একসাথে সময় কাটানো

ঘরে আপনার ছোট সন্তানের সাথে করার কিছু মজাদার ও সহজ কার্যকলাপ

National Literacy Trust
Change your story

স্বাগতম

আপনার শিশু বা ছোট সন্তানের সাথে কথা বলা এবং বই শেয়ার করা তাদের জীবনের সেরা সূচনাটি দেয়।

অভিভাবক হিসেবে এখানে আপনার একটি বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। ভালো খবরটি হলো, আপনার শিশুকে শেখার জন্য প্রস্তুত করতে আপনাকে খুব দক্ষ বা পারদর্শী হতে হবে না।

আপনি কি জানতেন শিশুরা আপনার সাথে প্রাত্যহিক সাধারণ অভিজ্ঞতার মাধ্যমেই অনেক কিছু শেখে!

সেরা পরামর্শসমূহ

এই বইয়ের সেরা পরামর্শসমূহ কিভাবে আপনি আপনার শিশুর শেখার ব্যাপারে সহযোগিতা করতে পারেন এবং তাদের স্কুলের জন্য প্রস্তুত করতে পারেন সে সম্পর্কে অসাধারণ পরামর্শ দেয়।

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

আপনার শিশুকে তার স্কুলের জন্য প্রয়োজনীয় ভাষা গঠনে সহায়তা করতে ‘জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ’ ব্যবহার করুন।

শুরু করার জন্য এগুলো চেষ্টা করুন। আপনি অনলাইনে আরো ধারণা পেতে পারেন এই ঠিকানায় **wordsforlife.org.uk.**

সেরা পরামর্শ

যখন আপনি আপনার শিশুকে বলবেন ‘সাবাস’! তার খুবই ভালো লাগবে! অনেক প্রশংসা পেলে আপনার শিশুরা নিজেদের সম্পর্কে ভালো বোধ করবে।

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

আপনার শিশুর সাথে বাইরে রাস্তার পাশে, বাসে যেখানেই সম্ভব হাঁটতে হাঁটতে কথা বলুন! আপনার কাছ থেকে তারা অনেক নতুন শব্দ শিখতে পারে।

কথা বলুন, খেলুন, পড়ুন

কথা বলার বিষয়!

পালা বদল করে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন এবং তার কথা শুনুন।

শিশুরা প্রশ্ন করা, তাদের ধারণাগুলো নিয়ে কথা বলা, তারা যা দেখে তার বর্ণনা দেওয়া এবং তাদের চিন্তার কথা জোরে জোরে বলার মাধ্যমে শেখে।

আপনার শিশুর সাথে কথা বলার সময় আপনারা একসাথে অনেক মজা পাবেন। চেষ্টা করুন:

- প্রশ্ন করা
- প্রতিদিনের অভিজ্ঞতা নিয়ে কথা বলা
- কৌতুক বলা
- বোকা সাজা
- খেলা করা
- গান গাওয়া

সেরা পরামর্শ

আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন **wordsforlife.org.uk**

আপনি কি জানতেন যে যত বেশি আপনি শিশুদের সাথে কথা বলবেন আর যত বেশি শব্দ তারা আপনাকে ব্যবহার করতে শুনবে, 10 বছর বয়সে তারা স্কুলে ততো ভালো করবে?

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

ধোয়া-মাজা বা খাবার তৈরি করার মতো প্রাত্যহিক কাজ করার সময় আপনি কী করছেন তা নিয়ে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন।

খেলাচ্ছলে থাকুন

শিশুরা খেলার মাধ্যমে পৃথিবীকে বুঝতে শেখে!

শিশুদের বিকাশের জন্য খেলাধুলা সতিই গুরুত্বপূর্ণ। শিশুদের সাথে খেললে তা তাদেরকে যোগাযোগ করতে, পালা বদল করতে, ভাগাভাগি করতে এবং বন্ধু বানাতে শেখায়।

শিশুরা কল্পনাশক্তির মাধ্যমে বিভিন্ন জিনিসকে খেলার বস্তু বানাতে খুব উপভোগ করে। আপনি তাদেরকে পরার জন্য বিভিন্ন পোশাক দিতে পারেন, যেমন- বড়দের জুতা, জামা, ব্যাগ বা এমনকি খালি পাত্র – বড় বাক্স হলে আরো ভালো!

সেরা পরামর্শ

খেলাধুলা যদি খুব প্রাণবন্ত বা কোলাহলপূর্ণ হয় তাহলে আপনার স্থানীয় পার্কে চলে যান!

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

We're Going On A Bear Hunt' গল্পটি শেয়ার করুন এবং তারপর আপনার বাগান বা স্থানীয় পার্কের আশেপাশে একটি কাল্পনিক ভালুক শিকারে যান!

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

আপনার শিশুর কাল্পনিক খেলায় যোগ দিন ও চরিত্রায়ন করুন! চরিত্রের মধ্য থেকে তাদেরকে প্রশ্ন করুন অথবা আপনি কী করছেন তা বর্ণনা করুন। এর ফলে আপনার শিশু নতুন শব্দ শোনার ও সমস্যা সমাধানের সুযোগ পেতে পারে।

আপনি কি জানতেন যে শিশুরা কী খেলতে চায় সেটি তাদের পছন্দ করতে দিলে তা তাদের স্বাধীনতাবোধকে উন্নত করে এবং তাদেরকে স্কুলের জন্য তৈরি হতে সাহায্য করে?

সংকেত পড়া

মুদ্রণ সব জায়গায়!

শিশুরা মুদ্রণপূর্ণ এক পৃথিবীতে বাস করে এবং সব জায়গায় মেসেজ, ছবি আর লোগো দেখে।

তাদের পছন্দের খাবার জায়গা অথবা সুপারমার্কেটের নাম চিনতে পারা তাদের পড়া ও লেখা শেখার প্রথম ধাপ।

আপনি কি জানতেন যে আপনার শিশু আপনাকে যত বেশি পড়তে দেখবে, তারা তত বেশি পড়তে চাইবে!

সেরা পরামর্শ

নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু আপনাকে উপভোগ করা জিনিসগুলো যেমন- বই, ম্যাগাজিন, কমিকস, ম্যানুয়াল, রেসিপি বা নির্দেশাবলী পড়তে দেখে এবং আপনি এটি কেন করছেন তা তাদেরকে বলুন।

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

আপনি যখন আপনার শিশুকে নিয়ে বাইরে থাকেন, তখন সংকেত, চিহ্ন, লোগো এবং শব্দগুলোর দিকে তাকান। সেগুলো দেখানোর জন্য তাদেরকে উৎসাহিত করুন এবং যেগুলো তারা চিনতে পারে সেগুলো ‘পড়তে’ তাদেরকে সাহায্য করুন।

খান, ঘুমান, চলাফেরা করুন

শিশুদের বাড়ন্ত শরীরকে খাবার দিন!

শরীর ও হাড়ের স্বাস্থ্যকর বৃদ্ধিতে সহায়তা করার জন্য তাজা ফল, শাকসবজি এবং দুধের মিশ্রণে বৈচিত্র্যময় খাবার গুরুত্বপূর্ণ। স্ক্র্যাচ থেকে রান্না করা রেডি-মেড খাবার কেনার চেয়ে কম ব্যয়বহুল হতে পারে। পাস্তা, টমেটো এবং মটরশুটি জাতীয় শুকনো বা টিনযুক্ত খাবারগুলি ভালো ও কমদামী আলমারির স্ট্যাপল যা প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের খাবার তৈরি করতে পারে।

আপনি কি জানতেন যে প্রচুর সুপারমার্কেটের অসাধারণ অনেক খাবারের রেসিপি আইডিয়া রয়েছে যা খুব ব্যয়বহুল নয়? অথবা, অন্য ধারণার জন্য আপনি অনলাইনে দেখতে পারেন: **nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas**

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

রান্না করার সময় আপনি কী করছেন সে সম্পর্কে বলতে বলতে আপনার শিশুকেও যুক্ত করুন।

সেরা পরামর্শ

বন্ধুদের জিজ্ঞাসা করুন তাদের শিশুরা কী খেতে পছন্দ করে এবং রেসিপিগুলো অদলবদল করুন!

সেরা পরামর্শ

আপনার শিশুর স্কুলে ব্রেকফাস্ট ও লাঞ্চ ক্লাবের বিকল্পগুলো সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন!

ভালোমতো ঘুমান

বিশ্রাম নিন ও আরাম করুন!

পর্যাপ্ত ঘুম এবং বিশ্রাম শিশুদের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ তারা সর্বদা বৃদ্ধি পাচ্ছে ও বিকশিত হচ্ছে।

ঘুমানোর রুটিন

ঘুমানোর রুটিন এমন হতে পারে:

- সন্ধ্যা 6.45: পায়জামা পরা, দাঁত ব্রাশ করা, টয়লেটে যাওয়া।
- সন্ধ্যা 7.15: বই নিয়ে নিরিবিলি একটি সময়, গল্প বা নিরিবিলি কথাবার্তা।
- সন্ধ্যা 7.30: শুভরাত্রি ও বাতি নিভানো[1]

আপনি কি জানতেন যে প্রশান্তিদায়ক গান ও লালাবাইগুলো শিশুদের স্থির করে আরামদায়ক ঘুম এনে দিতে পারে?

সেরা পরামর্শ

ঘুমানোর সময়ের আগে ফোন, টিভি অথবা কম্পিউটারের 'স্ক্রিন টাইম' কমাতে চেষ্টা করুন কারণ এগুলি শিশুদের ঘুমাতে যেতে বাধা দিতে পারে।

আপনার শিশুর ঘুমানোর ব্যাপারে পরামর্শের জন্য ভিজিট করুন **sleepfoundation.org**

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

বইয়ের বাইরে আপনার কল্পনা দিয়ে একটি গল্প বানানোর চেষ্টা করুন!

চলতে থাকুন

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার সময়!

পাঁচ বছর পর্যন্ত বয়সী শিশুদের সারাদিনের মধ্যে তিন ঘণ্টার শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করার পরামর্শ দেওয়া হয়[2]। এর মধ্যে হাঁটা, লাফানো, দৌড়ানো, বেয়ে ওঠা এবং ভারসাম্য রক্ষা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এই সময়ের মধ্যে শিশুদের শরীর দ্রুত বেড়ে ওঠে এবং বিকশিত হয়। শিশুরা সক্রিয় থাকতে পছন্দ করে এবং সুস্থ ও ভালো থাকার জন্য তাদের হাঁটাচলা চালিয়ে যাওয়া প্রয়োজন।

নিজেরাই হাঁটাতে পারে এমন বেশিরভাগ শিশুদের জন্য উপযুক্ত কাজগুলির মধ্যে রয়েছে:

- সক্রিয় খেলা (যেমন- হাইড অ্যান্ড সীক বা স্টাক ইন দ্য মাড)
- দৌড়ানো
- ট্রাম্পোলিনে লাফানো
- সাইকেল চালানো
- নাচা
- সাঁতার কাটা
- দড়ি লাফ
- জিমন্যাস্টিকস[3]

সেরা পরামর্শ

আপনি উপভোগ করেন এমন একটি শারীরিক কাজ খুঁজে বের করুন (হতে পারে গান থেকে শুরু করে নাচ বা জগিং) এবং আপনার শিশুকেও এতে যোগ দিতে উৎসাহিত করুন!

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

আপনার শিশুকে নার্সারিতে তারা করেছে এমন একটি ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে আপনাকে বলতে বলুন। এগুলি সম্পর্কে তাদের কী পছন্দ বা অপছন্দ হয়েছে এবং কেন তা জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার শিশুকে সহযোগিতা করতে আপনি যা করতে পারেন

গবেষণায় দেখা যায় যে বাবা-মা তাদের শিশুদের সাথে সাতটি কাজ করতে পারেন যা তাদের জীবনে শিখতে এবং ভালো ফলাফল অর্জন করতে সহায়তা করতে পারে[4]।

বই ও গল্প শেয়ার করুন

একসাথে বই দেখা খুব কম বয়স থেকে শেখার এক অসাধারণ উপায়।

বাইরে ঘুরুন

একসাথে হাঁটতে গেলে বা দোকানে গেলে আপনার ও আপনার শিশুর দেখার, অনুভব করার, ঘ্রাণ নেওয়ার, স্বাদ নেওয়ার ও শোনার মতো নতুন অনেক অভিজ্ঞতা নেওয়ার ও পাশাপাশি সেগুলো নিয়ে কথা বলার অনেক সুযোগ হয়!

গান ও ছড়াগান গান

নার্সারি ছড়া ও গান গাওয়া ছড়া ও পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে আপনার শিশুকে নতুন শব্দ ও ধ্বনি সম্পর্কে শিখতে সাহায্য করার এক অসাধারণ উপায়।

বইয়ের ব্যবহার

যদি কোনো স্থানীয় লাইব্রেরি খোলা থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যে বই ধার নিতে পারেন এবং শিশুদের জন্য বিনামূল্যে ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে পারেন। স্থানীয় নার্সারি, শিশুদের সেন্টার এবং স্কুলগুলো বিনামূল্যে বই ব্যবহার করতে দিতে পারে। জিজ্ঞাসা করুন!

একসাথে খেলা করা

ছোট শিশুরা খেলার মাধ্যমে শেখে। একসাথে খেললে তা শিশুদের যোগাযোগ ও সামাজিকীকরণের প্রয়োজনীয় দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করে।

রং করা ও আঁকা

দাগ দেওয়া ও আঁকিবুকি করা লেখা শেখার শুরু।

অক্ষর নিয়ে খেলা করা

অক্ষরের আকৃতি ও শব্দ নিয়ে খেলা করলে তা শিখনকে আরো মজাদার করে তোলে।

আপনার শিশুর শ্রবণশক্তি, কথা বলা, পড়া এবং লেখার দক্ষতা শিখতে এবং বিকাশ করতে এই সাধারণ কাজগুলো সত্যিই একটি পার্থক্য তৈরি করে। আপনারা একসাথে মজা করতে পারেন এবং একই সাথে স্কুলের জন্য প্রস্তুত হতে পারেন!

I took part in
Bookstart Corner

গল্প শেয়ার করা

সবসময় আপনাকে শব্দগুলো পড়তে হবে না। ছবির বইগুলো দেখা ও সেগুলো সম্পর্কে কথা বলা আপনার শিশুদেরকে গল্প উপভোগ করতে উৎসাহিত করার এক দুর্দান্ত উপায়। আপনি যদি বাসায় অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেও থাকেন, ছবি এবং গল্প সম্পর্কে নিজের ভাষায় কথা বলুন।

বই শেয়ার করার সময় আপনারা একসাথে অনেক আনন্দ পেতে পারেন:

- বইটির কভার সম্পর্কে কথা বলুন এবং শিরোনামটি নির্দেশ করুন।
- আপনার শিশুকে বইটি ধরতে দিন ও পৃষ্ঠাগুলো উল্টাতে দিন।
- তাদেরকে ছবিগুলো সম্পর্কে কথা বলতে উৎসাহিত করুন।
- বিভিন্ন চরিত্রের জন্য বিভিন্ন কণ্ঠ ব্যবহার করুন। বিভিন্ন সাউন্ড ইফেক্ট ব্যবহার করুন, যেমন- ডোবার পানি ছিটানো, গাড়ির হর্ন বাজানো অথবা জন্তু জানোয়ারের ডাক।
- গল্পটি শেষ হয়ে গেলে, আপনি তাদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন তাদের এটি পছন্দ হয়েছে কি না এবং তাদের কোনো প্রিয় চরিত্র আছে কি না।

আপনি কি জানতেন যে শিশুদের পাঁচ বছর বয়সে নিয়মিত পড়তে সাহায্য করা হয়েছিল তারা 16 বছর বয়সে গণিত, শব্দমালা ও বানান পরীক্ষায় অন্যদের তুলনায় ভালো ফলাফল করেছিল?[5]

আপনি কি জানতেন শিশুদের প্রায়শই একটি খুব পছন্দের গল্প থাকে যা তারা বারবার শুনতে চায়? এটি তাদের শব্দের ক্রম শিখতে এবং লিখিত শব্দটিকে গল্পের সাথে যুক্ত করতে সহায়তা করে - যা পড়তে শেখার প্রথম ধাপ!

সেরা পরামর্শ

আপনাদের দুইজনের শেয়ার করার মতো জায়গা নিয়ে একটি গুহার মতো তৈরি করুন (একটি টেবিলের উপরে একটি কাপড় দিয়ে)। আপনি আপনার গুহাকে গল্পের অংশ করতে পারেন - এটি একটি দৈত্যের গুহা, রকেট বা রাজকন্যার টাওয়ার হতে পারে।

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

ছোট থাকতে আপনি কী করেছেন সে নিয়ে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন। পুরো পরিবারকে যুক্ত করুন - দাদা-দাদির কাছে তাদের বেড়ে উঠার সময়ের গল্পগুলো থাকতে পারে যা শেয়ার করার মতো!

গান ও ছড়াগান গাওয়া

গান এবং ছড়া শিশুদের ভাষা, শব্দভাণ্ডার, চলন এবং সমন্বয় বিকাশ করে যদি সেগুলোতে ক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত থাকে। এর অনেকগুলি আবার গণনা শিখতেও সাহায্য করে।

আপনার গানের গলা অসুন্দর বা বেসুরো হলেও চিন্তা করবেন না, আপনার সন্তানের সাথে যত বেশি গান করবেন আপনি তত বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন।

আপনি যদি সুরটি না জানেন তাহলে আপনি লাইব্রেরি থেকে ছড়ার সিডি ধার নিতে পারেন বা YouTube এ খুঁজে দেখতে পারেন। আপনি সর্বদা নিজে নিজেই গান বানাতে পারেন বা কেবল রেডিওর সাথে একসাথে গান করতে পারেন।

আপনি কি জানতেন যে গান এবং ছড়াগুলি আপনার শিশুকে বিশ্ব সম্পর্কে শেখাতে সহায়তা করতে পারে? আপনি Old MacDonald Had A Farm এর মাঝে জন্তু জানোয়ারের ডাক দিতে পারেন অথবা 1, 2, 3, 4, 5 Once I Caught A Fish Alive এর মাঝে মাছ গুণতে পারেন!

wordsforlife.org.uk/themes/songs-and-rhymes

Incy Wincy Spider

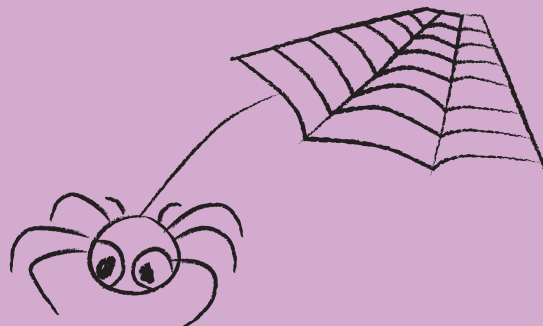
গান গাওয়ার সময় গানের কথাগুলো অভিনয় করে দেখান অথবা দইয়ের হাঁড়ি, উল এবং রান্নাঘরের রোল টিউবের মতো জিনিসগুলি ব্যবহার করে আপনার নিজস্ব মাকড়সা এবং ড্রেনপাইপ তৈরি করুন। আপনি অভিনয়সহ গানের ভিডিও খুঁজে পেতে পারেন:
wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider

Incy Wincy Spider climbed up the water spout

Down came the rain and washed the spider out

Out came the sunshine and dried up all the rain

And Incy Wincy Spider climbed up the spout again.



সেরা পরামর্শ
আপনি যদি অন্য কোনো ভাষাতেও গান বা ছড়া জানেন তবে আপনার শিশুর সাথে সেগুলোও গান।

একসাথে খেলা করা

শেয়ার করে নেওয়া, পালা বদল করা, যোগাযোগ করা, আরামদায়ক হওয়া এবং অন্যের বন্ধু হওয়া এগুলো আজীবনের দক্ষতা, তবে শিখতে কিছুটা সময় লাগে! একসাথে খেলা করে বা বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্যদের সাথে ব্যক্তিগতভাবে বা FaceTime বা WhatsApp এর মাধ্যমে খেলার তারিখগুলি সেট করে আপনি শিশুদেরকে এই গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলো শিখতে সহায়তা করতে পারেন।

সেরা পরামর্শ

সকল শিশুই ভিন্ন! কিছু শিশু অন্যের চেয়ে প্রাণবন্ত এবং বেশি আত্মবিশ্বাসী - তুলনা করবেন না এবং চিন্তা করবেন না - আপনি আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভালো জানেন তাই তাদের প্রয়োজনীয় সমর্থন এবং উৎসাহ দিন।

আপনি কি জানতেন যে শিশুদের ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং মানসিক বিকাশের জন্য অন্যের সাথে খেলতে শেখা গুরুত্বপূর্ণ? আপনি আপনার শিশুর একজন দারুণ খেলার সাথী হতে পারেন।

শুধু তাদের আগ্রহের বিষয়গুলো অনুসরণ করুন!

শিশুরা অনেক ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে খেলে:

- নিজে নিজে খেলে
- অন্য শিশুদের খেলতে দেখে
- অন্যদের পাশাপাশি খেলা করা; একই কাজগুলো করে কিন্তু অন্যদের সাথে যোগ দেয় না
- অন্যরা কী খেলছে তাতে আরো আগ্রহী হয় এবং একসাথে কথা বলা শুরু করে
- একসাথে খেলে, সাধারণত একটি ছোট দলে

সেরা পরামর্শ
আপনার শিশুকে তারা নিজের বন্ধু বানানো শুরু করলে তাদের আত্মবিশ্বাস তৈরি করতে উৎসাহিত করুন এবং আশ্বস্ত করুন।

অক্ষর ও সংখ্যা নিয়ে খেলুন

অক্ষর ও সংখ্যা দিয়ে আপনি সব ধরনের খেলা খেলতে পারেন, তাদের আকৃতি ও শব্দ থেকে শুরু করে নতুন শব্দসমূহ যেগুলির প্রথম অক্ষর একই। আপনার শিশু চিনতে পারে এমন সংখ্যাগুলি আপনি খুঁজে দেখতে পারেন, যেমন- আপনার দরজার নম্বর বা তাদের বয়স, এবং দেখুন সেগুলি আপনি বাস, দোকান বা রাস্তার সাইনে খুঁজে পায় কি না। মনে রাখবেন, অক্ষর ও সংখ্যা সব জায়গায় রয়েছে!

সেরা পরামর্শ

আপনার শিশুর সাথে জোরে জোরে গুনুন - সামনের দরজাটিতে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে কতগুলি পদক্ষেপ নিতে হয় বা পার্কে হেঁটে যাওয়ার সময় আপনি কতগুলি ল্যাম্পপোস্ট পেরিয়ে যান তা জানুন!

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

জাঙ্ক মেইল এবং পুরনো ম্যাগাজিনে যে অক্ষরগুলি আপনি খুঁজে পান সেগুলি সম্পর্কে কথা বলুন। অক্ষরগুলি কেটে নিন ও একটি কোলাজ তৈরি করুন। দেখুন আপনি আপনার শিশুর নামের প্রথম অক্ষর খুঁজে পান কি না। যদি তারা এখনো অক্ষরটিকে চিনতে না পারে তবে এটিকে একসাথে আঁকুন এবং দেখুন যে আপনি বাইরে থাকাকালীন সেটিকে খুঁজে পান কি না।

‘I’m going to the park’

পার্কে যাওয়ার সময় আপনি কী নিবেন তা বলে পালা বদল করে করে একটি খেলা খেলুন। নিয়মটি হলো আপনি ‘p’ দিয়ে শুরু হয় কেবল এমন জিনিস নিতে পারবেন (যেমন- ‘আমি পার্কে যাচ্ছি এবং আমি একটি picnic/parrot/pencil সাথে নিয়ে যাচ্ছি’)। আপনি যে জায়গায় যাচ্ছেন তা পরিবর্তন করে আপনি আরো মজা করতে পারেন (যেমন- সমুদ্রের তীরে, যেখানে আপনি কেবল ‘s’ দিয়ে নাম শুরু হয় এমন জিনিস নিয়ে যেতে পারেন)। আপনি যা যা নিবেন তার সবগুলো কি আপনি মনে করতে পারেন?

প্লাস্টিসিন বা প্লে ডো অক্ষর

প্লাস্টিসিন দিয়ে অক্ষরের আকৃতি তৈরি করতে চেষ্টা করুন অথবা আপনার নিজের প্লে ডো তৈরি করুন।

একসাথে মেশান:

- মিহি ময়দা দুই কাপ
- ½ কাপ ঠাণ্ডা পানি
- তিন টেবিল চামচ ভেজিটেবল অয়েল
- এক টেবিল চামচ লেবুর রস (ঐচ্ছিক)
- যেকোনো খাবার রঙ বা গ্লিটার যেমন- আপনি চান

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

আপনার শিশুর প্রাথমিক পড়াকে উৎসাহিত করতে অক্ষরের নামের পরিবর্তে অক্ষরটির ধ্বনি ব্যবহার করুন। ‘I’m going to the park’ বা ‘I spy’ এর মতো খেলাগুলো একসাথে খেলার সময় অক্ষরের ধ্বনির ব্যবহারের ফলে শিশুরা পড়া শেখার সময় শব্দগুলো উচ্চারণ করতে শিখবে।

বাইরে ঘুরুন

খাদ্যশস্যের প্যাকেট ও রাস্তার সাইনগুলি থেকে ছোট পানির ডোবা এবং পড়ে থাকা পাতাগুলি পর্যন্ত পৃথিবী উত্তেজনাপূর্ণ শব্দ ও ছবি দিয়ে পূর্ণ যেগুলি করতে হয়, অনুভব করতে হয় এবং অন্বেষণ করতে হয়।

আপনার শিশুকে তার চারপাশের পৃথিবী অন্বেষণ করতে উৎসাহিত করুন।

- হাঁটতে যান এবং রাস্তার সাইন, শব্দ ও নম্বরগুলো নিয়ে কথা বলুন।
- খাবার কেনাকাটা করার সময়, ফল এবং শাকসবজির আকার, রঙ ও গন্ধের তুলনা করুন

আপনি কি জানতেন যে হাঁটতে বের হলে তা আপনার শিশুকে শিখতে সাহায্য করে। আপনার শিশুর গতিতে হাঁটুন, তারা যা লক্ষ্য করে ও জিজ্ঞাসা করে সেগুলির বিষয়ে আগ্রহ দেখান ও কথা বলুন।

ছবির কার্ডের চাবির রিং কীভাবে বানাতে হয়

আপনার যা যা লাগবে

- আপনার বাজারের লিস্টের জন্য পেন্সিল আর কাগজ
- ফল ও সবজির ছবি
- শিশু-নিরাপদ কাঁচি
- ছিদ্র করার পাঞ্চ
- ছবিগুলির মধ্য দিয়ে বাঁধার জন্য সুতা বা ফিতা

আপনি যা করবেন

একটি রেসিপি বের করুন এবং লিফলেট ও ম্যাগাজিন থেকে উপকরণগুলির ছবি কেটে সেগুলি দিয়ে বাজারের লিস্ট তৈরি করুন।

প্রতিটি ছবির একটি কোণায় একটি ছিদ্র করে পরে সেগুলি একটি সুতা দিয়ে একসাথে বেঁধে একটি চাবির রিং বানান।

আপনারা যখন বাজার করতে যান, তখন আপনার শিশুকে ঐ চাবির রিংটি ব্যবহার করতে দিন। এটি তাকে ছবি দেখে খাবারটি খুঁজে বের করতে সাহায্য করবে। যা দেখেন তা নিয়ে একসাথে কথা বলুন ও যতগুলি আপনার প্রয়োজন সেগুলো গণনা করুন।

সেরা পরামর্শ

ছবির কার্ডের চাবির রিং শিশুদের সাথে খেলার অসাধারণ এক উপায়। বাইরে গেলে আপনি দেখতে পেতে পারেন এমন সব ছবি দিয়ে একটি চাবির রিং বানানোর চেষ্টা করুন।

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

বাইরে গেলে যখন আপনি আপনার শিশুর আশেপাশে থাকেন তখন গাড়ির শব্দ, সাইরেন, বাজনা, কুকুরের ডাক, পাখির গান ও মাথার উপর প্লেনের শব্দসহ যা যা কানে আসে তা ভালো করে শুনুন। আপনি যা শুনতে পান তা নিয়ে কথা বলুন। ধ্বনিগুলি অনুকরণ করতে চেষ্টা করুন – আপনি কি একই ধরনের ধ্বনি তৈরি করতে পারেন?

বইয়ের ব্যবহার

আপনার স্থানীয় স্কুল, লাইব্রেরি, শিশুদের সেন্টার বা নার্সারি আপনাকে বিনামূল্যে শিশুদের বই ব্যবহার করতে দিতে পারে। কল করে জিজ্ঞাসা করুন!

লাইব্রেরি খোলা থাকলে আপনি বিনামূল্যে বই নিতে পারেন!

আপনি কি জানতেন যে আপনি বাড়িতে যত বেশি শিশুদের বই রাখবেন তত বেশি আপনার শিশুর ভালো করার সম্ভাবনা থাকবে যখন তারা স্কুল শুরু করে? এগুলি যে শুধু আপনার নিজের বই হতে হবে তা নয় – বরং, যত বেশি বই আপনি ধার করে আনবেন তত ভালো[6]।

সঠিক বইটি খুঁজে বের করা

আপনার শিশু যদি নিজে কোনো বই বাছাই করে তাহলে তাদের সেটি শেয়ার করার সম্ভাবনা বেশি। তাদের পড়ে ভালো লাগবে এমন বই বাছাই করার ব্যাপারে তাদেরকে সহায়তা করার কিছু উপায় নিচে দেওয়া হলো:

- **কভারটি দেখুন**
  তারা কি তাদের পছন্দের কোনো বিষয়ে কোনো বই দেখতে পাচ্ছে?
- **আরো গভীরে যান!**
  ভেতরে একটু দেখুন। সে কি ছবিগুলো পছন্দ করছে?
- **এর মধ্যে কি তাদের পছন্দনীয় কোনো চরিত্র আছে?**
  সে কি দৈত্য বা টেডি বা এলিয়েন বা ট্রেন পছন্দ করে?
- **আপনাদের দুইজনের কেউ একজন কি ছবিগুলোর সাথে মিলিয়ে কোনো শব্দ তৈরি করতে পারেন?**
  জন্তু জানোয়ারের ডাক, গাড়ি, ট্রেন রকেটের শব্দ।
- **এই গল্পে কী ক্রিয়াকলাপ আছে?**
  সে কি এই ধরনের গল্পের সাথে যুক্ত হতে পছন্দ করে?
- **এসব বইয়ের মধ্যে কি কোনো চমক আছে?**
  সে কি পপ-আপ ছবি বা উল্টানোর মতো ট্যাবযুক্ত বই পছন্দ করে? আপনি লুকোনো চরিত্রটি খুঁজে পেতে পারেন?

সেরা পরামর্শ

আপনার শিশুর লাইব্রেরির বইগুলো হাতে রাখুন যাতে সে যখনই চায় সেগুলো দেখতে পারে। অথবা তার বইগুলো তার খেলনার সাথে কেন রাখছেন না? টেডি আর পুতুলরাও পড়তে পছন্দ করে!

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

ম্যাগাজিনও শেয়ার করার জন্য ভালো। বিভিন্ন ছবি নিয়ে কথা বলুন এবং আপনার শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন সে কোনটি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করে।

রঙ করা ও ছবি আঁকার মাধ্যমে আনন্দ নিন

রঙ করা ও ছবি আঁকা আপনার শিশুকে তার মনোযোগ, সৃজনশীলতা এবং লেখার জন্য তাদের প্রয়োজনীয় দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করে।

বিভিন্ন দাগ দেওয়ার উপকরণ ব্যবহার করুন - মোটা ক্রেয়ন, পেন্সিল, শেভিং ফোম এবং রঙ। বাগানপথের পাথরে পানি ও রঙের ব্রাশ দিয়ে রঙ করা খুবই মজার।

সেরা পরামর্শ
সৃজনশীল হোন। আপনার শিশুকে দাগ দিতে, আঁকতে ও পালক, খোল বা গাছের ডাল দিয়ে বানানো ছবি লাগাতে উৎসাহিত করুন।

ম্যাগাজিন থেকে পছন্দের ছবি কেটে নিয়ে কোলাজ তৈরি করুন।

কিভাবে আপনার নিজের স্মৃতি বই তৈরি করবেন

আপনার যা যা লাগবে

- একটি স্ক্র্যাপ বই
- কলম, ক্রেয়ন আর পেন্সিল
- ছবি (আলোকচিত্র)
- ম্যাগাজিন ও ক্যাটালগ
- শিশু-নিরাপদ কাঁচি
- গ্লু

আপনি যা করবেন

- আপনার শিশুকে তাদের স্মৃতি বইয়ের সামনের অংশটি সাজাতে সহায়তা করুন। এর উপরে তার নাম উভয়ে একসাথে লিখুন।
- খাবার, জায়গা বা খেলনা বা আপনার পরিবারের বা পোষা প্রাণীর ছবিগুলোর মতো তাদের পছন্দের জিনিস সম্পর্কিত শব্দ বা অঙ্কন যুক্ত করুন।
- বাইরে বের হওয়ার সময় বাস ও অন্যান্য টিকিট সংগ্রহ করুন এবং আপনার শিশুকে সেগুলো রাখতে দিন।
- আপনার শিশুর স্মৃতি বই মজাদার ও রঙিন করতে তাদেরকে গ্লিটার, রঙ, স্টিকার বা যেকোনো কিছু ব্যবহার করতে দিন।

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ
শিশুর আঁকিবুকি নিয়ে কথা বলুন ও জিজ্ঞাসা করুন তারা কি এঁকেছে। চেনা যায় এমন কিছু আকৃতি ও ছবি তুলে নিন ও নিজে কিছু আঁকুন।

স্কুলের প্রস্তুতি

নিচের কাজগুলোর মাধ্যমে আপনি আপনার শিশুকে স্কুলের জন্য তৈরি করতে পারেন:

- পালা বদল ও শেয়ারিং আছে এমন সব খেলা খেলে
- সে ক্ষুধার্ত, তৃষ্ণার্ত বা ক্লান্ত থাকলে তাদেরকে প্রয়োজনীয় কিছু চাইতে সহায়তা করে
- তাকে নিজে নিজে জামা-কাপড় পরতে, খেতে এবং টয়লেট ব্যবহার করতে শিখিয়ে।

স্কুলের শুরুতে সবার জন্য একটি ইতিবাচক অভিজ্ঞতা হতে পারে

- বাবা-মা হিসেবে আপনারা আপনার শিশুর প্রথম শিক্ষক।
- আপনার শিশুর স্কুল সম্পর্কে জানুন যাতে আপনি বুঝতে পারেন যে তারা স্কুল শুরু করলে পরে কী ঘটবে।
- স্কুল শুরুর পূর্বে কোনো শিক্ষক আপনার বাসা পরিদর্শনে আসতে চাইলে উন্মুক্ত থাকুন।
- স্কুলের ওয়েবসাইট দেখুন।

প্রথম দিন কী করতে হবে তা নিশ্চিত করুন: সকালে কোথায় যাবেন এবং কোথা থেকে আপনার শিশুকে সংগ্রহ করবেন।

আপনি কি জানতেন যে শিশুরা যত বেশি স্কুলকে বা নার্সারিকে জানবে তত দ্রুত তারা সেখানকার সাথে অভ্যস্ত হবে?

স্কুল শুরু সম্পর্কিত বই পড়ুন

স্কুল সম্পর্কিত শেয়ার করার মতো অনেক বই আছে। এগুলি আপনার শিশুকে স্কুল শুরু করতে বা স্কুলে ফিরে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হতে সহায়তা করতে পারে।

নিচে কিছু বইয়ের তালিকা দেওয়া হলো:

- *Starting School* লিখেছেন Janet ও Allen Ahlberg
- *Topsy and Tim Start School* লিখেছেন Jean ও Gareth Adamson
- *Going to School লিখেছেন Anna Civardi* ও Stephen Cartwright
- *Harry and the Dinosaurs Go To School* লিখেছেন Ian Whybrow
- *Come to School Too, Blue Kangaroo!* লিখেছেন Emma Chichester Clark
- *I Am Too Absolutely Small For School* লিখেছেন Lauren Child

নতুন রুটিন চর্চা করা

স্কুলে যাওয়ার সময় ঘুম থেকে ওঠা ও জামা-কাপড় পরা এবং নাস্তা খাওয়াসহ সকালের রুটিনটি চর্চা করুন। নিশ্চিত করুন যেন আপনার শিশু যথেষ্ট পরিমাণ ঘুমায় ও প্রথম দিনে স্কুলের জন্য প্রস্তুত থাকে।

সেরা পরামর্শ

দিন শেষে – আপনার শিশুকে হাসি দিয়ে অভিবাদন জানান, মোবাইল ফোন দিয়ে নয়!

জীবনযাত্রার কর্মকাণ্ডের জন্য শব্দ

উপরের তালিকার কোনো একটি বই শেয়ার করুন। স্কুল শুরু করা নিয়ে আপনার শিশুর কেমন লাগছে সে ব্যাপারে কথা বলুন।

National Literacy Trust

Change your story

টেলিফোন: 020 7587 1842

ইমেল: contact@literacytrust.org.uk

ওয়েবসাইট: literacytrust.org.uk

ফেসবুকে আমাদের খুঁজুন: **facebook.com/nationalliteracytrust**

টুইটারে আমাদের ফলো করুন: **@Literacy_Trust**

ইন্সটাগ্রামে আমাদের ফলো করুন: **@Literacy_Trust**

আমাদের ফ্রি ইমেল নিউজলেটারের জন্য সাইন আপ করুন:
literacytrust.org.uk/newsletter

ন্যাশনাল লিটারেসি ট্রাস্ট একটি নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1116260 এবং গ্যারান্টির দ্বারা একটি লিমিটেড কোম্পানি নম্বর 5836486 ইংল্যান্ডে ও ওয়েলসে নিবন্ধিত এবং স্কটল্যান্ডে একটি নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর SC042944। নিবন্ধিত ঠিকানা: 68 সাউথ ল্যাম্বেথ রোড, লন্ডন SW8 1RL.

পৃষ্ঠপোষক: HRH কর্নওয়ালের ডাচেস

© National Literacy Trust 2023. এদের সবাই স্কুলের জন্য প্রস্তুত রিসোর্সটি ওপেন গভার্নমেন্ট লাইসেন্স 3.0 এর অধীনে লাইসেন্সকৃত।

রেফারেন্স:

1. https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep
2. https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines
3. https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE). Kathy Sylva et al
5. Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Parent’s perspectives: Children’s use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014