আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ-এ কি আশা করতে পারেন?

বাবা ও মায়েদের জন্য একটা নির্দেশিকা

Funded by
The East London Research School
Department for Education

সূচিপত্র

1. শিক্ষা ও বিকাশের সাতটি এলাকা
2. আপনার বাচ্চার বিকাশ বুঝতে পারা
3. প্রথম জীবনে যা ঘটে, তা সারা জীবন স্থায়ী হয়
4. মা ও বাবার সাথে যৌথ ভাবে কাজ করা
5. কার্যকরী শিক্ষা দেওয়া ও শেখার তিনটি বৈশিষ্ট্য
6. বিকাশ সংক্রান্ত বিষয়: জন্ম থেকে তিন
7. জন্মের থেকে তিন: আমার শেখার ব্যাপারে আপনি কি ভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারবেন
8. বিকাশ সংক্রান্ত বিষয়: ৩ এবং ৪ বছর বয়সী
9. ৩ এবং ৪ বছর বয়সী: আমার শেখার ব্যাপারে আপনি কি ভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারবেন
10. বিকাশ সংক্রান্ত বিষয়: ৪ এবং ৫ বছর বয়সী
11. ৪ এবং ৫ বছর বয়সী: আমার শেখার ব্যাপারে আপনি কি ভাবে আমাকে সাহায্য করতে পারবেন
12. চেক্‌পয়েন্ট
13. আরও শেখার জন্য কোথায় যেতে হবে

আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ-এ (EYFS-এ) কি আশা করা যায়

- আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ (EYFS) সংক্ষেপে বলেছে যে বাচ্চাদের শিখতে এবং স্বাস্থ্যবান ও নিরাপদ ভাবে বড় হয়ে উঠতে বাচ্চাদের সাহায্য করার জন্য প্রাপ্তবয়স্কদের অবশ্যই যা করতে হবে।
- জন্ম থেকে পাঁচ বছর পর্যন্ত বয়সের বাচ্চাদের মা ও বাবার* জন্য। এটা আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ-এ আপনার বাচ্চার শেখা ও বিকাশের সম্বন্ধে আরও জানতে এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সাহায্য করবে।
- আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ-এর মধ্যে রয়েছে শেখা ও বিকাশের সাতটি এলাকা।এই নির্দেশিকাতে এই সাতটি এলাকা তিনটি বয়সের গোষ্ঠীতে ভাগ করা হয়েছে **:
  - জন্ম থেকে তিন
  - ৩ – ৪
  - ৪ – ৫ (স্কুলের রিসেপ্শন ইয়ার)
- প্রতিটি ব্যান্ডে পরামর্শ রয়েছে যে আপনার বাচ্চা হয়ত কি কি করতে পারে, এবং আপনি কি ভাবে তাদের সাহায্য করতে পারেন। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে বাচ্চারা বিভিন্ন ভাবে এবং বিভিন্ন হারে বড় হয়।
- প্রতিটি বয়সের গোষ্ঠীর পরে আপনি মজার, খেলাপূর্ণ অভিজ্ঞতা পাবেন, যা আপনি ও আপনার বাচ্চা বাড়িতে একসাথে করতে পারবেন।

*মা, বাবা, কেয়ারার (যিনি দেখাশোনা করেন) এবং অভিভাবকদের বোঝানোর জন্য 'মা ও বাবা' ব্যবহার করা হয়েছে।
**বয়সের গোষ্ঠীগুলি *Development Matters*-কে অনুসরণ করে। এটা হচ্ছে সব আর্লি ইয়ার্স প্র্যাক্টিশনার, চাইল্ডমাইন্ডার,

আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ-এর শেখা ও বিকাশের সাতটি এলাকা

*এই **তিনটি প্রধান এলাকা** হচ্ছে বাচ্চাদের কৌতূহল ও উৎসাহ প্রজ্জ্বলিত করার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।*

যোগাযোগ করা এবং ভাষা

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশ

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

*এই তিনটি প্রধান এলাকাকে জোরদার করা হবে এবং **চারটি নির্দিষ্ট এলাকার** মাধ্যমে প্রয়োগ করা হবে।*

পড়তে ও লিখতে পারা

অঙ্ক

পৃথিবীকে বুঝতে পারা

অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা ও নক্‌শা

আপনার বাচ্চার বিকাশের সম্বন্ধে বুঝতে পারা

- বাচ্চাদের বিভিন্ন হারে ও বিভিন্ন ভাবে বিকাশ হয় ও তারা বিভিন্ন উপায়ে শেখে। তাদের বেড়ে ওঠাটা পরিপাটি ও সাজানো নয়!
- সেইজন্য ডিপার্টমেন্টে ফর এডুকেশন-এর নির্দেশের নথি, *ডেভেলপ্‌মেন্ট ম্যাটার্‌স-এ* (*Development Matters-এ*), শেখার বিষয়টি বিভিন্ন বয়সের গোষ্ঠীতে বলে দেওয়া হয়েছে। এটাতে দেখানো হয়েছে যে কি ভাবে জীবনের প্রথম তিন বছরে বহু রকমের আলাদা আলাদা অভিজ্ঞতা আপনার বাচ্চাকে শিখতে সাহায্য করে।
- এই নির্দেশিকা, *‘হোয়েন আই ওয়াজ এ বেবী-তে* (*When I’m a baby-তে*) মোটামুটি ভাবে জীবনের প্রথম বছরে আপনার বাচ্চার বড় হয়ে ওঠার সম্বন্ধে আপনাকে বলা হয়েছে। *‘হোয়েন আই এ্যাম এ বিট ওল্ডার’-এ* (*When I am a bit older-এ*), সদ্য হাঁটতে শুরু করার বয়সের থেকে দুই বছর বয়সের মধ্যে তার বড় হওয়ার সম্বন্ধে আপনাকে বলে দেওয়া হয়েছে।

আপনার বাচ্চার বিকাশের সম্বন্ধে বুঝতে পারা

- ডেভেলপ্‌মেন্ট ম্যাটার্‌স-এ কিছু ***চেক্‌পয়েন্ট*** আছে। তারা আপনাকে ও আপনার চাইল্ডমাইন্ডারকে অথবা কোন আর্লি ইয়ার্‌স-এর জায়গাকে কথাবার্তা বলতে সাহায্য করতে পারে। তারপরে আপনারা একসাথে স্থির করতে পারবেন যে এর পরে কি করতে হবে।
- এই 'চেক্‌পয়েন্টগুলি' প্রতিটি বাচ্চার ক্ষেত্রে ব্যবহার করার মত কোন 'টিক চিহ্ন দেওয়ার তালিকা' নয়।
- কোন কোন সময় বাচ্চাদের প্রথম দিকে বিকাশে তাদের সমস্যা হয়। সঠিক সাহায্যের সাথে তারা তাড়াতাড়ি এই অসুবিধাগুলি কাটিয়ে উঠতে পারে।
- যেমন, যোগাযোগ করার ব্যাপারে প্রথম দিকে দেরী হওয়া বাচ্চাদের মধ্যে ৭০% বাচ্চাদের পরে স্কুলে কোন সমস্যা হবে না। সেই সব 'কথা বলতে দেরী হওয়া বাচ্চাদের' *chat, play and read*-এর (কথা বলা খেলা ও পড়ার) জন্য অনেক সুযোগ পাওয়া দরকার।
- কিছু বাচ্চার দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা থাকবে, কাজেই তাদের প্রয়োজনগুলি কি তা শনাক্ত করা এবং তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা পাওয়া নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- সঠিক সহায়তা পেলে প্রতিটি বাচ্চারই ভাল অগ্রগতি হতে পারে।

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

আপনি কি জানেন?

- ব্রেইনের বিকাশের জন্য প্রথম তিন বছর হচ্ছে সবচেয়ে গ্রহণক্ষম সময়। একটা স্বাস্থ্যবান ব্রেইন গড়ে তোলার ক্ষেত্রে, আপনার বাচ্চার প্রথম দিকের পারস্পরিক ক্রিয়াকলাপ বিস্ময়কর ভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার সন্তান শেখার জন্য তৈরী হয়ে জন্মায়। আপনি যখন আপনার বাচ্চার সাথে খেলা বা মেলামেশা করে সময় কাটান, তখন প্রতিটি সেকেন্ডে তার ব্রেইন এক মিলিয়নেরও বেশী নতুন যোগাযোগ তৈরী করে!
- এই প্রথম দিকের মুহূর্তগুলি (যেগুলিকে ‘সার্ভ এ্যান্ড রিটার্ন’ বলা হয়), আপনার বাচ্চার ব্রেইন এমন ভাবে গড়ে তোলে যা এখন ও ভবিষৎ এই দুই সময়েই তাদের শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও আচরণের ব্যাপারে সাহায্য করে।
    - *তিন বছর বয়সের মধ্যে আপনার বাচ্চার ব্রেইন ৮০%-এরও বেশী গড়ে ওঠে।*
    - *প্রতিটি খাওয়ার ৭৫% পর্যন্ত আপনার বাচ্চার ব্রেইন তৈরী করার উদ্দেশ্যে যায়।*
    - *আপনার বাচ্চার সাথে খেলা করা ও বলা, ব্রেইনে মিলিয়নেরও বেশী যোগাযোগের সৃষ্টি করে।*

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

ভালবাসাপূর্ণ, সাড়া দিতে সমর্থ মনোযোগের সাথে যত্ন

- গবেষণায় দেখা গেছে যে আপনার বাচ্চাকে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যা দিতে পারেন তা হচ্ছে ভালবাসা এবং সাড়া দিতে সমর্থ মনোযোগের সাথে যত্ন করা।
- আপনার বাচ্চার প্রয়োজন ও তার দেওয়া চিহ্নগুলি লক্ষ্য করলে তা আস্থা ও নিরাপত্তার মনোভাব গড়ে তুলতে সাহায্য করে।
- আপনার বাচ্চাকে যে সুখ-সাচ্ছন্দ্য আপনি দেবেন তার ফলে চারদিকের পৃথিবীকে অনুসন্ধান করে দেখতে তার নিরাপদ বোধ হবে।

যখন আপনার বাচ্চা কাঁদে এবং আপনি সংবেদনশীল ভাবে সাড়া দেন, তখন আপনার বাচ্চা শেখে যে তার মূল্য আছে এবং সে আপনার ওপর নির্ভর করতে পারে।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা – প্রতিটি নড়াচড়াই গণ্য হয়

- আপনার বাচ্চার পক্ষে শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকা এবং ভাল খাওয়াদাওয়া করা গুরুত্বপূর্ণ। বাচ্চারা তাদে শরীরের মাধ্যমে শেখে। যতবার তারা নড়ে, ততবারই তাদের ব্রেইন যোগাযোগ তৈরী করে।
- তাদের ভারসাম্য বজায় রাখা, দেহের ভঙ্গি ও বিভিন্ন অঙ্গের নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা গড়ে তুলতে ছোট বাচ্চাদের প্রচুর শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে হয়। এগুলি হচ্ছে স্থির হয়ে বসে মনোযোগ দেওয়ার ব্যাপারে শারীরিক ভাবে তৈরী হতে সাহায্য করার ভিত্তি।
- পড়া ও লেখার জন্য হাত ও চোখের নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা গড়ে তুলতে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ উৎসাহ দেয়।
- আপনার বাচ্চা যখন সক্রিয় থাকে, তখন সে নিজের শরীর ও সে কি করতে পারে সে বিষয়ে শিখছে। তাছাড়াও, সে সামাজিক নিয়ম ও তার নিজের মনের ভাব নিয়ন্ত্রণ করার সম্বন্ধে শিখছে।

[প্রথম বছরগুলিতে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ]

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

- গবেষণা আমাদের বলেছে যে বাড়িতে যা ঘটে তা আপনার বাচ্চার প্রথম দিকের শিক্ষা ও বিকাশের ব্যাপারে সবচেয়ে তফাৎ করে।
- একসাথে খেলা করা, বই উপভোগ করা, লাইব্রেরীতে যাওয়া, রঙ করা, আঁকা এবং অক্ষর, নম্বর ও জিনিষের গঠনের সম্বন্ধে খেলার মাধ্যমে জানা হচ্ছে বাড়িতে করার মত গুরুত্বপূর্ণ ক্রিয়াকলাপ। এই ক্রিয়াকলাপগুলি হচ্ছে শেখার সুযোগ।
- এই শিক্ষামূলক ক্রিয়াকলাপগুলি, সেকেন্ডারী স্কুল পর্যন্ত আপনার বাচ্চার শেখায় একটা তফাৎ করবে।

মা ও বাবা কারা সেটার তুলনায় তারা যা করেন তা বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

কথাবার্তা বলা, খেলা করা, পড়া

আপনার বাচ্চাকে তার জীবন সবচেয়ে ভাল ভাবে শুরু করতে দেওয়া।

- বাচ্চারা সব রকমের বিষয়ে কথা বলতে ভালবাসে। কথাবার্তা বলার জন্য সময় দেবেন।
- আপনার ছোট্ট বাচ্চার সাথে কথা বলতে লজ্জা পাবেন না – তার সাথে যোগাযোগ করার ব্যাপারে কোন সময়ই অত্যধিক তাড়াতাড়ি নয়!
- আপনার বাচ্চার যেটাতে আগ্রহ আছে সেই ব্যাপারে কথা বলবেন। এটা তাকে অনেক নতুন শব্দ শিখতে সাহায্য করবে।

কথাবার্তা বলা

আপনার বাচ্চার একটার বেশী ভাষা শেখার উপকার প্রচুর।

- আপনি যে ভাষা ব্যবহার করতে সবচেয়ে বেশী স্বস্তি পান ও আত্মবিশ্বাসী বোধ করেন, সেই ভাষায় আপনার বাচ্চার সাথে কথা বলবেন ও খেলা করবেন।
- আপনার বাড়ির ভাষায় গান করবেন, পড়বেন ও গল্প বলবেন – ছড়া ও কোন কিছু বার বার বলাটা আপনার বাচ্চাকে শব্দ মনে রাখতে সাহায্য করে।
- বাড়ির ভাষা আপনার বাচ্চাকে তার সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করতে দেবে। তার সব ভাষা ব্যবহার করতে তাকে উৎসাহ দেবেন – লোকের সাথে আরও ঘনিষ্ঠ ও তাদের সমাজের অংশ বলে সে বোধ করবে।

খেলা করা

- খেলা, বাচ্চাদের পৃথিবী ও নিজেদের সম্বন্ধে শিখতে সাহায্য করে। অবাধে খেলা করার জন্য বাচ্চাদের সময় ও জায়গার দরকার হয়। কোন কোন সময় আপনি যদি সংবেদনশীল ভাবে আপনার বাচ্চার খেলার সাথে যোগদান করেন তাহলে সাহায্য হবে।

- বাচ্চাদের বাইরে খেলা করা দরকার।

- আপনার বাচ্চার কল্যাণ ও বিকাশের জন্য খেলা হচ্ছে অত্যাবশ্যক। এটা হচ্ছে ইউনাইটেড নেশন্স কন্ভেন্শন অন দা রাইট্স অভ দা চাইল্ড (১৯৮৯)-এর অংশ।

- স্নান করা ও রাতের খাওয়ার সময়ের মত রোজ অনেক মুহূর্ত থাকে যেগুলিকে আপনি খেলাপূর্ণ করতে পারেন। একটা মজার ও আনন্দদায়ক উপায়ে আপনার বাচ্চাকে শিখতে সাহায্য করবেন।

বই পড়া

- একসাথে বই পড়া এবং গল্প বলা হচ্ছে ঘনিষ্ঠতা গড়ে তোলা এবং কথাবার্তা বলতে উৎসাহ দেওয়ার একটা খুব সুন্দর উপায়।
- আপনার বাচ্চা ছোট থাকার সময়ে একসাথে বই পড়া তার পড়ার সম্বন্ধে ভালবাসা গড়ে তুলবে।
- আপনার বাচ্চাকে বই পড়ে শোনাবেন এবং গল্প বলবেন।
- ছবিতে কি ঘটছে সে বিষয়ে আপনার বাচ্চার সাথে কথা বলবেন।
- ছোট বাচ্চারা তাদের সবচেয়ে পছন্দের বইয়ের গল্পগুলি বার বার শুনতে ভালবাসে।

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

সকলের জন্য আরও উজ্জ্বল ও আরও ন্যায্য ভবিষ্যৎ গড়ে তোলা

- বাচ্চাদের মতামত ও মনোভাবগুলি ধরন স্থির করার জন্য প্রথম দিকের বছরগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চা কি ভাবে পৃথিবীকে দেখে সে বিষয়ে আপনি একটা তফাৎ করতে পারেন।
- আপনার নিজের মতামতগুলির সম্বন্ধে ভেবে দেখা এবং আপনার নিজের ভাবনাগুলির সম্বন্ধে খুঁটিয়ে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ।
- ছেলে ও মেয়েরা সবকিছুই করতে পারে! কিন্তু অনেক সময়েই, খুব ছোটবেলার থেকেই তাদের সাথে আলাদা রকমের আচরণ করা হয়। সীমাবদ্ধতা প্রথম দিকেই শুরু হতে পারে এবং তা বাচ্চাদের পিছিয়ে দেয়।

বিভিন্ন
পরিবার
একই
ভালবাসা
Stonewall

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

- সকলের পক্ষে জাতি/বর্ণ বিদ্বেষ যে কতটা ক্ষতিকারক তা বোঝার জন্য সব জাতি, শ্রেণী ও সংস্কৃতির মা ও বাবার একসাথে কাজ করা উচিত। জাতি/বর্ণের সম্বন্ধে কথা বলা হচ্ছে জাতি/বর্ণ বিদ্বেষের বিরুদ্ধে আপত্তি জানানোর ব্যাপারে প্রথম পদক্ষেপ।
- আপনার বাচ্চার একটা জাতি/বর্ণ বিদ্বেষ বিরোধী মনোভাব গড়ে তুলতে সাহায্য করা খুব গুরুত্বপূর্ণ: তাদের জাতি, শ্রেণী বা সংস্কৃতি নির্বিশেষে, প্রতিটি বাচ্চা ও পরিবারের এই দেশের অংশ হওয়ার বোধ থাকা উচিত।
- তিন মাস বয়সের থেকে, বাচ্চারা অন্য জাতির সম্বন্ধে সচেতন হয়। বাচ্চারা কৌতুহলী থাকে। আপনার বাচ্চা হয়ত ত্বকের রঙের তফাৎ বুঝতে পারবে অথবা আপনাকে এমন প্রশ্ন করবে যা আপনাকে অস্বস্তিতে ফেলবে। আপনার উত্তর শান্ত, ইতিবাচক ভাবে ও ভাল রকম জ্ঞান সমেত দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথম দিকে যা ঘটে তার ফলাফল সারা জীবন ধরে থাকে

আপনি কি ভাবে আপনার বাচ্চাকে জাতির সম্বন্ধে কথা বলতে সাহায্য করতে পারেন:

- জন্ম থেকে তিন বছর বয়সের মধ্যে, স্বাভাবিক ভাবেই বাচ্চারা তাদের চার দিকের জগতের সম্বন্ধে কৌতূহলী থাকে। যেগুলিতে বিভিন্ন জাতির লোকজনকে ইতিবাচক ভাবে দেখানো হয়েছে সেই রকম বই ও খেলনা আপনার বাচ্চাকে দেওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- সবকিছু যদি ন্যায্য ভাবে ভাগ করা না হয়, তাহলে তা তিন বছর বয়সের থেকে বাচ্চারা লক্ষ্য করতে শুরু করে। তারা দেখাতে শুরু করে যে সেটা তাদের ভাল লাগছে না।
- পাঁচ বছর বয়সের থেকে বাচ্চারা অন্যায্যতার সম্বন্ধে কথা বলতে পারে। কারুর ত্বকের রঙের জন্য অন্যায্য জিনিষ কি ভাবে ঘটতে পারে সেই বিষয়ে আপনি কথা বলতে শুরু করতে পারেন।
- এই বয়সের বাচ্চারা ভূমিকার অভিনয় ও ভান করে অভিনয় করতে ভালবাসে।এটা আপনার বাচ্চাকে অন্য লোকের ধারণা, মনের ভাব ও কাজকর্ম সম্বন্ধে শিখতে সাহায্য করবে।

মা ও বাবার সাথে অংশীদারিত্ব

আপনার বাচ্চার সাথে যেসব প্রাপ্তবয়স্ক লোক কাজ করে, তারা বাচ্চাদের বিষয়ে অনেক কিছু জানে – কিন্তু আপনার বাচ্চার সম্বন্ধে ততটা নয়। তাদের যা জানা দরকার তা তাদের জানানো গুরুত্বপূর্ণ। তাহলে তারা আপনার বাচ্চাকে বুঝতে পারবে ও তাকে সাহায্য করতে পারবে।

- মা, বাবা ও প্রথম দিকের সংস্থাগুলির একটা শক্তিশালী ও সম্ভ্রমপূর্ণ অংশীদারিত্ব থাকা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার এবং আপনার বাচ্চার প্রধান ব্যক্তি বা চাইল্ডমাইন্ডারের মধ্যে দুই দিকের মধ্যে কথাবার্তাকে একটা শক্তিশালী ও আস্থাপূর্ণ অংশীদারিত্ব সমর্থন করবে।
- আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ ধরে, সংস্থাগুলির আপনাকে আপনার বাচ্চার অগ্রগতির সম্বন্ধে তথ্য জানাতে হবে।

তথ্য জানানো

দুই বছর বয়সীদের অগ্রগতি পরীক্ষা করে দেখা

- যেসব বাচ্চারা কোন সংস্থায় অথবা কোন চাইল্ডমাইন্ডারের কাছে যায়, তাদের দ্বিতীয় ও তৃতীয় জন্মদিনের মধ্যে তাদের বিকাশ পরীক্ষা করে দেখা হবে। এটা আপনার সাথে এবং কোন কোন সময় আপনার হেল্‌থ ভিজিটারের সাথে যৌথ ভাবে করা হবে।
- এই পরীক্ষা আপনার বাচ্চার অগ্রগতির বিষয়কে লক্ষ্যের কেন্দ্র করতে আপনার প্রধান ব্যক্তিকে সাহায্য করবে। তাছাড়াও, বাড়িতে আপনার বাচ্চার সাথে কথাবার্তা বলা, খেলা করা এবং বই পড়ার ব্যাপারে ধারণা দিতে এটা সাহায্য করবে।
- আপনার বাচ্চা কিরকম ভাবে শিখছে ও তার কিরকম বিকাশ হচ্ছে সেই বিষয়ে আপনি একটা লিখিত সংক্ষিপ্তসার পাবেন।

আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ প্রোফাইল (EYFSP)

- রিসেপ্‌শন ইয়ারের শেষ টার্মে, প্রতিটি বাচ্চার জন্য আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ প্রোফাইল নামের একটা এ্যাসেস্‌মেন্ট টীচাররা সম্পূর্ণ করবে।
- এই প্রোফাইল হচ্ছে আপনার বাচ্চার শেখার সম্বন্ধে একটা

আপনি যদি চিন্তিত হন, তাহলে কি করতে হবে

- মা / বাবা হিসাবে আপনার বাচ্চাকে আপনি সবচেয়ে ভাল জানেন।
- হেল্থ ভিজিটার এবং আর্লি ইয়ার্স প্র্যাক্টিশনারদের, বাচ্চাদের বিকাশের সম্বন্ধে বিশেষজ্ঞ জ্ঞান আছে।
- একসাথে কাজ করার মাধ্যমে, আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্য, শিক্ষা বা বিকাশের ব্যাপারে যেসব অসুবিধা আছে তা আপনি শনাক্ত করতে পারবেন।.
- আপনার বাচ্চার যদি শিখতে কষ্ট হয়, তাহলে তাদের সংস্থা তার প্রয়োজন মেটানোর জন্য অতিরিক্ত সহায়তা দিতে পারবে।

কার্যকরী শিক্ষা ও শেখার তিনটি বৈশিষ্ট্য

যখন আমরা একটা ছোট খাটে একটি ছোট্ট বাচ্চাকে দেখি, তখন আমরা 'অন্য কোন সময়ে বিদ্যমান থাকা মগজের সবচেয়ে ভালটা, সারা জগতের মধ্যে সবচেয়ে ক্ষমতাশালী শেখার মেশিনকে দেখছি'।

কার্যকরী শিক্ষা ও শেখার তিনটি বৈশিষ্ট্যের মাধ্যমে বাচ্চাদের আরও শক্তিশালী শিক্ষার্থী হতে আমরা বাচ্চাদের সাহায্য করতে পারি:

- ***খেলা ও অনুসন্ধান করা***– আমি সবকিছু অনুসন্ধান করি ও আমার সেগুলির অভিজ্ঞতা হয়, এবং 'চেষ্টা করি'।
- ***সক্রিয় ভাবে শেখা***– আমার যখন সমস্যা হয় তখনও আমি মনোযোগ দিই ও চেষ্টা করতে থাকি। আমি অর্জন করা উপভোগ করি।
- ***সমালোচনামূলক ভাবে সৃষ্টি করা ও ভেবে দেখা***– আমি আমার নিজের ধারণাগুলি গড়ে তুলতে, বিভিন্ন ধারণার মধ্যে যোগসূত্র স্থাপন করতে এবং কিছু করার জন্য কৌশল গড়ে তুলতে শিখছি।

খেলা ও অনুসন্ধান করা

- আমি বুঝতে পারি যে আমার সব কাজ, পৃথিবীর ওপর একটা প্রভাব ফেলবে, কাজেই আমি অনুসন্ধান করা চালিয়ে যেতে চাই।
- আমি পরিকল্পনা করতে এবং জিনিষপত্র নিয়ে আমি কি ভাবে অনুসন্ধান করব বা খেলা করব তা আগের থেকে ভাবতে শিখছি।
- আমি যখন খেলা করছি তখন আমার চিন্তায় সাহায্য করার জন্য আমি হয়ত নিজের সাথে কথা বলতে পারি অথবা সাহায্য করার জন্য ছবির মত দেখার জিনিষ ব্যবহার করতে পারি। উদাহরণ স্বরূপ, যখন একটা জিগ্‌স করছি, তখন আমি হয়ত ফিস্‌ফিস করে বলতে পারি এটা কোথায় যাবে? – আমার এই বড় ঘোড়াটা এর পরে খুঁজে বের করতে হবে”।
- আমি স্বাধীন ভাবে বেছে নিতে পারি।
- আমি বাড়ির থেকে আমার নিজের আগ্রহ ও আকর্ষণের জিনিষ এই সংস্থায় নিয়ে যাই। এতে আমার শেখার বিকাশ করতে আমার সাহায্য হয়।
- আপনি যে নতুন অভিজ্ঞতার প্রবর্তন করেন তাতে আমি সাড়া দিই।

সক্রিয় ভাবে শেখা

- আমাকে বলার আগেই আমি রুটীনে অংশগ্রহণ করি, যেমন যখন আমার ঘুম পায় তখন আমার ছোট খাটে চলে যাওয়া।
- যেহেতু আমি আমার সচরাচরের রুটীনটা জানি, সেইজন্য আমি আগের থেকে বলতে শিখছি যে কি ঘটতে পারে, যেমন যখন প্রাপ্তবয়স্করা বাইরে যাওয়ার সময় দরজা খোলে তখন আমি হয়ত আমার কোট নিয়ে আসব।
- আমি লক্ষ্যকে নির্দেশিত আচরণ প্রদর্শন করি, যেমন, টেবিলের ওপরের একটা খেলনায় হাত দেওয়ার জন্য একটা ছোট্ট বাচ্চা হিসাবে আমি হয়ত একটা নিচু টেবিলের ধার ধরে নিজেকে টেনে তুলব। সদ্য হাঁটতে শেখা বাচ্চা হিসাবে একটা জিনিষ মজুত রাখার বাক্স উলটে দেব, যাতে আমি সেটার ওপর দাঁড়িয়ে কোন একটা জিনিষে হাত পাই।
- আমি নিজের ভুল নিজে শোধরাতে শিখছি, যেমন একটা পাজলের টুকরো নির্দিষ্ট জায়গায় লাগানোর জন্য আরও বেশী জোর ব্যবহার করার বদলে আমি আর একটা টুক্‌রো নিয়ে চেষ্টা করে দেখি যে সেটা লাগে কিনা।
- যখন কিছু কঠিন হবে, তখন আমি চেষ্টা করা চালিয়ে

সমালোচনামূলক ভাবে সৃষ্টি করা ও ভেবে দেখা

- আমি সরল কল্পনার খেলায় অংশ নিই, যেমন, আমার চুল আঁচরানোর ভান করার জন্য আমি হয়ত ব্রাশের মত একটা জিনিষ ব্যবহার করব, অথবা একটা কল্পিত কাপের থেকে ‘পান’ করার ভান করব।
- আমি জিনিষপত্র শ্রেণী হিসাবে ভাগ করতে পারি, যেমন গোছানোর সময়, কি ভাবে তৈরী করার বিভিন্ন জিনিষগুলি আলাদা আলাদা ঝাঁপিতে কি ভাবে ভরে রাখতে হয় তা আমি জানি।
- আমি আমার শেখার ব্যাপারে কথা বলতে পারি। আমি একটা লক্ষ্য অর্জন করার চেষ্টা করার সময়, আমি আমার অগ্রগতির সম্বন্ধে ভাবি। আমি যাচাই করে দেখি যে আমি কত ভাল করছি।
- আমি আসল সমস্যার সমাধান করা শিখছি, যেমন, ন’টা স্ট্রবেরী তিনিজন বন্ধুর মধ্যে ভাগ করে দেওয়া। আমি যে কৌশলটা ব্যবহার করব সেটা হচ্ছে আমি প্রত্যেকের সামনে একটা করে রাখব, তারপরে দু’টি এবং তারপরে তিনটি। সবশেষে আমি হয়ত যাচাই করে দেখব যে সকলেরই একই সংখ্যার স্ট্রবেরী আছে কিনা।

সমালোচনামূলক ভাবে সৃষ্টি করা ও ভেবে দেখা

- আমার খেলায় আমি ‘কল্পনা’ করতে চাই। অন্য কেউ হওয়ার ভান করে আমি তাদের দৃষ্টিভঙ্গি কল্পনা করে নিতে পারি, যেমন, ‘দা থ্রী বিলি গোট গ্রাফ’ খেলার সময় আমি হয়ত প্রস্তাব করব যে “হয়ত এই ট্রোল একাকী ও তার খিদে পেয়েছে? সেইজন্য সে এরকম হিংস্র”।
- আরও জিনিষ শেখার সাথে সাথে, আমার নিজের ধারণা ও ব্যাখা দিতে আমি আরও আত্মবিশ্বাসপূর্ণ হয়ে উঠতে পারি। যখন আমি বিভিন্ন ধরনের ডাইনোসরের সম্বন্ধে জানতে পারি, তখন তাদের বড় ধারালো দাঁত আছে কিনা তা দেখে আমি বলতে পারি যে কোন্‌গুলি মাংস খায়।
- আমার কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ সেগুলি অর্জন করার জন্য আমি খুব মনোযোগ দিতে পারি। আমি আমার মনোযোগের লক্ষ্য স্থির করতে পারি এবং আমার চারদিকের আমার মনকে বিক্ষিপ্ত করার জিনিষগুলিকে উপেক্ষা করতে পারি।

জন্মের থেকে তিন: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আমি পরিচিত শব্দের দিকে ফিরি। আমি জোরে শব্দ হলে চমকে উঠি। আমি সঠিক ভাবে আমার মা অথবা আমার বাবার মত একজন পরিচিত লোকের গলার স্বরের উৎস খুঁজে পাই।
- আমি মুখের দিকে তাকিয়ে থাকতে ভালবাসি। আমি মুখের অভিব্যক্তি ও নড়াচড়াগুলি নকল করি। আপনি যদি আপনার জিভ বের করেন, তাহলে আমি আমারটাও বের করব। আমার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমি আরও বেশিক্ষণ চোখে চোখ রাখব।
- লোকে কথা বলার সময় আমি লোকের মুখ লক্ষ্য করি।

জন্মের থেকে তিন: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আপনি যা করেন তা আমি নকল করতে চাই এবং নানারকম শব্দ করে, পালা করে কথাবার্তায় যোগদান করি।
- আপনি যেভাবে ঠোঁট নাড়ান তা আমি নকল করার চেষ্টা করি।
- আমি গান করা, সঙ্গীত ও শব্দ করা খেলনা উপভোগ করি।
- আমি আপনার গলার স্বর চিনতে পারি এবং আমি যখন সেটা শুনি, তখন তা আমাকে শান্ত করে দেয়।
- আমি সহজ নির্দেশ শুনতে পারি ও তাতে সাড়া দিতে পারি।
- আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য আমি শব্দ করি। আমি বিভিন্ন উপায়ে এটা করি, যেমন খিদে পেলে বা অসুখী হলে আমি কাঁদি এবং গলা দিয়ে আওয়াজ করি, হাসি, আস্তে নিচু গলায় অথবা নানারকম শব্দ করি।

জন্মের থেকে তিন: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়..

- আমি নানা রকম শব্দ করতে ভালবাসি। আমি ‘বাবা’ ও ‘মামামা’-এর মত শব্দ ব্যবহার করি।
- আমি যোগাযোগ করা করার জন্য হাত নাড়ি ও আঙুল দিয়ে দেখাই।
- আমি যখন কিছু চাই, তখন শব্দ করার সাথে হাত বাড়াই অথবা আঙুল দিয়ে দেখাই।
- আমি আপনার অঙ্গভঙ্গি ও শব্দগুলি নকল করতে চাই।
- আমি সবসময় নানা রকম শব্দ করি এবং খেলার সময় একটা করে শব্দ ব্যবহার করি।
- আমি যখন ‘কথা বলি’ তখন আমি আমার গলার স্বরের ওঠানামা, মাত্রা এবং উচ্চতার বদল ক করি।
- কোন শব্দ, চাউনী অথবা কথা দিয়ে যোগাযোগ করার জন্য অপেক্ষা করবেন। এটা আমাকে কথাবার্তায় নেতৃত্ব দিতে দেয়।

জন্মের থেকে তিন: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- যখন অর্থপূর্ণ পরিস্থিতিতে বলা হয় তখন ‘কাপ’, ‘দুধ, ‘বাবা’ এরকম একটা করে শব্দ আ'মি বুঝতে পারি।
- প্রায়ই ব্যবহার করা শব্দ আমি বুঝতে পারি, যেমন ‘সব শেষ’, ‘না’ ও ‘বাই বাই’।
- আমি সহজ নির্দেশ বুঝতে পারি যেমন: “নানীকে দাও” অথবা “থাম”।
- আপনি যখন জিজ্ঞাসা করেন তখন আমি জিনিষপত্র চিনতে পারি ও আঙুল দিয়ে দেখাতে পারি।
- আমার বেছে নেওয়া কোন ক্রিয়াকলাপের ওপর আমি মন দিতে ভালবাসি। আমার মজা লাগে এরকম কোন কিছুর থেকে আমাকে সরিয়ে নিলে আমার তা খারাপ লাগে।
- আপনি যখন কথা বলেন তখন আমি তা শুনতে ভালবাসি, কিন্তু আগ্রহের কিছু দেখতে পেলে আপনার কথায় মনোযোগ দেওয়া কঠিন হয়।

জন্মের থেকে তিন: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি যখন নিজেকে বোঝাতে না পারি তখন আমার সত্যিই অধৈর্য বোধ হয়।
- আমার কিরকম মনে হচ্ছে তা আপনাকে জানানোর জন্য আমি শব্দ ও ক্রিয়া ব্যবহার করতে শিখছি।
- আমি কথাবার্তা বলতে শিখছি, কিন্তু আমি প্রায়ই বিষয় থেকে বিষয়ান্তরে চলে যাই।
- আমি কাল্পনিক খেলায় যোগ দিতে ভালবাসি যেমন, 'বাচ্চাকে ঘুম পাড়ানো'।
- আমি পি, বি, এম্ কথার শব্দগুলি বলতে পারি।
- আমি উচ্চারণ করতে পারি: l/r/w/y f/th s/sh/ch/dz/j
- আমি একটার বেশী স্বরবর্ণের শব্দ উচ্চারণ করতে পারি, যেমন 'banana' (ব্যানানা) এবং 'computer' (কম্পিউটার)।
- আমি হয়ত কিছু শব্দের ভুল উচ্চারণ করব।আপনি যদি আমি যা বলছি তার উত্তর সঠিন শব্দ ও উচ্চারণ করে উত্তর দেন, তাহলে আমার সাহায্য হবে। কথা বলার মত আত্মবিশ্বাস না খুইয়ে,আপনার ইতিবাচক নমুনার থেকে আমি

জন্মের থেকে তিন: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি সহজ গল্প শুনতে ভালবাসি। কি ঘটছে তা ছবির সাহায্যে আমি বুঝতে পারি।
- আপনি যখন বর্ণনা দেন তখন আমি পরিচিত জিনিষগুলি শনাক্ত করতে পারি। আমরা একসাথে যে বইটা পড়ছি সেটার বড় নৌকাটা আমি আঙুল দিয়ে দেখাতে পারি। আপনি বললে আমি একটা আপেল এনে দিতে পারি।
- আমি অপেক্ষাকৃত বড় বাক্য বুঝতে পারি। খেলার সময় আপনি যখন বলেন তখন আমি “টেডিকে লাফ দেওয়াতে পারি”। আপনি যখন বলেন “তোমার কোট খুঁজে বার কর”, তখন আমি সেটা করতে পারি।
- আমি ‘কে’, ‘কি’ এবং ‘কোথায়’ (কিন্তু সাধারণতঃ ‘কেন’ নয়) এরকম সহজ প্রশ্ন আমি বুঝতে পারি।

জন্মের থেকে তিন: ব্যক্তিগত, সামাজিক ও মানসিক বিকাশ

আমি যখন একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আপনি যখন আমাকে সমানে ভালবাসাপূর্ণ, উষ্ণ এবং সাড়া দেওয়ার মত যত্ন করেন, তখন আমি সবচেয়ে ভাল ভাবে শিখি ও আমার বিকাশ হয়।
- আপনি যখন আমাকে আশ্বস্ত করেন তখন আমি শান্ত বোধ করি।
- আপনার সাথে ও অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ লোকের সাথে মেলামেশা করে আমার নিজের সম্বন্ধে বোধের বিকাশ হওয়া শুরু হয়েছে।
- আমি কি ভালবাসি ও ভালবাসি না তা আমি আপনাকে দেখাতে পারি।
- চোখে চোখ রেখে, অঙ্গভঙ্গি করে এবং কথা দিয়ে আমার যে কিছু চাই তা আমি আপনাকে বোঝাতে পারি। আমি আঙুল দিয়ে দেখিয়ে অথবা আমার কাপের দিকে তাকিয়ে আমি আপনাকে বলতে পারি যে আমার একটা পানীয় চাই।
- আপনি যখন আমাকে ছেড়ে চলে যান তখন দুঃখ হলে সেটা আমি সামলাতে শিখছি। আমার নিরাপদ ও খুশী বোধ করার জন্য হয়ত আমার একটা বিশেষ জিনিষ দরকার হবে বা জড়িয়ে ধরে প্রচুর আদর করতে হবে।
- লোকের আরও ব্যাপক গোষ্ঠীর চারপাশে আমার আত্মবিশ্বাস আরও বেড়ে যাচ্ছে।

জন্মের থেকে তিন: ব্যক্তিগত, সামাজিক ও মানসিক বিকাশ

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আমি যখন হামাগুড়ি দেব অথবা হেঁটে চলে যাব, তখন আমি পিছনে ফিরে তাকিয়ে দদেখব যে আপনি তখনও আছেন কিনা।
- আমাকে উৎসাহ দেওয়ার জন্য আমি আপনার হাসি দেখতে চাই।
- আমি নিজে নিজে খেলা করার সময় এবং অন্য বাচ্চাদের সাথে খেলার সময়, আমার আরও আত্মবিশ্বাস বোধ থাকা শিখছি।
- আমার প্রধান ব্যক্তির সাথে আমি যখন নতুন জায়গা অনুসন্ধান করে দেখছি, তখন আমার আত্মবিশ্বাস বোধ থাকা শিখছি।
- আমার প্রধান ব্যক্তির সাথে আমার আবেগগুলি প্রদর্শন করার জন্য আমার নিজেকে নিরাপদ ও সুরক্ষিত মনে হয়।
- আমি ক্রমশঃ আরও স্বাধীন হচ্ছি। এর মানে হচ্ছে যে আমি যখন কোন কিছু নিজে নিজে করতে চাই, তখন কোন কোন সময় অধৈর্য হয়ে পড়ি।

জন্মের থেকে তিন: ব্যক্তিগত, সামাজিক ও মানসিক বিকাশ

আমি আরও একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি বুঝতে শুরু করেছি যে কি করে আমার পালার জন্য অপেক্ষা করতে হবে এবং আমি যখন কিছু চাই, তখন আমার মনের ভাব নিয়ন্ত্রণ করা আমি শিখতে শুরু করেছি।
- আমার মনের ভাব কি সে বিষয়ে আমি কথা বলতে শিখছি। এতে আমার মনের ভাবকে নিয়ন্ত্রণ করতে আমার সাহায্য হয়।
- আমি অন্য লোকের সম্বন্ধে আগ্রহী। আমি তফাৎগুলি লক্ষ্য করি এবং সে বিষয়ে প্রশ্ন করি, যেমন ত্বকের রঙ, চুলের ধরন, লিঙ্গ, বিশেষ প্রয়োজন ও প্রতিবন্ধিত্ব এবং ধর্ম।
- আমি অন্য বাচ্চাদের সাথে বন্ধুত্ব করতে শিখছি।
- গল্প ও খেলার মাধ্যমে আমি মনের অন্যান্য ভাবের সম্বন্ধে শিখছি।
- আমার মনের ভাব কি সে বিষয়ে আমি কথা বলতে শিখছি এবং এটা করার জন্য আমি আরও শব্দ ব্যবহার করছি:"আমার দুঃখ হয়েছে কারণ ..." অথবা "আমি ভালবাসি যখন ..."
- আমি আপনাকে দেখাতে শুরু করেছি যে আমি পটি ব্যবহার করার জন্য তৈরী।

জন্মের থেকে তিন: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- যখন আমি উপর হয়ে থাকি, আমি আমার মাথাটা তুলতে পারি।
- আমি হাত সোজা করে ঠেলে আমার বুকটা উঁচু করে তুলতে পারি।
- আমি উপুর হওয়া অবস্থা থেকে চিৎ হতে পারি এবং চিৎ হওয়া অবস্থা থেকে উপুর হতে পারি।
- আমি যখন বাড়ির বাইরে ও ভেতরে থাকি, তখন আমি নড়াচড়া করতে ভালবাসি
- কোন অবলম্বন ছাড়াই আমি বসতে পারি।
- আমি বিভিন্ন ভাবে এবং দিকে হামাগুড়ি দিতে শুরু করেছি।
- আমি নিজেকে দাঁড় করাতে পারি ও লাফাতে পারি। এটা আমাকে হাঁটার জন্য তৈরী হতে সাহায্য করছে।
- আমার সমন্বিত ভাবে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ নাড়াতে পারা তৈরী হচ্ছে এবং আমি বিভিন্ন জিনিষের জন্য হাত বাড়াতে পারি।

জন্মের থেকে তিন: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আমি এক হাতের থেকে অন্য হাতে জিনিষপত্র স্থানান্তরিত করতে পারি।
- আমি জিনিষপত্র ফেলতে ভালবাসি।
- হাত নাড়া, লাথি মারা, গড়াগড়ি খাওয়া, হামাগুড়ি দেওয়া এবং হাঁটার অনেক অভাস করার পরে, আমি আমার পুরো শরীরটা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

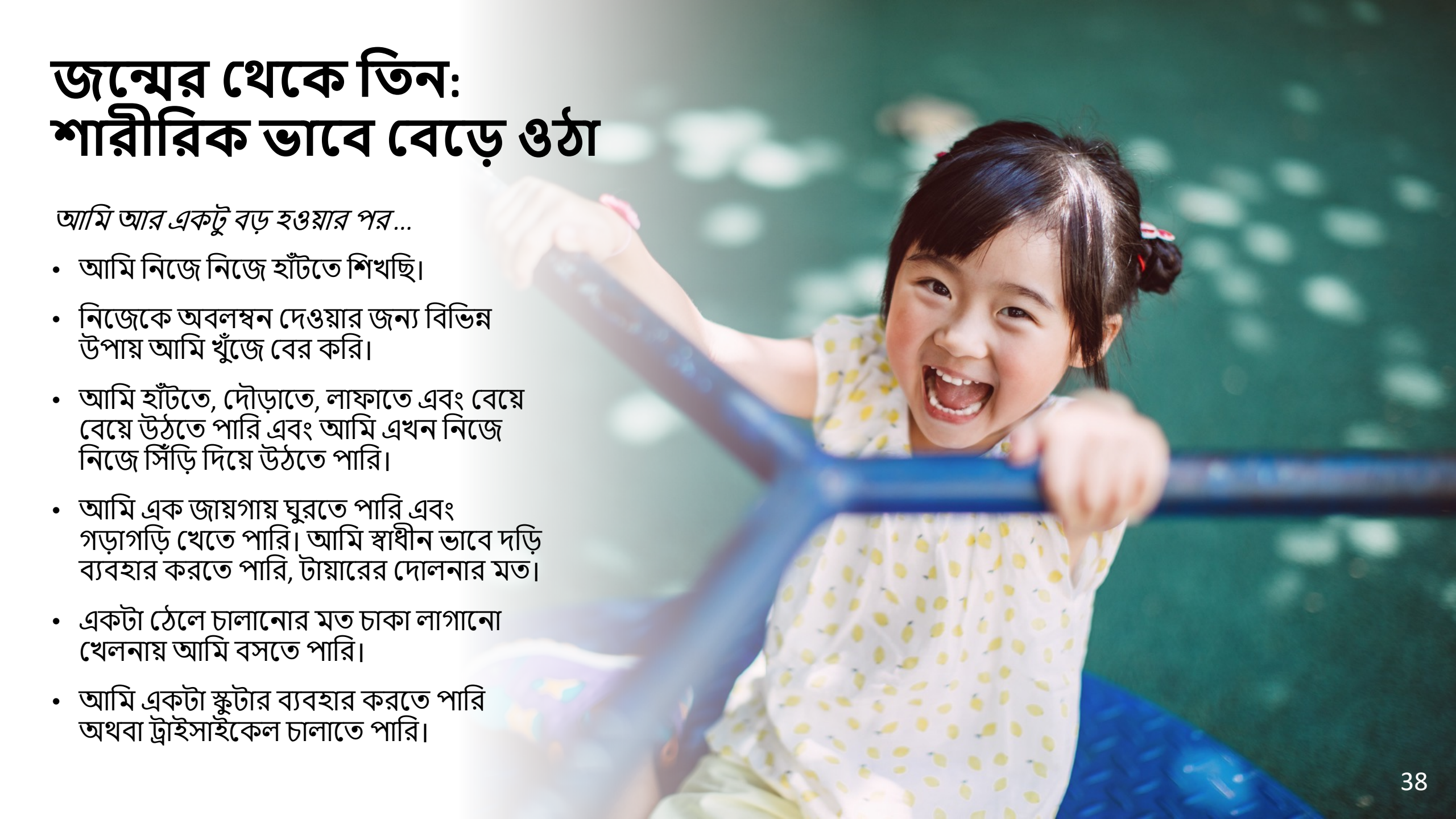
আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি সঙ্গীতের সাথে আমি হাততালি দিতে ও মাটিতে পা দাপাতে পারি।
- আমি অনুসন্ধান করতে এবং খালি জায়গার মধ্যে ঢুকে ঘরে বাড়াতে পারি, যেমন, বড় বাক্স, ডেরা এবং সুরঙ্গ।
- কি করে বলা লাথি মারতে, ছুড়ে ফেলতে এবং ধরতে হয়, তা শেখা আমি উপভোগ করি।

জন্মের থেকে তিন: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি নিজে নিজে হাঁটতে শিখছি।
- নিজেকে অবলম্বন দেওয়ার জন্য বিভিন্ন উপায় আমি খুঁজে বের করি।
- আমি হাঁটতে, দৌড়াতে, লাফাতে এবং বেয়ে বেয়ে উঠতে পারি এবং আমি এখন নিজে নিজে সিঁড়ি দিয়ে উঠতে পারি।
- আমি এক জায়গায় ঘুরতে পারি এবং গড়াগড়ি খেতে পারি। আমি স্বাধীন ভাবে দড়ি ব্যবহার করতে পারি, টায়ারের দোলনার মত।
- একটা ঠেলে চালানোর মত চাকা লাগানো খেলনায় আমি বসতে পারি।
- আমি একটা স্কুটার ব্যবহার করতে পারি অথবা ট্রাইসাইকেল চালাতে পারি।



জন্মের থেকে তিন: পড়তে ও লিখতে পারা

- আমি গান ও ছড়া শুনতে ভালবাসি।
- আমি গান ও ছড়ার সাথে যোগদান করতে ভালবাসি। আমি শব্দ, ছড়া, সুর এবং ছন্দ নকল করি।
- আমি গান ও ছড়ার কিছু শব্দ বলতে পারি।
- আমি আঙুলের নড়াচড়া ও অন্যান্য অঙ্গভঙ্গি নকল করি।
- আমি নিজে নিজে গান করতে পারি ও ছড়া বলতে পারি।
- আমি খেলা করার সময় গান করতে পারি।
- আমি আপনার সাথে একসাথে বই পড়তে ভালবাসি।
- আমি বইয়ের ছবি ও শব্দগুলি দেখতে ও সেগুলিতে সাড়া দিতে ভালবাসি।

জন্মের থেকে তিন: পড়তে ও লিখতে পারা

- আমার পছন্দের সব বই আছে। আমি আমার পছন্দের বইগুলো আপনার ও আমার বন্ধুদের সাথে পড়তে ভালবাসি। তাছাড়াও, আমি একা একা আমার পছন্দের বইগুলি দেখতে ভালবাসি।
- আমার সবচয়ে পছন্দের গল্পগুলির থেকে আমি শব্দ ও বাক্যাংশ আবার বলতে ভালবাসি।
- তাছাড়াও আমি বইয়ের সম্বন্ধে কথা বলতে ভালবাসি।
- আমি আমার ধারণাগুলি জানাই এবং প্রশ্ন করি।
- পরিচিত গল্পগুলি অভিনয় করার জন্য আমি জিনিষপত্র ব্যবহার করতে ভালবাসি।
- আমি পরিচিত ছাপা পছন্দ করি। আমি প্রথমে আমার নামের প্রথম অক্ষর, বাস অথবা দরজার নম্বর ও লোগো লক্ষ্য করি।
- আমি আঁকতে ভালবাসি এবং আমি যে দাগগুলি দিই সেগুলির একটা মানে ঠিক করে দিই।
- আমার নামের জন্য আমার ছবিতে আমি দাগ দিই।

জন্মের থেকে তিন: অঙ্ক

- আমি একটার ওপর একটা বসানোর ব্লক ও কাপ নিয়ে খেলা করতে ভালবাসি। আমি জিনিষগুলি অন্যগুলির মধ্যে বসাই এবং আবার বের করে নিই।
- আমি নম্বরের সাথে আঙুলের ছড়ায় অংশগ্রহণ করা উপভোগ করি।
- তিনটি জিনিষের গ্রুপে কোন পরিবর্তন হলে তাতে আমার প্রতিক্রিয়া হয় – আপনি যদি তিনটি ব্লক দিয়ে একটা টাওয়ার তৈরী করেন এবং একটা সরিয়ে নেন, তাহলে আমি তা লক্ষ্য করব।
- আমি পরিমাণের তুলনা করতে পারি, এবং বলি ‘অনেক’, ‘আরও’ অথবা ‘একই’।
- শব্দ করে, আঙুল দিয়ে দেখিয়ে এবং আরও নম্বর পর পর বলে আমি গোণায় আগ্রহ দেখাতে শুরু করেছি।

জন্মের থেকে তিন: অঙ্ক

- রোজকার রুটীন ও খেলার মধ্যে আমি গুণতে ভালবাসি। আমি কোন কোন সময় নম্বর বাদ দিই – '১-২-৩-৫' । আমি বেয়ে বেয়ে উঠতে এবং বিভিন্ন ধরনের জায়গার মধ্যে নিজেকে চেপেচুপে ঢোকাতে আমি ভালবাসি। আমি অনেক রকমের জিনিষ দিয়ে তৈরী করা উপভোগ করি, যেমন, ব্লক ও বাক্স।
- আমি ইন্‌সেট পাজলগুলি করতে পারি।
- আয়তন ও ওজনের তুলনা করার জন্য আমি শব্দ ও অঙ্গভঙ্গি ব্যবহার করি: 'আরও বড় / ছোট / আরও ছোট', 'উঁচু / নিচু', 'লম্বা', 'ভারী'।
- আমি নক্‌শা লক্ষ্য করি এবং নক্‌শা হিসাবে জিনিষগুলির বিন্যাস করি।

জন্মের থেকে তিন: পৃথিবীকে বুঝতে পারা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আমি পা ছোড়া ও হাত নাড়া উপভোগ করি। যেগুলিতে একটা প্রভাব পরে আমি সেই কাজগুলি বার বার করি।
- আমি বিভিন্ন রকমের বুনট, শব্দ, গন্ধ ও স্বাদের বিভিন্ন জিনিষ নিয়ে অনুসন্ধান করে দেখতে ভালবাসি।
- আমি ঘরে ও বাইরে, প্রাকৃতিক জিনিষপত্র অনুসন্ধান করে দেখতে ভালবাসি। যেমন ভিজা ও শুক্‌নো বালি, জল এবং রঙ।

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি প্রাকৃতিক জগতের অনুসন্ধান করা উপভোগ করি, যেমন জমে থাকা জলে লাফালাফি করা, কেঁচো এবং ছোট পোকা খোজা।
- আমার পরিবার ও অন্যান্য পরিবারের বৈশিষ্ট্যগুলির মধ্যে আমি যোগাযোগ করা থাকার সম্বন্ধে শিখছি।
- আমি লোকদের মধ্যে তফাৎ থাকার বিষয়টি লক্ষ্য করি।

জন্মের থেকে তিন: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্‌শা

আমি একটি ছোট্ট বাচ্চা থাকার সময়...

- আমি শব্দ ও সঙ্গীতের বিষয়ে সচেতন।
- আমি সঙ্গীত উপভোগ করি এবং সেটার পরিবর্তন হলে আমি মানসিক ও শারীরিক ভাবে সাড়া দিই।
- আমি সঙ্গীতের সাথে নড়ি ও নাচি।
- আমি ছড়া ও গানের বাক্যাংশ ও ক্রিয়াগুলি অনুমান করতে পারি, যেমন, ‘পীপো’।
- আমি শব্দ করতে এবং আমার গলার স্বর অনুসন্ধান করে দেখা উপভোগ করি।
- আমি গান ও ছড়ার সাথে যোগদান করি এবং কিছু শব্দ করি।
- আমি ছড়ার মত এবং বার বার করার মত শব্দ করতে পারি।
- আমি বিভিন্ন ধরনের শব্দকারী জিনিষ ও যন্ত্রপাতিকে এবং বিভিন্ন ভাবে সেগুলি বাজানো অনুসন্ধান করে দেখতে পারি।
- আমি বেশী রকমের বিপরীত রঙের নক্‌শাগুলি লক্ষ্য করি এবং মানুষের মুখের মত দেখায় সেরকম নকশার প্রতি আমি আকর্ষণ বোধ করি।

জন্মের থেকে তিন: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্শা

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি দাগ দেওয়া উপভোগ করি, আমি ইচ্ছা করে দাগ দিতে শুরু করেছি।
- আমি আমার আঙুল ও শরীরের অন্যান্য অংশ এবং তার সাথে তুলি ও অন্যান্য জিনিষ ব্যবহার করে, রঙের বিষয়ে অনুসন্ধান করা উপভোগ করি।
- দাগ দেওয়ার মাধ্যমে আমি আমার ধারণা ও মনের ভাব প্রকাশ করি। কোন কোন সময় আমার দাগগুলিকে আমি মানে দিই।
- আমি এ্যাক্শনের গানে অংশগ্রহণকরা উপভোগ করি, যেমন 'টুইঙ্কল টুইঙ্কল লিটল স্টার'।

জন্মের থেকে তিন: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্শা

আমি আর একটু বড় হওয়ার পর...

- আমি ভান করার খেলায় অংশ নিতে শুরু করেছি। আমি কল্পনা করি যে একটা জিনিষ অন্য কোন জিনিষের প্রতীক, যেমন আমার কানে একটা কাঠের ব্লক ধরে ভান করা যে সেটা একটা ফোন।
- আমার সব ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে আমি বিভিন্ন ধরনের জিনিষের বিষয়ে অনুসন্ধান করে দেখতে চাই। আমি প্লে-ডোর মত অন্য রকমের খেলার জিনিষের ইচ্ছামত গঠন দিয়ে থাকি।
- বিভিন্ন জিনিষ দিয়ে আমি কি করতে পারি সে বিষয়ে ভাবার সময় আমি আমার কল্পনা ব্যবহার করি।
- সরল মডেল তৈরী করে আমি আমার ধারণাগুলি প্রকাশ করতে পারি।

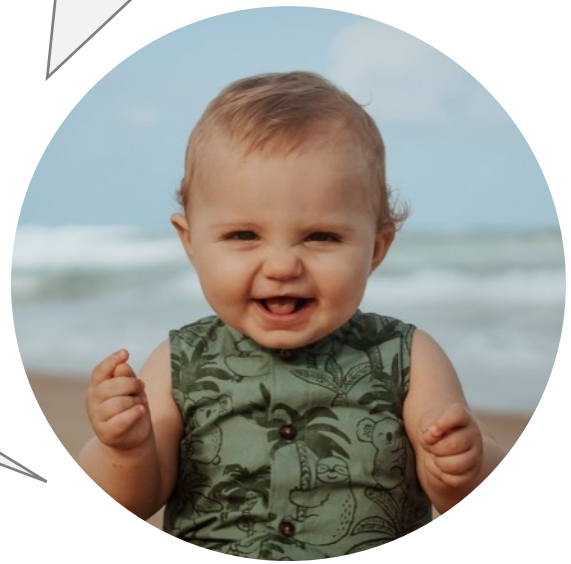
জন্মের থেকে তিন: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং মানসিক বিকাশ

- আপনার সাথে ভালবাসাপূর্ণ, ইতিবাচক ভাবে সাড়া পাওয়া, কৌতুকপূর্ণ পারস্পরিক ক্রিয়াকলাপ করা দরকার।
- জেনে নেবেন যে আমাকে কি জিনিষ শান্ত করে দেয় – দোলানো, জড়িয়ে ধরে আদর করা অথবা গান করা।
- আমাকে নিয়ন্ত্রণযোগ্য দু'টি জিনিষের মধ্যে বেছে নিতে দেবেন।

যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- একটা ওঠা নামা করা স্বর ব্যবহার করবেন। এটা আমাকে ভাষার সম্বন্ধে সচেতন হতে সাহায্য করে।
- আমার নানারকম আওয়াজ করায় সাড়া দেবেন।
- আপনি যা করছেন সে বিষয়ে আমার সাথে কথা বলবেন "আমি তোমার দুধ কাপে ঢালছি"।
- আমার সাথে কথা বলবেন এবং আমার কথার উত্তর দেবেন – 'পীকাবু এবং কপি- ক্যাট খেলা খেলবেন।
- আমাদের বাড়ির ভাষায় আমার সাথে কথা বলবেন।



শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- আমাকে হয় উপুর করে নয়ত চিৎ করে নরম ম্যাট বা কম্বলের ওপর শুইয়ে দেবেন, যাতে আমি আমার পা ছুঁড়তে পারি ও গড়াগড়ি খেতে পারি।
- আমাকে আপনার ওপর বসতে দেবেন এবং আপনার সাথে সামনে পিছনে অথবা পাশাপাশি নড়তে, লাফাতে ও দুলতে দেবেন।
- সব রকম আবহাওয়ায়, আমাকে বাড়ির বাইরে সক্রিয় থাকার সুযোগ দেবেন!

জন্মের থেকে তিন: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন

যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- ন্যাপী বদলানোর মত রোজকার কাজকর্ম করার সময় গান ও ছড়া গাইবেন
- আমি যখন তুলে নিয়ে খুঁটিয়ে দেখব, তখন আমাকে বিভিন্ন জিনিষের নাম বলে দেবেন। আমার অনেক রকমের শব্দ শোনা দরকার।
- শুনবেন এবং প্রথমে কোন শব্দ করে বা তাকিয়ে আমাকে কথা বলতে বা যোগাযোগ করতে দেবেন। আমি যা বলব তা আবার বলে তার সাথে একটা বা দু'টো শব্দ যোগ করে এটা গড়ে তুলবেন।
- যখন আপনি আমার সাথে কথা বলবেন, তখন আমাকে সময় দেবেন – বুঝে একটা উত্তরের কথা ভাবতে ১০ সেকেন্ড সময় আমাকে সাহায্য করবে।

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং মানসিক বিকাশ

- আমাকে টুকিটাকি খাবার অথবা মধ্যাহ্নভোজ তৈরী করতে দেবেন এবং আমার নিজের পানীয় কি ভাবে ঢালতে হয় তা শিখতে দেবেন।
- আমার মনের ভাব বুঝতে পারার জন্য আমার মনের ভাবগুলিকে একটা লেবেল দেবেন, যেমন, 'দুঃখ', 'বিচলিত', 'রাগ'।
- পালা নেওয়ার নমুনা দেখাবেন – "আমি কি আমার পালা নিতে পারি?" " এর পরে আমার পালা"।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- চেপে ধরা, হাত দিয়ে ধরাধরা, জোরে চাপ দেওয়া ও অনুসন্ধান করার জন্য, যেমন আঙুল দিয়ে করার মত রঙ, প্লেডো, চামচ, ব্রাশ, ঝিনুকের মত আমাকে অনেক আলাদা আলাদা জিনিষ দেবেন।
- আমার জুতো পড়ার জন্য আমাকে চেষ্টা করতে দিন।
- আমার সাথে বল নিয়ে খেলা করবেন।

জন্মের থেকে তিন: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন।

অঙ্ক

- আমাকে একটার ওপরে একটা তুলে রাখার মত কাপ ও ব্লক (অথবা কার্ডবোর্ডের বাক্স) দেবেন। ‘ভেতরে’, ‘ওপরে’, ‘অনেক’ এইসব শব্দ ব্যবহার করবেন।
- আমার জামাকাপড় পরানোর সময় আমার সাথে গুণবেন, যেমন, “একটা মোজা, দু’টো মোজা”।
- নম্বরের সাথে আঙুলের ছড়া পড়বেন, যেমন, টু লিটল ডিকি বার্ডস
- বাথের পাত্র নিয়ে ‘ভর্তি’ ও ‘খালি’ আমাকে ব্যাপারটা অনুসন্ধান করে দেবেন।

পৃথিবীকে বুঝতে পারা

- আমাকে অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্ক লোকের সাথে আলাপ করিয়ে দেবেন যাতে আমি সম্পর্ক স্থাপন করতে শুরু করতে পারব।
- আমাকে একটা ট্রেজার বাস্কেট (ধনরত্নের ঝাঁপি) দেবেন তরিতরকারি, কাঠের পেরেক, চামচ, প্যান, কর্ক, কোন, বল।
- আমাকে প্রাকৃতিক জগতের অনুসন্ধান করতে দেবেন। ওয়েলিংটন পরে ও ছাটা নিয়ে জমে থাকা জলে লাফাতে এবং কেঁচো ও ছোট পোকামাকড় খুঁজে দেখতে দেবেন।

পড়তে ও লিখতে পারা

- উষ্ণতা দেওয়ার জন্য পাশে বসে বোর্ড ও কাপড়ের বই আমার সাথে একসাথে পড়বেন। আমার শব্দকোষটা বাড়িয়ে দেওয়ার জন্য আঙুল দিয়ে দেখাবেন ও জিনিষের নাম বলবেন।
- একসাথে সেই সব বই পড়বেন যেটা আমাকে বিভিন্ন জাতি, সংস্কৃতি ও লিঙ্গের লোককে দেখতে দেবে।
- আমাকে চাঙ্কি পেনসিল / ক্রেয়ন / চক দেবেন।

অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্শা

- আমার হাত, পা ও একটা ব্রাশ দিয়ে আমি কি কি দাগ দিতে পারি আমাকে মেঝেতে একটা কাগজের বড় টুক্রো দেবেন। আমাকে খুব নোংরা করতে দেবেন!
- আমার কাছে গান করবেন। অন্যান্য সংস্কৃতির থেকে বিভিন্ন ধরনের গান, শব্দ ও সঙ্গীত আমাকে শুনতে দেবেন।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমি আরও বড় গল্প শুনতে ভালবাসি এবং যা ঘটেছে তার অনেকটা আমি মনে রাখতে পারি।
- আমি যদি খেলা নিয়ে সত্যিই ব্যস্ত থাকি, তাহলে আপনি আমাকে যা বলছেন তা শোনার জন্য আমার মনোযোগ সরাতে আমার কষ্ট হয়। আপনি যদি আমার নাম ব্যবহার করে বলেন: “দয়া করে থাম এবং শোন”।
- আমি বহু রকম আলাদা আলাদা শব্দ ব্যবহার করতে পারি। আমি নতুন নতুন শব্দ শিখতে ভালবাসি।
- আমি বহু রকম আলাদা আলাদা শব্দ ব্যবহার করতে পারি। আমি নতুন নতুন শব্দ শিখতে ভালবাসি।
- নতুন শব্দগুলির মানে কি তা যদি আপনি আমাকে বলেন তাহলে আমার সাহায্য হবে।
- আরও জটিল প্রশ্ন ও নির্দেশ এবং যেগুলির দু’টি অংশ আছে, সেগুলি আমি বুঝতে পারি যেমন: “ দয়া করে তোমার কোট নিয়ে এসে দরজার সামনে অপেক্ষা কর”।
- যখন আপনি আমাকে প্রশ্ন করেন যে কোন কিছু কেন ঘটেছে, তখন আমি তা বুঝতে পারি, যেমন, “এই শুঁয়োপোকাটা এত বড় কেন হয়েছে বলে তুমি মনে কর?”

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমি অনেক গান জানি এবং সেগুলি গাওয়া উপভোগ করি।
- আমি আপনাকে একটা লম্বা গল্প বলতে পারি এবং আমার সবচেয়ে পছন্দের বইয়ের সম্বন্ধেকথা বলতে পারি। আমি অনেক নার্সারী রাইম জানি।
- শব্দের শেষের দিকটা আমি এখনও ব্যবহার করতে শিখছি। আমি এখনও হয়ত ‘র‍্যান’ (ran)-এর বদলে ‘রান্‌ড’ (runned) বলার মত ভুল করি। আমাকে ঠিক করে দেওয়ার বদলে, দয়া করে উত্তর দেবেন এবং সঠিক শেষটা ব্যবহার করবেন, যেমন, “হ্যাঁ, আমি দেখেছি যে তুমি কত জোরে দৌঁড়াতে পার”।
- আমি এখনও কিছু শব্দের উচ্চারণ করতে শিখছি।এগুলি হচ্ছে সেই সব শব্দ, যেগুলি আমার এখনও উচ্চারণ করা কঠিনহয়, যেমন, জ, থ,ছ,এবং শ।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমি চার থেকে ছয়টি শব্দের লম্বা বাক্য ব্যবহার করতে পারি।
- আমার ভাবনা ও ধারণা প্রকাশ করার জন্য আমি শব্দ ও ক্রিয়া ব্যবহার করতে পারি। আমি আমার মতামত জানাতে পারি এবং ভিন্নমত হতে পারি।
- আমি আপনার সাথে ও আমার বন্ধুদের সাথে লম্বা কথাবার্তা বলতে ভালবাসি।
- আমি যখন খেলা করি, তখন আমি ভান করার জন্য কথা বলি: ”চল আমরা একটা বাসে যাই... তুমি ওখানে বস... আমি ড্রাইভার হব।“

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং মানসিক বিকাশ

- আমি ক্রমশঃ আরও স্বাবলম্বী হয়ে যাচ্ছি এবং আমাকে সংস্থান ও ক্রিয়াকলাপ দেওয়া হয়, যেগুলি আমি নিজে নিজে ব্যবহার করতে পারি।
- আমাকে দায়িত্ব দেওয়া হলে এবং সকলের জন্য ফল নিয়ে আসার মত কাজে সাহায্য করতে অথবা টুকিটাকি খাবার খাওয়ার পরে আমার প্লেট ধুতে আমি ভালবাসি।
- নতুন লোকের সাথে মেলামেশা করার ব্যাপারে আমি আরও আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠছি।
- অল্প দূরত্বে হেঁটে যাওয়া ও বেড়াতে যাওয়ার ব্যাপারে আমার আত্মবিশ্বাস আছে।
- আমি অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে খেলা করতে ভালবাসি এবং আমাদের খেলায় আমি ধারণাগুলির ওপর ভিত্তি করে গড়ে তুলতে পারি।
- আমার বন্ধুদের সাথে খেলার সময় আমি বিরোধ মেটানোর উপায় খুঁজে বের করতে পারি, যেমন, আমি জানি যে খেলার সময় আমরা সকলেই স্পাইডার ম্যান হতে পারব না, এবং আমি অন্যান্য প্রস্তাব করতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং মানসিক বিকাশ

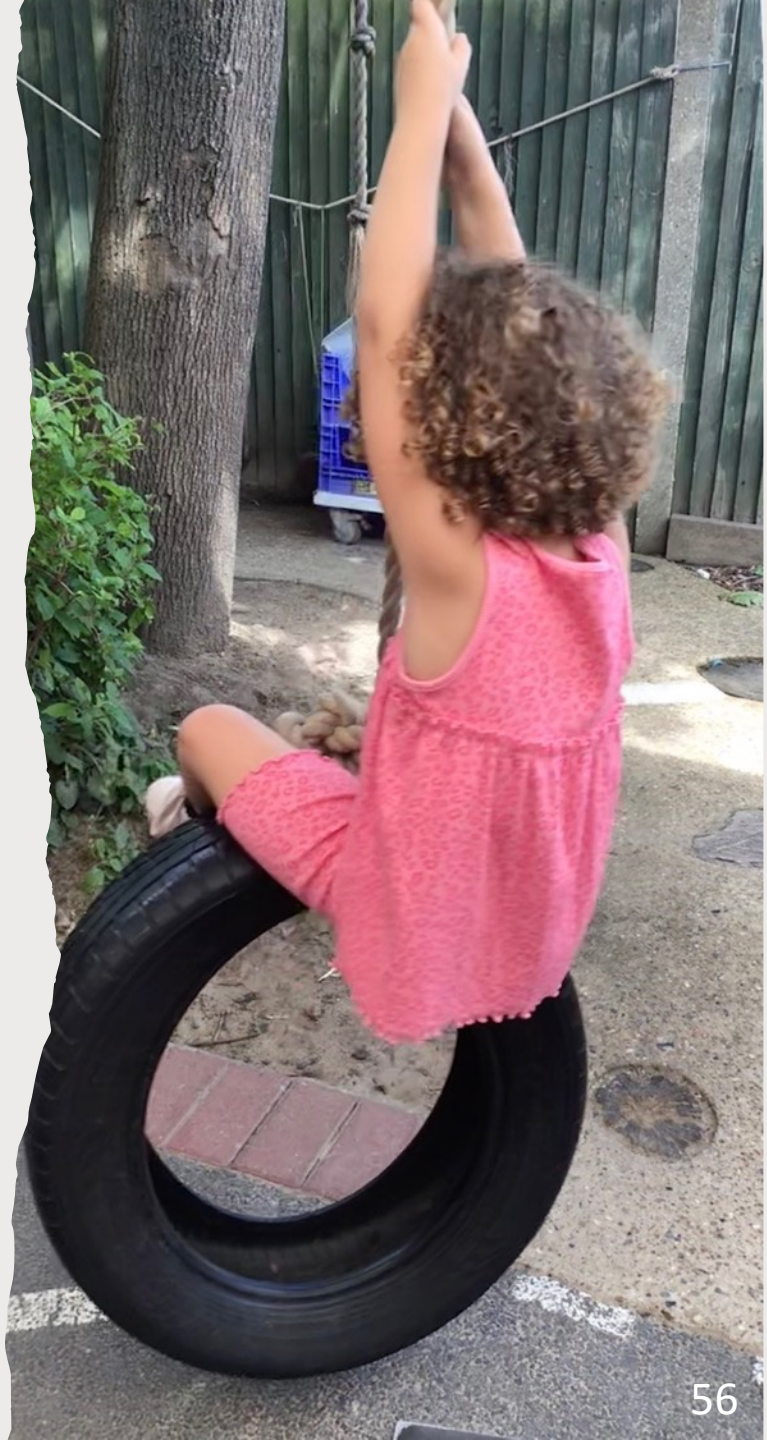
- নিয়মকানুন কেন গুরুত্বপূর্ণ তা আমি শিখছি এবং বেশীর ভাগ সময়ে আমি নিয়মগুলি মেনে চলতে পারি।
- আমি নিয়মগুলি মনে রাখতে পারি এবং আমাকে মনে করিয়ে; দেওয়ার জন্য আমার কোন প্রাপ্তবয়স্ক লোকের দরকার হয় না।
- উপযুক্ত উপায়ে কি ভাবে নিজের মত দৃঢ় ভাবে প্রকাশ করতে হয় তা আমি শিখছি।
- আমাদের খেলার সময় যদি কোন সমস্যা হয়, তাহলে তার সমাধান করার জন্য আমি আমার বন্ধুদের সাথে কথা বলি।
- আমার কি রকম লাগছে তা বোঝাবার জন্য আমি বিভিন্ন শব্দ ব্যবহার করতে পারি।
- অন্য লোকদের কিরকম লাগতে পারে আমি তার জন্য একটা বোধশক্তি গড়ে তুলছি।
- আমার সূক্ষ্ম ভাবে নড়ানোর দক্ষতা ব্যবহার করে আমি বোতাম, জিপ লাগানো এবং নিজের জন্য কোন পানীয় ঢেলে নেওয়ার মত কাজ করতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং মানসিক বিকাশ

- স্বাবলম্বী হতে আমি খুব আগ্রহী। বিশেষ করে নিজে জামাকাপড় পরা ও খাওয়ার বিষয়ে।
- আমি নিজে নিজে খেতে শুরু করেছি, এবং আমি ছুরি ও কাঁটা ব্যবহার করতে শিখছি।
- আমি জামাকাপড় পরা ও খোলার ব্যাপারে ক্রমশঃ স্বাবলম্বী হয়ে উঠছি। আমি নিজে আমার কোট পরতে ও জিপ বন্ধ করতে পারি।
- নিজের দেখাশোনা করার ব্যাপারে আমি ক্রমশঃ আরও স্বাবলম্বী হয়ে উঠছি। আমি আমার দাঁত নিজে মাজতে পারি এবং আমার হাত ভাল করে ধুয়ে শুকাতে পারি।
- আমি বুঝতে পারি যে আমার দাঁত মাজা কত গুরুত্বপূর্ণ। আমি আমার খাদ্য, পানীয় এবং সক্রিয় থাকার সম্বন্ধে স্বাস্থ্যকর জিনিষ বেছে নিতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- বিভিন্ন রকমের শারীরিক দক্ষতা আমি বাড়িয়ে চলেছি – ভারসাম্য রক্ষা করা, কোন কিছুতে চড়া এবং বল নিয়ে দক্ষতা।
- পালা করে দু'টো পা ব্যবহার করে আমি সিঁড়ি দিয়ে এবং বেয়ে বেয়ে ওঠার সরঞ্জামে উঠতে পারি।
- আমি ছোট ছোট লাফ দিতে, এক পায়ে লাফাতে ও দাঁড়িয়ে থাকতে এবং মিউজিকাল স্ট্যাচুর মত খেলায় পোজ দিতে পারি।
- বড় মাংসপেশীগুলি ব্যবহার করে আমি ফ্ল্যাগ ও স্ট্রীমার এক দিক থেকে আর এক দিকে নাড়াতে পারি এবং বড় করে দাগ দিতে পারি।
- আমি গ্রুপ ও টীমের ক্রিয়াকলাপে জড়ানো পছন্দ করি। কোন কোন সময় আমার বন্ধুদের সাথে আমি এগুলি তৈরী করে নিতে পারি।



৩ এবং ৪-বছর বয়সী: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- আমি সঙ্গীত ও ছন্দ সংশ্লিষ্ট পর্যায়ক্রম এবং নড়াচড়ার ধরন আমি ব্যবহার করতে এবং মনে রাখতে শিখছি।
- আমি ভাল করে ভেবে দেখতে পারি যে আমার কিরকম ভাবে নড়াচড়া করা দরকার, যেমন, একটা তক্তার দৈর্ঘ ও প্রস্থের ওপর নির্ভর করে, সেটার ওপর দিয়ে আমার কি হামাগুড়ি দেওয়া, হাঁটা অথবা দৌড়ানো উচিত।
- আমার যা করা দরকার সেটার জন্য আমি সঠিক সরঞ্জাম বেছে নিতে পারি।
- আমি আমার বন্ধুদের সাথে কাজ করে বড় জিনিষ সরাতে এবং বয়ে নিয়ে যেতে পারি, যেমন, বড় বড় কাঠের ব্লক।
- আমি এক হাতে ব্যবহার করার যন্ত্র ব্যবহার করতে পারি, যেমন কাঁচি।
- যখন পেন ও পেনসিল ধরি, তখন আমি স্বস্তির সাথে এবং ভাল নিয়ন্ত্রণের সাথে ধরি।
- আমি দেখাচ্ছি যে আমি বাঁ হাত দিয়ে না ডান হাত দিয়ে কাজ করতে স্বস্তি পাই।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: পড়তে ও লিখতে পারা

ছাপার সম্বন্ধে আমি পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিষ জানি:

- *ছাপার মানে আছে;*
- *ছাপার বিভিন্ন উদ্দেশ্য থাকতে পারে;*
- *বাঁ ভাবে ডানদিকে এবং ওপর থেকে নিচে আমরা ইংরেজী পাঠ্যাংশটা পড়ি;*
- *কোন বইয়ের বিভিন্ন অংশের নাম;*
- *গল্পের বইয়ের পৃষ্ঠাগুলি আমরা একটা একটা করে পড়ি।*

আমি ইংরেজীর বিভিন্ন শব্দ শুনে বুঝতে শিখছি। আমি শব্দের উচ্চারণ সংক্রান্ত সচেতনতা গড়ে তুলছি, যাতে আমি:

- *ছড়া লক্ষ্য করি ও ছড়ার প্রস্তাব করি;*
- *কোন শব্দের শব্দাংশগুলি গুণব বা হাততালি দেব;*
- *একই প্রথম অক্ষর দিয়ে শুরু হওয়া শব্দগুলি চিনতে শিখব, যেমন মানি এবং মাদার।*

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: পড়তে ও লিখতে পারা

- আমি গল্পের বিষয়ে অনেকক্ষণ ধরে কথাবার্তা বলতে পারি এবং আমি নতুন শব্দ শিখছি।
- আমার খেলায়, আমার শব্দের ও অক্ষরের জ্ঞান আমি আমার প্রথম দিকের লেখায় ব্যবহার করতে শিখছি।
- আমি আমার নামের কিছুটা বা পুরোটাই লিখতে পারি।
- আমি অক্ষরগুলি সঠিক ভাবে লিখতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: অঙ্ক

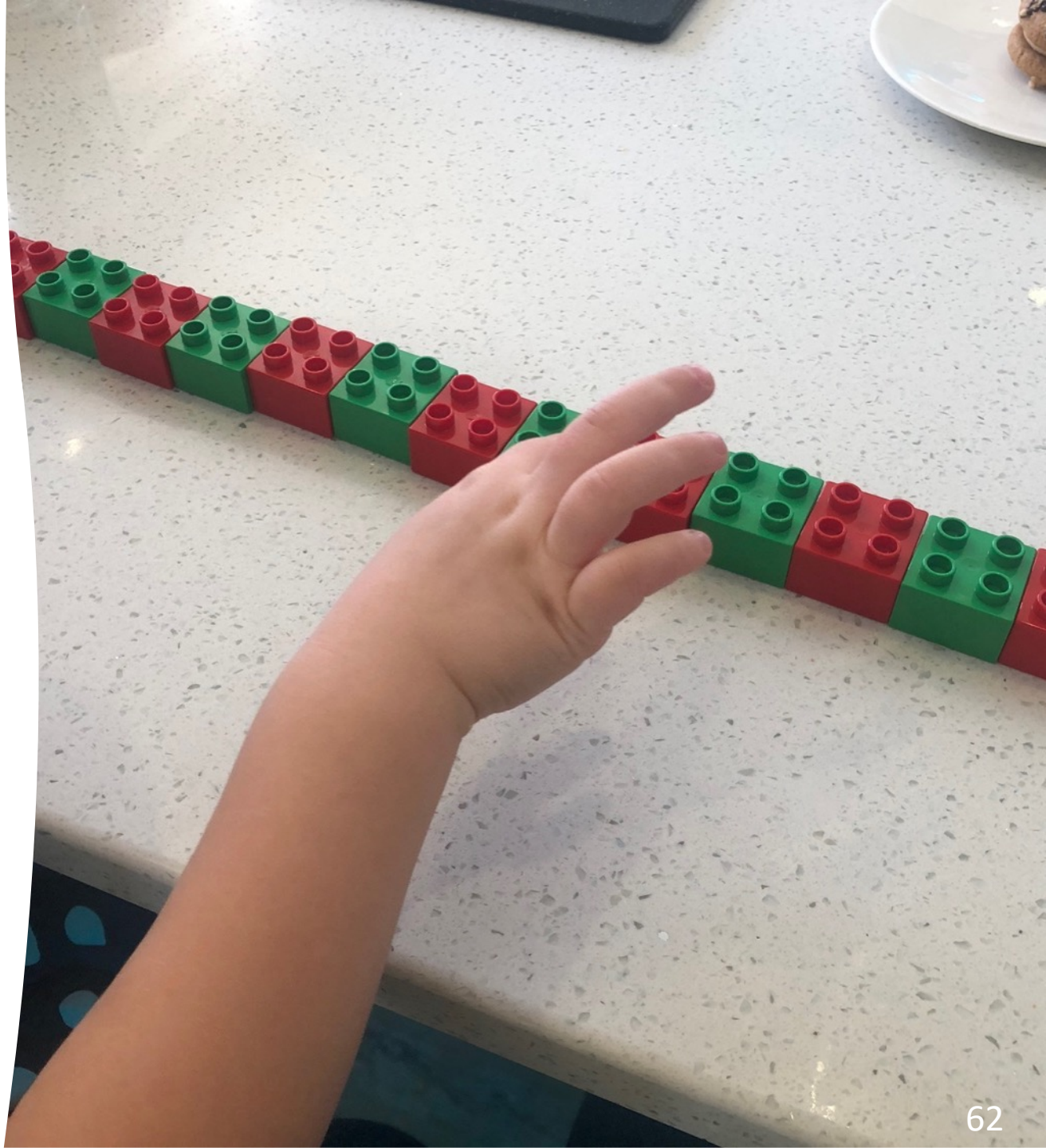
- প্রতিটি জিনিষকে আলাদা করে না গুণে, আমি ৩টি পর্যন্ত জিনিষের গোষ্ঠীগুলি তাড়াতাড়ি চিনতে পারি [এটাকে বলে *‘সাব্‌টাইজিং’* (*subitising*)].
- আমি পাঁচের বেশী নম্বর পর পর বলতে পারি।
- প্রতিটি জিনিষের জন্য আমি পর্যায়ক্রমে একটা নম্বর বলতে পারি: ১,২,৩,৪,৫।
- আমি জানি যে একটা ছোট গুচ্ছের জিনিষগুলি গোণার সময়, আমি যখন শেষ জিনিষটাতে পৌঁছাই তখন আমি জানি যে সেটাই আমাকে বলে দেয় যে সর্বমোট কতগুলি জিনিষ আছে [এটাকে *‘কার্ডিনাল প্রিন্সিপাল’* (*cardinal principle*) বলা হয়)।
- আমি ৫ পর্যন্ত ‘আঙুলের নম্বর’ দেখাতে পারি।
- আমি ৫ পর্যন্ত সঠিক নম্বরটা (নম্বরের চিহ্ন) সঠিক জিনিষের সাথে মেলাতে পারি, যেমন যখন আমি ৩টি শামুক গুণি, তখন আমি ৩ নম্বরটা আঙুল দিয়ে দেখাতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: অঙ্ক

- নম্বরগুলির সাথে সাথে আমি আমার নিজের দাগ বা চিহ্ন দিয়ে আমি গবেষণা করে দেখতে পারি।
- জিনিষপত্রের তুলনা করার জন্য আমি গণিত বিষয়ক শব্দ ব্যবহার করতে পারি ‘এর থেকে আরও বেশী’, ‘এর থেকে আরও কম’।
- আমি ২ডি (2D) (সমতল) এবং ৩ডি (3D) (অপরিবর্তণীয় আকারবিশিষ্ট) আকারের জিনিষ নিয়ে অনুসন্ধান করতে ভালবাসি। আমি ‘পয়েন্টি’-এর মত রোজকার শব্দ ব্যবহার করে আকারের সম্বন্ধে কথা বলতে পারি। আমি ‘পাশ’, ‘কোণ’,’সোজা’, ‘সমতল’, ‘গোল’-এর মত গণিত বিষয়ক শব্দ ব্যবহার করতে পারি।
- আমি শুধুমাত্র শব্দ দিয়েই অবস্থান বুঝতে পারি, যেমন, আঙুল দিয়ে না দেখালেও - “এই ব্যাগটা টেবিলের তলায় আছে।“
- আমি একটা পরিচিত রাস্তার বর্ণনা দিতে পারি।
- ‘-এর সামনে’ এবং ‘পেছনে’-এর মত শব্দ ব্যবহার করে, আমি রাস্তা ও জায়গার অবস্থানের সম্বন্ধে কথা বলতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: অঙ্ক

- জিনিষের আয়তন, দৈর্ঘ, ওজন এবং ধারণশক্তি সংক্রান্ত তুলনা আমি করতে পারি।
- গড়ে তোলার সময় আমি সঠিক জিনিষ বেছে নিতে পারি, যেমন ছাদের জন্য একটা ত্রিকোণ প্রিজম।
- নতুন আকার তৈরী করার জন্য আমি আকারগুলিকে একসাথে জোড়া লাগাতে পারি – একটা তোরণ, একটা আরও বড় ত্রিকোণ।
- আমার চারদিকে আমি যেসব নক্শা দেখছি তা আমি শনাক্ত করতে পারি এবং সেগুলির বিষয়ে কথা বলতে পারি, যেমন জামাকাপড়ে ডোরা কাটা, ওয়ালপেপারের নক্শা। আমি ‘পয়েন্টি’, ‘স্পটি’ ‘ব্লব’ ইত্যাদির মত রোজকার ভাষা ব্যবহার করি।
- আমি ABAB নক্শা বানাতে পারি বা সেটা বড় করতে পারি – কাঠি, পাতা, কাঠি, পাতা।
- বার বার করা নক্শায় কোন ভুল হলে আমি সেটা দেখতে পাই এবং সেটা ঠিক করতে পারি।
- কোন ঘটনার ধরনের বর্ণনা করার জন্য ‘প্রথম’, ‘তারপরে’ ‘পরে’ এইরকম শব্দ ব্যবহার করতে শিখছি।



৩ এবং ৪-বছর বয়সী: পৃথিবীকে বুঝতে পারা

- আমার সব ইন্দ্রিয়গুলি ব্যবহার করে আমি প্রাকৃতিক জিনিষগুলির অনুসন্ধান করা উপভোগ করি।
- একই রকমে এবং / অথবা বিভিন্ন রকমের বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন প্রাকৃতিক জিনিষের সংগ্রহ আমি অনুসন্ধান ও পরীক্ষা করে দেখি।
- অনেক বিভিন্ন শব্দ ব্যবহার করে আমি কি কি অনুসন্ধান ও পরীক্ষা করেছি সে বিষয়ে আমি কথা বলতে পারি।
- আমি আমার জীবনের গল্প ও আমার পরিবারের ইতিহাসের সম্বন্ধে শিখছি।
- লোকে যেসব বিভিন্ন ধরনের কাজ করে সে বিষয়ে আমি আগ্রহী।
- কি ভাবে সব কিছু কাজ করে তা অনুসন্ধান করে দেখতে আমি আগ্রহী।
- আমি বীচি পোঁতা এবং বেড়ে উঠতে থাকা গাছের যত্ন করা আমি উপভোগ করি।
- আমি গাছপালা ও জীবজন্তুর জীবনের চক্রের গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলি বুঝতে পারি, যেমন একটা বীন, একটা শুঁয়োপোকা অথবা একটা বাচ্চা মুরগী।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: পৃথিবীটা বুঝতে পারা

- প্রাকৃতিক পরিবেশকে সম্মান দেওয়া ও তার দেখাশোনা করা যে গুরুত্বপূর্ণ তা আমি শিখছি।
- আমি যেসব বিভিন্ন শক্তি আমি অনুভব করি, যেমন একটা প্ল্যাস্টিকে নৌকা চেপে জলের তলায় ডুবিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করি তখন যে ভাবে জল ঠেলে ওঠে।
- জিনিষপত্র ও আমার লক্ষ্য করা পরিবর্তনের তফাৎ হওয়ার বিষয়ে আমি কথা বলতে পারি, যেমন রান্নার সময়।
- লোকদের মধ্যে তফাৎ থাকার বিষয়ে আমি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে তুলতে শিখছি।
- আমি জানি যে পৃথিবীতে বিভিন্ন দেশ আছে। আমার যে তফাৎগুলির অভিজ্ঞতা আছে অথবা আমি ছবিতে যা দেখেছি সে বিষয়ে আমি কথা বলতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্শা

- আমি সহজ ভান করার খেলায় অংশগ্রহণ করি, এবং আমি একটা জিনিষকে অন্য কোন কিছু হিসাবে কল্পনা করে নিই, এমন কি সেটার সাথে আসল জিনিষটার কোন মিল না থাকলেও।
- আমি জন্তু জানোয়ারের সেট, পুতুল এবং পুতুলের বাড়ি ইত্যাদি ব্যবহার করে জটিল ‘ছোট পৃথিবী’ গড়ে তুলতে শুরু করেছি।
- ব্লক ও তৈরী করার সরঞ্জাম ব্যবহার করে বিস্তৃত, কাল্পনিক ‘ছোট পৃথিবী’ গড়ে তোলা, আমি উপভোগ করি, যেমন বিভিন্ন ঘরবাড়ি ও একটা পার্ক সমেত একটা শহর ।
- নির্দ্বিধায় বিভিন্ন জিনিষপত্রের অনুসন্ধান করে দেখা আমি উপভোগ করি। সেগুলি কি ভাবে ব্যবহার করতে হয় এবং কি বানানো যায় সে বিষয়ে আমার ধারণাগুলিকে আমি গড়ে তুলতে শিখছি।
- আমি বিভিন্ন জিনিষপত্র একসাথে জুড়তে পারি। বিভিন্ন জিনিষের বুনট বা অনুভূতি আমি অনুসন্ধান করে দেখি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্শা

- আমি একটা ছেদহীন লাইন দিয়ে বন্ধ আকার সৃষ্টি করতে পারি।
- আমি এই আকারগুলিকে জিনিষের প্রতীক হিসাবে ব্যবহার করতে শিখছি।
- ক্রমশঃ আরও জটিল ও বিস্তারিত ভাবে আঁকতে পারি, যেমন একটা মুখের প্রতীক হিসাবে আরও জিনিষ সমেত একটা গোলাকার।
- নড়াচড়া করা ও জোরে শব্দ হওয়ার ধারণা দেওয়ার জন্য আমি আঁকা ছবি ব্যবহার করতে পারি।
- আমার আঁকায় ও রঙ করা ছবিতে আমি বিভিন্ন আবেগ দেখাতে পারি, যেমন আনন্দ, দুঃখ, ভয় ইত্যাদি।
- আমি রঙ ও রঙ মেশানোর ব্যাপারটা অনুসন্ধান করে দেখা আমি উপভোগ করি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্‌শা

- আমি আরও মনোযোগ দিয়ে শব্দ শুনতে পারি।
- আমি যা শুনি তাতে সাড়া দিই এবং আমার চিন্তাভাবনা ও আমার মনের ভাব প্রকাশ করি।
- আমি পুরো গান মনে রাখি ও গান করতে পারি।
- আমি বিশেষ সুরে বা মাত্রায় করা অন্য লোকের গানের গলার ধ্বনির সাথে গলা মিলিয়ে গান করতে পারি।
- আমি পরিচিত গানের মেলোডিক আকারটা গান করতে পারি (মেলোডিকে নড়িয়ে, যেমন, ওপরে নিচে, নিচে ওপরে)।
- আমি নিজের গান সৃষ্টি করা উপভোগ করি। আমি ইতিমধ্যেই জানি এরকম কোন গানকে কেন্দ্র করে আমি গান বানাতে পারি।
- আমার মনের ভাব ও ধারণা প্রকাশ করার জন্য আমি আরও নিয়ন্ত্রণের সাথে বাদ্যযন্ত্র বাজাতে পারি।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন?

যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমার যেসব জিনিষে আগ্রহ আছে, সেই সব বিষয়ে আমার সাথে কথা বলবেন। আমার কথা বলা চালিয়ে যাওয়ার জন্য মাথা নেড়ে, হেসে এবং মন্তব্য করে আমাকে উৎসাহ দেবেন।
- আমরা যখন খেলছি, খাচ্ছি অথবা আমরা যখন বাইরে ঘুরছি তখন নতুন শব্দের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবেন। নতুন শব্দগুলির মানে কি তা আমাকে বুঝিয়ে দেবেন।
- যেসব জিনিষ ইতিমধ্যেই ঘটে গেছে এবং শিগ্‌গিরই যা ঘটতে পারে সেই সব বিষয়ে আমার সাথে কথা বলবেন।
- আমার সাথে কানে শোনার খেলাগুলি খেলবেন, যেমন 'সাইমন সেজ'।

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশ

- করার জন্য আমাকে কাজ দেবেন, যেমন টুকিটাকি খাওয়ার পরে আমার প্লেটটা ধোওয়া।
- আপনি কি ভাবে আপনার মনের ভাব নিয়ন্ত্রণ করেন তার নমুনা দেখাবেন, যেমন "আমার একটু রাগ হচ্ছে, কাজেই আমি গভীর ভাবে একটা নিঃশ্বাস নেব।" আমি কেন দুঃখ বা হতাশ বোধ করছি তা বুঝতে আমাকে সাহায্য করবেন।
- একটা 'কাম ডাউন জার' (calm down jar) তৈরী করবেন।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- জামাকাপড় পরতে আমাকে সাহায্য করবেন, কিন্তু শেষ ধাপগুলি আমাকে করতে দেবেন, যেমন আপনি শুরু করার পরে আমি জিপটা টেনে তুলে দিই।
- আমাকে সক্রিয় হওয়ার জন্য অনেক সুযোগ দেবেন এবং দৌড়ানো, লাফানো, ভারসাম্য বজায় রাখা, বেয়ে বেয়ে ওঠা এবং ঝোলা।
- আমার নার্সারী অথবা চাইল্ডমাইন্ডারের কাছে আমাকে হাঁটতে, স্কুট বা বাইকে চড়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহ দেবেন।

৩ এবং ৪-বছর বয়সী: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন?

অঙ্ক

- শুধু নাম বলার বদলে জিনিষের সংখ্যা বলে দেবেন, যেমন, "আমাদের **দু'টো** আপেল আছে!"
- সত্যি কোন কারণে গোণার প্রচুর সুযোগ দেবেন এবং সব সময় শেষ নম্বরটার ওপর জোর দেবেন – "**৩টি** বিস্কুট আছে।"
- একটা সিরিয়াল বাক্সের থেকে একটা বড় আকার কেটে নেবেন (গোলাকার, ত্রিকোণ), তারপরে একটা সহজ পাজল তৈরী করার জন্য সেই আকারটা ২-৪ অপেক্ষাকৃত ছোট টুক্‌রো করে কাটবেন।
- যখন আমরা পার্কে থাকব, তখন আমরা যা দেখছি সে বিষয়ে কথা বলার সময় 'ওপর', 'নিচ, এবং 'মধ্যে' এই ধরনের শব্দ ব্যবহার করবেন।
- আমার সাথে প্লেডো বানাবেন।

পৃথিবীকে বুঝতে পারা

- আকর্ষণীয় প্রাকৃতিক জিনিষপত্র সংগ্রহ করতে আমাকে সাহায্য করবেন, যেমন, ছোট ছোট পাথর, ঝিনুক।
- বরফ একটু গলে যাওয়ার পরে সেটা নিয়ে আমাকে অনুসন্ধান করতে দেবেন, (যাতে আমার ফ্রস্ট বাইট না হয়)।
- আমার সাথে বীচি ও গাছ পুঁতবেন।
- আমাকে বিভিন্ন জায়গায় নিয়ে যাবেন, যেমন লাইব্রেরীতে।

পড়তে ও লিখতে পারা

- গল্পের সম্বন্ধে আমার সাথে কথা বলবেন যে ছবিতে কি ঘটছেছড়ার বাক্যের? আমাকে ভাবার সময় দেবেন এবং আমার ধারণাগুলি অন্যদের জানাবেন।
- শব্দ নিয়ে খেলা করবেন। আমার সাথে মজার ছড়া তৈরী করবেন।
- জন্মদিনের কার্ড ও কেনার জিনিষপত্রের তালিকা লিখতে আমাকে আপনার সাহায্য করতে দেবেন।

অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্‌শা

- কাপড় শুকাতে দেওয়া ক্লিপ এবং বাড়ির ভেতরে ও বাইরে থাকা জিনিষপত্র ব্যবহার করে বাড়িতে তৈরী করা রঙ করার ব্রাশ তৈরী করবেন।
- আমার সাথে ভান করার খেলায় যোগদান করবেন
- একটা ডেন তৈরী করার জন্য আমাকে একটা কার্ডবোর্ডের বাক্স এবং কিছু কাপড় দেবেন।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- কি ভাবে মন দিয়ে শুনতে হয় তা আমি বুঝতে পারি, যেমন, যে কথা কথা বলছে তাকে যেন আমি দেখতে পাই তা আমি নিশ্চিত করি।
- আমি জানি যে মন দিয়ে শোনা গুরুত্বপূর্ণ।
- আমি অনেক নতুন শব্দ শিখছি।
- আমার শেখা নতুন শব্দগুলি আমি ব্যবহার করছি। আমার আগ্রহ আছে এরকম কিছুর সম্বন্ধে আমি প্রশ্ন করে আরও জানতে পারি।
- আমার ধারণের বিষয়ে কথা বলার জন্য আমি স্পষ্ট, ভাল ভাবে গঠন করা বাক্য ব্যবহার করতে পারি।
- আমি একটা ধারণার সম্বন্ধে কথা বলতে পারি এবং ‘এবং’, ‘অথবা’, ‘কিন্তু’, ‘কারণ’-এর মত শব্দগুলি ব্যবহার করে অন্য কোন ধারণার সাথে একটা যোগসূত্র তৈরী করতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমার যেসব জিনিষের অভিজ্ঞতা হয়েছে সেগুলির বিষয়ে আমি বিস্তারিত ভাবে কথা বলতে পারি।
- কি ভাবে সমস্যার সমাধান করতে হয় এবং কি ভাবে কোন কিছু কাজ করে এবং কি ঘটতে পারে, সে বিষয়ে আমি কথা বলতে পারি।
- আমি সামাজিক বাক্যাংশ ব্যবহার করতে পারি এবং সেগুলির উত্তর দিতে পারি, যেমন, যখন কেউ বলে ”শুভ সকাল, তুমি কেমন আছ?”
- আমি পরিচিত গল্পগুলি আবার বলতে পারি, মনে রাখতে পারি এবং এগুলির থেকে আমি বাক্যাংশগুলি আবার বলতে পারি। আমার নিজের কথায় আমি গল্পগুলির সম্বন্ধে কথা বলতে পারি।
- আমি বিভিন্ন উপায়ে শেখা নতুন শব্দগুলি ব্যবহার করছি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমি ছড়া ও গান মন দিয়ে শোনা উপভোগ করি এবং বিভিন্ন শব্দের ওপর মনোযোগ দিই।
- আমি ছড়া, কবিতা ও গান শেখা উপভোগ করি।
- যেসব বই আমাকে তথ্য সরবরাহ করে সেগুলিতে আমি আগ্রহী, যেমন পোষ্য প্রাণীর যত্ন নেওয়ার সম্বন্ধে কোন বই।
- আমি তথ্যের বইয়ের কথা মন দিয়ে শুনি এবং আমি যা শিখেছি সে বিষয়ে আমি কথা বলতে পারি।
- গল্প বলার সময়ে আমি গল্প শোনা ও সেগুলিতে সাড়া দেওয়া আমি উপভোগ করি।
- আমি গল্প শুনতে ভালবাসি। আমি আমার সবচেয়ে পছন্দের এবং পরিচিত গল্পের বিষয়ে কথা বলতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশ

- আমি নিজের সম্বন্ধে খুব গর্বিত এবং আমি জানি যে একজন ব্যক্তিবিশেষ হিসাবে আমি গুরুত্বপূর্ণ।
- আমি ন্যায্য ভাবে খেলা করতে পারি এবং আমার বন্ধুদের সাথে সহযোগিতা করতে পারি।
- আমি জানি যে অন্যদের কথা কি ভাবে মন দিয়ে শুনতে হয় এবং লোকের প্রতি দয়ালু ও যত্নশীল হই।
- আমি নিজের মনের ভাব প্রকাশ করতে পারি। আমি অন্যান্য লোকের মনের ভাবের সম্বন্ধে সচেতন থাকি।
- আমি কোন কিছু করা চালিয়ে যেতে পারি, এমনকি আমার যখন সেটা কঠিন মনে হয় তখনও।
- আমার কিরকম মনে হচ্ছে তা আমি বুঝতে পারি এবং সে বিষয়ে আমি কথা বলতে পারি। নিজেকে শান্ত রাখার উপায়গুলি আমি জানি।
- আমি ভাবতে পারি যে অন্য পরিস্থিতিতে অন্য লোকেদের মনের অবস্থা কি হবে।
- আমি নিজের ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশ

আমি নিচের জিনিষগুলির গুরুত্বের সম্বন্ধে জানি এবং সেই বিষয়ে কথা বলতে পারি:

- নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ;
- স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া করা;
- দাঁত মাজা;
- যুক্তিসঙ্গত পরিমাণ সময় ‘স্ক্রীনের সামনে থাকা’;
- ঘুমানোর ভাল রুটীন থাকা;
- নিরাপদ পদচারী হওয়া।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

আমি নিচের জিনিষগুলির উন্নতি করতে শিখছি:

- *গড়াগড়ি খাওয়া*
- *হামাগুড়ি দেওয়া*
- *হাঁটা*
- *লাফানো*
- *দৌঁড়ানো*
- *ছোট ছোট লাফ দেওয়া*
- *এক পায়ে লাফানো*
- *বেয়ে বেয়ে ওঠা*

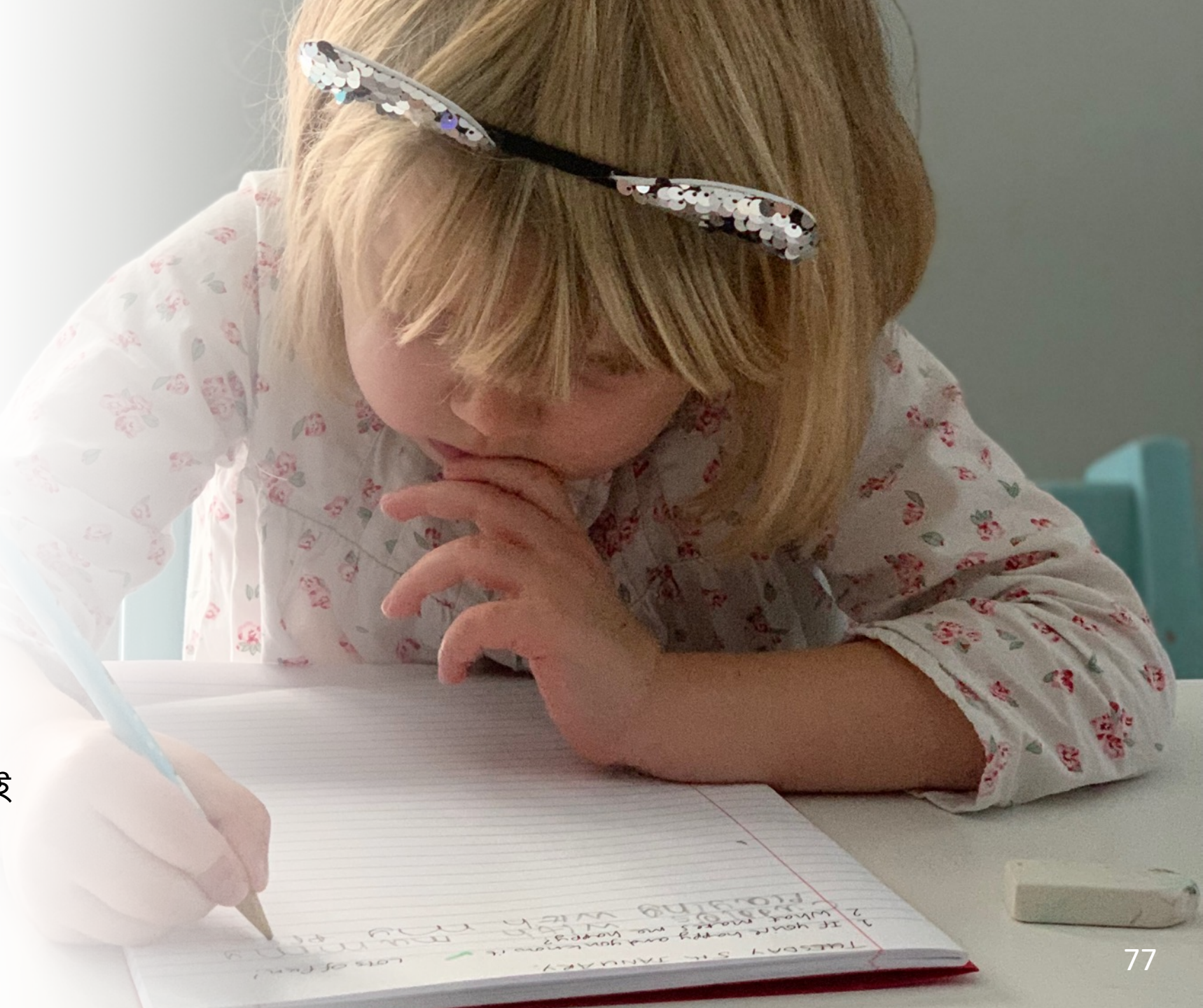
- আমি সহজে বিভিন্ন ধরনের উপায়ে নড়াচড়া করতে পারি।
- গতি ও দিকের পরিবর্তনে আমি তাড়াতাড়ি সাড়া দিতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- আমি ক্রমশঃ আরও বেশী নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা ও সাবলীলতার সাথে নড়াচড়া করতে পারি।
- আমি ভবিষ্যতে ফিজিকাল এডুকেশন এবং নাচা, সাঁতার কাটা এবং জিম্‌নাস্টিক্‌সের মত শারীরিক শৃঙ্খলার জিনিষগুলির সাথে জড়িত হওয়ার মত, আমার শরীরে শক্তি, সমন্বিত ভাবে কাজ করার ক্ষমতা এবং ভারসাম্য আছে।
- আমি বিভিন্ন ধরনের সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারি, যেমন আঁকা ও লেখার জন্য রঙ করার তুলি, কাঁচি, ছরি, কাঁটা এবং চামচ।
- কোন টেবিলে বসা অথবা মেঝেতে বসার সময় আমার অঙ্গস্থিতি ভাল থাকে।
- বাড়ির ভেতরে ও বাইরে আমার নিরাপদে বড় ও ছোট সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারার আত্মবিশ্বাস আছে।
- ছোড়া, ধরা, লাথি মারা, অন্য কাউকে দেওয়া, ব্যাট করা এবং তাক করে বল ছোড়ায় আমি আত্মবিশ্বাস, নির্ভুলতা এবং নিখুঁততা গড়ে তুলছি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- আমি এমন একটা হাতের লেখার কৌশল গড়ে তুলতে শিখছি, যেটা তাড়াতাড়ি, সঠিক ও কার্যকরী। এই পর্যায়ে, পদ্ধতিটা ঠিক ভাবে করার বিষয়টি (যেমন, আমি যখন ‘d’ অক্ষরটা লিখি, তখন ‘গোল-ওপরে-নিচে’), অক্ষরটা কত সুগঠিত তার থেকে বেশী গুরুত্বপূর্ণ।
- স্কুলে আমার দিন সফলভাবে পরিচালনা করার জন্য প্রয়োজন সেই সব বিশেষ দক্ষতা আমি শিখছি, যেমন স্কুলের ডিনারের জন্য লাইন দিয়ে অপেক্ষা করা।



৪ এবং ৫-বছর বয়সী: পড়তে পারা এবং লিখতে পারা

- আমি সেগুলির আওয়াজ উচ্চারণ করে, আমি এক একটি শব্দ পড়তে পারি।
- আমি আওয়াজগুলিকে শব্দের মধ্যে মিলিয়ে দিতে পারি। পরিচিত অক্ষরের আওয়াজগুলির ঐক্য দিয়ে তৈরী ছোট ছোট শব্দ পড়তে এটা আমাকে সাহায্য করে। যেমন ‘h-a-t’(হ্যাট)।
- আমি কিছু অক্ষরের গ্রুপগুলি পড়তে শিখছি, যেমন, ‘থ’ (th), ‘শ’ (sh), ‘ঈ’ (ee) এবং সেগুলির আওয়াজটা বলবেন।
- আমি কিছু সাধারণ ব্যতিক্রমী শব্দ পড়তে পারি, যেমন, ‘ডু’ (do) এবং ‘সেইড (said) (আপনার বাচ্চার স্কুলের ফোনিক প্রোগ্রামের সাথে এগুলির যোগসূত্র স্থাপন করা হবে)।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: পড়তে এবং লিখতে পারা

- পরিচিত অক্ষর ও আওয়াজের ঐক্য দিয়ে তৈরী করা সহজ বাক্যাংশ ও বাক্যগুলি পড়তে পারি। যে ক্ষেত্রে দরকার হয়, সে ক্ষেত্রে আমি কিছু ব্যতিক্রমী শব্দ পড়তে পারি।
- আমি বাড়িতে এবং স্কুলে এই বইগুলি আবার পড়ি। শব্দ পড়ার ব্যাপারে আমি আমার স্বচ্ছন্দতা এবং আত্মবিশ্বাস আমি গড়ে তুলছি। আমি এই বইগুলি বুঝতে পারছি ও উপভোগ করছি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: পড়তে এবং লিখতে পারা

- আমি সঠিক ভাবে বড় হাতের ও ছোট হাতের লেখা লিখতে পারি।
- আমি আওয়াজগুলি শনাক্ত করে শব্দের বানান করতে পারি। আমি শব্দ, অক্ষরের মাধ্যমে লিখতে পারি।
- আমি যখন শব্দ ও অক্ষরের ঐক্যের কথা জানি, তখন আমি শব্দ ব্যবহার করে ছোট বাক্য লিখতে পারি। আমি একটা বড় হাতের লেখা এবং একটা ফুল স্টপ ব্যবহার করতে পারি।
- আমি যা লিখেছি তা পরীক্ষা করে দেখার জন্য আমি আবার তা পড়ে দেখি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: অঙ্ক

- আমি জিনিষপত্র, কাজ এবং শব্দ গুণতে পারি।
- আমি না গুণে তাড়াতাড়ি পাঁচটি পর্যন্ত জিনিষের গ্রুপকে চিনতে পারি। এটাকে বলে ‘সুবিটাইজিং’ বলে।
- আমি নম্বরের চিহ্নের সাথে সঠিক নম্বরটা মেলাতে পারি। যেমন, যে ক্ষেত্রে কিছু তাসে নম্বরের চিহ্ন আছে এবং কিছু তাসে ফুট্‌কি দিয়ে দেখানো আছে, সেই ক্ষেত্রে আমি ‘স্ন্যাপ’ খেলতে পারি।
- আমি দশের বেশী গুণতে পারি।
- আমি জিনিষপত্রের নম্বরের মধ্যে তুলনা করে দেখতে পারি।
- পর পর নম্বরের মধ্যে সম্পর্ক ‘এর তুলনায় আরও একটা বেশী আছে / এর তুলনায় একটা কম আছে’ বুঝতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: অঙ্ক

- আমি শিখছি যে ১০ পর্যন্ত নম্বরগুলি কি ভাবে অন্যান্য নম্বর দিয়ে তৈরী করা হয়, যেমন ৩ আর ৩ মিলে ৬ তৈরী করে। এটাকে বলা হয় কম্পোজিশন অভ নাম্বার্স।
- আমি ০-৫ পর্যন্ত এবং ১০ পর্যন্ত কিছু নম্বরের বন্ডগুলি জানি এবং বলতে পারি।
- আমি আকারগুলি বেছে নিয়ে ঘোরাতে পারি। এটা আমাকে জায়গা সংশ্লিষ্ট যুক্তির দক্ষতা শিখতে সাহায্য করে।
- আকারগুলি কি ভাবে একত্র করে নতুন আকার তৈরি করা যেতে পারে তা আমি শিখছি। যেমন, দু'টি ত্রিকোণকে একসাথে করে একটা সমচতুর্ভুজ করা যায়। এটা আমাকে জানতে সাহায্য করে যে নম্বরের মত, একটা আকারের মধ্যে আরও অন্য আকার থাকতে পারে।
- আমি চালিয়ে যেতে, নকল করতে এবং বার বার হওয়া নক্শা সৃষ্টি করতে পারি।
- আমি দৈর্ঘ্য, ওজন এবং ধারণের ক্ষমতা তুলনা করে দেখতে পারি, যেমন "ওটার তুলনায় এটা আরও ভারী"।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: পৃথিবীকে বুঝতে পারা

- আমি আমার পরিবার ও সমাজের সম্বন্ধে কথা বলতে পারি
- আমার সমাজের মধ্যে আমার যাদের সাথে দেখা হয়েছে আমি তাদের নাম বলতে পারি ও তাদের বর্ণনা দিতে পারি, যেমন, হেয়ারড্রেসার, পুলিশ, নার্স, ডাক্তার এবং টীচার।
- যে পরিস্থিতিগুলি আগে ঘটেছে আমি সেগুলির ছবির বিষয়ে কথা বলতে পারি।
- গল্পের চরিত্রগুলির তুলনা ও পার্থক্য করে আমি অতীত ও বর্তমানের সম্বন্ধে কথা বলতে পারি।
- একটা সরল ম্যাপের থেকে আমি তথ্য সংগ্রহ করতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: পৃথিবীকে বুঝতে পারা

- আমি বুঝতে পারি যে আমার সমাজের সদস্যদের কাছে কিছু জায়গার বিশেষ গুরুত্ব আছে।
- আমি বুঝতে পারি যে লোকের আলাদা আলাদা বিশ্বাস আছে এবং তারা তাদের বিশেষ সময়গুলি বিভিন্ন উপায়ে উদ্‌যাপন করে।
- আমি বুঝতে পারি যে এই দেশের জীবনযাত্রার সাথে অন্যান্য দেশের জীবনযাত্রার মধ্যে সাদৃশ্য ও তফাৎ আছে।
- আমি প্রাকৃতিক জগৎ সম্বন্ধে অনুসন্ধান করা উপভোগ করি।
- আমি যখন বাড়ির বাইরে থাকি, তখন আমি যা দেখি, শুনি ও অনুভব করি, তা আমি বর্ণনা করতে পারি।
- আমি জানি যে আমি যে এলাকায় বাস করি সেখানকার স্থানীয় এলাকার পরিবেশ অন্যান্য পরিবেশের থেকে আলাদা।
- আমি বুঝতে পারি যে ঋতুর পরিবর্তন হয় এবং প্রাকৃতিক জগতের ওপর সেটার একটা প্রভাব পড়ে।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্শা

- আমার ধারণা ও মনের ভাব প্রকাশ করার জন্য আমি বিভিন্ন ধরনের শিল্পী সূলভ ফলাফলের বিষয়ে অনুসন্ধান, ব্যবহার ও পরিমার্জিত করতে পারি।
- আমার ধারণাগুলি মার্জিত করা এবং সেগুলি সুস্পষ্ট করার দ্বারা আমি আমার আগের শিক্ষায় ফিরে যেতে পারি এবং তার ওপর ভিত্তি করে গড়ে তুলতে পারি।
- আমি অন্যদের সাথে সহযোগিতার সাথে কাজ করে আমি সৃষ্টি করতে পারি। আমি আমার ধারণাগুলি জানাতে পারি এবং সংস্থান ও দক্ষতা ভাগ করে নিতে পারি।
- আমি সঙ্গীত মনোযোগ দিয়ে শুনতে পারি, তার সাথে নড়তে পারি এবং সেটার বিষয়ে কথা বলতে পারি এবং আমার মনের ভাব ও প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নকশা

- আমি একটা গ্রুপের সাথে অথবা একা গান করতে পারি। আমি ক্রমশঃ আরও বেশী রকম গলার স্বরের মাত্রা মেলাতে পারি এবং সুরটা অনুসরণ করতে পারি।
- আমার কল্পনামূলক খেলায় আমি গল্পের বিবরণ তৈরী করা উপভোগ করি।
- আমি সঙ্গীত ও নাচের ব্যাপারে গবেষণা করা ও তার সাথে জড়িত হওয়া উপভোগ করি। আমি একা অথবা একটা গ্রুপের সাথে পরিবেশন করতে পারি।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন

যোগাযোগ করা এবং ভাষা

- আমার সাথে এরকম খেলা খেলবেন যেটাতে আমার আপনার নির্দেশ শুনতে হবে, যেমন একটা ট্রেজার হান্ট।
- অনেক বিভিন্ন ধরনের বই ও গল্প আমার সাথে একসাথে পড়বেন, যার মধ্যে গল্প নয় এরকম জিনিষ এবং কবিতা রয়েছে।
- আপনার নিজের ও আমার কাজের সম্বন্ধে জোরে জোরে কথা বলবেন। এটা আমাকে স্পষ্ট, ভাল ভাবে গঠন করা বাক্য শুনতে দেবে।
- অন্যান্য বাচ্চা ও প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে অনেক কথাবার্তা বলতে উৎসাহ দেবেন।

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশ

- মন দিয়ে আমার কথা শুনবেন। শব্দ ব্যবহার করে আমার মনের ভাব প্রকাশ করতে আমাকে উৎসাহ দেবেন।
- আমার সাথে সেগুলির সম্বন্ধে কথা বলে সমস্যার সমাধান করতে আমাকে সাহায্য করবেন। আমার যখন সত্যিই খুব কঠিন মনে হবে, তখন এটা আমাকে চালিয়ে যেতে দেবে।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠা

- আমাকে খুব বেশীরকম সক্রিয় হওয়ার জন্য সময় ও জায়গা দেবেন এবং প্রতিদিন হাঁপিয়ে পড়তে দেবেন।
- আমাকে হামাগুড়ি দিতে, বেয়ে বেয়ে উঠতে, একটা দড়ি ধরে নিজেকে টেনে তুলতে এবং মাংকি বারে ঝুলতে দেবেন। লেখার জন্য প্রয়োজন যেরকম শক্তি আমার দরকার সেগুলি এই ক্রিয়াকলাপগুলি আমাকে গড়ে তুলতে দেবে।
- আমাকে খোসা ছাড়ানোর যন্ত্র ও ছুরির মত এক হাতে করার যন্ত্র ব্যবহার করতে দেবেন।

৪ এবং ৫-বছর বয়সী: আপনি কি ভাবে আমাকে শিখতে সাহায্য করতে পারেন?

অঙ্ক

- ছোট ছোট গ্রুপের জিনিষপত্রের নাম দেবেন, এটা আমাকে 'সুবিটাইজ' করতে (না গুণে ক'টা আছে তা আমাকে তৎক্ষণাৎ দেখতে পেতে) সাহায্য করে, যেমন, "পিৎজার ৩টি টুক্‌রো বাকি রয়েছে"।
- আমাকে একটা গ্রুপের থেকে কয়েকটি জিনিষকে গুণতে বলবেন, যেমন, "তুমি কি আমাকে ৬টা ডিম এনে দিতে পার?"
- নম্বর ও ছবি দিয়ে নম্বরের স্ন্যাপ অথবা বিংগো তৈরী করবেন। লিখিত নম্বরগুলি সঠিক পরিমাণের সাথে মেলাবেন।
- জিনিষ দিয়ে নক্‌শা তৈরী করবেন, যেমন বোতাম বা ঝিনুক। যেমন 'বড়, ছোট, বড়...'। একটা ভুল করার পরে সেটা কি ভাবে ঠিক করা যায় তা নিয়ে আমার সাথে কথা বলবেন।

পৃথিবীকে বুঝতে পারা

- আমার পরিবারের অতীত ও বর্তমান, এই দুই সময়ের ছবি দেখাবেন এবং তাদের সম্বন্ধে গল্প বলবেন।
- আমাকে প্রার্থনা করার জায়গায় এবং আমার সম্প্রদায়ের স্থানীয় গুরুত্বপূর্ণ জায়গাগুলিতে আমাকে নিয়ে যাবেন।
- আপনার রান্না করার সময়ে আমাকে সাহায্য করতে দেবেন। 'গলে যাওয়া' বা 'ফুটে ওঠার' মত পরিবর্তনের সম্বন্ধে কথা বলবেন।

পড়তে এবং লিখতে পারা

- প্রতিদিন আমার সাথে পড়বেন। আমার সাথে সেই সব বই পড়বেন যেগুলিতে আমি বিভিন্ন জাতি, সংস্কৃতি লিঙ্গ ও ধর্মের লোককে দেখতে পাব।
- আমার সাথে সেই সব খেলা খেলবেন যেটাতে আপনি '"তুমি কি হপ (h-o-p) করতে পার?" আমাকে শব্দটির আওয়াজগুলি একসাথে করতে হবে।
- আমাকে গল্প বানাতে দেবেন – আপনি আমার জন্য সেগুলি লিখে দেবেন এবং আমরা একসাথে সেগুলি অভিনয় করতে পারি
- আমাদের পরিবারের অথবা আমরা যখন পার্কে গিয়েছিলাম তখনকার একটা ছবির বই বানাবেন এবং আমাকে আমার নিজের কথা সেটাতে লিখতে দেবেন।

অভিব্যক্তিপূর্ণ শিল্পকলা এবং নক্‌শা

- যখন আমরা আমাদের সবচেয়ে পছন্দের গানগুলি শুনতে পাই, তখন আমার সাথে গান করবেন ও নাচবেন। আমার নিজের রুটীন তৈরী করতে আমাকে উৎসাহ দেবেন।
- আমাকে একটা মডেল তৈরী করার জন্য সুতো, কাঁচি, আঠা, আঠা লাগানো টেপ ও বাক্স দেবেন।

যোগাযোগ করা এবং ভাষা সংক্রান্ত *চেক্‌পয়েন্ট*

- আপনার ও অন্যান্য পরিচিত প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের সাথে যোগাযোগ করার জন্য আমি কি আধো আধো কথা বলতে ভালবাসি?
- ৬ মাস বয়স নাগাদ, আমার নাম ধরে ডাকলে আমি কি সাড়া দিই এবং আধ আধো কথা বলে আমি কি ‘পালা করে’ কথাবার্তায় অংশগ্রহণ করি?
- ১২ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি আধো আধো কথা ও একটা করে শব্দ করে আমার ‘পালা’ নিই? আমি যেসব জিনিষে আগ্রহী, আমি কি তা আপনাকে দেখানোর উদ্দেশ্যে আঙুল দিয়ে দেখাই এবং অঙ্গভঙ্গি করি?
- ১২ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি ‘মামমাম’ ‘ডাডা’ এবং ‘টেটে’ (‘টেডি’)-এর মত একটা করে শব্দ ব্যবহার করতে শুরু করেছি?
- ১২ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি ২টি জিনিষের মধ্য থেকে নিতে পারি: “ তুমি কি বল চাও না গাড়ি চাও?”

যোগাযোগ করা এবং ভাষা সংক্রান্ত *চেকপয়েন্ট*

- ১৫ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি ১০টার মত শব্দ বলতে পারি? এগুলি এখনই হয়ত স্পষ্ট হবে।
- ১৮ মাস বয়স নাগাদ, আপনি যখন আমাকে সরল নির্দেশ দেন, তখন আমি কি তা শুনে তাতে সাড়া দিতে পারি যেমন: এ্যাডাম, তোমার জুতো পর?
- ১৮ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি বিভিন্ন রকমের কথা বলার শব্দের আওয়াজ এবং ২০টা স্পষ্ট শব্দ ব্যবহার করতে পারি?
- ১৮ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি অনেক বিভিন্ন একক শব্দ এবং কিছু দুই শব্দের বাক্যাংশ আমি বুঝতে পারি, যেমন “আমাকে দাও” অথবা “জুতো পরেছি”?
- ২ বছর বয়স নাগাদ, আমি কি অন্য বাচ্চাদের খেলায় আগ্রহ দেখাচ্ছি? আমি কি কোন কোন সময় যোগদান করি?

যোগাযোগ করা এবং ভাষা সংক্রান্ত চেকপয়েন্ট

আমার দ্বিতীয় জন্মদিনের দিকে:

- আমি কি ৫০টা পর্যন্ত শব্দ ব্যবহার করতে পারি?
- আমি কি দু'টি বা তিনটি শব্দ একসাথে করতে পারি, যেমন "আরও দুধ"?
- আমি কি প্রায়ই প্রশ্ন করি, যেমন লোকের বা জিনিষের নাম?
- আমি কি সর্বনাম (সে), বহুবচন এবং জায়গার বর্ণনা দেওয়ার জন্য শব্দ ব্যবহার করতে শিখছি? এগুলি একটু কঠিন এবং প্রথম দিকে আমি এগুলি ঠিক মত ব্যবহার নাও করতে পারি।
- আমি কি যা বলতে পারি তার থেকে অনেক বেশী শব্দ বুঝতে পারি – ২০০-৫০০-এর মত শব্দ?
- "তোমার টুপি কোথায়?" অথবা "ছবির ছেলেটি কি করছে?" – এরকম সহজ প্রশ্ন ও নির্দেশ আমি কি বুঝতে পারি?

যোগাযোগ করা এবং ভাষা সংক্রান্ত *চেকপয়েন্ট*

আমার তৃতীয় জন্মদিনের দিকে:

- আমরা যখন এক সাথে কোন বই পড়ি, তখন সঠিক ছবি আঙুল দিয়ে দেখিয়ে আমি কি দেখাই যে আমি ক্রিয়া সংক্রান্ত শব্দগুলি বুঝতে পারছি। যেমন, “কে লাফ দিচ্ছে?”
- আপনি আমার নাম ব্যবহার করলে আমি কি মনোযোগ দিই? যেমন, “জেসন, তুমি কি দয়া করে এখন থামতে পার। আমরা গুছিয়ে রাখছি।“
- আমি কি প্রায় ৩০০ শব্দ ব্যবহার করতে পারি? যেমন, জিনিষপত্রের বর্ণনা দেওয়ার মত শব্দ এবং এগুলি যে ভাবে ব্যবহার করা হয় (একটা স্পঞ্জ হচ্ছে ধোওয়ার জন্য)। সময়ের বিষয়ে কথা বলার মত শব্দ (এখন, পরে), এবং জায়গা (ঐখানে)।

যোগাযোগ করা এবং ভাষা সংক্রান্ত *চেক্‌পয়েন্ট*

৩ বছর বয়স নাগাদ:

- আমি কি ৫টা পর্যন্ত শব্দ একসাথে জুড়তে পারি?
- আমি কি সর্বনাম (‘আমি’, ‘সে’), এবং বহুবচন ব্যবহার করি?
- আমি কি বিশেষ্য ও সর্বনামের আগে স্থান, দিক ইত্যাদি নির্দেশ করার জন্য ব্যবহৃত শব্দ (‘ভেতরে’, ‘ওপরে’, ‘তলায়’) ব্যবহার করি – প্রথম দিকে এগুলি হয়ত সব সময় সঠিক ভাবে ব্যবহার করা হবে না।
- আমি কি তিনটি প্রধান শব্দ ব্যবহার করে দেওয়া নির্দেশ অনুসরণ করতে পারি যেমন: *“তুমি কি ডলির মুখটা ধুইয়ে দিতে পার?”*
- আপনি যখন আমার নাম ব্যবহার করেন তখন আমি কি একটা ক্রিয়াকলাপের থেকে অন্য কোন কিছুতে সরে যেতে পারি?

যোগাযোগ করা এবং ভাষা সংক্রান্ত *চেক্‌পয়েন্ট*

আমার চতুর্থ জন্মদিনের দিকে:

- আমি কি ৪-৬টা শব্দের বাক্য ব্যবহার করতে পারি?
- আমি কি এর পরের শব্দগুলির মত শব্দ ব্যবহার করা বাক্য ব্যবহার করতে পারি যেমন, ‘কারণ’, ‘অথবা’, ‘এবং’? উদাহরণ স্বরূপ, “আমি আইস ক্রীম ভালবাসি কারণ সেটা আমার জিভকে কাঁপায়”।
- আমি কি বিভিন্ন ক্রিয়ার কাল ব্যবহার করতে পারি: “আমি পার্কে যাচ্ছি।“ এবং “আমি দোকানে গিয়েছিলাম।”?
- আমি কি সহজ ‘কেন’ প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে পারি?

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশের *চেকপয়েন্ট*

- ৭ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি আমার নামে সাড়া দিই? আপনার কন্ঠস্বরের আবেগে কি আমি সাড়া দিই?
- ১২ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি অপরিচিত লোকের সামনে লজ্জা পাই এবং কিছু লোক ও খেলনা বেশী পছন্দ করি?
- ১৮ মাস বয়স নাগাদ, আমি কি ক্রমশঃ আমার জগতের সম্বন্ধে কৌতূহলী হয়ে উঠি? আমি কি জগতের অনুসন্ধান করে দেখতে চাই এবং আপনার আমাকে লক্ষ্য করা কি আমি চাই?
- ২ বছর বয়স নাগাদ আমি কি নিজেকে একটি আলাদা ব্যক্তি হিসাবে দেখছি? যেমন, আমি কি সিদ্ধান্ত নিতে পারি যে আমি কার সাথে খেলব, কি খাব, কি পরব?
- ২ থেকে ৩ বছর বয়সের মধ্যে, আমি কি অন্য বাচ্চাদের সাথে থাকা উপভোগ করতে শুরু করেছি এবং তাদের সাথে খেলা করতে চাই?

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশের *চেক্‌পয়েন্ট*

আমার তৃতীয় জন্মদিনের দিকে:

- আমি কি কোন কোন সময় অন্যদের সাথে ভাগ করে অথবা পালা করে নিতে পারি? (আপনার নির্দেশনা নিয়ে) আমি কি ‘তোমার’ এবং ‘আমার’ বুঝতে পারার চিহ্ন প্রদর্শন করছি?
- আমি কি কোন ক্রিয়াকলাপে কিছুক্ষণ স্থিত হতে পারি?

৪ বছর বয়স নাগাদ:

- আমি কি অন্যদের পাশাপাশি খেলা করি, না আমি সবসময় একা খেলা করতে চাই?
- আমি কি কল্পনা করায় অংশগ্রহণ করি (যেমন ভান করার খেলায় অংশগ্রহণ করা? ‘মা’ অথবা ‘বাবা’ হওয়া?)
- আমি কি বিভিন্ন ভূমিকায় নিজেকে কল্পনা করে অন্যান্য ভান করার খেলা খেলি? যেমন উদাহরণ স্বরূপ ‘গ্রাফেলো’ হওয়া?
- আমি কি সাধারণতঃ আমার খেলার বিরোধগুলির সমাধান করতে পারি?

ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং আবেগ সংক্রান্ত বিকাশের *চেক্‌পয়েন্ট*

- ৪ বছর বয়স নাগাদ, দিনের বেলা আমি কি নির্ভরযোগ্য ভাবে শুক্‌নো থাকি? এটা বেশীর ভাগ বাচ্চার ক্ষেত্রেই হয়, কিন্তু সকলের নয়। আপনার বাচ্চার প্রধান ব্যক্তির সাথে একসাথে কাজ করলে সত্যিই সাহায্য হবে।
- কোন কোন বাচ্চা কিছু শব্দে, গন্ধে বা স্বাদে খুব বিচলিত হয়ে পড়ে এবং তাদের শান্ত করা যায় না।কিছু বাচ্চা একটা জিনিষের থেকে অল্প সময় পরে, পরের জিনিষে চলে যায়। কিছু বাচ্চা অনেকক্ষণ ধরে থাকে বলে মনে হয় এবং তাদের অন্য কিছু করতে উৎসাহ দিলে তারা বিচলিত হয়ে পড়ে।
- আপনি অথবা আপনার বাচ্চার প্রধান ব্যক্তি যদি লক্ষ্য করে যে আপনার বাচ্চার এই সব কঠিন জিনিষগুলির মধ্যে কয়েকটার অভিজ্ঞতা হচ্ছে, তাহলে আপনাদের একসাথে কাজ করার দরকার হবে। এর মধ্যে হয়ত, এই বিকাশের সমস্যাগুলির বিষয়ে আরও জানার জন্য অন্যান্য পেশাদার ব্যক্তিদের জড়িত করাও থাকবে।
- আপনি যদি লক্ষ্য করেন যে আপনার বাচ্চাকে অনেকটা সময়ই চিন্তিত, দুঃখিত অথবা রেগে আছে বলে মনে হচ্ছে, তাহলে আপনার বাচ্চার প্রধান ব্যক্তি অথবা চাইল্ডমাইন্ডারের সাথে কথা বলবেন।

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠার *চেকপয়েন্ট*

- ছোট্ট বাচ্চা হিসাবে আমি কি সহজে ও আনন্দের সাথে নড়াচড়া করতে পারি?
- ১২ মাস বয়স নাগাদ, বসে থাকা অবস্থার থেকে আমি কি নিজেকে টেনে তুলে সোজা হয়ে দাঁড়াতে পারি এবং আবার বসতে পারি?
- আমি কি আমার তর্জনী ও বুড়ো আঙুল দিয়ে আমি কি কিছু তুলতে পারি?
- আমার দ্বিতীয় জন্মদিনের সময় নাগাদ, আমি কি দৌড়াতে, পা দিয়ে বল মারতে এবং মাটির থেকে দুই পা একসাথে উঠিয়ে লাফাতে পারি?
- আমার তৃতীয় জন্মদিনের সময় নাগাদ, আমি কি আত্মবিশ্বাসের সাথে বেয়ে বেয়ে উঠতে পারি, আমি কি একটা বিরাট বল লুফে নিতে পারি এবং একটা ট্রাইসাইকেল চালাতে পারি?

শারীরিক ভাবে বেড়ে ওঠার *চেক্‌পয়েন্ট*

- আমার যদি একটা চেয়ারে আরাম করে বসা কঠিন হয়, তাহলে আমার হয়ত আমার পেটের কোর মাংসপেশীগুলি গড়ে তোলার জন্য কিছু সাহায্যের দরকার হবে।
- বসে চালানোর পেডাল বিহীন ট্রাইকে করে স্কুট করা এবং নরম খেলার সরঞ্জামে লাফানোর জন্য আমাকে উৎসাহ দিয়ে আপনি আমাকে সাহায্য করতে পারেন।
- যেসব ছোট্ট বাচ্চা বা সদ্য হাঁটতে শেখা বাচ্চার ওজন কম, ওজন বেশী অথবা তার দাঁতের স্বাস্থ্য খারাপ বলে মনে হয়, সেই সব বাচ্চার প্রতি আপনার বাচ্চার প্রধান ব্যক্তি ও চাইল্ডমাইন্ডার খেয়াল রাখবেন। তিনি যদি চিন্তিত থাকেন, তাহলে আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য তাদের আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ ভাবে কাজ করার দরকার হবে।

আরও শেখার জন্য কোথায় যেতে হবে

উৎস	লিংক	যে সহায়তা দিতে চাওয়া হয়েছে
এ্যাক্শন ফর চিল্ডরেন	https://www.actionforchildren.org.uk	আপনার বাচ্চার বিকাশে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন ধরনের সঙ্গতি।
বুক ট্রাস্ট	https://www.booktrust.org.uk/books-and-reading/bookfinder/ https://www.booktrust.org.uk/books-and-reading/tips-and-advice/reading-tips/	স্কুল ছুটি থাকার সময় প্রতিদিন ইমেইল, সহজ, পাওয়ার মত এবং খেলাভিত্তিক ক্রিয়াকলাপের কথা জানায়।
বাইলিঙ্গুয়ালিজম ম্যাটার্স	http://www.bilingualism-matters.ppls.ed.ac.uk/parents-questions/	দু'টি ভাষায় কথা বলতে পারে এরকম বাচ্চাদের মানুষ করার ব্যাপারে মা ও বাবা প্রায়ই যেসব প্রশ্ন করেন। (আটটি ভাষায়)।
বোরোমি	https://www.boromi.co.uk/dailyplay-2	স্কুল ছুটি থাকার সময় প্রতিদিন ইমেইল, সহজ, পাওয়ার মত এবং খেলাভিত্তিক ক্রিয়াকলাপের কথা জানায়।
সিবিবিজ গ্রোন-আপ্স	https://www.bbc.co.uk/cbeebies/grownups	মা ও বাবার জন্য ধারণা দেওয়া।

এই সাইটগুলিতে যা বলা হয়েছে সেগুলির জন্য এবং এই সাইটগুলির রক্ষণাবেক্ষণ ও নির্ভরযোগ্যতা ও সংস্থানের জন্য ইস্ট লন্ডন রিসার্চ স্কুল ও ডিপার্টমেন্ট ফর এডুকেশন দায়ী নয়। এতে প্রকাশ করা মতামত সবই যে আমরা অনুমোদন করি তা নাও হতে পারে।

আরও শেখার জন্য কোথায় যেতে হবে

উৎস	লিংক	যে সহায়তা দিতে চাওয়া হয়েছে
DREME ফ্যামিলি ম্যাথ্স	https://familymath.stanford.edu/wp-content/uploads/2020/12/Math-Snacks.pdf	রোজকার ক্রিয়াকলাপে অঙ্ক দেখতে পাওয়া।
আর্লি মুভার্স	https://www.earlymovers.org.uk/activities	০-৫ বছরের বাচ্চাদের জন্য তথ্য ও ক্রিয়াকলাপ।
ইজি পীজি	https://www.easypeasyapp.com	এ্যাপ: ধারণা, পরামর্শ এবং প্রেরণা।
ফ্যামিলি লাইভ্স	https://www.familylives.org.uk/advice/early-years-development/	প্রথম বছরগুলিতে বিকাশের বিষয়ে তথ্য এবং ক্রিয়াকলাপ।
ফাউন্ডেশন ইয়ার্স	https://foundationyears.org.uk/2019/09/resources-for-parents/	আর্লি ইয়ার্স ফাউন্ডেশন স্টেজ-এর সম্বন্ধে মা ও বাবার জন্য সংস্থান।
ফর্মি বুক্স	https://www.formybooks.com	বিভিন্ন ধরনের অন্তর্ভুক্তিমূলক বিভিন্ন ধরনের বই।

এই সাইটগুলিতে যা বলা হয়েছে সেগুলির জন্য এবং এই সাইটগুলির রক্ষণাবেক্ষণ ও নির্ভরযোগ্যতা ও সংস্থানের জন্য ইস্ট লন্ডন রিসার্চ স্কুল ও ডিপার্টমেন্ট ফর এডুকেশন দায়ী নয়। এতে প্রকাশ করা মতামত সবই যে আমরা অনুমোদন করি তা নাও হতে পারে।

আরও শেখার জন্য কোথায় যেতে হবে

উৎস	লিংক	যে সহায়তা দিতে চাওয়া হয়েছে
হার্ভার্ড সেন্টার	https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-5-steps-for-brain-building-serve-and-return/	ভিডিও, যা বুঝিয়ে বলে যে পরস্পরের সাথে ক্রিয়াকলাপ করলে তা বাচ্চাদের ব্রেইন কি ভাবে গড়ে তোলে।
হাংগ্রি লিটল মাইন্ডস	https://hungrylittleminds.campaign.gov.uk	সদ্যজাতর থেকে পাঁচ বছর পর্যন্ত বয়সের বাচ্চাদের জন্য সহজ, মজার ক্রিয়াকলাপ।
ICAN: টকিং পয়েন্ট	https://ican.org.uk/i-cans-talking-point/parents/	যারা তাদের সন্তানের বিকাশের সম্বন্ধে চিন্তিত সেই সব মা ও বাবার জন্য।
লিটারেসী ট্রাস্ট	https://wordsforlife.org.uk/activities/	ক্রিয়াকলাপ এবং ভিডিও।
লাভ মাই বুক্স	http://www.lovemybooks.co.uk	তথ্যের চিঠি, ক্রিয়াকলাপ এবং ভিডিও।
ম্যান্ট্রলিঙ্গুয়া	https://uk.mantralingua.com	৬৫টি ভাষায় দুই ভাষার বই।

এই সাইটগুলিতে যা বলা হয়েছে সেগুলির জন্য এবং এই সাইটগুলির রক্ষণাবেক্ষণ ও নির্ভরযোগ্যতা ও সংস্থানের জন্য ইস্ট লন্ডন রিসার্চ স্কুল ও ডিপার্টমেন্ট ফর এডুকেশন দায়ী নয়। এতে প্রকাশ করা মতামত সবই যে আমরা অনুমোদন করি তা নাও হতে পারে।

আরও শেখার জন্য কোথায় যেতে হবে

উৎস	লিংক	যে সহায়তা দিতে চাওয়া হয়েছে
ম্যাটেল (লরা হেন্‌রী-এ্যালেইন MBE এবং এম্মা ওরোলো)	https://www.mattel.com/sites/mattel_mattelcom/files/2020-07/Supporting_you_to_raise_antiracist_children2.pdf	মা ও বাবার জন্য নির্দেশিকা: জাতি-বিদ্বেষ বিরোধী সন্তান মানুষ করার সাথে সহায়তা করা।
ন্যাশনাল চাইল্ডবার্থ ট্রাস্ট	https://www.nct.org.uk	মা ও বাবার দায়িত্ব পালন করার বিষয়ে সহায়তা।
এন্‌এইচ্‌এস – বাচ্চাদের দাঁত	https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/taking-care-of-childrens-teeth/	দাঁতের স্বাস্থ্যের বিষয়ে পরামর্শ।
এন্‌এইচ্‌এস চেঞ্জ 4 লাইফ	https://www.nhs.uk/change4life	ভাল খাওয়া এবং আরও নড়াচড়া করার সহজ উপায়।
টাইনি হ্যাপি পীপল	https://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people	বাচ্চাদের বিকাশ হওয়ার বিষয়ে পরামর্শ, ক্রিয়াকলাপ এবং ভিডিও।
ইউনিসেফ পেরেন্টিং	https://www.unicef.org/parenting/	বাচ্চাদের বিকাশ হওয়ার বিষয়ে পরামর্শ, ক্রিয়াকলাপ এবং ভিডিও।
পাঁচ বছর বয়স হওয়ার আগে করার মত ৫০টি জিনিষ	https://www.50thingstodo.org/about/the-app	এ্যাপ: কম / বিনা খরচের অভিজ্ঞতা।

এই সাইটগুলিতে যা বলা হয়েছে সেগুলির জন্য এবং এই সাইটগুলির রক্ষণাবেক্ষণ ও নির্ভরযোগ্যতা ও সংস্থানের জন্য ইস্ট লন্ডন রিসার্চ স্কুল ও ডিপার্টমেন্ট ফর এডুকেশন দায়ী নয়। এতে প্রকাশ করা মতামত সবই যে আমরা অনুমোদন করি তা নাও হতে পারে।

যাদের ধন্যবাদ জানানো হচ্ছে

এই নির্দেশিকাটি গড়ে তোলার ব্যাপারে তাদের কাজের জন্য ইস্ট লন্ডন রিসার্চ স্কুলের এডুকেশনের এভিডেন্স লীড ফ্লিস জেম্‌স (Fliss James) এবং ইস্ট লন্ডন রিসার্চ স্কুলের ডাইরেক্টর ডাক্তার জুলিয়ান গ্রেনিয়ার (Julian Grenier), এবং তার সাথে রয়েছে আর্লি ইয়ার্‌স প্র্যাক্‌টিশনার, কন্‌সাল্‌ট্যান্ট ও শিক্ষাবিদরা, যারা এই নির্দেশিকাটি গড়ে তোলা ও পুনর্বিচার করার জন্য ফীডব্যাক ও প্রস্তাব দিয়ে উদার ভাবে তাদের সময় দিয়েছে:

লিজ পেম্বার্‌টন, সেরা রীড, সু রব OBE, জীন গ্রোস CBE, প্রোফেসর টেড মেল্‌হুইশ OBE, ডাক্তাররা এ্যামেলিয়া রবার্টস, লালা ম্যানার্‌স ও স্যালী স্মিথ, এ্যালিসন হেন্ডার্‌সন, ওয়েন্ডী র‍্যাট্‌ক্লিফ HMI, ইওউইন ক্রিস্‌ফীল্ড, চেংগেটেই শরিফ, লরা হেন্‌রী-এ্যালেএইন MBE, এ্যাশলী টীকল, ডনা গেউড, কন্সট্যান্‌টিজিওস স্কর্‌ডাস, জিল হোল্ডেন, ক্লেয়ার লিশম্যান এবং এ্যালিসন জোন্‌স।

যেসব মা ও বাবা এই নির্দেশিকাটি লেখায় অবদান দিয়েছেন।

আমরা স্বীকার করছি যে এই প্রকাশণাটি ৪ চিল্ডরেন এবং ডিপার্টমেন্ট অভ এডুকেশনের স্ট্র্যাটেজিক পার্টনার্‌শিপ ‘হোয়াট টু এক্সপেক্ট, হোয়েন?’ (‘What to expect, when?’) (২০১৫) I