছড়াটি গান।
4. অতিরিক্ত মজার জন্য হাল্কা অঙ্গভঙ্গি বা নড়া-চড়াও করুন।
5. গান গেয়ে অথবা অঙ্গভঙ্গি অনুকরণ করতে শিশুকে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষার বিকাশ বৃদ্ধি করে, ছন্দের উপলব্ধি বাড়ায় এবং একটি ভাগাভাগি ও আনন্দময় গানের মাধ্যমে পারস্পরিক সম্পর্ক কে শক্তিশালী করে।



ওপেন হ্যান্ডস চ্যালেঞ্জ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. খুব বেশি শক্ত করে না ধরে হাতের মুঠো তৈরি করুন।
2. শিশুকে মুঠো খোলার চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন।
3. “ওপেন হ্যান্ড” বাক্যাংশটি ব্যবহার করুন অথবা যেকোনো মজার ইঙ্গিত ব্যবহার করুন।
4. শিশুকে মুঠো খোলার বিভিন্ন উপায় খুঁজে নিতে দিন।
5. উৎসাহের সাথে কাজটির পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশু যখন মুঠো খুলতে শিখবে তখন সূক্ষ্ম নড়াচড়ার দক্ষতা ও আঙুলের শক্তি বৃদ্ধি করে এবং সমস্যা সমাধানে উৎসাহিত করে।



চলো বাইরে হাঁটিতে যাই

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানকে বাইরে হাঁটিতে নিয়ে যান।
2. আশেপাশের বিভিন্ন জিনিস তুলে ধরুন এবং সে সম্পর্কে কথা বলুন।
3. শিশু যা দেখে তার সাথে সম্পর্কিত শব্দগুলি পুনরাবৃত্তি করতে তাকে উৎসাহিত করুন।
4. প্রকৃতি, জিনিস, রঙ এবং আকর্ষণীয় যেকোনো কিছু নিয়ে আলোচনা করুন।
5. এটিকে একটি ইন্টারেক্টিভ কথাবার্তা বানিয়ে ফেলুন, প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং নিজের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিন।

কার্যকলাপের মূল্য: পর্যবেক্ষণের দক্ষতা এবং আশেপাশের পরিবেশ সম্পর্কে কৌতূহল বাড়ায়, ইন্টারেক্টিভ যোগাযোগ এবং পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে ভাষার বিকাশকে উৎসাহিত করে।



এটা কি নীল নাকি?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. লাল রঙটি আবারও দেখিয়ে দিন, ও শিশুকে তার বৈশিষ্ট্যগুলি মনে করিয়ে দিন। তারা যা শিখেছে তা সেলিব্রেট করুন ও বলুন "তুমি ঠিক বলেছ, এটা লাল!"
2. নীল রঙের জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করে নীল রঙের পরিচয় করিয়ে দিন, বা উদাহরণ দিয়ে দেখিয়ে দিন।
3. ইতিবাচক শব্দ দিয়ে নীল রঙটি মজা করে বর্ণনা করুন।
4. বিভিন্ন জিনিস দেখিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, "জিনিসটি নীল রঙের নাকি?"।
5. লাল রং সম্পর্কে তাদের বোধগম্যতা বাড়ায় এবং সঠিক উত্তরগুলি তাদের বুঝিয়ে দেয়, ও শিশুকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
6. সঠিক উত্তরের জন্য ইতিবাচক কথা বলে তার মনোবল বাড়ান এবং যদি তারা এটিকে চ্যালেঞ্জিং মনে করে তবে একটু গাইড করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এই ধারাবাহিক রঙের কাজটি আগের শেখার উপর ভিত্তি করে তৈরি হয় এবং আগের রঙটি মনে করতে, রঙের ধারণাগুলির একটি সামগ্রিক বোধগম্যতা বৃদ্ধি করে ও মনযোগ বৃদ্ধি করে।

ভান করে খেলা: ফোনে কথা বলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কল্পনীয় ফোন বা খেলনার ফোন

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে বসুন এবং একটি কল্পনীয় ফোন বা খেলনা ফোনের পরিচয় করিয়ে দিন, বলুন, "চলো একে অপরের সাথে কথা বলার জন্য একটি বিশেষ ফোন রাখি।"
2. ফোনটি ধরে কীভাবে কথাবার্তা শুরু করতে হয় তা দেখান, "রিং, রিং! হ্যালো বাবা! তুমি কী করছে?"
3. সহজ বাক্যাংশ ব্যবহার করে ভান করে কথাবার্তা জড়িত হন, আপনার সন্তানকে "তুমি কি বলতে পারবে, 'আমি খেলছি?'" এই উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
4. তাদের ভান করে যোগাযোগের স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন, বলুন, "আমি তোমার আজকের দিন সম্পর্কে শুনতে ভালোবাসি। তুমি ফোনে দারুন কথা বলছে!"

কার্যকলাপের মূল্য: পিতামাতা এবং সন্তানের মধ্যে সংযোগ এবং যোগাযোগের অনুভূতি গড়ে তোলে, তাদের নিজস্বের মনোভাব ভাগ করে নেওয়ার এবং প্রকাশ করার জন্য একটি মজাদার এবং সৃজনশীল পরিবেশ প্রদান করে।



উপরে এবং নিচে করা কে বোঝা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শক্ত চেয়ার, বিছানা, বা সোফা

বিধি গুলি:

1. একটি নিরাপদ স্থানে একটি শক্ত চেয়ার, বিছানা, বা সোফা রাখুন।
2. প্রয়োজনে আপনার সাহায্যে আপনার সন্তানকে তাতে উঠতে উৎসাহিত করুন।
3. ইতিবাচক কথা এবং হাসি দিয়ে তাদের কৃতিত্ব দিন।
4. নিরাপত্তার উপর জোর দিয়ে তাদের নিয়ন্ত্রিত ভাবে নীচে নামতে সাহায্য করুন।
5. আত্মবিশ্বাস এবং সমন্বয় বৃদ্ধি করে কাজটির পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: একটি নিরাপদ পরিবেশে একটি শারীরিক চ্যালেঞ্জ দেয়, সমন্বয় এবং কৃতিত্বের অনুভূতি প্রচার করে এবং শারীরিক কার্যকলাপের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তোলে।

25 মাস



কার্যকলাপ: আকৃতি মেলানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কাগজ বা পিচবোর্ড, রঙিন পেন্সিল বা অন্যান্য রঙ

বিধি গুলি:

1. দুটি কাগজ বা পিচবোর্ডের উপর একটি ত্রিভুজ, বৃত্ত এবং বর্গক্ষেত্র আঁকুন।
2. যেকোনো একটি কাগজ থেকে আকারগুলি কেটে নিন।
3. শিশুকে আকারগুলি মেলোতে বলুন।
4. আকারগুলি মাইল গেলে, শিশুকে আকারগুলির নাম বলুন।
5. একই রকম দেখতে আকৃতিগুলি মেলানোর ক্ষমতা বৃদ্ধির উপর মনোযোগ দিন, কীভাবে এটি করতে হবে তা দেখিয়ে দিন।
6. শিশুকে নিজের থেকে চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন এবং তাদের সৃজনশীলতা এবং প্রচেষ্টার জন্য তাদের প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সহজ ধাঁধা (পাজেল) সমাধানের মাধ্যমে বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে এবং নতুন শব্দ ও বাক্যাংশ, যেমন আকারের নাম, 'উপরে' ইত্যাদি শেখার মাধ্যমে শব্দভান্ডার উন্নত করে।



এটা কি হলুদ নাকি?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. লাল এবং নীল রঙগুলি আবার দেখিয়ে দিন, ও শিশুকে তাদের বৈশিষ্ট্যগুলি মনে করিয়ে দিন।
2. হলুদ রঙের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন, উদাহরণ দিয়ে বা হলুদ জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করে দিয়ে।
3. ইতিবাচক শব্দ দিয়ে হলুদ রঙটি মজা করে বর্ণনা করুন।
4. বিভিন্ন জিনিস দেখিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, "জিনিসটি কি হলুদ নাকি?"।
5. লাল এবং নীল রং সম্পর্কে তাদের বোধগম্যতা জোরদার করে এবং সঠিক উত্তরগুলি স্বীকার করে শিশুকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন।
6. আগের শেখা রঙগুলি সংশোধন করে বলুন, "তুমি ঠিক বলেছ, এটি লাল! এবং এটি নীল!"

কার্যকলাপের মূল্য: এই ধারাবাহিক রঙের কার্যকলাপ আগের শেখার উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়, মনে করার মাধ্যমে অংশগ্রহণকে উৎসাহিত করে এবং রঙের ধারণাগুলির একটি সুসংহত বোধগম্যতা তৈরি করে।

আপনার শৈশবের গল্প বলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানের সাথে একটি আরামের জায়গায় বসুন।
2. আপনার শৈশবের একটি সহজ এবং আকর্ষণীয় গল্প বলুন।
3. গল্পটিকে জীবন্ত করে তুলতে অভিব্যক্তিপূর্ণ সুর এবং অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করুন।
4. শিশুকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে বা তাদের সাথে চিত্তাভাবনা করে নিতে উৎসাহিত করুন।
5. গল্পটি শেষ করার সময় জিজ্ঞাসা করুন করে যে তারা অন্য একটি গল্প শুনতে চায় কিনা।

কার্যকলাপের মূল্য: পিতা-মাতা ও সন্তানের বন্ধন বৃদ্ধি করে, কল্পনাকে উদ্দীপিত করে এবং ভাষার বিকাশকে উৎসাহিত করে।



26 মাস

ইন্দ্রিয়ভিত্তিক খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বালি বা কাদা, কাপ, বালতি, পাত্র

বিধি গুলি:

1. বালি বা কাদা দিয়ে খেলার জায়গা তৈরি করুন।
2. এক থেকে আর এক জায়গায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কাপ এবং বালতি দিন।
3. শিশুকে এক পাত্র থেকে অন্য পাত্রে জিনিসগুলি তুলে নিয়ে সরাসরে উৎসাহিত করুন।
4. বালি বা কাদার গঠন, অনুভূতি এবং সংবেদনা নিয়ে আলোচনা করুন।
5. ঢালা এবং ভরা করার বিভিন্ন কৌশল আশ্রয় করুন।
6. শিশুর সাথে একটি অগোছালো এবং উপভোগ্য ইন্দ্রিয়ভিত্তিক খেলার সময় কাটান।

কার্যকলাপের মূল্য: স্পর্শ এবং অনুভূতির মাধ্যমে ইন্দ্রিয়ভিত্তিক বোঝাপড়া বৃদ্ধি করে এবং ভরা ও ঢালার মাধ্যমে সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে। খেলার সময় সৃজনশীলতা এবং কল্পনাকে উৎসাহিত করে।

চলো একসাথে নাচি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: সঙ্গীত, রেডিও

বিধি গুলি:

1. রেডিও তে গান বাজান।
2. শিশুর হাত ধরে একসাথে নাচুন।
3. শিশুকে তাদের মাথা, পা এবং হাত গানের সাথে নাচতে উৎসাহিত করুন।
4. নাচ করার একটি রুটিন তৈরি করুন বা সঙ্গীতের তাল অনুসরণ করুন।
5. বাড়ির অন্যান্য সদস্যদের একসাথে আনন্দময় নৃত্য পাটিতে যোগদানের জন্য আমন্ত্রণ জানান।

কার্যকলাপের মূল্য: শারীরিক কার্যকলাপ এবং সমন্বয় প্রচার করে। ছন্দ এবং সঙ্গীত সচেতনতা বৃদ্ধি করে।



সবুজ রং চেনা এবং অন্যান্য রঙ মনে করিয়ে দেওয়া

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই নয়

বিধি গুলি:

1. লাল, নীল এবং হলুদ রঙগুলি পুনরায় দেখিয়ে দিন, শিশুকে তাদের বৈশিষ্ট্যগুলি মনে করিয়ে দিন।
2. সবুজ রঙের পরিচয় করিয়ে দিন, ও উদাহরণ দেখিয়ে বা সবুজ জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করুন।
3. ইতিবাচক শব্দ দিয়ে সবুজ রঙটি মজার করে বর্ণনা করুন।
4. বিভিন্ন জিনিস দেখিয়ে জিজ্ঞাসা করুন, "এটি কি সবুজ নাকি?"।
5. শিশুকে উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন, আগের শেখা রঙগুলি স্মরণে তাদের বোধগম্যতা বাড়িয়ে তুলুন এবং সঠিক উত্তরগুলি স্বীকার করুন।
6. আগের রঙগুলি সংশোধন করে বলুন, "তুমি ঠিক বলেছ, এটি লাল। এবং এটি নীল। এটি হলুদ!"

কার্যকলাপের মূল্য: এই কাজটি শিশুর জ্ঞানের উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠতে থাকে, আগের শেখা রঙগুলি মনে করে তাদের ব্যস্ততা বৃদ্ধি করে এবং রঙের ধারণাগুলির তাদের সামগ্রিক বোঝাপড়ায় অবদান রাখে।

বাবার মতো আচরণ করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বাবার জুতা, পোশাক, একটি পাত্র, ভান করা চামচ

বিধি গুলি:

1. বাবার বিভিন্ন কাজ সম্পর্কে বাচ্চের সাথে কথা বলুন।
2. বাচ্চাকে জুতা এবং জামা-কাপড় পরে বাবার মতো সাজতে দিন।
3. বাবার মতো কাজ করতে বলুন, যেমন "বাবা রান্না করছেন।"
4. রান্না করার ভান করার জন্য একটি বাসন ব্যবহার করুন।
5. একটি পাত্রে একটি কাল্পনিক হাতা নাড়ুন।
6. একটি দারুন কাল্পনিক খাবারের স্বাদ নেওয়ার ভান করুন।
7. একসাথে মজা করুন, ও কল্পনাপ্রবণ খেলায় অংশগ্রহণ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: কল্পনাপ্রবণ খেলা এবং সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করে। পরিপালক এবং শিশুর মধ্যে সম্পর্কে শক্তিশালী করে। দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন ভূমিকা এবং কার্যকলাপ সম্পর্কে বোঝাপড়া বাড়ায়।



27 মাস

ফাস্ট এবং স্লো (জোরে ও আস্তে)

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনটিই নয়

বিধি গুলি:

1. আপনার সন্তানকে আপনার সাথে ফাস্ট এবং স্লো দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে বলুন।
2. শুরু করার লাইন বানান এবং একসাথে গুনে বলুন "গো!"
3. দৌড়ানোর সময়, "স্লো!" বলুন এবং লক্ষ্য করুন যে আপনার সন্তান তার গতি সামলাচ্ছে কিনা।
4. গতির পরিবর্তন নিয়ে আলোচনা করে মাঝে-মাঝে "ফাস্ট" এবং "স্লো" বলুন।
5. আপনি কতবার জোরে দৌড়েছেন এবং কতবার আস্তে দৌড়েছেন, তা গুনে রাখুন।
6. খেলাটি নিয়ে আলোচনা করুন এবং নিয়ম-কায়দা শোনার গুরুত্ব কে জাগিয়ে তুলুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শোনা এবং নিয়ম-কায়দা অনুসরণ করা শেখায়। এছাড়াও আবেগগত এবং কর্ম নিয়ন্ত্রণ অভ্যাস গড়তে সাহায্য করে।



জিনিস এবং তাদের ব্যবহার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনটিই নয়

বিধি গুলি:

1. শিশুটি জানে এমন ৩টি বা ৪টি জিনিসের কথা ভাবুন।
2. প্রতিটি জিনিসের দিকে আঙুল তুলে শিশুকে তাদের নাম বলতে বলুন।
3. প্রতিটি জিনিসের ব্যবহার ব্যাখ্যা করুন, উদাহরণস্বরূপ, "কাপ আমরা কাপ দিয়ে জল খাই।"
4. শিশুকে নাম এবং ব্যবহারটি পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করুন।
5. প্রতিটি জিনিস নিয়ে আলোচনা করুন, তাদের বোঝাপড়া এবং শব্দভান্ডার বিকাশে সাহায্য করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: জিনিসের নামকরণের মাধ্যমে শব্দভান্ডার বৃদ্ধি করে এবং জিনিসের কার্যকারিতা এবং ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা বৃদ্ধি করে।



হাসি দেওয়া এবং চোখের পলক ঝপকানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর দিকে তাকিয়ে হাসুন এবং চোখের পলক ওঠানামা করুন, ও বার-বার পুনরাবৃত্তি করুন।
2. শিশুকে পর্যবেক্ষণ করতে এবং আপনাকে অনুকরণ করার চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন।
3. আপনি একসাথে কতবার হাসি এবং চোখের পলক ওঠানামা তার গণনা করুন।
4. প্রশংসা এবং ইতিবাচক শব্দের মাধ্যমে শিশুর প্রতিটি চেষ্টা সেন্সিটাইভ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: এটি শিশুকে অ-মৌখিকভাবে, চেহারা অভিব্যক্তির মাধ্যমে যোগাযোগ শেখায়। পর্যবেক্ষণ দক্ষতা এবং অনুকরণ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। হাসি এবং পলক ওঠানামার মাধ্যমে সংযোগ এবং একসাথে কোনোকিছু কে ভাগ করে নেওয়ার অনুভূতি জাগিয়ে তোলে।

মায়ের মতো আচরণ করা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: মায়ের জুতা, পোশাক ইত্যাদি

বিধি গুলি:

1. মায়ের মতো ভঙ্গি করতে বলুন।
2. মায়ের কাজ, অঙ্গভঙ্গি এবং কথা বলার ধরণ অনুকরণ করুন।
3. মায়ের কাজ অনুকরণ করে এমন কাজে শিশুকে জড়িত করুন (শিশুর সাথে গান গাওয়া, ঘরের কাজ করা, ফোনে কথা বলা, বই পড়া ইত্যাদি)
4. শিশুকে নকল করতে এবং অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন।
5. একসাথে ইন্টারেক্টিভ এবং কল্পনাপ্রবণ অভিজ্ঞতা ভাগ করে নিন।

কার্যকলাপের মূল্য: কল্পনাপ্রবণ খেলা এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করে। পরিপালক এবং শিশুর মধ্যে সম্পর্ক কে শক্তিশালী করে। শিশুকে বিভিন্ন ভূমিকা পর্যবেক্ষণ করতে এবং বোঝার সুযোগ করে দেয়।



28 মাস



জল ভরা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: খালি বোতল, মগ, বালতি, ও জল

বিধি গুলি:

1. খালি বোতলটি সমতল জায়গায় রাখুন।
2. মগটি জল দিয়ে ভরে বোতলে ঢেলে দিন।
3. শিশুর সাথে প্রক্রিয়াটি আলোচনা করুন, বলুন, “বোতলটি জল দিয়ে ভরে দাও।”
4. আপনার সাহায্যে শিশুকে মগ দিয়ে বোতলে জল ঢেলে দিতে দিন।
5. জল ঢালার অভিজ্ঞতা বাড়িয়ে তোলার জন্য বালতি ব্যবহার করার সুযোগ করে দিন।

কার্যকলাপের মূল্য: জল ঢালার মাধ্যমে সূক্ষ্ম নড়াচড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে। জল ঢালা ইন্দ্রিয়গত আবেশণকে উৎসাহিত করে। এই কাজ আলোচনা করা ভাষার বিকাশকে উৎসাহিত করে।



আজ আমরা কী করেছি?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. সকালে ঘুম থেকে ওঠা এবং জামা-কাপড় পরা নিয়ে কথা বলতে শুরু করুন।
2. সারা দিনের কাজে তাকে জড়িত করুন, দিনের বিভিন্ন কাজের মধ্য দিয়ে তাকে এগিয়ে রাখুন।
3. খাওয়া, খেলা এবং অন্যান্য কাজ সম্পর্কে কথা বলুন।
4. আরও আকর্ষণীয় অভিজ্ঞতার জন্য শিশুর সাথে কাজগুলির নাটক করুন।
5. রাতে ঘুমোতে যাওয়ার বিষয়ে আলোচনা করে নিজের কথা শেষ করুন।
6. প্রতিটি কাজ সম্পর্কে সম্পর্কে শিশুকে তাদের অভিজ্ঞতা এবং চিন্তাভাবনা ভাগ করে নিতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: দৈনন্দিন রুটিন আলোচনার মাধ্যমে ভাষার বিকাশ ঘটে। সময় সচেতনতা এবং ঘটনাগুলির ক্রমবিন্যাসকে উৎসাহিত করে। ভূমিকা পালন এবং কথাবার্তার মাধ্যমে ইন্টারেক্টিভ শিক্ষণকে উৎসাহিত করে।



আমাকে খুঁজে বের করার সংকেত

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুকে লুকোচুরি খেলতে ডাকুন।
2. গোনার সময় শিশুকে লুকিয়ে থাকতে বলুন।
3. "আমি দরজার কাছে হাসির শব্দ শুনতে পাচ্ছি" - এরকম ইশারা দিয়ে শিশুটিকে খুঁজুন।
4. আপনার খোঁজ করার কাজটি নিজের ভাষায় বর্ণনা করুন।
5. শিশুটিকে খুঁজে পেলে খুশি হয়ে সেলিব্রেট করুন।
6. এবার পালা বদল করুন এবং শিশুটিকে খুঁজে পেলে তাকে লুকিয়ে থাকতে দিন।
7. শিশুকে সংকেত দিতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বিকাশ করে, লুকানোর প্রক্রিয়ার সময় আত্ম-নিয়ন্ত্রণ এবং বৈধকে উৎসাহিত করে এবং বর্ণনামূলক সূত্রের মাধ্যমে ভাষা বিকাশকে উন্নত করে।



29 মাস

একসাথে গান গাওয়া এবং হাসি-ঠাট্টা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনটিই না

বিধি গুলি:

1. পছন্দের একটি নার্সারি ছড়া বেছে নিন।
2. উৎসাহের সাথে শিশুকে নার্সারি ছড়াটি শোনান।
3. শিশুকে হাততালি দিতে, নড়াচড়া করতে বা সহজ কাজগুলিতে যোগ দিতে উৎসাহিত করুন।
4. নার্সারি ছড়াটির পুনরাবৃত্তি করুন, যদি সম্ভব হয় তবে শিশুকে গান গাওয়ার জন্য ডাকুন।
5. এটিকে একটি আনন্দময় এবং ইন্টারেক্টিভ অভিজ্ঞতা বানিয়ে দিন।

কার্যকলাপের মূল্য: ভাষা বিকাশ বৃদ্ধি করে, পারস্পরিক সম্পর্ক বৃদ্ধি করে এবং সুর ও ছড়ার মাধ্যমে বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে।



কাদার মাস্টারপিস

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বাইরের কাদার প্যাচ বা নরম মাটি

বিধি গুলি:

1. ঘরের বাইরে কাদা বা মাটির উপযুক্ত জায়গা খুঁজে বের করুন।
2. শিশুর সাথে বসুন এবং তাদের আঙ্গুল ব্যবহার করে কাদার মধ্যে কীভাবে আঁকতে হয় তা দেখান।
3. শিশুকে অন্বেষণ করতে দিন এবং কাদায় নিজের হাত দিয়ে আঁকতে উৎসাহিত করুন।
4. একসাথে আঁকার সময় আকার, রেখা বা প্যাটার্ন সম্পর্কে কথা বলুন।
5. শিশুকে বিভিন্ন আঙ্গুলের নড়াচড়া নিয়ে নিজস্ব অভিজ্ঞতা নিতে দিন।
6. তাদের কাদামাটির মাস্টারপিসটি উৎসাহের সাথে উদযাপন করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: স্পর্শ এবং টেক্সচারের মাধ্যমে সংবেদনশীল অন্বেষণ বৃদ্ধি করে, আঙ্গুল দিয়ে আঁকার মাধ্যমে সৃজনশীলতা এবং সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



বলো তো আমি কোন প্রাণী?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. বিড়ালের মতো একটি পশু বেছে নিন এবং তার বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে কথা বলুন, যেমন, "একটি বিড়ালের গাঁফ এবং লম্বা লেজ আছে।"
2. আপনার হাত দিয়ে শিশুকে গাঁফ দেখান।
3. পশুটির সাথে সম্পর্কিত শব্দ করুন, যেমন, বিড়ালের জন্য "মিউ"।
4. শিশুর সাথে বসে তার নড়াচড়া অনুকরণ করে বিড়াল হওয়ার ভান করুন।
5. শিশুকে শব্দ এবং নাটকটি অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: পশুর বর্ণনার মাধ্যমে ভাষার বিকাশ ঘটে, অনুকরণ এবং শব্দের মাধ্যমে সংবেদনশীল বোঝা উৎসাহিত হয় এবং সৃজনশীলতা ও কল্পনাপ্রবণ খেলাকে উৎসাহিত করে।



ধাঁধা (পাজেল) সমাধান

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কাগজ বা পিচবোর্ড, আঁকার সরঞ্জাম, কাঁচি

বিধি গুলি:

1. কাগজ বা পিচবোর্ডের টুকরোতে একটি সিকম্যান আঁকুন।
2. কাগজটি তিন টুকরো করুন - উপরে (মাথা), মাঝখানে (শরীর), এবং নীচে (পা)।
3. ব্যাখ্যা করুন যে মাথা উপরে, শরীর মাঝখানে এবং পা নীচে থাকবে।
4. টুকরোগুলো আলাদা করে বাচ্চাকে আবার একসাথে রাখতে বলুন, যাতে মানুষের আকার তৈরি হয়।
5. বাচ্চা যখন টুকরোগুলো সঠিকভাবে একসাথে ফিট করে নেবে, তখন তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধি করে, যখন সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বিকাশ করে এবং শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সম্পর্কে সচেতনতা বিকাশ করে।

একটি ম্যাজিক্যাল টেন্ট (তাঁব)

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: দুটি মজবুত চেয়ার, একটি কঞ্চল, বিছানার চাদর বা তোয়ালে

বিধি গুলি:

1. একটি টেন্ট তৈরি করতে দুটি মজবুত চেয়ার, একটি কঞ্চল বা তোয়াল দিয়ে তেকে দিন।
2. শিশুকে টেন্টের ভিতরে ডুকুন এবং তার খেলার জন্য আরামদায়ক জায়গা বানিয়ে ফেলুন।
3. শিশুকে কল্পনীয় খেলার জন্য তার খেলা ভিতরে আনতে উৎসাহিত করুন।
4. একসাথে, এই বিশেষ জায়গাটিকে একটি মজাদার এবং সৃজনশীল নাম দিন।
5. টেন্টের ভিতরে একসাথে খেলা, গল্প এবং কার্যকলাপ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: কল্পনিক খেলা এবং সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করে এবং অন্বেষণের জন্য একটি আরামদায়ক ও ম্যাজিক্যাল জায়গা তৈরি করে।



30 মাস

কর্মক্ষেত্রে কী ঘটে

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. মা বা বাবা নিজের কাজে কী করেন, তা শিশুর সাথে ভাগ করে নিন।
2. কাজগুলি ব্যাখ্যা করার জন্য সহজ ভাষা ব্যবহার করুন, উদাহরণস্বরূপ, কৃষিকাজ।
3. বীজ বপন, মাটিতে জল দেওয়া এবং আগাছা অপসারণের মতো কাজ সম্পর্কে কথা বলুন।
4. শিশুকে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে বা কিছু কাজ অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
5. অঙ্গভঙ্গি এবং উৎসাহ জাগিয়ে কাজটিকে আকর্ষণীয় করে তুলুন।

কার্যকলাপের মূল্য: গল্প বলার মাধ্যমে ভাষার বিকাশ বৃদ্ধি করে এবং শিশু যখন তাদের চারপাশের জগৎ সম্পর্কে শেখে, তখন তার কৌতুহল এবং কল্পনিক খেলাধুলাকে উৎসাহিত করে।



কার এটা?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বিভিন্ন পরিচিত জিনিস (একটি শাট, একটি ঘড়ি, একটি ফোন)

বিধি গুলি:

1. শিশুকে একে-একে বিভিন্ন জিনিস দেখান।
2. প্রতিটি জিনিসের জন্য জিজ্ঞাসা করুন "এটি কার?"।
3. জিনিসটি যার তার দিকে ইঙ্গিত করতে শিশুকে উৎসাহিত করুন (যেমন, "মায়ের ফোন", "বাবার জুতা")।
4. শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন যে ব্যক্তিটি কী করে - বাবা ঘর থেকে বের হওয়ার আগে জুতাটি পরেন।
5. তাদের প্রতিক্রিয়া সুনিশ্চিত করুন এবং তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: বৌদ্ধিক বিকাশকে উৎসাহিত করে। বস্তু, ব্যক্তি এবং তাদের কর্মের মধ্যে সম্পর্ক তৈরি করতে শিশুকে সক্ষম করে। এটি চিহ্নিত করতে এবং নামকরণের মাধ্যমে ভাষা বিকাশকেও সক্ষম করে।



স্পর্শ এবং নামকরণ চ্যালেঞ্জ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ঘরের জিনিসপত্র (যেমন, দরজা, বিছানা, চেয়ার, টেবিল)

বিধি গুলি:

1. ঘরের 3 বা 4টি সহজে খুঁজে পাওয়া জিনিসের নাম বলুন।
2. শিশুকে প্রতিটি জিনিস স্পর্শ করতে এবং তার নাম পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
3. শিশু যখন সঠিকভাবে স্পর্শ করে এবং জিনিসের নাম নেয়, তখন তার প্রশংসা করুন।
4. ভূমিকা পরিবর্তন করুন এবং শিশুকে স্পর্শ করার জন্য জিনিসপত্র বেছে নিতে দিন এবং তার নাম নিন।
5. একসাথে খেলা এবং শেখার আনন্দময় সময় কাটান।

কার্যকলাপের মূল্য: শব্দভাণ্ডার এবং জিনিস চেনার দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



স্ক্রিবলিং (লেখা) করার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: রঙিন পেন্সিল বা পেন্সিল, কাগজ

বিধি গুলি:

1. শিশুকে একটি রঙিন পেন্সিল ব্যবহার করে কাগজের উপর লিখতে উৎসাহিত করুন।
2. আরেকটি রঙিন পেন্সিল নিন এবং বুতাকার লেখা তৈরি করে দেখান।
3. শিশুকে তাদের নিজস্ব বুতাকার চিহ্ন তৈরি করে, তা অনুকরণ করতে উৎসাহিত করুন।
4. কাগজে বুতাকার চিহ্ন তৈরির জন্য শিশুর প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: লেখার মাধ্যমে সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং মৌলিক আকার এবং নিদর্শনগুলি পরিচয় করিয়ে দেয়।



জামা-কাপড়ের নামকরণ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: শিশু এবং পরিবারের সদস্যদের পোশাক

বিধি গুলি:

1. শিশুকে তাদের পরা পোশাকের নাম নিতে সহায়তা করুন।
2. নাম বলার সময় শিশুকে প্রতিটি পোশাকের নাম দেখাতে বলুন।
3. শিশু যদি সক্ষম হয়, তাহলে তাদের প্রতিটি পোশাকের জিনিসের নাম নিজেরাই রাখতে উৎসাহিত করুন।
4. সঠিক উত্তর দেওয়াতে হাই ফাইভ করুন বা প্রশংসার মাধ্যমে সেলিব্রেট করুন।
5. আপনার নিজের পোশাকের দিকে ইঙ্গিত করুন এবং দেখুন শিশুটি তাদের নাম বলতে পারে কিনা।

কার্যকলাপের মূল্য: পোশাকের জিনিসপত্রের সাথে সম্পর্কিত শব্দভাণ্ডারকে শক্তিশালী করে এবং দৈনন্দিন জিনিসপত্রের স্বীকৃতি এবং বোধগম্যতা বৃদ্ধি করে।



রঙের মেলানোর খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: লাল, নীল এবং হলুদ রঙের রঙিন বস্তু বা কার্ড

বিধি গুলি:

1. লাল, নীল এবং হলুদ রঙের জিনিস বা কার্ড সংগ্রহ করুন।
2. প্রতিটি রঙ দেখান এবং তার নাম বলুন।
3. শিশুকে একই রঙের জিনিস মেলাতে বলুন।
4. শিশু যখন লালের সাথে লাল, নীলের সাথে নীল এবং হলুদের সাথে হলুদ রঙ সফলভাবে মেলায়, তখন সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: রঙ চেনার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং মেলানোর মাধ্যমে বৌদ্ধিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



32 মাস

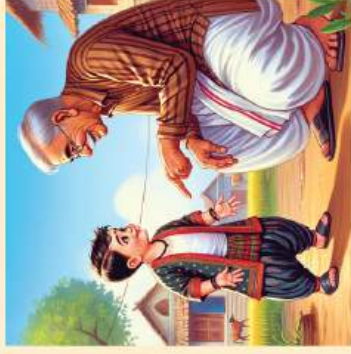
দাদুর মতো আচরণ করুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. দাদু-ঠাকুরমার বিভিন্ন কাজ সম্পর্কে শিশুর সাথে কথা বলুন।
2. জুতা এবং পোশাক পরে শিশুকে দাদু-ঠাকুরমার মতো সাজতে দিন।
3. দাদুর মতো রোল-প্লে (কাজ) করতে দিন, যেমন "দাদু গরুকে খাওয়াচ্ছেন।"
4. দাদু সাধারণত যা বলেন তা বলুন, অথবা ঠাকুরমা সাধারণত যা বলেন, তা বলুন।
5. একসাথে মজা করুন, কাল্পনিক খেলায় অংশগ্রহণ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: কাল্পনিক খেলা এবং সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করে। পরিপালক এবং শিশুর মধ্যে সম্পর্ককে শক্তিশালী করে। গল্প বলা এবং রোল-প্লেয়িং (ভূমিকা পালন) খেলার মাধ্যমে ভাষা বিকাশকে উৎসাহিত করে।



চলো একসাথে সাইকেল চালাই

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. কাল্পনিক গিয়ারিং ছইল ধরে, হর্ন বাজিয়ে এবং ইঞ্জিনের শব্দ করে ট্রাক চালক হওয়ার নাটক করুন।
2. "গাড়ি চালাবার সময়" শিশুটিকে আপনার পিছনে-পিছনে যেতে দিন।
3. আপনার যাত্রা সম্পর্কে কথা বলুন, বাজার বা দোকানের মতো জায়গার উল্লেখ করুন।
4. 'জোরে/আগে', 'বাম/ডান', 'লম্বা/ছোট' শব্দ ব্যবহার করুন এবং শব্দ-সবজি তেলার ভান করুন।
5. ভূমিকা আদলবদল করুন, শিশুটিকে চালক হতে দিন ও আপনি তার পিছনে-পিছনে যান।
6. শিশুকে তাদের যাত্রা বর্ণনা করতে এবং মজা করতে উৎসাহিত করুন।



কার্যকলাপের মূল্য: কাল্পনিক খেলা এবং সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করে। গল্প বলা এবং ভূমিকা পালনের মাধ্যমে ভাষার দক্ষতা বৃদ্ধি করে। দিকনির্দেশনামূলক ধারণা এবং স্থানিক সচেতনতা বোঝার প্রচার করে।

নেচার স্টোরি টাইম

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. বাইরে থাকাকালীন, শিশুকে পথর, গাছ-পালা, প্রাণী ইত্যাদি পর্যবেক্ষণ করতে উৎসাহিত করুন।
2. এই প্রাকৃতিক উপাদানগুলি ব্যবহার করে তার প্রিয় গল্পটি বর্ণনা করুন বা একটি প্রিয় গান করুন।
3. উদাহরণস্বরূপ, "তুষারত কাক" বা আশেপাশের পরিবেশ ব্যবহার করে অন্যান্য প্রাণীদের গল্প বলুন।
4. শিশুকে তাদের চেনা জিনিস এবং প্রাণী সম্পর্কে তাদের চিন্তাভাবনা ব্যক্ত করতে উৎসাহিত করুন।
5. পরিচিত জিনিসগুলি সম্পর্কে কথাবার্তা বলুন, ও তথ্য সংগ্রহকে উৎসাহিত করুন।



কার্যকলাপের মূল্য: পর্যবেক্ষণ দক্ষতা এবং পরিবেশ সম্পর্কে কৌতূহল বৃদ্ধি করে এবং শোনা ও কথা বলার দক্ষতা উন্নত করে।

আকারের তুলনা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: তিনটি ভিন্ন আকারের পাতা বা লাঠি

বিধি গুলি:

1. তিনটি ভিন্ন আকারের পাতা বা লাঠি খুঁজুন।
2. প্রতিটি আকার বর্ণনা করতে 'বড়, মাঝারি এবং ছোট' শব্দ ব্যবহার করুন।
3. শিশুকে আপনার পরে আকারের নামগুলি পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
4. আকারগুলির নাম ডাকুন এবং শিশুকে সেই পাতার দিকে ইঙ্গিত করতে বলুন।
5. শিশু সঠিকভাবে আকারগুলি চিনতে পারলে, তার প্রশংসা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: আকার সম্পর্কিত শব্দভাণ্ডার বিকাশ করে, পর্যবেক্ষণ এবং ভাষাগত দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



রঙের খোঁজ

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বিভিন্ন রঙের জিনিসপত্র (যেমন, পাতা, দরজা, মোজা, ঘাস)

বিধি গুলি:

1. একই রঙের দুটি জিনিস খুঁজুন, যেমন একটি সবুজ পাতা এবং দরজা।
2. শিশুকে জিনিসপত্র দেখান এবং রঙ ও নাম বর্ণনা করুন যেমন, "সবুজ পাতা।"
3. শিশুকে একই রঙের আরও জিনিস খুঁজে পেতে সাহায্য করুন, যেমন, মোজা ও ঘাস এবং যখন তারা করবে, তখন তাদের উৎসাহিত করুন।
4. একসময়ে একটি রঙের নামই বলুন, এটি একটি আনন্দদায়ক রঙ খোঁজার খেলা করে তোলে।

কার্যকলাপের মূল্য: রঙের স্বীকৃতি ও শব্দভাণ্ডার বৃদ্ধি করে এবং শেখাকে একটি মজাদার ও আকর্ষণীয় অন্বেষণে পরিণত করে।



স্ট্রিং অ্যাডভেঞ্চার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: একটি চালুনি, রঙিন সুতা বা দড়ি

বিধি গুলি:

1. সমতল পৃষ্ঠে চালুনিকে কীভাবে স্থিরভাবে ধরে রাখতে হয়, তা দেখান।
2. শিশুকে দেখান কিভাবে উপর থেকে শুরু করে নীচের দিকে ছিদ্রের মধ্য দিয়ে সুতো ঢুকতে হয়।
3. শিশুর হাত ধরে ছিদ্রের মধ্য সুতা দিতে সাহায্য করুন, তাদের সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতাকে উৎসাহিত করুন।
4. সুতো ঢুকতে পারলে শিশুর প্রশংসা করুন এবং খুশি হয়ে সেলিব্রেট করুন।
5. অতিরিক্ত মজার জন্য বিভিন্ন প্যাটার্ন এবং রঙ একসাথে অন্বেষণ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা এবং হাত ও চোখের সমন্বয় বৃদ্ধি করে।



চলো একসাথে নাচি

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: মিউজিক প্লেয়ার অথবা রেডিও

বিধি গুলি:

1. রেডিওতে একটি ভালো গান চালিয়ে দিন।
2. শিশুর হাত ধরে একসাথে নাচুন।
3. শিশুকে তাদের মাথা, পা এবং হাতকে তালে-তালে নাচতে উৎসাহিত করুন।
4. একসাথে একটি মজাদার নাচের রুটিন তৈরি করুন।
5. পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের একটি ডান্স পার্টিতে যোগদানের জন্য ডাকুন!

কার্যকলাপের মূল্য: শারীরিক কার্যকলাপ এবং সমন্বয় বৃদ্ধি করে, পারিবারিক বন্ধন এবং কোনো কিছু ভাগ করে নিয়ে আনন্দের সাথে-সাথে ছন্দবদ্ধ হাতে এবং শারীরিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে।



নাম: বোতলের ঢাকনা সাজানো

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: তিনটি ভিন্ন রঙের প্লাস্টিকের বোতলের ঢাকনা

বিধি গুলি:

- বোতলের ঢাকনাগুলো দেখান এবং প্রতিটি রঙের নাম দিন।
- রঙ মিলিয়ে বাচাকে ঢাকনাগুলো সাজাতে বলুন।
- রঙ অনুসারে তার সাজানোর প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন।
- মিলেমিশে কাজটি উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: রঙ চিনতে ও বাছাই করার দক্ষতা বিকাশ করে এবং জিনিসপত্র পরিচালনা করতে এবং সাজানোর মাধ্যমে সূক্ষ্ম শারীরিক ক্রিয়ার দক্ষতা বাড়ায়।



নাম: নার্সারি রাইম (ছড়া)

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কোনটিই নয়

বিধি গুলি:

- হাতের অঙ্গভঙ্গি করে বাচাকে একটি নার্সারি ছড়া গেয়ে শোনান।
- শিশুকে তা অনুকরণ করতে এবং শব্দগুলি পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করুন।
- পরস্পরের সাথে সময়টি উপভোগ করুন এবং শিশুকে একটি মজাদার অভিজ্ঞতা দিন।

কার্যকলাপের মূল্য: গান এবং কর্মের মাধ্যমে ভাষার দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং অনুকরণ ও সমন্বয়কে উৎসাহিত করে।



নাম: দেখো, আমি গাড়ি চালাতে পারি!

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- বিভিন্ন নড়চড়া এবং শব্দ সহ একটি গাড়ি, বিমান বা প্রতিক্রিয়াবাহক হওয়ার ভান করুন।
- শিশুকে কাল্পনিক খেলায় যোগ দিতে উৎসাহিত করুন।
- জিজ্ঞাসা করুন, “একটি [কোনো বেছে নেওয়া যানবাহন] কী ধরনের শব্দ করে?”
- বিভিন্ন কাল্পনিক ভ্রমণ অন্বেষণ করে মিলেমিশে মজা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: সৃজনশীলতা এবং কল্পনাজড়িকে উদ্দীপিত করে এবং জিনিসের সাথে শব্দ সংযুক্ত করে ভাষার দক্ষতা বিকাশ করে।



34 মাস

নাম: মজার বল খেলা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: বল, কাপড়ের বল, অথবা মোজার বল

বিধি গুলি:

- শিশুকে খেলার জন্য একটি বল দিন।
- পরিবারের অন্যদের সাথে একটি বৃত্ত তৈরি করুন।
- বৃত্তের মধ্যে থাকা সদস্যর কাছে বলটি ছুঁতে দিন, বাউন্স করে বা গড়িয়ে দিন।
- বল পাওয়া সদস্য প্রতিক্রিয়া করলে (যেমন লাফালে) অন্যান্যরা তার পুনরাবৃত্তি করবে।
- বল পাওয়া ব্যক্তি খেলাটি চালিয়ে যাওয়ার জন্য অন্য কারোর কাছে বলটি পৌঁছে দেবেন।
- মিলেমিশে খেলা এবং বিভিন্ন ক্রিয়া অন্বেষণ উপভোগ করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: তোলা, ধরা এবং নিষ্ক্ষেপের মতো শারীরিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং শিশুকে একটি দলের মধ্যে সামাজিক মেলোমেশ এবং সহযোগিতা সম্পর্কে শেখায়।



পশুটি চিনুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই নয়

বিধি গুলি:

1. নীচে বসে কোনো একটি পশুর নকল এবং শব্দ অনুকরণ করুন।
2. আপনি যে পশুরি ভান করছেন তা অনুমান করতে শিশুকে ডাক দিন।
3. যখন তারা সঠিকভাবে পশুটিকে চিনতে পারলে, তাদের প্রশংসা করুন।
4. আরও মজার জন্য বিভিন্ন পশুর নকল করে খেলাটির পুনরাবৃত্তি করুন।

কার্যকলাপের মূল্য:

পর্ষবেক্ষণ এবং অনুমানের মাধ্যমে বৌদ্ধিক দক্ষতা বৃদ্ধি করে।
প্রাণীদের শব্দ এবং নড়াচড়ার সাথে যুক্ত করে শব্দভান্ডার বৃদ্ধি করে।



রঙ স্পর্শ করুন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: রঙিন বস্তু বা কার্ড

বিধি গুলি:

1. শিশুকে রঙিন বস্তু বা কার্ড উপহার দিন।
2. "লাল রঙ স্পর্শ করুন" বলুন এবং শিশুকে নাম নেওয়া রঙের জিনিস বা কার্ড স্পর্শ করতে উৎসাহিত করুন।
3. প্রশংসা এবং উত্তেজনার সাথে প্রতিটি সঠিক স্পর্শকে সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: রঙ চেনার দক্ষতা বাড়ায়, এবং ইতিবাচক শক্তিবৃদ্ধি শিশুকে ভুল করতে এবং আত্মবিশ্বাসের সাথে নতুন জিনিস শিখতে সাহায্য করে।

35 মাস

মা বলেন

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

1. শিশুর সাথে "মা বলেন" খেলা শুরু করুন।
2. "মা বলেন বস" বা মা বলেন দাঁড়াও" এর মতো আদেশ দিন।
3. শিশুকে নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে উৎসাহিত করুন।
4. যখন "সিমনান বলে" বলার সময় তাদের কাজের প্রশংসা করুন এবং উৎসাহিত থাকুন।
5. শিশুর শোনা এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর দক্ষতাকে চ্যালেঞ্জ করার জন্য মজাদার বৈচিত্র্য আনার চেষ্টা করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শোনার দক্ষতা বৃদ্ধি করে এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করার জন্য শিশুর ক্ষমতা উন্নত করে।



ব্যাগে কী আছে?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: নিরাপদ এবং পরিচিত খেলনা সহ একটি ব্যাগ

বিধি গুলি:

1. শিশুকে চোখ বন্ধ করতে বলুন।
2. একবারে একটি জিনিস বের করে শিশুকে দিন।
3. তাদের স্পর্শ করতে এবং অনুভব করতে দিন।
4. এখন তাদের অনুমান করতে বলুন, এটি কী!
5. সঠিকভাবে অনুমান করার জন্য শিশুকে প্রশংসা করুন এবং উৎসাহিত করুন।
6. সঠিক উত্তর বের করার জন্য তাদের সংকেত দিন।

কার্যকলাপের মূল্য: সংবেদনশীল উদ্দীপনা প্রচার করে এবং অনুমানের মাধ্যমে বৌদ্ধিক বিকাশ উন্নত করতে সক্ষম করে।

নাম: তোমার পার্টনার কোথায়?

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: স্পষ্ট জোড়যুক্ত বিভিন্ন জিনিস (যেমন, তালো এবং চাবি, জুতা এবং মোজা)

বিধি গুলি:

- প্রতিটি জোড়ার নাম বলে তালো এবং চাবির মতো জোড়া জিনিসের পরিচয় করিয়ে দিন।
- একটি জিনিস দেখান এবং জিজ্ঞাসা করুন, এর "পার্টনার কোথায়?"
- শিশুকে জোড়া জিনিসগুলি খুঁজে পেতে এবং জুড়তে সাহায্য করুন।
- প্রতিটি জোড়া মেলাতে পারলে শিশুর সাফল্যে সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: জিনিস এবং তাদের ব্যবহারের মধ্যে সম্পর্ক চিনতে পেরে বৌদ্ধিক দক্ষতা বিকাশ করে।



36 মাস

একে অপরের কাছ থেকে শেখা

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন, "পার্ক তুমি কী করতে পারো?"
- লাফানো বা উপরে চড়ার মতো কোনো কাজ করে দেখাতে তাদের উৎসাহিত করুন।
- শিশুকে অনুকরণ করুন এবং তারা কতটা ভালোভাবে তা করে তা উপলব্ধি করুন।
- শিশুর সাথে আপনার পছন্দের কোনো কিছু ভাগ করুন এবং তাদের তা অনুকরণ করার জন্য ডাকুন।
- নতুন এবং আকর্ষণীয় জিনিসগুলি সম্পর্কে তালুন, যা আপনি একে অপরকে শেখাতে পারেন।



কার্যকলাপের মূল্য: শিশুকে তাদের নিজস্ব আগ্রহ এবং ক্ষমতা সম্পর্কে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সাহায্য করে এবং আপনার সাথে তাদের নতুন কিছু শিখতে সাহায্য করে।

নাম: আমার নাম...

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: কিছুই না

বিধি গুলি:

- শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন, "তোমার প্রথম নাম কী?"
- শিশু যখন উত্তর দেয়, তখন বলুন, "ঠিক বলেছে! তোমার নাম [প্রথম নাম]।"
- জিজ্ঞাসা করুন "এবং তোমার শেষ নাম কী?" শিশু যখন উত্তর দেয় তখন তা শেয়ার করুন।
- শিশুকে আঙুল দিয়ে তাদের বয়স দেখাতে শেখান। তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন।
- শিশুর সাথে কথা বলার সময় উভয় নাম ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। তাদের অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: শিশুকে আত্ম-সচেতনতা বিকাশে সহায়তা করে এবং নতুন লোকদের সাথে তাদের পরিচয় করিয়ে দিতে সক্ষম করে।



গণনা মজার

গুরুত্বপূর্ণ উপকরণ: ৩টি ছোট বস্তু (যেমন, খেলনা, ব্লক)

বিধি গুলি:

- শিশুর সামনে তিনটি জিনিস রাখুন।
- প্রতিটি জিনিসের দিকে আঙুল দেখিয়ে বলুন, "চলো একসাথে গুণী: এক, দুই, তিন।"
- গোনার সময় শিশুকে প্রতিটি জিনিস স্পর্শ করতে উৎসাহিত করুন।
- গোনার অনুশীলনটি পুনরাবৃত্তি করুন, তাদের প্রচেষ্টা কে সেলিব্রেট করুন।

কার্যকলাপের মূল্য: গোনার সময় এবং জিনিসগুলি চেনার মাধ্যমে বৌদ্ধিক ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং প্রাথমিক সংখ্যাগত দক্ষতা বিকাশ করে।



4.3 দিব্যাঙ্গ শিশুদের (0-3 বছর) চাহিদা অনুযায়ী কার্যক্রম গ্রহণ

দ ন্যাশনাল ফ্রেমওয়ার্ক ফর আর্লি চাইল্ডহুড সিমুলেশন জন্ম থেকে তিন বছর পর্যন্ত শিশুদের জন্য 140টি কার্যকলাপের একটি তালিকা প্রস্তাব করে, যা শিশুর বৌদ্ধিক, সামাজিক-মানসিক, ভাষাগত, শারীরিক এবং সৃজনশীল বিকাশের জন্য সামগ্রিক উদ্দীপনাকে অন্তর্ভুক্ত করে। তবে, বিকাশগত বিলম্ব (উদাহরণস্বরূপ, একটি শিশু হাঁটতে বা কথা বলতে বেশি সময় নিতে পারে এবং সূক্ষ্ম নড়া-চড়ার দক্ষতা সম্পাদন বা বিকাশে বা নতুন তথ্য বোঝার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে) এবং অন্যান্য প্রতিবন্ধকতা (উদাহরণস্বরূপ, দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা, শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা, ডাউন সিনড্রোম, বা সেরিব্রাল পালসি) মোকাবেলা করার জন্য, প্রস্তাবিত কার্যকলাপগুলি নিম্নলিখিত নীতিগুলির উপর ভিত্তি করে অভিযোজিত করা যেতে পারে:

- অভ্যাস করানো যে কি মজবুত করা যেতে পারে, যেমন কথা বলতে দেরি হলে মুখের পেশীর অভ্যাস;
- এমন কোনও দুর্বলতা যা ঠিক করা যায় না, তার ক্ষেত্রে ভিন্ন ইন্দ্রিয় ব্যবহার করা।

একটি বহু-সংবেদনশীল পদ্ধতি, যেমন ভিজুয়াল অডিটরি কাইনেস্বেটিক অ্যান্ড ট্যাকটাইল (VAKT) আরও ভালো শেখার ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, অ্যাকশন (অঙ্গভঙ্গি) ছড়া ব্যবহার করুন, অর্থাৎ একই সাথে কথা বলা (শ্রবণ) এবং হাত ও শরীরের নড়াচড়া (গতিবিদ্যা)। ছবি দেখিয়ে (দৃশ্যমান), কথা বলা (শ্রবণ) এবং হাত দিয়ে একটি সম্পর্কিত ক্রাফ্ট (কারুশিল্প) কার্যকলাপ (স্পর্শকাতর) করে একটি ধারণা শেখান। প্যাটার্ন শেখানোর জন্য, লাঠি এবং পাথর, খেলনা, ব্লকের মতো জিনিস ব্যবহার করুন এবং তারপর কাগজ-পেন্সিলের কাজে এগিয়ে যান।

উদাহরণস্বরূপ, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীরা শিশুদের গল্পের বই পড়ে শোনান এবং তাদের কল্পনাশক্তি কাজে লাগান। যদি শিশুরা বুঝতে অসুবিধার সম্মুখীন হয়, তাহলে ধীরে-ধীরে এগিয়ে যান এবং আঙুল দিয়ে শব্দগুলি অনুসরণ করুন। শ্রবণ দিব্যাঙ্গদের জন্য উজ্জ্বল রঙের ছবি অন্তর্ভুক্ত করুন এবং দৃষ্টি দিব্যাঙ্গদের জন্য কণ্ঠস্বর তৈরি করুন। যেসব শিশুদের শ্রবণ সমস্যা আছে তাদের জন্য ছবি, ভিডিও এবং দেখার মতো জিনিস ব্যবহার করুন। যেমন: বাবা-মা, পরিবারের সদস্য, কোনো মহান ব্যক্তিত্ব, বিরল প্রাণী, গাছপালা, ঐতিহাসিক স্থান, সংবাদপত্র, ম্যাগাজিন, বই ইত্যাদির ছবি। যারা ভালোভাবে দেখতে

পায় না তাদের জন্য সঙ্গীত বা রেকর্ডিংয়ের মতো শব্দ ব্যবহার করুন, যেমন গান, ছড়া, ঘুমপাড়ানি গান, রেডিও, হাততালি, ক্লিক, বাদ্যযন্ত্র ইত্যাদি।

1. এমন শিশুরা যাদের বিকাশে দেরিতে হচ্ছে

কার্যকলাপ ক্যালেন্ডারে একটি শিশুর বয়সের 3 বছর পর্যন্ত প্রতি মাসে চারটি করে কার্যকলাপ তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। এই কার্যকলাপগুলি সেই বয়সের মধ্যে একটি শিশুর যে বিকাশের সাফল্য অর্জন করার কথা, তার উপর ভিত্তি করে নির্বাচন করা হয়েছে। তবে কিছু

উদাহরণ 1: 14 মাস বয়সে, একটি শিশু সহায়তা ছাড়া হাঁটতে না পারার কারণে কার্যকলাপ ক্যালেন্ডারে তাদের জন্য সুপারিশকৃত কার্যকলাপ, যেমন লুকোচুরি, করতে অক্ষম হতে পারে।	উদাহরণ 1: এই ধরনের ক্ষেত্রে, পরিপালকের উচিত ছয় বা সাত মাস বয়সী শিশুদের জন্য সুপারিশকৃত কার্যকলাপগুলি গ্রহণ করা যেমন 'বলের দিকে হাত নাড়ানো, ভেতরে ও বাইরে বের করা ইত্যাদি' যাতে শিশুকে শুধু হামাগুড়ি দিতে হয়, ধীরে-ধীরে তাদের হাঁটার ক্ষমতা তৈরি হয়।
উদাহরণ 2: 20-25 মাস বয়সে, যে শিশু এখনও কথা বলতে পারে না, সে ক্যালেন্ডারে তাদের জন্য সুপারিশকৃত কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে পারবে না, যেমন 'ফোনে কথা বলা'।	উদাহরণ 2: এই ধরনের ক্ষেত্রে, পরিপালক ব্যক্তির উচিত ক্যালেন্ডারে এক বছর বয়সী শিশুর জন্য নির্ধারিত পিক-আপ কার্যকলাপগুলি করা, যেখানে শুধু অঙ্গভঙ্গির ইশারা দিতে হবে। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে কপি করার কার্যকলাপ, অথবা লুকোনো এবং খুঁজে বের করা ইত্যাদি।

শিশু সাফল্য অর্জনে প্রত্যাশার চেয়ে বেশি সময় নিতে পারে। এটিকে 'বিকাশে বিলম্ব' বলা হয়। বিলম্বিত শিশুদের সহায়তা করার জন্য, পরিপালকের শিশুর ক্ষমতা অনুসারে কার্যকলাপগুলি পরিবর্তন করতে পারেন। এটি তাদের নিজস্ব গতিতে বিকাশের সাফল্যে পৌঁছাতে সক্ষম করে। যদি কোনও শিশু ক্যালেন্ডারে তাদের বয়সের জন্য সুপারিশকৃত কার্যকলাপ সম্পাদন

করতে অক্ষম হয়, তাহলে পরিপালকদের ছোট বাচ্চাদের জন্য সুপারিশকৃত কার্যকলাপগুলি বেছে নেওয়া উচিত। এছাড়াও, একজন পরিপালক কে অবশ্যই এই কার্যকলাপটি বেশ কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করার চেষ্টা করতে হবে। ধৈর্য ধরুন এবং এটি করার সময় শিশুর প্রতিক্রিয়ার প্রতি মনোযোগী থাকুন। শিশুকে ইতিবাচক উৎসাহ দিন এবং শিশুর উপর হতাশা প্রকাশ করা এড়িয়ে চলুন।

2. প্রতিবন্ধিতার প্রাথমিক লক্ষণ এবং উপসর্গযুক্ত শিশুরা

এই ধরনের ক্ষেত্রে, যেকোনো বয়সে শিশুর ক্ষমতার সাথে সামঞ্জস্য রেখে কার্যকলাপ পরিবর্তন করা যেতে পারে। এই পরিবর্তন সুনিশ্চিত করে যে কার্যকলাপটি শিশুর জন্য উৎসাহবর্ধক এবং উপভোগ্য থাকে ও তাদের বৃদ্ধি এবং বিকাশে অবদান রাখে।

নীচের সারণীতে বিভিন্ন ধরনের প্রতিবন্ধকতার সাথে সঙ্গতি রেখে কার্যকলাপ পরিবর্তন করার কিছু উপায় তালিকাভুক্ত করা হয়েছে:

অক্ষমতার ধরণ	বিদ্যমান কার্যকলাপের উদাহরণ	প্রস্তাবিত পরিবর্তন
সূক্ষ্ম প্রতিক্রিয়া	7 মাস বয়সী শিশুর জন্য 'বলের দিকে হাত বাড়াও' বলতে সুপারিশ করতে হয়।	অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী হাতের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য শিশুর ধরে রাখার এবং খেলার জন্য নরম জিনিস (যেমন মাটি, স্পঞ্জ বল) ব্যবহার করতে পারেন।
দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা	12 মাস বয়সী শিশুর জন্য 'গৃহস্থালি অন্বেষণ' সুপারিশ করা হয়।	শিশুর অবশিষ্ট ইন্দ্রিয়গুলিকে উদ্দীপিত করার জন্য এবং তাদের চারপাশের পরিবেশ বুঝতে সাহায্য করার জন্য কেয়ারগিভার ব্যক্তি মৌখিকভাবে, যতটা সম্ভব বিস্তারিতভাবে ঘরটি বর্ণনা করতে পারেন।
শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা	14 মাস বয়সী শিশুর জন্য সুপারিশকৃত 'নির্দেশনা অনুসরণ করা'	পরিপালককে অবশ্যই কার্যকলাপের প্রতিটি নির্দেশ/ধাপ বারবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে; একইসাথে শিশুকে ঠোঁটের ভাষা শেখানো উচিত, যাতে সে যা বলছে তা বুঝতে পারে। একজনের মুখের দিকে আঙুল তুলে বলুন এবং শিশুকে মুখের নড়াচড়া পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।
বক্তৃত্ব এবং ভাষার বিলম্ব	'ভান করে খেলা: ফোনে কথা বলা, 25 মাস বয়সী শিশুর জন্য সুপারিশ করা হয়েছে	পরিপালক মুখের পেশীগুলির বিকাশকে উৎসাহিত করার জন্য কিছু ব্যায়াম দিয়ে কার্যকলাপ শুরু করতে পারেন যেমন ফুঁসফুঁস করা, জোরে হাসতে শিখানো, যার মধ্যে জীভ একপাশ থেকে অন্যপাশে নাড়ানো, চোয়াল খোলা এবং বন্ধ করা ইত্যাদি। 'ভান করা খেলা: ফোনে কথা বলা' কার্যকলাপ পরিচালনা করার সময় পরিপালক কম শব্দে ছোট বাক্য ব্যবহার করতে পারেন, শিশুকে পরিপালকের কথা শুনতে এবং ধীরে-ধীরে শব্দগুলি পুনরাবৃত্তি করতে উৎসাহিত করতে পারেন।

অক্ষমতার ধরণ	বিদ্যমান কার্যকলাপের উদাহরণ	প্রস্তাবিত পরিবর্তন
বৌদ্ধিক এবং বিকাশগত বিলম্ব	'16 মাস বয়সী শিশুর জন্য সুপারিশকৃত নির্দেশাবলী অনুসরণ করা হচ্ছে'	একজন পরিপালক নির্দেশনাগুলিকে সহজ ধাপে ভাগ করে নিতে পারেন, যাতে শিশুটি সহজেই অনুসরণ করতে পারে। পরিপালকের উচিত প্রতিটি ধাপ শিশুকে দেখানো যাতে তারা পর্যবেক্ষণ, অনুকরণ এবং শিখতে পারে। এটি শিশুর মধ্যে স্বাধীনতা বৃদ্ধি করবে।

তিন বছরের কম বয়সী বিলম্বিত এবং দিব্যাঙ্গ শিশুদের সহায়তায় অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং মৌলিক দিক হল প্রসবপূর্ব, প্রসবপূর্ব এবং প্রসবোত্তর পর্যায়ে শিশুর প্রতিবন্ধকতা বিকাশ রোধ করার জন্য পর্যাপ্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা। এটি করার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল বাড়িতে, পিতামাতার সাথে এবং তিন বছর বয়স পর্যন্ত অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র বা কর্মীর সাথে ক্রেশে প্রাথমিক শৈশব উদ্দীপনা কার্যক্রমকে উৎসাহিত করা। তবে, ধরুন একটি শিশু প্রতিবন্ধকতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে অথবা পর্যাপ্ত যত্ন সত্ত্বেও প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়। এই ক্ষেত্রে, সম্প্রদায় কর্মীকে WCD মন্ত্রণালয়ের দিব্যাঙ্গ প্রোটোকলে বর্ণিত 'স্ক্রিনিং-ইনক্লুশন-রেফারেল' এর গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে।



চ্যাপ্টার ৫

দিব্যাঙ্গ বা বিলম্বিত
বিকাশযুক্ত শিশুদের
চিহ্নিতকরণের পদ্ধতি

কখনও কখনও, একটি শিশুর নির্দিষ্ট ক্ষমতা বিকাশে প্রত্যাশার চেয়ে বেশি সময় লাগতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, তাদের হাঁটতে বা কথা বলতে বেশি সময় লাগতে পারে এবং সূক্ষ্ম প্রতিক্রিয়ার দক্ষতা অর্জন বা বিকাশ এবং নতুন তথ্য বোঝার জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। বিকাশগত বিলম্ব বলতে এমন শিশুদের বোঝায় যারা তাদের প্রকৃত বা সামঞ্জস্যপূর্ণ বয়স অনুযায়ী প্রত্যাশিত শারীরিক বা মানসিক বিকাশ অর্জন করতে অক্ষম হয়। বিলম্ব অস্থায়ী হতে পারে এবং পরিস্থিতির উন্নতি হলে শিশুর বিকাশও দ্রুত হতে পারে। তবে, যদি যথাযথভাবে যত্ন না নেওয়া হয়, তাহলে শিশুর বিকাশের যাত্রায় এই বিচ্যুতিগুলি ভবিষ্যতে অক্ষমতায় পরিণত হতে পারে।

সম্ভাব্য অক্ষমতার লক্ষণগুলি সর্বদা সহজেই দৃশ্যমান নাও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা, শ্রবণ প্রতিবন্ধকতা, ডাউন সিনড্রোম, বা সেরিব্রাল পালসি একটি শিশুর মধ্যে সহজেই দৃশ্যমান হতে পারে। বিপরীতে, বাক বিলম্বের মতো শেখার অক্ষমতা, যার ফলে সাক্ষরতা বিলম্বিত হয়, তা সহজেই দৃশ্যমান নাও হতে পারে। তাদের বাড়িতে পরিদর্শনের অংশ হিসাবে সম্প্রদায়ের কর্মীদের দ্বারা সময়মত এবং নিয়মিত স্ক্রিনিং বিলম্ব বা সম্ভাব্য অক্ষমতা তাৎক্ষণিকভাবে জানাতে পারে। এটি পরিপালকদের নিয়মিতভাবে তাদের সন্তানের বৃদ্ধির পর্যালোচনা করতে এবং প্রয়োজনীয় যত্ন প্রদান করতে সক্ষম করে।

প্রাথমিক পর্যায়ে প্রতিবন্ধকতা সনাক্তকরণ এবং তারপরে ব্যবহারিক নিরাময়মূলক পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে, ভবিষ্যতে এই প্রতিবন্ধকতার অবনতি রোধ করা সম্ভব। একটি শিশু হয় প্রতিবন্ধকতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করতে পারে অথবা অক্ষমতা অর্জন করতে পারে। তবে, অনেক ক্ষেত্রে, প্রাথমিক বছরগুলি দিব্যাঙ্গ কার্যকারিতা সংশোধন বা হ্রাস করার জন্য খুব কমই কোনও প্রতিকারমূলক উদ্দীপনা বা চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। গবেষণার ফলাফল থেকে জানা যায় যে, প্রাথমিক পর্যায়ে সনাক্ত করা গেলে, কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ ইনপুটের মাধ্যমে প্রায় এক-তৃতীয়াংশ প্রতিবন্ধকতার অবনতি রোধ করা যেতে পারে। সময়মত স্ক্রিনিং, রেফারেল এবং চিকিৎসা হস্তক্ষেপের মাধ্যমে দৃষ্টি প্রতিবন্ধকতা যেমন কুঁচকে যাওয়া, দৃষ্টি ত্রুটি, জন্মগত ছানি এবং শ্রবণ প্রতিবন্ধকতাও গুরুতর হওয়া থেকে রোধ করা যেতে পারে।

তিন বছরের কম বয়সী বিলম্বিত এবং দিব্যাঙ্গ শিশুদের সহায়তা করার ক্ষেত্রে কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মীরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর সবচেয়ে প্রসব কালীন এবং মৌলিক দিক হল প্রসবপূর্ব, প্রসবপূর্ব এবং প্রসবোত্তর

পর্যায়ে শিশুর দিব্যাঙ্গতার বিকাশ রোধ করার জন্য পর্যাপ্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করা। এটি করার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল বাড়িতে, পিতামাতার সাথে এবং অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে বা কর্মীর সাথে জন্ম থেকে তিন বছর পর্যন্ত শৈশবকালীন উদ্দীপনামূলক কার্যক্রমকে উৎসাহিত করা। যাইহোক, ধরুন একটি শিশু দিব্যাঙ্গতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে অথবা পর্যাপ্ত যত্ন সত্ত্বেও প্রতিবন্ধকতা দেখা দেয়।

এই ক্ষেত্রে, সম্প্রদায় কর্মীকে অবশ্যই WCD মন্ত্রণালয়ের দিব্যাঙ্গ প্রোটোকলে বর্ণিত 'স্ক্রিনিং-ইনক্লুশন-রেফারেল'-এর গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে। আসন্ন বিভাগগুলিতে, আমরা এই প্রতিটি পর্যায়ের উপর ঘনিষ্ঠভাবে নজর দেব এবং সম্প্রদায় কর্মীর অনুসরণ করার জন্য একটি বিস্তৃত নির্দেশিকা তৈরি করব।



5.1 প্রাথমিক বিকাশের মাপকাঠি

বিকাশগত দিব্যাঙ্গ শিশুরা নির্দিষ্ট বিকাশগত মাইলফলক অর্জনে বিলম্ব বা অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারে, তাই বিকাশগত দিব্যাঙ্গ শিশুরা তাদের মোট প্রতিক্রিয়া দক্ষতায় অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারে, যা তাদের হামাগুড়ি দেওয়ার, হাঁটার বা দৌড়ানোর ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে, অথবা তাদের সূক্ষ্ম প্রতিক্রিয়া দক্ষতাতেও প্রভাব ফেলে, যার ফলে লেখার মতো সুনির্দিষ্ট হাতের নড়াচড়ার প্রয়োজন হয় এমন কাজগুলি করা কঠিন হয়ে পড়ে। একইভাবে, বিকাশগত দিব্যাঙ্গ শিশুরা তাদের বয়সের অন্যান্য শিশুদের তুলনায় ভাষাগত মাইলফলক

অর্জনে বিলম্বের সম্মুখীন হতে পারে, যেমন কম শব্দ মনে রাখা বা বলা।

শিশুদের জন্মের সময় থেকে তিন বছর বয়স পর্যন্ত বিভিন্ন ব্যবধানে বিকাশগত মাইলফলকগুলির তালিকা নীচে দেওয়া হল। মাইলফলকগুলি প্রাথমিক বছরগুলিতে চারটি গুরুত্বপূর্ণ বিকাশের ক্ষেত্রে বিস্তৃত: জ্ঞানীয় দক্ষতা, ভাষা দক্ষতা, শারীরিক এবং প্রতিক্রিয়ার দক্ষতা এবং সামাজিক এবং মানসিক দক্ষতা।

পর্যায়	বিকাশমূলক সাফল্য
তিন মাস	• মায়ের মুখ চিনতে শুরু করে • একটি সামাজিক প্রদর্শন করে • চোখের স্পর্শ করে • পেটের উপর থাকাকালীন সময়ে মাথা উঁচু করে • উত্তেজিত অবস্থায় উভয় বাহু এবং উভয় পা নাড়াচাড়া করে • হাত খোলা এবং শিথিল রাখে
6 মাসের মাথায়	• মাথা সোজা করে ধরে রাখলে স্থির থাকে এবং সাপোর্ট দিয়ে বসে • শব্দ শুনে শব্দের দিকে মাথা ঘোরায় • কোনও বস্তুর কাছে পৌঁছানোর এবং ধরার চেষ্টা করে • জোরে হাসে বা চিৎকার করে • কান্নার সময় ছাড়া অন্য কিছুতে "আহ, ই, ও" বলতে শুরু করে • আয়নায় নিজেকে দেখতে পছন্দ করে
9 মাসের মাথায়	• উভয় দিকে গড়িয়ে পড়ে • সব আঙুল দিয়ে খেলনা ধরে • পরিচিত মুখ বা খেলনাগুলিকে দৃশ্যত অনুসরণ করার জন্য মাথা ঘুরিয়ে • তাদের সামনে লুকানো খেলনাগুলি সন্ধান করে • তাদের নাম ডাকলে সাড়া দেয়
12 মাসের মাথায়	• সাপোর্ট ছাড়াই বসে থাকে এবং পড়ে না গিয়ে খেলনা ধরে। • হাত তুলে নেয়। • কোনও জিনিসের সাথে ধাক্কা না খেয়ে পছন্দসই খেলনা পেতে হামাগুড়ি দেয়। • মাতৃভাষায় এক বা দুটি সাধারণ শব্দ ব্যবহার করে। • "না/এখানে এসো" এর মতো সহজ অনুরোধের জবাব দেয়।

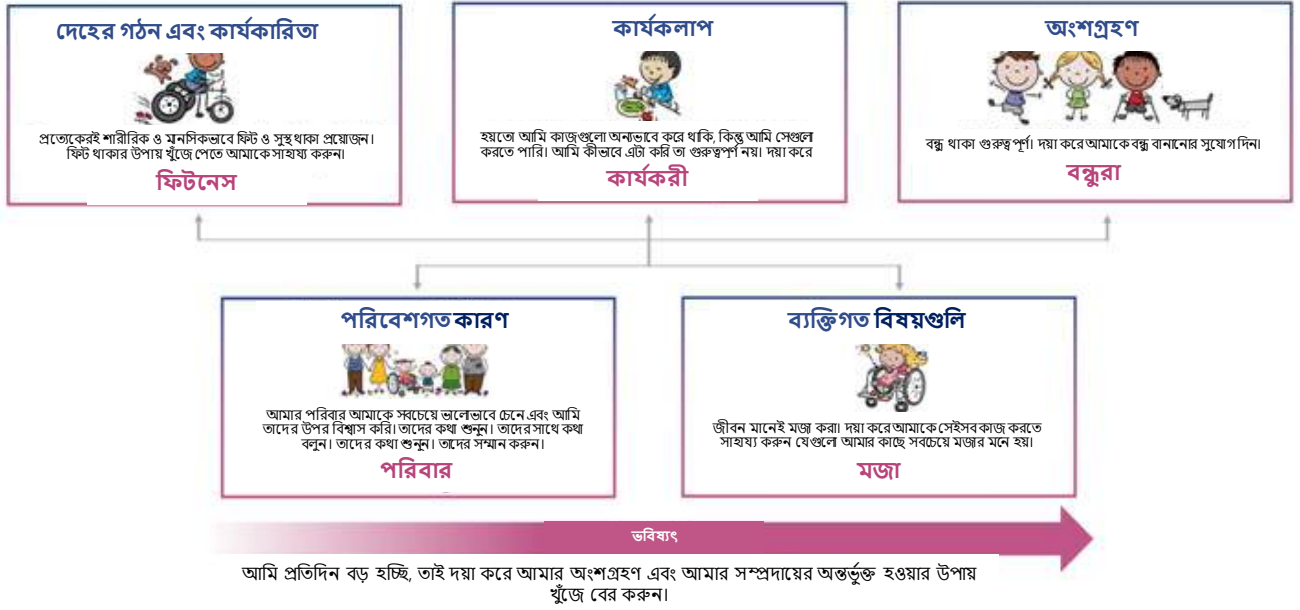
18 মাসের মাথায়	• দাঁড়িয়ে থাকে এবং বেশ কয়েকটি স্বাধীন বিধি গুলি নেয় • বিভিন্ন পরিচিত অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে যেমন হাত নাড়ানো, হাততালি দেওয়া ইত্যাদি। • একটি পাত্রে নুড়ি/ছোট জিনিস রাখে • একটি বইতে সাধারণ জিনিস এবং তাদের ছবিগুলির নাম এবং শনাক্তকরণ
24 মাসের মাথায়	• খেলনা টানার সময়ও স্থিরভাবে হাঁটে • ঘরের কাজ অনুকরণ করে • ব্যক্তিগতভাবে বা বইয়ে শরীরের এক বা একাধিক অংশ সঠিকভাবে নির্দেশ করে এবং নাম দেয়।
36 মাসের মাথায়	• খেলনা টানার সময়ও স্থিরভাবে হাঁটে • ঘরের কাজ অনুকরণ করে • ব্যক্তিগতভাবে বা বইয়ে শরীরের এক বা একাধিক অংশ সঠিকভাবে নির্দেশ করে এবং নাম দেয়।

5.2 প্রাথমিক সনাক্তকরণের জন্য স্ক্রিনিং পরিচালনা করা

সংযোজনে দেওয়া দিব্যাঙ্গ স্ক্রিনিং শিডিউল (DSS) হল শৈশবকালে দিব্যাঙ্গ ব্যক্তিদের স্ক্রিনিংয়ের জন্য একটি বিস্তৃত-ভিত্তিক হাতিয়ার। তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের এবং তাদের তাৎক্ষণিক পরিপালকদের সাথে, বাড়িতে, অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে, অথবা ক্রেসে, আলাপচারিতার মাধ্যমে, দিব্যাঙ্গ হওয়ার 'সতর্কীকরণ লক্ষণ' বা 'রেড ফ্ল্যাগ' সনাক্ত করার জন্য সম্প্রদায়ের কর্মীরা DSS ব্যবহার করতে পারেন। DSS কোনও ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা নয় এবং এটি অক্ষমতা নির্ণয়ের জন্য ব্যবহার করা যাবে না। যদি কোনও শিশু এতে বর্ণিত এক বা একাধিক সতর্কতা লক্ষণ দেখায়, তাহলে দিব্যাঙ্গ প্রোটোকল অনুসারে রেফারেলের **বিধি গুলি** অনুসরণ করতে হবে।

5.3 বাড়িতে, ক্রেসে এবং জনসমাজে অন্তর্ভুক্তিমূলক পরিবেশ তৈরি করা

প্রাথমিক বছরগুলির প্রেক্ষাপটে, অন্তর্ভুক্তি বলতে বোঝায় যে প্রতিটি শিশুর দক্ষতা এবং ক্ষমতা নির্বিশেষে শারীরিক, জ্ঞানীয়, ভাষাগত, সামাজিক, মানসিক এবং সৃজনশীল - সকল শিক্ষা প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণের জন্য ন্যায্য সুযোগ নিশ্চিত করা। এই বিভাগে আমরা দিব্যাঙ্গ শিশুদের স্বাধীনতার পথে দেখা এবং সমর্থন বোধ করার জন্য নেওয়া কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ **বিধি গুলি** সম্পর্কে জানব।



5.3.1 বাড়িতে অন্তর্ভুক্তি

বিলম্ব এবং দিব্যাঙ্গ শিশুর ক্ষেত্রে, বিশেষ করে তিন বছর বয়স পর্যন্ত, যত্ন এবং অন্তর্ভুক্তি অবশ্যই ঘর থেকেই শুরু করতে হবে। অতএব, অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী এবং আশা কর্মীদের অবিলম্বে শিশুর প্রাথমিক অঙ্গনওয়াড়ি সচেতন করার কাজটি গ্রহণ করতে হবে, যাতে তাদের সচেতন করা যায় যে শিশুর নির্দিষ্ট প্রতিবন্ধকতা সত্ত্বেও, তারা ধৈর্য, যত্ন এবং শ্রদ্ধার সাথে শিখতে এবং বেড়ে উঠতে পারে। সম্প্রদায় কর্মীর উচিত তাদের শিশুকে স্বাধীনতা এবং আত্মসম্মান অর্জনে সক্ষম করার জন্য নির্দিষ্ট ব্যবস্থা গ্রহণে যত্নশীলকে সহায়তা করা। প্রায়শই, পরিবারের সদস্যরা দিব্যাঙ্গ শিশুর জন্য সমস্ত কাজ চালিয়ে যান, তাদের প্রয়োজনীয় জীবন দক্ষতা শেখার সুযোগ সীমিত করে। বিকাশগত বিলম্ব বা দিব্যাঙ্গ শিশুদের স্বাধীনতা বৃদ্ধির জন্য নীচে একটি সহজ এবং কার্যকর প্রক্রিয়া বর্ণনা করা হল।

পিছন মুখী চেইনিং

পিছন মুখী চেইনিং বলতে কোনও কাজের ধাপগুলি ভেঙে বিপরীত ক্রমে শেখানোর প্রক্রিয়া বোঝায়। এটি শিশুকে প্রতিটি প্রচেষ্টার সাথে সাফল্য এবং সমাপ্তির অভিজ্ঞতা দেয়। আসুন এটি কীভাবে কাজ করে তা একবার দেখে নেওয়া যাক:

দৈনন্দিন ক্রিয়া গুলো কে ছোট ছোট বিধি গুলি বিভক্ত করা	শেষ বিধি গুলি টি বাদ দেওয়া	স্বতন্ত্র ভাবে কাজ সম্পন্ন করা
পরিপালক একটি কাজকে ছোট ছোট ধাপে ভাগ করে শুরু করেন। উদাহরণস্বরূপ: হাত ধোয়ার কাজটি নিম্নলিখিত ছোট ছোট কাজগুলিতে বিভক্ত। কিচেন-এর সিঙ্ক যাওয়া > ট্যাপ খোলা / মগ ব্যবহার করা > ভেজা হাত > সাবান ব্যবহার করা > হাত ঘষা > ভেজা হাত > তোয়ালে দিয়ে হাত শুকানো	প্রাথমিকভাবে, পরিপালক শিশুর জন্য সমস্ত ধাপ সম্পন্ন করেন, শেষ ধাপটি বাদে উদাহরণস্বরূপ: যত্নশীল ব্যক্তি শিশুর হাত মোছা এবং শুকানোর জন্য তোয়ালে দেওয়া ছাড়া সমস্ত কাজ করেন। সিংকে যাওয়া > ট্যাপ খোলা / মগ ব্যবহার করা > ভেজা হাত > সাবান ব্যবহার করা > হাত ঘষা > ভেজা হাত > তোয়ালে দিয়ে হাত শুকানো	ধীরে-ধীরে অভিভাবকদের দ্বারা সম্পাদিত বিধি গুলি এর সংখ্যা কমিয়ে দিন। উদাহরণস্বরূপ: ধীরে-ধীরে এবং আন্তেআন্তে পরিপালক ব্যক্তি তাদের বিধি গুলি এর সংখ্যা কমিয়ে আনেন, যতক্ষণ না শিশুটি ধীরে ধীরে সমস্ত বিধি গুলি নিজেই করতে সক্ষম হয়। সিংকে যাওয়া > ট্যাপ খোলা / মগ ব্যবহার করা > ভেজা হাত > সাবান ব্যবহার করা > হাত ঘষা > ভেজা হাত > তোয়ালে দিয়ে হাত শুকানো

NOTE:

- কার্যকলাপকে 7-10টি পরিচালনাযোগ্য ধাপে ভাগ করা যেতে পারে।
- বিভক্ত ধাপগুলি একইভাবে ধারাবাহিকভাবে সম্পন্ন করতে হবে।
- প্রতিটি শৃঙ্খল তাদের ক্ষমতার উপর নির্ভর করে শেখার জন্য সময় নেয়। ধৈর্য ধরতে হবে এবং শিশুকে নির্দেশাবলী পুনরাবৃত্তি করতে দিতে হবে।

নির্দিষ্ট দিব্যাঙ্গ শিশুদের শেখার যাত্রায় কীভাবে সহায়তা করা যায় তার উদাহরণ

শ্রবণ দিব্যাঙ্গতা

- চোঁট থেকে কথা বলতে উৎসাহিত করুন
- বাচ্চাদের সাথে কথা বলার আগে তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করুন
- শব্দ এবং নির্দেশাবলী ধীরে ধীরে এবং বারবার পুনরাবৃত্তি করুন

দৃশ্য দিব্যাঙ্গতা

- বাচ্চাদের তাদের অন্যান্য ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে তাদের জগৎ বোঝাতে এবং শিখতে এবং খেলতে সাহায্য করুন।
- পরিবেশ এবং এর মধ্যে থাকা জিনিসগুলি বর্ণনা করুন
- ভৌত পরিবেশ থেকে বিপদ দূর করুন

বক্তৃত্ব এবং ভাষা বিলম্ব

- স্পষ্টভাবে এবং ধীরে-ধীরে কথা বলা
- শিশুকে উৎসাহিত করা
- কথা বলার সময় আরও বেশি কাজ এবং অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করা
- গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ভাগ করে নেওয়ার সময়, অতিরিক্ত শব্দ ব্যবহার কমিয়ে দিন।

শারীরিক দিব্যাঙ্গতা: সূক্ষ্ম প্রতিক্রিয়া দক্ষতার অসুবিধা

- হাতের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য শিশুকে বিভিন্ন উপায়ে ধরে রাখতে এবং চাপতে মাতাল করুন
- হাতের কার্যকারিতা উন্নত করার জন্য শিশুকে একটি স্পঞ্জ বল দিন যাতে চাপতে এবং ছেড়ে দিতে পারে

5.3.2 অন্তর্ভুক্তির জন্য ক্রশে ডিজাইন করা

ক্রেশটি সার্বজনীন নকশা নীতির কথা মাথায় রেখে ডিজাইন করা উচিত, যার মাধ্যমে একটি কাঠামো সবার জন্য অ্যাক্সেসযোগ্য করে তোলা হলে তা সকলের জন্য অ্যাক্সেসযোগ্য হয়ে ওঠে। এর মধ্যে এমন কোণ এবং আখড়া অন্তর্ভুক্ত করা উচিত যেখানে বিভিন্ন বিকাশের স্তরের শিশুরা খেলতে এবং নিজেদেরকে উদ্দীপিত করতে পারে। ক্রেশগুলির একটি বিশেষ মনোযোগ স্থানিক উদ্দীপনার উপর হতে পারে, কারণ তারা উদ্ভাবনী পদ্ধতি ব্যবহার করে শিশুকে শিখতে সাহায্য করার জন্য তাদের কাছে উপলব্ধ ভৌত স্থান ব্যবহার করতে পারে।

ক্রেশের পরিপালকদের প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন কাঠামোতে বর্ণিত একই নীতিগুলি অনুসরণ করা উচিত, শিশুর প্রতি গভীর মনোযোগ দেওয়া উচিত এবং সেই অনুযায়ী প্রতিক্রিয়া জানানো উচিত।

5.3.3 বিকাশগত বিলম্বিত শিশুদের প্রতি জনসমষ্টির দৃষ্টিভঙ্গি

একটি শিশুর চারপাশের সম্প্রদায়ের সদস্যদেরও তাদের বেড়ে ওঠার জন্য একটি সুস্থ এবং কলঙ্কমুক্ত পরিবেশ তৈরিতে তাদের ভূমিকা পালন করতে হবে। এটি করার জন্য, তারা দিব্যাঙ্গ শিশুদের পিতামাতা এবং পরিপালকদের জন্য সহায়তা গোষ্ঠী এবং নেটওয়ার্ক তৈরি করতে পারে। এই গোষ্ঠীগুলি মানসিক সহায়তা প্রদান করতে পারে, সম্পদ ভাগ করে নিতে পারে এবং সর্বোত্তম অনুশীলন সম্পর্কে তথ্য বিনিময় করতে পারে। সদস্যদের ভিএইচএসএনডি, ইসিসিই দিবস ইত্যাদির মতো সম্প্রদায়-ভিত্তিক ইভেন্টগুলিতে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করা উচিত, যা দিব্যাঙ্গ শিশু এবং তাদের পরিবারকে সমর্থন করে - এবং সমস্ত শিশুকে দয়ার সাথে একসাথে খেলতে উৎসাহিত করে।

আরও গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল, সম্প্রদায়ের একজন সদস্যের উচিত সম্প্রদায়ের মধ্যে দিব্যাঙ্গ শিশুদের গ্রহণযোগ্যতা এবং সমর্থনকে উৎসাহিত করা এবং কোনও লেবেল বা ক্ষতিকারক অপবাদ ব্যবহার করা উচিত নয়। বয়স্ক এবং তরুণদের সাথে তাদের মিথস্ক্রিয়ায়, তাদের এই বোঝাপড়া প্রচার করা উচিত যে বৈচিত্র্য একটি শক্তি, প্রতিটি শিশুর অনন্য ক্ষমতা এবং সম্ভাবনা রয়েছে এবং একটি পরিপূর্ণ জীবনের অধিকার রয়েছে।

5.4 স্ক্রিনিং টেস্ট অনুসারে বিকাশগত বিলম্ব দেখা দেওয়া শিশুদের রেফারেল

দিব্যাঙ্গ প্রোটোকল অনুসারে, যদি শিশুরা ধারাবাহিকভাবে তাদের মাইলফলক অর্জন করতে না পারে, অথবা প্রতিবন্ধিতার দৃশ্যমান লক্ষণ ও সংকেত দেখা দেয়, তাহলে কমিউনিটি কর্মীর উচিত রেফারেলের মাধ্যমে সহায়তা পেতে পিতামাতা এবং পরিবারকে সহায়তা করা।

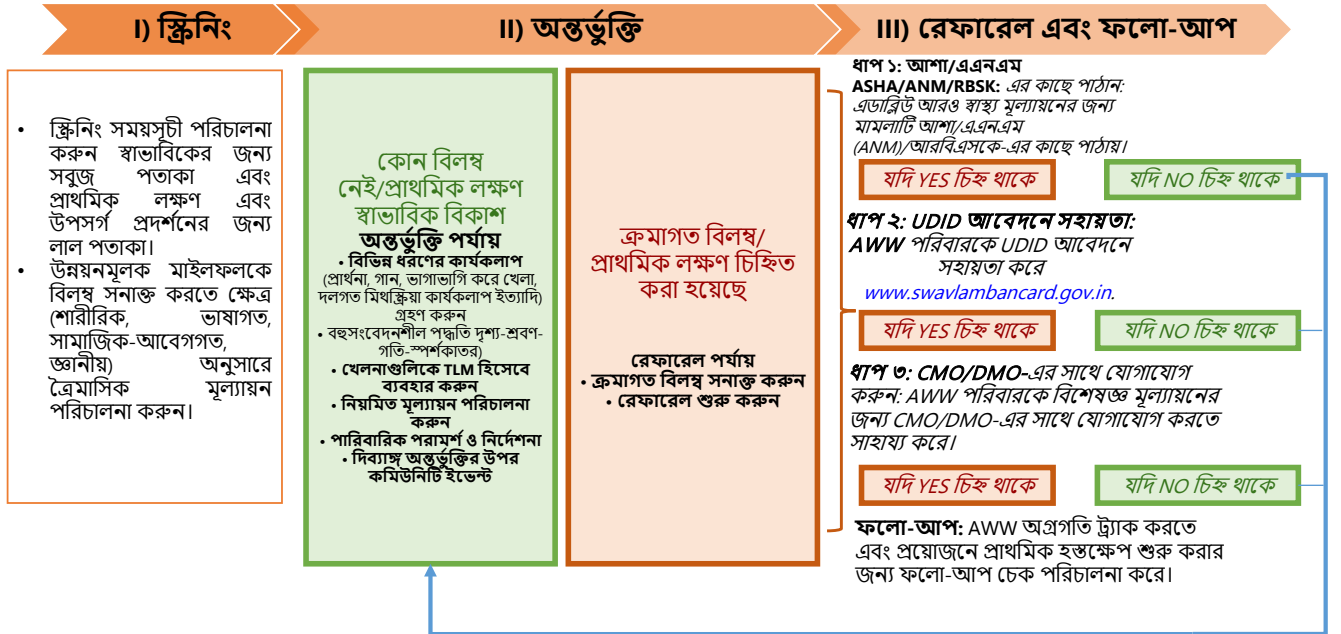
রেফারেলের জন্য তিনটি ধাপ:

a. প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে স্থানান্তর নির্ধারণ এবং সহায়তা করার জন্য আশা/এএনএম-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

b. UDID এবং দিব্যাঙ্গতা শংসাপত্রের জন্য পরিবারকে www.swavlambancard.gov.in-এ আবেদন করতে সহায়তা করুন। RPWD আইন 2016 অনুসারে, এটি স্থানীয় জেলা হাসপাতালগুলির পাশাপাশি PWD যেখানে চিকিৎসা নিচ্ছে সেই হাসপাতাল দ্বারা জারি করা যেতে পারে।

c. যাচাইকরণ এবং মূল্যায়নের জন্য বিশেষজ্ঞ নিয়োগের জন্য প্রধান চিকিৎসা কর্মকর্তা (CMO) বা জেলা চিকিৎসা কর্মকর্তা (DMO) এর সাথে যোগাযোগ করতে পরিবারকে সহায়তা করুন। মেডিকেল বোর্ডের সিদ্ধান্তের পর, কার্ডটি স্পিড পোস্টের মাধ্যমে পরিবারের কাছে পাঠানো হয়।

বিলম্বিত এবং প্রতিবন্ধী শিশুদের স্ক্রিনিং, অন্তর্ভুক্তি এবং রেফারেল



চ্যাপ্টার ৬

কমিউনিটি কর্মীদের এই
কাঠামোটি কীভাবে ব্যবহার
করা উচিত



কমিউনিটি কর্মীরা তিনটি মূল মাধ্যমে শিশু যত্নকে প্রভাবিত করতে পারেন: বাড়িতে, অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র বা ক্রেশে এবং কমিউনিটি-ভিত্তিক অনুষ্ঠানগুলিতে।

6.1 প্রাথমিক উদ্দীপনার জন্য পরিপালকদের নির্দেশিকা

6.1.1 শৈশবকালীন উদ্দীপনা সম্পর্কে পরিপালকদের নির্দেশনা প্রদানের উপায়

বাড়ি ভিজিট চলাকালীন

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী এবং আশা (ASHA) কর্মীরা প্রায়শই তাদের পরিবেশিত সম্প্রদায়ের পরিবার, মা এবং ছোট বাচ্চাদের বাড়ি পরিদর্শন করেন। সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি এবং মিশন পোষণ 2.0 নির্দেশিকাতে উল্লেখ করা হয়েছে যে মায়াদের জন্য অথবা শিশুর বয়স 2 বছর না হওয়া পর্যন্ত 18টি বাড়ি পরিদর্শন করতে হবে।

- গর্ভবতী মহিলাদের জন্য 4টি পরিদর্শন নির্ধারিত
- শিশুর বয়স 0 থেকে 6 মাস হলে 9টি পরিদর্শন
- 6 মাস থেকে 2 বছর বয়সের মধ্যে আরও 9টি পরিদর্শন

ক্রেশ/কেন্দ্রে নিয়মিত মাসিক সভার সময়

• মায়েরা প্রতি মাসে ছয় বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর উচ্চতা এবং ওজন মূল্যায়নের জন্য অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রগুলিতে যান। এছাড়াও, মায়েরা সম্পূরক পুষ্টির জন্য তাদের টেক বাড়ি রেশন গ্রহণের জন্য প্রায়শই নানান সময়ে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে আসেন।

কমিউনিটি ইভেন্টের মাধ্যমে

• অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীরা, মিশন পোষণ 2.0 এর অধীনে সম্প্রদায়-ভিত্তিক অনুষ্ঠান (CBE) এবং গ্রাম স্বাস্থ্য স্যানিটেশন এবং পুষ্টি দিবস (VHSNDs) এর সময়, স্থানীয় সিদ্ধান্ত গ্রহণকারী এবং বৃহত্তর সম্প্রদায়ের সাথে প্রাথমিক উদ্দীপনা সম্পর্কে কার্যকর তথ্য, শিক্ষা এবং যোগাযোগ কার্যক্রম গ্রহণ করতে পারেন। প্রতিটি অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে মাসে দুবার CBE আয়োজন করা বাধ্যতামূলক এবং পোষণ মাস এবং পোষণ পাখওয়াড়ার সময় তা আরও জোরদার করা উচিত। বাল বিকাশ সমিতির সদস্য, সম্প্রদায়ের নেতা, পঞ্চায়েত সদস্য, স্বনির্ভর গোষ্ঠী এবং অন্যান্য মহিলা গোষ্ঠী, স্থানীয় এনজিও (NGO), প্রশাসনিক কর্মী, বিশেষ করে জেলা এবং ব্লক স্তরে (ICDS, WCD, স্বাস্থ্য, শিক্ষা, শিশু সুরক্ষা, পুনর্বাসন, দিব্যাঙ্গতা ইত্যাদি) আমন্ত্রিত হতে পারেন।

6.1.2 শৈশবকালীন উদ্দীপনা সম্পর্কে পরিপালকদের নির্দেশনা প্রদানের জন্য নির্দেশিকা

1. অভিভাবক এবং পরিপালকদের জন্য উপযুক্ত নির্দেশনা প্রদান করুন: অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী এবং আশা (ASHA) কর্মীরা প্রতিটি শিশুর বয়স এবং ক্ষমতার উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত সেশন পরিকল্পনা ক্রস-চেক করার জন্য মাসিক উদ্দীপনা পরিকল্পনা ব্যবহার করতে পারেন। তারা প্রতিটি শিশুর বয়স এবং ক্ষমতার উপর ভিত্তি করে প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন অনুশীলন এবং খেলাধুলা-ভিত্তিক কার্যকলাপ সম্পর্কে অভিভাবকদের সাথে আলোচনার জন্য এই নথিটি একটি রেফারেন্স হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন।

২. শিশুদের বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করুন এবং পিতামাতাদের পরামর্শ প্রদান করুন: এই কাঠামোতে বিকাশমূলক সাফল্যগুলির একটি বিস্তৃত সংগ্রহ এবং একটি স্ক্রিনিং সময়সূচী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। AWWWS এবং আশা (ASHA) সদস্যরা এই সময়সূচী ব্যবহার করে শিশুটি প্রত্যাশিত গতিতে বিকাশ করেছে কিনা এবং কোনও বিলম্বের কারণে পিতামাতাদের মনোযোগ বা অবহিত করা প্রয়োজন কিনা, তা পরীক্ষা করতে পারে।

৩. মায়ের সভার মাধ্যমে সমাজে উন্নত শিশু যত্ন সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করুন: এই কাঠামোটি বর্ণনা করে যে কীভাবে শিশুদের প্রথম তিন বছরে তাদের প্রতি একটি প্রতিক্রিয়াশীল যত্নশীল দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করা যায়। ক্রেস কর্মীরা পিতামাতার সাথে এটি ভাগ করে নিতে এবং আলোচনা করতে পারেন এবং তাদের প্রতিক্রিয়াশীল যত্নশীল হয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন।

বাড়ি ভিজিটের প্রস্তুতির জন্য নমুনা নির্দেশিকা

- **বিধি গুলি 1:** শিশুর বয়স চিহ্নিত করুন
- **বিধি গুলি 2:** শিশুর বয়স অনুসারে পরিচালিত কার্যক্রমগুলি সনাক্ত করতে উদ্দীপনা কার্যকলাপ ক্যালেন্ডারটি পড়ুন। যেমন: যদি শিশুর বয়স 10 থেকে 11 মাসের মধ্যে হয় তবে উদ্দীপনা কার্যকলাপ ক্যালেন্ডারের 10ম মাসে উল্লিখিত কার্যক্রমগুলি দেখুন।
- **বিধি গুলি 3:** যেকোনো কার্যক্রম পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষণ-শিক্ষণ-উপাদান প্রস্তুত করুন। যেমন: যদি কার্যকলাপটি জড়িত থাকে।
- **বিধি গুলি 4:** বাড়ি-ভিজিটের সময় জোর দেওয়ার জন্য যেকোনো এক বা দুটি যত্নশীল আচরণ চিহ্নিত করুন।

বাড়ি-ভিজিট গাইডের নমুনা

শিশুর বয়স: 6-8 মাস

দক্ষতা/বিষয়: ঠোঁট সংক্রান্ত পাঠ এবং খেলনা কোথায়?

সময়: 45 মিনিট

দেখুন এবং পর্যালোচনা করুন | 10 মিনিট

সুস্থতা সংক্রান্ত প্রশ্ন শিশুর স্বাস্থ্য সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন আগের ভিজিট পর্যালোচনা করুন



ভাষা সংক্রান্ত কার্যকলাপ: ঠোঁটের পাঠ | 12 মিনিট

বলুন,

আজকের প্রথম কার্যকলাপের নাম 'ঠোঁটের পাঠ'।

প্রদর্শন করা

বিধি 1: যদি বাবা-মা এবং শিশু আপনার উপস্থিতিতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে এবং খুশি হয়, তাহলে শিশুর পাশে বসার জন্য একটি জায়গা খুঁজে বের করুন। এখন শিশুর সাথে কথা বলুন, যতক্ষণ না সে নিজের কিছু শব্দ করতে শুরু করে।

বিধি 2: শিশুর শব্দ অনুকরণ করুন। "আ, স, ওহ, ইই, ব-ব ব-ব" এটি করার সময় শিশুর সাথে চোখের যোগাযোগ করুন, হাসুন এবং শিশুটি কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তা লক্ষ্য করুন।

বিধি 3: এবার ধীরে-ধীরে আপনার মুখ শিশুর কাছে নিয়ে যান এবং শব্দ করার সময় তাদের হাত আপনার মুখের উপর রাখুন। শিশুর সাথে এটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিবার ভিন্ন-ভিন্ন শব্দ করার চেষ্টা করুন।

গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা

এই কার্যকলাপ কেন গুরুত্বপূর্ণ, তা তাদের অবশ্যই জানাতে হবে। "নতুন শব্দ শোনা, বারবার শব্দের সাথে খেলা করা এবং শব্দ করার সময় মুখ স্পর্শ করা শিশুর শোনা এবং যোগাযোগের প্রতি আগ্রহ তৈরি করে। শিশুটি শোনা এবং কথা বলার মধ্যে সম্পর্কও বুঝতে শুরু করবে। এই বয়স থেকে শুরু করে এই ধরনের ছোট-ছোট শব্দমূলক কার্যকলাপ শিশুর বয়স বাড়ার সাথে-সাথে অন্যদের সাথে আত্মবিশ্বাসের সাথে যোগাযোগ করার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলবে।"

প্রত্যাশা নির্ধারণ করা

পরিবারকে বুঝিয়ে বলুন যে এই কাজটি বারবার করা যেতে পারে "যদি শিশুটি খেলাধুলা করে দেখায় এবং শব্দ করে, তাহলে তাদের সাথে শব্দের সাথে খেলায় যোগ দিন! স্নানের পরে শিশুকে রেডি করার সময় আপনি এটি করতে পারেন, অথবা সন্ধ্যায় যখন পরিবার একত্রিত হয়, তখন আপনি শিশুকে কথাবার্তায় জড়িত করতে পারেন। যদি পারেন, তবে প্রতিদিন এটি করুন - মা এটা করতে পারেন, বাবা এটা করতে পারেন, দিদিমাও এটা করতে পারেন। সবাই এই কাজটি করতে পারে!"

খেলার কার্যকলাপ: খেলনাটি কোথায় | 12 মিনিট

বলুন,
আজকের প্রথম কার্যকলাপের নাম 'খেলনা কোথায়'।

প্রদর্শন করা

বিধি 1: বাচ্চাকে জিনিসটি দেখান এবং তাদের সাথে সে সম্পর্কে কথা বলুন। "এটা দেখো? এটা কী? এটা একটা চামচ।"

বিধি 2: কাজটি করার সময় সুনিশ্চিত করুন যে আপনি শিশুর সাথে চোখের যোগাযোগ রাখছেন এবং তাদের তাকিয়ে হাসছেন। যদি শিশুটি জিনিসটির জন্য হাত বাড়ায়, তাহলে তাকে তা খেতে দিন। যদি না খায়, তবে অন্য কোনও জিনিস দিয়ে চেষ্টা করুন। শিশুকে জিনিসটি নিয়ে খেলতে দিন।

বিধি 3: এবার হাল্কা করে জিনিসটা তুলে নেওয়ার চেষ্টা করুন এবং ওরা যখন দেখবে, জিনিসটা কাপড়ের নিচে লুকিয়ে দিন। কাপড়ের দিকে ইশারা করুন এবং বাচ্চাকে জিজ্ঞাসা করুন, "চামচটা কোথায়?" ওরা যখন কাপড়টা স্পর্শ করে জিনিসটা খুঁজে বের করার চেষ্টা করবে, তখন ওদের সাবধানে ধরে রাখুন। বাচ্চার সাথে কথা বলুন এবং তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করুন! "খুব সুন্দর সোনা! তুমি কি বুঝতে পেরেছো যে চামচটা কাপড়ের নিচে আছে?"

গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা

এখন আপনি তাদের বলতে পারেন কেন এই কার্যকলাপ গুরুত্বপূর্ণ। "এই কার্যকলাপ-টি শিশুর মস্তিষ্কের জন্য একটি মজার ধাঁধার মতো। শিশু বুঝতে শুরু করবে যে বস্তুগুলি সরাসরি দেখতে না পেলেও সেখানে মজুদ থাকে। তারা তাদের স্পর্শইন্দ্রিয়, তাদের চোখ, তাদের কান, সবকিছু ব্যবহার করে লুকানো জিনিসটি খুঁজে বের করবে। এই সবকিছুই তাদের বৌদ্ধিক ক্ষমতা বাড়াবে!"

প্রত্যাশা নির্ধারণ করা

পরিবারকে বুঝিয়ে বলুন যে এই কার্যকলাপ বার-বার করা যেতে পারে "আপনি যখনই শিশুকে খেলাধুলার মেজাজে দেখতে পাবেন, তখনই আপনি এই কার্যকলাপ তাদের সাথে করতে পারেন। এটি শিশু এবং তাদের সকল পরিপালকদের জন্য একটি দুর্দান্ত সম্পর্ক গড়ে তোলার কার্যকলাপ হতে পারে! যদি পারেন তবে প্রতিদিন এটি করুন এবং মনে রাখবেন যে মা এটা করতে পারেন, বাবা এটা করতে পারেন, দাদুও এটা করতে পারেন। সবাই এটা করতে পারে!"

অভিভাবকদের জন্য পরামর্শ | 6 মিনিট

আজকের দিনের প্যারেন্টিং টিপ্সের প্রতি অভিভাবকদের দৃষ্টি আকর্ষণ করার এটাই দুর্দান্ত সময়। "তুমি কি লক্ষ্য করেছো যে, আমি যখনই বাচ্চার সাথে খেলছিলাম, তখনই আমি তাদের দিকে চোখ তুলে তাকিয়ে হাসছিলাম? এটা করার ফলে বাচ্চা যখন তোমার সাথে যোগাযোগ করে, তখন সে স্পেশাল এবং নিরাপদ বোধ করে। এটা তাদের দেখায় যে তুমি তাদের যত্ন নাও এবং তুমি তাদের প্রতি মনোযোগ দাও! তাই প্রতিদিন অন্তত কয়েকবার এই কাজটি করতে ভুলো না - এবং যদি শিশুর সমস্ত পরিপালক তাদের দেখায় যে তুমি তাদের যত্ন নাও, তাহলে শিশুটি নিরাপদ এবং আত্মবিশ্বাসী হয়ে বেড়ে উঠবে।"

পুনরাবৃত্তি, রিএনফোর্সমেন্ট, উৎসাহ | 5 মিনিট

বাবা-মা কে পরবর্তী সাক্ষাতের কথা জানিয়ে বাড়ি পরিদর্শন শেষ করুন।

- **জোর দিন:** "পরের মাসে নতুন খেলনা এবং খেলার সাথে দেখা হবে। আশা করি আপনি কার্যকলাপগুলো করেছেন এবং শিশুর সাথে চোখের যোগাযোগ করেছেন।"
- **উৎসাহিত করুন:** "শিশুটি খুবই ভাগ্যবান যে সে এত সুন্দর পরিপালক পেয়েছে।"

6.2 সেন্টার/ক্রেসে শিশুর যত্ন এবং উদ্দীপনা

এছাড়াও, অঙ্গনওয়াড়ি-কাম-ক্রেসে অথবা স্বতন্ত্র ক্রেসে কর্মীরা, প্রয়োজনীয় শিশু-যত্ন পরিষেবা প্রদান করে, বিপুল সংখ্যক মহিলাকে কর্মক্ষেত্রে প্রবেশ করতে সক্ষম করে, পরিবারের আর্থিক স্থিতিশীলতা উন্নত করে এবং ভবিষ্যতে শিশুরা স্বাস্থ্যসেবা এবং শিক্ষার সর্বোত্তম সুযোগ পায়, তাও সুনিশ্চিত করে। এই সম্প্রদায়ের কর্মীদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকাকে বিশ্বস্ত ব্যক্তিত্ব হিসেবে স্বীকৃতি দেওয়া এবং কাজে লাগানো এই কাঠামোটি তাদের বিদ্যমান প্রচেষ্টাকে সমর্থন করার জন্য একটি নির্দেশিকা এবং সহচর হিসেবে কাজ করে। বিশেষভাবে শৈশবকালীন উদ্দীপনার উপর জোর দেওয়ার জন্য ডিজাইন করা, কাঠামোটি প্রোগ্রাম্যাটিক হস্তক্ষেপের একটি বিস্তারিত ভিত্তি হয়ে ওঠে।

6.2.1. সেন্টার/ক্রেসে শিশু যত্ন এবং উদ্দীপনার জন্য নির্দেশিকা

2023 সালে প্রকাশিত পালনা স্কিমের জন্য স্ট্যান্ডার্ড অপারেটিং প্রসিডিউর অনুসারে, তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের যত্ন নেওয়ার জন্য দায়ী যেকোনো ক্রেসে কর্মীর উচিত শিশুর সামগ্রিক বিকাশকে সহজতর করা, লালন-পালনের যত্ন এবং বয়স-উপযুক্ত জ্ঞানীয় উদ্দীপনা প্রদান করা। আদেশ অনুসারে, ফ্রেমওয়ার্কটি ক্রেসে কর্মীদের নিম্নলিখিত কাজগুলি সম্পাদন করতে সহায়তা করতে পারে:

1. তিন বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করুন: ক্রেসে কর্মীরা তাদের তত্ত্বাবধানে থাকা শিশুদের জন্য উদ্দীপনামূলক কার্যকলাপগুলি সংগঠিত করার জন্য কাঠামোর কার্যকলাপ ক্যালেন্ডার ব্যবহার করতে পারেন। ক্যালেন্ডারে প্রতিটি কার্যকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় খেলার উপকরণ তালিকাভুক্ত করা হয়, যা ক্রেসে কর্মী দ্বারা সংগ্রহ বা তৈরি করা যেতে পারে।

2. শিশুদের বিকাশ পর্যবেক্ষণ করুন এবং পিতামাতাদের পরামর্শ প্রদান করুন: এই ফ্রেমওয়ার্কে বিকাশমূলক সাফল্যগুলির একটি বিস্তারিত সংগ্রহ এবং একটি স্ক্রিনিং সময়সূচী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। ক্রেসে কর্মী প্রতিটির ট্র্যাক রাখতে স্ক্রিনিং সময়সূচী ব্যবহার করতে পারেন।



6.2.2 অভিভাবকদের জন্য নির্দেশিকা

1. পিতামাতা এবং পরিপালকদের জন্য উপযুক্ত নির্দেশনা প্রদান করুন: অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী এবং আশা (ASHA) কর্মীরা প্রতিটি শিশুর বয়স এবং ক্ষমতার উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত সেশন পরিকল্পনাটি ক্রস-চেক করার জন্য মানুশি স্টিমুলেশন প্লান পরিকল্পনা ব্যবহার করতে পারেন। তারা প্রতিটি শিশুর বয়স এবং ক্ষমতার সাথে মানানসই প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন অনুশীলন এবং খেলাধুলা-ভিত্তিক কার্যকলাপ সম্পর্কে অভিভাবকদের সাথে আলোচনার জন্য এই নথিটি একটি রেফারেন্স হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন।

2. শিশুদের বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করুন এবং পিতামাতাদের পরামর্শ প্রদান করুন: এই ফ্রেমওয়ার্কে বিকাশমূলক সাফল্যগুলির একটি বিস্তারিত সংগ্রহ এবং একটি স্ক্রিনিং সময়সূচী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এ.ডাব্লিউ.ডাব্লিউ.এস. (AWWS) এবং আশা (ASHA) গুলি এই সময়সূচী ব্যবহার করে শিশুটি প্রত্যাশিত গতিতে বিকাশ করছে কিনা এবং কোনও বিলম্বের কারণে পিতামাতাদের মনোযোগ বা অবহিত করা প্রয়োজন কিনা তা পরীক্ষা করতে পারে।

3. মায়েদের মিটিংয়ের মাধ্যমে সমাজে উন্নত শিশু যত্ন সম্পর্কে সচেতনতা তৈরি করুন: এই ফ্রেমওয়ার্কটি বর্ণনা করে যে কীভাবে শিশুদের প্রথম তিন বছরে তাদের প্রতি একটি প্রতিক্রিয়াশীল যত্নশীল দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করা যায়। ক্রেস কর্মীরা পিতা-মাতার সাথে এটি ভাগ করে নিতে ও আলোচনা করতে পারেন এবং তাদের প্রতিক্রিয়াশীল পরিপালক হয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন।



চ্যাপ্টার ৭

একটি সহায়ক পরিবেশ
তৈরি করা

7.1 কমিউনিটি কর্মীদের সক্ষম করা ও ক্ষমতা বৃদ্ধি করা

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, আশা (ASHA) এবং ক্রেশ কর্মীরা শিশু যত্নে বাবা-মা এবং পরিবারকে সহায়তা করে বা পরিপূরক শিশু যত্ন পরিষেবা প্রদান করে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অতএব, উদ্দীপনা কর্মসূচিগুলি যত্ন এবং দক্ষতার সাথে বাস্তবায়িত হয়, তা নিশ্চিত করার জন্য কমিউনিটি কর্মীদের জন্য নিয়মিত এবং অর্থপূর্ণ প্রশিক্ষণ অপরিহার্য। বিভিন্ন মাধ্যম রয়েছে, যার মাধ্যমে প্রয়োজনীয় জ্ঞান, মানসিকতা এবং দক্ষতা ছড়িয়ে দেওয়া যেতে পারে। পরবর্তী অংশে, আমরা এই কয়েকটি মাধ্যম সম্পর্কে আলোচনা করব।

1. 'পোষণ ভি পঢ়াই ভি'-এর অধীনে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী প্রশিক্ষণ: পোষণ ভি পঢ়াই ভি কর্মসূচির একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল স্বাস্থ্য ও পুষ্টির গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলির পাশাপাশি শিক্ষা এবং উদ্দীপনার গুরুত্ব তুলে ধরা। এই কর্মসূচির অংশ হিসেবে পরিচালিত সিডিপিও (CDPO), সুপারভাইজার এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী প্রশিক্ষণ শিশুর মস্তিষ্কের বিকাশে প্রথম তিন বছরের গুরুত্ব তুলে ধরার এবং বাড়ি পরিদর্শন এবং পরিপালক পরামর্শের মাধ্যমে শিশুদের বৌদ্ধিক উদ্দীপনাকে সমর্থন করার ক্ষেত্রে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর ভূমিকাকে দৃঢ় করার জন্য একটি নিখুঁত সুযোগ প্রদান করে।

2. ডিজিটাল এবং প্রিন্ট করা রিসোর্স বিতরণ: সুন্দরভাবে ডিজাইন করা ডিজিটাল এবং প্রিন্ট করা উপকরণ যেমন স্টিমুলেশন কার্যকলাপ ক্যালেন্ডার এবং রেসপন্সিভ কেয়ারগিডিং, সার্ব অ্যান্ড রিটার্ন, টক-প্লে-লাভ, পজিটিভ গাইডেন্স এবং আরও অনেক কিছু র পোস্টার কমিউনিটি কর্মীদের তাদের স্মার্টফোনে উল্লেখ করার জন্য এবং তাদের নিজ-নিজ কেন্দ্র বা ক্রেশে প্রদর্শনের জন্য মজুদ রাখা উচিত। সহজ ভাষা, সাংস্কৃতিকভাবে বৈচিত্র্যময় ও আকর্ষণীয় চিত্র এবং ব্যবহারিক নির্দেশনামূলক নকশা ব্যবহার করে এমন রিসোর্স ভালো অনুশীলন গ্রহণ বৃদ্ধি করতে পারে। ইসিসিই (ECCE) টাস্ক ফোর্স দ্বারা ব্যাপক তথ্য, শিক্ষা এবং যোগাযোগ (IEC) উপাদান ব্যবহারের সুপারিশ করা হয়েছে, যেমন:

- শিশু এবং ছোটদের জন্য খেলার কার্যকলাপের প্রদর্শনী
- সার্বিক শিশু যত্নের উপর মূল বার্তা সহ একটি ইন্টারেক্টিভ প্রকৃতির ছবি আঁকা পোস্টার প্রদর্শনী, যেখানে স্বচ্ছাসেবকরা ব্যাখ্যা এবং আলোচনা করতে সহায়তা করবেন
- পুষ্টিকর স্থানীয় রেসিপিগুলির প্রদর্শনী
- সামগ্রিক শিশু যত্নের উপর কুইজ
- বর্জ্য বা সস্তা জিনিসপত্র দিয়ে খেলার জিনিস তৈরির করার জায়গা

f. স্থানীয় ভাষায় জরুরী বার্তা পৌঁছে দেওয়ার মতো রাস্তায় করা নাটক

g. শর্ট ফিল্ম, ও তারপর প্রশ্নোত্তর পর্ব

3. সমাবেশের পরিবেশ তৈরি করা: সকল কমিউনিটি কর্মীদের দিব্যাঙ্গ বা দিব্যাঙ্গ প্রোটোকলের অংশ হিসেবে নির্দিষ্ট ব্যবস্থা সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত। একই সাথে, সকল কমিউনিটি কর্মীদের যত্ন এবং সম্মানের সাথে আচরণ করা, তাদের পৃষ্ঠভূমি নির্বিশেষে, তারা যে সম্প্রদায়ের সাথে যোগাযোগ করে তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্তির চ্যাম্পিয়ন হতে উৎসাহিত করতে পারে। ডিইপিডার্লিউডি (DEPWD)-এর সাথে একত্রিত হলে শিশুদের স্ক্রিনিং এবং স্বাবলম্বন কার্ড পেতে সহায়তা করা যেতে পারে।

4. ডিজিটাল অ্যাপ্লিকেশন যেমন পোষণ ট্র্যাকার অ্যাপ: পোষণ ট্র্যাকার অ্যাপের মতো ডিজিটাল অ্যাপ্লিকেশনগুলি সম্প্রদায়ের কর্মীদের ধারাবাহিক এবং আপডেটেড রিসোর্স, নির্দেশিকা এবং নির্দেশাবলীর মাধ্যমে এন্ড-টু-এন্ড সহায়তা প্রদানের একটি অনন্য সুযোগ প্রদান করে। Paalan 1000 অ্যাপের জন্য স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের সাথে সমন্বয় উদ্দীপনায় সহায়তা করতে পারে।

5. বাজেটের প্রাবধান: সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি এবং পালনা প্রকল্পের নির্দেশিকা অনুসারে উদ্দীপনা এবং খেলার সামগ্রীর জন্য বাজেটের ব্যবস্থা করা হয়েছে। আদিবাসী খেলনা, বয়স-উপযুক্ত উপকরণ, প্রয়োজনীয় অবকাঠামোগত উন্নয়ন ইত্যাদি উচ্চমানের শৈশবকালীন উদ্দীপনা প্রদানে সম্প্রদায়ের কর্মীদের সহায়তা করবে। শিক্ষা উন্নয়ন কর্মসূচির সাথে একত্রে ছয় বছরের কম বয়সী শিশুদের সৃজনশীল, সামাজিক, মানসিক, বুদ্ধি বৃত্তিক এবং বৌদ্ধিক বিকাশকে উদ্দীপিত করার জন্য, সক্ষম অঙ্গনওয়াড়ি উন্নত পরিকাঠামো সহ আরও পরিষেবা প্রদান করে, যার মধ্যে রয়েছে ইন্টারনেট/ওয়াইফাই কানেকশন, এলইডি (LED) স্ক্রিন, ওয়াটার পিউরিফায়ার/আরও (RO) মেশিন স্থাপন এবং স্মার্ট শিক্ষণ সহায়তা, অডিও-ভিজুয়াল সহায়তা, শিশু-বান্ধব শিক্ষণ সরঞ্জাম এবং শিল্পকর্ম (শিক্ষামূলক চিত্রকলা, শিশুদের জন্য অনুশীলন বোর্ড, তথ্য বোর্ড) ইত্যাদি।

6. রাজ্য-নির্দিষ্ট প্রাবধান: ধারা 1.3-এ উল্লিখিত রাজ্যগুলি ব্যাপক বিধি গুলি নিয়েছে, যা কমিউনিটি কর্মীদের জন্য একটি সহায়ক পরিবেশ তৈরি করতে পারে।

7.2 পিতামাতা, পরিবার এবং সমাজের ভূমিকা

শিশুর সৃষ্ঠ বিকাশ সুনিশ্চিত করা তার চারপাশের প্রাপ্তবয়স্কদের, বাবা-মা এবং পরিবারের কাছের সদস্যদের থেকে শুরু করে পাড়া এবং কমিউনিটির সম্মিলিত অধিকার। এটি বিশেষ করে ভারতের মতো দেশে সত্য, যেখানে শিশুরা তাদের প্রতিবেশীদের বাড়িতে খাওয়া-দাওয়া এবং খেলাধুলা করার জন্য দৃঢ় সামাজিক অনুভূতি নিয়ে বেড়ে ওঠে এবং কমিউনিটির সমস্ত বড়দের জ্ঞান দ্বারা পরিচালিত হয়। অতএব, এই সমস্ত প্রাথমিক এবং মাধ্যমিক পরিপালকদের তাদের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং দায়িত্বের সাথে শিশুর যত্নে তাদের ভূমিকা পালন করা অপরিহার্য।

পিতামাতার ভূমিকা: ঐতিহাসিকভাবে, ভারতে এবং বিশ্বব্যাপী শিশু যত্নের ভার মহিলাদের কাঁধে থাকে। মহিলারা প্রায়শই খাওয়ানো, স্নান করানো এবং শিশুকে ঘুম পাড়িয়ে দেওয়ার মতো কাজগুলি করে থাকে, সেখানেই পরিবারের পুরুষ সদস্যরা আয় করেন, শিশুকে বাড়ির বাইরে নিয়ে যান এবং বাজার থেকে খেলনা ও অন্যান্য উপকরণ কিনে আনেন। যাইহোক, শিশুর জীবনের প্রথম দিকের বছরগুলি সবচেয়ে প্রভাবশালী হয়ে থাকে, এবং এটি পিতা-মাতার জন্য লিঙ্গ-নিরপেক্ষ অভিভাবকত্বের অনুশীলনগুলি গ্রহণ করার জন্য একটি দুর্দান্ত সময়, যেমন যত্নের কাজ সমানভাবে ভাগ করে নেওয়া এবং পিতামাতা-সন্তানের মেলামেশায় লিঙ্গ-নির্দিষ্ট পদ্ধতির উপর জোর না দেওয়া। এই ধরনের অনুশীলনগুলি সুনিশ্চিত করবে যে উভয় পরিপালকদেরই ভালভাবে সমর্থন করা উচিত এবং সমস্ত লিঙ্গের শিশুরা শারীরিক ও মানসিক সুরক্ষা এবং ভারসাম্য উপভোগ করে।

পরিবারের ভূমিকা: বাবা-মায়ের বাইরে, পরিবারের সদস্যরা যেমন দাদা-ঠাকুরমা, কাকা-কাকিমা, এবং ভাই-বোনরা শিশুর যত্নে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যেখানে পরিবারের একাধিক সদস্য একই বাড়িতে বা একে অপরের কাছাকাছি থাকেন, সেখানে পরিবারের বর্ধিত সদস্যরা অসংখ্য উপায়ে সহায়তা করতে পারেন, যেমন পিতা-মাতার দ্বারা সাধারণত সম্পাদিত গৃহস্থলির কাজগুলি গ্রহণ করা, বিশেষ করে প্রসবের পরের মাসগুলিতে, সন্তানের সাথে ইতিবাচক এবং কৌতুকপূর্ণ মেলামেশা করা এবং প্রয়োজনে দৈনন্দিন শিশু যত্নের কাজগুলিকে সহজতর করা। এই ধরনের সাহায্য বিভিন্ন ধরনের চমৎকার সম্পর্ক গড়ে তোলার মাধ্যমে শিশুর সাফল্যের সম্ভাবনা উন্নত করে; এটি বাবা-মায়ের দ্বারা অভিজ্ঞ চাপকেও কমিয়ে দেয়, তাদের আরও ভাল শিশু যত্ন প্রদান করতে সক্ষম করে।

কমিউনিটির ভূমিকা: একটি শিশু যাতে বিকশিত হয়ে উঠতে পারে এবং বেড়ে উঠতে পারে, সেই জন্য একটি নিরাপদ এবং ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করা সমাজের প্রত্যেকেরই দায়িত্ব। পারিবারিক হিংসা, যৌন হিংসা, মাদকদ্রব্যের অপব্যবহার ইত্যাদির মতো শৈশবের প্রতিকূল অভিজ্ঞতা শিশুর বৌদ্ধিক এবং মানসিক বিকাশের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। শিশুর ভারসাম্যপূর্ণ এবং ন্যায়সঙ্গত মানসিকতা গড়ে তোলার জন্য পরিবার এবং সম্প্রদায়ে মহিলাদের নিরাপত্তা এবং তাদের ক্ষমতাবান করা সহ লিঙ্গ সমতার মডেলিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নারী সাক্ষরতা এবং শ্রমশক্তিতে অংশগ্রহণের সামগ্রিক জাতীয় প্রেক্ষাপট এই প্রবণতায় অবদান রাখে। সম্প্রদায়ের সকল সদস্য শিশু এবং তাদের পরিপালকদের উপর সজাগ নজর রাখতে পারেন এবং সম্ভাব্য সকল উপায়ে তাদের সাহায্য করতে পারেন। কমিউনিটি ছোট বাচ্চাদের একত্রিত হওয়ার এবং একে অপরের সাথে খেলার জন্য স্থান নির্ধারণ করতে পারে। শিশুকে নিরাপদ সামাজিক যোগাযোগের সুযোগ দেওয়ার পাশাপাশি, এই স্থানগুলি তাদের পরিপালকদের মধ্যে ধারণা এবং অনুশীলনের আদান-প্রদানকেও সক্ষম করতে পারে। সেলিব্রিটি কেম্পেন, ডিজিটাল, প্রিন্ট এবং রেডিও, অডিওভিজুয়াল উপকরণ, প্রতিযোগিতা, স্লোগান, জিঙ্গেল, সঙ্গীত ইত্যাদির মাধ্যমে দেশব্যাপী ব্যাপক গণমাধ্যম প্রচারণা চালানো উচিত।



7.3 উদ্ভাবনার জন্য প্রযুক্তির ব্যবহার

ভারতে ডিজিটাল সংযোগ এবং প্রযুক্তিগত সচেতনতার উত্থানের সময়ে, কৌশলগত প্রযুক্তিগত হস্তক্ষেপের মাধ্যমে প্রাথমিক শৈশব বিকাশের মান এবং অ্যাক্সেস বৃদ্ধির একটি অনন্য এবং মূল্যবান সুযোগ রয়েছে। ভারতের টেলিকম রেগুলেটরি অথরিটির 2023 সালের নভেম্বরের তথ্য অনুসারে, ভারতে ৪৪ কোটিরও বেশি ইন্টারনেট ব্যবহারকারী রয়েছে। শৈশবকালীন উদ্দীপনা এবং বিকাশের ক্ষেত্রে প্রযুক্তিকে একীভূত করার জন্য ব্যাপক ডিজিটাল অনুপ্রবেশ এবং বর্ধিত প্রযুক্তিগত সাক্ষরতা একটি আদর্শ পটভূমি প্রদান করে। কিছু ধারণা যা গ্রহণ করা যেতে পারে তা হল:

1. জ্ঞান ভাগা করার জন্য মেসেজিং অ্যাপস:

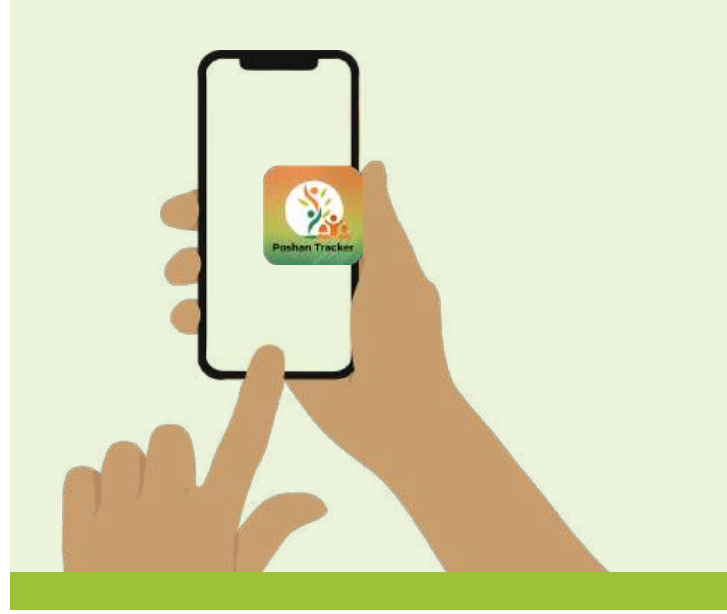
ভারতের বেশিরভাগ পরিবার যোগাযোগের জন্য হোয়াটসঅ্যাপ এবং অন্যান্য মেসেজিং কমিউনিকেশন ব্যবহার করে। তাই মেসেজিং প্ল্যাটফর্মটি সারা দেশে তুলনামূলকভাবে কম খরচে টেক্সট, ছবি, অডিও এবং ভিডিও ফর্ম্যাটে বিভিন্ন ডিজিটাল কন্টেন্ট শেয়ার করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। এই প্ল্যাটফর্মগুলি মুখোমুখি মেলামেশার সুযোগ করে দেয়, যার ফলে শিশু বা পরিপালকের চাহিদা অনুসারে লক্ষ্যবস্তুতে যোগাযোগ করা সম্ভব হয়। অন্যদিকে, হোয়াটসঅ্যাপ গ্রুপের মতো ফাংশনগুলি শিক্ষার্থীদের একটি স্বাবলম্বী সম্প্রদায় তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে, যারা একই অভিজ্ঞতার মাধ্যমে একে অপরকে সমর্থন করতে পারে। অতএব, এই রিয়েল-টাইম যোগাযোগ প্ল্যাটফর্মটি শিক্ষাগত অন্তর্দৃষ্টির নিরবচ্ছিন্ন বিনিময়ের মাধ্যম হিসেবে কাজ করে, যা সর্বোত্তম শিশু শিক্ষার প্রচারের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং বোধগম্যতা দিয়ে পিতা-মাতাদের ক্ষমতাবান করে।

2. অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য পোষণ ট্র্যাকার অ্যাপ ইন্টিগ্রেশন:

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের ক্ষমতায়ন এবং তথ্য প্রচারকে সুবিন্যস্ত করার জন্য পোষণ ট্র্যাকার অ্যাপে কার্যকলাপ, সাফল্য, চেকলিস্ট এবং অন্যান্য সম্পদের একটি বিস্তৃত ভাণ্ডার একীভূত করা অপরিহার্য। এই কেন্দ্রীভূত ডিজিটাল হাবটি দক্ষ যোগাযোগ সুনিশ্চিত করে এবং কর্মীদের প্রয়োজনীয় সম্পদ দিয়ে সজ্জিত করে, যাতে শিশুদের কার্যকরভাবে উদ্দীপিত করা যায়, তাদের বৃদ্ধি এবং বিকাশ পর্যবেক্ষণ করা যায় এবং তাদের বিকাশগত বিলম্ব এবং প্রতিবন্ধকতার প্রাথমিক লক্ষণগুলির জন্য স্ক্রিনিং করা যায়।

3. দিব্যাঙ্গ শিশুদের জন্য অন্তর্ভুক্তিমূলক প্রযুক্তি:

শৈশবের অন্তর্ভুক্তিমূলক বিকাশের লক্ষ্যে, প্রযুক্তি



দিব্যাঙ্গ শিশুদের শেখার ব্যবধান পূরণ করতে পারে। তরুণ সংগঠন এবং স্টার্ট-আপগুলি ক্রমবর্ধমানভাবে দৃষ্টি এবং শ্রবণ দিব্যাঙ্গ শিশুদের জন্য স্পষ্টভাবে ডিজাইন করা বহু-সংবেদনশীল সরঞ্জাম সরবরাহ করে। স্মার্টফোন ক্যামেরা, ভয়েস রেকর্ডার এবং বিভিন্ন ডিজিটাল অ্যাপ্লিকেশন একত্রিত করে, প্রযুক্তি শিক্ষার্থীদের সংবেদনশীল দিব্যাঙ্গতা নির্বিশেষে বিশ্বকে ব্যাখ্যা করতে সহায়তা করতে পারে।

শৈশবের বিকাশে প্রযুক্তির সংহতকরণ শেখার অভিজ্ঞতা সমৃদ্ধ করার একটি আশাব্যঞ্জক উপায়। কিউআর (QR) কোড, অ্যাপ ইন্টিগ্রেশন, অন্তর্ভুক্তিমূলক প্রযুক্তি এবং আর্টিফিশিয়াল ইন্টেলিজেন্স এবং মেশিন লার্নিং (AI এবং ML) এর মতো অন্যান্য আসন্ন উদ্ভাবনগুলি আজকের ডিজিটাল বাস্তবতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। এটি শিশুদের প্রাথমিক বছরগুলিতে সর্বোত্তম শিক্ষা এবং বিকাশের সম্ভাবনাকে সর্বাধিক করে তোলে। এই ধরনের চিন্তাশীল একীকরণের মাধ্যমে, আমরা সুনিশ্চিত করতে পারি যে প্রযুক্তি একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক শক্তিতে পরিণত হবে, একটি আরও ক্ষমতায়িত সমাজ গড়ে তুলবে যেখানে প্রতিটি শিশুর উন্নতির সুযোগ থাকবে।

এনেক্সার
(সংযুক্তি)



এনেক্সার

এনেক্সার I: জাতীয় প্রাথমিক শৈশব যত্ন ও শিক্ষা (ECCE) পাঠ্যক্রমের অভ্যন্তরীণ কমিটি, 2024

নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রণালয়

জাতীয় প্রাথমিক শৈশব যত্ন ও শিক্ষা (ECCE) পাঠ্যক্রমের অভ্যন্তরীণ কমিটি, 2024

জাতীয় শিক্ষা নীতি (NEP) 2020, যার লক্ষ্য শৈশবকালীন যত্ন এবং শিক্ষায় সর্বজনীন প্রবেশাধিকার (ECCE) -এর লক্ষ্য, 3-8 বছর বয়সী শিশুদের শিক্ষার প্রাথমিক পর্যায়ের জন্য একটি উন্নত পাঠ্যক্রমের প্রয়োজনীয়তার উপর জোর দেয়। এটি অঙ্গনওয়াড়িগুলিতে ECCE-এর সম্পূর্ণ কাঠামোকে শক্তিশালী করার সুযোগ প্রদান করে, যা জাতীয় শিক্ষাক্রম কাঠামোর ভিত্তি পর্যায়ের (NCF-FS) 2022-এর সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। নীতিটি সুপারিশ করে যে শিশুরা অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রগুলিতে (সম্প্রদায়ের মধ্যে অবস্থিত বা বিদ্যালয়ের সাথে অবস্থিত), বিদ্যালয়ে (সরকারি বা বেসরকারি) প্রাক-প্রাথমিক শ্রেণিতে এবং স্বতন্ত্র প্রাক-বিদ্যালয়ে ECCE প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করবে।

নারী ও শিশু বিকাশ মন্ত্রক (MWCD) জাতীয় ইসিসিই (ECCE) পাঠ্যক্রম কাঠামো (2013), ECCE-এর জন্য কোয়ালিটি স্ট্যান্ডার্ড এবং একটি প্রাক-বিদ্যালয় কিট, বয়স-উপযুক্ত ওয়ার্কবুক এবং শিশু মূল্যায়ন কার্ডের জন্য একটি জাতীয় প্রোটোটাইপ (2017) তৈরি করেছে। এই সম্পদগুলি সমস্ত অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রগুলিতে (AWC) প্রাসঙ্গিকীকরণ এবং বাস্তবায়নের জন্য সমস্ত রাজ্য/কেন্দ্রশাসিত অঞ্চলের সাথে ভাগ করা হয়েছিল। অনেক রাজ্য/কেন্দ্রশাসিত অঞ্চল MWCD দ্বারা প্রকাশিত 2013 সালের জাতীয় ECCE পাঠ্যক্রমের উপর ভিত্তি করে তাদের বার্ষিক প্রাসঙ্গিকীকরণ ECCE পাঠ্যক্রম তৈরি এবং চূড়ান্ত করেছে।

2022 সালের মার্চ মাসে এমডাব্লিউসিডি (MWCD) দ্বারা গঠিত ECCE টাস্ক ফোর্সের সুপারিশ অনুসারে, এনইপি (NEP), 2020 এবং NCF-FS, 2022 এর আলোকে বিদ্যমান জাতীয় ECCE পাঠ্যক্রম কাঠামো 2013 পর্যালোচনা করা প্রয়োজন। জাতীয় জনসাধারণের সহযোগিতা ও শিশু বিকাশ ইনস্টিটিউট (NIPCCD) কে এই দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে।

একটি সামগ্রিক পাঠ্যক্রম তৈরি সুনিশ্চিত করার জন্য, একটি অভ্যন্তরীণ কমিটি গঠন করা হয়েছে।

এই কমিটির উদ্দেশ্য হল শৈশবকালীন যত্ন ও শিক্ষা (3-6 বছর) এবং প্রাথমিক উদ্দীপনা (0-3 বছর) এর জন্য একটি সামগ্রিক পাঠ্যক্রম তৈরি করা যা জাতীয় ECCE

পাঠ্যক্রম 2013 এর সাথে NCF-FS, রাজ্য পাঠ্যক্রমের নথি থেকে সেরা অনুশীলন, শিশু বিকাশের সর্বশেষ বিজ্ঞান এবং দিব্যাজ্ঞ শিশুদের চাহিদাগুলিকে একীভূত করবে। পাঠ্যক্রমটি রাজ্য এবং অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের দ্বারা বাস্তবে বাস্তবায়ন করা উচিত।

পাঠ্যক্রমটিতে নিম্নলিখিত মূল বৈশিষ্ট্যগুলি থাকবে:

1. সম্পূর্ণ শৈশবকালীন ধারাবাহিকতা পূরণ করা: জন্ম থেকে ছয় বছর বয়স পর্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়গুলি মোকাবেলা করে, এই নথিটি ভারতীয় এবং আন্তর্জাতিক ইসিসিই (ECCE) গবেষণা এবং শিক্ষাগত অনুশীলনের উপর ভিত্তি করে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের জন্য একটি প্রাসঙ্গিক নির্দেশিকা হিসেবে কাজ করবে। এটি 0-3 বছর বয়সীদের জন্য বয়স-উপযুক্ত, উদ্দীপনামূলক কার্যকলাপ এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্নশীল পরামর্শের উপর জোর দেবে। 0-3 বছর বয়সীদের জন্য উদ্দীপনা প্রথমবারের মতো কভার করা হচ্ছে। 3 থেকে 6 বছর বয়সীদের জন্য, পাঠ্যক্রমটিতে দক্ষতা-ভিত্তিক পাঠ পরিকল্পনা এবং একটি মাসিক বিষয়ভিত্তিক পদ্ধতি চালু করা হবে।

2. এনসিএফ-এফএস (NCF-FS) এর সাথে সারিবদ্ধ হওয়া: ECCE পাঠ্যক্রমটি শিক্ষার সকল ক্ষেত্রে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের দ্বারা বাস্তবায়ন করা হবে, যা NCF-FS-এ বর্ণিত লক্ষ্য এবং দক্ষতার সাথে নির্বিঘ্নে সামঞ্জস্যপূর্ণ হবে।

3. রাজ্য পাঠ্যক্রমের নথির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ: উত্তরপ্রদেশ, মহারাষ্ট্র, ওড়িশা, মেঘালয়, হরিয়ানা, মধ্যপ্রদেশ, চণ্ডীগড়, রাজস্থান, ছত্তিশগড়, দিল্লি, পাঞ্জাব, কাশ্মীর, নাগাল্যান্ড, তামিলনাড়ু এবং তেলঙ্গানা সহ কমপক্ষে 15টি রাজ্যের পাঠ্যক্রমের ডকুমেন্ট সাবধানতার সাথে অধ্যয়নের পরে মাসিক বিষয়বস্তু, দৈনিক কাঠামো, দক্ষতার অগ্রগতি এবং কার্যকলাপের পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত করা হবে।

4. উদ্দীপনামূলক কার্যকলাপ: 0 থেকে 3 বছর বয়সীদের জন্য, পাঠ্যক্রমটিতে উদ্দীপনামূলক কার্যকলাপের বিস্তারিত বর্ণনা থাকবে এবং অঙ্গনওয়াড়ি শিক্ষকদের বাড়িতে পরিপালকদের শিক্ষিত করা এবং

অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়ে একটি শক্তিশালী যোগাযোগ পরিকল্পনা প্রদান করা হবে। এটি তাদের বাড়িতে কাঠামোগত, সামগ্রিক এবং বয়স-উপযুক্ত শিশু বিকাশ উদ্দীপনামূলক কার্যক্রমে জড়িত হতে সক্ষম করবে।

5. দৈনন্দিন ব্যবহারের জন্য পাঠ পরিকল্পনা: 3 থেকে 6 বছর বয়সীদের জন্য, পাঠ্যক্রমটিতে বিস্তারিত দক্ষতা-ভিত্তিক পাঠ পরিকল্পনা প্রবর্তন করা হবে, অঙ্গনওয়াড়ীদের জন্য মাসিক বিষয়ভিত্তিক পদ্ধতির সাথে আকর্ষণীয় এবং সমৃদ্ধ পরিবেশ গড়ে তোলা হবে। দৈনিক (4 ঘন্টার সময়সূচী), সাপ্তাহিক (6 দিন) এবং মাসিক পাঠ পরিকল্পনায় লিঙ্গ এবং দিব্যঙ্গতা অন্তর্ভুক্তির সূক্ষ্মতা, প্রস্তাবিত খেলনা এবং শিক্ষণ শিক্ষার উপাদান, বিভিন্ন বয়সের এবং কেন্দ্রে শিশুদের ক্ষমতা/দক্ষতার জন্য কার্যকলাপের বৈচিত্র্য সহ নির্দিষ্ট

কার্যকলাপগুলি বিশদভাবে বর্ণনা করা হবে। পাঠ পরিকল্পনাগুলি এমনভাবে তৈরি করা হবে যাতে শেখার গতি পর্যবেক্ষণ, শক্তিশালীকরণ, পুনরাবৃত্তি এবং মূল শিক্ষণ ফলাফলগুলিকে শক্তিশালী করার জন্য পর্যাপ্ত সময় এবং নমনীয়তা নিশ্চিত করা যায়।

6. ধারাবাহিক ও ব্যাপক মূল্যায়ন (CCE) এবং শক্তিশালী মূল্যায়ন: পাঠ্যক্রমটিতে শিশুদের সাপ্তাহিক, মাসিক এবং ত্রৈমাসিক পর্যবেক্ষণ এবং মূল্যায়নের জন্য ওয়ার্কশিট, চেকলিস্ট সহ বিস্তৃত সরঞ্জাম সরবরাহ করা হবে। পর্যবেক্ষণ এবং মূল্যায়ন প্রতিটি শিশুর বিকাশ এবং শেখার গতিপথ সম্পর্কে সতর্কতার সাথে বোঝাপড়া নিশ্চিত করতে সাহায্য করে, যা নির্দিষ্ট দক্ষতা এবং শেখার ফলাফলের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

জাতীয় প্রাথমিক শৈশব যত্ন ও শিক্ষা (ECCE) পাঠ্যক্রম কাঠামো, 2024, MWCD চূড়ান্ত করার জন্য অভ্যন্তরীণ কমিটির গঠন

ক্রমিক নং	নাম	পদবী
1.	অধ্যাপক বিনীতা কৌল, অধ্যাপক এমেরিতা, আশ্বেদকর বিশ্ববিদ্যালয় - দিল্লি	চেয়ারপারসন
2.	শ্রীমতী তৃপ্তি গুডহা, জয়েন্ট সেক্রেটারি (MWCD) এবং পরিচালক (NIPCCD)	মেম্বার
3.	ডাঃ শুভ্র চ্যাটার্জি, পরিচালক, বিক্রমশীলা এডুকেশন সেন্টার	মেম্বার
4.	মিসেস সুনিশা আহুজা, শিক্ষা বিশেষজ্ঞ	মেম্বার
5.	ড. রীতু চন্দ্র, উপসচিব (ECCE & FLN পলিসি), MoE	মেম্বার
6.	ডাঃ বিভা কৃষ্ণমূর্তি, উস্মীদ	মেম্বার
7.	অধ্যাপক সুনীতি সানওয়াল, প্রাথমিক শিক্ষার শিশু বিকাশ বিভাগ, এনসিইআরটি (NCERT)	মেম্বার
8.	ডাঃ শোভনা গুপ্তা, ডেপুটি কমিশনার এবং ইনচার্জ (শিশু স্বাস্থ্য ও আরবিএসকে (RBSK)), স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়	মেম্বার
9.	শ্রীমতী নাম্যা মহাজন, কো-ফাউন্ডার, রকেট লার্নিং	মেম্বার
10.	মিসেস জ্যোতিকা, ডেপুটি সেক্রেটারি, এমডব্লিউসিডি (MWCD)	মেম্বার
11.	ডঃ গীতা চোপড়া, অধ্যাপক, ইনস্টিটিউট অফ বাড়ি ইকোনমিক্স, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়	মেম্বার
12.	ডঃ রীতা পট্টনায়ক, জয়েন্ট ডিরেক্টর, এনআইপিসিসিডি (NIPCCD)	মেম্বার সেক্রেটারি

অভ্যন্তরীণ কমিটির সদস্যদের মূল্যবান সুপারিশের ভিত্তিতে নথিটি সংশ্লিষ্ট করার জন্য, NIPCCD থেকে ডঃ রীতা পট্টনায়ক এবং রকেট লার্নিং থেকে মিসেস বিভা আইয়ার, মিসেস সঞ্জনা মানকতলা এবং মিসেস সুখনা সাহনিকে নিয়ে একটি কর্মী দল গঠন করা হয়েছিল।

এনেক্সার II: ডিসেবিলিটি স্ক্রিনিং শিডিউল (ডিএসএস (DSS))

মনে রাখবেন: ডিসেবিলিটি স্ক্রিনিং শিডিউল (DSS) হল শৈশবের প্রথম দিকের প্রতিবন্ধকতা পরীক্ষা করার জন্য একটি বিস্তারিত স্ক্রিনিং টুল। অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, ক্রেস কর্মী বা আশা (ASHA) সহ কমিউনিটির কর্মীরা ডিএসএস (DSS) ব্যবহার করতে পারেন প্রাথমিক স্ক্রিনিংয়ের জন্য যাতে 'সতর্কীকরণ লক্ষণ' বা 'অক্ষমতা থাকার' বা 'ঝুঁকিতে' থাকার 'সতর্কীকরণ লক্ষণ' চিহ্নিত করা যায়। ডিএসএস (DSS) কোনও ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা নয় বলে এটি অক্ষমতা বা রোগ নির্ণয়ের জন্য নয়। যদি কোনও শিশু এতে বর্ণিত এক বা একাধিক সতর্কতা লক্ষণ দেখায়, তাহলে শিশুটিকে সঠিক রোগ নির্ণয় এবং হস্তক্ষেপের জন্য PHC/CMO/DEIC/রিহ্যাবিলিটেশন অনুশীলনকারীদের কাছে পাঠানো উচিত।

নির্দেশনা:

1. এ.ডাব্লিউ.ডাব্লিউ. (AWW) ছয় বছরের কম বয়সী সকল শিশুর জন্য এই সহজে ব্যবহারযোগ্য চেকলিস্টটি পরিচালনা করতে পারে।
2. চেকলিস্টটির লক্ষ্য হল বিকাশে বিলম্ব বা বিচ্যুতির প্রাথমিক সতর্কতা লক্ষণগুলি চিহ্নিত করা।
3. যদি কমিউনিটি সম্প্রদায় কর্মী দ্বারা পরীক্ষা করা শিশুটিতে কোনও 'সতর্কীকরণ লক্ষণ'/অক্ষমতার প্রাথমিক লক্ষণ/বিকাশে উদ্বেগজনক লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে দিব্যাঙ্গ প্রোটোকল অনুসারে রেফারেলের **বিধি গুলি** অনুসরণ করতে হবে।
4. এ.ডাব্লিউ.ডাব্লিউ. (AWW)-কে অবশ্যই এই শিশুর পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে এবং পিতামাতার গৃহীত **বিধি গুলি** অনুসরণ করতে হবে।

শিশু সম্পর্কে তথ্য

1. শিশুর নাম:
2. মাতার নাম:
3. বাবার নাম:
4. ঠিকানা:
5. শিশুর লিঙ্গ:
 - a. ছেলে
 - b. মেয়ে
6. জন্ম তারিখ:
7. শিশুর বয়স:
 - a. 0-3 মাস
 - b. 3-6 মাস
 - c. 6-12 মাস
 - d. 1-2 বছর
 - e. 2-3 বছর
 - f. 3-4 বছর
 - g. 4-5 বছর
 - h. 5-6 বছর

পার্ট A: অনুগ্রহ করে पिता-माता/शिशुर पर्यवेक्षण থেকে निम्नलिखित प्रश्नগুলি জিজ্ঞাসা করুন এবং উত্তরটি পূরণ করুন

ক্রমিক নং	প্রশ্ন	হ্যাঁ/ না	মন্তব্য
1.	আপনার গর্ভাবস্থায় কি কোন জটিলতা দেখা দিয়েছে? যেমন, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রক্তাণ্ডা, অথবা হাম, মাস্পস বা রুবেলার মতো রোগ?		যদি এই প্রশ্নের যেকোনো একটির উত্তর হ্যাঁ হয়, তাহলে শিশুটির প্রতি যত্নবান হওয়া উচিত কারণ তাদের দিব্যাঙ্গ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।
2.	প্রসবের সময় আপনি কি নিম্নলিখিত জটিলতার সম্মুখীন হয়েছেন? যেমন: খুব দীর্ঘ প্রসব, অস্ত্রোপচার, ফোর্সেপস প্রসব, অকাল প্রসব, কম ওজন নিয়ে জন্ম নেওয়া শিশু		
3.	জন্মের সময় বা তার কিছুক্ষণ পরেই কি শিশুর কোন সমস্যা হয়েছিল? উদাহরণস্বরূপ, জন্মের সময় বিলম্বিত কান্না, জন্ডিস, নীলচে ভাব, অথবা উচ্চ জ্বর।		
4.	জন্মের সময় শিশুটির রঙ কি অস্বাভাবিক ছিল? (নীল/ হলুদ/ফ্যাকাশে)		
5.	মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় কি শিশুর দুধ পান করানো বা গিলতে অসুবিধা হয়েছিল?		
6.	জন্মের পর থেকে কি শিশুটি কখনও খিঁচুনি (দৌরা) পেয়েছে বা অজ্ঞান হয়েছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
7.	জন্মের পর থেকে কি শিশুটি কখনও খিঁচুনি (দৌরা) পেয়েছে বা অজ্ঞান হয়েছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
8.	শিশুর কান থেকে কি ঘন-ঘন পুঁজ বা জলের মতো স্রাব বের হচ্ছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
9.	শিশুটি কি প্রায়শই কান ব্যথা বা মাথাব্যথার অভিযোগ করে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।

10.	শিশুটির শরীরের কোন অঙ্গ নেই বা বিকৃত?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
11.	শিশুটি কি একই বয়সী অন্যান্য শিশুদের তুলনায় খুব ছোট অথবা খুব দুর্বল?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
12.	শিশুর শরীরে কি অসময় বা ঝাঁকুনিপূর্ণ নড়াচড়া হচ্ছে, নাকি হাঁটার সময় শিশুর ভারসাম্য নষ্ট হচ্ছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
13..	বাচ্চাটি কি খোঁড়া অবস্থায় হাঁটে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
14.	শিশুটি কি হাঁটতে পারে না, নাকি শিশুটি অন্যান্য শিশুদের তুলনায় অনেক দেরিতে হাঁটতে শুরু করেছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
15.	শিশুর মেরুদণ্ডে কি কোন পিণ্ড বা বাম্প আছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
16.	বাচ্চাটির চোখ কি ছলছল করছে?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
17.	শিশুর চোখের মণি কি ধূসর না সাদা?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
18.	হাঁটার সময় কি শিশুটি প্রায়শই কোনও জিনিসের সাথে ধাক্কা খায়, নাকি ঘন ঘন পড়ে যায়? রাতে কি তার দেখতে অসুবিধা হয়?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।

19.	বাচ্চার কান কি বিকৃত বা অনুপস্থিত?		যদি হ্যাঁ, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য অনুগ্রহ করে শিশুটিকে রেফার করুন।
20.	যেকোনো বস্তু, যেমন খেলনা বা কলম, শিশুর সামনে প্রায় 12-20 ইঞ্চি সরান। তাদের দৃষ্টিক্ষেত্রের মধ্যে এটি ঘোরান। শিশু কি বস্তুর নড়াচড়ার সাথে সাথে তার মাথাও নাড়ায়?		যদি শিশুটি দৃশ্যত বস্তুটি ট্র্যাক করতে না পারে, তাহলে এটি একটি সতর্কতা চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য শিশুটিকে রেফার করুন।
21.	শিশুর কান থেকে প্রায় 1-3 ফুট দূরে একটি ঘড়ি/ঘণ্টা/বাসন নিন। খেয়াল রাখবেন যেন শিশুটি আপনার দিকে না তাকায়। এবার, জিনিসটি ঝাঁকিয়ে/আঘাত করে শব্দ করুন। শিশুটি কি শব্দের উৎসের দিকে মাথা ঘুরিয়ে?		যদি শিশুটি শব্দের উৎসের দিকে মাথা না ফেরায়, তাহলে এটি একটি সতর্কতামূলক চিহ্ন। রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য শিশুটিকে রেফার করুন।

পার্ট B: বয়স-নির্দিষ্ট সাফল্য

যদি কর্মী বিলম্ব লক্ষ্য করেন অথবা অভিভাবকরা রিপোর্ট করেন, তাহলে শিশুটিকে প্রাথমিক রোগ নির্ণয় এবং প্রাথমিক হস্তক্ষেপের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র বা পুনর্বাসন কেন্দ্রে পাঠানো উচিত।

ক্রমিক নং	মাইলস্টোন	কত সময়ের মধ্যে এটি অর্জন করা উচিত	অর্জিত/বিলম্বিত
1.	কোন বড় হাসি বা অন্য কোন উষ্ণ, আনন্দময় অভিব্যক্তি নেই	6 মাসের মধ্যে	
2.	নিজের ঘাড়কে সামলাতে পারে		
3.	পেট থেকে পিঠের দিকে এবং পিঠ থেকে পেটের দিকে উল্টায়	7-8 মাসের মধ্যে	
4.	সাপোর্ট ছাড়াই বসতে পারে	9 মাসের মধ্যে	
5.	শব্দ, হাসি, অথবা অন্যান্য মুখের ভাবের মাধ্যমে এদিক-ওদিক প্রতিক্রিয়া দেয়।		
6.	বকবক শব্দ করে 'বা বা' 'মা মা' 'দা দা'	12 মাসের মধ্যে	

ক্রমিক নং	মাইলস্টোন	কত সময়ের মধ্যে এটি অর্জন করা উচিত	অর্জিত/বিলম্বিত
7.	নিজের নামের উত্তর দেয়	12 মাসের মধ্যে	
8.	ইশারা করা, দেখানো, পৌঁছানো বা হাত নাড়ানোর মতো অঙ্গভঙ্গি কি সামনে পিছনে করা হয়?		
9.	কয়েকটি শব্দ বলে	16 মাসের মধ্যে	
10.	সাপোর্ট ছাড়াই হাঁটে	18 মাসের মধ্যে	
11.	যখন কিছু করতে বলা হবে, যেমন 'এখানে এসো' অথবা 'আমাকে গ্লাসটা দাও', তখন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন	18 মাসের মধ্যে	
12.	কয়েকটি শব্দ বলে	24 মাসের মধ্যে	
13.	নিজের নাম বলতে পারো	3 মাসের মধ্যে	
14.	টয়লেট কন্ট্রোল করতে পারে	4 মাসের মধ্যে	
15.	সাধারণ বিপদ এড়ায়	4 মাসের মধ্যে	
16.	নিজে নিজে খায়	4 মাসের মধ্যে	
17.	নিজের মতো করে সাজে	5 মাসের মধ্যে	

এনেক্সার III: ভূমিকা এবং দায়িত্ব

এই নথিটি অঙ্গনওয়াড়ি ব্যবস্থা, আশা (ASHA) কর্মী, ক্রেশ কর্মী এবং অন্যান্য ফ্রন্টলাইন কর্মীদের পাশাপাশি 3 বছরের কম বয়সী শিশুদের সাথে কাজ করা পিতা-মাতা এবং পরিপালকদের সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

1. অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী, আশা কর্মী, ক্রেশ কর্মীদের জন্য:

a. 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য নির্ধারিত গৃহ পরিদর্শনের সময় অঙ্গনওয়াড়ি এবং আশা (ASHA) কর্মীরা মাসভিত্তিক উদ্দীপনামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারেন। বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণের সময়, অর্থাৎ শিশুদের ওজন নির্ধারণের সময়, এবং মায়েরা যখন অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীর সাথে তার গৃহ রেশন গ্রহণের জন্য যোগাযোগ করেন, তখনও এগুলি বহন করা যেতে পারে। পরিশেষে, যেসব রাজ্যে বর্ধিত সময় এবং ক্রেশ সুবিধা প্রদান করা হচ্ছে, সেখানে অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রেও এগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে।

b. পালনা প্রকল্পের আওতাধীন ক্রেশ কর্মীরা তাদের তত্ত্বাবধানে থাকা শিশুদের সাথে নিয়মিতভাবে এই কার্যক্রমগুলি ব্যবহার করতে পারেন।

c. আশা (ASHA) কর্মীরা এই মাসভিত্তিক কার্যকলাপগুলি ব্যবহার করতে পারেন এবং দিব্যাঙ্গ শিশুদের স্ক্রিনিং সময়সূচী পরিচালনা করতে পারেন, যাতে তাদের সন্তানের বিকাশের সাফল্য সম্পর্কে পরিপালকদের জ্ঞান বৃদ্ধি পায়।

d. স্ক্রিনিং (বিকাশমূলক বিলম্ব এবং অক্ষমতার প্রাথমিক লক্ষণ) এবং রেফারেলগুলি পোষণ ট্র্যাকারের মাধ্যমে ট্র্যাক করা যেতে পারে।

2. সুপারভাইজারদের জন্য:

a. বর্তমান ফ্রেমওয়ার্কের তাত্ত্বিক অংশগুলি প্রাথমিক শিশুর বিকাশ এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন সম্পর্কে সাধারণ ধারণার জন্য স্ক্যান করা যেতে পারে।

b. ফ্রেমওয়ার্কের মাসিক কার্যকলাপগুলি এমন অঙ্গনওয়াড়ি (AWWs) কর্মীদের দেওয়া যেতে পারে, যারা নিজেরাই সেগুলি অ্যাক্সেস করতে অক্ষম।

d. কার্যকলাপ প্রদর্শনী সেশন, প্যারেন্টিং দিকনির্দেশনা, উদ্দীপনা এবং ECD-এর গুরুত্বকে কেন্দ্র করে সম্প্রদায়-

ভিত্তিক অনুষ্ঠান আয়োজন করা যেতে পারে।

3. সিডিপিও (CDPO)-দের জন্য:

a. বর্তমান ফ্রেমওয়ার্কের তাত্ত্বিক অংশগুলি প্রাথমিক শিশুর বিকাশ এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন সম্পর্কে সাধারণ ধারণার জন্য স্ক্যান করা যেতে পারে।

b. ফ্রেমওয়ার্কের মাসিক কার্যকলাপগুলি সেই সুপারভাইজারদের দেওয়া যেতে পারে, যারা নিজেরাই সেগুলি অ্যাক্সেস করতে অক্ষম।

c. সহায়ক তত্ত্বাবধান এবং পর্যালোচনা সভাগুলির সময়, মাসিক কার্যক্রম এবং দিব্যাঙ্গ স্ক্রিনিং সময়সূচী অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা, তা পরীক্ষা করা যেতে পারে। কেন্দ্রের যত্ন এবং বাড়িতে পরিদর্শনের নির্দেশিকা প্রদানে অঙ্গনওয়াড়ি (AWWs) কর্মীদের জানানো এবং সহায়তা করার জন্য তত্ত্বাবধায়কদের উৎসাহিত করা যেতে পারে।

d. ব্লকে অতিরিক্ত রিসোর্স পার্সনদের চিহ্নিত করা যেতে পারে, যারা অঙ্গনওয়াড়ি (AWWs) কর্মীদের সহায়তা এবং প্রশিক্ষণ দেবেন, যেমন নার্সারি শিক্ষক প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান, নন-প্রফিট অর্গানাইজেশান (NGO), বেসরকারি ডে-কেয়ার সেন্টার, বালবাটিকাগুলি, অন্যান্য সরকারি বা বেসরকারি প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয় বা শিক্ষক, আগ্রহী এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তি, সম্প্রদায়ের নেতা ইত্যাদি।

4. ডিপিও (DPO) এবং জেলা কর্মকর্তাদের জন্য:

a. বর্তমান ফ্রেমওয়ার্কের তাত্ত্বিক অংশগুলি প্রাথমিক শিশুর বিকাশ এবং প্রতিক্রিয়াশীল যত্ন সম্পর্কে সাধারণ ধারণার জন্য স্ক্যান করা যেতে পারে।

b. ফ্রেমওয়ার্কের মাসিক কার্যকলাপগুলি সিডিপিও (CDPO)-দের কাছে সরবরাহ করা যেতে পারে, যারা নিজেরাই সেগুলি অ্যাক্সেস করতে অক্ষম।

c. ডিস্ট্রিক্ট নিউট্রিশন কমিটি সহ পর্যালোচনা সভাগুলির সময়, মাসিক কার্যক্রম এবং দিব্যাঙ্গ স্ক্রিনিং সময়সূচী অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করা যেতে পারে। কেন্দ্রের অভ্যন্তরে যত্ন এবং বাড়িতে পরিদর্শনের নির্দেশিকা প্রদানে সুপারভাইজার এবং অঙ্গনবর্গ কর্মীদের যোগাযোগ এবং সহায়তা করার জন্য সিডিপিও (CDPO)-দের উৎসাহিত করা যেতে পারে।

d. জেলার অতিরিক্ত রিসোর্স পার্সনদের চিহ্নিত করা যেতে পারে, যারা অঙ্গনওয়াড়ি (AWWs) কর্মীদের সহায়তা এবং প্রশিক্ষণ দেবেন, যেমন ডিআইইটি (DIET), নার্সারি শিক্ষক প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান, নন-প্রফিট অর্গানাইজেশন, বেসরকারি ডে-কেয়ার সেন্টার, বালবাটিকাগুলি, অন্যান্য সরকারি বা বেসরকারি প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয় বা শিক্ষক, আগ্রহী এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তি, সম্প্রদায়ের নেতা ইত্যাদি।

5. রাজ্য ডাব্লিউসিডি (WCD) বা সামাজিক বিচার বিভাগের জন্য:

a. অঙ্গনওয়াড়ি ব্যবস্থা এবং ক্রেস কর্মীদের জন্য রাজ্য-স্তরের ফ্রেমেওয়ার্কের জন্য একটি মডেল হিসাবে সম্পূর্ণ নথিটি বিবেচনা করা যেতে পারে।

b. স্থানীয় সংস্কৃতি, ঐতিহ্য, লোককাহিনী, গল্প, খেলাধুলা, আদিবাসী খেলনা ইত্যাদির জন্য রাজ্য কর্তৃক বিস্তারিত মাসিক তালিকা কাস্টমাইজ করা যেতে পারে।

c. প্রতিটি অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্রে ডিপিও (DPO), সিডিপিও (CDPO) এবং সুপারভাইজারদের মাধ্যমে কাস্টমাইজড এবং অনুবাদিত উপকরণ মুদ্রণ এবং সরবরাহ করা যেতে পারে।

d. বার্ষিক কর্মসূচি বাস্তবায়ন পরিকল্পনা, মিশন পোষণ 2.0-এর ত্রৈমাসিক পর্যালোচনা সভা ইত্যাদি পর্যালোচনা সভা চলাকালীন, মাসিক কার্যক্রম এবং দিব্যাঙ্গ স্ক্রিনিং সময়সূচী অনুসরণ করা হচ্ছে কিনা তা পরীক্ষা করা যেতে পারে। কেন্দ্রের মধ্যে নির্দেশনা প্রদানে তত্ত্বাবধায়ক এবং অঙ্গনবর্গ কর্মীদের যোগাযোগ এবং সহায়তা করার জন্য সিডিপিও (CDPO)-দের উৎসাহিত করা যেতে পারে।

e. রাজ্যে অতিরিক্ত রিসোর্স পার্সনদের চিহ্নিত করে স্থানীয়করণে সহায়তা এবং প্রশিক্ষণের জন্য আনা যেতে পারে, যেমন এসসিইআরটি (SCERT), ডিআইইটি (DIET), স্কুল শিক্ষা বিভাগের ক্লাস্টার রিসোর্স সেন্টার, ডিইপিডাব্লিউডি (DEPWD)-এর অধীনে জাতীয় প্রতিষ্ঠান, নার্সারি শিক্ষক প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, নন-প্রফিট অর্গানাইজেশন (NGO), বেসরকারি ডে-কেয়ার সেন্টার, বালবাটিকাগুলি, অন্যান্য সরকারি বা বেসরকারি প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয় বা শিক্ষক, আগ্রহী এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তি, সম্প্রদায়ের নেতা ইত্যাদি।

6. স্বাস্থ্য, উপজাতি বিষয়ক এবং দিব্যাঙ্গ ব্যক্তিদের বিভাগ ইত্যাদির জন্য:

a. নথিটি কনভারজেন্সের জন্য রেফার করা যেতে পারে (যেমন স্বাস্থ্য বিভাগের অধীনে দিব্যাঙ্গ শিশুদের রেফারেল এবং চিকিৎসা নির্ণয়, অন্তর্ভুক্তি (দিব্যাঙ্গ শিশুদের জন্য, ক্রস ডিসএবিলাটি আর্লি ইন্টারভেনশন সেন্টার (CDEICs), জাতীয় ইনস্টিটিউট (NIs) এর সাথে সংযোগ, দিব্যাঙ্গ ব্যক্তিদের বিভাগের অধীনে স্বাবলম্বন কার্ড এবং সহায়ক ডিভাইসের ব্যবস্থা ইত্যাদি)।

b. রাজ্যে অতিরিক্ত রিসোর্স পার্সনদের চিহ্নিত করে স্থানীয়করণে সহায়তা এবং প্রশিক্ষণের জন্য আনা যেতে পারে, যেমন এসসিইআরটি (SCERT), ডিআইইটি (DIET), স্কুল শিক্ষা বিভাগের ক্লাস্টার রিসোর্স সেন্টার, ডিইপিডাব্লিউডি (DEPWD)-এর অধীনে জাতীয় প্রতিষ্ঠান, নার্সারি শিক্ষক প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, অলাভজনক সংস্থা, বেসরকারি ডে-কেয়ার সেন্টার, বালভাটিকা, অন্যান্য সরকারি বা বেসরকারি প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয় বা শিক্ষক, আগ্রহী এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তি, সম্প্রদায়ের নেতা ইত্যাদি।

7. অন্যান্য প্রতিষ্ঠান এবং ব্যক্তি:

a. জন্ম থেকে তিন বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রাসঙ্গিক ইসিডি (ECD) প্রসবের সর্বোত্তম অনুশীলনের জন্য এই নথিটি প্রস্তুত রেফারেন্স হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

b. সামগ্রীটি ভারতীয় প্রেক্ষাপটের জন্য নির্দিষ্টভাবে প্রস্তুত করা হয়েছে, তবে আন্তর্জাতিক প্রেক্ষাপটে, বিশেষ করে গ্লোবাল সাউথের ক্ষেত্রে, এটি অনুসন্ধান এবং প্রণয়নের জন্য অভিযোজিত হতে পারে।

c. গবেষক, নীতিনির্ধারক, প্রাথমিক শিক্ষাবিদ, পাঠ্যক্রম ডিজাইনার, এমনকি অভিভাবকরাও তাদের সন্তানদের সাথে কীভাবে জড়িত থাকবেন সে সম্পর্কে ধারণা পেতে এটির সাহায্য নিতে পারেন।

মাইলস্টোন মুহূর্ত

শিশুরা কী অভিজ্ঞতা অর্জন করে তা শেখে

আপনার সন্তান কীভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে এবং কাজ করে তা আপনার সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র প্রদান করে। প্রতিটি বয়সে আপনার সন্তান কোন মাইলস্টোনে পৌঁছেছে তা পরীক্ষা করে দেখুন। শিশুকে এই মাইলস্টোন অর্জনে সাহায্য করার জন্য আপনার কী করা উচিত তাও জানুন।

ভূমিকা

মস্তিষ্কের বিকাশের উপর গবেষণা দেখায় যে জীবনের প্রথম দুই বছরের অভিজ্ঞতাগুলি আপনার সন্তানের ভবিষ্যতের উপর বিশাল প্রভাব ফেলে। যখনই আপনি আপনার শিশুর সাথে খেলেন, কথা বলেন, স্পর্শ করেন এবং ভালোবাসার সাথে সাড়া দেন, তখনই আপনি একটি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আনেন।

এই অধ্যায়ে শিশুরা বিকাশের প্রতিটি পর্যায়ে যেসব গুরুত্বপূর্ণ কার্যকলাপ করে এবং বিকাশের প্রতিটি পর্যায়ে আমাদের শিশুদের উপকারের জন্য আমাদের কী করা উচিত, তা নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এটি সমস্ত অভিভাবকদের খেলাধুলার গুরুত্বের কথাও মনে করিয়ে দেবে।



"যদি আপনি চান আপনার সন্তানরা বুদ্ধিমান হোক, তাহলে তাদের রূপকথার গল্প শোনান। যদি আপনি চান তারা আরও বুদ্ধিমান হোক, তাহলে তাদের আরও রূপকথার গল্প শোনান।" এলবার্ট আইন্সটাইন



জন্ম থেকে ২-৩ মাস পর্যন্ত

এই বিষয়ে বেশি বিভাগ শিল্প কী করে?



- ৪-১২ইঞ্চি দূরে মানুষের মুখ চিনতে শুরু করে
- মানুষের মুখ এবং কালো ও সাদা কন্ট্রাস্ট প্যাটার্ন পছন্দ করে
- চলমান জিনিস অনুসরণ করে
- মাঘের কণ্ঠস্বরের দিকে মনোযোগ দেয় এবং মাথা ঘুরিয়ে দেখে
- লোকদের দিকে হাসতে শুরু করে
- জোরে শব্দে চমকে উঠে বা কাঁদতে শুরু করে
- খুশি হলে বা খাওয়ানোর পরে কুঁকুঁ শব্দ করে
- মাথা উঁচু করে ধরে রাখতে পারে এবং পেটের উপর শুয়ে ঠেলাঠেলি করতে শুরু করতে পারে
- হাত এবং পা দিয়ে হাল্কা নড়াচড়া করে
- হাত শিথিল রাখে এবং বুলন্ত জিনিসগুলিতে সোয়াইপ করে
- বকবক করা শুরু করে

আপনার কি করা উচিত?



- খাওয়াানোর সময়, পোশাক পরার সময় এবং স্নানের সময় আপনার শিশুকে জড়িয়ে ধরুন, কথা বলুন এবং তার সাথে খেলুন।
- কামার সময় সাথে সাথেই মনোযোগ দিন এবং শিশুকে কাছে রাখুন যাতে সে নিরাপদ বোধ করে।
- আপনার শিশুকে শান্ত হতে শেখান। তার অঙ্গুল চুষতে শেখা ঠিক আছে। আপনার শিশু যখন শব্দ করে তখন যুশি হন এবং হাসুন।
- আপনার শিশুকে নিজেকে শান্ত করতে শেখান।
- আপনার শিশুর বিভিন্ন কামার দিকে মনোযোগ দিন যাতে আপনি জানতে পারেন যে সে কী চায়।
- আপনার শিশুর বিভিন্ন কামার দিকে মনোযোগ দিন যাতে আপনি জানতে পারেন যে সে কী চায়।
- আপনার শিশুকে কথা বলুন, পড়ুন এবং গান করুন।
- আপনার শিশু যখন জেগে থাকে তখন তার পেটে শুইয়ে দিন এবং তার কাছে খেলনা রাখুন।

"সতর্কতামূলক" লক্ষণগুলির মধ্যে কেনটি দেখলে অবিলম্বে এপ্রমডরিউ (AMW)/এ.ডরিউ/ডরিউ (AWW)/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



সামাজিক হাসি নেই



খাওয়ানোর সময়, জড়িয়ে ধরার সময় বা কথা বলার সময় চোখের যোগাযোগ করে না



২ মাস পরও অবিরাম চোখ টিপে
তাকানো



শক্ত হাত ও পা সহ মাথা পিছনে ঠেলে
দেওয়া অবস্থায় থাকে



হাত মুষ্টিবদ্ধ বা খোলা অবস্থায় থাকে এবং বৃদ্ধাঙ্গুলি তালুর ভেতরে অবিরাম ভাবে ধরে রাখে।

JOURNEY OF THE FIRST

Pregnancy 270 days
 + Year - 1 365 days
 + Year - 2 365 days
 = Total 1000 days

106 MILESTONE MOMENTS

জন্ম থেকে 2-3 মাস পর্যন্ত

খেলায় মাধ্যমে শেখা এবং বয়স উপযোগী খেলনা



প্রতিহাবাহী "ঝুলা" বা "থুলি" মূলত একটি U-আকৃতির কাপড়ের হামক যা মায়ের সূতির শাড়ি দিয়ে তৈরি, প্রতিহাবাহী শিশুদের ঘুম পাড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয় এবং মায়ের গর্ভে যেমন অনুভূতি অনুভব করত, ঠিক তেমনই ভাঁস দেয়। এতে মায়ের গন্ধ থাকে যা শিশুকে আরাম দেয়।



শিশুরা রঙিন জিনিস এবং আকৃতি দেখতে পছন্দ করে এবং মাত্র 30 সেন্টিমিটার দূরত্বে রাখলে তাই তাদের মুখের কাছে খেলনা ঝুলিয়ে রাখুন। বিকাশের এই পর্যায়ে শিশু তাদের মায়ের মুখ চিনতে শুরু করে।



বাবা-মায়ের উচিত তাদের সাথে কথা বলা এবং গান গাওয়া। মায়ের কোনও বডি স্পেন্স ব্যবহার করা উচিত নয় কারণ এটি মায়ের আসল গন্ধকে ঢেকে রাখে যা শিশুকে চিনতে সাহায্য করে। মায়ের চুলের স্টাইল পরিবর্তন করা উচিত নয় কারণ এটি নবজাতককে তার সীমিত দৃষ্টিশক্তির সাথে তাকে চিনতে সাহায্য করে।



একটি খটখট শব্দ, ঘণ্টা বা কোনও চিৎকার করে এমন খেলনা নাড়ান, যাতে তারা শব্দের উৎসের সাথে পরিচিত হয় এবং মজা পায়।



এই লাল চুড়ি বা সাদা-কালো খেলনাগুলিকে সুতোর সাথে বেঁধে শিশুর সামনে ঝুলিয়ে রাখা যেতে পারে, যাতে দৃষ্টি স্থির হয় এবং ট্র্যাকিং করা যায় এবং বস্তুর দিকে পৌঁছানো শুরু করা যায়। এই রঙিন পিপার্ল বা ধোল পোশাকগুলি শিশুদের জন্য দুটি উদ্দীপক এবং শিশুর মুখ থেকে 40-50 সেন্টিমিটার দূরত্বে শিশুর কাছে ঝুলানো যেতে পারে।

4-6 মাসের আপনার শিশু: "দ্য লুকান"

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কী করে?



- কিছু নড়াচড়া এবং মুখের ভাব অনুলিপি করে, যেমন হাসি বা শ্রু কুটি করা
- আয়নায় নিজেকে দেখতে পছন্দ করে এবং এক হাতে খেলনা ধরে উভয় হাত এবং চোখ একসাথে ব্যবহার করে একটি খেলনা ধরার চেষ্টা করে
- চোখ দিয়ে এদিক-ওদিক জিনিসপত্র নাড়ানো অনুসরণ করে
- সোজা ধরে রাখলে সাপোর্ট ছাড়াই, মাথা স্থির রাখে
- খেলনা ধরে ঝাঁকতে পারে এবং মুখের কাছে হাত আনতে পারে
- পেটের উপর শুয়ে থাকা অবস্থায় কনুই পর্যন্ত ধাক্কা দিতে পারে
- স্বতঃস্ফূর্তভাবে হাসে, বিশেষ করে পরিচিত লোকদের সাথে
- পরিচিত লোকদের সাথে খেলতে পছন্দ করে এবং খেলা খামলে কাঁদতে পারে
- বকবক করতে শুরু করে (আহ, ইই, ও, কারা ছাড়া), জোরে হাসতে শুরু করে বা চিৎকার করতে শুরু করে
- আদার করলে সাড়া দেয় এবং সে খুশি নাকি দুঃখী তা আপনাকে জানায়



- আপনার বাচ্চাকে জড়িয়ে ধরে কথা বলুন। হাসিখুশি থেকে, যখন আপনি তাকে আয়না দেখান এবং জিজ্ঞাসা করেন, "আমার সোনা কোথায়?"
- ঘুমানো এবং খাওয়ানোর জন্য নিয়মিত রুটিন তৈরি করুন। লুকোচুরির মতো গেম খেলুন।
- তাকে ছবি দেখান এবং জিনিসপত্রের নাম বলুন কিন্তু বর্ণমালা শেখাবেন না। তাকে গল্প বলুন।
- বাচ্চারা তাদের ঘরের জিনিসপত্র অন্বেষণ করে শেখে। মেঝেতে আকর্ষণীয় এবং নিরাপদ জিনিসপত্র রাখুন, যাতে শিশুটি হাত বাড়িয়ে অন্বেষণ করতে পারে।
- বাচ্চাদের বাইরে নিয়ে যান এবং বাইরের জগতের সাথে পরিচয় করিয়ে দিন।
- বাচ্চারা আরামের জন্য তাদের আঙুল এবং যুড়ে আঙুল চুষে খায়। এটা চিন্তার বিষয় নয়। এই অল্প বয়সেই তাকে থামাবেন না।
- বাচ্চার সাথে যোগাযোগ করুন। শিশুর শব্দ অনুকরণ করুন এবং যখন সে তোমার শব্দ অনুকরণ করে, তখন তার প্রশংসা করুন।

"সতর্কতামূলক" লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখলে অবিলম্বে এমডব্লিউ (AMW)/এ ডব্লিউ ডব্লিউ (AWW)/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



মাথার উপর নিয়ন্ত্রণের অভাব

সাহায্য নিলেও উঠে বসতে পারে না

আওতায় থাকা জিনিসগুলো ধরে না

'আহ', 'ইই', 'ওও'-এর মতো শব্দ করে আওয়াজ দেয় না

মাথা এবং চোখ কোনটিও চলমান জিনিসকে নাড়ে না বা অনুসরণ করে না

পেটের উপর ভর করে মাথা তুলতে না পারে

JOURNEY OF THE FIRST
270 + 365 + 365 = 1000
DAYS

108 MILESTONE MOMENTS

4-6 মাসের আপনার শিশু; "দ্য লুকার"

খেলার মাধ্যমে শেখা এবং বয়স উপযোগী খেলনা



6 মাস বয়সে আপনার শিশুকে বিছনার তেতেরে লাগানো আটুট প্লাস্টিকের আয়না অথবা হাতে ধরা আয়না দিন।



নরম বল দিয়ে খেলুন, যার মধ্যে এমন কিছু বলও রয়েছে যা নরম, মনোরম আওয়াজ করে।



বাড়িতে তৈরি করা যায় এমন টেক্সচারযুক্ত খেলনা শিশুদের বিভিন্ন টেক্সচারের অনুভূতি বুঝতে সাহায্য করবে।



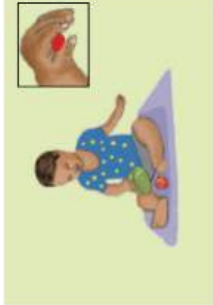
শিশুরা তাদের হাতে বাজনা ধরতে পারে এবং 4 মাস বয়সের মধ্যে শব্দ উপভোগ করতে পারে।



বাচ্চাদের ছোট, গোলাকার পুষ খেলনা দিন, যেমন সাধারণ গ্যাডি বা চাকা/রোলারে চলা প্রাণী (প্রায় 6 মাস থেকে শুরু করে)।

আপনার কি কব্ৰা উচিত?

আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে প্রতিটি ভিজিটের সময় আপনার শিশু কোন সাফল্য অর্জন করেছে এবং পরবর্তীতে কী আশা করা উচিত সে সম্পর্কে কথা বলুন।



- উল্টে যায় বা উভয় দিকে ঘুরে যায়
- সব আঙুল দিয়ে খেল করে
- আওয়াজ কোথা থেকে আসছে তা খুঁজে বের করে
- পরিচিত চেহারা বা খেলনা দেখার জন্য বা অনুসরণ করার জন্য মোরা 'প', 'ব', 'ম', 'মা' এর মতো উচ্চারিত বাঞ্ছনবর্ণ; "মা-মা-মা" এবং "বা-বা-বা" এর মতো বকবক করা শুরু করে
- সামনে লুকানো খেলনাগুলি খোঁজে
- নাম ডাকলে সাড়া দেয়
- তুলে নেওয়ার জন্য হাত বাড়ায়
- অপরিচিতদের ভয় পেতে পারে
- জিনিসপত্র মুখে নে



- বাচ্চাদের বারবার জিনিসপত্র ফেলে দিতে, ধাক্কা দিতে এবং ছুঁতে মারতে দিন।
- শিশুর শব্দের প্রতি মৃদু এবং ধৈর্যশীলভাবে সাড়া দিন। আপনার শিশুকে পরিস্কার, নিরাপদ ঘরের জিনিসপত্র খেলতে দিন এবং
- তাদের দেখতে থাকুন।
- পিক-এ-বু এবং লুকেচুরির মতো খেলা খেলুন।
- শিশুর প্রিয় খেলনাটি একটি কপড় বা বাক্সের নীচে লুকিয়ে রাখুন। দেখুন শিশুটি এটি খুঁজে পায় কিনা।
- "আমার পালা, তোমার পালা" এই ধরণের গেম খেলুন।
- বলগুলিকে সামনে-পিছনে ঘুরিয়ে, খেলনা গাড়ি এবং ট্রাক এবং পাত্রের ভেতরে-বাইরে ব্লক রেখে কারণ-কার্য শেখান।
- পড়ুন এবং আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন।

"সতর্কতামূলক" লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখলে অবিলম্বে এএমডব্লিউ (AMW)/এ.ডব্লিউ.ডব্লিউ (AWW)/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



গড়িয়ে যেতে পারে না

বসতে হলে সাপোর্টের প্রয়োজন

শব্দের দিকে মুখ করে না (দৃষ্টির বাইরে থাকে।)



পা..পা..পা, মা..মা, বা..বা, ইত্যাদি
উচ্চারণ করে না

প্রত্যেক বার কোনো জিনিসের দিকে তাকালে মাথা একদিকে কাত হয়ে যায়

$$\begin{array}{r} \text{Pregnancy} \\ 270 \text{ days} \\ + \\ \text{Year - 1} \\ 365 \text{ days} \\ + \\ \text{Year - 2} \\ 365 \text{ days} \\ = \\ \text{First} \\ 1000 \text{ days} \end{array}$$

110 MILESTONE MOMENTS

7-9 মাসের আপনার শিশু; "ব্রজার"

খেলার মাধ্যমে শেখা এবং বয়স উপযোগী খেলনা



লুকোচুরি আংশিকভাবে লুকানো জিনিসের জন্য বোধগম্যতা বিকাশ করে। শিশুরা আংশিকভাবে লুকানো জিনিসের দিকে হাত বাড়ায়, যা ইঙ্গিত দেয় যে পুরো জিনিসটি এখনও সেখানেই আছে। যদি কোনও জিনিস সম্পূর্ণরূপে লুকানো থাকে, তবে শিশুটি প্রথমে এটি খুঁজে পাওয়ার কোনও চেষ্টা করেনা।



আপনার সন্তানকে বিভিন্ন আকার, আকৃতি এবং রঙের খেলনা দিয়ে খেলতে দিন, যা স্টার করা যেতে পারে।



স্কুইজ এবং স্কুইক খেলনার ব্যবহার করুন।



তাকে ইন্টারলকিং প্লাস্টিকের ডিস্ক এবং রিং দিন, এবং মুখ তোলা এবং দাঁত তোলার জন্য নিরাপদ প্লাস্টিকের রিং দিন।



এটি শিশুকে ব্লক এবং আকার নিয়ে খেলতে উৎসাহিত করে।

10-12 মাসে তোমার শিশু: "দ্য এক্সপ্লোরার"

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কী করে?



- সাপোর্ট ছাড়া বসে খেলনা ধরে, পড়েও যায় না
- হাত তুলে ধরে
- কোনও জিনিসের সাথে ধাক্কা না খেয়ে পছন্দের খেলনা পেতে হামাগুড়ি দেয়
- এক হাত থেকে অন্য হাতে জিনিস নেয় এবং দুটি জিনিস একসাথে বাজায়
- মাতৃভাষায় এক বা দুটি সাধারণ শব্দ ব্যবহার করে
- "মা" এবং "দাদা" বলে এবং "উহ-ওহ!" এর মতো বিষয়বোধক শব্দ ব্যবহার করে
- "না, এখানে এসো" ইত্যাদির মতো সহজ অনুরোধে সাড়া দেয়
- মা বা বাবা চলে গেলে কাঁদে
- যখন সে গল্প শুনতে চায়, তখন আপনাকে একটি বই-এর দিকে ইশারা করে
- সহজ অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করে, যেমন মাথা নাড়ানো বা "বায়-বায়" করা
- লুকানো জিনিসগুলি সহজেই খুঁজে বের করে
- অঙ্গভঙ্গি কপি করে



- সাপোর্ট ব্যবহার করার সময় দাঁড়ানো এবং হাঁটা উৎসাহিত করার জন্য একটি খেলনা নাগালের বাইরে রাখুন।
- ঘুরঘুরি করার সময়, শিশুরা দৃঢ়তাক্রমে অন্যদের আঘাত করতে পারে। তাদের হালকা করে স্পর্শ করতে শেখান। তাদের দিকে চিৎকার করবেন না।
- আপনার বাচ্চাদের গল্প বলুন এবং জোরে-জোরে ছবির ওয়লা বই পড়ুন।
- শিশুরা সবকিছু সম্পর্কে কৌতুহলী। তারা কী দিয়ে খেলতে চায়, তা বেছে নিতে শিখছে। তাদের অশ্বেষণে তাদের সাহায্য করুন, তবে তাদের সুরক্ষাও সুনিশ্চিত করুন।
- বাবা-মা কী করছে শিশুরা তা লক্ষ্য করে এবং তারপর তা অনুকরণ করার চেষ্টা করে। এইভাবে তারা শেখে।
- শিশুরা পরবর্তীতে কী ঘটে তা দেখার জন্য ঠুং-ঠুং শব্দ করে এবং জিনিস ছুঁড়ে ফেলে। পিতা-মাতাদের ধৈর্য ধরতে হবে এবং এটিকে অনুসন্ধানমূলক খেলায় পরিণত করতে হবে।
- তাদের কে চারপাশের জিনিসগুলি দেখান এবং নাম দিন।

"সত্যকর্তামূলক" লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখলে অবিলম্বে এমডব্লিউ (AMW)/এ ডব্লিউ ডব্লিউ (AWW)/এ ডব্লিউ ডব্লিউ (AWW) স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



আঙুল এবং বুড়ো আঙুল দিয়ে ছোট জিনিস তুলতে পারে না

কোনোকিছু তুলে নেওয়ার জন্য হাত বাড়ায় না

নাম ধরে ডাকলে সাড়া দেয় না

শিশুটি আপনার দ্বারা আধ-লুকানো কোনো খেলনা খোঁজে না।

লুকেচুরি (বালক/আঁখ মিটলি) এর মতো সামাজিক খেলা খেলো না

JOURNEY OF THE FIRST

270 Days + 365 Days + 365 Days = 1000 Days

112

MILESTONE MOMENTS

খেলার মাধ্যমে শেখা এবং বয়স উপযোগী খেলনা



বাচ্চারা ঘরে জিনিসপত্র অন্বেষণ এবং আঘাত করে খেলাধুলা করে এবং শেখে। তাই যেকোনো ধারালো জিনিস এড়িয়ে চলুন।



কাপড় দিয়ে তৈরি পুতুলের মতো খেলনা যার আঙুল, হাত এবং পা আছে।



বিশেষ করে 11-12 মাস বয়সে খেলনা ঠেলে টেনে আনা।



উজ্জ্বল ছবি সহ শিশুদের বই বা পুরানো ম্যাগাজিন(তাদের বর্ণমালা শেখাবেন না, শুধু ছবি দেখান এবং গল্প বলুন)।



শিশুরা বিভিন্ন রঙ, আকৃতি, আকার এবং মেরো পড়া খেলনা নিয়ে খেলা করে, যাতে তারা খেলাধুলা করতে পারে এবং অন্বেষণ করতে পারে। খেলার অংশ হিসেবে তারা বারবার দুটি খেলনা একসাথে আনে এবং তারপর সেগুলিকে আলাদা করে। তারা একটি গ্লাস অন্য গ্লাসে রাখে এবং আকার এবং আকৃতি সম্পর্কে শেখে। বিভিন্ন টেক্সচারের অনুভূতি উপলব্ধি করার জন্য টেক্সচারযুক্ত খেলনা বাড়িতে তৈরি করা যেতে পারে।

আপনার শিশুর ডাক্তারের সাথে প্রতিটি ভিজিটের সময় কথা বলুন যে আপনার কোন সাফল্য অতিক্রম করেছে এবং আগে কী আশা করা উচিত।

আপনার কি কব্ৰা উচিত?



- বাচ্চাদের হাঁটা শেখার জন্য পুষ্ট্য দিন।
- বাচ্চাদের কিছু ফল, খেলনা ইত্যাদি দিন। তাদের জিনিসপত্র চিনতে বলুন, পাত্রে রেখে বের করে আনতে বলুন।
- আপনার সন্তানকে সহজ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। তাদের কথা বলতে উৎসাহিত করুন।
- একটি নিরাপদ, ভালোবাসার পরিবেশ দিন। ধারাবাহিক এবং পূর্বভাস থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- খারাপ আচরণের শাস্তি দেওয়ার চেয়ে ভালো আচরণের প্রশংসা করুন।
- সহানুভূতিশীলতা কে উৎসাহিত করুন। উদাহরণস্বরূপ, যখন শিশু অন্য কোনো দুঃখী শিশুকে দেখে, তখন তাকে অন্য শিশুকে জড়িয়ে ধরতে বা ভরসা দিতে উৎসাহিত করুন।
- বই পড়ুন এবং সহজ শব্দ ব্যবহার করে ছবিগুলি সম্পর্কে কথা বলুন।
- এমন খেলনা দিন যা নাটক বা ভান করা কে উৎসাহিত করে, যেমন পুতুল, টেলিফোন।
- তাকে কাপ থেকে পান করতে এবং চামচ ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন, যতই নোংরা হোক না কেন।
- বাবল ফুলাতে দিন এবং আপনার সন্তানকে সেগুলি ফুটিয়ে তুলতে দিন।

"সতর্কতামূলক" লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখলে অবিলম্বে এএমডব্লিউ (AMW)/এ.ডব্লিউ.ডব্লিউ (AWW)/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



বিক্রয়

রোজকারের কাজে দুই হাত ব্যবহার করে না (এক হাত পছন্দ করে)

"মা" বা "দাদু" এর মতো শব্দ উচ্চারণ করে না

114 MILESTONE MOMENTS

13-18 মাসে আপনার শিশু; "দ্য ওয়াকার"

খেলাৰ মাধ্যমে শেখা এবং বয়স উপযোগী খেলনা



ছোট বাচ্চারা অনুকরণ করে শেখে।
অভ্যাস করার জন্য তাদের কে সুযোগ
দেওয়ার প্রয়োজন।



ছবি বানানো বই দেখান, কিন্তু বর্ণমালা
শেখাবেন না।



ছোট বাচ্চারা খুবই সক্রিয়। হাঁটা, দৌড়ানো এবং চড়ার সময় তাদের নিরাপদে রাখুন। এই বয়সের বাচ্চারা বেশ কৌতূহলী হয়।



এই বয়সে তাদের খেলনাগুলো নিরাপদ এবং ভাঙা-পড়া সহ্য করতে সক্ষম হওয়া উচিত। যেমন: বড় ছবি সহ কাপড় বা প্লাস্টিকের বই, বাচ্চাদের গাড়ি, মিউজিক্যাল টপ, নেস্টিং ব্লক, স্ট্যাকিং খেলনা।



ঠেলাগাড়ি (পুশ-এভ-পুল) খেলনা (লম্বা দড়ি ছাড়া)

18-24 মাসের আপনার শিশু: "দ্য ওয়াকার"

এই বয়সে বেশিরভাগ শিশু কী করে?

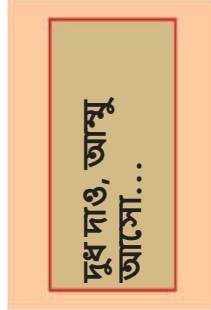


- স্বাধীন ভাবে একাধিক **বিশিষ্ট** গুলি নিতে পারে। একা হাঁটতে পারে।
- খেলনা টানার সময়ও স্থিরভাবে হাঁটে।
- ঘরের কাজ/টাস্ক অনুকরণ করে।
- নিজের থেকেই বইয়ে বানানো শরীরের এক বা একাধিক অংশ সঠিকভাবে দেখায় এবং নাম নেয়।
- দৌড়াতে এবং বল লাঞ্ছিত মারতে শুরু করে।
- অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে খেলতে পছন্দ করে কিন্তু একে অপরের সাথে খেলতে পছন্দ করে না।
- অব্যবহার্য আচরণ করে (যা তাকে করতে মানা করা হয়েছে)।
- অন্যান্য বাচ্চাদের কাছাকাছি থেলে, কিন্তু একে অপরের সাথে নয়।
- যখন নাম নেওয়া হয় যেমন কুকুর, বিড়াল এবং পাখি, তখন জিনিস বা ছবির দিকে আঙ্গুল তোলে।
- মামা-দুধু (দুধ), মামা-মামা (জল) ইত্যাদি দুটি শব্দ যোগ করে কথা বলে।
- কোনো কাজ এবং শব্দ অনুকরণ করে।



- বাচ্চাদের নিরাপদে হাঁটতে, দৌড়াতে এবং ওঠার সুযোগ দিন।
- বাচ্চাদের আপনার অনুকরণ করতে দিন এবং তাদের দক্ষতা অভ্যাস করতে সাহায্য করুন।
- তারা যদি গোলমাল করে, তবুও তাদের সাথে ঐশ্বর্যধরুন।
- বাচ্চাদের একটি নির্দিষ্ট সময়ে যুমানো এবং জেগে ওঠার মতো দৈনন্দিন রুটিন অনুসরণ করতে উৎসাহিত করুন।
- আপনার সন্তানকে জোরে-জোরে গল্প শোনান এবং পুনরাবৃত্তিও করুন। শিশুকে লেখার জন্য একটি কপি এবং কাগজ দিন।
- আপনার সন্তানকে বাড়ির সহজ কাজগুলিতে সাহায্য করতে উৎসাহিত করুন, যেমন ঝাড়ু দেওয়া এবং রাতের খাবার তৈরি করা। আপনার সন্তানকে একজন ভালো খেলার হওয়ার জন্য প্রশংসা করুন।
- এই বয়সে, শিশুরা এখনও একে অপরের পাশে (সঙ্গে নয়) খেলে এবং ভালোভাবে মেশামেশি করে না। বাচ্চাদের খেলার জন্য প্রচুর খেলনা দিন। বাচ্চাদের উপর নজর দিন এবং যদি তারা ঝগড়া বা তর্ক করে, তবে হস্তক্ষেপ করুন।
- আপনার সন্তান যখন আপনার কথা শোনে, তখন মনোযোগ দিন এবং প্রশংসা করুন। অব্যবহার্য আচরণের জন্য মনোযোগ সীমিত করুন। খারাপ আচরণের জন্য শাস্তি দেওয়ার চেয়ে ভালো আচরণের প্রশংসা করার জন্য অনেক বেশি সময় ব্যয় করুন।
- আপনার সন্তানের খেলনা ঘরের চারপাশে লুকিয়ে রাখুন এবং তাকে সেগুলি খুঁজে পেতে দিন।

"সত্যকর্তামূলক" লক্ষণগুলির মধ্যে কোনটি দেখলে অবিলম্বে এমডব্লিউ (AMW)/এ ডব্লিউ/ডব্লিউ (AWW)/স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।



খেলনা টানার সময় স্থিরভাবে হাঁটে না

নিখতে পারে না

"দুধ দাও" এর মতো দুটি শব্দের বাক্যাংশ বলে না

বায়-বায়/নমস্কার করলে সাড়া দেওয়ার মতো অঙ্গভঙ্গিতে প্রতিক্রিয়া করে না

শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের দিকে ইঙ্গিত করে না

মনে হয় সহজ নির্দেশাবলী বুঝতে এবং অনুসরণ করতে পারে না

JOURNEY OF THE FIRST

270 Days

365 Days

365 Days

1000 Days

DAYS

116 MILESTONE MOMENTS

18-24 মাসে আপনার শিশু; "কর্তা"

খেলার মাধ্যমে শেখা এবং বয়স উপযোগী খেলনা



শিশুরা একই আকৃতি এবং আকারের জিনিস মেলানোতে শুরু করে।



বলে পা মারা। দৌড়েতে থাকলেও ভারসাম্য বজায় রাখা এবং অনুমান করা শেখা।



কিউব দিয়ে বিভিন্ন ব্লক তৈরি করা।



মানসসই খেলনা।



ভাগাভাগি এবং সামাজিকীকরণ শেখা। শিশুরা একই কাষকলাপতে লিপ্ত অন্যান্য বাচ্চাদের উপস্থিতিতে খেলা করে, কিন্তু একে অপরের প্রতি মনোযোগ দেয় না।

খেলাধুলা অপরিহার্য হলেও, কখন থামতে হবে এবং বিশ্রাম দিতে হবে তা জানা প্রয়োজন

শিশুর ইঙ্গিত: 'আমার বিরতি বা কার্যকলাপ পরিবর্তন করা দরকার'

যদি আপনার শিশু মাথা ঘুরিয়ে নেয়, পিঠ বাঁকায় অথবা কাঁদে, তাহলে সে আপনাকে বলছে যে তার বিরতি নেওয়া উচিত অথবা কিছুক্ষণের জন্য কাজকর্ম পরিবর্তন করা উচিত। আপনার শিশুকে খেলার জন্য মেঝেতে শুইয়ে দিন অথবা ঘুমানোর সময় হলে বিছানায় শুইয়ে দিন।

শিশুর কৃতিত্ব লক্ষণ: 'আমার বিশ্রাম দরকার'

যদি আপনার শিশু হাই তোলে, চোখ ঘষে অথবা হাত বা পা নাড়ায়, তাহলে তার ক্লান্তির লক্ষণ দেখা যাচ্ছে। ছোট বাচ্চারা এবং বড় বাচ্চারা ফিসফিস করে, কাঁদতে পারে এবং মনোযোগ দাবি করতে পারে। আপনার শিশুকে ঘুমাতো সাহায্য করার জন্য বিছানায় কিছুটা শান্ত সময় দেওয়ার চেষ্টা করুন।



খেলাধুলা অপরিহার্য হলেও, কখন থামতে হবে এবং বিশ্রাম দিতে হবে তা জানা প্রয়োজন

- 1 বছর বয়সের আগে শিশুকে মধু বা 'জনম ঘৃতি' দেওয়া
- জন্মের পর কয়েকদিন মায়ের দুধ না দেওয়া
- গরুর দুধ - হালকা এবং পবিত্র বলে মনে করা
- বেবি পাউডার বেশি লাগানো
- কঠোরভাবে মালিশ করা বা ঘন-ঘন মালিশ করা
- বেসন এবং আটা (ছেলা এবং "গমের গুঁড়ো") ব্যবহার করে শরীরের লোম তোলার চেষ্টা করা
- নবজাতকের চোখে 'সুরমা' বা 'কাজল' লাগানো।
- আপনার শিশুর কজি বা ঘাড়ে কালো সুতো না বাঁধাই ভালো।
- এর ফলে শ্বাসরোধ, শ্বাসকষ্ট, ত্বকে সংক্রমণ হতে পারে। প্রয়োজনে কপালে বা পায়ে কালার্টিকা লাগানো যেতে পারে।
- কয়েক ফোঁটা তেল কানে এবং নাভিতে দিন। শিশুকে অল্প সময়ের জন্য একা ছেড়ে দিন।



References

1. Ministry of Women and Child Development. 2023. [*Report of the Task Force on Early Childhood Care and Education \(ECCE\)*](#). Government of India.
2. Press Information Bureau. 16 December 2013. [*Implementation of Restructured ICDS*](#).
3. Ministry of Women and Child Development. 2013. [*National Early Childhood Care and Education Policy*](#). Government of India.
4. National Institute for Public Cooperation and Child Development. 2014. [*NATIONAL EARLY CHILDHOOD CARE AND EDUCATION \(ECCE\) CURRICULUM FRAMEWORK*](#). Ministry of Women and Child Development, Government of India.
5. Andrew, Alison, Orazio Attanasio, Britta Augsburg, Monimalika Day, Sally Grantham-McGregor, Costas Meghir, Fardina Mehrin, Smriti Pahwa, and Marta Rubio-Codina. 2019. "Effects of a scalable home-visiting intervention on child development in slums of urban India: Evidence from a randomised controlled trial." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61, no. 6 (December): 644-652. doi: 10.1111/jcpp.13171.
6. Ministry of Health and Family Welfare. [*Handbook for ASHA Facilitators .pdf*](#). Government of India.
7. Chattopadhyay N, Aneja S. The Status of Early Childhood Development in India: Will We Reach the Countdown to 2030 Targets? *Indian Pediatr*. 2021 Nov 15;58 Suppl 1:S4-S10. PMID: 34687181.
8. Ertem IO, Krishnamurthy V, Mulaudzi MC, Sguassero Y, Balta H, Gulumser O, Bilik B, Srinivasan R, Johnson B, Gan G, Calvocoressi L, Shabanova V, Forsyth BWC. Similarities and differences in child development from birth to age 3 years by sex and across four countries: a cross-sectional, observational study. *Lancet Glob Health*. 2018 Mar;6(3):e279-e291. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30003-2. PMID: 29433666.
9. National Health Mission. 2018. [*Journey of the First 1000 Days: Foundation for a Brighter Future*](#). Ministry of Health and Family Welfare, Government of India.
10. McClean S. 2016. [*Understanding child development - Emerging Minds*](#). Emerging Minds.
11. Ministry of Women and Child Development. 2010. [*ICDS Mission - Broad Framework for Implementation*](#). Government of India.
12. Ministry of Women and Child Development. 2023. Standard Operating Procedure for Palna Scheme. Government of India.
13. Press Information Bureau. 2023. [*"Ministry of Information and Broadcasting approves Comprehensive "Digital Advertisement Policy, 2023"*](#)". Ministry of Information and Broadcasting. Government of India.
14. Bornstein, Marc H. "Caregiver responsiveness and child development and learning: From theory to research to practice." *Infant/toddler caregiving: A guide to cognitive development and learning* (2012): 11-25, <https://openlab.bmcc.cuny.edu/ece110-151l-fall2021/wp-content/uploads/sites/504/2020/08/West-Ed-Cognitive-Development-and-Learning-Infants-and-Toddlers.pdf#page=26>
15. Dunst, Carl J., and Danielle Z. Kassow. "Caregiver sensitivity, contingent social responsiveness, and secure infant attachment." *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention* 5.1 (2008): 40, <https://doi.org/10.1037/h0100409>
16. Honig, Alice S. "Meeting the Needs of Infants." (1981), <https://eric.ed.gov/?id=ED198958>
17. Learned, Spatial Relationships. "Learning Experiences for Babies." *Dimensions* 6 (1978): 33-43, .
18. Adolph, Karen E., and John M. Franchak. "The development of motor behavior." *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 8.1-2 (2017): e1430, <https://doi.org/10.1002/wcs.1430>
19. Bergen, Doris. "Play as the Vehicle for Early Intervention with At-Risk Infants and Toddlers." (1991), <https://eric.ed.gov/?id=ED335115>
20. PALNA Anganwadi-cum-Crèche Mission Shakti Standard Operating Procedure. Ministry of Women and Child Development, 2013.

21. Chopra, Geeta. Stimulating Development of Young Children with Disabilities at Anganwadi and at Home: A Practical Guide. Department of Human Development and Childhood Studies, 2012.
22. Chopra, Geeta. Early Detection of Disabilities and Person with Disabilities in the Community. Department of Human Development and Childhood Studies, 2012.
23. Normal Development and When to Suspect Abnormal Development?. Indian Academy of Pediatrics, 2020-21.
24. Handbook For Anganwadi Workers (Awws) On Early Childhood Home Stimulation Activities. National Institute Of Public Cooperation And Child Development.
25. A guide for Parents and CCD Providers. Care for Child Development
26. National Curriculum Framework for Foundation Stage. NCERT, 2022.
27. Parent Manual Activities for children up to age 3 years. Caribbean Institute for Health Research, The University of the West Indies, Kingston, Jamaica, 2020.
28. National Education Policy. Ministry of Education, 2020.
29. MOTHER AND CHILD PROTECTION CARD, MoHFW, MWCD, 2018.
30. Brain-Building Play Ideas. Aarambh, Mahatma Gandhi Institute of Medical Sciences.
31. Nurturing care handbook. Start here: how to use the handbook, understand nurturing care and take action. World Health Organization and the United Nations Children's Fund, 2022
32. Rosenbaum, P., & Gorter, J.W. (2012). The 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child: Care, Health and Development, 38(4), 457 – 463. DOI: 10.1111/j.1365-2214.2011.01338.x; CanChild's F-words Knowledge Hub: www.canchild.ca/f-words



सत्यमेव जयते
Government of India