સાથે સમય વિતાવવો

તમારા શિશુ કે કિશોર સાથે ઘરે કરવા જેવી મનોરંજક અને સરળ પ્રવૃત્તિઓ

National Literacy Trust
Change your story

સ્વાગત કથન

તમારા શિશુ કે કિશોર સાથે વાત કરવી અને તેઓ સાથે પુસ્તકોમાંની માહિતી વહેંચવાથી તેઓને જીવનમાં શ્રેષ્ઠ શરૂઆત મળે છે.

એક માતા-પિતા તરીકે તમારે ખાસ ભૂમિકા ભજવવાની રહે છે. સારા સમાચાર એ છે કે તમારા બાળકને શીખવામાં તૈયાર કરવા તમારે નિષ્ણાત બનવાની જરૂર નથી.

શું તમને ખબર છે કે બાળકો તમારી સાથે સરળ, રોજીંદા અનુભવોથી પુષ્કળ શીખતા હોય છે!

ટોપ ટિપ્સ

આ પુસ્તકમાંની ટોપ ટિપ્સ તમારા બાળકને શીખવામાં અને તેઓને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરવા તમે જે રીતે સહાયરૂપ થઇ શકો તેવી ચડિયાતી ભલામણો કરે છે.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિઓ માટેના શબ્દો

તમારા બાળકને સ્કૂલ માટે જરૂરી ભાષા કુશળતામાં મદદરૂપ થવા જીવનને સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિઓ માટેના શબ્દો ઉપયોગમાં લો.

તમને શરૂઆત કરાવવા આ અજમાવી જુઓ. તમે વધુ મૌલિક વિચારો ઓનલાઇન વેબસાઇટ પર જોઈ શકો છો,

wordsforlife.org.uk.

ટોપ ટિપ

તમે 'સારું કર્યું' કહો ત્યારે તમારા બાળકને તે ગમશે! ઘણી બધી પ્રશંસા તમારા બાળકને પોતાના વિશે સારી અનુભૂતિ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમારા બાળક સાથે વાત કરો જ્યારે પણ તમે બહાર હો – રસ્તા પર ચાલતી વખતે, બસમાં, કોઇપણ જગ્યાએ! તેઓ પુષ્કળ નવા શબ્દો તમારી પાસેથી શીખી શકે છે.

વાત કરો, રમો, વાંચો

વાતચીત કરવી યથાર્થ નિવડે છે!

તમારા બાળક સાથે વાતચીત કરવા અને તેઓને સાંભળવાનો વારો આવવા દો.

બાળકો પ્રશ્નો પૂછીને, તેઓના વિચારો વિશે વાત કરીને, તેઓએ જોયેલું વર્ણવીને અને મોટેથી આશ્ચર્યપૂર્વક બોલીને શીખતા હોય છે.

તમે તમારા બાળક સાથે વાતચીત કરતા હો ત્યારે તમે એકસાથે આનંદિત થઇ શકો છો. અજમાવી જુઓ:

- પ્રશ્નો પૂછીને
- રોજીંદા અનુભવો વિશે વાત કરીને
- ટુચકાઓ કહીને
- મૂર્ખ બનીને
- રમતો રમીને
- ગીતો ગઇને

ટોપ ટિપ

વધુ મૌલિક વિચારો માટે વેબસાઇટ જુઓ, **wordsforlife.org.uk**

શું તમને ખબર છે કે તમે તમારા બાળક સાથે જેટલી વધારે વાત કરો અને બાળક તમે વાપરેલા જેટલા વધારે શબ્દો સાંભળે, એટલું વધારે સારું તેઓ સ્કૂલમાં 10 વર્ષની ઉંમરે શીખી શકશે?

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમે રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓ કેવી રીતે કરો છો તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો, જેમ કે ધોવાના કપડાંનું વર્ગીકરણ કરવું કે રાત્રી ભોજન બનાવવું.

રમતિયાળ બનો

બાળકો પોતાની રમત મારફતે દુનિયાની સમજ કેળવતા શીખે છે!

બાળકોના વિકાસ માટે રમત ખરેખર મહત્વની હોય છે. અન્ય બાળકો સાથે રમવાથી બાળકોને વાતચીત કરવાનું શીખવામાં, વારો લેવામાં, સમજ આપલે કરવામાં અને મિત્રો બનાવવામાં મદદ મળે છે.

બાળકોને પોતાની કલ્પનાનો ઉપયોગ કરીને જુદી જુદી વસ્તુઓને રમવાની વસ્તુઓમાં બદલવામાં મજા આવે છે. તમે તૈયાર થવા વસ્ત્રો પૂરા પાડી શકો છો જેમ કે પુખ્ત ઉંમરના માટે શૂઝ, કપડાં, બૅગ્સ કે ખાલી પાત્રો પણ – મોટા ખોખાં ચડિયાતા હોય છે!

શું તમને ખબર છે કે તમારા બાળકને ગમતું રમવા દેવાનું પસંદ કરવા દેવાથી બાળકને પોતાની સ્વતંત્રતામાં પ્રોત્સાહન મળે છે અને બાળકને સ્કૂલે જવા તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે?

ટોપ ટિપ

જો રમવાથી બહુ અવાજ કે ઘોંઘાટ થતો હોય તો, તમારા સ્થાનિક ઉદ્યાનમાં જતા રહો!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

વાર્તા ‘વી આર ગોઇંગ ઓન એ બીઅર હન્ટ’ (આપણે રીંછનો શિકાર કરવા જઇ રહ્યાં છીએ) કહી સંભળાવો અને પછી તમારા બગીચા કે ઉદ્યાન આસપાસ રીંછનો કાલ્પનિક શિકાર કરવા જાવ!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમારા બાળકની કાલ્પનિક રમત દરમિયાન બાળક સાથે જોડાઇ જાવ અને પાત્ર ભજવો! બાળકને પાત્ર વિશે પ્રશ્નો પૂછો અછવા તમે કરવાના હો તેનું વર્ણન કરો. આનાથી તમારા બાળકને નવા શબ્દો સાંભળવાની અને સમસ્યાઓ ઉકેલવાની તક મળી શકે છે.

ચિહ્નો વાંચવા

છાપું બધે હોય છે!

બાળકો છાપું (પ્રિન્ટ)થી ભરપૂર દુનિયામાં જીવે છે અને સંદેશાઓ, ચિત્રો અને લોગો જુએ છે.

તેઓનું ખાવાનું મનપસંદ સ્થળ ઓળખો અથવા સુપરમાર્કેટનું નામ, આ વાંચવા-લખવાનું શીખવામાં પહેલા પગલાઓ છે.

શું તમને ખબર છે કે તમારું બાળક તમને જેટલું વધારે વાંચતા જોશે, એટલી વધારે બાળકને વાંચવાની ઇચ્છા પણ થશે!

ટોપ ટિપ

ખાતરી કરો કે તમારું બાળક તમને મજા આવતી હોય તેવું વાંચતા તમને જુએ, જેમ કે પુસ્તકો, સામયિકો, કોમિક્સ, મેન્યુઅલ્સ, રેસિપી અથવા સૂચનો અને તમારું તે કરવા પાછળનું કારણ બાળકને કહો.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમે તમારા બાળકની સાથે બહાર હો ત્યારે, તમારી આસપાસના તમામ ચિહ્નો, લોગો અને શબ્દો જુઓ. બાળકને તે દેખાડવા પ્રોત્સાહિત કરો અને બાળકે ઓળખ્યા હોય તે ‘વાંચવા’માં મદદ કરો!

ખાવ, ઊંઘો, ચાલો

બાળકોના વધતા શરીરને ખવડાવો!

તાજા ફળ, શાકભાજી અને ડેરી ઉત્પાદોનો મિશ્રિત અને વૈવિધ્યસભર આહાર શરીર અને હાડકાને આરોગ્યપ્રદ રીતે વિકસાવવા મહત્વનો હોય છે. તૈયાર ઉપલબ્ધ ખોરાક ખરીદવા કરતા શરૂઆતથી રસોઇ બનાવવી વધારે સસ્તું પડી શકે છે. સૂકો કે ટિનબંધ ખોરાક જેમ કે પાસ્તા, ટામેટા અને કઠોળ સારો, વધારે સસ્તો કબાટમાં રાખી શકાતો અનિવાર્ય ખોરાક છે જેનાથી ઘણી જુદી જુદી વાનગીઓ બનાવી શકાય છે.

શું તમને ખબર છે કે ઘણાં સુપરમાર્કેટ્સ ભોજન માટે બહુ સરસ રેસિપી આઇડિયા ધરાવે છે જે બહુ ખર્ચાળ ના હોય? અથવા, તમે અન્ય મૌલિક વિચારો મેળવવા ઑનલાઇન શોધી શકો છો: **nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas**

ટોપ ટિપ

મિત્રોને પૂછો કે તેઓના બાળકોને શું ખાવું ગમે છે અને રેસિપીની અદલાબદલી કરો!

ટોપ ટિપ

તમારા બાળકની સ્કૂલને બ્રેકફાસ્ટ અને લંચ ક્લબ વિકલ્પો વિશે પૂછો!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમે રસોઇ બનાવતી વખતે તમે શું કરી રહ્યા છો તે અંગે તમારા બાળક સાથે વાત કરીને બાળકને સામેલ રાખો.

સારી ઊંઘ લેવી

આરામ કરો અને શિથિલ થાવ!

બાળકોની વધતી ઉંમર અને વિકાસ માટે પૂરતી ઊંઘ લેવી અને આરામ કરવો બહુ મહત્વની બાબત છે.

સૂવાનો સમય

સૂવાનો સમય આ પ્રમાણે હોઇ શકે:

- 6.45 સાંજે: પાયજામો પહેરો, દાંત બ્રશ કરો, પેશાબ કરી લો.
- 7.15 સાંજે: એક પુસ્તક, વાર્તા વાંચવી કે શાંત વાતચીત કરીને શાંતિથી સમય વિતાવવો.
- 7.30 સાંજે: શુભરાત્રિ અને લાઇટો બંધ કરવી[1]

ટોપ ટિપ

ફોન્સ, TV કે કોમ્પ્યુટર્સ બાળકોને સૂવા જતા પહેલાં રોકી શકતા હોવાને લીધે બાળકો સૂઇ જાય તેના એક કલાક પહેલાં તેની પર 'સ્ક્રીન સમય' ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારા બાળકને સૂવામાં મદદ માટે ભલામણો મેળવવા વેબસાઇટ જુઓ, sleepfoundation.org

શું તમને ખબર છે કે શાંત ગીતો અને હાલરડાં બાળકોને સ્થિર કરી શકે છે અને આરામપૂર્વક સૂવામાં મદદરૂપ થાય છે?

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

સૂતી વખતે પુસ્તક વાંચવાને બદલે, તમારી કલ્પનાશક્તિ ઉપયોગમાં લઇને વાર્તા બનાવો!

આગળ વધતા રહો

શારીરિક રીતે સક્રિય થવાનો સમય!

એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે પાંચ વર્ષ સુધીની ઉંમરના બાળકો આખા દિવસમાં ત્રણ કલાક જેટલી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતા હોય છે[2]. આમાં ચાલવું, કૂદવું, દોડવું, ચડવું અને સંતુલન રાખવાનો સમાવેશ થઇ શકે છે. બાળકનું શરીર આ સમયે ઝડપથી વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામતું હોય છે. બાળકોને સક્રિય થવાનું ગમે છે, અને તેઓને તંદુરસ્ત અને સારા રહેવા આગળ વધવાની જરૂર પડે છે.

પોતાની જાતે ચાલી શકતા મોટા ભાગના બાળકો માટે અનુકૂળ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ છે:

- સક્રિય રમત (જેમ કે સંતાકૂકડી રમવું અથવા કાદવમાં ફસાઇ જવું)
- આસપાસ દોડવું
- ટ્રેમ્પોલિન પર કૂદવું
- સાઇકલ ચલાવવી
- નૃત્ય કરવું
- તરવું
- દોરડા કૂદવા
- જીમનેસ્ટિક્સ[3]

ટોપ ટિપ

તમારી મજાની શારીરિક પ્રવૃત્તિ શોધી કાઢો (સંભવિતપણે નૃત્ય કરવાથી માંડીને સંગીત કે જોગીંગ) અને તમારા બાળકને પણ તેમાં જોડાવા પ્રોત્સાહિત કરો!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમારા બાળકે નર્સરીમાં કરેલી કોઇ પ્રવૃત્તિ વિશે તમને વાત કરવા કહો. બાળકોને તેના વિશે જે ગમ્યું કે ના ગમ્યું હોય - અને કેમ તે પૂછો.

તમે તમારા બાળકને સહાયતા કરવા શું કરી શકો છો

સંશોધન બતાવે છે કે પોતાના બાળકોને શીખવામાં મદદ કરી શકે અને જીવનમાં સારા પરિણામો હાંસલ કરી શકે તેવી સાત બાબતો માતા-પિતાઓ પોતાના બાળક સાથે કરી શકે છે[4].

પુસ્તકો અને વાર્તાઓની આપલે કરો

સાથે મળીને પુસ્તકો જોવા એ બહુ નાની ઉંમરથી શીખવાની ચડિયાતી રીત છે.

બહાર જઇને કંઇક કરો

ચાલવા કે ખરીદી કરવા સાથે જવાથી તમને અને તમારા બાળકને નવી બાબતો અનુભવવા મળશે જેમાં કંઇક જોવાની, અનુભવવાની, સૂંઘવાની, સ્વાદ પરખવાની અને સાંભળવા સહિતની, સાથે સાથે ઘણી વાતો કરવાનો સમાવેશ થાય છે!

ગીતો અને કવિતાઓ ગાઓ

નર્સરીની કવિતાઓ અને ગીતો ગાવા એ તમારા બાળકને કવિતા અને પુનરાવર્તન મારફતે નવા અવાજો અને શબ્દો શીખવામાં મદદરૂપ થતી એક ચડિયાતી રીત છે.

પુસ્તકો સુધી પહોંચવું

જો સ્થાનિક પુસ્તકાલય ખુલ્લું હોય તો, તમે મફતમાં પુસ્તકો વાંચવા ઉધાર લઇ શકો છો, અને બાળકો માટે મફત પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઇ શકો છો. સ્થાનિક નર્સરીઓ, બાળકોના કેન્દ્રો અને સ્કૂલો મફત પુસ્તકો સુધી પહોંચ પૂરી પાડી શકે છે. બસ પૂછો!

સાથે રમવું

શિશુઓ રમીને શીખે છે. સાથે મરવાથી બાળકોને વાતચીત કરવા અને સામાજિક વ્યવહારુ આવડતો વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.

રંગવું અને દોરવું

ચિહ્નો બનાવવા અને ચિત્ર દોરવું એ લખવાનું શીખવાની શરૂઆત છે.

અક્ષરો સાથે રમવું

અક્ષરોના આકાર અને અવાજ સાથે રમતો રમવાથી શીખવામાં મજા આવે છે.

તમારું બાળક જે રીતે શીખે અને પોતાની સાંભળવાની, બોલવાની, વાંચવાની અને લખવાની આવડતો વિકસાવે તેમાં આ સરળ પ્રવૃત્તિઓ ખરેખર એક તફાવત ઊભો કરે છે. તમે સાથે રહીને મજા કરી શકો છો અને એ જ સમયે બાળકને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરી શકો છો!

I took part in
Bookstart Corner

વાર્તાઓ કહેવી

તમારે હંમેશા શબ્દો વાંચવાની જરૂર નથી. પિક્ચર બુક્સ જોવી અને તેના વિશે વાત કરવી એ તમારા બાળકને વાર્તાઓનો આનંદ લેવા પ્રોત્સાહિત કરવાની સરસ રીત છે. જો તમે ઘરે બીજી કોઇ ભાષા બોલતા હો તો, તમારી પોતાની ભાષામાં ચિત્રો અને વાર્તા વિશે વાત કરો.

તમે પુસ્તકોની આપલે કરો ત્યારે તમે સાથે મોજ કરી શકો છો:

- પુસ્તકના કવર વિશે વાત કરો અને શીર્ષક પર આંગળી ચીંધો.
- તમારા બાળકને પુસ્તક પકડી રાખવા દઇને પાનાઓ ફેરવવા દો.
- તેઓને ચિત્રો વિશે વાત કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.
- જુદા જુદા પાત્રો માટે જુદા જુદા અવાજો ઉપયોગમાં લો. ખાબોચિયામાં છબછબિયા કરતા હો, કારના હોર્નનો અવાજ અથવા પ્રાણીઓનો અવાજ જેવા અવાજો ઉમેરો.
- વાર્તા પૂરી થાય ત્યારે, તમે તેઓને પૂછી શકો કે શું તેઓને તે ગમી અને શું તેઓનું કોઇ મનપસંદ પાત્ર છે.

શું તમને ખબર છે કે પોતાના માતા-પિતાઓ સાથે પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં નિયમિત વાંચન કરતા બાળકો આવું ન કરતા બાળકો કરતા ગણિત, શબ્દભંડોળ અને જોડણી કસોટીઓમાં 16 વર્ષની ઉંમરે પણ વધારે સારું પરિણામ લાવ્યા હતા?[5]

શું તમને ખબર છે કે બાળકો વારંવાર ફરી સાંભળવા ઇચ્છે તેવી મનપસંદ વાર્તા તેઓ પાસે ઘણી વાર હોય છે? આનાથી તેઓને શબ્દ ક્રમ શીખવામાં અને લખેલા શબ્દને વાર્તા સાથે સાંકળવામાં મદદ મળે છે – જે વાંચવાનું શીખવામાં પહેલા પગલાં છે!

ટોપ ટિપ

તમે બંને માટે વહેંચવાની જગ્યા રાખીને, સાથે મળીને એક ડેન (ટેબલ પર એક કપડું) બનાવો. તમે તમારા ડેનને વાર્તાનો ભાગ બનાવી શકો છો – તે એક રાક્ષસની ગુફા, એક રોકેટ શિપ, અથવા રાજકુમારીનું ટાવર હોઇ શકે છે.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમે બાળક હતા ત્યારે તમે શું કરતા તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો. આખા કુટુંબને સામેલ કરો - બા-દાદા મોટા થઇ રહ્યા હતા ત્યારની કહેવા લાયક વાર્તાઓ તેઓ પાસે હોઇ શકે!

ગીતો અને કવિતાઓ ગાવી

ગીતો અને કવિતાઓથી બાળકોની ભાષા, શબ્દભંડોળ, હિલચાલ અને સંકલન વિકસે છે જો તેઓ ક્રિયાઓ સમાવે. ઘણાં લોકો ગણતરી શીખવાડવામાં પણ મદદ કરે છે.

ચિંતા કરશો નહિ જો તમારો ગાવાનો અવાજ કર્કશ કે બેસૂરો હોય તો, તેનાથી કોઇ ફરક પડતો નથી અને તમે તમારા બાળક સાથે જેટલું વધારે ગાશો એટલો વધારે આત્મવિશ્વાસ તમે ધરાવતા થશો.

જો તમને રાગ ના ખબર હોય તો તમે પુસ્તકાલયમાંથી કવિતાઓની CDs ઉછીની લઇ શકો છો અથવા YouTube પર તે શોધી શકો છો. તમે હંમેશા તમારા પોતાના ગીતો બનાવી શકો છો, અથવા રેડિયો પર વાગતા ગીતની સાથે ગાઇ શકો છો.

શું તમને ખબર છે કે ગીતો અને કવિતાઓ તમારા બાળકને દુનિયા વિશે શીખવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે? તમે ઓલ્ડ મૅકડોનાલ્ડ હેડ એ ફાર્મમાં પ્રાણીના અવાજો કાઢી શકો છો અને એકવાર હું જીવતી માછલી પકડું એટલે માછલીની ગણતરી 1, 2, 3, 4, 5 માં કરી શકાય છે!

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

ઇન્સી વિન્સી સ્પાઇડર

તમે ગીતો ગાઓ ત્યારે તેની પર અભિનય કરો, અથવા દહીંના વાસણો, ઊન અને રસોડામાં વપરાતી રૉલ ટ્યુબ્સનો ઉપયોગ કરીને તમારો પોતાનો સ્પાઇડર અને ડ્રેઇનપાઇપ બનાવો. તમે ક્રિયાઓ સહિતનો ગીતનો વીડિયો જોઇ શકો છો: **wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider**

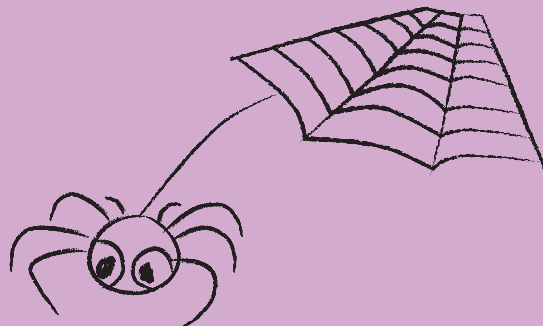
ઇન્સી વિન્સી સ્પાઇડર પાણીની પાઇપ પર ચડ્યો

ધરતી પર વરસાદ પડ્યો અને કરોળિયાને ધોઇ નાખ્યો

પછી તડકો પડ્યો અને વરસાદનું બધું પાણી સૂકાઇ ગયું

અને ઇન્સી વિન્સી સ્પાઇડર ફરીથી પાઇપ પર ચડ્યો.

ટોપ ટિપ
જો તમે બીજી કોઇ ભાષામાં કોઇ ગીતો કે કવિતાઓ જાણતા હો તો, તે પણ તમારા બાળક સાથે ગાઓ.



સાથે રમવું

આપલે કરવી, વારો લેવો, વાતચીત કરવી, આરામદાયક રહેવું અને અન્ય લોકો સાથે મિત્રો બનવું આ જીવનપર્યંત ચાલનારી આવડતો છે પરંતુ તે શીખવામાં કેટલોક સમય લાગે છે! તમે તમારા બાળક સાથે રમીને, અથવા મિત્રો કે કુટુંબીજનો સાથે રમવાની તારીખો નિર્ધારિત કરીને, કાં રૂબરૂમાં અથવા તો FaceTime કે WhatsApp મારફતે, બાળકને આ મહત્વની આવડતો શીખવા મહાવરો કરીને મદદ કરી શકો છો.

ટોપ ટિપ

બધાં બાળકો જુદા હોય છે! કેટલાક અન્ય બાળકો કરતા વધારે ચપળ અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે – સરખામણી અને ચિંતા ના કરો – તમને ખબર છે કે તમારું બાળક શ્રેષ્ઠ છે તેથી તેઓને જોઇતી સહાયતા અને પ્રોત્સાહન આપો.

શું તમને ખબર છે કે અન્ય લોકો સાથે રમવાનું શીખવું એ બાળકોની અંગત, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે મહત્વનું છે? તમે તમારા બાળક સાથે રમનાર સરસ સાથી બની શકો છો. બસ તેઓની રુચિઓને અનુસરો!

બાળકો ઘણી જુદી જુદી રીતે રમતા હોય છે:

- તેઓની જાતે રમવું
- અન્ય બાળકોને રમતા જોવા
- અન્ય લોકોની સાથે રમવું; સરખી પ્રવૃત્તિ કરવી પરંતુ સાથે જોડાવવું નહીં
- અન્ય લોકો શું રમી રહ્યાં છે અને સાથે ચેટ કરવાની શરૂઆત કરી રહ્યા છે તેમાં વધારે રસપ્રદ રહેવું
- સાથે રમવું, સામાન્ય રીતે એક નાના સમૂહમાં

ટોપ ટિપ
તમારું બાળક પોતાના મિત્રો બનાવવાનું શરૂ કરે એટલે તેને પોતાનો વિશ્વાસ વધારવા પ્રોત્સાહિત કરો અને વારંવાર આશ્વાસન આપો.

અક્ષરો અને આંકડાઓ સાથે રમવું

તમે અક્ષરો અને આંકડાવાળી પોતાના આકાર અને અવાજથી માંડીને પહેલો અક્ષર એકસરખો ધરાવતા નવા શબ્દો શીખવા સુધીની બધાં પ્રકારની રમતો રમી શકો છો. તમે તમારા બાળકને ખબર હોય તેવી સંખ્યાઓ, જેમ કે દરવાજાનો નંબર અથવા પોતાની ઉંમર શોધી શકો છો, અને શું તમે આ સંખ્યાઓ બસો, દુકાનો કે રસ્તા પરના ચિહ્નો પર મળી શકે તે જોઇ શકો છો. યાદ રાખશો કે અક્ષરો અને સંખ્યાઓ બધે જ જોવા મળે છે!

ટોપ ટિપ

તમારા બાળકની સાથે મોટા અવાજે ગણતરી કરો – તમારે મુખ્ય દરવાજા સુધી પહોંચવા કેટલા પગલાં ભરવા પડે છે તે અથવા તમે પાર્ક સુધી જવા ચાલો ત્યારે પસાર થયેલા લેમ્પપોસ્ટ્સની સંખ્યા શોધી કાઢો!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમને જંક (નકામા) મેઇલ અને જૂના સામયિકોમાં જોવા મળતા અક્ષરો વિશે વાત કરો. કેટલાક અક્ષરો કાઢી નાખીને એક કલાશ (ચિત્ર) બનાવો. શું તમે તમારા બાળકના નામનો પહેલો અક્ષર શોધી શકો છો તે જુઓ. જો બાળક હજુ પણ અક્ષર ના ઓળખી શકે તો, તેને સાથોસાથ દોરી બતાવો અને જુઓ કે શું બાળક તેને શોધી શકો છો જ્યારે તમે કંઇક કરવાના હો.

‘આઇ એમ ગોઇંગ ટૂ ધી પાર્ક’

તમે પાર્ક જવા સાથે શું લઇને જશો એવું કહીને વારો બદલવાનો આવે તેવી રમત રમો. નિયમ એ છે કે તમે માત્ર ‘p’ (પી) અવાજ આવે તેવી વસ્તુઓ સાથે જઇ શકો છો (દાખલા તરીકે, ’હું પાર્ક જઉ છું અને હું પિકનિક કરીશ/પેરટ/પેન્સિલ’ લેવા જઉ છું). તમે જવાના હો તે સ્થળ બદલીને વધારે મોજમજા કરી શકો છો (દાખલા તરીકે, દરિયા કિનારે, જ્યાં તમે માત્ર ‘s’ થી શરૂ થતી બાબતો લઇ જઇ શકો છો). શું તમે બધું જે લઇ જવાના હો તે યાદ રાખી શકો છો?

પ્લાસ્ટિસીન કે ડો (લોટની કણક)થી અક્ષરો બનાવો

પ્લાસ્ટિસીનથી, અથવા તમારી જાતે ડો (લોટની કણક)માંથી અક્ષરના આકારો બનાવો.

મિશ્રણ કરો:

- બે કપ કોરો લોટ
- ½ કપ ઠંડુ પાણી
- ત્રણ ચમચા વનસ્પતિ તેલ
- એક ચમચો લીંબુનો રસ (વૈકલ્પિક)
- તમને ગમતો કોઇ ખાદ્ય રંગ અથવા ગ્લિટર.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમારા બાળકને વહેલું વાંચવા પ્રોત્સાહિત કરવા, કક્કા અક્ષરવાળા નામોને બદલે અક્ષર અવાજોનો ઉપયોગ કરો. અક્ષરના અવાજોનો ઉપયોગ કરવો જ્યારે તમે ‘આઇ એમ ગોઇંગ ટૂ ધી પાર્ક’ અથવા ‘આઇ સ્પાય’ જેવી રમતો એકસાથે રમો, તેનાથી બાળક વાંચવાનું શીખે ત્યારે શબ્દો બોલવામાં મદદ મળશે.

બહાર જઇને કંઇક કરો

આ દુનિયા રોમાંચક શબ્દો અને ચિત્રો તેમજ કરવા લાયક, અનુભવવા અને શોધવા લાયક બાબતોથી ભરપૂર છે, અનાજના પૅકેટ્સ અને સ્ટ્રીટ ચિહ્નોથી માંડીને છબછબિયા કરાવતા ખાબોચિયા અને સ્ખલિત પાંદડાઓ.

તમારા બાળકને પોતાની આસપાસની દુનિયા ખોળવા પ્રોત્સાહિત કરો.

- ચાલવા જાવ અને સ્ટ્રીટ ચિહ્નો અને સ્ટોરફ્રન્ટ પરના અક્ષરો, શબ્દો અને સંખ્યાઓ વિશે વાત કરો
- ખાદ્યપદાર્થોની ખરીદી કરતી વખતે, ફળો અને શાકભાજીનો આકાર, રંગો અને સુગંધની સરખામણી કરો

શું તમને ખબર છે કે ચાલવા માટે બહાર જવાથી તમારા બાળકને શીખવામાં મદદ મળે છે. તમારા બાળકની ગતિએ ચાલો, વાતચીત કરો અને બાળકે જોયેલી બાબતમાં રસ લો અને તેના વિશે પૂછો.

કેવી રીતે પિક્ચર કાર્ડ કી રિંગ બનાવવી અને તેનો ઉપયોગ કરવો

તમને શેની જરૂર પડશે

- તમારી ખરીદવાની યાદી બનાવવા પેન્સિલ અને કાગળ
- ફળ અને શાકભાજીના ચિત્રો
- બાળક માટે સલામત કાતર
- કાણું પાડતું પંચ
- ચિત્રોમાંથી દોરો પરોવવા દોરી કે રિબન

તમારે શું કરવાનું છે

એક રેસિપી શોધો અને સાથે મળીને પત્રિકાઓ અને સામયિકોમાંથી ઘટકોના ચિત્રો કાપીને ખરીદવાની યાદી બનાવો.

દરેક ચિત્રના ખૂણામાં કાણું પાડીને કી રિંગ બનાવો અને તેને દોરી સાથે બાંધી દો.

તમે ખરીદી કરવા જાવ ત્યારે તમારા બાળકને કી રિંગનો ઉપયોગ કરવા દો. તેનાથી તેઓને ચિત્રોનો ઉપયોગ કરીને ખાદ્યપદાર્થ શોધવામાં મદદ મળશે. તમે જુઓ તે વિશે વાત કરો અને તમને કેટલી સંખ્યાની જરૂર છે, સાથે મળીને તેની ગણતરી કરો.

ટોપ ટિપ

પિક્ચર કાર્ડ કી રિંગ્સ તમારા બાળક સાથે રમવાની એક સરસ રીત છે. તમે બહાર જઇને કંઇક કરવાના હો ત્યારે તમારા જોવામાં આવે તેવા ચિત્રોની કી રિંગ્સ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમે તમારા બાળક સાથે બહાર જઇને કંઇક કરવાના હો ત્યારે, ટ્રાફિકનો ઘોંઘાટ, સાઇરન્સ, સંગીત, કૂતરાનું ભસવું, પક્ષીઓનું ગાવું અને આકાશમાં ઉડતા વિમાનો સહિત, તમે સાંભળી શકો તે અવાજ સાંભળો.

તમે સાંભળ્યું હોય તે વિશે વાત કરો. અવાજોની નકલ કરવાનો પ્રયત્ન કરો – શું તમે સરખો અવાજ કાઢી શકો છો?

પુસ્તકો સુધી પહોંચવું

તમે તમારી સ્થાનિક સ્કૂલ, પુસ્તકાલય, બાળકોનું કેન્દ્ર અથવા નર્સરીમાંથી બાળકો માટેના મફત પુસ્તકો સુધી પહોંચ મેળવી શકો. કૉલ કરો અને પૂછો!

જો તમારું પુસ્તકાલય ખુલ્લું હોય તો, તમે પુસ્તકો મફતમાં ઉછીના લઇ શકો છો!

શું તમને ખબર છે કે તમારી પાસે ઘરે જેટલા વધારે પુસ્તકો હોય, તમારું બાળક સ્કૂલ શરૂ કરે ત્યારે તેટલું વધારે સારું કરે તેવી શક્યતા રહે છે? આમાં તમારા પુસ્તકો હોય તેવું જરૂરી નથી – હકીકતમાં, જેટલા વધારે પુસ્તકો ઉછીના લેવાય એટલું વધારે સારું[6].

બિલકુલ યોગ્ય પુસ્તક શોધી કાઢવું

જો તમારું બાળક પોતાની જાતે કોઇ પુસ્તક પસંદ કરે તો બાળક તેની આપલે કરે તેવી બહુ વધારે શક્યતા રહે છે. બાળકને ગમે તેવું પુસ્તક પસંદ કરવામાં તમે મદદ કરી શકો તેવી કેટલીક રીતો અહીં આપેલી છે:

- **કવર (પૂઠું) તપાસો**
  શું બાળકને કોઇ ગમતી બાબતોવાળા કોઇ પુસ્તકો બાળક જુએ છે?
- **ડૂબી જાવ (રચ્યાપચ્યા રહો)!**
  અંદર નજર કરો. શું બાળકને ચિત્રો ગમે છે?
- **શું તેમાં બાળકને ગમતા પાત્રો છે?**
  શું બાળકને રાક્ષસ કે ટેડી કે એલિયન કે ટ્રેઇન ગમે છે?
- **શું તમારામાંથી કોઇ ચિત્રો મેળવવા ઘોંઘાટ કરી શકે છે?**
  પ્રાણીનો અવાજ, ગાડીનો અવાજ, ટ્રેઇન કે રોકેટનો.
- **શું તે ક્રિયાઓવાળી વાર્તા છે?**
  શું બાળકને આ પ્રકારની કોઇ વાર્તામાં જોડાવાનું ગમે છે?
- **શું કોઇ આશ્ચર્યજનક બાબત છે?**
  શું બાળકને પૉપ-અપ ચિત્રો અથવા ફેરવવા માટેના ટેબ્સ ધરાવતા પુસ્તકો ગમે છે? શું તમે છુપાયેલું પાત્ર શોધી શકો છો?

ટોપ ટિપ

તમારા બાળકના પુસ્તકાલય પુસ્તકો હાથવગા રાખો જેથી કરીને બાળકને ઇચ્છા થાય ત્યારે તે જોવાનું બાળક પસંદ કરી શકે છે. અથવા તમારા બાળકના પુસ્તકો રમકડાં સાથે કેમ ન રાખવા? ટેડી અને ઢીંગલીઓને પણ વાંચવાનું ગમે છે!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

સામયિકોની આપલે કરવી એ સરસ બાબત છે. જુદા જુદા ચિત્રો વિશે વાત કરો અને તમારા બાળકને શ્રેષ્ઠ ગમતા એક વિશે પૂછો.

રંગ પૂરવામાં અને ચિત્ર દોરવામાં મજા માણો

રંગ પૂરવાથી અને ચિત્ર દોરવાથી તમારા બાળકને પોતાની એકાગ્રતા, રચનાત્મકતા, અને આવડતો વિકસાવવામાં અને બાળકને લખવા માટે જોઇતી આવડતો કેળવવામાં મદદ મળશે.

જુદી જુદી ચિહ્ન બનાવતી સામગ્રીઓ ઉપયોગમાં લો – ચંકી (નાના અને જાડા) ક્રેયોન્સ, પેન્સિલ્સ, દાઢી કરવાનું ફૉમ અને રંગ. બગીચામાં ફરસ પથ્થરો (પૅવિંગ સ્ટોન્સ) પર પાણી અને પેઇન્ટ બ્રશને ઉપયોગમાં લેવામાં મજા આવે છે.

ટૉપ ટિપ

રચનાત્મક બનો. તમારા બાળકને ચિહ્નો ચિહ્નિત કરવા, જુદા જુદા પ્રકારની વસ્તુઓમાંથી જેમ કે પીછાં, શેલ્સ કે નાના છોડ-ડાળીમાંથી બનાવેલા ચિત્રો દોરવા અને ચોંટાડવા પ્રોત્સાહિત કરો.

સામયિકોમાંથી મનપસંદ ચિત્રો કાપો અને કલાશ (ચિત્ર) બનાવો.

તમારી પોતાની મેમરી બૂક કેવી રીતે બનાવવી

તમને શેની જરૂર પડશે

- એક સ્ક્રેપબૂક
- પેન, ક્રેયોન્સ અને પેન્સિલ્સ
- ફોટા
- સામયિકો અને કેટલૉગ્સ
- બાળક માટે સલામત કાતર
- ગુંદર

તમારે શું કરવાનું છે

- તમારા બાળકને પોતાની મેમરી બૂક સામે શણગારવામાં મદદ કરો. તેની પર બાળકનું નામ લખો.
- પોતાની મનપસંદ વસ્તુઓ, જેમ કે ખાદ્યપદાર્થ, સ્થળો કે રમકડાં, અથવા તમારા કુટુંબીજનો કે પાળેલા પ્રાણીઓના ફોટા વિશે શબ્દો કે ચિત્રો ઉમેરો.
- બસ પકડો અને અન્ય ટિકિટો લો જ્યારે તમે બહાર હો અને તમારા બાળકને અંદર રહેવા દેવાના હો.
- તમારા બાળકને ગ્લિટર, રંગ, સ્ટિકરો કે બીજી કોઇપણ વસ્તુ વાપરવા દો જેથી તેઓની મેમરી બૂક મનોરંજક અને રંગીન બનાવી શકાય.

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

તમારા બાળકના ચિત્રો વિશે વાત કરો અને બાળકે જે દોર્યું હોય તે વિશે પૂછો. ઓળખી શકાય તેવા આકારો અને છબીઓ વીણો અને તેમાંના કોઇક તમારી જાતે દોરો.

સ્કૂલે જવાની તૈયારી કરવી

તમે તમારા બાળકને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરી શકો છો:

- વારો લેવાનું અને વહેંચવાનું સામેલ હોય તેવી રમતો રમવી
- બાળકને જોઇતી વસ્તુ માગવામાં મદદ કરો, જો બાળક ભૂખ્યું, તરસ્યું કે થાકેલું હોય.
- પોતાની જાતે કપડાં પહેરવાનું શીખવવું, પોતાની જાતે જમવું અને તેમની જાતે ટોઇલેટનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવવું.

સ્કૂલ શરુ કરવી એ દરેક વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક અનુભવ બની શકે છે

- માતા-પિતા તરીકે, તમે તમારા બાળકના પહેલા શિક્ષક છો.
- સ્કૂલ વિશે માહિતી મેળવો જેથી કરીને તમારું બાળક સ્કૂલ શરૂ કરે ત્યારે શું થશે તે તમે સમજો.
- સ્કૂલ શરૂ થતા પહેલાં ઘરે શિક્ષકની મુલાકાત માટે તૈયાર રહો જો મુલાકાત લેવામાં આવે.
- સ્કૂલની વેબસાઇટ જુઓ.

ખાતરી કરો કે તમે જાણો છો પહેલા દિવસે શું કરવું: સવારે ક્યાં જવું, અને તમારા બાળકને ક્યાંથી લેવાનું રહેશે.

શું તમને ખબર છે કે બાળકો તેઓની નવી સ્કૂલ કે નર્સરીથી જેટલા વધારે પરિચિત થાય, એટલી ઝડપથી તેઓ નવા વાતાવરણમાં સ્થાયી થશે?

સ્કૂલ શરૂ કરવા વિશે પુસ્તકો વાંચો

તમે સ્કૂલ વિશે માહિતી વહેંચી શકો તેવા ઘણાં જુદા જુદા પુસ્તકો હોય છે. આનાથી તમારા બાળકને સ્કૂલ શરૂ કરવા કે સ્કૂલમાં પરત આવવા તૈયાર રહેવામાં મદદ મળી શકે છે.

કેટલાક પુસ્તકો નીચે યાદીબદ્ધ છે:

- *સ્ટાર્ટિંગ સ્કૂલ* જૅનેટ એન્ડ ઍલેન આહ્લબર્ગ દ્વારા
- *ટોપ્સી એન્ડ ટિમ સ્ટાર્ટ સ્કૂલ* જીન એન્ડ ગેરેથ એડમસન દ્વારા
- *ગોઇંગ ટૂ સ્કૂલ* ઍના સિવાર્ડી એન્ડ સ્ટીફન કાર્ટરાઇટ દ્વારા
- *હૅરી એન્ડ ડાઇનોસોર્સ ગો ટૂ સ્કૂલ* ઇયાન વ્હાયબ્રો દ્વારા
- *કમ ટૂ સ્કૂલ ટૂ, બ્લુ કાંગારુ!* ઍમા ચિંચેસ્ટર ક્લાર્ક દ્વારા
- *આઇ એમ ટૂ એબ્સોલ્યુટલી સ્મોલ ફોર સ્કૂલ* લૉરેન ચાઇલ્ડ દ્વારા

નવી દિનચર્યાઓનો મહાવરો કરવો

ઉઠીને કપડાં પહેરવા, અને ‘સ્કૂલે જવા સમયસર’ બ્રેકફાસ્ટ કરવા સહિત, સવારની દિનચર્યાનો મહાવરો કરો તમારા બાળકે પૂરતી ઊંઘ લીધી છે અને પહેલા દિવસે સ્કૂલ જવા તૈયાર હોવાની ખાતરી કરો.

ટોપ ટિપ

દિવસના અંતે – તમારા બાળકને સ્મિત સાથે આવકારો અને મોબાઇલ સાથે નહીં!

જીવન સુગમ બનાવતી પ્રવૃત્તિ માટેના શબ્દો

યાદીબદ્ધ પુસ્તકોમાંથી એક વહેંચો. તમારા બાળકને સ્કૂલ શરૂ કરવા વિશે કેવું લાગે છે તેને લગતી વાત કરો.

National Literacy Trust

Change your story

ફોન: 020 7587 1842

ઇમેઇલ: contact@literacytrust.org.uk

વેબસાઇટ: literacytrust.org.uk

અમને Facebook પર શોધી કાઢો: **facebook.com/nationalliteracytrust**

અમને Twitter પર અનુસરો: **@Literacy_Trust**

અમને Instagram પર અનુસરો: **@Literacy_Trust**

અમારી મફત ઇમેઇલ સમાચાર પત્રિકા માટે નોંધણી કરાવો:
literacytrust.org.uk/newsletter

ધી નેશનલ લિટરસી ટ્રસ્ટ એક નોંધાયેલી ચેરિટી છે જેનો નંબર 1116260 છે અને સીમિત ગેરંટી દ્વારા નોંધાયેલી કંપની છે જેનો નંબર 5836486 છે અને ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં નોંધાયેલી છે અને સ્કૉટલેન્ડમાં નોંધાયેલી ચેરિટી છે જેનો નંબર SC042944 છે. નોંધાયેલું સરનામું: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL.

પૅટ્રન: HRH The Duchess of Cornwall

© National Literacy Trust 2023. આ એવરીવન રેડી ફોર સ્કૂલ રિસોર્સ (દરેક વ્યક્તિ સ્કૂલ સંસાધન માટે તૈયાર છે) ને ઓપન ગવર્મેન્ટ લાઇસન્સ 3.0 હેઠળ પરવાનો મળ્યો છે.

સંદર્ભો:

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. ઇફેક્ટિવ પ્રી-સ્કૂલ, પ્રાઇમરી એન્ડ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન (EPPSE). કેથી સિલ્વા અને અન્ય લોકો
5. 16 વર્ષની ઉંમરે જ્ઞાનાત્મક સ્કોર્સમાં સામાજિક અસમાનતાઓ: વાંચનની ભૂમિકા. એલિસ સુલિવાન, મેટ બ્રાઉન, 20136.
6. માતા-પિતાનો દૃષ્ટિકોણ: ચિલ્ડ્રન્સ યુઝ ઓફ ટેકનોલોજી ઇન ધી અર્લી ઇયર્સ (શરૂઆતના વર્ષોમાં બાળકો દ્વારા ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ), ડૉ. સુસી ફોર્મ્બી, નેશનલ લિટરસી ટ્રસ્ટ, 2014