কথাবার্তা এবং খেলাধুলা

প্রতিদিনের কার্যক্রমে কথা বলা এবং খেলাধুলা করা

আপনি জানেন কি?

- আপনার গৃহস্থালি দৈনন্দিন কাজ করার সময়ে আপনার ছোট ছেলে/মেয়েকে উদ্দেশ্য করে কথা বললে এবং গান গেলে তা আপনার ছোট ছেলে/মেয়েকে তাদের প্রতিদিনের কার্যক্রমের বিষয়ে শিখতে সাহায্য করবে।
- প্রতিটি শিশু অথবা ছোট ছেলে/মেয়ে অথবা পিতামাতার সম্পর্ক ভিন্ন ধরণের– যদিও তারা একই পরিবারের ভেতরকার হয়ে থাকে।

এটি কিভাবে ছোট ছেলে/মেয়েকে সাহায্য/সহায়তা করে থাকে?

- এটি তাদেরকে নিরাপত্তার বিষয়ে ধ্যানধারণা প্রদান করে এবং তাদেরকে পছন্দ করা শুরু করতে সাহায্য করে।
- প্রতিদিনের কার্যক্রম সব বয়সী ছোট ছেলে/মেয়েদের উপকার করে থাকে এবং তাদেরকে খেলাধুলার মাধ্যমে কথা বলতে ও অনুসরণ করতে উৎসাহিত করে থাকে।

একসাথে কাজ করা

নীচের একটি করতে চেষ্টা করুন

- আপনার ছোট ছেলে/মেয়ের সাথে তাদের পছন্দের ছড়া অথবা ঘুমাতে যাবার গল্পের (বেড টাইম স্টোরী) বিষয়ে আলাপ করুন।
- আপনার শিশুর জন্য একটি গল্প পড়ুন, বলুন অথবা তৈরী করুন এবং আপনি যখন গল্প বলতে থাকবেন তখন তাদেরকে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন।

আপনি ঘরে চেষ্টা করতে চাইতে পারেন এমন ধরণের কর্মতৎপরতা

- আপনার ছোট ছেলে/মেয়ের কাপড় পরানোর সময়, তাদের বিছানা করার সময়, তাদের গোসলের সময় অথবা তাদের ঘুমুতে যাওয়ার সময় তাদের সাথে কথা বলুন অথবা তাদের সাথে খেলুন।
- পরিচিত কার্যক্রমের সাথে তাল মিলিয়ে পছন্দের গল্প, গান এবং ছড়া ভাগাভাগি করে বলুন।
- আপনার ছোট ছেলে/মেয়েকে খাবার প্রস্তুত করতে এবং রান্নায় অংশগ্রহণ করান, যেমন চাপাতি বানানোর সময়।

কথাবার্তা এবং খেলাধুলার বিষয়ে আরো তথ্য পেতে হলে যোগাযোগ করুন -----------------

কথাবার্তা এবং খেলাধুলা
প্রথম লেখালেখি

আপনি জানেন কি?

- উৎসাহ প্রদান, প্রশংসা এবং আগ্রহ, লিখিত জিনিসের প্রতি একটি ছোট ছেলে/মেয়েকে গভীরভাবে আগ্রহী হতে অনুপ্রাণিত করবে এবং তাদের লেখালেখির সম্ভাবনা আরো বৃদ্ধি করবে।
- ছোট ছেলেমেয়ে যারা রঙীন কলম (ফেল্ট টিপস্), ক্রেয়নস্ (রং পেন্সিল) চক, পুরোনো খাম এবং কার্ড ব্যবহার করার সুযোগ পায় তারা, যারা এ ধরণের অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে না, তাদের তুলনায় বেশী দক্ষ এবং আত্মবিশ্বাসী হয়।

এটি আমার ছোট ছেলে/মেয়েকে কিভাবে সাহায্য/সহায়তা করবে?

- ছোট ছেলেমেয়েদেরকে তাদের আঙ্গুলগুলোতে জিনিসপত্র নাড়াচাড়া করতে দেয়া, লেখালেখির শেখার প্রতি তাদের অন্যতম প্রথম পদক্ষেপ।
- একটি ছোট ছেলে/মেয়ে যে চিহ্ন (মার্ক), আঁকাআঁকি (স্কুইগলস্) এবং বর্ণের অনুরুপ (স্ক্রীবলস্) লিখতে চেষ্টা করে, সেগুলোর ব্যাপারে কথা বলা এবং সেগুলোকে মূল্যায়ন করা, তাদেরকে তাদের চেষ্টা এবং উন্নতিগুলোকে মূল্যায়ন করতে উৎসাহিত করবে।

একত্রে কাজ করা
নীচের একটি করতে চেষ্টা করুন

- লেখালেখির জিনিসপত্র যেমন কাগজ, নোটপ্যাড (লিখবার প্যাড), ফর্মস্, খাম, পেন্সিল, ক্রেয়নস্, ফেল্টস্ এবং চক প্রদান করুন।
- আপনার ছোট ছেলে/মেয়েকে একটি বই অথবা ছবি আঁকতে সহায়তা প্রদান করুন।

আপনি ঘরে চেষ্টা করতে চাইতে পারেন এধরণের কর্মতৎপরতা

- আপনার ছোট ছেলে/মেয়েকে তাদের নিজেদের চিহ্ন/আঁকগুলো প্রদান করতে দেয়ার মাধ্যমে তাদেরকে জিনিসপত্রের তালিকা, কার্ড এবং বিভিন্ন সংবাদ লেখায় অংশগ্রহণ করতে দিন।
- আপনার ছোট ছেলে/মেয়ে যা তৈরী করছে তার একটি তারিখ এবং নাম সম্বলিত একটি স্ক্র্যাপবুক বা লেখা/ছবি সেটে রাখবার খাতা তৈরী করুন। আপনার ছোট ছেলে/মেয়ে যে আঁকগুলো দিয়েছে, সেগুলোর বিষয়ে আলাপ করুন।

কথাবার্তা এবং খেলাধুলার বিষয়ে আরো জানতে হলে যোগাযোগ করুন --------------

কথাবার্তা এবং খেলাধুলা

কথা বলা এবং খেলা – বাইরে যে কোন জায়গায়

আপনি জানেন কি?

- জন্মের সময় থেকে, ছোট ছেলে/মেয়েরা স্পঞ্জের ন্যায়, কথা, দক্ষতা এবং অভিজ্ঞতা শুষতে বা শিখতে থাকে, যেগুলো হয়তো ভবিষ্যতে তাদের জন্য প্রয়োজনীয় হতে পারে।
- ঘর এবং স্কুল থেকে সহায়তা লাভের একটি ভিত্তি, একটি ছোট ছেলে/মেয়েকে নতুন দক্ষতা শিখতে সাহায্য করে।

এটি কিভাবে আমার ছোট ছেলে/মেয়েকে সাহায্য অথবা সহায়তা করে?

- ছোট ছেলেমেয়েদেরকে বেশী বেশী করে বিভিন্ন অভিজ্ঞতার মুখোমুখি করার প্রয়োজন হয়, যাতে করে তারা অতীতের কোন অভিজ্ঞতার কথা মনে করতে সক্ষম হয়, যেমন কোন বিশেষ একটি জায়গায় যাওয়ার বিষয়ে।
- ছোট ছেলে/মেয়েরা যখন বাইরে কোন জায়গায় বেড়াতে যায়, তখন তারা কারো সাথে কথা বলার মাধ্যমে তাদের চারপাশের পৃথিবী সম্পর্কে শিখতে পারে।

একত্রে কাজ করা

নীচের একটি কর্মতৎপরতা ঘরে করার চেষ্টা করুন

- আপনারা একত্রে বেড়াতে গিয়েছেন এরকম জায়গাগুলোর সম্পর্কে কথা বলুন।
- আপনার এলাকার দোকান, পার্ক অথবা লাইব্রেরীতে বেড়াতে যান। আপনি যখন হাঁটতে থাকবেন অথবা গাড়ীর জানালা দিয়ে বাইরে দেখবেন, তখন যে জিনিসগুলো দেখতে পাচ্ছেন সেগুলোর বিষয়ে কথা বলুন যেমন
  "তুমি কি একটি নীল গাড়ী দেখতে পাচ্ছো?"
  "ডিগারটির (গর্তকারী) রং কি?"
  "তুমি কয়টি গাছ দেখতে পাচ্ছো?"
- আপনি যে বিষয়গুলো দেখেছেন সেগুলোর একটি ছবি আঁকুন অথবা সেগুলোর বিষয়ে লিখুন।

কথাবার্তা এবং খেলাধুলার বিষয়ে আরো জানতে হলে দয়া করে যোগাযোগ করুন

কথাবার্তা এবং খেলাধুলা

ছড়া এবং গান

আপনি জানেন কি?

- যে সকল ছোট ছেলেমেয়ে স্কুল শুরু করার সময় বেশী গান এবং ছড়া জানে, তাদের পড়া ও লেখা সহজে শেখার সম্ভাবনা অনেক বেশী।
- প্রচলিত গান এবং ছড়াগুলো এক্ষেত্রে ভালো কিন্তু রেডিও ও টিভির অনুষ্ঠানের সাথে একলা একলা গান গাওয়াও উপকারী।

এটি কিভাবে আমার ছোট ছেলে/মেয়েকে সাহায্য/সহায়তা করে থাকে?

- পরিচিত কণ্ঠের গান, গুনগুন এবং বন্দনাসংগীতের শব্দ ছোট ছেলে/মেয়েদেরকে আত্মবিশ্বাস দেয় এবং তারা তাতে অংশ নিবে।
- ছড়ার মাধ্যমে ছোট ছেলেমেয়েরা কথাবার্তা সম্পর্কে প্রচুর তথ্য লাভ করে থাকে।

একত্রে কাজ করা
নীচের একটি চেষ্টা করুন

- আপনার ছোট ছেলে/মেয়েকে উদ্দেশ্য করে অথবা তার সাথে আপনার ছেলেবেলার কবিতাগুলো গান বা বলুন।
- একসাথে প্লেগ্রুপ অথবা নার্সারীর একটি কর্মতৎপরতামূলক ছড়া (অ্যাকশন রাইম) গান।

আপনি ঘরে চেষ্টা করতে পছন্দ করতে পারেন এধরণের কর্মতৎপরতা

- আপনার ছেলে/মেয়ের সাথে ছড়ার সিডি অথবা টেপ ছেড়ে গান গান।
- ছড়ার কর্মতৎপরতাগুলোতে সাহায্য করার জন্য একত্রে একটি পুতুল বানান।

কথাবার্তা এবং খেলাধুলার বিষয়ে আরো তথ্য পেতে হলে যোগাযোগ করুন

কথাবার্তা এবং খেলাধুলা

বই এবং গল্প

আপনি জানেন কি?

- আপনার ছোট ছেলেমেয়েকে গল্প পড়ে শোনানো, অথবা গল্প বলা অথবা গল্পের বিষয়ে তার সাথে কথা বলা কখনোই এমন নয় যে, তা তার জন্য খুব অল্প বয়সের কার্যক্রম হয়ে গেছে।
- ছবি গল্পের বইয়ের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ – এমনকি শিশুরাও ছবির দিকে ইশারা করবে।

এটি কিভাবে আমার ছেলে/মেয়েকে সাহায্য করে থাকে?

- পিতামাতা, দাদাদাদি/নানানানি, ভাই এবং বোনরা একটি ছোট ছেলেমেয়ে স্কুল শুরু করার অনেক আগে থেকেই বই এবং গল্পের প্রতি তাদের ভালোবাসাকে সহায়তা প্রদান করতে পারে।
- একটি ছোট ছেলেমেয়ে যখন পড়তে শেখে তখন বই ভাগাভাগি করার আনন্দ উপভোগ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

একত্রে কাজ করা
নীচের একটি বাসায় করতে চেষ্টা করুন

- লাইব্রেরীতে যান এবং আপনার ছেলে/মেয়েকে একটি বই পছন্দ করতে দিন।
- আপনার ছেলে/মেয়ে স্কুল থেকে বাসায় যে বই নিয়ে আসে তা পুরোটা পড়ুন এবং আপনার সব ছেলেমেয়েদের নিয়ে তা তাদেরকে পড়ে শোনান।

আপনি ঘরে চেষ্টা করতে চাইতে পারেন এধরণের কর্মতৎপরতা

- একত্রে একটি বই প্রস্তুত করুন
- গল্প বলবার সময় নরম খেলনা ব্যবহার করুন।
- আপনার সন্তানকে একটি প্রচলিত গল্প বলুন।

কথাবার্তা এবং খেলাধুলার বিষয়ে আরো জানতে হলে যোগাযোগ করুন

কথাবার্তা এবং খেলাধুলা

কথা বলার গুরুত্ব

আপনি জানেন কি?

- প্রথম দিকের মাস এবং বছরগুলো সকল সময়ের চেয়ে সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ। জীবনের প্রথম বছরে মস্তিষ্ক অনেকগুলো অসাধারণ পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে আবর্তিত হয়। গবেষণাকারীরা দেখতে পেয়েছেন যে, যে সকল খুব ছোট ছেলে/মেয়েরা বেশী খেলাধুলা করে না, অথবা যাদেরকে খুব কম স্পর্শ করা হয় অথবা জড়িয়ে ধরা হয় তাদের মস্তিষ্ক তাদের বছরের তুলনায় ২০%–৩০% কম বিকশিত হয়।
- ৫ বছর বয়সে, ৯৫% ছোট ছেলেমেয়ের মুখের কথাবার্তা বা কথা বলা, খেলাধুলা, গান অথবা ছড়া গাওয়ার মাধ্যমে অর্জিত হয়ে থাকে।

এটি কিভাবে আমার ছোট ছেলে/মেয়েকে সাহায্য/সহায়তা করবে?

- ছোট ছেলেমেয়ে এবং শিশু যাদের সাথে তাদের প্রথমদিকের বছরগুলোতে বেশী কথা বলা হয়ে থাকে, তাদের জন্য কথাবার্তা বুঝতে পারা এবং কিভাবে সেটা ব্যবহার করতে হবে, তা জানা সহজ হয়ে থাকে।
- ছোট ছেলে/মেয়েদের প্রথম দিকগুলোর বছরগুলোতে, তাদের সাথে কথা বলা এবং তাদের কথা শোনা, তাদের নিজেদের আত্মমূল্যায়নের অনুভূতি বিকাশে সহায়তা করে থাকে। তারা বুঝতে পারে যে, তাদেরকে যা বলতে হবে তা গুরুত্বপূর্ণ এবং লোকজন তাদের প্রতি মনোযোগী।

একত্রে কাজ করা

নীচের একটি করার চেষ্টা করুন

- আপনার যখন একত্রে থাকবেন তখন আপনার ছোট ছেলে/মেয়ের সাথে কথা বলুন, তাকে উত্তর দেয়ার এবং প্রশ্ন করার সময় দিন।
- টেলিভিশন না ছেড়ে শুধুমাত্র গল্প করে অথবা জানালা দিয়ে দুই জন একত্রে বাইরের দিকে তাকিয়ে কিছু সময় অতিবাহিত করুন।

আপনি ঘরে চেষ্টা করতে চাইতে পারেন এধরণের কর্মতৎপরতা

- একটি ট্রেজার বাস্কেট বা মূল্যবান জিনিসের ঝুড়ি বানানোর চেষ্টা করুন। ট্রেজার বাস্কেট হলো এমন একটি বক্স অথবা বাস্কেট যেখানে আপনার শিশু অথবা ছোট ছেলে/মেয়েকে উৎসাহ প্রদান করে, এমন জিনিসগুলো থাকবে। এই জিনিসগুলোর ভেতরে অন্তর্ভূক্ত হতে পারে, ঘরের ভেতরকার নৈমিত্তিক জিনিসপত্র, বিভিন্ন কাপড়, বোনা জিনিস, লিফলেট, পুরোনো চাবি, কাঠের চামচ, এবং সসপ্যানের ঢাকনা।
- বিভিন্ন ম্যাগাজিন এবং ক্যাটালগ (তালিকপঞ্জী) দেখে কিছু সময় অতিবাহিত করুন। আপনি যে জিনিসটি পছন্দ করেন তা ছিড়ে একটি কাগজে বা স্ক্র্যাপবুকে লাগিয়ে নিন। রান্নাঘরে অথবা বাথরুমে রয়েছে, আপনি এধরণের জিনিসের ছবিও দেখতে পারেন।
- একত্রে একটি বর্ণমালা বা মেমোরী বুক (স্মৃতিচারণমূলক বই) প্রস্তুত করুন।

কথাবার্তা এবং খেলাধুলার বিষয়ে আরো জানতে হলে দয়া করে যোগাযোগ করুন --------