জানুয়ারি

শৈশবে বিকাশের গুরুত্ব

অধিবেশনের রূপরেখা

অ্যাকটিভিটি	সময়সীমা	প্রয়োজনীয় উপকরণ
অভ্যর্থনা ও মজার খেলা	৫ মিনিট	কাগজের চিরকুট, উলের বল, কাঁচি
প্রদর্শন ও চর্চা শৈশবে বিকাশের গুরুত্ব নিয়ে গপ্পোসপ্পো	৩০ মিনিট	ব্লক, বাটি, ছোটো কাপ বা গ্লাস
অভ্যাস	১৫ মিনিট	খেলাগুলি করাতে প্রয়োজনীয় জিনিস
অধিবেশন সমাপ্তি	১০ মিনিট	নেই

অভ্যর্থনা
সময়সীমা : ৫ মিনিট

- সবাইকে স্বচ্ছন্দ বোধ করানোর জন্য প্রাথমিক কিছু আলাপচারিতা করে নেবেন।
- অভিভাবকদের সঙ্গে যে শিশুরা এসেছে তারা নিজেদের পছন্দ মতো চারটি কোণে খেলায় ব্যস্ত থাকবে এবং সহায়িকা তাদের দেখাশোনা করবেন।
- উপস্থিত সকল অভিভাবককে বৃত্তাকারে বসতে অনুরোধ করবেন এবং কর্মী নিজেও তাঁদের সঙ্গে বসবেন। প্রত্যেক অংশগ্রহণকারী একে অপরের সঙ্গে পরিচিত হবেন।

“খেলা শুধু খেলা নয়, খেলা দিয়ে শেখা যায়।”

মজার খেলা

কর্মী অভিভাবকদের সঙ্গে একটি মজার অ্যাকটিভিটি করবেন।

কীভাবে করাবেন

কতগুলি কাগজের চিরকুটে কিছু আনন্দের মুহূর্ত এবং দুঃখের মুহূর্ত লিখবেন যেমন:

আনন্দের মুহূর্ত:

- কথা বলা
- গল্প বলা
- সময় কাটানো
- খেলা করা
- ভালোবাসা
- পুষ্টিকর খাবার খাওয়ানো
- যত্ন করা
- বেড়াতে নিয়ে যাওয়া
- গান করা ও গান শোনানো
- উৎসাহ দেওয়া

দুঃখের মুহূর্ত:

- মারধোর
- বকাবকি
- শিশুর সামনে ঝগড়া করা

এই অ্যাকটিভিটি করার জন্য অভিভাবকদের গোল করে বসতে বলবেন। যে কাগজগুলিতে আনন্দের মুহূর্ত লেখা আছে সেগুলি কর্মী একে একে অভিভাবকদের দেবেন। তারপর একটি উলের বল দিয়ে একটি জাল তৈরি করতে বলবেন। কর্মী প্রথমে উলের বলটি একজন অভিভাবকের হাতে দেবেন যিনি আনন্দের মুহূর্ত লেখা কাগজ পেয়েছেন। তিনি উলের একপ্রান্ত হাতের আঙুলে জড়িয়ে, উলের গোলাটি গোলে বসা সামনের আর একজন অভিভাবকের হাতে দেবেন। এইভাবে একজন আরেকজনের হাতে দিতে দিতে দেখা যাবে সকলের হাতে উল ধরা আছে এবং তা একটি জালের আকার নিয়েছে। সকলকে বলবেন, ‘‘যেন আঙুলে জড়ানো উল খুলে না যায়। সকলে টানটান করে ধরুন।’’ জালটি টানটান হলে সকলের উদ্দেশ্যে বলুন যে, ‘‘এখানে আমরা জালটিকে শিশুর বিকাশের প্রতীক হিসেবে ব্যবহার করছি, এবং দেখুন এক্ষেত্রে শিশু আনন্দের মুহূর্তগুলো পেয়েছে বলেই তার বিকাশ ভালোভাবে হয়েছে।’’ এবার ৩ জন অভিভাবককে দুঃখের মুহূর্ত লেখা কাগজগুলি দিন এবং একে একে এসে তাদের উলের জালের একটি করে প্রান্ত কাঁচি দিয়ে কেটে দিতে বলুন। একটু একটু করে জালটি ঢিলে হতে থাকবে। এবার অভিভাবকদের বলবেন, ‘‘শিশুকে ভালবাসলে, যত্ন করলে, শিশুর সঙ্গে খেলা করলে সে আনন্দ পায় এবং সেক্ষেত্রে তার শেখারও অনেক সুযোগ থাকে। আর যদি শিশুকে বকাঝকা করা হয়, তার সামনে ঝগড়া করা হয়, তবে তার মনের উপর চাপ পড়ে এবং সে এমন পরিস্থিতিতে দুঃখ পায়। আর সেক্ষেত্রে শিশুর শেখার সুযোগও কমে যায়।’’

প্রদর্শন ও চর্চা

শৈশবে বিকাশের গুরুত্ব নিয়ে গপ্পোসপ্পো:
সময়সীমা : ৩০ মিনিট

অ্যাকটিভিটি শেষে আপনি অভিভাবকদের উদ্দেশ্যে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি করতে পারেন:

- ‘‘শিশু যাতে ভালো ভাবে বেড়ে উঠতে পারে তার জন্য আপনারা বাড়িতে তার সঙ্গে কী কী করেন?’’
- ‘‘শিশুর সঙ্গে কি রোজ খেলেন? কী কী খেলেন?’’

অভিভাবকদের থেকে উঠে আসা বিভিন্ন উত্তর শোনার পর আপনি বলবেন-
‘‘শিশুর জন্মের পর প্রথম ৬ বছর তার জন্য কেন এতো গুরুত্বপূর্ণ সেটি আমরা আরো একটি অ্যাকটিভিটির মধ্যে দিয়ে বোঝার চেষ্টা করব।’’

কীভাবে করাবেন

- আপনি অভিভাবকদের দুটি দলে ভাগ করে প্রত্যেকটি দলে কিছু ব্লক দেবেন।
- প্রত্যেকটি দলকে একটি করে উঁচু এবং মজবুত টাওয়ার তৈরি করতে বলবেন। প্রথম দলের ক্ষেত্রে বলবেন সবচাইতে ছোটো ব্লকগুলি নীচে রেখে তার ওপর তুলনামূলক বড়ো ব্লকগুলি রেখে রেখে একটি টাওয়ার বানাতে আর দ্বিতীয় দলকে বলবেন সবচেয়ে বড়ো ব্লকগুলি নীচে রেখে তার ওপর মাঝারি ও ছোটো ব্লকগুলি সাজিয়ে একটি টাওয়ার তৈরি করতে।
- যখন দুটি দলেরই টাওয়ার তৈরি করা হয়ে যাবে তখন আপনি সকলকে দুটি টাওয়ারের মধ্যে কোনটি মজবুত সেটি দেখাতে বলবেন।

এক্ষেত্রে স্বাভাবিক ভাবেই দ্বিতীয় দলের তৈরি করা টাওয়ার বেশি মজবুত হবে।

● প্রথম দলের তৈরি করা টাওয়ারটি মজবুত হবে না, তার কারণ প্রথম দলকে বলা হয়েছিল সবচেয়ে ছোটো ব্লকগুলিকে নীচে রাখতে আর বড়ো ব্লকগুলিকে তার উপর রাখতে। তাই তৈরি করার কিছুক্ষণের মধ্যেই টাওয়ারটি পড়ে যাবে কারণ প্রথম দলের তৈরি করা টাওয়ারের ভিত দুর্বল।

আর দ্বিতীয় দলের ক্ষেত্রে তাদের তৈরি করা টাওয়ারটি মজবুত হবে, তার কারণ তারা বড়ো ব্লকগুলিকে নীচে রেখে তার উপর মাঝারি ও ছোটো ব্লকগুলিকে বসিয়েছে, অর্থাৎ তাদের ভিত মজবুত তাই এক্ষেত্রে টাওয়ারটি পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও নেই।

এই অ্যাকটিভিটির শেষে আপনি অভিভাবকদের বলবেন:

● টাওয়ারকে মজবুত করতে হলে সবার আগে দরকার তার ভিত মজবুত করা। যদি ভিত মজবুত না হয় তবে টাওয়ার উঁচু হওয়া সত্ত্বেও সেটি ভেঙে যেতে পারে।

● টাওয়ার তৈরির অ্যাকটিভিটির মতোই জন্মের পর প্রথম ৬ বছরে শিশুর বিকাশের ভিত যত মজবুত হবে তত সে ভবিষ্যৎ জীবনেও সফল হবে। নীচে রোজকার কিছু বাড়ির কাজের উদাহরণ দেওয়া হল যা আপনি অভিভাবকদের সঙ্গে আলোচনা করবেন এবং তাদের জানাবেন যে বাড়ির এই কাজগুলির মধ্যে শিশুকে যুক্ত করলে তার সব ধরনের বিকাশ ঘটে।

● বাজার থেকে আনা কড়াইশুঁটির খোসা ছাড়ানোর সময় শিশুকেও সেই কাজে যুক্ত করা যায়, এর ফলে শিশুর পেশীর বিকাশ ঘটে। এছাড়াও ৫-৬ বছর বয়সী শিশুকে কড়াইশুঁটির দানাগুলি দিয়ে গুনতে বলা যেতে পারে।

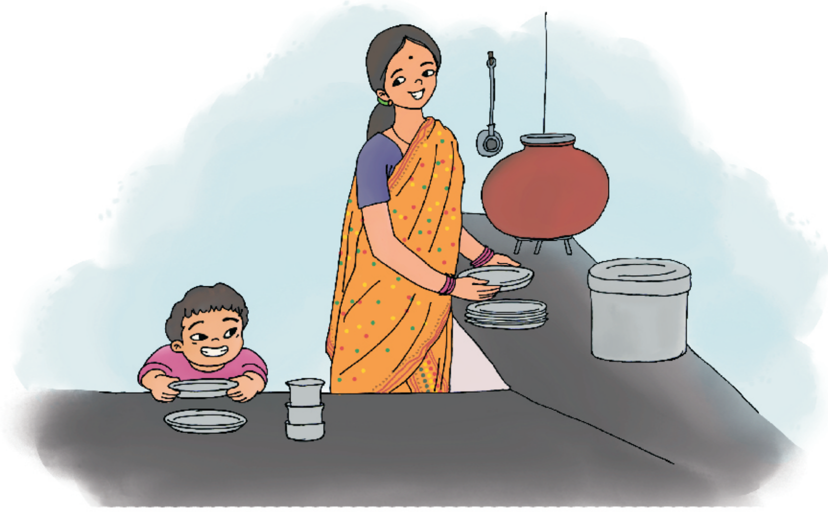
● শিশুকে স্নান করানোর সময় কোনটি জলে ডুবে যায় কোনটি জলে ভাসে সেটি তাকে দেখানো যেতে পারে, বিভিন্ন জিনিস দিয়ে পরখ করে দেখতে দেওয়া যায় কোন বস্তুটি জলে ডুবে যায় এবং কোনটি ভেসে ওঠে।

● জামাকাপড় ভাঁজ করার সময় শিশুকে কিছু জামাকাপড় ভাঁজ করতে দেওয়া যেতে পারে। শিশুকে বিভিন্ন রঙের জামাগুলিকে আলাদা করতে দেওয়া যায়, তার ফলে শিশুর মধ্যে রঙের ধারণা তৈরি হবে। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের জামা বাছাই করতেও দেওয়া যেতে পারে। রোদে শুকোতে দেওয়া কাপড় দেখিয়ে গল্পের ছলে শিশুকে বলা যেতে পারে সূর্যের তাপে কেমন করে ভেজা কাপড় শুকিয়ে যাচ্ছে। এই সবকিছু সঠিকভাবে হলেই শিশুর বুদ্ধির বিকাশ (বৌদ্ধিক বিকাশ) ঘটে।

অভ্যাস

সময়সীমা : ১৫ মিনিট

অধিবেশন শেষ করার আগে হোম বেসড প্যাকেজে যে অ্যাকটিভিটিগুলির উল্লেখ করা আছে, তার মধ্যে থেকে কিছু অ্যাকটিভিটি সম্পর্কে অঙ্গনওয়াড়ী কর্মী অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করবেন। যদি কর্মী মনে করেন যে অভিভাবকেরা এইসব অ্যাকটিভিটি শিশুদের সাথে কিভাবে করতে হবে সেই বিষয়ে জানেন না, তাহলে তিনি নিজে শিশুদের নিয়ে খেলাগুলি খেলে অভিভাবকদের দেখিয়ে দিতে পারেন।



অধিবেশন সমাপ্তি

সময়সীমা : ৫ মিনিট

- কর্মশালা শেষ করার আগে অংশগ্রহণকারীদের থেকে ৩-২-১ পদ্ধতিতে ফিডব্যাক নিন। ৩টি জিনিস যা আজ শিখলেন, ২টি জিনিস যা আপনাদের করতে হবে, ১টি জিনিস যা আপনি অন্যান্য অভিভাবকদেরও জানাতে চান- একে একে তাঁদের বলতে বলুন।
- এবার অংশগ্রহণকারীদের ধন্যবাদ জানিয়ে, সবাই মিলে হাততালি দিয়ে কর্মশালাটি শেষ করুন।

সপ্তাহ
1

unicef
for every child

অভিভাবকদের জন্য ক্যালেন্ডার

Integrated Child Development Services (ICDS) Govt. of West Bengal
Department of Women & Child Development and Social Welfare

দিন	প্রথম দিন	দ্বিতীয় দিন	তৃতীয় দিন	চতুর্থ দিন	পঞ্চম দিন	ষষ্ঠ দিন
খেলা	ফুরের খেলা	অভিনয় করা - দোকানদার ও ক্রেতা	বালতি/ঝুড়ি/বাটিতে বল ছোঁড়া	ভেতরে ও বাইরে খেলা	লেবু ও চামচ দৌড়	ভেতরে ও বাইরে খেলা
উপকরণ নিয়ে কাজ/ আঁকা ও হাতের কাজ	জামার বোতাম খোলা এবং লাগানো	২/৩ ধরনের সবজি দিয়ে প্যাটার্ন বানানো	বুড়ো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকা	"ক" ও "ব" দিয়ে শুরু হয় এমন কয়েকটি জিনিসের নাম বলো	হাত বা দড়ি দিয়ে বিছানা মাপা	জামার বোতাম খোলা এবং লাগানো

গান	গাছের পাতার রঙ দেখো
গল্প	আলু কই ?
কথোপকথন	শাকসবজি নিয়ে আলোচনা - তারা কোথায় হয়, তাদের রঙ কেমন, কোন সবজিতে কটা বীজ থাকে

সপ্তাহ
2

নিজেকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখব

হাত ধোওয়া

মাস্ক পরা

দূরত্ব রাখা

দিন	প্রথম দিন	দ্বিতীয় দিন	তৃতীয় দিন	চতুর্থ দিন	পঞ্চম দিন	ষষ্ঠ দিন
খেলা	লুকোচুরি খেলা	পশুদের আওয়াজ দিয়ে প্যাটার্ন তৈরি করো	ঠাণ্ডা গরম খেলা	লেবু ও চামচ দৌড়	পশুদের অঙ্গভঙ্গি অনুকরণ করো	পশুদের নাম দিয়ে আকাশ- মাটি - জল খেলা
উপকরণ নিয়ে কাজ/ আঁকা ও হাতের কাজ	কোনগুলি জলে ভাসে/ কোনগুলি ডুবে যায় (পাতা, পাথর, পালক ইত্যাদি দিয়ে)	ছবির বাইরের রেখায় দানা বসাও	**বিভিন্ন** আকার আঁকো	**বিভিন্ন** রং দিয়ে সোজা দাগ কাটো (মোম রং, চক)	শিশুকে যে কোনও একটি বস্তু দেখিয়ে তার প্রথম আওয়াজ জিজ্ঞাসা করতে হবে	কোলাজ তৈরি করো

গান	গলাটা তোর লম্বা জিরাফ
গল্প	হাতি ও ইঁদুর
কথোপকথন	পশুদের নিয়ে আলোচনা, তারা কেমন আওয়াজ করে, কী খায় এবং কোথায় থাকে?

সপ্তাহ
3

unicef
for every child

অভিভাবকদের জন্য ক্যালেন্ডার

Integrated Child Development Services (ICDS) Govt. of West Bengal
Department of Women & Child Development and Social Welfare

দিন	প্রথম দিন	দ্বিতীয় দিন	তৃতীয় দিন	চতুর্থ দিন	পঞ্চম দিন	ষষ্ঠ দিন
খেলা	একটি ছক্কা ফেলো, এবং ছক্কায় যা সংখ্যা আসে ততবার লাফাও	এক পায়ে একটি গোল থেকে আরেকটি গোলে লাফানো	ফুরের খেলা	ঠাণ্ডা - গরম খেলা	শিবাজি বলে	কিতকিত
উপকরণ নিয়ে কাজ/ আঁকা ও হাতের কাজ	ছবির বাইরের রেখায় দানা বসানো	বেশি ও কমের ধারণা	নিজের পরিবারের একটা ছবি আঁকো	আকারের টুকরো বাছাই করা	একটি পাত্র থেকে আরেকটি পাত্রে জল ঢালা	চিরকুটের খেলা

গান	রাত গভীরে
গল্প	মাসি কখন আসবে?
কথোপকথন	শিশুর সঙ্গে পরিবারের সদস্যদের নিয়ে কথা বলুন - তাঁদের নাম কী, তাঁরা কী করে, বাড়ির ঠিকানা

সপ্তাহ

4

নিজেকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখব

হাত ধোওয়া মাস্ক পরা দূরত্ব রাখা

দিন	প্রথম দিন	দ্বিতীয় দিন	তৃতীয় দিন	চতুর্থ দিন	পঞ্চম দিন	ষষ্ঠ দিন
খেলা	মাসগুলির নাম বলতে বলতে একটি গোল থেকে আরেকটি গোলে লাফানো	ধরাধরি	লুকোচুরি	যা বলি তার উল্টোটা করো	বালতি/ ঝুড়িতে বল ছোড়া	জীবজন্তুর অভিনয় করা
উপকরণ নিয়ে কাজ/ আঁকা ও হাতের কাজ	দিকের ধারণা - ডান দিক, বাম দিক, ওপর ও নীচ	ফল ও শাকসবজির নাম দিয়ে মেমরি গেম	মাটির কাজ	ছোটো শিশুদের জন্য ওড়নায় গিঁট বেঁধে বেঁধে গোনা। বড়ো শিশুরা গিঁট বেঁধে সহজ যোগ করবে।	আঁকিবুঁকি কাটা ও বিন্দু যোগ করা	শক্ত - নরমের ধারণা
গান	এক এক এক					
গল্প	দিদার চশমা					
কথোপকথন	রান্নাঘরের সাধারণ বস্তুগুলি সম্পর্কে শিশুর সঙ্গে কথা বলুন					

শিশুকে মানসিক ও শারীরিক ভাবে সুস্থ রাখার জন্য

- ☑ সঠিকভাবে কথোপকথন করতে পারা সামাজিক জীবনের একটি বড়ো দক্ষতা, যাতে আমরা সচরাচর নজর দিই না। তাই শিশুর সঙ্গে এটা বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে অভ্যাস করা উচিত। যেমন, আজ স্কুলে মজা করলে? অনুষ্ঠান বাড়িতে কী কী করেছো? ছুটিতে তুমি কোথায় যেতে চাও? ইত্যাদি।

- ☑ আপনার শিশুর যখন মন খারাপ থাকে তখন তার অনুভূতি জানার চেষ্টা করুন; এই সম্পর্কে আপনার শিশু যত বেশি কথা বলবে তত তাড়াতাড়ি তার মন ভালো হয়ে যাবে।

বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুর জন্য অভিভাবকরা অ্যাক্টিভিটি পরিবর্তন করে নিতে পারেন।

প্রতিদিন মনে করে আপনার শিশুর সাথে এই পাঁচটি কাজ করবেন।

Developed by **Vikramshila Education Resource Society**

প্রাক্ প্রাথমিক শিশুর সাথে করা যায় এমন কিছু কাজ

অভিভাবকদের প্রতি নির্দেশ-

- শিশুদের ছোটোছোটো সহজ কিছু নির্দেশ দেবেন
- প্রথমে কাজটি করে দেখাবেন প্রয়োজন হলে বার বার করে দেখাবেন

ফুরর খেলা

নির্দেশ- প্রথমে শিশুকে খেলার নিয়ম বলে দিন- আপনি অনেক পশুর নাম বলবেন, যেমন - সিংহ, শিয়াল, কুকুর, ঘোড়া - এর মাঝে আপনি পাখির নাম বলবেন, চড়ুই - আপনি যখন পাখির নাম বলবেন তখন শিশুকে ওড়ার ভঙ্গীমা করে দেখাতে হবে এবং মুখে বলতে হবে 'ফুরর'। আপনি যখন পশুর নাম বলবেন তখনও যদি শিশু ওড়ার ভঙ্গীমা করে তাহলে সে বাদ হয়ে যাবে। খেলাটি আরো মজাদার করার জন্য পরিবারের বাকিদের অংশগ্রহণ করতে বলতে পারেন। এই খেলাটির দ্বারা শিশুর একাগ্রতা বৃদ্ধি পায় এবং তার বোধশক্তির বিকাশ ঘটে।

ঠান্ডা – গরম

প্রয়োজনীয় উপকরণ- চামচ, চাবি বা যে কোনো সাধারণ জিনিস।

নির্দেশ- কিছু জিনিস, যেমন চাবি অথবা চামচ লুকিয়ে রেখে দিন, এবং আপনার শিশুকে তা খুঁজে বের করতে বলুন। যদি শিশু লুকিয়ে রাখার জায়গা থেকে অনেকটা দূরে চলে যেতে থাকে তাহলে আপনি বলবেন- ঠান্ডা, ঠান্ডা, খুব ঠান্ডা, খুব খুব ঠান্ডা। একই ভাবে- যদি শিশু আপনি যেখানে জিনিসটি লুকিয়ে রেখেছেন তার কাছাকাছি আসে তাহলে আপনি বলবেন গরম, গরম, বড্ড গরম, বড্ড বেশি গরম। এই সূত্রের সাহায্যে আপনার শিশু জিনিসিটা খুঁজে বের করতে পারবে। এই কাজটির মধ্যে দিয়ে শিশু একদিকে মজা পাবে, অন্যদিকে তার অনুমান ক্ষমতার বিকাশ হবে। যথাযথ সূত্র বুঝে জিনিসটি খুঁজে বের করতে পারবে।

ফল ও শাক-সবজির নাম দিয়ে মেমরি গেম

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ কয়েকটি ফল ও সবজি

নির্দেশঃ একটি বাটিতে কিছু ফল ও শাকসবজি রাখুন। শিশু ছোটো হলে অল্প পরিমাণ জিনিস নিন, শিশু একটু বড়ো হলে জিনিসের সংখ্যা বাড়ানো যেতে পারে। এবার শিশুকে বাটির জিনিসগুলি ভালো ভাবে দেখে নিয়ে সেগুলির নাম মনে রাখার চেষ্টা করতে বলুন। ৩০ সেকেন্ড পর একটি কাপড় দিয়ে বাটি চাপা দিয়ে দিন এবং বাটিতে কী কী ফল ও শাকসবজি সে দেখেছিল শিশুকে তা মনে করে বলতে বলুন।

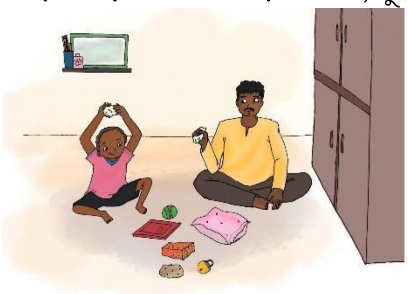
বৃত্ত, ত্রিভুজ ও চৌকো আকারের কাট আউট বাছাই করা

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ কাগজ, কাঁচি, পেনসিল, রবার, স্কেল, মোম রঙ

নির্দেশঃ বৃত্ত, ত্রিভুজ ও চৌকো আকারে কাগজের কয়েকটি টুকরো কেটে নিন। প্রত্যেকটি কাট আউটের মাপ ও রঙ এক রকমের হবে। একটা বাটিতে সমস্ত কাট আউট একত্রিত করে শিশুকে দিয়ে বলুন বৃত্ত, ত্রিভুজ এবং চৌকো ৩টি আলাদা আলাদা জায়গায় রাখতে। এভাবে তারা আকারের পার্থক্যগুলি মনোযোগ দিয়ে দেখতে পারবে ও আরো ভালো ভাবে বুঝতে পারবে।

বস্তু দিয়ে নরম-শক্তর ধারণা

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ ময়দা মাখা, তুলো, স্পঞ্জ, বালিশ, তালা, নুড়ি পাথর, আলু



নির্দেশঃ সব কটি উপকরণ শিশুর সামনে দিন, এবং একটি একটি করে তুলে হাত দিয়ে অনুভব করে তাকে দেখতে বলুন। শিশু হয়ত আগে থেকেই জানে নরম জিনিস অনুভব করতে কেমন লাগে, কিন্তু 'নরম' শব্দটির সাথে সে পরিচিত নয়। শিশুকে বোঝাতে হবে যে জিনিসগুলির মধ্যে সহজেই আমরা আঙ্গুল দিয়ে গর্ত বানাতে পারি, সেগুলি নরম জিনিস; আবার যে জিনিসগুলোতে আমরা কিছুতেই গর্ত করতে পারি না, সেগুলি শক্ত জিনিস। বারবার 'নরম' ও 'শক্ত' শব্দগুলি ব্যবহার করুন। কাজটির সময় শিশুকেও কথা বলতে উৎসাহ দিন - তাকে জিজ্ঞাসা করুন যে কাঁচা আলু শক্ত হয়, আর সেদ্ধ আলু নরম হয়, এর কারণ কী হতে পারে। এই প্রশ্নের কোনও ভুল উত্তর নেই, শিশুকে নিজের মত ভাবতে ও ব্যখ্যা করতে উৎসাহ দিন।

ছবির বাইরের রেখায় দানা বসাও

প্রয়োজনীয় উপকরণ- চক, তেঁতুলের বীজ/ নুড়ি পাথর/ পুঁতি

নির্দেশ- একটি বাড়ি/ফুল/পাতা, যে কোনো একটির সাধারণ ছবি মেঝেতে চক দিয়ে এঁকে নিন। শিশুকে সেই আঁকার বাইরের লাইন বরাবর তেঁতুলের বীজ/ নুড়ি পাথর/ পুঁতি বসাতে বলুন। এই কাজটির মধ্যে দিয়ে শিশুর মনোযোগ বৃদ্ধি পায়। ছোটো ছোটো তেঁতুলের বীজ/ নুড়ি পাথর/ পুঁতি নিয়ে লাইনে বসানোর ফলে পরবর্তীকালে পেনসিল ধরার জন্য তাদের আঙুলের পেশিগুলো তৈরি হয়।

(৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য) - যদি শিশু শব্দের প্রথম আওয়াজ চিহ্নিত করতে সক্ষম হয় তবে এই কার্যক্রমটি বিকাশগত দিক থেকে আরো সুসংগত করতে তাকে তার নামের প্রথম অক্ষর জিজ্ঞেস করতে হবে। আপনি মেঝেতে সেটি চক দিয়ে লিখে দিন, তারপর শিশু সেই অক্ষরের বহিঃরেখা বরাবর পুঁতি বসাবে।

চিরকূটের খেলা

প্রয়োজনীয় উপকরণ- চিরকূট বানানোর জন্য ছোটো ছোটো সাদা কাগজ, পেন, বাটি, রাজমা অথবা ছোলা

নির্দেশ- পাঁচটি ছোটো ছোটো চিরকূট তৈরি করুন, প্রত্যেকটায় ১-৫ অবধি যে কোনো একটি সংখ্যা লিখুন। এরপর ১৫ টি

(যেহেতু আমাদের চিরকূটে ১-৫ অবধি সংখ্যা আছে তাই- ১+২+৩+৪+৫ = ১৫) রাজমার দানা বা ছোলা একটি বাটিতে রাখুন। আপনার শিশুকে একটি চিরকূট তুলে তাতে যে সংখ্যাটা লেখা আছে সেই পরিমাণ রাজমা বা ছোলা গুনে গুনে তুলতে বলুন। যদি আপনার শিশু ভুলবশত একটি বা দুটি বেশি রাজমা বা ছোলা তুলে নেয়, তাহলে শেষ চিরকূট-টার জন্য নির্দিষ্ট পরিমাণ রাজমা বা ছোলা থাকবে না। তখন, আপনি শিশুকে আবার রাজমা বা ছোলাগুলি গুনতে বলবেন। এই ভাবে আপনার শিশু নিজের ভুলটা বুঝতে শিখবে। যদি আপনি চিরকূটের সংখ্যা বাড়াতে চান তাহলে সেই অনুপাতে রাজমা বা ছোলার সংখ্যাও বাড়াতে হবে। এই কাজের মধ্যে দিয়ে শিশুর গাণিতিক ধারণার বিকাশ হয়, নিজের ভুল বোঝার সুযোগ তৈরি হয়।

শিবাজী বলে

পরিবারের সকল সদস্যকে এই খেলায় অংশগ্রহণ করতে বলুন এবং সকলে মিলে প্রথমে গোল হয়ে দাঁড়ান। এই খেলায় একজন নির্দেশক প্রয়োজন। নির্দেশক খেলা শুরু করার আগে ভালো ভাবে খেলার নিয়ম বুঝিয়ে দেবেন। যদি নির্দেশক বলেন, "শিবাজী বলে, মাথায় হাত দাও", তখন সবাই তাদের মাথায় হাত রাখবে। কিন্তু নির্দেশক যদি শুধু বলেন, "মাথায় হাত দাও", তাহলে কেউ সেই নির্দেশ পালন করবে না। নির্দেশক "শিবাজী বলে" বলে শুরু করলে তবেই সবাই নির্দেশকের নির্দেশ পালন করবে।

মগের সাহায্যে একটি বালতি থেকে অন্য বালতিতে জল ভরা

প্রয়োজনীয় উপকরণ- দুটি বালতি, মগ ও জল

নির্দেশ- শিশুকে একটি জল ভর্তি বালতি, একটি খালি বালতি ও একটি মগ দিন। এরপর শিশুকে ভরা বালতি থেকে মগে করে জল তুলে, খালি বালতিতে ঢেলে ভর্তি করতে বলুন। কাজটিতে চ্যালেঞ্জ বাড়ানোর জন্য কত মগ জল দিয়ে সে খালি বালতি ভর্তি করলো তা গুনতে বলুন। কাজটি আরো মজাদার করার জন্য আপনি আরো একটি ছোটো পাত্র দিয়ে সেইটাও ভরতে বলতে পারেন। কাজটির শেষে শিশুর কাছে জানতে চাইবেন কোন পাত্রটি ভরতে বেশি মগ জল লাগল।

এই কাজটির মধ্যে দিয়ে শিশুর শারীরিক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, হাত ও চোখের সমন্বয় দৃঢ় হয়। কত মগে বালতি ভরল এই আলোচনার মধ্যে দিয়ে পরিমাপের ধারণ গড়ে ওঠে যা পরবর্তীকালে গাণিতিক ধারণার বিকাশে সহায়ক হয়।

কিত্‌কিত্‌

নির্দেশঃ মাটিতে চক দিয়ে পরপর খাঁচা আকারে কয়েকটি বাক্স এঁকে নিন। প্রথমে একটি বাক্স, তার মাথায় পাশাপাশি দুটি বাক্স, সেটির মাথায় একটি বাক্স, তারপর আবার পাশপাশি দুটি বাক্স, এভাবে। মনে রাখবেন, শুরু আর শেষ হবে একটি বাক্স দিয়েই। কম করে মোট ৭টি বাক্স আঁকতে হবে। প্রত্যেকটি বাক্সের ভিতর ১, ২, ৩, ৪...... করে সংখ্যা লিখে নিন। যেখানে একটি বাক্স আছে সেখানে এক পায়ে লাফাতে হবে, দুটি বাক্স থাকলে দু পায়ে লাফাতে হবে। ছোটো শিশুদের শুধুমাত্র ১-৭ অবধি লাফিয়ে যেতে বলুন, আবার ৭-১ ফিরে আসতে বলুন।

শিশু একটু বড়ো হলে একটা ছোট নুড়ি নিয়ে শিশুকে সেটি ছুঁড়ে ঐ খাঁচার যে কোনো বাক্সের মধ্যে ফেলতে বলুন। যে বাক্সে পড়বে, লাফিয়ে যাতায়াত করার সময় শিশু সেই বাক্সতে পা দিতে পারবে না। শিশু বড়ো হলে বাক্সের সংখ্যা আরও বাড়ানো যেতে পারে। খেলাটি আপনি প্রথমে খেলে দেখিয়ে দিন। পরিবারের অন্যদেরও একসাথে খেলতে উৎসাহিত করুন।

ওড়নায় গিঁট বেঁধে বেঁধে গণনা করা

প্রয়োজনীয় উপকরণ - ওড়না

নির্দেশ- (৩-৪ বছর বয়সী শিশুদের জন্য) এই খেলার মাধ্যমে আমরা শিশুদের গণনা শেখাতে পারি। এই খেলাটির জন্য একটি পুরনো ওড়না নিন। ওড়নাটি শিশুকে দিয়ে বলুন তাতে তার যতগুলো ইচ্ছে গিঁট বাঁধতে। গিঁট বাঁধা হয়ে গেলে শিশুকে বলুন, "এবার গুণে বলতো কতগুলো গিঁট আছে

এটায়”। এবার শিশুকে বলুন, “আমি একবার করে তালি দিলে তুমি একটা করে গিঁট দেবে”। এটা প্রথমে ২-৩ বার শিশুর সাথে অভ্যাস করে নিন। এরপর শিশুকে বলুন, “আমি যতগুলো তালি দেব, তুমি ততগুলো করে গিঁট বাঁধবে”। যেমন, ২ বার তালি – ২টি গিঁট, ৫ বার তালি – ৫টি গিঁট। এইভাবে শিশুর সাথে ১০ বার অবধি তালি দিয়ে এই খেলাটি খেলতে পারেন।

(৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য) - এই খেলাটির মাধ্যমে আপনি শিশুকে সরল যোগ-বিয়োগও শেখাতে পারেন। যোগ করার জন্য প্রথমে একটি ছোটো সংখ্যা বলুন এবং শিশুকে বলুন ওড়নায় তত সংখ্যক গিঁট বাঁধতে। এরপর ওকে আরো একটি সংখ্যা বলুন এবং বলুন যে ও যতগুলো গিঁট বেঁধে রেখেছিল, তারপর থেকে আবার গিঁট বাঁধতে। এবার ওকে ওড়নায় কতগুলো গিঁট আছে গুণতে বলুন। যেমন, আপনি প্রথমে বললেন “২”, শিশু ২টি গিঁট বাঁধল। তারপর আপনি বললেন “৪”, শিশু ওড়নায় আরো ৪টি গিঁট বাঁধল। এবার আপনি শিশুকে বলুন, “গুণে দেখতো ওড়নায় কটা গিঁট বেঁধেছ?”

একই ভাবে আপনি শিশুদের বিয়োগ করা শেখাতে পারেন। প্রথমে একটি বড়ো সংখ্যা বলুন, এবং শিশুকে বলুন ওড়নায় তত সংখ্যক গিঁট বাঁধতে। এরপর প্রথম সংখ্যার থেকে একটু ছোটো সংখ্যা বলুন, এবং ওকে বলুন তত সংখ্যক গিঁট খুলতে হবে। এবার ওকে গুণে দেখতে বলুন কটা গিঁট অবশিষ্ট রইল। যেমন, আপনি প্রথমে বললেন “৯”, শিশু ৯টি গিঁট বাঁধল। তারপর আপনি বললেন “৪”, শিশু ৪টি গিঁট খুলে দেবে। এবার শিশুকে বলুন, “গুণে দেখোতো এখনও ওড়নায় কটা গিঁট আছে?”

বস্তু দিয়ে কম-বেশির ধারণা

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ কাঠি বা নুড়ি

নির্দেশঃ শিশুর সামনে সমস্ত নুড়িগুলিকে অসমান দুই ভাগে ভাগ করে আলাদা আলাদা স্তূপ করে রাখুন। যেমন, একদিকে ২টি নুড়ি রাখুন, অন্যদিকে ৫টি নুড়ি রাখুন। এবার শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন, বল তো কোন দিকে বেশি নুড়ি আছে? খেলাটির মজা হচ্ছে শিশুকে গুণতে দেওয়া হবে না। শিশু কেবল চোখের আন্দাজে বলবে কোন স্তূপে বেশি নুড়ি রয়েছে। শিশুর উত্তর দেওয়া হয়ে গেলে তাকে দুই স্তূপের নুড়ি গুণে দেখতে বলুন সে সঠিক উত্তর দিতে পেরেছে কিনা। শিশু যদি চোখের আন্দাজে অনুমান করতে না পারে, তাহলে আপনি তাকে নুড়িগুলি গুণতে সাহায্য করুন।

ভেতরে ও বাইরে খেলা

প্রয়োজনীয় উপকরণ- এই কাজটির জন্য কোনো উপকরণ লাগবে না।

নির্দেশ-পরিবারের সকল সদস্যকে এই খেলায় অংশ নিতে বলুন। এবার মেঝেতে বড় করে একটি গোল আঁকুন। যদি আপনি ভেতরে বলেন তাহলে সকলে মিলে লাফিয়ে গোলের ভিতরে ঢুকবে, আর যদি বাইরে বলেন তাহলে সকলে মিলে লাফিয়ে গোলের বাইরে আসবেন। যদি কেউ ভুল করে তাহলে সে খেলা থেকে বাদ হয়ে যাবে।

ঝুড়ি /বালতি/বাটির মধ্যে বল ছোঁড়া

প্রয়োজনীয় উপকরণ- বল, ঝুড়ি /বালতি/বাটি

নির্দেশ- ২ থেকে ৩ ফুট দূরত্বে ঝুড়ি /বালতি/বাটি রাখুন। শিশুকে সামনে রাখা পাত্রের মধ্যে বল ছুঁড়তে বলুন।

কাজটি শিশু সহজেই করতে পারলে, আপনি ধীরে ধীরে পাত্রটিকে শিশুর থেকে দূরে সরিয়ে চ্যালেঞ্জ বাড়িয়ে দিতে পারেন।

বলটি, একটি নির্দিষ্ট স্থানে ছোঁড়ার মধ্যে দিয়ে শিশুর শারীরিক দক্ষতার বিকাশ হয় এবং হাত ও চোখের সমন্বয় তৈরি হয়।

মেঝে বা বিছানাকে পায়ের পাতা বা হাত দিয়ে মাপা (যে কোনো অ-নির্দিষ্ট মাপ নিয়ে)

প্রয়োজনীয় উপকরণ- চক।

নির্দেশ- মেঝে একটি লাইন টেনে শিশুকে, তার হাত বা পা দিয়েলাইনটা মাপতে বলুন। একই ভাবে আপনি শিশুকে বিছানা বা মেঝে মাপতে বলতে পারেন। প্রথমে আপনি দেখিয়ে দেবেন কী ভাবে পা দিয়ে মাপতে হয়, তারপর আপনার শিশুকে একই রকম ভাবে মাপতে বলবেন। কাজটিতে চ্যালেঞ্জ বাড়ানোর জন্য আপনি শিশুর কাছ থেকে জানতে চাইতে পারেন কেন আপনার মাপ আর তার মাপের মধ্যে পার্থক্য হচ্ছে।

এই কাজটির মধ্যে দিয়ে শিশুর সংখ্যা ও পরিমাপ এই দুইয়ের ধারণাই গড়ে উঠবে।

কোলাজ

প্রয়োজনীয় উপকরণ- খবরের কাগজ, আঠা, পেনসিল, সাদা কাগজ।

নির্দেশ- বিভিন্ন পত্রিকা, খবরের কাগজ থেকে কিছু রঙিন কাগজ জোগার করুন, বা আপনার শিশুকে বলুন রঙিন কাগজে আলাদা আলদা রঙ করতে। এরপর অন্য এলটা কাগজে- বাড়ি, আপেল বা একটা গোল এঁকে নিতে পারেন। এরপর শিশুকে সঠিক রঙের কাগজ ছোটো ছোটো করে ছিঁড়ে আঠা দিয়ে আঁকার উপর লাগাতে বলবেন। তাদের বলে দেবন কাগজ লাগানো নিয়ম হল, কাগজটা আঁকার বর্ডারের বাইরে যাবে না। কাজটি করতে প্রয়োজন হলে তাদের সাহায্য করতে পারেন।

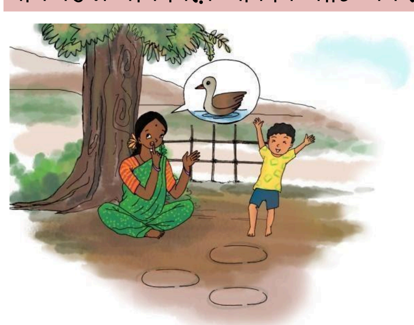
কাগজ ছেঁড়া, রঙ করা ইত্যাদি কাজের মধ্যে দিয়ে শিশুর সৃজনশীল দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

সবজি দিয়ে প্যাটার্ন বানানো

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ ২ রকমের সবজি, যেমন আলু ও পেঁয়াজ

নির্দেশঃ প্রথমে আপনি ২ রকমের সবজি দিয়ে কীভাবে প্যাটার্ন বানাতে হবে তা দেখিয়ে দিন। যেমন, একটা আলু, একটা পেঁয়াজ, আবার একটা আলু, একটা পেঁয়াজ অথবা দুটো আলু, একটা পেঁয়াজ, আবার দুটো আলু, একটা পেঁয়াজ। এবার শিশুকে বলুন আপনার দেখানো প্যাটার্ন অনুকরণ করতে। কাঠিন্যের মাত্রা বাড়ানোর জন্য আপনি ৩ রকমের সবজি ব্যবহার করতে পারেন এবং শিশুকে নিজের মত করে-ও প্যাটার্ন বানাতে বলতে পারেন। প্যাটার্নের ধারণা স্পষ্ট হয়ে গেলে পরবর্তীকালে জটিল সংখ্যার ধারণা ও বিভিন্ন গাণিতিক ধারণা শিশু সহজেই ধরে নিতে পারবে।

জীবজন্তুর নাম দিয়ে আকাশ-মাটি-জল খেলা



মেঝেতে ৩টি গোল এঁকে নিন। একটি গোল হবে আকাশ, একটি মাটি, অন্যটি জল। আপনি যদি “কাক” বলেন, শিশু লাফিয়ে ‘আকাশ’-এর গোলে যাবে। একই ভাবে কখনও পশুর নাম বললে শিশু লাফিয়ে ‘মাটি’-র গোলে যাবে। “হাঁস” বললে ‘জল’-এর গোলে যাবে। খেলাটি খেলার আগে শিশুকে আগে ভালো

করে বুঝিয়ে দিন। সম্ভব হলে পরিবারের সকল সদস্যকে খেলায় যোগদান করতে বলুন। বৃহৎ পেশীর বিকাশের পাশাপাশি খেলাটি শিশুর মনঃসংযোগ ক্ষমতার বিকাশেও সহায়তা করবে।