ଓଡ଼ିଶା ଶାସନ

ସଞ୍ଚାଳନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ

ପିତାମାତା ସଂପୃକ୍ତି+

ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପୋଷଣ ପାଳନ ଓ
ଯତ୍ନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଦିଗରେ ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ମାତୃଭାଷା ଭିତ୍ତିକ
ବହୁଭାଷୀ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା

Bernard van Leer FOUNDATION

ପିତାମାତା ସଂପୃକ୍ତି

ସଞ୍ଚାଳନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ, ୨୦୧୯

ସେଣ୍ଟର୍ ଫର୍ ଲର୍ଣ୍ଣିଙ୍ଗ୍ ରିସୋର୍ସେସ୍

ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଚିତ୍ର	:	ସନ୍ଦେଶ୍ ଭଣ୍ଡାରେ
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଚିତ୍ର ସଜ୍ଜା	:	ସଂଧ୍ୟା ରାଦ୍‌କର୍
ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା ଓ ବିନ୍ୟାସ	:	ଅଜୟ ରାଭେଦକର୍
		ସଂଧ୍ୟା ରାଦ୍‌କର୍
ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅଳଙ୍କରଣ	:	ମାନସୀ ଚନ୍ଦ୍ରଭାର୍‌କର୍
		ଆନନ୍ଦିତା ଘୋଷ୍
ଯତ୍ନର ପାରମ୍ପରିକ ଦିଗକୁ ବୁଝିବା		ଆନନ୍ଦିତା ଘୋଷ୍
ବୁଝିବା ନିମନ୍ତେ ଗବେଷଣା –	:	ମାନସୀ ଚନ୍ଦ୍ରଭାର୍‌କର୍
କ୍ଷେତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ	:	ଅପର୍ଣ୍ଣା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ
		ଯୋଗେସ୍ ଚନ୍ଦ୍ରାକର୍
		ହଲିମ୍ କ୍ୟୁରେସି
		ଭଗବତୀ ଜମ୍ନେକର୍
		ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ବେର୍ସଦା
ଉପଦେଷ୍ଟା ମଣ୍ଡଳୀ	:	ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ କଲ୍
		ହରିଣୀ ରାଭାଲ୍
ପ୍ରସ୍ତୁତି ସହାୟତା	:	ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା ବିଭାଗ
		ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ଏବଂ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ,
		ଓଡ଼ିଶା ସରକାର
		ବର୍ଣ୍ଣାଡ୍ ଭାନ୍ ଲିୟର୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍
ପୁସ୍ତକ ସଂଶୋଧନ	:	ଅପର୍ଣ୍ଣା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ

ସୂଚୀପତ୍ର

ସଞ୍ଚାଳନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ

ସୁଗମକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଅଧିବେଶନ - ୧

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିକାଶରେ ପ୍ରଥମ ୬ ବର୍ଷର ଗୁରୁତ୍ୱ ।

ଅଧିବେଶନ - ୨---

ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପୁସ୍ତିକା ଏବଂ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିବାର ନୀତି ନିୟମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିଚିତି ।

ଅଧିବେଶନ - ୩--

ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ବିକାଶର ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଅଧିବେଶନ - ୪---

ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବୁଝିବା ।

ଅଧିବେଶନ - ୫--

ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାଂରମ୍ପରିକ ପ୍ରଥା, ଚଳଣୀକୁ ବୁଝିବା ।

ଅଧିବେଶନ - ୬

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତି ।---

ସୁଗମକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ

ସଞ୍ଚାଳନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ବଢନ୍ତା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ, ପ୍ରକଳ୍ପ କିମ୍ବା ସେବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସନ୍ନିବେଶିତ ।

କ) ସଂଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତିକା

- ସଂଚାଳକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ
- ବଢନ୍ତା ଶିଶୁଙ୍କର ଘରୋଇ ଲାଳନ ପାଳନ (ପୁସ୍ତକରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ) ନିମନ୍ତେ ସଚେତନ କରିବା ପାଇଁ ନୀତି ନିୟମ ସମୂହ ।

ଖ) ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତିକା

- ବଢନ୍ତା ଶିଶୁଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟକ ପରିଚିତି ।
- ବଢନ୍ତା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ନୀତିନିୟମ ସମୁହ ।
- ବଢନ୍ତା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ବିଷୟବସ୍ତୁ ସମୂହ ।

ପୁସ୍ତିକା ବିଷୟରେ ସଂଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ

ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତିକାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟକ ଏକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ବିଷୟ ଅନୁଯାୟୀ ନୀତିନିୟମ ସମୁହକୁ ଏହି ସଂଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁସ୍ତିକାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ସମୁଦାୟ ୬ଟି ଅଧିବେଶନ ଏହି ଶିକ୍ଷଣରେ ରଖାଯାଇଛି ।

୧. ଶିଶୁ ବିକାଶରେ ପ୍ରଥମ ୬ ବର୍ଷର ଗୁରୁତ୍ୱ ।
୨. ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପୁସ୍ତିକାର ପରିଚୟ ଓ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରିବାର ନୀତି ନିୟମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିଚିତି ।
୩. ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ବିକାଶର ଆବଶ୍ୟକତା ।
୪. ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବୁଝିବା ।
୫. ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରଥା, ଚଳଣୀକୁ ବୁଝିବା ।
୬. ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତି ।

ଲିଖିତ ପ୍ରଥମ ୫ଟି ଅଧିବେଶନ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ କରିବା ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଉଛି । ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଧିବେଶନ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିବେଶନ ସମାପ୍ତ ପରେ କେତେବେଳେ ବି ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧିବେଶନ ପରି ଏକଦିନ ବା ଦୁଇ ଦିନ ଧରି କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରେ ଏହି ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଧିବେଶନଟି କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଅଧିବେଶନରେ ବ୍ୟବହୃତ ଉପକରଣ ଓ ଅଧିବେଶନର ଧାରାବାହିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଲେଖା ଇତ୍ୟାଦି ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ରହିଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପ୍ରକ୍ରୀୟା ପୃଷ୍ଠାରେ କିଛି ସ୍ଥାନ ଛଡାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସଂଚାଳକ, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା ସମୟରେ କିଛି ଲେଖି ପାଇବେ ।

ପ୍ରସ୍ତାବିତ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଏକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସାରଣୀ ନଥିବା ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଦେବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ବିଚାରଧାରା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ଓ ଅନୁଭୁତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।

ପୁସ୍ତିକାରେ ଶେଷ ଭାଗରେ ଏକ ଖାଲି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସାରଣୀର ନମୂନା ରଖାଯାଇଛି, ଯଦି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଚାହିଁବେ, ତାହାହେଲେ ସବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା ବିଷୟରେ

ଅଧିବେଶନ ସଂଚାଳନା କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତୁ:

- ଏକ ସମୟରେ (ଦୁଇ ଜଣ ସଂଚାଳକ) ୨୫-୩୦ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଅଧିବେଶନ ସଂଚାଳନ କରିବେ ।
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଗୋଲାକାର ବସିବା ପଦ୍ଧତି ଓ ଦରି ବ୍ୟବହାର କରି ତଳେ ବସିବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବେ।
- ଶୁଣିବା (ମନ ଦେଇ)
- ମନନ / ଚିନ୍ତା କରିବା
- ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ (ଭାଷଣ ନୁହେଁ)
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ବୃତ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଆରାମଦାୟକ ଅନୁଭବ ଦେବା ସହ, ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାରେ ଶଙ୍କା ଓ ସେମାନଙ୍କର ମତାମତକୁ ରଖିବାକୁ ସୁଯୋଗ ବାହାର କରନ୍ତୁ।
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି ଆଂଚଳିକ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଆଗକୁ ବଢନ୍ତୁ ।
- ବୈଷୟିକ, ବିଜ୍ଞାନ ଭିତ୍ତିକଜ୍ଞାନ, ଧାରଣା ରୁ ପରଦା ହଟେଇ, ସବୁଦିନିଆ ଉଦାହରଣ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଉପାଖ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ଆଲୋଚନା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

☐ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିବସ ପ୍ରାର୍ଥନା ଓ ସାମୁହିକ ଗୀତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ । ପୂର୍ବ ଦିନର ଆଲୋଚନାକୁ ଦୋହରାନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଜାଣିବା ବିଷୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରନ୍ତୁ। ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ବିରତି ରଖନ୍ତୁ । ଦିନର ପରିସମାପ୍ତି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିମ୍ବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମସ୍ତେ କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଶେଷ କରନ୍ତୁ ।

☐ ମନେରଖନ୍ତୁ: ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ତୁମକୁ ଓ ତୁମର ଅଧିବେଶନକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ତାହାକୁ ହିଁ ଅନୁକରଣ କରିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଯେପରି କଲେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସଫଳ ହେବ, ସେପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀକା ଏକ ପଛକୁ ହଟିବା ଧାରା - ଯାହା ମନେ ପକାଇବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ସୂଚନାର ଉତ୍ସ ନୁହେଁ ।

ବଢ଼ନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏକ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସଞ୍ଚାଳନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା

ଅଧିବେଶନ - ୧ : ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ପ୍ରଥମ ୬ ବର୍ଷର ଗୁରୁତ୍ୱ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ

୧. ପ୍ରଥମ ୬ ବର୍ଷରେ ଶିଶୁର ଜୀବନ ବ୍ୟାପି ହେଉଥିବା ବିକାଶର, ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବେ ।

୨. ଶିଶୁର ୫ ଗୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶାତ୍ମକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଯଥା:- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଯତ୍ନ ଦେବା, ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ଆଦ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଶିଖାଇବେ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ -

ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର, ସ୍ପିକର, ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଭିଡିଓ, ଧଳାପଟ୍ଟା, ମାର୍କର ।

ଅଧିବେଶନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ -

● ଜନ୍ମରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ଜାଣିଥିବା ଗୋଟିଏ ବଢ଼ନ୍ତା ଶିଶୁକୁ ମନେପକାଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ କଣ ଆଶା ରଖିଛନ୍ତି, ଯୋଗଦାନକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା' ଠାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଆଶା ଓ ପ୍ରତ୍ୟାଶାକୁ ତାଲିକା କରନ୍ତୁ।

● ଶିଶୁର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବର୍ଷର ବିକାଶର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା, ସମ୍ବେଦନାଶୀଳ ଚଳଚିତ୍ର ଦେଖାଇବା, ଯଦି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସେବା ନାହିଁ ତାହାହେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାରୁ ପଢ଼ିବା ।

● ଯେଉଁ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଆଶା ଏବଂ ଆକାଂକ୍ଷା ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରେ ବିଚାର କରାଯାଇଥିଲା ସେହି ଶିଶୁର ଚତୁର୍ଥ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସେ କଣ ଆଶା, ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଦରକାର କରୁଛି ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ବନେଇବା ।

● ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବର୍ଗିକୃତ କରିବା ଯଥା - ଉତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ, ଉତରଦାୟୀ ଯତ୍ନ ଦେବା, ନିରାପଦ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା, ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

● ଏହି ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ବିସ୍ତିର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବର୍ଗିକୃତ କରି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା । ବୟସ ଅନୁସାରେ ବିକାଶାତ୍ମକ କିପରି ପରିବର୍ତନ ଆଣୁଛି ସେହି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପରିଶେଷରେ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡିକର କୁଇଜ୍ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶଗ୍ରହଣମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ।

୧.	ଜଣେ ଯତ୍ନକାରୀ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ସେତେବେଳେ କରିବ, ଯେତେବେଳେ ସେ ଯତ୍ନ ଦେବା ପାଇଁ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଥିବ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ
୨.	ଯେଉଁ ବୟସରେ ବି ଶିଶୁ ସ୍କୁଲ ଯାଏ ସେ ବୟସ ଠାରୁ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ କ୍ଷୀପ୍ର ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ
୩.	କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା କହିବା କଥା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକ ଶିଖିଥାନ୍ତି ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ

୪.	ଶିଶୁ କଥା କହିବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଯତ୍ନ କାରୀ ଶିଶୁ ସହ କଥା ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୫.	ଶିଶୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କେବଳ କାନ୍ଦିକରି ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥାଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୬.	ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶୁଣି ପାରିଥାଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୭.	ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ବେଳେ ଦେଖି ପାରି ନଥାଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୮.	ଶିଶୁ ପାଟିରେ କିଛି ପୁରାଇଦେଲେ ତାକୁ ଗାଳି ଦେବା ଉଚିତ୍ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୯.	ଶିଶୁଟି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅମଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ ହିଁ ଜିନିଷ ଫିଙ୍ଗା ଫୋପଡା କରିଥାଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୧୦.	ଶିଶୁର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ବୟସ ଆସିଲେ ହିଁ ସେ ଖେଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୧୧.	ଶିଶୁ ଗିନା, ତାଟିଆ, କପ୍, ଚାମୁଚ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଖେଳି ଶିଖିଥାଏ	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍
୧୨.	ଶିଶୁ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଖୀର ଦେଲାବେଳେ ନୁହଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଇବାରେ ବ୍ୟାଘାତ ହୁଏ ।	ଠିକ୍	ଭୁଲ୍

ଉତ୍ସ: "ଶିଶୁ ବିକାଶର ଯତ୍ନ" ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକାରୁ ନିଆଯାଇଛି ।

ଚଳଚିତ୍ର ପଟକଥା:

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ, ପିତାମାତା, ପରିବାର, ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସମାଜ ତାଙ୍କୁ ନେଇ ବହୁତ ଆଶା ପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଆଶାକରିଥାନ୍ତି ଯେ ଶିଶୁଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ, ଦୀର୍ଘଜିବୀ, ଏକ ଭଲ ପୁଅ ଓ ଝିଅ, ଭଉଣୀ, ଭାଇ, ପିତାମାତା, ସହଧର୍ମୀ, ବନ୍ଧୁ, ସହକର୍ମୀ ଓମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ହୋଇ, ସୁନ୍ଦର ଓ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜ ଗଢ଼ିବାରେ ସହାୟକ ହେବ, ଚତୁର, ବୁଦ୍ଧୀମାନ, ଜ୍ଞାନୀ ରୂପେ ପରିଚିତ ହେବ ଏବଂ ନିଜେ ସଫଳ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସଫଳ ହେବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ପିଲାଙ୍କ ଠାରୁ ଏହିପରି କିଛି ଆଶା ରଖିଥାଉ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ମତ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁ ଆମ ଆଶା ଅନୁରୂ ରାସ୍ତାରେ ଯାଇପାରିବ ନା ନାହିଁ ତାହା ପ୍ରଥମ ସାତ କିମ୍ବା ଆଠ ବର୍ଷରେ ହିଁ ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ଜଣାପଡିଥାଏ । ଆମର ପରମ୍ପରଙ୍କ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁର ବାଲ୍ୟବସ୍ଥା ହିଁ ଭଲ ଶିକ୍ଷାର ମୂଳଦୁଆ ବୋଲି ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପଣ କରିଆସିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ କୁହେ ଯେ, ଯେଉଁ ଶିଶୁକୁ ଛଅ ମାସ ବୟସରେ ବହୁତ ସ୍ନେହ, ସ୍ପର୍ଶ ଓ ସୁରକ୍ଷାର ଅନୁଭୂତି ହୋଇନାହିଁ ସେ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ସ୍ନେହ ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । ଦି ବର୍ଷର ଶିଶୁ ଯଦି ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଲା ତାହେଲେ ତାକୁ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଦଳଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ ଏବଂ ଯଦି ୬ କିମ୍ବା ୭ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁକୁ ନୂଆ ନୂଆ ବିଷୟ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଆହ୍ୱାନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଓ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟାସ ହେଇନାହିଁ ତାହେଲେ ବଡ ହେଲାପରେ ତାକୁ ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ । ଏପରି କାହିଁକି ଘଟିଥାଏ ତାହାର ଏକ ମନୋହର କାହାଣୀ ଅଛି ।

ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପାଖାପାଖି ଦଶ ହଜାର କୋଟି ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଷିକା ଥାଏ (ସମଗ୍ର ଆକାଶ ଗଙ୍ଗାରେ ପାଖାପାଖି ସେତିକି ତାରା ଅଛି) । ଏହାକୁ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଯେତେ ନୂଆ ଅନୁଭୂତି ଦେଇ ଗତି କରୁଥାଏ ସେତେ ସେତେ ଏହି କୋଷିକା ଗୁଡିକ ଅନ୍ୟ କୋଷିକା ସହ ଗଣ୍ଠି ପରି ଯୋଡି ହୋଇଯାଉଥାଏ, ଯେପରି ସେମାନେ ପରସ୍ପର ସହ ହାତ ମିଳାଉଛନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁ ଯାହା ଶିଖିଥାଏ ତାହାର ସୂଚନା ଏହି ଗଣ୍ଠିରେ ଜମା ହୋଇରୁହେ । ଯେଉଁ ଅନୁଭବ ବାରମ୍ବାର ହୁଏ ଅଥବା ଅଧିକ ହେଇଥାଏ ସେଇ ଗଣ୍ଠି ସେତିକି ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଏହି କୋଷିକାର ଗଣ୍ଠି ଯେତେ ଦୃଢ଼ ହୁଏ ଶିଶୁର ସେହି ବିଷୟକୁ ବୁଝିବା ଓ କରିବାର କ୍ଷମତା ସେତେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ବାରମ୍ବାର ସୁଖଦ ଅନୁଭବ ହେଲେ ସେହି ଜିନିଷକୁ ବୁଝିବା ଓ କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନେହ, ପ୍ରଶଂସା ଓ ସୁରକ୍ଷାର ଅନୁଭୂତି ହେଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ, ପ୍ରଶଂସା ଓ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯୋଡି ହେଉଥିବା କୋଷିକା ସମୂହ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକ ଦୁଃଖଦ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସାରା ଦୁନିଆ ସେହିଭଳି ଦୁଃଖଦ ଲାଗେ। ଯଦି ଶିଶୁଟି ବାରମ୍ବାର ମାଡ଼ ଖାଏ, ତେବେ ସେ ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିଥାଏ। ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଦୁନିଆଠାରୁ ଦୂରରେ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ସେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ତା' ନିକଟରେ ରାଗର ଅନୁଭୂତି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ, ତେବେ ତା'ଠାରେ ରାଗିବା କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ।

ପୁନଶ୍ଚ, ଯଦି କମ୍ ବୟସରେ ଅନୁଭୂତି କମ୍ ରହିଥାଏ, ତେବେ ଭାବିବା, ବୁଝିବା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ବଡ଼ ହେଲା ବେଳକୁ ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ କମ୍ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ।

ଅନ୍ୟ ବାଟରେ ଏହାକୁ ଆମେ ବୁଝିପାରିବା।

ଯେ କୌଣସି ଅନୁଭବ ହେଉ ତାହା ଆମ ଭିତରେ ସେହି ଅନୁଭବକୁ ଯୋଡ଼ି କୌଣସି ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଯଦି ଆମର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କୋଷ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ଏକ ମାଠିଆ ବୋଲି ଧରିନିଆଯାଏ, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନୁଭବ ଜ୍ଞନରୂପ ଅମୃତର ଏକ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ସେହି ମାଠିଆ ମଧ୍ୟରେ ପଡୁଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ। ମାଠିଆଟି ଯେତିକି ଯେତିକି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥାଏ, ଆମର ଜ୍ଞାନର ଭଣ୍ଡାର ସେତିକି ସେତିକି ବିକଶିତ ହେଉଥାଏ। ମାଠିଆଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଦୁନିଆକୁ ବୁଝିବା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା, ଭାବିବା, କୌରସି ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ କିଛି କରି ଦେଖାଇବାର କ୍ଷମତା ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଗୁ ହୋଇଥାଏ। ଛୋଟ-ବଡ଼, ଧନୀ-ଗରିବ, ପୁରୁଷ-ମହିଳା, ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନୁଭବ କିଛି କିଛି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଛଅ କିମ୍ବା ସାତ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ଅଲଗା ଘଟିଥାଏ। ଅନୁଭୂତିକୁ ନେଇ ଜ୍ଞାନରୂପ ଅମୃତ ବୁନ୍ଦା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ, ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏତିକି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନମନୀୟ ତଥା ଫାଙ୍କା ଥାଏ। ତେଣୁ ଜ୍ଞାନ ସଦୃଶ ଅମୃତ ବିନ୍ଦୁ ପଡ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଆକାର ବଡ଼ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବୟସ ଯେତିକି କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସେତିକି ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ। ଦୁଇ ବର୍ଷ ବୟସର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏକ ବୁନ୍ଦା ପଡ଼ିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆକାର ଯେତିକି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ, ଛଅ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତା'ଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଦଶ ବର୍ଷ ବୟସରେ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ।

କମ୍ ବୟସରେ ଅଧିକ ସୁଖଦ ଅନୁଭବ ମିଳିଲେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅନେକ ଜ୍ଞାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କ୍ଷମତା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ। ଶିଶୁଟି ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନୂଆ ନୂଆ ଅନୁଭବ ଏହି ମାଠିଆ ସ୍ୱରୂପ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଫୁଲ ଫୁଟିଲା ଭଳି ଅନୁଭବକୁ ନେଇ ଶିଶୁଟି ନିଜେ ସଫଳ ହେବା ସହିତ ଅନ୍ୟକୁ ସଫଳ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଏହିସବୁ ସୁଖଦ ଅନୁଭବ ସଠିକ ଭାବରେ ନ ମିଳେ, ତେବେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଛୋଟ ହୋଇ ରହିଯିବ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଙ୍ଗକୁ ନୂଆ ନୂଆ ଅନୁଭୂତିରୁ ଜ୍ଞାନ ତ ବଢ଼ିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସମୁଦାୟ କେତେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତାର କ୍ଷମତା ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି। ସେହି ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲେ ନିଜର, ପରିବାର, ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ସମାଜର ହିତ ସାଧନ କରିବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି।

ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ଅଲଗା ଅଲଗା ବୟସରେ ହୋଇଥାଏ। ଯେପରି ଭାଷା ବୁଝିବା ଓ କହିବା ନିମନ୍ତେ ଜନ୍ମରୁ ହିଁ କୋଷର ସଂଯୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ୫-୬ ମାସ ବୟସ ବେଳକୁ ଏହି କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଥାନ୍ତି। ୩-୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ବଢ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କମି ଯାଇଥାନ୍ତି।

ଏହା ହେବାର କାରଣ ଭାଷା ଶିଖିବା, କହିବା ଦକ୍ଷତା ଏହି ସମୟରେ ଅଧିକ ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ପରେ ଏହା ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ, ଏଭଳି ନୁହେଁ। କିନ୍ତୁ, ଏଥିପାଇଁ ଆଗରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ତେଣୁ, ଭାଷାର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ଏହି ସମୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଭାଷା ଶିଖିବାର ଅନୁଭୂତି ପାଇଥାନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭାଷା ଶିଖିବା, ବୁଝିବା ଓ କହିବା ଅତି ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ଆମେ କହିପାରିବା ଯେ ଭାଷା ଶିଖିବାର ଅନୁଭବ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁଟି ଏହି ସମୟରେ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଥାଏ। ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ଭାଷା ଶିଖିବାର କ୍ଷମତା ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ତିଆରି ହୋଇପାରିବ।

ଅଲଗା ଅଲଗା କ୍ଷମତାର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ। ଶୁଣିବା ଓ କହିବା କ୍ଷମତାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ରୁତ ଭାବରେ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିଥାଏ। ଏହି ବୟସରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ସବୁ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଅନୁଭବ ନ ମିଳିଲେ, ବଡ଼ ହେଲା ବେଳକୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବିକାଶଗତ ଅଭାବ ଦେଖାଯିବ।

ସେହିପରି ଭାବରେ ଶିଶୁ ଜୀବନରେ ଆବେଗକୁ ବୁଝିବା, ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଥମ ତିନି ବର୍ଷରେ ସୁଖଦ ଅନୁଭବକୁ ନେଇ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା କ୍ଷମତା ଏହି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାର କ୍ଷମତା କିଛି ବିଳମ୍ବରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଦୁଇରୁ ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ପାଂଚ-ଛଅ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ଏବଂ ବଡ଼ମାନଙ୍କର ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲପାଇବା ମିଳିଥାଏ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା, ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେବାର କ୍ଷମତାଗୁଡ଼ିକ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ ମଜଭୂତ ହୋଇଥାଏ।

ଏକ ଶିଶୁ ଦୁନିଆ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅନୁଭୂତିର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ,ଏହାର ଦେଖିବା ଓ ଅବଧାରଣ ବିଷୟରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ରଣନୀତି କୁଜ ବିକଶିତ କରିଥାଏ । ଏହି ସବୁ ଦକ୍ଷତା ୩ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୭-୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଅଭିଜ୍ଞ୍ୟତା ଯାହା ଏହସବୁ ଦକ୍ଷତାକୁ ସାମିଲ୍ କରିଥାଏ

ସଂବେଦନଶୀଳତା ଏକ ଉଚ୍ଚ ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ନୂତନ ଜିନିଷ ରଖିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ସଂଚାଳନ କରିବ । ଆମେ ଯଦି ଏହି ପ୍ରକାର ସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଏକ ସହ ଦେଖିବା ଏହା ଷ୍ପଷ୍ଟ କି ପ୍ରତ୍ୟକ ବିକାଶତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ର ର ନିଜସ୍ୱ ସମୟ ସାରଣୀ ଥାଏ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିକାଶ ଏକ ସହ ଚାଲିଥାଏ । ଏହା ସେଥି ।ଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କି ଯାହା ବି ଅଭିଜ୍ଞତା ଯାହାକି ଆମେ ଶିଶୁ କୁ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଉ ତାହା ସମସ୍ତ ବୟସ ରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବିକାଶରେ ସହଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଚାରିପାର୍ଶ୍ୱର ପ୍ରତିଦିନିର ଦୁନିଆ ସେମାନଙ୍କ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଟେ । ଏହା ପାଇଁ ବହୁତ ପଇସା କୈଣସି ବିଶେଷ ଭବନକିମ୍ବା କୈଣସି ମହଙ୍ଗା ଖେଳନାର ଆବଶ୍ୟକତୀ ନୀହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଯାହା ସବୁ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ଘର ଏବଂ ଅଙ୍କନୱାଡ଼ି ର ଚାରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଆଖପାଖକୁ ଖେଳଣା ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ମହାନ ବିକାଶ ଏବଂ ବିକାଶତ୍ମକ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସିଲ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ନେହପୂର୍ବକ ବୟସ୍କ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ପାରନ୍ତି,ସମସ୍ୟା ଓ କଳହର ସମାଧାନ କରି ପାରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟକୁ ଖୋଜି ପାରିଥାନ୍ତି।

ଆଜି ଆମେ ଆଦ୍ୟଶୈଶବ ର ସଂବେଦନଶୀଳ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ କଥା ହେଲେ । ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁକି ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ ବିକାଶତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଏକ ଭଲ ବୁଝାମଣା ଆଣ ପାରିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବାରେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

ଆପଣଙ୍କ ମାର୍ଗ ଫଳଦାୟି ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟୀ ହେଉ।

ଲେଖା

ଅଧିବେଶନ – ୨ : ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପୁସ୍ତିକାର ପରିଚୟ ଏବଂ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :-

ଅଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ

୧) ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାର ରୂପରେଖ ଏବଂ ଏହାର ବିଶେଷତା ଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଦେବା

୨) ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାକୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଜାଣିବେ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ :

ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାର ନିଜସ୍ୱ କପି, ଧଳା ବୋର୍ଡ, ମାର୍କର

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା ଭିତରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ନିଜେ ନିଜେ ଦେଖିବା ନିମନ୍ତେ । ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ସେ ପୁସ୍ତିକାରେ କଣ ଦେଖିଲେ – ସେମାନେ କଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ପୁସ୍ତିକାରେ କଣ ସବୁ ବିଶେଷତା ରହିଛି । ସେମାନେ ସେହି ବିଶେଷତା ଗୁଡିକୁ କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବା ସହାୟଜ ହେବ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ? ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।

ଉଭୟେ ଏକାଠି ପଢନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଏହି ବିଭାଗ ଗୁଡିକୁ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା – ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା ବ୍ୟବହାର ସମ୍ପର୍କେ । ଆଲୋଚନା ମଝିରେ ଯେଉଁଠାରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ।

ଲେଖା

ଅଧିବେଶନ ୩: ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ବିକାଶର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ

୧. ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଭାବକ୍ଷେତ୍ରକୁ ବୁଝିବା । ସେମାନେ କେମିତି ପରସ୍ପର ସଂଯୋଗ ।

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ ବର୍ଗର ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ କୁ ମନରେ ଧାରଣ କରିବା, ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତାକୁ ବୁଝିବା ।

୩. ଘରୋଇ ଲାଳନ ପାଳନରେ କୁହା ଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବିକାଶର ପ୍ରଭାବକ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:

ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିୟମ ବହି, ଧଳାପଟା, ମାର୍‌କର

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଶିଶୁର କେଉଁ ବିଷୟଟି ଆମକୁ ସଂକେତ ଦିଏ ଏବଂ ଦେଖି ଆମେ ଜାଣି ପାରୁ ଶିଶୁଟି ବଢ଼ୁଛି ଏବଂ ତାର ବିକାଶ ହେଉଛି । ଆଲୋଚନା କୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଜବାବ ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ କେଉଁ ବିଷୟ ସଂକେତ ଦିଏ ଯାହା ଶିଶୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ଗୋଟିଏ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ/ଦକ୍ଷତା ଗୁଡ଼ିକ ସେଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ?

ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶ୍ରେଣୀକୃତ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା : ଚଳନ ଦକ୍ଷତା-ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ, ଦେଖିବା ଏବଂ ଶୁଣିବା,ଭାଷା ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ, ବୁଦ୍ଧି / ମାନସିକ ବିକାଶ । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କରନ୍ତି ଅଧିକ ଉଦାହରଣ ଦେଇପାରିନ୍ତି ।

ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିୟମ ବହି ରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସ ବର୍ଗର ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ବିକାଶର ମାର୍ଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ, ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବାରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିୟମ ବହିରୁ ଗୋଟିଏ ବାର୍ତ୍ତା ବାଛିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ଶିଶୁର କେଉଁ ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ବିକାଶର ପ୍ରଭାବକ୍ଷେତ୍ରକୁ ବୁଝାଏ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଦେଖି ଛୋଟ ବା ବଡ଼ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଅଧିବେଶନ-୪ : ୦-୬ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

୧. ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବୟସ ଭିତିରେ ସବୁ ବାର୍ତା ଗୁଡିକର ଯାଥାର୍ଥତା/ ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝିବେ ଓ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:

ପ୍ରୋଜେକ୍ଟର ସ୍କିନ, ଚଳଚିତ୍ର "ବିକାଶ ଶିଶୁକା, ସହଭାଗ ସଭିକା", ଧଳାପଟା ଓ ମାର୍କର ।

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ "ବିକାଶ ଶିଶୁକା ସହଭାଗ ସଭିକା" ଚଳଚିତ୍ର ଦେଖାନ୍ତୁ । ଚଳଚିତ୍ରରେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୦-୬ ମାସ ପିଲାଙ୍କର ବିକାଶଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଚଳଚିତ୍ରରେ ଥିବା ସାଂକେତିକ ଅର୍ଥକୁ ଆଧାରକରି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଦିଗରେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ କଣ କଣ କରିପାରିବେ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ଉତରକୁ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।

ଏହାପରେ ୦-୬ ମାସ ପିଲାଙ୍କର ସମାଗ୍ରୀକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସମର୍ଥକାରୀ ପରିବେଶ ଅନୁଭାଗକୁ ସମୂହଭାବେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଆଲୋଚନା କରୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ ସମ୍ପର୍କିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ତତ୍‌ପରେ ଏହାର ଅନୁରୁପ ପାଠକୁ ପଢିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଏହି ପ୍ରକାରରେ ୭-୧୨ ମାସ ବୟସ କ୍ରମରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଚଳଚିତ୍ରରେ ଥିବା ସଂକେତ ଆଧାରରେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କିପରି ପୂରଣ କରିପାରିବେ, ଏହି ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଉତର ଗୁଡିକୁ ଲେଖି ରଖନ୍ତୁ ।

ଏହାପରେ ୭-୧୨ ମାସ ପିଲାଙ୍କର ସମାଗ୍ରୀକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଯତ୍ନପ୍ରଦାନ କାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ 'ସମର୍ଥକାରୀ ପରିବେଶ' ଅନୁଭାଗକୁ ସମୂହଭାବେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଆଲୋଚନା କରୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ତତ୍‌ପରେ ଏହାର ଅନୁରୂପ ପାଠକୁ ପଢିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରକାରରେ ସବୁ ବୟସକ୍ରମ ପାଇଁ ଥିବା ପାଠ୍ୟସୂଚୀକୁ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ପରବର୍ତୀ ୨ଟି ବୟସକ୍ରମ ଯଥା- ୧-୩ ବର୍ଷ ଓ ୩-୬ ବର୍ଷ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଦୋହରାନ୍ତୁ । ଶେଷରେ ବାକିଥିବା ଅନୁଭାଗ ଗୁଡିକ ମାତୃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କୀତ ଯତ୍ନ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପଦ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି ଅନୁଭାଗଟି ଅଦ୍ୟାବଧି ଆଲୋଚନା ନ ହୋଇଛି ତେବେ ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଅଧିବେଶନ ୫: ଶିଶୁ ଯତ୍ନର ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରାକୁ ବୁଝିବା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

୧. ଅଂଶ ଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବୁଝିବେ ଯେ, ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ହେଉଛି ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରା ଦ୍ୱାର ପ୍ରେରିତ ବ୍ୟବହାର ।

୨. ତୃଣ ମୂଳ ସ୍ତରରେ ଶିଶୁ ଯତ୍ନର ସାଂସ୍କୃତିକ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ଗଠନ କରିବା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଶିଖିବେ ।

୩. ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବେ ଆଧାରିତ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ମନ୍ଥନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଜାଣିବା ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ:

ବିଭିନ୍ନ ଜନଜାତି ବିଷୟରେ ଫୋଟ ଚିତ୍ର ଥିବା ପୁସ୍ତିକା (ଏସ୍‌ସି.ଏସ୍‌ଟି.ଆର୍‌ଟିଆଇ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ସି.ଏଲ୍.ଆର. ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ସାକ୍ଷାତକାର ଓ ଅଧ୍ୟୟନର ସାରାଂଶ ଲେଖା, ଧଳା ପଟ୍ଟା ଏବଂ ମାର୍କର ।

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:

ଜନଜାତି/ଗୋଷ୍ଠି ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଅନୁସାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦଳ ଗଠନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଯଦି କୌଣସି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଦୁଇଟିରୁ ଅଧିକ ଜନଜାତି/ ଗୋଷ୍ଠି ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି, ତାହେଲେ ଯେଉଁ ଜନଜାତିରୁ ଅଧିକ ଅଛନ୍ତି ସେହି ଜନଜାତି/ ଗୋଷ୍ଠି ସହିତ ଦଳରେ ମିଶିବେ ।

ଛୋଟ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଲେଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।

୧. ଗର୍ଭବତୀ ସମୟରେ କେଉଁ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ/ପରମ୍ପରା ରହିଛି ?

୨. ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସମୟରେ କେଉଁ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ / ପରମ୍ପରା ରହିଛି ?

୩. ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କେଉଁ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ/ ପରମ୍ପରା ରହିଛି (୦୧ମାସ ମଧରେ) ?

୪. ଶିଶୁ ଯତ୍ନ/ ଶିଶୁ ଲାଳନ ପାଳନର କେଉଁ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ/ପରମ୍ପରା ରହିଛି (୦୧ ମାସରୁ ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ) ?

୫. ଶିଶୁ ଯତ୍ନ/ ଶିଶୁ ଲାଳନ ପାଳନର କେଉଁ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ/ପରମ୍ପରା ରହିଛି (୦୧ ବର୍ଷରୁ ୦୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ?

୬. ଶିଶୁ ଯତ୍ନ/ ଶିଶୁ ଲାଳନ ପାଳନର କେଉଁ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ/ପରମ୍ପରା ରହିଛି (୦୩ ବର୍ଷରୁ ୦୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ?

୭. ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ପିତାମାତା କଣ ଆଶା କରନ୍ତି ? ଶିଶୁମାନଙ୍କ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ପିତାମାତା ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତି ? ଏହି ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିତାମାତା କଣ କରନ୍ତି ?

୮. ଲାଳନ ପାଳନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷାର ସ୍ରୋତ କଣ ?

୯. ଉପର ଲିଖିତ ବିଷୟ ସମୟ କ୍ରମେ କିପରି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ?

ସି.ଏଲ୍.ଆର. ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ସାକ୍ଷାତକାର ଓ ଅଧ୍ୟୟନର ସାରାଂଶ ଲେଖାକୁ ଉପସ୍ଥାପାନା କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଦଳକୁ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଲେଖାକୁ ଆଧାରକରୀ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ନିମନ୍ତେ ଚିନ୍ତା/ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ, ଦଳକୁ ଏହି ବିଷୟରେ ଟିପ୍ପଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତୁ

୧. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ସ୍ଥାନ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଅଟେ ?

୨. ଏହି ବିଷୟବସ୍ତୁ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥୀ କେଉଁମାନେ ଅଟନ୍ତି ?

୩. ତୁମେ କୌଣସି ବିଷୟବସ୍ତୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମନେ କରୁଛ କି ? କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେଉଁ ବିଷୟକୁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛ ?

୪. ବିଷୟରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରଚାର ନିମନ୍ତେ ବର୍ତମାନର ମୂଳ ଉତ୍ପତି ସ୍ଥଳ ଗଢିବାର ସମ୍ଭାବନା କଣ ରହିଛି ?

୫. ଗୃହରେ ଦେଖା ରଖା ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧିର କାରଣ ଓ ବାଧାର କାରଣ କଣ ଅଟେ ? ତାକୁ ନେଇ ଆମେ କି ପ୍ରକାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ?

୬. ଆପଣ ବିଷୟ ଭିତ୍ତିକ କେତୋଟି ବାର୍ତା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟବହୃତ ସାମଗ୍ରୀ ଅନୁଯାୟୀ ସେଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ଉଦାହରଣ ଅନୁଯାୟୀ ଇତ୍ୟାଦି ଚୟନ କରିପାରିବେ କି ?

ଦଳଗତ ଭାବେ କରାଯାଇଥିବା ଆଲୋଚନା ବିଷୟ ଗୁଡିକ ଲେଖିବା ଓ ଜଣେଇବା, ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକରେ ଥିବା ସମାନତା ଓ ଅସମାନତା ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ବଡ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ଯୋଜନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଅଧିବେଶନ-୬: ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରିବା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ

୧. ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରିବା ଶିଖିବେ

୨. ନିଜର ରଚନାତ୍ମକ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରିବେ

୩. ଶିଶୁର ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଲାଭ ବିଷୟରେ ବୁଝିବେ ଯଥା, ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ:

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲ (ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର), ମାଳୀ, ଛୋଟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଜିନିଷ (ଯଥା, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଫୁଲ), ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଘୋଡେଇବା ଜିନିଷ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଚୁଡି, କପଡା, ଛିଣ୍ଡା ମାଳ, ଖାଲି ଦିଆସିଲି ଖୋଳ, ତାର, ପାଣି ବୋତଲ/ଔଷଧ ବୋତଲର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍/ଧାତବ ଠିପି, ଚିରା ସୂତା କପଡା/ସିନ୍ଥେଟିକ୍ କପଡା, ପାଳ (ଶୁଖିଲା ଘାସ), ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ମାଗାଜିନ୍‌ର ଫର୍ଦ୍ଦ, ଆଟା ବାକ୍ସ, ପୁରୁଣା ଖବରକାଗଜ, ମାଗାଜିନ୍, ସୂତା (ମୋଟା ଓ ପତଳା), ଛଞ୍ଚ (୨-୩ ପ୍ରକାରର), କଇଁଚି, କଲମ, ପେନସିଲ୍, ଦଉଡି, ଉଲ୍, ଟିଣ, ବାଉଁଶ କାଠି, ହାତୁଡି, କଣ୍ଟା, ଫେବିକଲ୍/ଅଠା, କାଠ ଖଣ୍ଡ, ହେଙ୍ଗର୍, ଗୋଡି, ଆଉ କିଛି (ସଫା) ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ

ଅଧିବେଶନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରଥମରୁ ଉପରଲିଖିତ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ତାଲିମ୍ ଆଣିବାକୁ ସୂଚନା ଦେଇଥାନ୍ତୁ ।

"ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ" ଉପରେ ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନିୟମାବଳୀରେ ଥିବା ଚିତ୍ର ଦେଖି ଶିଶୁ କେଉଁ ବସ୍ତୁ ସହ ଖେଳୁଛି ଲକ୍ଷ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ – ଏହା ମଧ୍ୟରୁ କିଛି, ସବୁଦିନ ବ୍ୟବହାରରେ ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁରୁ, ଘରେ ତିଆରି କରିହେବ କି ? ଏହା କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ? ତାଙ୍କ ଉତ୍ତରକୁ ଟିପି ରଖନ୍ତୁ ।

'ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ' ଭାଗକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ଭାବରେ ନେଇ ଖେଳଣା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନିଜର ରଚନାତ୍ମକ କୌଶଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ସମାନ/ଅଲଗା ଖେଳଣା ତିଆରି କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରିବା ସମୟରେ କରୁଥିବା ଖେଳଣା ଶିଶୁ ର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶକୁ କିପରି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଟିପ୍‌ପଣୀ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା ରୂପରେଖ

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ନାମ :

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ତାରିଖ :

ଦିନ	ଅଧିବେଶନ ସଂଖ୍ୟା	ଅଧିବେଶନର ଫଳାଫଳ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ	ଆନୁମାନିକ ସମୟ

ପିତାମାତା ସଂପୃକ୍ତି+

ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପାଳନପୋଷଣ ଓ
ଯତ୍ନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ମାତୃଭାଷା ଭିତ୍ତିକ
ବହୁଭାଷୀ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା

CAF Charities Aid Foundation
India

Bernard van Leer Foundation

ପିତାମାତା ସଂପୃକ୍ତି

ଯୋଗାଯୋଗକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ, ୨୦୧୯

ସେଣ୍ଟର ଫର ଲର୍ଣ୍ଣିଙ୍ଗ ରିସୋର୍ସେସ୍

ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ ଚିତ୍ର	:	ସନ୍ଦେଶ ଭଣ୍ଡାରେ
ଚିତ୍ର ଉତ୍ତୋଳନ	:	ସନ୍ଦେଶ ଭଣ୍ଡାରେ ମାନସୀ ଚନ୍ଦ୍ରଭାରକର ଶିଖା କୁନ୍ଦ୍ରା ଗୌତମ ଥୋରାଟ
ଲେ ଆଉଟ ଓ ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା	:	ଅଜୟ ରାଭେତ୍‌କର ସଂନ୍ଧ୍ୟା ରାଦ୍‌କର ମାନସୀ ଚନ୍ଦ୍ରଭାରକର
ସଂପାଦକୀୟ ସହଯୋଗ	:	ଆନନ୍ଦିତା ଘୋଷ
ଯତ୍ନର ସାଂସ୍କୃତିକ ଦିଗକୁ ବୁଝିବା ନିମନ୍ତେ ଗବେଷଣା	:	ଆନନ୍ଦିତା ଘୋଷ ଅପର୍ଣ୍ଣା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ
ଉପଦେଷ୍ଟା ମଣ୍ଡଳୀ	:	ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ କାଉଲ୍ ହରିଣୀ ରାଉଲ୍
ପ୍ରସ୍ତୁତି ସହାୟତା	:	ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା ସଂସ୍ଥା (PMU) ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଭାନ ଲିୟର୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍

ସି.ଏଲ୍.ଅରର ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସହାୟକ ପୁସ୍ତକ :- "ରାଇଟ୍ ଫର୍ମ ଦି ଷ୍ଟାର୍ଟ", "ଚକମକ୍ ମେଁ ଆଗ୍", "ଲଇକା କେ ଗୋଠ୍ ବାତ୍" ଆଧାରରେ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ମୁଖବନ୍ଧ

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନଶକ୍ତି ବିଭାଗର ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା କେନ୍ଦ୍ର ଓ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଭାନ୍ ଲିୟର ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍, ଏହି ପିତାମାତା ଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ। ଶିଶୁ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ୟବହୃତ ନିମନ୍ତେ, ଏହି ଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକା ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘୋରଇ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ସହିତ ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଯତ୍ନ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଏକ ସମର୍ଥୀତ ପରିବେଶ ଗଠନ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଥାଏ।

ଏହି ଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତିକାର ନକ୍ସା ବିଷୟବସ୍ତୁ ଓ ଏହାର ସଂଗଠନ ଏବଂ ଚିତ୍ର ସମୂହ ଅନେକ ଛୋଟ ଓ ବଡ ପ୍ରକଳ୍ପରେ ପରୀକ୍ଷା ହୋଇ ସାରିଛି। ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ନୂଆ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଏହି ନକ୍ସାରେ ସି.ଏଲ.ଆର ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ମାନଙ୍କର ଅନୁଭବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସନ୍ନିବେଶିତ କରାଯାଇଛି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକଳ୍ପର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଅବସରରେ ପାଇଥାନ୍ତି। କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଓ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କର ପଢ଼ିବା ଓ ଲେଖିବା ଦକ୍ଷତାକୁ ମନରେ ରଖି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରେରଣା ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ବିଷୟଗତ ଜ୍ଞାନ କୁ ବୁଝି, ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। ଶିଶୁର ସାମଗ୍ରୀକ ବିକାଶରେ ଉଦ୍ଦିପନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କିଛି ପାରମ୍ପରିକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଓ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ। ଆର୍ଥୀକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅନୁଗ୍ରସର ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ, ଯେଉଁମାନେ ସମୟ ଓ ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ କିପରି କେତେବେଳେ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କପାଇଁ ପାଳନ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିବେଶ, ସବୁଦିନିଆ ଭାବେ ଦେଇପାରିବେ, ତାର ବ୍ୟବହାରିକ ଦିଗକୁ ସୂଚିତ କରାଯାଇଛି।

ଆମେ ଆଶା କରୁଯେ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରି ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବେ।

କୃତଜ୍ଞତା

ବିଗତ ବହୁ ବର୍ଷ ଧରି, ସେଣ୍ଟର ଫର ଲର୍ଣ୍ଣ ରିର୍ସୋସେସ୍ (ସି.ଏଲ.ଆର) ଆର୍ଥିକ ଅନଗ୍ରସର ଅଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଜନ୍ମରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରକଳ୍ପର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସୁଅଛି । ଖୁବ ଶିଘ୍ର, ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ୩ ବର୍ଷରୁ ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁ ଏବଂ ବର୍ତମାନ ୬ ରୁ ୮ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁକୁ ସାମିଲ କରିଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକର ବିଷୟବସ୍ତୁ ବିଗତ ଦିନରେ ସମ୍ପାଦିତ କରିଥିବା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପୁସ୍ତକର ଅନୁଭବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମରେ ସି.ଏଲ.ଆର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁସ୍ତକ "ରାଇଟ୍ ଫ୍ରର୍ମ ଦି ଷ୍ଟାର୍ଟ" ର ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ, ଜାକିୟା କୁରିୟାନ ଓ ଅଞ୍ଜଳି ଗୋଖଲେଙ୍କୁ ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରଦାନ କରୁଛୁ । ୨୦୧୩ ରୁ ସି.ଏଲ.ଆର ଛତିଶିଗଡ଼ର ରାଜନନ୍ଦଗାଓଁ ବ୍ଲକର କିଛି ବଛା ବଛା ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କ ସହ ସଂପ୍ରସାରିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଆସୁଅଛି । ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମର ପାରିସ୍ପରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ଅବସରରେ ଆମର ଅନୁଭୂତି, ଆମକୁ ଅକଳନୀୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବରେ ଗୃହପରିଦର୍ଶନ ଓ ଦଳଗତ ସଭା ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମୀଙ୍କ ଉପରେ ଋଣୀ ରହିବୁ ।

ସେହିପରି, ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବଳ କେନ୍ଦ୍ର, ଛତିଶିଗଡ଼ ସହିତ ଆମର ଭାଗିଦାରୀତା ବିଶେଷ କରି ବୃହତ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଯାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମିତଣୀ ଗୋଷ୍ଠି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର, ଏଥିରୁ ଆମେ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ପ୍ରର୍ଯାୟକ୍ରମେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥିଲୁ । ଆମେ ସେହି ଭାଗିଦାରିତା ଓ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରଦାନ କରିବୁ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକଳ୍ପରେ ବ୍ୟବହୃତ ପୁସ୍ତକ "ଜକମକ ମେଁ ଆଗ" ଏବଂ "ଲଇକେ କେ ଗୋଠ ବାତ" ଆଧାରରେ ଏହି ପୁସ୍ତକ କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ବ୍ୟବହୃତ ଫଟୋ ଅନେକ ବର୍ଷରୁ ସଂଗୃହୀତ । ଏହି ସବୁ ବିନା ଏ ପୁସ୍ତକର ଅଳଙ୍କରଣ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ଅଧୁରା । ତେଣୁ ଫଟୋ ଉତୋଳନକାରୀ ଯେଉଁମାନେ ସମୟକ୍ରମେ ସଠିକ ସମୟର ଫଟୋ ନେବାର ସହଯୋଗ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ ।

ଆମେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳନା କେନ୍ଦ୍ର ଓ ବର୍ଣ୍ଣାଡ ଭାନ୍ ଲିୟର ଫାଉଣ୍ଡେସନ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ, ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଆର୍ଥୀକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ ।

ସୂଚୀପତ୍ର

ବ୍ୟବହାର କରିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ.. ୧
ପରିଚୟ ୨
ପ୍ରକ୍ରୀୟା ଓ ନିତୀନିୟମ ୩
ସୁସ୍ଥ ମାତୃତ୍ୱ ନିମନ୍ତେ ଯତ୍ନ ୫
ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ
ଜନ୍ମରୁ ୬ ମାସ ବୟସ ଶିଶୁଙ୍କ ନିମନ୍ତେ.. ୧୫
ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ- ଜନ୍ମରୁ-୬ମାସ.. ୧୬
୭ ମାସରୁ ୧୨ ମାସ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ
ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି ୩୭
ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ୭ମାସ ରୁ ୧୨ ମାସ ୩୮
୧ ବର୍ଷରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ
ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି ୫୭
ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ୧ ବର୍ଷରୁ ୩ ବର୍ଷ ୫୮
୩ ବର୍ଷରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ
ନିମନ୍ତେ ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି.. ୮୩
ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ୩ ବର୍ଷରୁ ୬ ବର୍ଷ.. ୮୪
ବତନ୍ତ୍ରା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ଏବଂ ଏକ
ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ନିରାପଦ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା.. ୧୩୫
ଶିଶୁଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତି ୧୩୯

ବ୍ୟବହାର କରିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ (ସଞ୍ଚାଳକ)

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ବଢନ୍ତା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପ୍ରକଳ୍ପ ସମୁହ କିମ୍ବା ସେବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି ।

କ) ବଢନ୍ତା ଶିଶାନଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିଚିତ ।

ଖ) ଏହି ପୁସ୍ତିକା ମାଧ୍ୟମରେ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ପରିବେଶରେ ପାଳନ ପୋଷଣ ଓ ଯତ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ନିତୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ।

୧) ସୁସ୍ଥ ମାତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଯତ୍ନ ।

୨) ଜନ୍ମରୁ ୬ ମାସ ଶିଶୁଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୩) ୭ ମାସରୁ ୧୨ ମାସ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୪) ୧ ବର୍ଷରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୫) ୩ ବର୍ଷରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯତ୍ନ୍ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

୬) ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପାଳିବା ସହ ନିରାପଦ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

୭) ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଖେଳ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରିବା ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ୬ ଓ ୭ ବିଭାଗ ସମସ୍ତ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାଗ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ, ଚତୁର୍ଥ ଓ ପଞ୍ଚମ ବିଭାଗରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟ ସନ୍ନିବେସିତ।

କ) ଆଲୋଚିତ ବୟସ ବର୍ଗର ବିକାଶଶୀଳ ଲକ୍ଷଣାବଳୀ ।

ଖ) ପାଳନ ପୋଷଣ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାକି ସରଳ ଓ କରଣୀୟ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ, କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଉଦ୍ଦିପନା ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷଣ ସୁଯୋଗ ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୁହ ପାଳନ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଯଥାର୍ଥତାର ସମର୍ଥୀତ ସୂଚନା ଇଟାଲିକ୍ ଲେଖାରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ପରିଚୟ

ବିଗତ ଦଶନ୍ଧି ମାନଙ୍କରେ କରାଯାଇଥିବା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ଯେ, ଜନ୍ମରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏକ ସୁଯୋଗର ଝରକା, ଯାହାକି ଶିଶୁର ଶୈଶବ, କୈଶର ଓ ବୟସ୍କ ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭାବନାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ବାସ୍ତବିକ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତାର ସଠିକ ମୂଳ ଦୁଆର ଲାଭ, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତି ପିଢି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗତି କରିଥାଏ । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବୟସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତାର ଏକ ସୁଦୃଢ ମୁଳଦୁଆ ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ଓ ପାଳନପୋଷଣରେ ଗୋଷ୍ଠିମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ । ପାଳନପୋଷଣ ଯତ୍ନ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ, ପୋଷଣ, ସମ୍ବେଦନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯତ୍ନ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ସୁଯୋଗକୁ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ କରେ । ଉକ୍ତ ପାଳନ ପୋଷଣ ଯତ୍ନ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ, ଯାହାକି ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଆବେଗିକ ବିକାଶ, ଶାରୀରିକ ଚଳନ ବିକାଶ, ଭାଷାର ବିକାଶ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶକୁ ବୁଝାଏ । ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପାଳନ ପୋଷଣରେ ଏକ ମୂଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭାରତରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଓ ତିନି ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ, ଯାହା କି ୩ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦିଆଯାଏ, ଯାହାକୁ ମଧ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଓ ସୁଦୃଢ କରିବାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । ଭେଷଜ ଓ ଶୈକ୍ଷିକ ଗବେଷଣାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦ୍ୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶର ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ୩ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ନିତୀ ନିୟମ ଆଧାରରେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଅଛି । ଅତଏବ, ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କର ଏକ ସମର୍ଥୀତ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବାର, ସଚେତନତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ । ଏହା ନିସନ୍ଦେହ ଯେ, ପ୍ରାୟ ଅଧିକଂଶ ପରିବାରରେ ଓ ଗରିବ ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ, ଶିଶୁ ଓ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ନେହ ଓ ଅନୁରାଗ ପାଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, ଆମେ ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା, ଯେପରି ସେମାନେ ବଢନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିକାଶର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ଓ ସମଗ୍ର ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ରହିବ ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ନିତୀନିୟମ

ଯୋଗାଯୋଗକାରୀ ପୁସ୍ତିକା ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ

କ୍ଷେତ୍ରସ୍ତରୀୟ ଯୋଗଯୋଗକାରୀ କିମ୍ବା ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପିତାମାତା, ଜେଜେ ବାପା ଓ ମା', ସଂପର୍କୀୟ ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀ ଓ ପଡୋଶୀ, ଯେଉଁମାନେ ସାମଗ୍ରୀକ ଲାଳନ ପାଳନ କରିବାରେ ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଘରୋଇ ଭାବେ ସେବା ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି, ସେହିମାନେ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠି ସଭା ସମୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ଏହି ପୁସ୍ତିକା ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କର ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଯତ୍ନ ତଥା ପାରମ୍ପରିକ ଶିଶୁଯତ୍ନ ଯାହାକି ବହୁତ ସରଳ ଯାହା ପ୍ରଦାନ କରିବାର ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକା ୭ଟି ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରଥମ ୫ଟି ବିଭାଗ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଶେଷ ଦୁଇଟି ବିଭାଗରୁ ପ୍ରଥମଟି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପଦ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖେଳ ଉପକରଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପ୍ରଥମ ୫ଟି ଭାଗରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ବିକାଶମୁଖୀ ଲକ୍ଷଣାବଳୀର ସୂଚନା ଦେବା ସହିତ ପାଳନ ପୋଷଣ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବାର, ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ସମୂହର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଇଟାଲିକ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖାଯାଇଛି । ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ସରଳ, କରଣୀୟ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନ, କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଉଦ୍ଦିପନା ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଏ ସମସ୍ତ ପାଳନ କରିପାରିବେ । କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ଜନ୍ମରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ସଂଗଠିତ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକି ଦୈନିକ ଭାବରେ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ କରିଥାନ୍ତି – ଯଥା ଖୁଆଇବା, ଗାଧୋଇବା, ଶୁଆଇବା, ପରିବାର ଲୋକ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ କଟାଇବା, କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଖେଳିବା ଓ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଇତ୍ୟାଦି । ୩ ବର୍ଷରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଭ୍ୟମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ କାଟନ୍ତି ଓ ମା' ଯେତେବେଳେ ବିନା କାମରେ ଥାଆନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ଧାରଣା ସବୁ ଯାହାକି ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ ଉତ୍ସାହ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଏହି ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ। ଯୋଗାଯୋଗକାରୀ ଓ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନେ ସେହିଭଳି ନୂଆ ଧାରଣା ମଧ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ।

ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ପ୍ରକ୍ରୀୟା ବିଷୟରେ

ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗାଯୋଗକାରୀମାନେ, ସେ ଗ୍ରାମ/ପଡାର ଲୋକମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ, ରାଜନୈତିକ ଓ ଜନସଂଖ୍ୟା ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ପୂର୍ବରୁ ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠିମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ସହ, ପିଲାମାନଙ୍କର ବୟସ ଓ ପରିବାର ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁଯତ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକ ବୁଝିବା ଦରକାର । ଏହି ସବୁ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଏବଂ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କରୁଛେ କିମ୍ବା ଚଳିତ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପୁନଃ ପାଳନ କରିବାକୁ କହୁଛେ ।

ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନସମୟରେ, ସ୍ମରଣ କରିବା କଥା ଯେ, ଯୋଗାଯୋଗକାରୀ ମାନେ ଏକ ନୂଆ ବିଷୟ (ବହିରେ ଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ) ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ଆଲୋଚିତ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟ/ବ୍ୟବହାରକୁ ମନେ ପକାଇ ଦେବେ । ଏକ ନୂଆ ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ ସମୟରେ ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ଛବିକୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବା ଦରକାର । ଯୋଗାଯୋଗକାରୀ ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କୁ ଫଟୋରେ କଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ହୁଏ କି , ପଚାରିବା ଦରକାର । ଏହାର କିଛି ଲାଭ ଅଛକି, ଯଦି ଅଛି କଣ ପଚାରନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ଆଲୋଚନାରେ ପରିଣତ ହେବ, ଭାଷଣ ନୁହେଁ । ଏହି ଆଲୋଚନା ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବଳବତ୍ତର କରେ, ତା ସହିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପଢ଼ାଯିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକ ଯଦି ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନେ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା, ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ମତାମତ ଓ ସେମାନେ ଘରେ ସେ ସବୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ପରିଣାମ ସବୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ଗୃହପରିଦର୍ଶନର ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ । ଯଦି ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ କିମ୍ବା ପାଳନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧାରେ ସମ୍ମୁଖିନ ତା ହେଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କର ସମସ୍ୟା ବୁଝିବା, ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା, ବିକଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କରିବା, ଅନୁଭୁତି କହିବା ଇତ୍ୟାଦି ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ବିଶେଷ ।

ଦଳଗତ ସଭା / ଆଲୋଚନା ସମୟରେ

ଅନୁଭୁତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଏବଂ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣ ଠାରୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଦଳଗତ ସଭା ଏକ ଭଲ ସ୍ଥାନ । କିଛି ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରି ସାରିବା ପରେ ଯୋଗାଯୋଗକାରୀ ମାନେ ଏକ ଖୋଲା ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ସେହି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ସଭା ଆୟୋଜନ କରିବା ଦରକାର । ପୁସ୍ତିକାର ଫଟୋ ସମୂହକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆଲୋଚନାକୁ ବଢେଇବା ସହିତ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଏହା ଯେପରି ଏକ ଭାଷଣ ଦେବା ସଭା ନହୁଏ । ଯୋଗଯୋଗକାରୀ ଏହି ସମୟରେ ଏକ ସଂଚାଳକ ଭୂମିକାରେ ଆଂଚଳିକ ସମ୍ବଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି, ମାନସ ମନ୍ଥନ କରିଆରେ ନୂଆ ଧାରଣା ଆଣିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ନିଜେ ସୁ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରଦର୍ଶୀତ କରି, ସଫଳତାକୁ ସ୍ୱିକାର କରିବା ସହିତ ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିବା ଏକ ଆଦର୍ଶଗତ ସଭା ଅଟେ ।

ସୁସ୍ଥ ମାତୃତ୍ୱ ନିମନ୍ତେ ଯତ୍ନ

କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଓ କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗାଇଦେବା।
- ଯୁବତୀ ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା।
- ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ତାହାର ପ୍ରଥମ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟକୁ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ଅତି କମରେ ୨ ବା ୩ ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ଉଚିତ ।
- ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ଓଜନ ଅତି କମରେ ୪୨ କିଲୋଗ୍ରାମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାଆର ଏକ ସୁସ୍ଥ ସନ୍ତାନ ଓ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯୁବତୀ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ଗୁରୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE
MINISTRY OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT

MOTHER AND CHILD PROTECTION CARD (MCP CARD)

Be Wise! Get your child fully immunized

POSHAN Abhiyaan

Keep this card safe and carry along with you during every visit to Village Health Sanitation and Nutrition Day, Anganwadi Centre, Health Centre and Hospital

2018 Version

Regular checkup is essential during pregnancy

Urine Pregnancy test
Yes ☐ No ☐
Date: __/__/____

Months: 1st, 2nd, 3rd, 4th, 5th, 6th, 7th, 8th, 9th

Registration

Register with the Health Centre in the 1st trimester

ANC

Have at least 3 antenatal checkups, after registration

BP, Blood & Urine

Have blood pressure (BP) checked and blood and urine examined at each visit.

Weight

Have weight checkup at each visit. Gain at least 9-11 kg. during pregnancy. Gain at least 1 kg every month during the last 6 months of pregnancy

T.T. Injection

Take two T.T. Injections. T.T.1 when pregnancy is confirmed and T.T.2 after 1 month. (Fill in the date)
*Give one dose of T.T. if previously vaccinated within 3 years

Iron Tablets

Take one tablet of iron folic acid a day for at least 6 months after first trimester. Take at least 180 tablets. (Fill in quantity and date issued)

Take two tablets of calcium per day for at least 6 months after 1st trimester

Take single dose of tablet albendazole (400 mg) after 1st trimester __/__/____

Care During Pregnancy

- Consume a variety of food including fortified food items like wheat flour, edible oil etc.
- Consume more foods, around 1.5 times extra than the normal diet.
- Consume Supplementary Nutrition from the AWC regularly
- Rinse the mouth after every meal & brush the teeth at least twice a day.
- Take at least two hours of rest during the day and in addition to 8 hours of rest at night.
- Use only adequately iodised/ double fortified salt.

Ensure nutrition counselling at every ANC

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଯତ୍ନ (୧)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍‌ଙ୍କ ନିକଟରେ ଗର୍ଭ ପଞ୍ଜିକରଣ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ।
- ରକ୍ତଚାପ, ଓଜନ, ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା, ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା, ପ୍ରସବ ପୂର୍ବଯାଞ୍ଚ ପରୀକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ।
- ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍ କିମ୍ବା ଆଶା କର୍ମୀଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଆଇରନ୍ ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତୁ।

ଆଇରନ୍ ବଟିକା ଗର୍ଭବତୀ ଓ ଶିଶୁର ଆଇରନର ଅଭାବକୁ ଦୂର କରେ ଆଇରନ୍ ବଟିକା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଇରନ ଅଭାବ ପୂରଣ କରାଯାଇପାରିବ।

- ଗର୍ଭବତୀ ମାନେ ଟିଟାନସ୍ ଟକ୍ସାଇଡ୍ (ଟି.ଟି) ଟୀକାକରଣ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଟିଟାନସ୍ ରୋଗରୁ ଟିଟି ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

- କେବଳ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା କିମ୍ବା ଜଣେ ତାଲିମ୍‌ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱରା ପ୍ରସବ କରାନ୍ତୁ।

ଡାକ୍ତର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀମାନେ ପରିଷ୍କାର ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ନାଭି ନାଡିକୁ କାଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ଜରୁରୀ ସେବା ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ତୁଲାଇ ପାରନ୍ତି ।

- ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଅନ୍ୟ ବଡ ପିଲାମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରନ୍ତି ।

- ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା, ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା, ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଏବଂ ଖୁସିରେ ରହିବା ବିଷୟ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଦାୟିତ୍ୱ ସେହି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାରର ଓ ସମାଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ ।

ଯଦି ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଭଲ ସ୍ଥିତିକୁ ଯତ୍ନ ନିଆ ନ ଯାଏ ତେବେ ତାହା ଗର୍ଭବତୀ ମାଆର ସୁସ୍ଥତା ଓ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ସମୟର ଓଜନ ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଯତ୍ନ (୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ତାହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା:- ଫଳ, ପନିପରିବା, ତେଲ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧ, ମାଂସ ଓ ମାଛଭଳି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ସେବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ଅଙ୍ଗନବାଡି କେନ୍ଦ୍ରରୁ ପାଇଥିବା ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ମହିଳା ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସେ ଯାହା ସବୁ ଖାଉଥାନ୍ତି ସେ ସବୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

● ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହାକି ସଂକ୍ରମିତ ଜଳ ଓ ପବନ ଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ଯଦି ମାଆଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ଥିତିର ଯତ୍ନ ନ ନିଆଯାଏ ତେବେ ଏହା ଶିଶୁର ଓଜନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ଏବଂ ମାଆଙ୍କୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଅସୁସ୍ଥତା ଆଣି ଦେଇଥାଏ।

● ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଦିନରେ ଅନ୍ୟୁନ ୨ ଘଂଟା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାଙ୍କୁ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ଓ ମାନସିକ ଚାପଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ।

ଜଣେ ସୁଖୀ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଗୋଟିଏ ସୁଖୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦିଅନ୍ତି।

ନବଜାତ ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ତାହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ନୂତନ ଶିଶୁର ଆଗମନ ପାଇଁ ବଡ଼ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା।

- ନୂତନ ଶିଶୁ ସେ କଣ ହେବ- ଜଣେ ଭଉଣୀ କିମ୍ବା ଭାଇ, ସେହି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

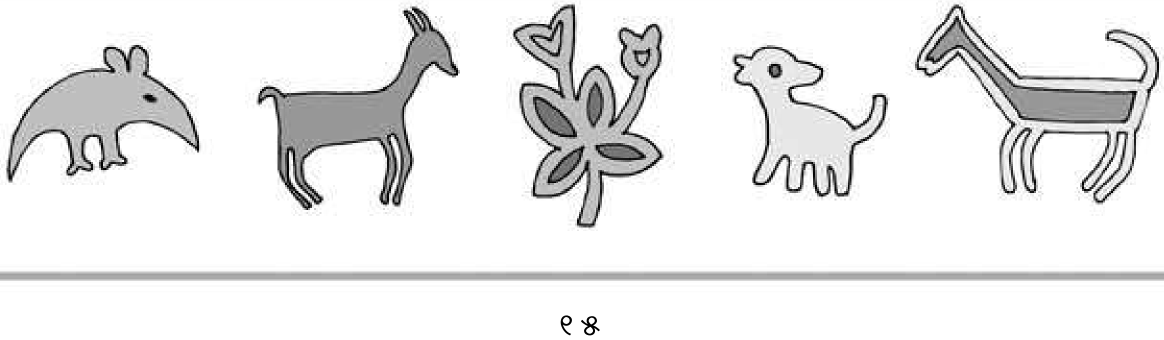
- କିପରି ଭାବରେ ବଡ ଶିଶୁମାନେ ନୂତନ ଶିଶୁ ସହ ଖେଳିବେ ଏବଂ କିପରି ଭାବରେ ସେମାନେ ତାହାର ଯତ୍ନ ନେବେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।

- କିନ୍ତୁ ମନେରଖନ୍ତୁ, ବଡ ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ମା' ସହିତ ଖେଳିବା ନିମନ୍ତେ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ। କେବଳ ଛୋଟ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନିମନ୍ତେ ସବୁ ସମୟ ଦେବା ମା'ପକ୍ଷେ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

- ବଡମାନଙ୍କ ପରି ନୂଆ ଶିଶୁପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ, ଯତ୍ନ ଓ ସ୍ନେହ ଦେବା ବିଷୟ ଉପରେ ଭାଗବଣ୍ଟା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ବୁଝିବା ନିମନ୍ତେ ହୁଏତ ଅସୁବିଧାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ଯଦି ବଡ ଶିଶୁ ଛୋଟ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବାରେ ଓ ପାରସ୍ପରିକ ଭାବ ବିନିମୟରେ ରହେ, ତେବେ ସେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।

ଜନ୍ମରୁ ୬ ମାସ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି



ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ

ବୟସ ବର୍ଗ - ୦ ରୁ ୬ ମାସ

(ଜନ୍ମ ରୁ ୬ ମାସ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ) ଶିଶୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଇଥାଏ ?

ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା

- ଆଲୁଅ ଆସୁଥିବା ଦିଗ ଆଡକୁ ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ଥାଏ।
- ଶବ୍ଦକୁ ଶୁଣିଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ପଦାର୍ଥ ରୁ ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି ତାହାକୁ ଖୋଜିବା ଠାବ କରିବାର ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ।
- ୨୦ ରୁ ୨୫ ସେମି ଦୂରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଓ ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖି ପାରିଥାଏ ବା ଶିଶୁ (୦ ରୁ ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ) ଦୋହଲୁଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିବା
- ନିଜ ହାତକୁ ଦେଖିବା (୦ ରୁ ୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ)

ନିଜର ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର / ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବା

- ତିନି ମାସ ସୁଦ୍ଧା ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା କରି ପାରିବା
- ପିଠି ପଟେ ଶୋଇ ଗୋଡ ଓ ହାତ ଛାଟିବା
- ହାତରେ ଜିନିଷକୁ ଭିଡି ଧରିବା
- ଛଅ ମାସ ବେଳକୁ ବିନା ସହାୟତାରେ ବସି ପାରିବା

ଯୋଗାଯୋଗ/ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ

- ପାଟିରେ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ କରିବା
- ପାଟିରେ ବା - ବା, ଅ - ଅ, ଦା - ଦା ଆଦି ଶବ୍ଦ କରିବା

ସାମାଜିକ ବିକାଶ

- ଏକ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ମା'ର ମୁହଁକୁ ଚିହ୍ନିପାରିବା
- ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା
- ନିଜର ଖୁସିକୁ ହସ ମାଧ୍ୟମରେ ଓ ଦୁଃଖକୁ କାନ୍ଦ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା
- ଉଠେଇ ନେଲେ କିମ୍ବା କୋଳେଇ ନେଲେ ଖୁସି ହେବା

ମାନସିକ ବିକାଶ

ଏହି ସମୟରେ ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟର ବ୍ୟବହାର ସହ ଓତଃପ୍ରତଃ ଜଡ଼ିତ। ଚଳନ (କିନ୍ତୁ ଚଳନ କ୍ଷମତା), ଯୋଗଯୋଗ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ।

ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଜନ୍ମ ହେବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ କଷକ୍ଷୀର (ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର) ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଫୋପାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ପୋଷକତତ୍ୱ ଦେବା ସହ, ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କଷ କ୍ଷୀରରେ ଥବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି, ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

- ଜନ୍ମ ନେବାର ଦୁଇ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ଓଜନ କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ଓଜନ ୨.୫୦୦ କି.ଗ୍ରା. ହେବା ଉଚିତ, ନଚେତ ଯଦି ଓଜନ ଏହାଠାରୁ କମ, ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏଏନଏମ ଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଓଜନ କରନ୍ତୁ। ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଶିଶୁର ଓଜନ ଓ ବିକାଶ ବୃଦ୍ଧି ପରିମାପକକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଦୁଇମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ନହୁଏ, ତେବେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଏହାର କାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଏଏନ ଏମ ଦିଦିଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ବୁଝିବେ।

ଶିଶୁର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଠିକ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ଜଣାପଡିଥାଏ । ନିୟମିତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିହେବା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂକେତ ଅଟେ ।

- ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍।

ସଫା ହାତରେ ଧରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।

- ନବଜାତ ଶିଶୁର ନାଭି ଓ ନାଭି ନାଡକୁ ଶୁଖିଲା ରଖନ୍ତୁ।

ନାଭି ନାଡ ନିଜେ ନିଜେ ଖସି ପଡିଥାଏ, ଏଥିରେ କିଛି ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା ରଖିବା ଓ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦିଏ ।

- ଶିଶୁର ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା ଶକ୍ତି ପରଖନ୍ତୁ।

ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁ ଦେଖି ପାରେ ଓ ଶୁଣି ପାରେ, ଯଦି ତା'ର ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା ଅତ୍ୟୁତ୍ତମ ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା / ସେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।

ଟୀକାକରଣ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ସାରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଟୀକା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ।
- ଟୀକାକରଣ ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁକୁ ଇଂଜେକସନ ବା ପାଟି ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ଟୀକା ଗୁଡିକ ଦିଆଯାଏ ।

ଟୀକାକରଣ ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭୟାନକ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ଯେପରିକି ପୋଲିଓ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ମିଳିମିଳା, କଣ୍ଠଅଳଟି ଲହରାକାଶ ଇତ୍ୟାଦି।

- ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁ ଏବଂ ଏକ ଶିଶୁ ଯାହାକୁ ସାମନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତା ଯଥା ଥଣ୍ଡା ଓ କାଶ ହେଉଥିବ ସେପରି ଶିଶୁକୁ ଟୀକା ଦେବା ମଧ୍ୟ ନିରାପଦ ହୋଇଥାଏ ।
- ଇଂଜେକସନ ଦେବା ପରେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା, ଜ୍ୱର ହେବା, ନାଲି ଦେଖାଯିବା ବା ଛୋଟ ବଥ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ଛଅ ମାସରୁ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ / ଛାତିରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଶିଶୁ ଛଅ ମାସରୁ ବଡ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ଦେବାସହ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବେ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ / ଛାତିରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

କୋଳରେ / ଛାତିରେ ଲଗାଇ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରେ ଓ କଷ୍ଟ ଲାଘବ ହୁଏ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ଏହାକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ।

ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସରେ ମା' କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଦେବା ଶିଶୁ ପ୍ରତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ ଅଟେ, ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ।

- ଶିଶୁ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ଓ ପତଳା ଝାଡା ସମୟରେ ମା' କ୍ଷୀର ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ।
- ମା' ମାନେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ପ୍ରଚୁର ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତୁ, ଆରାମ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଖୁସିରେ ରୁହନ୍ତୁ।

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ଓ ଆବେଗିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ମା'କ୍ଷୀର ତିଆରି କରିବା ସହ ମା'ର ସୁସ୍ଥତା ଆଣିଥାଏ।

- ଉପର ଲିଖିତ ସବୁ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ମା'କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ହେଉ ନଥାଏ, ତେବେ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ, ଏଏନଏମ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରଥମ ମାସେ ବା ଦୁଇମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ମା'ଙ୍କୁ ବଡ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାରେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

ପରିବାର ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକ ଏକ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ଙ୍କୁ ଯଥା ସାଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିବେ, ଯେପରିକି ସେ ଶିଶୁର ଚାହିଦା ମୁତାବକ କ୍ଷୀର ପିଆଇ ପାରିବେ।

ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇ ଖୁଆଇବା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁର ଚାହିଦା ମୁତାବକ ବାରମ୍ବାର ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆନ୍ତୁ।

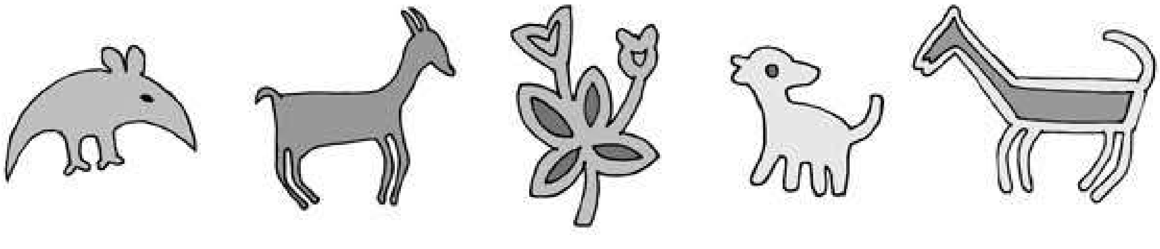
ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇବା ମା' କ୍ଷୀର ତିଆରି ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ

- ଶିଶୁକୁ ଭୋକରେ କାନ୍ଦିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ହେବା ମାତ୍ରେ ସଂକେତ ଦେଇଥାଏ, ଯେପରିକି ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଟିଏ ପଟକୁ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ସ୍ୱରକୁ ଖୋଜିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସଂକେତ ଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷପ ନିଅନ୍ତୁ।

ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ଏବଂ ସ୍ନେହୀ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ନିଜକୁ ଆବେଗିକଭାବେ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ନିରାପଦ ମଣିଥାଏ ।

- ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ନେହୀ ହୁଅନ୍ତୁ - ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ ଦେଖନ୍ତୁ, ଆଉଁଷନ୍ତୁ, ମୁଣ୍ଡକୁ ଥାପୁଡାନ୍ତୁ, କଥା ହୁଅନ୍ତୁ, ହସନ୍ତୁ, ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ କୁ ଚାହିଁବା, ଶିଶୁକୁ ମୁହଁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ନେହୀ ହେବା ଶିଶୁ ମନରେ ଏକ ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଜଣାଏ ଆମେ ତୁମକୁ ଚାହୁଁ । ଏହା ଜଣାଏ ଯେ, ସେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଉପରେ ଭରସା କରିପାରିବ ।



ଗାଧୋଇବା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ମାଲିସ କରନ୍ତୁ - ଶିଶୁର ହାତ ଓ ଗୋଡ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚଳେଇ ଖେଳ ଖେଳରେ ବ୍ୟାୟାମ କରାନ୍ତୁ।

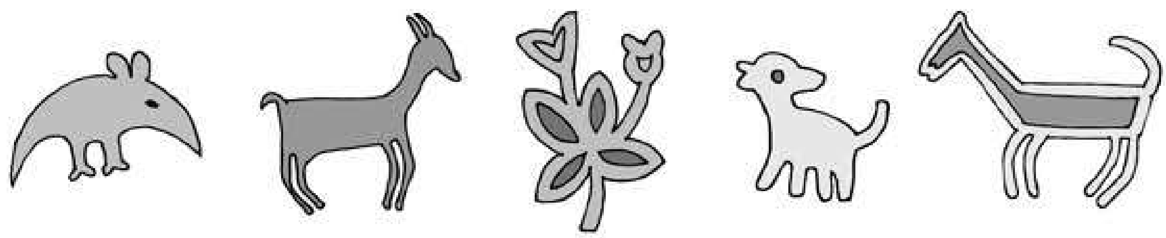
ମାଲିସ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର କେବଳ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ସହାୟକ ହୁଏନାହିଁ ବଂର ଶାରୀରିକ ବିକାଶରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ସ୍ୱର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ସହ ଏକ ଭାବ ବନ୍ଧନ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ଶିଶୁକୁ ମାଲିସ କରିବା, ଗାଧେଇବା, ପିନ୍ଧାଇବା ସମୟରେ ତାହା ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୁଅନ୍ତୁ, ତାର ନାମ ନେଇ ଡାକନ୍ତୁ। ସେ ପାଟିରେ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ କରିବା ସମୟରେ ତାକୁ ଉତ୍ତର ଦେଲା ପରି କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଯେପରି ଶବ୍ଦ କରୁଛି ସେଗୁଡିକୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ କହିବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହ ପାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ସେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ କଥା ଶୁଣେ । ଏହା ତାର ଭାଷାଗତ ବିକାଶ ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକଶିତ କରେ ।

- ମାଲିସ କରିବା ସମୟରେ ଓ ଗାଧେଇଦେବା ସମୟରେ ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ ।
- ଏକ ବଡ ପିଲାକୁ ଆଣି ଶିଶୁ ସହ କଥା ହେବା ଓ ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦି କରାନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ସହ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଯୋଗୁ ଏହା ଶିଶୁକୁ ସଜାଗ ରହିବା, କ୍ରୀୟାଶୀଳ ହେବା ଏବଂ ନିଜର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହୁଏ ।



ଶୋଇବା ସମୟ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ସମୟ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁ ଶୋଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସର୍ବଦା ଶିଶୁ ସହିତ ରୁହନ୍ତୁ।

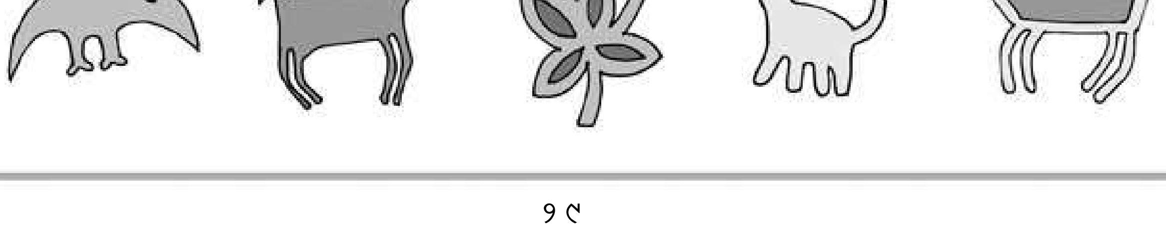
ଶୋଇବା ସମୟରେ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତ, ଶିଶୁ କୁ ନିରାପଦ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ।

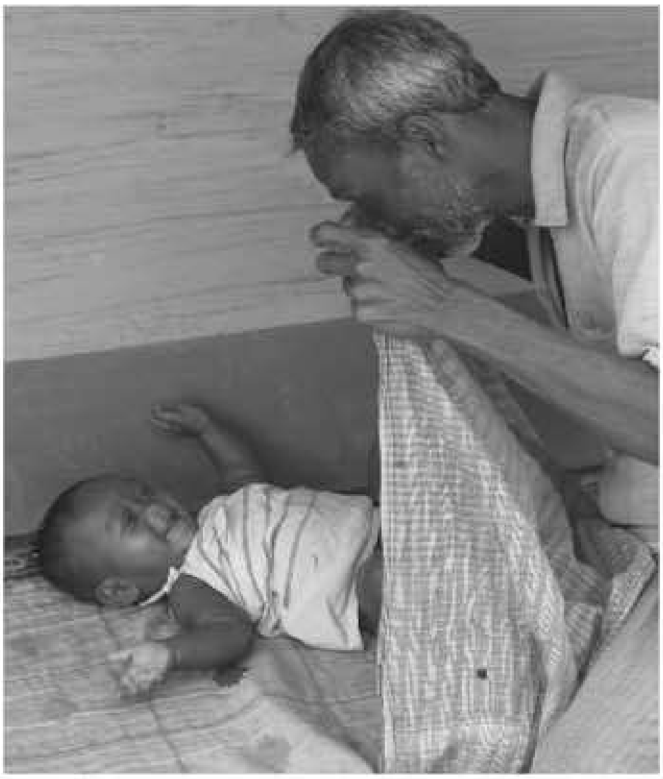
- ଶିଶୁ ଆଗରେ ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ।
- ସ୍ନେହରେ ଆଉଁସି ଦେଇ, ମୁଣ୍ଡକୁ ଥାପୁଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ବା କୋଳରେ ଜାକି ଧରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ / ଛାତିରେ ଲଗାଇ ରଖିଲେ ଶିଶୁ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଶରୀରର ଉଷୁମ ପାଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆବେଗାତ୍ମକ ଭାବେ ନିରାପଦ ମଣିଥାଏ ।

- ଶୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ସର୍ବଦା ଏକ ନିରାପଦ ଏବଂ ଉଷୁମ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ।
- ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଅନେକ ରୋଗ ଯେପରି ମାଲେରିଆ, ଡେଙ୍ଗୁ, ଇତ୍ୟାଦିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।





ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟ ଶିଶୁ ସହ ବିତାଉଥିବା ସମୟରେ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ପରିବାର ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ଶିଶୁ ସହ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରିୟା କଳାପ କରିପାରିବେ।

- କଥା ହେବା ଏବଂ ହସିବା

- ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବା

- ସ୍ନେହରେ ଧରିବା, ତା ଆଡକୁ ଚାହିଁବା

- ବାହାରକୁ ବୁଲାଇ ନେବା ଏବଂ ଚାରିପଟ ଦେଖାଇବା

ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଚିହ୍ନିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ସେ ଜାଣିପାରିବ ଯେ, ତା'ର ଅନେକ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ଉପରେ ସେ ଭରଷା କରିପାରିବ ।

ଶିଶୁ ମନରେ ଏକ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଜଣାଏ ଆମକୁ ତୁମର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

ଶିଶୁକୁ ତା ଚାରିପଟେ ଥିବା ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ବୁଝିବା ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

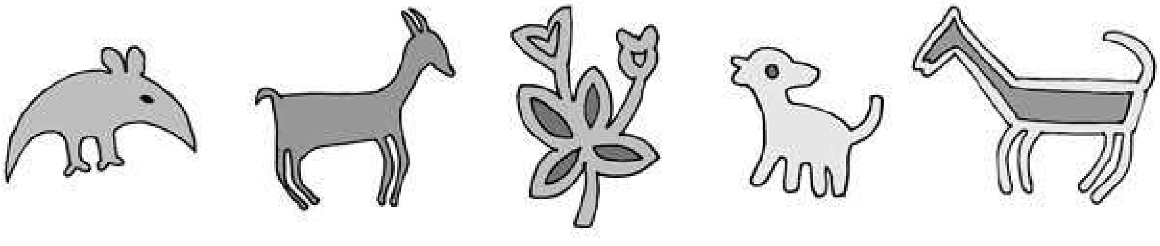
ଶିଶୁ ସହ ବିଭିନ୍ନ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଠି ବଢାନ୍ତୁ ଯେପରି ସେ ତାକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ।
- ଶିଶୁ ସହ ଖେଳନ୍ତୁ - ହେ .. ଇ..ତା / କୁ... କୁ / ଲୁଚକାଳି ଇତ୍ୟାଦି।
- ଝୁମୁକା ଶବ୍ଦ ବା ଚୁଡ଼ି ଶବ୍ଦ କରନ୍ତୁ, ଶିଶୁ ଶବ୍ଦକୁ ଅନୁସରଣ କରି ବୁଲି ଦେଖିବ।
- ଶିଶୁକୁ ତାହାର ନାମ ଧରି ଡାକନ୍ତୁ , ତା ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ କିଛି ଶବ୍ଦ କରୁଥିବ, ତାକୁ ଉତ୍ତର ଦେବା ଶୈଳୀରେ ତା ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦକୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତୁ ଯେପରି ବା .. ବା / ଦା ... ଦା ଇତ୍ୟାଦି

ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ଶିଶୁକୁ ଉଦ୍ଦିପନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ତାର ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ।

ଆପଣ ଯାହା କହୁଛନ୍ତି ଶିଶୁ ସବୁ ଶୁଣୁଛି । ଶିଶୁ ସହ ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ କଥା ହେବା, ସିଏ ସେତେ ଅଧିକ ଭାଷା ଶୁଣିଥାଏ ଓ କଥା କହିବା ପାଇଁ ସେତେ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହ ପାଇଥାଏ।



ଶିଶୁର ଖେଳିବା ସମୟରେ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ପାଖରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ସହ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

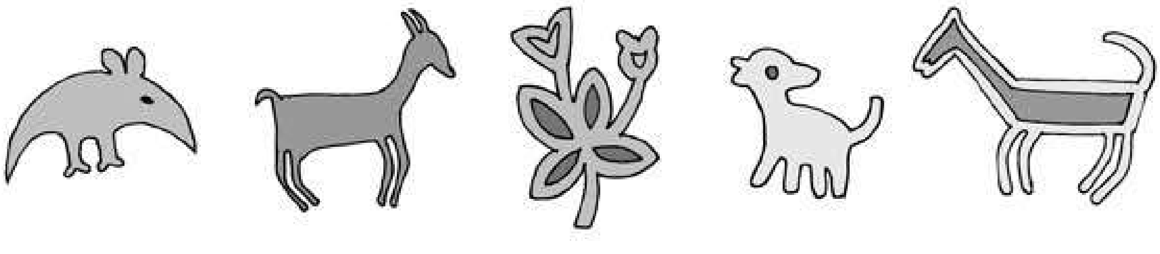
  ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବା, ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ସଦୃଶ୍ୟ

- ଶିଶୁର ଚାରିପଟେ ରଖନ୍ତୁ

  - ରଙ୍ଗୀନ / ଚକମକ କରୁଥିବା ଝୁମର, କପଡା (ଓଢଣୀ / ଶାଢୀ) ।
  - ମସୃଣତା ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବସ୍ତୁ ଯଥା - ନରମ କପଡା, ପତ୍ର, କାଠ, ପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ଓ ପ୍ରକାରର ବସ୍ତୁ ଯଥା - ବାକ୍ସ, ଚୁଡି ଇତ୍ୟାଦି ।
  - ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ କରୁଥିବା ବସ୍ତୁ - ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ବାଦ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ଝୁମକା, ଚାମଚ, ଗିନା, ଥାଳିଆ ଇତ୍ୟାଦି ।
  - ଚଳଣଶୀଳ ଜିନିଷ / ଲୋକ ପବନରେ ଦୋହଲୁଥିବା ଗଛ, ପୋଷା ହୋଇଥିବା ପ୍ରାଣୀ, ଖେଳୁଥିବା ପିଲାମାନେ ।

ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଛୁଇଁଥାଏ, ଶୁଣିଥାଏ, ଶୁଙ୍ଘିଥାଏ, ଏବଂ ଅଧିକା ଜିନିଷ ଆଡକୁ ଦେଖେ, ସିଏ ଶିଖିଥାଏ ।

ଖେଳ - ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁ ଜାଣିଥାଏ, କି ଭାରି ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ଲାଗେ, କିପରି ସେଗୁଡିକ ଗତି କରେ, ଆଉ ସେହି ଜିନିଷରେ କ'ଣ କରିପାରିବ ଇତ୍ୟାଦି ।



୭ ମାସରୁ ୧୨ ମାସ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ/ ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ

ବୟସ ବର୍ଗ: ୭ରୁ ୧୨ ମାସ

୭ରୁ ୧୨ ମାସ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ?

ଦେଖିବା ଓ ଶୁଣିବା:

- ଶିଶୁଟି ନିଜ ନିକଟରୁ ଜିନିଷକୁ ଦେଖିଥାଏ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତାରୁ ଦେଖିଥାଏ।
- ଚଳନ୍ତା / ଝୁଲନ୍ତା ଜିନିଷକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ।
- ସହଜ ଚଳନ / ଗତିକୁ ନକଲ କରିପାରେ।
- ଆଗରୁ ଦେଖିଥିବା ଜିନିଷକୁ ଲୁଚାଇଲେ ଖୋଜିଥାଏ।
- ଜିନିଷର ଆକାର, ପ୍ରକାର ଓ ମୂଳ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଜାତ ହୋଇଥାଏ।

ଅଙ୍ଗ ଚାଳନ:

- ନିଜଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଯଥା; ଗ୍ଲାସ, ଖେଳନା ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିପାରେ ଓ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିଥାଏ।
- ଜିନିଷକୁ ଠେଲିଥାଏ ଓ ଫିଙ୍ଗିଥାଏ।
- ଖାଇବା ଜିନିଷକୁ ଧରିଥାଏ, କାମୁଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଚୋବାଇଥାଏ।
- ନିଜର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ଧରିଥାଏ, ଯଥା: ଖାଦ୍ୟ ଦାନା
- ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଜିନିଷକୁ ଦେଖାଇଥାଏ।
- କାନ୍ଥ ଧରି କିମ୍ବା ଆସବାବପତ୍ର ସହାୟତାରେ ନିଜେ ଗୁରୁଣ୍ଡିଥାଏ ଓ ଛିଡ଼ା ହେଉଥାଏ।
- ଅନ୍ୟର ସହାୟତାରେ ଠିଆ ହେବା ଏବଂ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ।
- ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ନିଜ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଦେଖାଇ ଦେଇଥାଏ।

ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ:

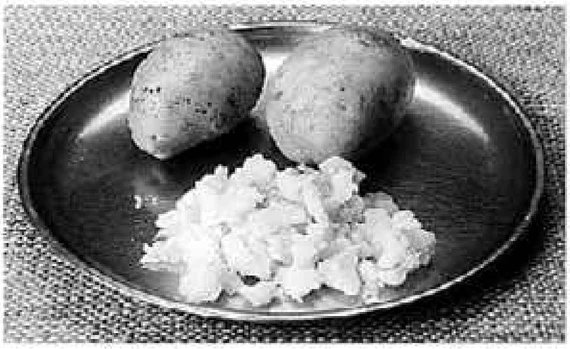
- ଲଗାତର ଭାବେ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ କରିଥାଏ।
- ଅଳ୍ପ କେତେକ ଶବ୍ଦ ବୁଝିପାରେ ଏବଂ କହିପାରେ।
- କିଛି ସରଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଯଥା; 'ନା', 'ଏଠାକୁ ଆସ' ବୁଝିପାରେ।
- ଜଣାଶୁଣା / ଚିହ୍ନା ଜିନିଷକୁ ଦେଖି ଚିହ୍ନିପାରେ।

ସାମାଜିକ ବିକାଶ:

- ମାଆ କିମ୍ବା ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ ବାହାରକୁ ଗଲେ ଶିଶୁଟି କାନ୍ଦିଥାଏ, ମନ ଦୁଃଖ କରିଥାଏ।
- ଅଜଣା / ଅଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖି ଡ଼ରିଯାଇପାରେ।
- ନିଜର ନାମକୁ ଅନ୍ୟ କିଏ ଡ଼ାକିଲେ ଜାଣିପାରେ।

ମାନସିକ ବିକାଶ:

ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ୫ଟି ଇନ୍ଦ୍ରୀୟକୁ ନେଇ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ? କିନ୍ତୁ ଚଳନ କ୍ଷମତା, ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ।



ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା (୧)

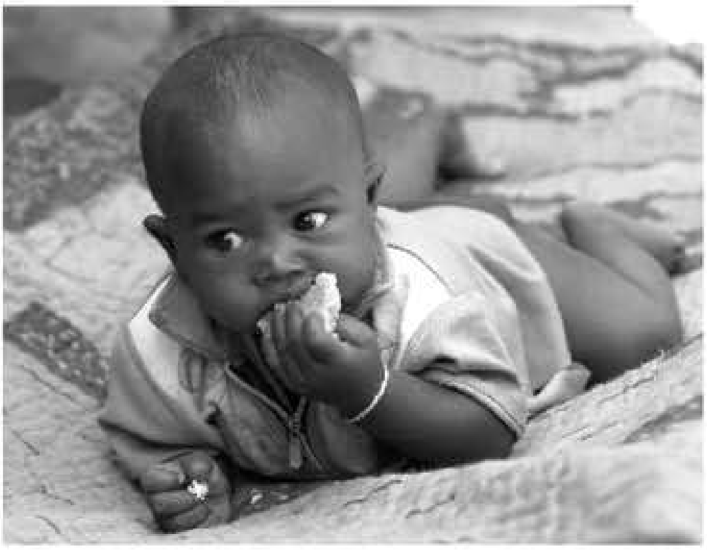
ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ମାଆ କ୍ଷୀର ଦେବା ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁକୁ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ।
- ପ୍ରଥମେ ତରଳ, ଅର୍ଦ୍ଧ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା; ଅଂଚଳରୁ ମିଳୁଥିବା ଫଳରସ, ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଏବଂ ଚକଟା ପନିପରିବା, ଚକଟା ଭାତ ଡ଼ାଲି, ଚକଟା ଖେଚୁଡ଼ି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଏକ ଚାମଚ ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ।

୬ ମାସ ପରେ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ନଥାଏ। ଏହି ବୟସରେ ଶିଶୁ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଶସ୍ୟ, ଡ଼ାଲି, ତେଲ ଆଦିରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ଶିଶୁଟି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ।

- ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ତଟକା ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା କିମ୍ବା ଆଉ ଥରେ ଉଷୁମ କରି ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।
- ଦିନରେ ଥରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗିନାର ଅଧା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା / ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଏବଂ ଥରକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ। ୯ ମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁଟି ମାଆ କ୍ଷୀର ସହିତ ଦିନରେ ଗିନାର ଅଧା ଖାଦ୍ୟ ୩ ରୁ ୪ ଥର ଖାଇବ।
- ବିସ୍କୁଟ୍ ଭଳି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ନିଜ ଅଂଚଳର ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଏହି ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ବଢ଼େଇବା ସହ ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ।



ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା (୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁଟି ଖାଇଲାବେଳେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଥୁ ଥୁ କରି ପକାଇ ଦେଉଥାଏ। କାରଣ, ସେ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ, ନୂଆ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାଦ ତଥା ବାସ୍ନାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରଖିଥାଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ସେ ଖାଦ୍ୟକୁ ପସନ୍ଦ କରୁନାହିଁ।
- ଶିଶୁକୁ ନିଜ ହାତରେ ଖାଦ୍ୟଧରି ଖାଇବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଥା:- ରୁଟି, କଦଳୀ, କାକୁଡ଼ି, ଗାଜର ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶିଶୁଟି ଯଦି ବିଭିନ୍ନ ନୂଆ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦ ତଥା ବାସ୍ନାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାଏ ତେବେ ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ସେ ଶିଖିଥାଏ।

- ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବାକୁ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ହାତ ସଫା କରିବା ସହିତ ପରିଷ୍କାର ବାସନ/ଗିନା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ପରିଷ୍କାର ହାତ ଓ ବାସନକୁସନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ହିଁ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ସମୟ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ତା' ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ନିଜେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଶିଶୁଟି କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଯାଉଛି ସେ ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ।

ଯଦି ଶିଶୁଟି ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ କଥା ଶୁଣେ ସେ ନିଜେ କଥା କହିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ହେବା ସହିତ ନୂଆ ନୂଆ ଶବ୍ଦ ଶିଖିଥାଏ।

- ଆଦର ଏବଂ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆନ୍ତୁ।

ଆଦରରେ ଏବଂ ଖୁସିରେ ଖୁଆଇଲେ ଶିଶୁଟି ଭଲ ଭାବରେ ଖାଇବ।

- ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ହସି ହସି କଥା କୁହନ୍ତୁ। ଶିଶୁଟି କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି ତାର ନାମ, ରଙ୍ଗ ଓ ସ୍ୱାଦ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ।

ଶିଶୁ ସହିତ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଭାବରେ କଥା ହେଲେ ଶିଶୁଟି ସଜାଗ, ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହେବା ସହିତ ତା'ର ଇନ୍ଦ୍ରୀୟକୁ ଓ ମନକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ।

- ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।
- ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅତି କମ୍‌ରେ ଥରେ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇ ଦେବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ।

ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବ। କ'ଣ ଖାଇବ ଓ କିପରି ଖାଇବ ଶିଶୁଟି ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶିଖିଥାଏ।

ଗାଧୋଇବା ସମୟ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଶିଶୁକୁ ମାଲିସ୍ କରିବା ଜାରୀ ରଖନ୍ତୁ।

ମାଲିସ୍ କରିବା କେବଳ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରି ନଥାଏ ବରଂ ଏହା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଏକ ଦୃଢ଼ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ି ଉଠିଥାଏ।

- ମାଲିସ୍ କରିବା ଏବଂ ଗାଧୋଇ ଦେବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଗୀତ ଶୁଣାନ୍ତୁ ଏବଂ ତା' ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।

ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ଶିଶୁଟି ନିଜେ କଥା କହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶିଶୁର ଭାଷା / କଥା କହିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

- ଶିଶୁକୁ ନିଜେ ପାଣିରେ ଖେଳିବା, ପାଣି ଢ଼ାଳିବା, ପାଣିରେ ଚବ ଚବ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ନିଜେ ପାଣି ଢ଼ାଳିବା ହିଁ ଶିଶୁକୁ ଆତ୍ମ ସହାୟତା ଶିଖାଇଥାଏ।

- ଶିଶୁକୁ ପାଣି ପୂରାଯାଇଥିବା କୁଣ୍ଡରେ ବସିବା ଓ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପାଣି ସହିତ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶିଶୁର ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ ଏବଂ ମନକୁ ଉଦ୍ଦୀପନା ଦେଇଥାଏ।

- ପାଣିରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ମଗ, ଚାଲୁଣୀ ଓ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲ ଦିଅନ୍ତୁ।

ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଶିଶୁ ସହିତ କଥା ହେବା ହିଁ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଥାଏ।

- ଶିଶୁଟି ପାଣିରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ତା' ପାଖରେ ରୁହନ୍ତୁ।

ଫଳରେ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବ।

ଶୋଇବା ସମୟ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁଟି ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ପରିବାର ଲୋକେ ସର୍ବଦା ଶିଶୁ ନିକଟରେ ରୁହନ୍ତୁ।

ଶୋଇବା ସମୟରେ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଶିଶୁକୁ ନିରାପଦ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

- ଶିଶୁଟି ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ଆଗରୁ ତା' ସହିତ ଖୁସି / ମଜାରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇବା ସମୟରେ ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗୀତ ଶୁଣାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ଆଉଁସି ଦେବା ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଥାପୁଡ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ କଥା ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ଶିଶୁକୁ ଆବେଗିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ।

- ନିରାପଦ ତଥା ଉଷୁମ ସ୍ଥାନରେ ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
- ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଡେଙ୍ଗୁ ଭଳି ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ।

ଶିଶୁ ସହିତ ପରିବାର ଲୋକେ ବିତାଉଥିବା ସମୟରେ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

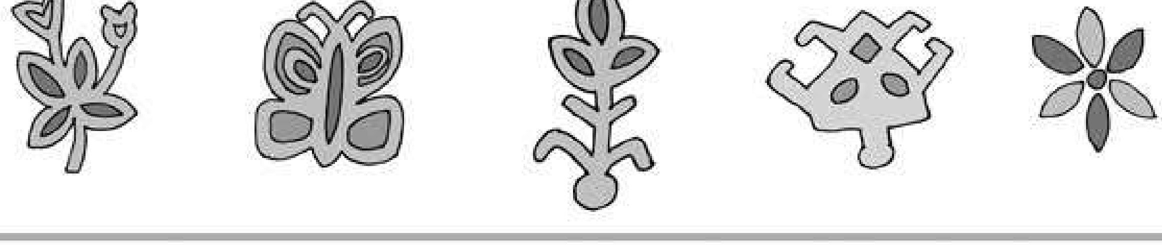
- ଶିଶୁ ସହିତ 'ମୁହଁ ଲୁଚା' ଲୁଚକାଳି ଖେଳନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ ଆଗରେ ତାଳି ମାରନ୍ତୁ ଓ ଢ଼େଉ ଢ଼େଉକା ଭଳି ଦୋହଲାନ୍ତୁ। ଫଳରେ ସେ ତାଳିମାରିବା ଓ ଢ଼େଉ ଢ଼େଉ ଭଳି ଦୋହଲାଇବା ଶିଖିବ।
- ଯଥା ଶୀଘ୍ର ନିକଟରେ / ପରିବେଶରେ ଥିବା ଜିନିଷକୁ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେହି ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ କୁହନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ଘର ବାହାରକୁ ନିଅନ୍ତୁ। ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ଓ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ।

ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଜୀବଜଗତକୁ ବୁଝିବାରେ ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

- ଶିଶୁ ଦେଖିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱରକୁ ଶୁଣାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ଗୀତ ଶୁଣାନ୍ତୁ। ନିଜ ଅଂଚଳରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜାଇ ଶୁଣାନ୍ତୁ।

ଶିଶୁଟି ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ। ଏହା ସୂଚାଇ ଦିଏ ଯେ ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ଅନେକ ଯତ୍ନକାରୀ ଅଛନ୍ତି। ଯେଉଁ ମାନଙ୍କୁ ସେ ଭରଷା କରିପାରିବ।

ଶିଶୁଟି ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଥିବା ଲୋକ ତଥା ଜିନିଷକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରି ଶିଖିଥାଏ।



ଶିଶୁ ସହିତ କଥା ହେବା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁ ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଟିଏ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବସ୍ତୁ / ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାକୁ ତା' ପହଞ୍ଚର ଅଳ୍ପ ଦୂରକୁ ଠେଲି ଦେଇ ଶିଶୁକୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ପରେ ଶିଶୁକୁ ଚାଲିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ତା'ର ହାତ ଧରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ଚାଲିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ସେ ଯେତେବେଳେ ଅଳ୍ପ ପାଦ ଆଗକୁ ଯିବ ତା'କୁ ଆଦର ଓ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଯତ୍ନକାରୀ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତି ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁମାନେ ଶିଖିଥାନ୍ତି ।
- ପରିବାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକଙ୍କୁ ମାଆ, ବାବା, ଦାଦା, ଦିଦି ଇତ୍ୟାଦି ଡ଼ାକିବା ସହିତ ଶିଶୁଟି ସେମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ନାମ ଧରି ଡ଼ାକନ୍ତୁ ଓ ତା' ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।

ତୁମେ କହୁଥିବା କଥାକୁ ଶିଶୁଟି ଶୁଣୁଛି । ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଶିଶୁ ସହିତ କଥା ହେବା ଶିଶୁଟି ସେତେ ଅଧିକ କଥା ଶୁଣିବ ଏବଂ ଅଧିକ କହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହେବ ।

- 'ଦାଦା', 'ମାମା' ଭଳି ସହଜ ଶବ୍ଦ କୁହନ୍ତୁ । ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି କହିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରେ ତାକୁ ହସି ହସି କହିବା ସହିତ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବା ହିଁ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ଉଦ୍ଦିପନା ତଥା ସନ୍ତୋଷ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

- ଶିଶୁର କାନ୍ଦିବା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ର ଚାହିଦା / ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁଟି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବ ।

ନିତିଦିନିଆ ଜିନିଷ ସହିତ ଖେଳିବା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁମାନେ ନିତିଦିନିଆ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଜିନିଷ ଯଥା; ବାସନକୁସନ, ପୋଷାକପତ୍ର ଏବଂ ପନିପରିବାକୁ, ବିଶେଷତଃ ଖେଳନା ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ ଓ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

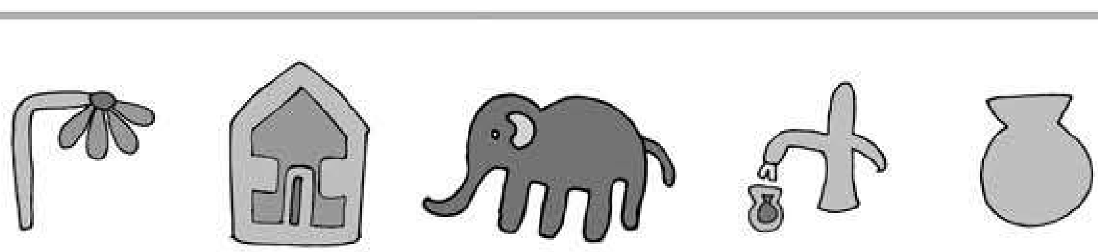
  ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ କଥା କହିବା ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ।

- ଗୋଟିଏ ଡ଼ାଲାରେ ପରିବା କିମ୍ବା ସଫା ଗୋଡ଼ି ଥାଇ ଏକ ବାକ୍ସ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟି ଖେଳୁଥିବା ଜିନିଷର ନାମ କୁହନ୍ତୁ, ତା' ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ । ସେ କ'ଣ କରୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ମଧ କୁହନ୍ତୁ ।
- ତୁମେ ଲୁଚାଇଥିବା ଜିନିଷକୁ ଦେଖିବା ଓ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ସେମାନେ ପଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯଥା; ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଛୁଇଁବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ଚାଖିବାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଖିଥାନ୍ତି । ଖେଳ ମଜା ଠାରୁ ଆହୁରି ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ । ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଖେଳନା ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକର ଚଳନ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥାଏ ଓ ନିଜେ କ'ଣ କରିପାରିବ ତାହା ଶିଖିଥାଏ ।

ଶିଶୁମାନେ ଭୁଲରୁ ହିଁ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁଙ୍କ ବିପୁଳ ସୁଯୋଗ ଦେବା ସହିତ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ଯୋଗାଇ ଦେବା, ଯେପରି ସେମାନେ ଭୁଲରୁ ଶିଖିପାରିବେ ।

୧ ବର୍ଷରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ
ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ
ଏକ ଯନ୍‌ଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି



ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ

ବୟସ ବର୍ଗ : ୧ ବର୍ଷ-୩ ବର୍ଷ

୧-୨ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ କ'ଣ ସବୁ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ?

ଶାରିରୀକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା / ଚଳପ୍ରଚଳ କରି

- ଚାଲନ୍ତି ଓ ଦୌଡ଼ନ୍ତି
- ପାହାଚ ଉପରୁ
- ବିନା ସହାୟତାରେ ଉପର ପାହାଚକୁ ଚଢ଼ିପାରେ ଓ ତଳ ପାହାଚକୁ ଓହ୍ଲାଇପାରେ।
- ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଠେଲିପାରେ ଓ ଟାଣିପାରେ।
- ପୋଷାକ ପିନ୍ଧେଇବା ଓ ଉତାରିବା ବେଳେ ସହଯୋଗ କରେ।
- ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଖାଦ୍ୟ ଉଠାଇ ନେଇଥାଏ। ଚାମଚରେ ମଧ୍ୟ ଖାଏ।
- ବଲ୍‌କୁ ଫୋପାଡ଼େ।
- ଯୋଡ଼ିବା, ଗଢ଼ିବା, ସଜାଡିବା ଇତ୍ୟାଦି ଖେଳେ।
- ଚକ୍ କିମ୍ବା କଲମକୁ ଧରି ଗାରେଇ ପାରେ।
- ପାତ୍ରରେ ମାଟି ବା ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରିପାରେ।

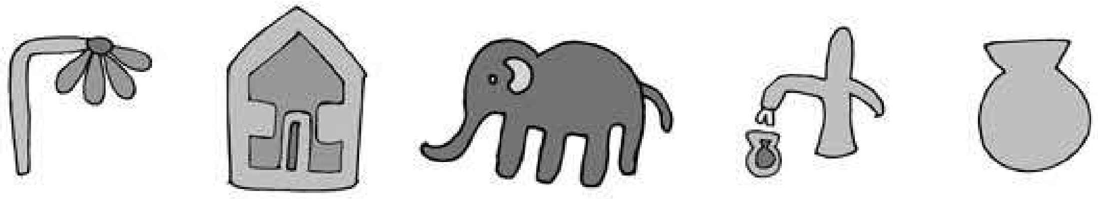
ସାମାଜିକ ବିକାଶ

- ରହିବାକୁ ଭଲପାଏ ପିଲାଙ୍କ ମେଳେ, କିନ୍ତୁ ନିଜ ଖେଳ ନିଜେ ଖେଳେ।
- ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସହଜରେ ମିଶିବା ଆରମ୍ଭ କରେ।

ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା / କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା

- କେତେଗୁଡ଼ାଏ ସହଜ ଶବ୍ଦକୁ ବୁଝିପାରେ।
- ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ପରିଚିତ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକର ନାମ କହିପାରେ।
- ଯଦିଓ ଶିଶୁଟି ବେଶୀ କଥା କହିପାରେ ନାହିଁ ତଥାପି ଠାରରେ, ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରି ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବତାଇଥାଏ।
- ଦୁଇଯୋଡ଼ା ଶବ୍ଦ ଯେପରି କି "ପାଣି ଦିଅ" ଭଳି ଶବ୍ଦକୁ କହିପାରେ।
- ତା'କୁ କ'ଣ କୁହାଯାଉଛି, ସେ ବୁଝିପାରେ।
- ସରଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରେ।

ଏ ସମୟରେ ମାନସିକ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଞ୍ଚ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ବିକଶିତ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଜାରି ରଖିଥାଏ।



୨-୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଶିଶୁ କ'ଣ ସବୁ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ?

ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା / ଚଳପ୍ରଚଳ କରି

- ଦୌଡ଼େ, ଡ଼ିଆଁ ଡ଼େଇଁ କରେ ଏବଂ ଚଢ଼ିପାରେ ।
- ଧିରେ ଧିରେ ବେଙ୍ଗ ଭଳି ଡ଼େଇଁପାରେ ।
- ବଲ୍‌ଟିକୁ ଭଲଭାବରେ ଫୋପାଡ଼ିପାରେ ଓ ଧରିବା ଶିଖେ ।
- ନିଜେ ଖାଇପାରେ ଓ ଗ୍ଲାସ୍, ଥାଳି ଇତ୍ୟାଦି ଧରିବା ଶିଖେ ।
- ୩ ବର୍ଷ ସୁଦ୍ଧା ଶିଶୁଟି ନିଜେ ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ମୁହଁ ଧୋଇପାରେ ।
- ନିଜ ବୟସ ଉପଯୋଗୀ କଇଁଚିକୁ ଧରି କାଗଜକୁ କାଟିପାରେ ।

ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା / କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା

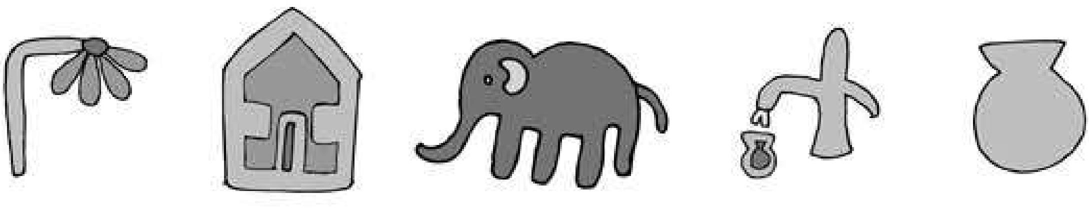
- ଅତି ଶୀଘ୍ର ନୂଆ ଶବ୍ଦ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖି କହିପାରେ ।
- ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିପାରେ, ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଡ଼ି କହିପାରେ ।
- ସରଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରେ ।

ସାମାଜିକ ବିକାଶ

- ବଡ଼ମାନଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରିପାରେ / ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାର ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇପାରେ ।
- ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ଆନନ୍ଦପାଏ ତଥା ନିଜ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଖେଳେ ।
- ନିଜ ଜିନିଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବାଂଟିବା ଶିଖେ ।
- ଛଳନାତ୍ମକ ଖେଳ ଖେଳେ ।

ମାନସିକ / ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ

- ଅଭିନୟ ସହ ଛଳନା ଖେଳ ଖେଳେ ।
- ପରିଚିତ ଛବି ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ।
- ସରଳ କ୍ରିୟାକଳାପ ଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ବୁଝିପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ବଲ୍‌ଟିକୁ ଗୋଇଠା ମାରିବା ତେବେ ସ୍ଥିର ଥିବା ବଲ୍‌ଟି ଗଡ଼ିଯିବ ।
- ପ୍ରତୀକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖି ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :- ବାହାର ଖୋଳ ଦେଖି ଭିତରେ ସାବୁନ୍, ଚକୋଲେଟ୍, ବିସ୍କୁଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଥିବା ଜାଣିପାରେ ।



ଖୁଆଇବା (୧)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁଟିକୁ ଘରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ଗୋଟିଏ ଦୁଇ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ଜଣେ ବୟସ୍କଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣର ପ୍ରାୟ ଅଧା ଖାଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଏକାଥରେ ଖାଇନଥାଏ। ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ। ଖୁଆନ୍ତୁ।

ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ସଠିକ୍ ରୂପେ ହେବାକୁ ହେଲେ ତା'କୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଅପପୁଷ୍ଟି ଶିଶୁର ବିକାଶ କେବେ ମଧ୍ୟ ସଠିକ୍ ରୂପେ ହୋଇନଥାଏ।

● ଘରେ ରୋଷେଇ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରୁ ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବା, ବିଶେଷ କରି ଶାଗ, ଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, କ୍ଷୀର, ଫଳ ଓ ଅଣ୍ଡା ତଥା ମାଂସ ଯେପରି ସାମିଲ ହେଉଥିବ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ।

ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳରୁ ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବା, ଫଳ, ଶସ୍ୟ, ଡ଼ାଲି ଓ ତେଲ ଶିଶୁଟିକୁ ବୟସ ଉପଯୋଗୀ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଇଥାଏ। ଯଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ହୋଇ ବଢ଼ିଥାଏ।

● ଶିଶୁଟିର ଖାଦ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଚାମଚ ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ।

● ଶିଶୁଟିକୁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରୁ ମିଳୁଥିବା ଛତୁଆ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖିରୀ, ହାଲୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ଖୁଆନ୍ତୁ।

● ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।

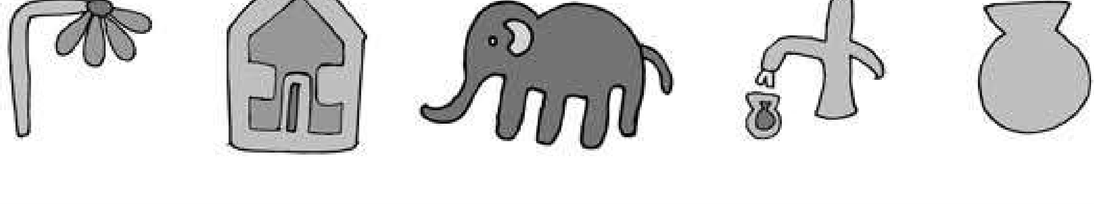
● ରୋଷେଇ କରିବା ଓ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ହାତ, ଶିଶୁର ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସଫାସୁତୁରା ବାସନକୁସନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ସଫା ହାତ ଓ ବାସନକୁସନ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ ସୁସ୍ଥ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଭଳି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗଠନ ଦିଗରେ ଶିଶୁଟିକୁ ସହାୟ ହୋଇଥାଏ।

● ଖାଦ୍ୟଟି ଯେପରି ସଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବ, ଘୋଡ଼ା ହୋଇଥିବ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ କରାଯିବ, ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ।

● ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବିସ୍କୁଟ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍ ବଦଳରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆନ୍ତୁ।

ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ବଜାର ଖାଦ୍ୟରେ ତାହା ନଥାଏ। ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ଶିଶୁଟିକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ କରି ଗଢ଼ିତୋଳେ।



ଖୁଆଇବା (୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁଟିର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ତା' ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ତା'ପାଇଁ କ'ଣ ରୋଷେଇ କରୁଛନ୍ତି, ସିଏ କ'ଣ ଖାଇବ, କିପରି ଖାଇବ ଓ କେତୋଟି ରୋଟି / ପିଠା ତା' ପାଇଁ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ ତା' ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

● ଶିଶୁଟି ନିଜେ ଯେପରି ଖାଇବ ତା'କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ଖାଇବା ସମୟରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ତଳେ ପଡ଼ିଗଲେ ତା'କୁ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ନିଜ ହାତ ଧୋଇବା, ପାଟି ଧୋଇବା, ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉଠାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ସଫେଇ କାମରେ ନିଜ ସହ ତା'କୁ ସାମିଲ କରାନ୍ତୁ।

ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବା ପିଲାଟି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଖି ପାରିବ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଓ ଧରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟିର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ବିକାଶ ହୁଏ। ଯାହାଫଳରେ ପିଲାଟି ଚିକ୍କଣ, ପାଣିଆ, ଖଦଡ଼ିଆ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପାଏ।

● ଖାଇଲା ବେଳେ ଶିଶୁଟିର ପାଖରେ ବସନ୍ତୁ। ସିଏ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି, ସେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବିଷୟରେ ତା' ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।

● ଶିଶୁଟିକୁ ସିଏ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ନାମ କହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

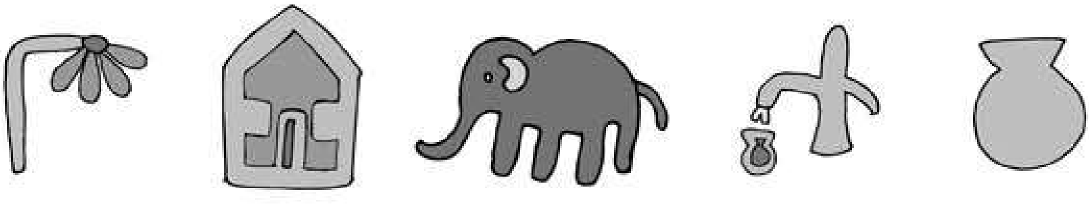
ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ ଶିଶୁଟିର ପାଖରେ ରହିବା ଓ ତା'ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ନୂଆ ଶବ୍ଦ ସବୁ ଶିଖିଥାଏ ଓ ସେ ସବୁ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ତା'ର ଧାରଣା ହୁଏ।

● ଶିଶୁଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଯେପରି ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ମିଶି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ମିଶି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଏକାଠି ଖାଇବାର ସୁଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିଥାଏ। ସିଏ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ କ'ଣ ଖାଇବ, କିପରି ଖାଇବ ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖିଥାଏ।

● ଖାଇସାରିବା ପରେ ହାତ, ମୁହଁ ଧୋଇବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ମନେପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରତିଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହେ।



ଖୁଆଇବା (୩)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁଟିର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ତା'କୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରାନ୍ତୁ । ତା'ର ସକ୍ଷମତା ଅନୁଯାୟୀ ଆଳୁ ପିଆଜରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା, ମସଲାକୁ ଅଳ୍ପ କୁଟିବା, ଗ୍ଲାସ୍, ଚାମଚ ଧୋଇବା, ପରିବା ଚୋପା ନେଇ ଆବର୍ଜନା ପେଟିରେ ପକାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତା'କୁ ଆପଣ ଦିଅନ୍ତୁ ।

● ପ୍ରତିଥର ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ସମୟରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାଟି କେତୋଟି ଆସନ, ଗ୍ଲାସ୍, ଗିନା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ସ୍ଥାନରେ ସଜାଡ଼ି ରଖିବ ସେ ବିଷୟରେ ତା'କୁ ସାମିଲ କରି ସହାୟତା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମରେ ସହାୟତା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼େ ଓ ସିଏ କିଛି କାମରେ ସହାୟତା ଦେଉଛି ଜାଣି ଖୁସି ହୁଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ମଜାଦାର ପଦ୍ଧତି ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁଟି ଅନେକ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରେ, ଯଥା : ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା, ସଫା କରିବା, ଗୁଣ୍ଡ କରିବା, ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବା, ଜିନିଷକୁ ଭଲଭାବରେ ଧରିବା, ଗଣନା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

● ଶିଶୁଟିକୁ ନିଜେ ହାତରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ତା'କୁ ରୁଟିକୁ କେମିତି ଟୁକୁଡ଼ା କରି ଖାଆନ୍ତି । ଭାତକୁ କେମିତି ଗୁଣ୍ଡା ବନେଇ ଖାଆନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଶିଖାନ୍ତୁ ।

ନିଜେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ନିଜକୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଶିଖେ ।

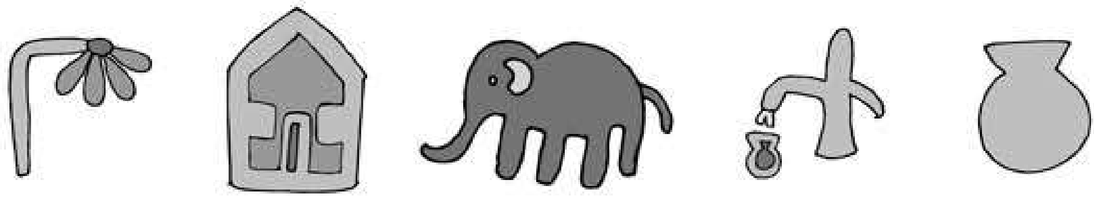
● ତାକୁ କିପରି ଅଧିକ ମାଗିବାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ ।

● ସିଏ ଖାଇଲା ବେଳେ ପାଖରେ ବସନ୍ତୁ । ତା'ସହ ଦିନରେ ଘଟି ଯାଇଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଘଟଣାବଳୀ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ।

ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀ ଶିଶୁଟିର ପାଖରେ ରହିବା ଓ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିକୁ ନୂଆ ଶବ୍ଦ ଶିଖିବା, ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଧାରଣା ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

● ଶିଶୁଟିକୁ ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ଓ ବାଣ୍ଟି ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ପରଷିବା ଓ ବାଣ୍ଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଟିର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସଂପର୍କ ଗଢିବାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟ ହୁଏ ।



ଗାଧୋଇବା (୧)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ତା'କୁ ନିଜେ ସାବୁନ ଲଗାଇବା ଶିଖାନ୍ତୁ। ତା'କୁ ନିଜ ଦେହରେ ପାଣି ଢାଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ସାବୁନ ଲଗେଇବା, ପାଣି ଢ଼ାଳିହେବା ଶିଖିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ନିଜର କାମରେ ନିଜକୁ ସହାୟତା ଦେବା ଶିଖେ।

● ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ନାମ ତା'କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :- "ଏବେ ପାଦରେ ସାବୁନ୍ ଲଗାଓ"।

● ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ତା' ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଯଥା :- "ପାଣି ଗରମ ଅଛି କି " ? " ଗାଧୋଇ ସାରିଲା ପରେ ତୁମେ କ'ଣ କରିବ ?"

ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୁଣି ଶିଶୁଟି ନିଜେ ମଧ୍ୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'ର ଭାଷାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ।

● ଶିଶୁଟିକୁ ଗୋଟିଏ ମଗ୍, ଚାଲୁଣୀ, ବୋତଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସହ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ସହ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପିଲାଟିର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ଖୋରାକ୍ ମିଳିଥାଏ।

● ପିଲାଟିକୁ ପାଣିରେ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅ। କେଉଁ ଜିନିଷ ପାଣିରେ ଭାସେ ଓ ବୁଡ଼ିଯାଏ, ତାକୁ ଦେଖାଅ।

ପାଣିରେ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ଉଦ୍ଦୀପନା ମିଳେ।

● ସବୁବେଳେ ପିଲାଟି ପାଣିରେ ଖେଳିବା ବେଳେ ତା'ପାଖରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସିଏ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରେ।

ଗାଧୋଇବା (୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁଟିକୁ ନିଜେ ଗାଧୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ସିଏ ପ୍ରଥମେ ଅଧିକ ସମୟ ନେବ, କିନ୍ତୁ ଧିରେଧିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗାଧୋଇବା ଶିଖିଯିବ।

- ତା'କୁ ନିଜେ ପୋଛି ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

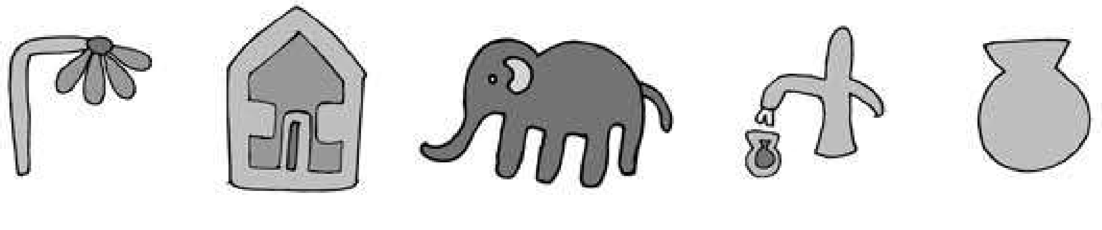
- ନିଜେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଓ ଉତାରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁଟିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସହାୟତା ଦିଅନ୍ତୁ।

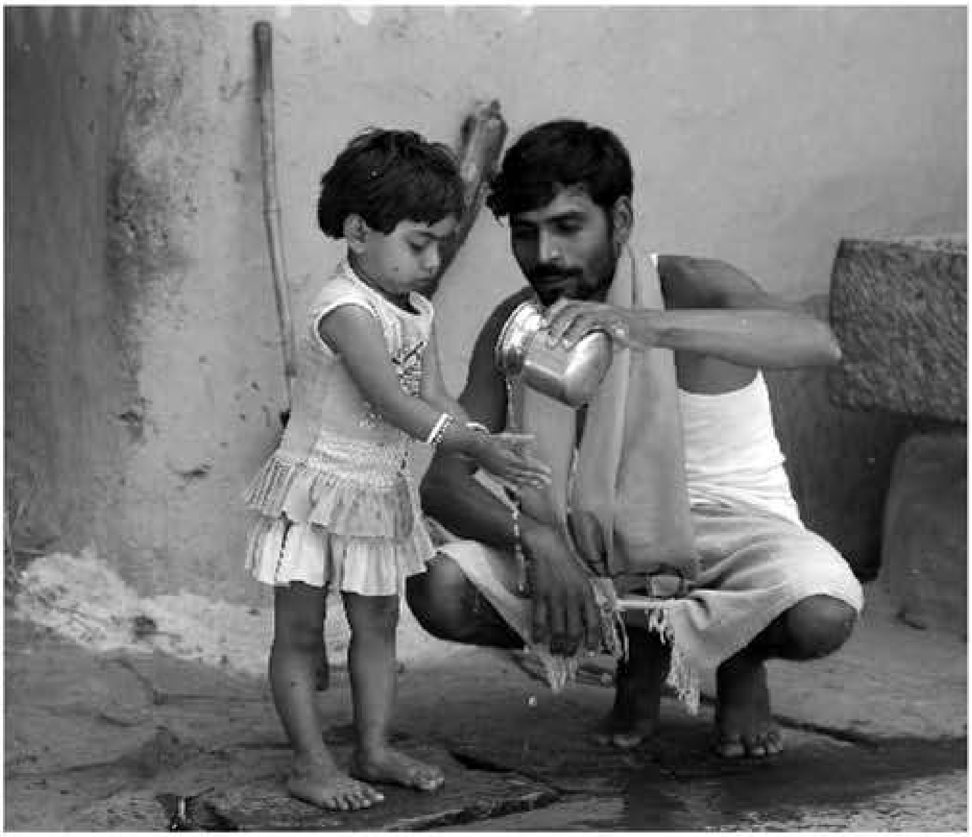
- ସିଏ ଯେଉଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧୁଛି ତା'କୁ ତା'ର ନାମ ଓ ରଙ୍ଗ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ।

- ନିଜେ କେମିତି ଚୁଟି କୁଣ୍ଡାଇବାକୁ ହୁଏ, ତା'କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ।

- ତା'ର ପ୍ରତିଟି କାମ ପାଇଁ ତା'କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।

ଶିଶୁଟି ତା'ର ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଶୁଣି ନିଜେ କଥା କହିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ ହୁଏ। ତଦ୍ୱାରା ତା'ର ଭାଷାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ନିଜେ ଗାଧୋଇବା, ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଓ ଉତାରିବା, ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବା ଦ୍ୱାରା ସେ ଶୀଘ୍ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ବିନା ସହାୟତାରେ ନିଜ କାମ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜେ କରିପାରେ।





ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା କି ସେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ କିପରି ନିଜକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବ।

  - ଦାନ୍ତ ଘଷିବା

  - ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ପରେ ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଧୋଇବା।

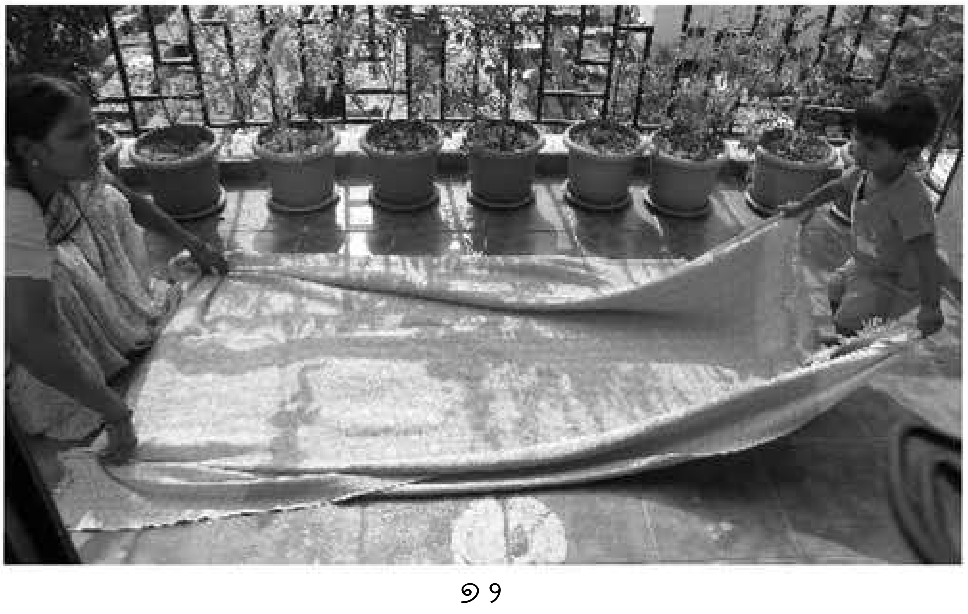
  - ଖାଇବା ଆଗରୁ ଓ ଖାଇବା ପରେ ହାତ ଧୋଇବା।

  - ଭୋଜନ କିମ୍ୱା ମିଠା ଖାଇବା ପରେ ପାଟି ସଫା କରିବା।

  - ନଖ କାଟିବା।

ଯଦି ଶିଶୁ ଏହି ସବୁ ଭିତରୁ କିଛି ବି କରୁଛି, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।

ଶିଶୁଟି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବ।



ଶୋଇବା ସମୟରେ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଯଦି ଶିଶୁଟି ଖଟ ଉପରେ ଶୋଉଛି ତା'ହେଲେ ତାକୁ ନିଜେ ଚଢ଼ିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ନିରାପଦରେ ଖଟରୁ ତଳକୁ କିପରି ଓହ୍ଲାଇବ, ତାକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ।

ନିରାପଦରେ ଖଟରେ ଚଢ଼ିବା ଓ ଓହ୍ଲାଇବା ଶିଶୁକୁ ନିଜର ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ

- ଶିଶୁଟି ପାଖରେ ଶୁଅନ୍ତୁ।

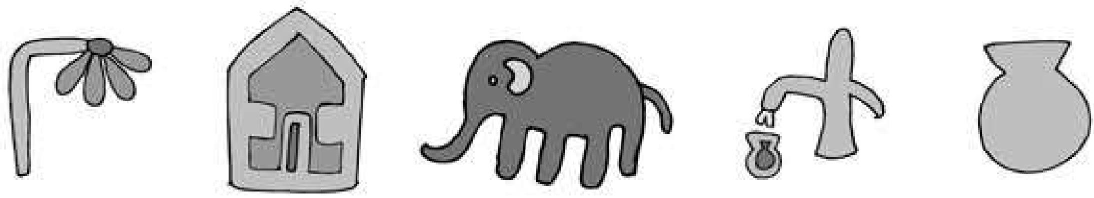
ଶୋଇବା ସମୟରେ ଜଣେ ଯତ୍ନକାରୀର ଉପସ୍ଥିତି ଶିଶୁଟିକୁ ନିରାପଦ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

- ଶିଶୁଟି ଶୋଇବା ଆଗରୁ ତା' ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ଦିନ ବିଷୟରେ, ଆଉ କିଏ ଶୋଇଛି ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ପଶୁ ଓ ପକ୍ଷୀ, ସାଙ୍ଗ ଓ ପଡ଼ୋଶୀ
- ତାକୁ ଗୋଟେ ଗପ କୁହନ୍ତୁ, ପଢ଼ନ୍ତୁ, ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ।

ଜଣେ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ସ୍ୱର ଓ ସ୍ପର୍ଶ ଶିଶୁଟିକୁ ଆବେଗିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରାଏ।

- ପ୍ରତିଦିନ ସେଜ ପକାଇବାରେ ଓ ଉଠାଇବାରେ ଶିଶୁଟିକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।
- ଏକାଠି ମସିଣା, ତକିଆ ଓ ଚଦର ଆଣନ୍ତୁ।
- ଚଦର ଓ କମ୍ବଳକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଚଉତି ରଖିବା ଓ ସଜାଡ଼ି ରଖିବା ସ୍ଥାନ ଶିଶୁକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ।
- ଦରକାର ବେଳେ ଚଦର କିମ୍ବା କମ୍ବଳରେ ନିଜେ କିପରି ଘୋଡ଼େଇହେବ, ଶିଶୁକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁଟିର ଚେଷ୍ଟାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।

ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁଟିର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବ।



ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି କିଛି କହୁଛି, ତାହା ଶୁଣନ୍ତୁ।

ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ଶିଶୁଟିକୁ ଗ୍ରହଣୀୟ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରାଏ

- ଶିଶୁକୁ ସଂପର୍କୀୟଙ୍କ ଘର, ହାଟକୁ ନେଇକି ଯାଆନ୍ତୁ, ତା'ର ସହିତ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ବିଷୟରେ, ହାଟ ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଉଛି, ତା' ବିଷୟରେ ସେମାନେ କେମିତି ଯିବେ ତା'ର ଯୋଜନା ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ଅଭିବାଦନ କରିବ ସିଖାନ୍ତୁ, କୁହନ୍ତୁ - ବିଦାୟ, ଇତ୍ୟାଦି।

- ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ଥାନକୁ ଚଲେଇ କରି ନେଇକି ଯାଆନ୍ତୁ, ଜିନିଷ ଦେଖାଇ ତାର ନାମ କୁହନ୍ତୁ, ଶିଶୁକୁ ତାହା ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ।

ଚାଲିବା ବେଳେ ହାଟ ଓ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ଘରକୁ ଶିଶୁକୁ ନେଇକି ଯିବା। ତାକୁ ତା' ଚାରି ପାର୍ଶ୍ୱର ଦୁନିଆଁ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ - ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଶିଖେ। ସେ ନୂଆ ଶବ୍ଦ ଏବଂନୂଆ ବିଷୟ ଶିଖିଥାଏ।

- ଯଥେଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ଓ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗିକରି ତାକୁ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଷାରେ ଗପ କୁହନ୍ତୁ। ଯାହାକି ଶିଶୁ କଳ୍ପନା କରିପାରିବ।

ଶିଶୁମାନେ ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ଗପ ଶୁଣିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ଅନୁଭୁତି ସହ ମେଳ ଖାଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ଏକ ଚରିତ୍ର, ପଶୁ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିକଳ୍ପନା କରିଥାଏ।

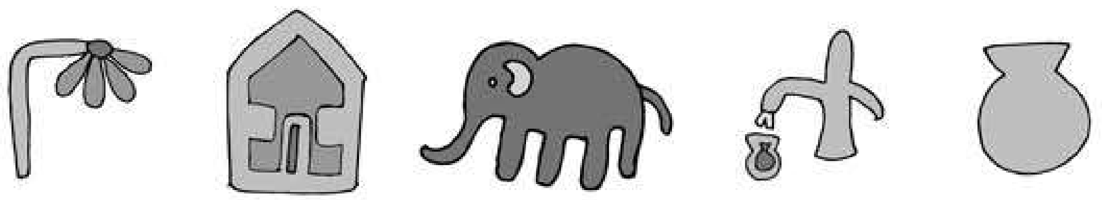
ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଗପ କହିଥାଉ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପରିକଳ୍ପନାକୁ ଉଦ୍ଦୀପନା ମିଳିଥାଏ, ସେମାନେ ନୂଆ ଶବ୍ଦ ଶିଖିଥାଆନ୍ତି, ଘଟଣା ଓ ତା'ର ଅନୁକ୍ରମକୁ ବୁଝିଥାନ୍ତି।

- ସେ ଯଦି କିଛି ଗପ କହୁଛି ତାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ। ତା'ପରେ କ'ଣ ହେବ ଭଳି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିକି ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଶିଶୁକୁ ଶୁଣିବା ତାକୁ ମୋତେ କିଏ ଶୁଣୁଛିର ସୁଖଦ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ।

- ଗୀତ ଗାଆନ୍ତୁ, ଆଞ୍ଚଳିକ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜାନ୍ତୁ।

ତାଳ, ଲୟ ଏବଂ ପ୍ରତିରୂପର ଭାବନା ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ସଂଗୀତ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଶୁଣିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼େଇଥାଏ।



nirlife

ଖେଳ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁକୁ ଖାଲି ଡବା କିମ୍ବା ଠିପି ସହ ବୋତଲଗୁଡ଼ିକ ଦିଅନ୍ତୁ। କିପରି ଠିପି ଖୋଲା ହେବ ଆଉ ବନ୍ଦ ହେବ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ।

ଶିଶୁମାନେ ଚେଷ୍ଟା ଆଉ ତ୍ରୁଟିରୁ ଶିଖନ୍ତି। ଭୁଲ୍ କରିବାରୁ ଶିଖିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ସାରା ସୁଯୋଗ ଏବଂ ନିରାପଦ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ।

● ଯଦି ଘର ପାଖରେ ବାଲି କିମ୍ବା କାଦୁଅ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ସେଥିରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ।

● ପରିବା ଥିବା ଟୋକେଇ ରଖି ଶିଶୁକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଟୋକେଇକୁ ଖାଲି କରିବା ଏବଂ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ପରିବାଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ରେଖା ଓ ଢାଞ୍ଚାରେ ରଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଖେଳିବା ଏକ କୌତୁକ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଶିଖେ କି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ତା ଇଚ୍ଛାରେ ବ୍ୟବହାର ହେବ, ସେଗୁଡ଼ିକ କେମିତି ଗତି କରନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ସହ କ'ଣ ସବୁ କରିପାରିବ ଇତ୍ୟାଦି।

● ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ତାଲା ଓ ଚାବି ଦିଅନ୍ତୁ।

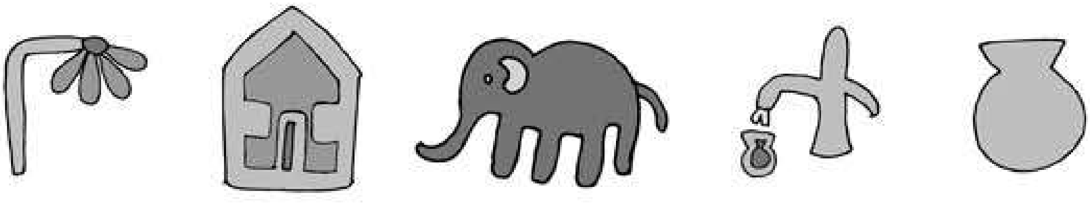
ଏଇ ସବୁ ସହ ମଜ୍ଜି ରହିବା, ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱରୂପ ହୋଇଥାଏ। ଶିଶୁମାନେ ତାଙ୍କ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ଶିଖିଥା'ନ୍ତି - ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ସ୍ପର୍ଶ, ଶୁଙ୍ଘିବା ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଦ୍ୱାରା।

● ଶିଶୁ ସହ ଡିଆଁଡେଇଁ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ। ଛୋଟ ପାହାଚରୁ ତଳକୁ, ତଳ ସିଡ଼ିରୁ ପଥର କିମ୍ବା ଚୌକିରୁ ଡେଇଁବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଖେଳକୁଦ ଶିଶୁର ଦୃଢତା କ୍ଷିପ୍ରତା ଏବଂ ଚପଳତା ବଢ଼େଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସେ ଏଇ ବୟସରେ ଏହି ସବୁର ଆନନ୍ଦ ନେଇଥାଏ।

● ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ନିଜର ଖେଳଣା ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ତା' ସହ ତା'ର ସାଙ୍ଗସାଥି ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କ ନାମ, ସେମାନେ କେଉଁଠି ରୁହନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦି।

ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ଶିଶୁର ସମ୍ପର୍କ ବନେଇବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଗୋଷ୍ଠି ଭାବନାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ।



କଥାବାର୍ତ୍ତା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ। ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ। ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି କିଛି କହୁଛି ତାହା ଶୁଣନ୍ତୁ, ତା'ର ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶିଶୁର ଜିଜ୍ଞାସାକୁ ଉଦ୍ଦିପିତ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ। ଏହା ଶିଶୁର ଭାଷା ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

● ପଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱର କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ସେଇ ସ୍ୱରକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ସେଇ ପଶୁ ବିଷୟରେ କଥା ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

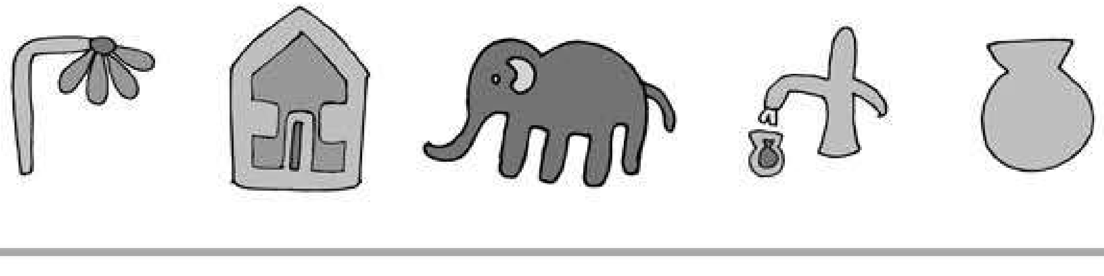
● ଯଦି ଶିଶୁଟି ଗୀତ ଗାଉଛି, ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ତା' ସହ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ଏକାଠି ନାଚନ୍ତୁ।

● ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବସ୍ତୁ, ଯେପରିକି ପତ୍ର, କାଠି, ମଞ୍ଜି ଓ ଗୋଡ଼ି ଖେଳିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ।

● ଶିଶୁ ସହ ଦୌଡ଼ିବା, ଗୋଡ଼େଇକି ଧରିବା ଏବଂ ଡେଇଁବା ଖେଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖେଳନ୍ତୁ।

● ତାକୁ ଏକ ଛବି ବହି ଦେଖାନ୍ତୁ। ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ତାହା ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ। ଯଦି ସେ ଜାଣିନି, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଜଣାନ୍ତୁ।

ପ୍ରଥମ ଥର ଶିଶୁ ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ କଥାର ଉତ୍ତର ନ ଦେଇପାରେ, ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଯତ୍ନକାରୀମାନେ ବାରମ୍ବାର ଏହାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ, ସେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ଅଧିକ ଜିନିଷ ଭାବି ନିଜେ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବ।



ଦାୟିତ୍ୱନେବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି -

- ପାଣି ଗ୍ଲାସ ଆଣିବା

- ପରିବା ସବୁ ରଖିବା

- ଧୁଆ ପାତ୍ର ସବୁ ସେମାନଙ୍କ ଜାଗାରେ ରଖିବା

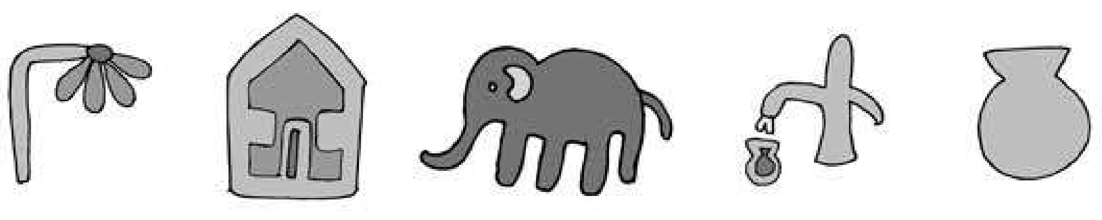
- କପଡ଼ା ସଫା କରିବା

- କପଡ଼ା ଭାଙ୍ଗିକରି ରଖିବା

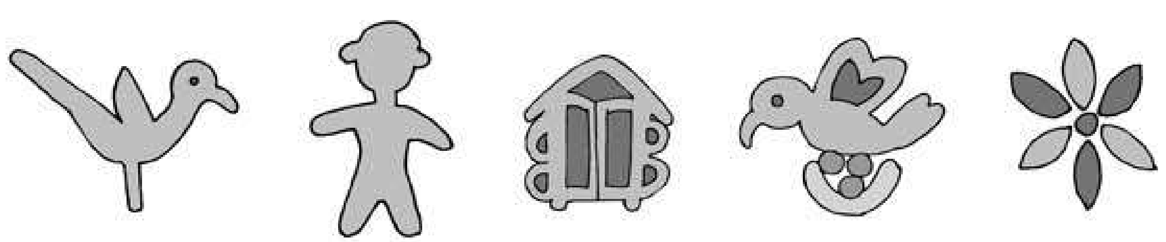
- ଘର ଏବଂ ଘରର ଆଖପାଖକୁ ସଫା ରଖିବା

● ଯଦି ସେମାନେ ଭୁଲ କରୁଛନ୍ତି ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଧୀର ମନରେ ଠିକ କରାନ୍ତୁ। କେବେ ବି ଗାଳି, ମାଡ଼ କିମ୍ବା କିଛି ନକାରାତ୍ମକ ନାମ (ମୂର୍ଖ, ଗଧ ଇତ୍ୟାଦି) କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଶିଶୁମାନେ ଏଇ ବୟସରେ ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ଏହା ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମନିର୍ଭରତା କୌଶଳ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଧୀନ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ବନେଇଥାଏ।



୩ ବର୍ଷରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଯତ୍ନଶୀଳ ପରିବେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତି



ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ

ବୟସ ବର୍ଗ ୩ ରୁ ୪ ବର୍ଷ

୩ ରୁ ୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ କଣ କରିବାକୁ ଭଲପାଏ ?

ସାମାଜିକ/ଆବେଗିକ

- ବୟସ୍କ/ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିଥାଏ
- ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ ସ୍ନେହ ଦେଖାଇଥାଏ, କ୍ରନ୍ଦନ କରୁଥିବା ସାଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଚିନ୍ତା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ
- ସ୍ୱୟଂ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ ଓ ବାହାର କରିପାରିଥାଏ

ଭାଷା/ଯୋଗାଯୋଗ

- ୩ କିମ୍ବା ୪ ଟି ସୋପାନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିପାରିଥାଏ
- ଅତି ପରିଚିତ ବସ୍ତୁର ନାମ କହି ପାରିଥାଏ
- ଭିତରେ, ଉପରେ ଓ ତଳେ ଏପରି ଶବ୍ଦ ବୁଝିପାରିଥାଏ
- ନିଜ ନାମ, ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗ କହି ପାରିଥାଏ
- ସାଙ୍ଗର ନାମ କହି ପାରିଥାଏ

ବୌଦ୍ଧିକ (ଶିଖିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା)

- କଣ୍ଢେଇ, ପଶୁ ଓ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ମିଛି ମଛିକା ଖେଳ ଖେଳିଥାଏ
- ୩ କିମ୍ବା ୪ ଖଣ୍ଡ ବିଶିଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ଯୋଡି ପାରିଥାଏ
- ବୋତଲ ଠିପିକୁ ଖୋଲି ବନ୍ଦ କରି ପାରିଥାଏ
- ପେନସିଲ୍ ବା ରଙ୍ଗ ପେନସିଲ୍‌ରେ ଗୋଲାକାର ଆକୃତିର ନକଲ ଆଙ୍କି ପାରିଥାଏ

ଗତି/ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

- ଭଲ ଚଢ଼ି ପାରେ
- ସହଜରେ ଦୌଡିପାରେ
- ଗୋଟିଏ ପାଦ ଗୋଟିଏ ପାହୁଁଚରେ ଦେଇ ଚଢ଼ି ଓ ଓହ୍ଲାଇପାରେ

ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ

ବୟସ ବର୍ଗ ୪ ରୁ ୫ ବର୍ଷ

୪ ରୁ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ଭଲପାଏ ?

ସାମାଜିକ/ଆବେଗିକ

- ନୂଆ ଜିନିଷ କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ
- "ମା" ଓ "ବାପା" ଖେଳ ଖେଳିଥାଏ
- ମିଛି ମିଛିକା ଖେଳରେ ସୃଜନାତ୍ମକ କୌଶଳ ଦେଖାଇଥାଏ
- ଏକା ଖେଳିବା ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ଭଲପାଏ
- ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ
- ବାସ୍ତବ ଓ ଅବାସ୍ତବ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ପାର୍ଥକ୍ୟ କରିପାରେନା
- ତାର ଇଚ୍ଛା ଓ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ

ଭାଷା/ ଯୋଗାଯୋଗ

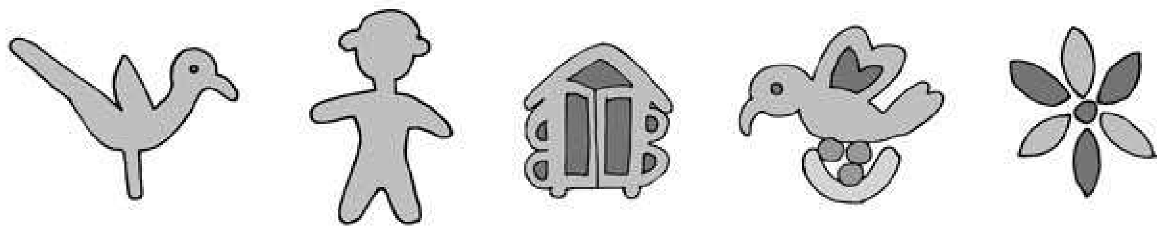
- କିଛି ମୌଳିକ ବ୍ୟାକରଣ ଯଥା; 'ପୁଅ' ଓ 'ଝିଅ' ର ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ
- ମନରୁ କିଛି ଗୀତ ବା କବିତା ଗାଇପାରେ
- ଗପ କହିପାରେ
- ନିଜ ନାମର ପ୍ରଥମ ଓ ଶେଷ ଧାଡ଼ି କହିପାରେ

ବୌଦ୍ଧିକ (ଶିଖିବା, ଚିନ୍ତାକରିବା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ)

- କିଛି ରଙ୍ଗ ଓ ସଂଖ୍ୟା କହିପାରେ
- ଗଣନା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ
- ସମୟ ଜାଣିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ
- ଗପର କିଛି ଭାଗ ମନେରଖିପାରିଥାଏ
- ସମାନ ଓ ଅଲଗା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ହୋଇଥାଏ
- ବ୍ୟକ୍ତିର ୨ ରୁ ୪ ଟି ଅଙ୍ଗ ଆଙ୍କିପାରେ
- ଅକ୍ଷର ଶିଖିବା ଆରମ୍ଭ କରେ
- ବସି ଖେଳା ଯାଉଥିବା କ୍ୟାରେମ କିମ୍ବା ଲୁଡ଼ୁ ଖେଳିପାରେ
- ତା ଅନୁସାରେ ବହିରେ ଆଗକୁ କଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛି କହିପାରେ

ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

- କଇଁଚି ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ
- ଗୋଟିଏ ଗୋଡରେ ୨ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିଆ ଓ ଡେଇଁପାରେ



ଶିଶୁ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ

ବୟସ ବର୍ଗ ୫ ରୁ ୬ ବର୍ଷ

୫ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ଭଲପାଏ ?

ସାମାଜିକ/ଆବେଗିକ

- ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିବାକୁ ଚାହେଁ
- ସାଙ୍ଗ ପରି ହେବାକୁ ଚାହେଁ
- ପ୍ରାୟତଃ ନିୟମ ପାଳିବାକୁ ରାଜିଥାଏ
- ଗୀତ ଗାଇବାକୁ, ନାଚିବାକୁ ଓ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଭଲପାଏ
- ଲିଙ୍ଗଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରେ
- ବାସ୍ତବ ଓ ଅବାସ୍ତବ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରେ
- ସ୍ୱାଧିନ ମନୋଭାବ ଦେଖାଏ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପଡୋଶୀଙ୍କ ଘରକୁ ଏକୁଟିଆ ଯାଇପାରେ (ଯଦିଓ, ବୟସ୍କ ପାଖରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ) ।
- କେବେ ଜିଦ୍ କରେ ତ କେବେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ

ଭାଷା/ଯୋଗାଯୋଗ

- ସ୍ପଷ୍ଟ କଥା ହୁଏ ତଥା ସହଜ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାକ୍ୟରେ ଏକ ସରଳ ଗପ କହିପାରେ
- ଭବିଷ୍ୟତ କାଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - "ଜେଜେମା ଏଠାକୁ ଆସିବେ ।"
- ନାମ ଓ ଠିକଣା କହିପାରେ

ବୌଦ୍ଧିକ (ଶିଖିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ)

- ୧୦ ଏବଂ ତତୂର୍ଦ୍ଧ ବସ୍ତୁ ଗଣିପାରେ
- ବ୍ୟକ୍ତିର ଅତି କମ୍‌ରେ ୬ ଟି ଅଙ୍ଗ ଆଙ୍କି ପାରିଥାଏ
- କିଛି ଅକ୍ଷର ଓ ସଂଖ୍ୟା ଲେଖିପାରିବ
- ତ୍ରିଭୂଜ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ୟାମିତିକ ଆକାର ନକଲ କରିପାରିବ
- ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବସ୍ତୁ, ଯେପରି ଟଙ୍କା ଓ ଖାଦ୍ୟ ଜାଣିପାରେ

ଗତି/ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ

- ଗୋଟିଏ ଗୋଡରେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ୍ ବା ତା ଠୁଁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିଆ ହୋଇପାରେ
- ଡେଇଁ ପାରେ; ଲଗାତାର ମଧ ଡେଇଁ ପାରେ
- ହାତ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ଭରା ଦେଇ ଓଲଟି ପାରେ
- ନିଜେ ନିଜେ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ
- ଦୋଳି ଝୁଲିବା ଓ ପାହ୍ୟଁଚ ଚଢ଼ିପାରେ

ଖାଇବା ସମୟରେ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ

- ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ

ଶିଶୁ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବ

- ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଥାଳିରେ ନିଜେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ

ଶିଶୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବା ଶିଖିବ

- ଶିଶୁକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଶିଶୁ ଖାଇବା ସମୟରେ ତା ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ, ଯଥା:
  - ଆଜିର ମଧ୍ୟାହ୍ନ/ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନରେ କଣ ଦିଆଯାଇଛି ?
  - ପରିବା ର ରଙ୍ଗ କଣ ?
  - ଗରମ ଖାଦ୍ୟକୁ କିପରି ଥଣ୍ଡା କରିବ ?
  - ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନରେ କଣ ଖାଇବ ?

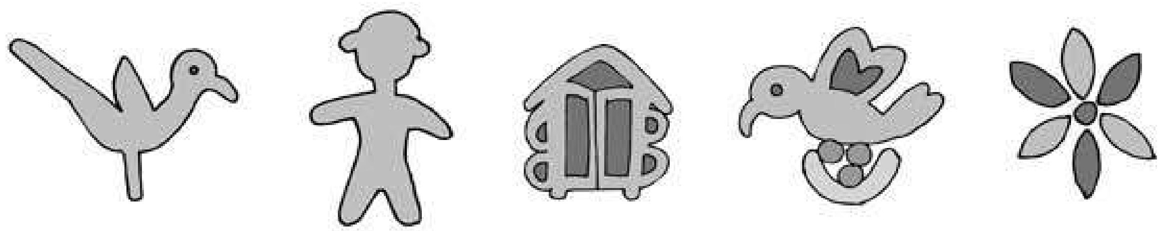
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଶିଶୁ ନୂଆ ନୂଆ ଶବ୍ଦ ଶିଖିବା ସହ ତାର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

- ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ଗପ ଶୁଣାନ୍ତୁ
- ଶିଶୁକୁ ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କ ସହ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଶିଶୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ଦିଅନ୍ତୁ, ଯଥା,
  - ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ଗଣି ସେତିକି ଥାଳି ଓ ଗ୍ଲାସ୍ ରଖିବା
  - ଗ୍ଲାସ୍ ରେ ପାଣି ଦେବା ।
  - ଖାଦ୍ୟ ବାଢ଼ିବାରେ ସହାଯ୍ୟ କରିବା ।

ଶିଶୁ ଗଣିବା ଓ ଅନୁମାନ କରିବା ଶିଖିଥାଏ, ଏହା ତାକୁ ଗଣିତ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ବୟସର ଶିଶୁ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଭଲପାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବାର କୌଶଳ ଶିଖିଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ କରିଥାଏ ।

- ଯଦି ଶୁଶୁ ଖାଇବାକୁ ମନାକରେ
  - ଶିଶୁକୁ ବାଧ ନ କରି ସ୍ନେହରେ ଖୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ
  - ଖେଳେଇ ଖେଳେଇ ଖୁଆନ୍ତୁ
  - ବାହାରକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଦେଖାଇ ଖୁଆନ୍ତୁ ।

ଖାଇବା ସମୟଟି ସ୍ନେହଭରା ଓ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହେଲେ ଶିଶୁ ଭଲରେ ଖାଇବ ।



ଗାଧୋଇବା ସମୟ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ତା ପାଖରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ତା ଇଛା ମୁତାବିକ ତାକୁ କିଛି ସମୟ ପାଣିରେ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ଗାଧୋଇବାର ମଜ୍ଜା ନେବ ।

- ଶିଶୁ ନିଜେ ନିଜେ ସାବୁନ୍ ଲଗାଇ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ନିଜେ ନିଜେ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବା ଶିଖିବ ।

- ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯଥା:
  - ପାଣି ଥଣ୍ଡା ଅଛି ନା ଗରମ ?
  - ଗରମ ପାଣିକୁ ଆମେ କିପରି ଥଣ୍ଡା କରିବା ?
  - ବର୍ତ୍ତମାନ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ତୁମେ ସାବୁନ ଲଗାଉଛ ?
  - ତୁମେ ଆଜି କେଉଁ ଜାମା ପିନ୍ଧିବ ?
  - ତୁମର ଆଜିର ଜାମା ରଙ୍ଗଟି କଣ ?
  - ତୁମେ ଆଜି ଗାଧୋଇଲା ପରେ କଣ କରିବ ?
  - ତୁମେ ଆଜି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ କଣ ଖାଇବ ?

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଭାଷା ଓ ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । କଣ ଖାଇବ ଓ କଣ ପିନ୍ଧିବ ବାଛିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଶିଶୁ ରଙ୍ଗ, ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ପାଇଥାଏ ।

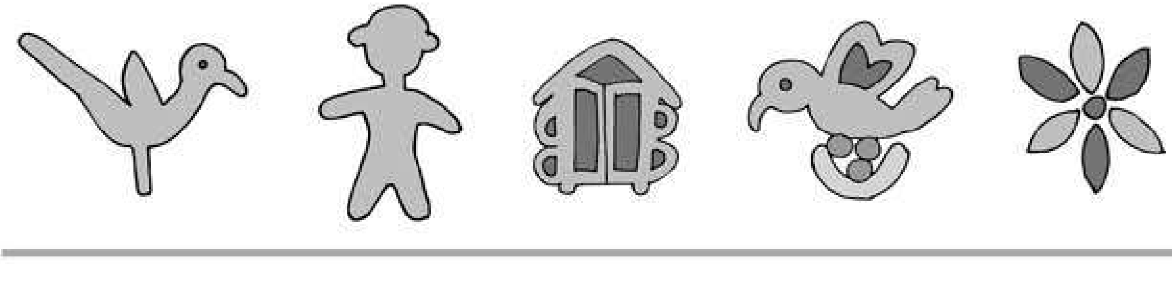
ଶୋଇବା ସମୟ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶୋଇବା ଶେଜ ପାରିବାରେ ଶିଶୁର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ କାହାଣୀ ଶୁଣାନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁ କିଛି କାହାଣୀ କିମ୍ବା କିଛି ଘଟଣା କହିବାକୁ ଚାହେଁ ତାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ, ଯଥା

  - ତୁମକୁ କାହାଣୀଟି କେମିତି ଲାଗିଲା ? କାହାଣୀରେ କିଏ କିଏ ଥିଲେ ?
  - ତୁମେ ଆଜି ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ କଣ କରିଲ ?
  - ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ କି ଖେଳ ଖେଳିଲ ?
  - କାଲି ଜଳଖିଆରେ କଣ ଖାଇବ ?

ଶିଶୁକୁ ସ୍ନେହ ଓ ସୁରକ୍ଷାର ଅନୁଭୂତି ହେବ ।
ଶିଶୁ ନୁଆ ନୁଆ ଶବ୍ଦ ଶିଖିବ ଓ ତାହାର ଭାଷାଗତ ବିକାଶ ହେଇପାରିବ ।
ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ନିବିଡ ହେବ ।



ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯଥା;
  - ଆଳୁ ଓ ଟମାଟୋ
  - କାଠି ଓ ଗୋଡ଼ି
  - ନାଲି ଲୁଗା ଓ ହଳଦିଆ ଲୁଗା
  - ଗୋଲାକାର ଚୁଡ଼ି ଓ ଆୟତକାର ବାକ୍ସ
- ଶିଶୁ ଯଦି ଉପରଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସହଜରେ କରିଦିଏ, ତାହେଲେ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଯାୟୀ ବସ୍ତୁ ଅଲଗା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ , ଯଥା;
  - ବଡ ମାନଙ୍କ ଲୁଗା ଓ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ଲୁଗା
  - ଖାଇବା ବାସନ ଓ ପିଇବା ବାସନ
- ଶିଶୁ ଅଲଗା କରୁଥିବା ସମୟରେ ତାକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯଥା;
  - "ଏଇଟା କଣ ?" "ଏଇଟା ଗୋଟେ ଟମାଟୋ"
  - "ଟମାଟୋ ରଙ୍ଗ କେମିତି ? ଆଉ କେଉଁ ବସ୍ତୁର ରଙ୍ଗ ନାଲି ? ଟମାଟୋରୁ କଣ କଣ ହୁଏ ?
  - "ଚୁଡ଼ିର ଆକାର କିପରି ଥାଏ ? ଗୋଲାକାର ବିଶିଷ୍ଟ ଆଉ କଣ ସବୁ ଅଛି ?"
  - ଶିଶୁଟି କିଛି ଭୁଲ୍ କଲେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେବା ଅବା ଗାଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।ତାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ତାକୁ ନିଜ ଭୁଲ ବୁଝିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
  - ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । "ତୁମେ ତୁମ ଭାଇ ସହ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ସହ ଖେଳ, ତାର ଆକାର ଗୋଲ କି ? ସେଇଟା କଣ ?"

ଶିଶୁଟି ବିଶେଷତ୍ୱ ଚିହ୍ନି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରିବା ଶିଖିଥାଏ ।
ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥାଏ ଓ ତାର ଚିନ୍ତା କରିବାର ପରିଧି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
ଶିଶୁ ନୂତନ ଶବ୍ଦ ଶିଖିଥାଏ ଓ ତାହାର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ – ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା (୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶୁଂଘି କି ଚିହ୍ନିବା: ଶିଶୁକୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ଶୁଂଘି କି ଚିହ୍ନି ବା ଖେଳଟିଏ ଖେଳନ୍ତୁ, ଯେପରି, ରସୁଣ, ଲେମ୍ବୁ, ସାବୁନ, ପାଉଡର ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଚାଖିକି ଚିହ୍ନିବା: ଶିଶୁକୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ତା ସ୍ୱାଦରୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରି ଲୁଣ, ଚିନି, ଲେମ୍ବୁ, ଆଚାର ଇତ୍ୟାଦି।

- ଛୁଇଁକି ଚିହ୍ନିବା: ଶିଶୁକୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁକି ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରି, ତୁଳା, ବରଫ, ପେନସିଲ, ଚଷମା ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଉପରୋକ୍ତ ଖେଳ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

  -ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ କଣ ଶୁଙ୍ଘିଲ/ଚାଖିଲ/ଛୁଇଁଲ ?

  -ଲେମ୍ବୁ କେଉଁଥିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ? ଅଦା କେଉଁଥିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ?

  -ଆମେ ଯଦି ଚିନି ମିଶାଇବା ତାହେଲେ କଣ ହେବ ?

  -ଲେମ୍ବୁ କେମିତି ଲାଗେ ? ଚିନି କେମିତି ଲାଗେ ?

  -ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ଛୁଇଁଲ ତାହା ନରମ ଲାଗୁଛି ନା କଠିନ ?

ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗତ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।
ଶିଶୁ ଦୈନନ୍ଦୀନ ବ୍ୟବହାରରେ ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଗଭୀର ଚିନ୍ତା କରିବ ।
ଶିଶୁ ନୂତନ ଶବ୍ଦ ଶିଖିବ ଓ ତାହାର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୩)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଦି ଟି ବସ୍ତୁକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ରମରେ ସଜାଡି, ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଅନୁକରଣ କରି ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: ଦିଆସିଲି କାଠି ଟିଏ ରଖି ତାପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡି ରଖନ୍ତୁ, ପୁଣି ଗୋଟିଏ ଦିଆସିଲି କାଠି ଓ ତାପରେ ଏକ ଗୋଡି ।
- ଶିଶୁଟି ଥରୁଟିଏ ଏହି କ୍ରମକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଜାଣିଗଲେ, ସେହି ଧାରାରେ ଦିଟି ବସ୍ତୁକୁ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହି ଖେଳ ଫୁଲ ଓ ପତ୍ର/ ଆଳୁ ଓ ଟମାଟୋ କୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଶିଶୁକୁ ସେହି କ୍ରମଟିକୁ ମନେରଖି କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ ।
- ଶିଶୁକୁ ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯାହାର ଉତ୍ତର ସେ ଭାବିକି ଦେବ, ଯେପରି:
  - ଦିଆସିଲି ଡବା ଆମେ କେଉଁଠୁ ଆଣିଲୁ ? ଏହାକୁ କିଏ କିଣିଲେ ? ଦିଆସିଲି ଡବାକୁ କେଉଁଥି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁ ? ଫୁଲର ରଙ୍ଗଟି କଣ ? ପତ୍ର ରଙ୍ଗଟି କଣ ? ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଆଉ କଣ କଣ ବସ୍ତୁ ଅଛି ?
  - ଶିଶୁଟି କିଛି ଭୁଲ୍ କଲେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେବା ଅଥବା ଗାଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
  - ତାକୁ ନିଜ ଭୁଲ ବୁଝିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି: 'ଦିଆସିଲି କାଠି ପରେ ତୁମେ କଣ ରଖିବ ? ଧ୍ୟାନ ଦିଅ, ମୁଁ ଦିଆସିଲି କାଠି ପରେ କଣ ରଖିଥିଲି ?'
  - ଶିଶୁକୁ କିଛି ସଂକେତ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ତାକୁ ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହାପରେ ଆମେ ସେଇ ବସ୍ତୁ ରଖିବା ଯାହା ଆମେ ଚଟଣୀ ରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ସେଇଟା କଣ ?

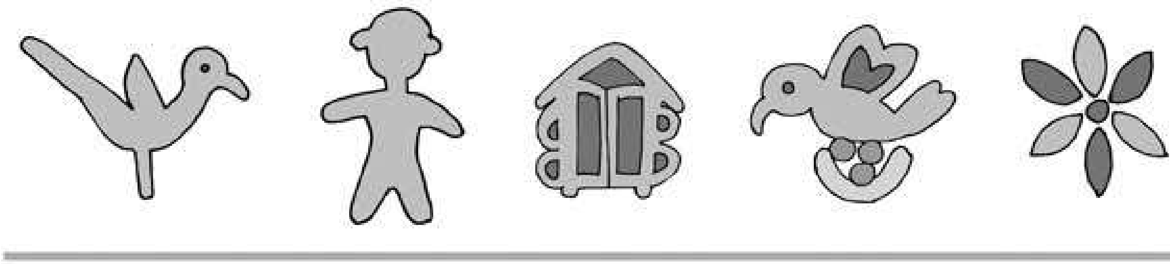
ଶିଶୁଟି ପୁର୍ବ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବ ।
ଶିଶୁଟି ଅତିଶୀଘ୍ର ଦୈନନ୍ଦୀନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ କ୍ରମ ଦେଖିପାରିବ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: ସାପ୍ତାହିକ ବାର/ଋତୁ ।
ଏହା ଶିଶୁକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗଣିତ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୪)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ୩ ଟି ବସ୍ତୁ ସାନ ରୁ ବଡ କ୍ରମେ ସଜାଡିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୁପ ସାନ ଓ ବଡ ପତ୍ର, ଗିନା, ଗ୍ଲାସ୍ ।
- ଯଦି ଶିଶୁଟି ୩ ଟି ବସ୍ତୁକୁ କ୍ରମାନୁସାରେ ରଖିଦେଇପାରୁଛି ତାହେଲେ ୫ ଟି ବସ୍ତୁକୁ ମଧ୍ୟ ଉକ୍ତ କ୍ରମରେ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୁପ ସାନ ଓ ବଡ ପାତ୍ର, ଗିନା, ଗ୍ଲାସ୍
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯଥା :
  - "ଏଇଟା କଣ ?" "ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ।"
  - ପତ୍ରର ରଙ୍ଗଟି କଣ ? ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଆଉ କ'ଣ କ'ଣ ବସ୍ତୁ ଅଛି ?
  - ଆକାରରେ ସବୁଠୁଁ ସାନ ବସ୍ତୁଟି କେଉଁଟି ? ଆକାରରେ ସବୁଠୁଁ ବଡ ବସ୍ତୁଟି କେଉଁଟି ? ଏହାଠୁଁ ଆଉ ଟିକିଏ ବଡ ବସ୍ତୁଟି କେଉଁଟା ?
  - ଶିଶୁଟି କିଛି ଭୁଲ୍ କଲେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେବା ଅବା ଗାଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
  - ତାକୁ ନିଜ ଭୁଲ ବୁଝିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି 'ଆଉ ଥରେ ଚିନ୍ତା କରି ଦେଖ । ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖ ।'
  - କିଛି ସଂକେତ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । "ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖ, ଏହି ଦିଟା ଭିତରୁ କେଉଁଟା ବଡ ?"

ଶିଶୁଟି ସାନ/ବଡ ଓ ପୁର୍ବ/ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବ ।
ଶିଶୁର ବୁଝିବା ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ଘଟିବ । ଏହା ଶିଶୁର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବ ।
ଶିଶୁଟି ଘଟଣାଗୁଡିକୁ କ୍ରମାନୁସାରେ ସଜାଡି ପାରିବ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୁପ: କାହାଣୀରେ କାହା ପରେ କଣ ଘଟିଥିଲା, ଶୀତ ପରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ, ଇତ୍ୟାଦି ।
ଏହା ଶିଶୁକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗଣିତ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।



ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା' ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୫)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯାହାର ଅନେକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉତ୍ତର ଥିବ ଓ ସେ ଚିନ୍ତା କରିବ, ଯଥା

  - ତୁମେ ଓଦା ଲୁଗାକୁ କେମିତି ଶୁଖାଇବ ?

  - ତୁମେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ିରୁ ଆସିବା ସମୟରେ ବର୍ଷା ହେଲେ କଣ କରିବ ?

  -ବର୍ଷାଦିନେ ବାପା ବାହାରକୁ ଗଲାବେଳେ ସାଥିରେ କଣ ନେଇଯାନ୍ତି ?

  - ତୁମ ଭାଇ କଣ ପିନ୍ଧନ୍ତି ?

  - ତୁମେ ଖରାରେ ବାହାରକୁ କେମିତି ଯିବ ?

ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟକୁ ନେଇ ଗଭୀର ଚିନ୍ତା କରିବା ଶିଖିବ ।

ଶିଶୁଟିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ ।

ଶିଶୁ ନିଜର ମନୋଭାବ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଜାଣିବ ।

ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୬)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ସମାନ ବିଶେଷତ୍ୱ ବିଶିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁକୁ ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯଥା; ଦି ହଳ ଯୋତା, କାନଫୁଲ, ଲୁଗା, ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଶିଶୁ ଏହାକୁ କରିପାରିଲେ, ଦି ଟି ସମାନ ବିଶେଷତ୍ୱ ବିଶିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁକୁ ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯଥା; ବଡ ନାଲି/ସବୁଜ ଡବା ଓ ସାନ ନାଲି/ସବୁଜ ଡବା ।

- ଖେଳିବା ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯଥା:
  - "ଏଇଟା କଣ ?" ଏଇଟା ଗୋଟିଏ କାନଫଲ ।"
  - ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯାହାର ଉତ୍ତର ଶିଶୁ ଚିନ୍ତା କରି କହିବ: କିଏ କାନଫୁଲ ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି ? ମା ଆଉ କଣ ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି ? ଏଇଟା କାହାର ଜାମା ? ଜାମାର ରଙ୍ଗଟି କଣ ?
  - ଶିଶୁଟି କିଛି ଭୁଲ୍ କଲେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେବା ଅବା ଗାଳି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ଚିନ୍ତା କିରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
  - ତାକୁ ନିଜ ଭୁଲ ବୁଝିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି : "ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଦେଖ, ଯୋତାର ଆର ହଳକ ଆଣ । ଧ୍ୟାନ ଦିଅ, ସାନ ନାଲି ଡବା କେଉଁଠି ରଖା ହେଉଛି ?"

ଶିଶୁର ବିଚାର କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।
ଶିଶୁଟି ବିଷୟର ଗଭୀରତାକୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଶିଖିବ ଏବଂ ଏହାର ଚିନ୍ତା କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।
ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଭାଷାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୭)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ପରିପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ସ୍ୱର ଶୁଣି ଚିହ୍ନିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ହେଉଥିବା ସ୍ୱରକୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତୁ , ଯଥା, କୁକୁରର, ବିଲେଇର, ଟ୍ରେନ୍‌ର । ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱରରୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ : କୁକୁରର, ବିଲେଇର, ସାଇକେଲ୍ ଘଣ୍ଟିର ।
- ଖେଳିଲାବେଳେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ, ଯଥା :

  -"ଛୁକ୍ ଛୁକ୍" ସ୍ୱର କିଏ କରିଥାଏ ?

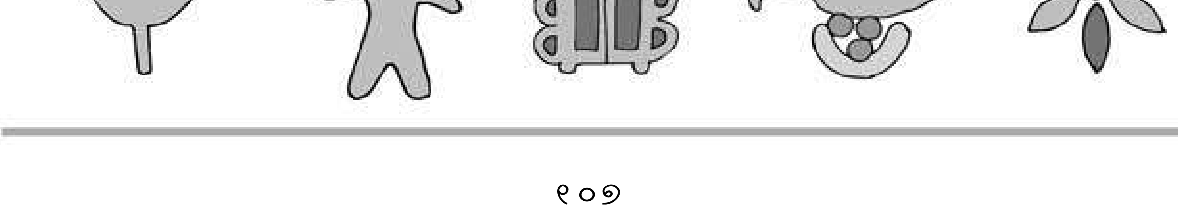
  - ତୁମେ ଟ୍ରେନ୍‌ରେ କୋଉଠିକୁ ଯାଇଥିଲ ?

  - ଟ୍ରେନ୍‌ରେ କିଏ ଆସନ୍ତି ? ସେ କେଉଁଠୁ ଆସନ୍ତି ?

  - କୁକୁର କେମିତି ଶବ୍ଦ କରେ ?

ଶିଶୁର ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।
ଶିଶୁ ନିଜ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ଗଭୀର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।
ଅଲଗା ଅଲଗା ବସ୍ତୁ ଉପରେ କହିବା ଓ ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଭାଷାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ ।

ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ଓ ତାକୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପଦ ବାତାବରଣ ଦେବା



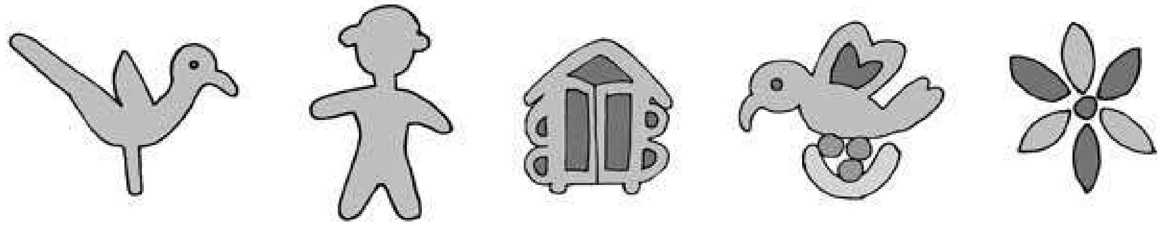
ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୮)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ତିନି ଖଣ୍ଡ ଗୋଲକ ଧନ୍ଦା ସମାଧାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ୩ ଖଣ୍ଡ ଗୋଲକ ଧନ୍ଦା ସମାଧାନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଯାଏ, ଶିଶୁଟିକୁ ୫ ଖଣ୍ଡ ଗୋଲକ ଧନ୍ଦା ସମାଧାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ।
- ଶିଶୁଟିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ:

  - ଯଦି ତମେ ଏହାକୁ କରିଦେବ ତାପରେ କଣ କରିବ ?
  - ଗୁଡ଼ି କୋଉଠି ଉଡ଼େ ?
  - ଗୁଡ଼ିର ରଙ୍ଗ କଣ ?
  - ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ,ଏହି ଖଣ୍ଡଟିକୁ ତୁମେ କେଉଁଠି ରଖିବ ? ଏହା କଣ ଗୋଟେ ସରଳ ରେଖାରେ ପରିଣତ ହେଉଛି ?

ଶିଶୁଟି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା, ଶିଖିବ।
ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଓ ଶୁଣିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।



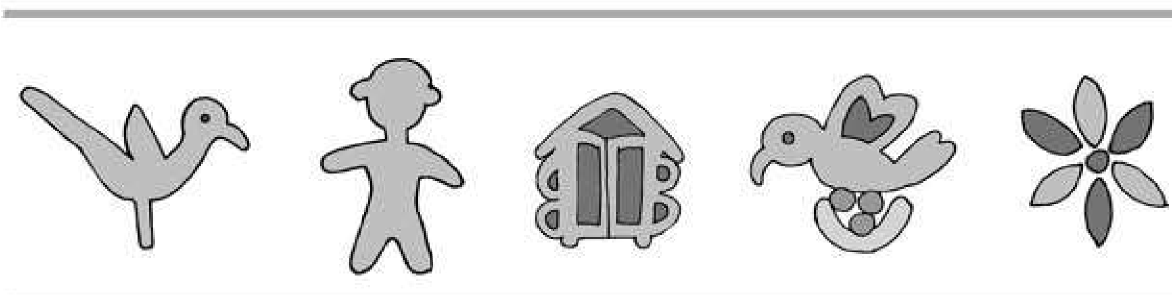
ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୯)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ଗୀତ ଏବଂ କବିତା ଶିଖାନ୍ତୁ, ଅଙ୍ଗନ୍‌ବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଖିଥିବା ଗୀତ ଏବଂ କବିତା କୁ ଗାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସହିତ ଏ ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ :

  - ଆସ ଆଜି ଗୋଟେ କବିତା ଗାଇବା ।
  - ଅଙ୍ଗନ୍‌ବାଡ଼ିରେ ତୁମେ କୋଉ କବିତା ଶିଖିଲ ?
  - କବିତାଟିକୁ ତୁମେ ମୋ ଆଗରେ ଗାଇ ପାରିବ କି ?

ଶିଶୁଟି ଖୁସୀ ହେବା ସହିତ ଜାଣିବଯେ ତାକୁ କେହି ଶୁଣୁଛନ୍ତି ତେଣୁ ତାର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଶିଶୁର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ



ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ୱା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୦)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ କଠିନ ବସ୍ତୁ ଦେଖେଇ ତାର ନାମ ପଚାରନ୍ତୁ ; ଯଥା:- ବେତଲ, ଚାବି, ବଲ୍, ଆମ୍ବ ।
- ଏହି ଶବ୍ଦର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନି ଚିହ୍ନିବା ଖେଳଟିଏ ଖେଳନ୍ତୁ, ଯେପରି ପ୍ରଥମ ଶବ୍ଦ ଚାବିର ।
- ଶିଶୁଟି ଶବ୍ଦର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନି ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ତେବେ ତାକୁ ଶବ୍ଦର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନି ଜୋର ଦେଇ ସୁତ୍ର ଦ୍ୱାରା କୁହନ୍ତୁ ।
- ଚିହ୍ନି ପାରିଥିବା ଧ୍ୱନି ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ।ଖେଳରେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଘର ବା ଚତୁର୍ପାଶରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ନାମ ପଚାରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଶବ୍ଦର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନୀ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟି ଯେତେବେଳେ ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଶିଖିଯାଏ ଆପଣ ତା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦର ଶେଷ ଧ୍ୱନୀ ଚିହ୍ନିବା ଖେଳ ଖେଳି ପାରନ୍ତି ।
- ଉପରୋକ୍ତ ଖେଳ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ

- ଚାବିର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନି କଣ ?ଚାବି ଦ୍ୱାରା ଆମେ କଣ କରୁ ?

- ଆମ୍ବର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନି କଣ ? 'ଆ' ରେ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦଟି କଣ ?

- ଦେଖ ଆମ୍ବର ପ୍ରଥମ ଧ୍ୱନି 'ଆ'/ ଆଉ କଣ 'ଆ' ରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ?

ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ପଢ଼ିବା ଏବଂ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।
ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଭାଷାର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ୱା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୧)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଭୋଜନ ସମୟରେ, ଶୟନ ସମୟରେ ଏବଂ ଖାଲି ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାହଣୀ କୁହନ୍ତୁ ।

- କାହଣୀ ବିଷୟରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ;
  - କାହାଣୀରେ କିଏ କିଏ ସବୁ ଥିଲେ ?
  - କାହାଣୀରେ, ଯେତେବେଳେ ବିଲେଇ ଡରିଗଲା ସେ କଣ କଲା ? ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଡରିଯାଅ ସେତେବେଳେ ତୁମେ କଣ କର ?

- ଶିଶୁକୁ ସେ ଜାଣିଥିବା କାହଣୀ କହିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁଟି ଏକାଗ୍ର ମନୋଭାବ ଏବଂ ଶୁଣିବା ଶିଖିଥାଏ ।
ଶିଶୁଟି କଳ୍ପନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଥାଏ ।

ଶିଶୁ ନୂତନ ଶବ୍ଦ ଶିଖିଥାଏ, ଭଲରେ କହିବା ଶିଖିଥାଏ ଓ ଏହା ତାହାର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଛବି ବହି ଦେଖାନ୍ତୁ, ଛବି ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ଯଥା;

  —ଏହାକୁ ଦେଖ, ଏଇଟା କଣ ?

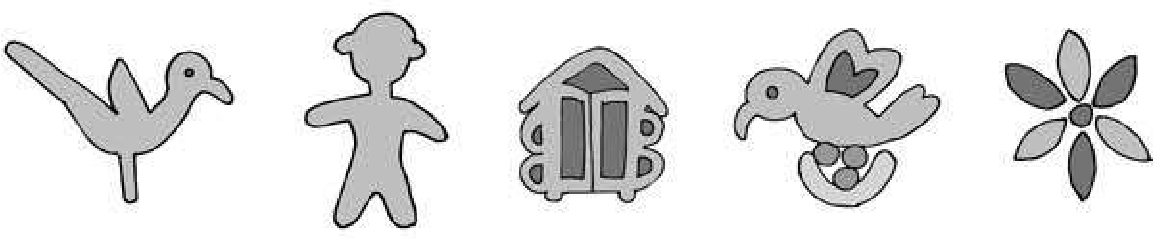
  —ଏହାକୁ ଆଉ କେଉଁଠି ଦେଖିଛ ?

  —ସେମାନେ କଣ କରୁଛନ୍ତି ?

  —ଦେଖ ଏହା ହେଉଛି ଗାଇ । ଗାଇର ରଙ୍ଗ କଣ ? ଗାଇ କଣ ଖାଏ ?

  —ଶିଶୁକୁ ବହିରୁ ଛବି ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ ଯେମିତି ସେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଏ ।

ଶିଶୁର ବହି ପ୍ରତି ଭଲ ପାଇବା ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।
ଶିଶୁ ନୂତନ ଶବ୍ଦ ଶିଖିଥାଏ, ଧାରଣା ପାଇଥାଏ ଓ ତାହାର ଭାଷା ଓ ଭାବନାରେ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ
ଶିଶୁଟି କଳ୍ପନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଥାଏ



ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୩)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

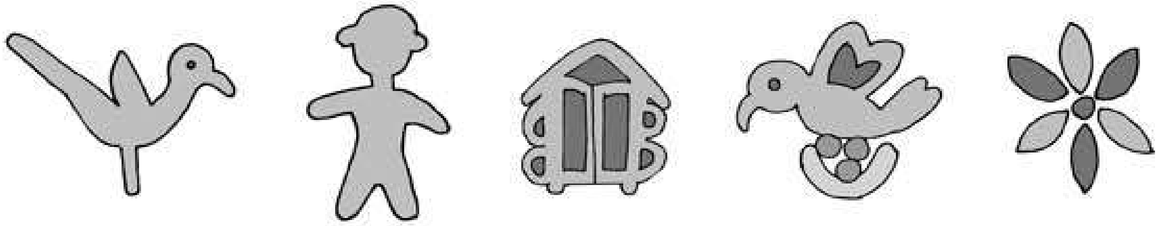
- ଶିଶୁକୁ କାଠି ଦ୍ୱାରା ମାଟିରେ,ଚକ୍,ପେନସିଲ୍,ପେନ୍,ଏବଂ କଲର୍ ରେ ଗାରେଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ କାଗଜ ଖଣ୍ଡ ଦେଇ ଚିରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଛୋଟ ବଲ୍ ତିଆରି କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ରସୁଣ,ମଟର ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟିକୁ କାଦୁଅ ମାଟିରୁ କିଛି ଆକାର କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ର କରିବା ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ରଙ୍ଗ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ତା ନିଜସ୍ୱ କିଛି ଆଙ୍କିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।

-ଦେଖ ମୁ ଆମ୍ବ ଚିତ୍ର କରିଛି । ତୁମେ ରଙ୍ଗ ଦେବ କି ? ତୁମେ ଆମ୍ବ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବ କି ? ଆଉ କିଛି ଚିତ୍ର କରିବ କି ?

- ଆମ୍ବରୁ କ'ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ "ଆମ୍ବର ରଙ୍ଗ କେମିତି ? ଆମ୍ବ ଆମେ କେବେ ପାଉ ? ଗଛରୁ ଆମ୍ବ ତମେ କେମିତି ତୋଳିବ ?

- ଶିଶୁର ଚିତ୍ର ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ: " ତମେ କଣ ଆଙ୍କିଛ ?ଏଇ ଲୋକମାନେ କଣ କରୁଛନ୍ତି ? ଖେଳି ସାରିବା ପରେ ସେମାନେ କଣ କରିବେ ?

ଶିଶୁଟିର ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ମୁଠି ଶକ୍ତ ହେବ । ଶିଶୁର ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ବୃଦ୍ଧି ହେବ ।
ଶିଶୁଟି ଚିନ୍ତା କରିବାର ପରିଧି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।
ଶିଶୁଟି ଖୁସୀ ହେବ ଏବଂ ଶିଖିବ ।



ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୪)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ସାମିଲ କରି ଦୌଡ଼ିବା, ଚଢ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଗୋଟେ ଗୋଡ଼େରେ ଡେଇଁବା, ଝୁଲିବା, ଏବଂ ଖସଡ଼ିବା ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ ।
- ବଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଖେଳୁ ; ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୁପ :ଧରିବା,ଫିଙ୍ଗିବା,କ୍ରିକେଟ୍,ଲାଥ ମାରିବା
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଭରପୁର ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିଶୁ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।

- ଆସ, ଧର ।
- ଥରେ ସାମନାକୁ ଥରେ ପଛକୁ ଡ଼ିଅଁ ।
- ବଲଟିକୁ ବହୁତ୍ ଉପରକୁ ଫୋପାଡ଼ ।
- ବଲଟିକୁ ମୋ ପାଖକୁ ଫୋପାଡ଼ ।

ଏପରି ଖେଳ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଦୃଢତା ହେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଖୁସି ହୋଇଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୫)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଦୁଇ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ କମ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ; ଉଦାହରଣ : କେଉଁ ଜାଗାରେ ଅଧିକ ଆଳୁ ଅଛି ? କେଉଁଥିରେ କମ୍ ?

● ଏହି କ୍ରିୟାକଳାପଟି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷର ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଖେଳା ଯାଇପାରିବ ଯଥା:ପଥର, ବକ୍ସ, କାଠି, ପତର।

● ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ କମ ଅଧିକର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିପାରିବ, ଶିଶୁକୁ ତିନୋଟି ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବାରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ଉଦାହରଣ: କେଉଁ ଜାଗାରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆଳୁ ଅଛି ? କେଉଁଥିରେ କମ୍ ? ଆଉ କେଉଁଥିରେ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ?

● ପୁଣି ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ କମ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ଅଧିକରୁ କମ୍ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଉଦାହରଣ :
- କମ୍ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାରେ ଅଧିକ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାକୁ ଚାଉଳ ବଦଳାନ୍ତୁ।
- କମ୍ ପାଣି ଥିବା ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ଅଧିକ ପାଣି ଥିବା ଗ୍ଲାସ୍‌ରୁ ପାଣି ବଦଳାନ୍ତୁ।
- ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟାକଳାପ କରୁଥିବାବେଳେ ପିଲାଙ୍କ ସହିତ ଆଳାପ କରନ୍ତୁ, ଉଦାହରଣ:
- ଏହା କ'ଣ ?
- କେଉଁ ଗ୍ଲାସରେ ଅଧିକ ପାଣି ଅଛି ?
- କେଉଁ ଗିନାରେ ଅଧିକ ଆଳୁ ଅଛି ? ଆଳୁରେ ଆମେ କ'ଣ କରୁ ?
- ଚାଲ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଗିନାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗିନାକୁ ପାଣି ଢାଳିବା। ବର୍ତ୍ତମାନ କୁହ କେଉଁ ଗିନାରେ ଅଧିକ ପାଣି ହେଲା ?
- ତୁମେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କଲ ? ତୁମେ ସେହି ଅଧିକ ଆଳୁ ମିଶାଇଲ ।
- ତୁମେ ପାଣି କମ୍ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କଲ ? ତୁମେ ସେହି ଗିନାରୁ ପାଣି ବାହାର କଲ।

ଶିଶୁଟି ଅଧିକ ଏବଂ କମର ଧାରଣାକୁ।
ଶିଶୁଟି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ଏବଂ ବିୟୋଗ ପାଠ ବୁଝିପାରିବ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୬)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ଦୁଇ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ ହାଲୁକା ଏବଂ ଓଜନିଆ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇ କୁହନ୍ତୁ ; ଉଦାହରଣ :କେଉଁ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାଟି ଓଜନିଆ ? କେଉଁ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାଟି ହାଲୁକା ?
- ଏହି କ୍ରିୟାକଳାପଟି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷର ସାହାଯ୍ୟ ରେ ମଧ୍ୟ କରା ଯାଇପାରିବ ଯଥା: ପଥର, ବୋତଲ୍, ବ୍ୟାଗ୍
- ଶିଶୁକୁ ତିନୋଟି ଜିନିଷ ମଧ୍ୟରେ ହାଲୁକା ଏବଂ ଓଜନିଆ ଜାଣିବା ପାଇ କୁହନ୍ତୁ ଉଦାହରଣ: କେଉଁ ଗିନା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭାରି ? କେଉଁ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାଟି ହାଲୁକା ? କେଉଁ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାଟି ସବୁଠାରୁ ହାଲୁକା ?
- ପୁଣି ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ହାଲୁକାରୁ ଓଜନିଆ ଏବଂ ଓଜନିଆରୁ ହାଲୁକା ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଉଦାହରଣ :
  - ହାଲୁକା ଚାଉଳ ଗିନାକୁ ଓଜନିଆ ଚାଉଳ ଥିବା ଗିନାକୁ ବଦଳେଇବାରେ ।
  - ହାଲୁକା ପାଣି ଗ୍ଲାସକୁ ଓଜନିଆ ପାଣି ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ବଦଳେଇବାରେ ।
- ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟାକଳାପ କରୁଥିବାବେଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ, ଯଥା:
  - ଏହା କ'ଣ
  - କେଉଁ ଗିନାଟି ଓଜନିଆ ?
  - କେଉଁ ବୋତଲ୍‌ରେ ଅଧିକ ପାଣି ଅଛି ? ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଆମେ କ'ଣ କରୁ ?
  - ଚାଲ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଗିନାରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ପାଣି ପକେଇବା ବର୍ତ୍ତମାନ କୁହ କେଉଁ ଗିନାଟି ଓଜନିଆ ?
  - ଆସ, ଯନ୍ତ୍ର ସହ ଦେଖ, କେଉଁ ଗିନାରେ ବେଶି ଚାଉଳ ଅଛି ?
  - ତୁମେ ଓଜନିଆ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କଲ ? ତୁମେ ଅଧିକ ପାଣି ମିଶାଇଲ ।
  - ତୁମେ ହାଲୁକା କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କଲ ? ତୁମେ ଗିନାରୁ ପାଣି ବାହାର କଲ ।

ଶିଶୁଟି ହାଲୁକା ଏବଂ ଓଜନର ଧାରଣା ପାଇବ ।
ଶିଶୁଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ଏବଂ ବିୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୭)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁକୁ ରଙ୍ଗ ଆଧାରରେ ବସ୍ତୁକୁ ବାଛିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।

  -ସବୁଜ ଏବଂ ନୀଳ ଚୁଡ଼ି ।

  -ଲାଲ୍ ଏବଂ ହଳଦିଆ ଚୁଡ଼ି

  -ସବୁଜ ଏବଂ ନୀଳ ପୋଷାକ ।

- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ ଯଥା :

  -ଏଠିକ ଦେଖ, ଏହା କଣ ? ଏହି ରଙ୍ଗକୁ କଣ କୁହାଯାଏ ?

  - ଟମାଟୋ ରଙ୍ଗ କଣ ?

  - ନାଲି ରଙ୍ଗ ଜିନିଷ ଆଉ କଣ ଅଛି ?

  - ତୁମେ କେଉଁ ରଙ୍ଗର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଛ ?

  -ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ,ଏହାର ରଙ୍ଗ କଣ ? ଏହାର ରଙ୍ଗ କଣ ଆକାଶ ରଙ୍ଗ ପରି ?

ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପାଇବ ।
ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିପାରିବ ।
ଶିଶୁଟି ଅଙ୍ଗନ୍‌ବାଡ଼ି ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନ୍‌ବାଡ଼ିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଖିବାରେ ମଜବୁତ କରିବ।

ଯେତେବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଶିଶୁ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ମା'ଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିରତି ଥାଏ (୧୮)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁକୁ ଗୋଲାକାର, ବର୍ଗାକାର / ତ୍ରିକୋଣୀୟ ବସ୍ତୁ ବାଛିବା ପାଇ କୁହନ୍ତୁ ; ଉଦାହରଣ : ଗୋଲାକାର ଚୁଡ଼ି ଏବଂ ବର୍ଗାକାର ବାକ୍ସ ଓ ଗୋଲାକାର ଥାଳି ଏବଂ ବର୍ଗାକାର ବହି ?

● ଉକ୍ତ ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ-ତାକୁ ଗଡ଼େଇବା,ତାକୁ ଖସଡ଼ାଇବା, ତାକୁ ଠିଆ କରିବା, ତାକୁ ଥାକ ମାରିବା, କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ କ'ଣ ବସ୍ତୁ ଓ ଆକାର କରିପାରିବା ଓ କ'ଣ କରିପାରିବା ନାହିଁ ।

● ଶିଶୁକୁ ଗୋଲାକାର, ବର୍ଗାକାର, ତ୍ରିକୋଣୀୟ ବସ୍ତୁ ବାଛିବା ପାଇ କୁହନ୍ତୁ ; ଉଦାହରଣ : ଗୋଲାକାର ଚୁଡ଼ି, ବର୍ଗାକାର ବାକ୍ସ ଓ ତ୍ରିକୋଣୀୟ ପରଠା ସିଙ୍ଗଡ଼ା ।

● ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟାକଳାପ କରୁଥିବାବେଳେ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ, ଯଥା:

- ଏଠିକି ଚାହଁ, ଏହା କ'ଣ ?

-ଏହି ଚୁଡିର ଆକାର କ'ଣ ? ଆଉ କ'ଣ ସବୁ ଦେଖିବାକୁ ଗୋଲାକାର ?

-ଗୋଟିଏ ସିଙ୍ଗଡ଼ାର ଆକାର କ'ଣ ?

-ଏହି ବାକ୍ସର ଆକାର କ'ଣ ?

-ତୁମେ ଭାବୁଛକି ଚୁଡ଼ି, ବାକ୍ସ ଏବଂ ସିଙ୍ଗଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି ? ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ, ଗୋଲାକାର ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏବଂ ବର୍ଗାକାର ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁଏକାଠି ସଜେଇ ରଖ ।

ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରିବ ।
ଶିଶୁଟି ଭବିଷ୍ୟତରେ ଭଲ ଭାବରେ ଗଣିତକୁ ବୁଝିବାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ ।

ଦାୟିତ୍ୱକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

● ଶିଶୁକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଯଥା; ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ପାଣି ଭରିବା, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଥାଳିକୁ ଗଣି ସଜେଇବା ଏବଂ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଉଠେଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରନ୍ତୁ ।

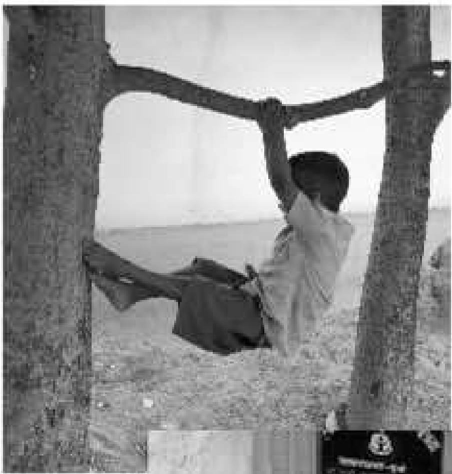
● ଶିଶୁକୁ ରୋଷେଇରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ; ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଧନିଆ ପତ୍ର ଆଣିବା, ରସୁଣ, ପିଆଜରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ।

● ଶିଶୁକୁ ପୋଷାକ ସାଇତିବା ଏବଂ ଗଣି ଆଲ୍‌ମିରା ରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

● ଶିଶୁକୁ ସେଜ ପକାଇବାରେ ଏବଂ ଗୋଟାଇବାରେ ସାମିଲ୍ କରନ୍ତୁ ।

● ଶିଶୁକୁ ତାର ଉଦ୍ୟମ ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁଟି ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିଖିଥାଏ ।
ପିତା, ମାତା ଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବ ।



ଯେତେବେଳେ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତ ଥାନ୍ତି

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଶିଶୁଟିକୁ ଅଙ୍ଗନ୍‌ବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଘରୋଇ ଉପକରଣ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ର କରିବା, ରଙ୍ଗ ଦେବା ଏବଂ ମାଟିରେ କିଛି ଜିନିଷ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁଟି ଅଙ୍ଗନ୍‌ବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଯିବା ଶିଖିବ ।
ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଶିଖିବ ।
ଶିଶୁ ପାଖରେ ମିଳୁଥିବା ସମ୍ବଳ ବ୍ୟବହାର କରି ସୃଜନଶୀଳ ହେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ବଢ଼ନ୍ତା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ଏବଂ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ନିରାପଦ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରିବା

ବଢ଼ନ୍ତା ଶିଶୁକୁ ସମ୍ଭାଳିବା (୧)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଆପଣ ଶିଶୁଠୁ ଯେପରି ଆଶା କରୁଛନ୍ତି ସେହି ରୂପରେ ନିଜକୁ ଗଢ଼ନ୍ତୁ ଓ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତୁ ।

- ଭୁଲ କଲେ ସ୍ୱୀକାର କରି, କ୍ଷମା ମାଗନ୍ତୁ । କୌଣସି ବିଷୟରେ ଜାଣି ନ ଥିଲେ, ଜାଣିନାହିଁ କହି, କହିବେ ଆମେ ମିଶିକି ଉତ୍ତର ଖୋଜିବା ।
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସମସ୍ତ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କୁ ସେଥିରେ ଅଟଳ ରହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁଟି ତା ଆଖପାଖର ଦୁନିଆକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ନିୟମରେ ଦୃଢ଼ତା ରହିବାର ଦେଖିଲେ ସେ ବିଷୟ ଠିକ୍‌ରେ ବୁଝିପାରିଥାଏ ।

- ଶିଶୁ କିଛି କାମରେ ଭୁଲ୍ କଲେ ତାକୁ ନମ୍ରତାର ସହ ଠିକ୍ କରନ୍ତୁ । ତାକୁ ଗାଳି ଦେବା ବା ଉପନାମ ଦେଇ ନିନ୍ଦିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ମନ୍ଦ/ ଖରାପ ବ୍ୟବହାରର ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ସରଳ ଭାବେ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ସମୟ ଗଡିବା ସହ ଶିଶୁଟି ଜଟିଳ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ବୁଝିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ ।
- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କିଛି ବିଷୟ ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ମନା କରିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ତା ବଦଳରେ ସେ କଣ କରିପାରିବ ସେହି ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କିଛି ଅନୁଚିତ୍ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ବାଡେଇବା / ଧମକେଇବା / ସମାଲୋଚନା କରିବା / ଉପନାମ ଦେଇ ଡାକିବାରୁ ନିଜକୁ ନିବୃତ ରଖନ୍ତୁ ।

ମାଡ ଖାଉଥିବା ବା ଗାଳି ଶୁଣୁଥିବା ଶିଶୁ ଲୋକଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ହିଂସା ଜରୁରୀ ବୋଲି ଶିଖିଥାଏ ।
- ପଶୁ କିମ୍ୱା କାଳ୍ପନିକ ଶିଶୁ କାହାଣୀଦ୍ୱାରା କିପରି କଷ୍ଟକର ଅବସ୍ଥା ଓ ସେଠାରୁ ସେମାନେ କିପରି ମୁକୁଳିଲେ, ଏହାକୁ ନେଇ ଏକ କାଳ୍ପନିକ କାହାଣୀ କୁହନ୍ତୁ ।

କାହାଣୀ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ, ତା'ର ବ୍ୟବହାର ପରିଣାମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିଥାଏ ।
ଏହି ବୟସରରେ ନିଜ ଭାବର ପରିପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଭାଷାଗତ ଦକ୍ଷତା ନଥାଏ କି ଭାବନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥାଏ । ସେ ଏହି ସବୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖି ହିଁ ଶିଖିଥାଏ ।

ଶିଶୁଟି ନିରନ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଶିଖୁଥାଏ। ଶିଶୁ, ଆପଣ କେମିତି କଥା ହୁଅନ୍ତି - ପାଟି କରିବା/ଧମକାଇବା ସହିତ, ଆପଣ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି - ଆପଣ ଭାବର ପ୍ରକାଶ କିପରି କରନ୍ତି, କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି, ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଶିଖିଥାଏ ।

ବଢ଼ନ୍ତା ଶିଶୁକୁ ସମ୍ଭାଳିବା (୨)

ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ, ଅପେକ୍ଷା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସହ ଏପରି ଖେଳନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ତାକୁ ନିଜ ପାଳିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡିବ ।
- ଆପଣ କିଛି କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଲେ କିମ୍ବା ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଇଲେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ କିଛି କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ, ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟି କାମରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଓ କାମରେ ଲାଗି ରହିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
  ଶିଶୁଟି ଯେଉଁ କାମ ହାତକୁ ନେଉଛି ତାକୁ ଶେଷ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
  କିଛି ଏଭଳି ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ଶିଶୁ ସହ ମିଶି ଖେଳନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ତାକୁ ମଜ୍ଜି ରହିବାକୁ ପଡୁଥିବ ।
  ଶିଶୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ କାମଟିକୁ ସାରିଲେ, ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଦୟା ମନୋଭାବ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
  "ଆର ଜଣକ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଥିବ" ସେ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
  ଶିଶୁକୁ ରହି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
  ଶିଶୁ କିଛି ଗଭୀର ନିରୀକ୍ଷଣ ବା ଟିପ୍ପଣୀ ଦେଲେ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ନିରୀକ୍ଷଣ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଧ୍ୟାନର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଇବାର କ୍ଷମତା, ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ସମାଜିକ- ଆବେଗିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ପରି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ଦେବା

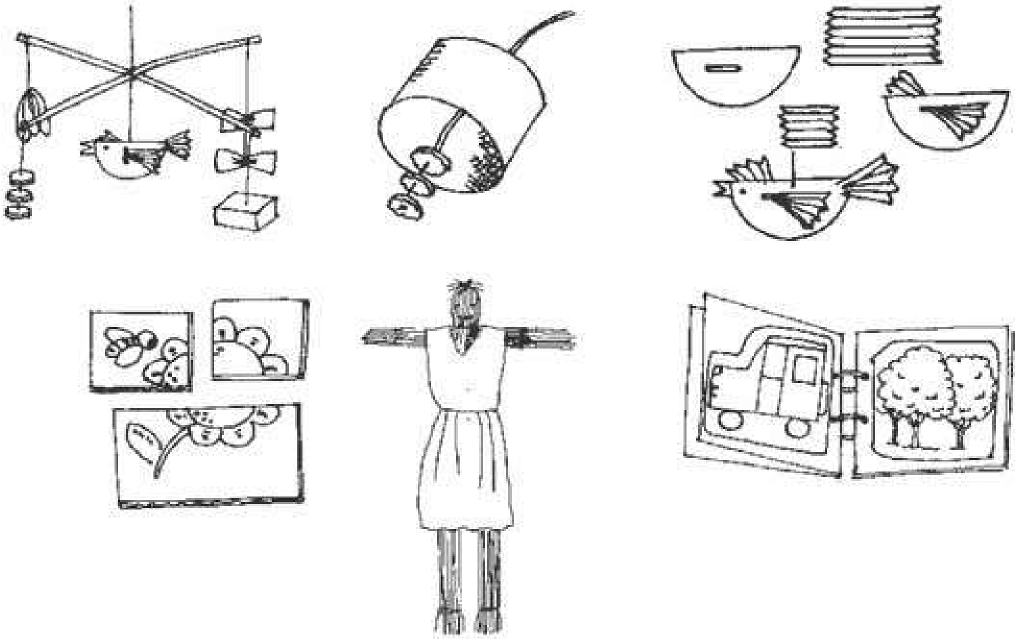
ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ:

- **ଘରେ ଏହି ସବୁଥିରୁ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ**
  - ବାଦାମ, ଛୋଟ ଗୋଡି, ମଞ୍ଜି, ଖେଳଣାର ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ଗିଳିବାରୁ, କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ରେ ମୁହଁକୁ ଘୋଡେଇ ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହେବା ଠାରୁ।
  - ଔଷଧ, କଡା ଏସିଡ୍, କିରୋସିନ୍, କୀଟନାଶକ, ତମାଖୁ ଓ କିଛି ଚାରା ଗଛର ପତ୍ର ସେବନ ଫଳରେ ବିଷାକ୍ତ ହେବାଠାରୁ।
  - ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାର, ଖରାପ ସ୍ୱୀଚ୍, ପ୍ଲଗ୍ ପଏଁଟ୍‌ରୁ ସକ୍ ଲାଗିବାଠୁଁ
  - ନିଆଁ, ଗରମ୍ ରନ୍ଧନ ପାତ୍ର, ଗରମ ପାଣି, ବାମ୍ପଠୁଁ ଜଳିବା ଠାରୁ

- **ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ଏପରି ରକ୍ଷା ପାଇହେବ**
  - ଗୁରୁଣ୍ଡୁଥିବା ଶିଶୁ ନିଜ ଆଖପାଖର ପରିବେଶକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁକରୁ ବସ୍ତୁ ଯେପରି ପାଟିରେ ପୁରାଇ ନ ଦେବ ବା ଟାଣି ପକାଇବ, ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ (ଦରକାରୀ ସ୍ଥଳେ ସାବଧାନୀ ସହ ମନା କରିବେ)।
  - ଶିଶୁ ଖେଳିବା ସମୟରେ, ବିଶେଷ କରି ପାଣିରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବେ।
  - ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବସ୍ତୁକୁ ଦୂରରେ ରଖିବେ।
  - ଶିଶୁକୁ ଏକୁଟିଆ ରାସ୍ତାରେ, କୁଅଁ ବା ପାଣି ଥିବା ସ୍ଥାନ, ରେଳଧାରଣା ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।
  - ଚଟାଣରୁ ଧୂଳି ଓ ତିକ୍ଷ୍ଣ ବସ୍ତୁ ସଫା କରିନେବେ।

- **ଘର ବାହାରେ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।**
  - ରାସ୍ତାରେ କିମ୍ବା ନିକଟରେ ଥିବା ରେଳଧାଣା ଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ହେବାରୁ
  - ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କର କାମୁଡ଼ା/ ଆକ୍ରମଣ କିମ୍ବା ସର୍ପ କାମୁଡ଼ାରୁ
  - କୂଅ, ପୋଖରୀ କିମ୍ବା ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ରଖା ଯାଇଥିବା ପାଣି କୁଣ୍ଡରେ ନ ପଡ଼ିବାରୁ।

ଶିଶୁଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତି



ଝୁମର ତିଆରି

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ :

- ୩-୪ ଟି କାଠି (୦୧ ଫୁଟ ଲମ୍ବର) କିମ୍ୱା ବାଉଁଶ କାଠି କିମ୍ୱା କପଡା ଝୁଲଣା କିମ୍ୱା କିଛି ଦଉଡି।

ଝୁମର୍‌ରେ ଝୁଲାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ଉଦାହରଣ- ଦିଆସିଲି ବାକ୍ସ, ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ କପଡା ଖଣ୍ଡ, ଶୁଖିଲା ମୋଟର / ବିନ ଚୋପା, ରଙ୍ଗିନ କାଗଜ, ଚକ୍‌ଲେଟ ଜରି, କାର୍ଡବୋର୍ଡ ବାକ୍ସ, ଖୋଳପା ଇତ୍ୟାଦି, ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସୂତା ଝୁଲାଇବା ନିମନ୍ତେ ତଳେ କିଛି ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

ଶିଶୁ ଏବଂ ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଉପାୟରେ ବନେଇବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ :

- ୩-୪ ଟି କାଠି (୦୧ ଫୁଟ ଲମ୍ବର) କିମ୍ୱା ବାଉଁଶ କାଠି କିମ୍ୱା କପଡା ଝୁଲଣା କିମ୍ୱା କିଛି ଦଉଡି।

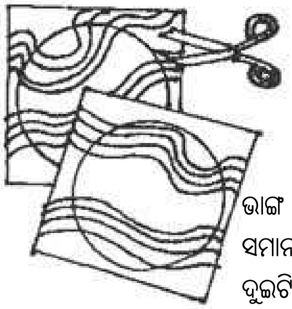
ଝୁମର୍ ରେ ଝୁଲାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ଉଦାହରଣ- ଦିଆସିଲି ବାକ୍ସ, ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ କପଡା ଖଣ୍ଡ, ଶୁଖିଲା ମଟର, ବିନ୍ ଚୋପା, ରଙ୍ଗିନ କାଗଜ, ଚୋକଲେଟ ଜରି, କାର୍ଡବୋର୍ଡ ବାକ୍ସ, ଖୋଳପା ଇତ୍ୟାଦି, ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସୂତା ଝୁଲାଇବା ନିମନ୍ତେ ତଳେ କିଛି ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

ଶିଶୁ ଏବଂ ଯତ୍ନକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଉପାୟରେ ବନେଇବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ବଲ୍ ତିଆରି

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ :

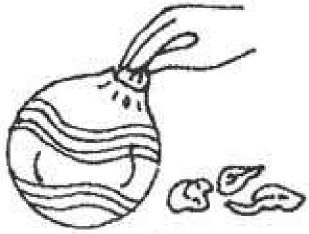
- କପଡା ଖଣ୍ଡ (ରଙ୍ଗିନ କିମ୍ବା ଛାପା କାର୍ଯ୍ୟ ଥିବା)
- ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସୂତା
- ବଲରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ଜିନିଷ ବସ୍ତୁ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଛିଣ୍ଡା କନା, ସ୍ପଞ୍ଜ ଟୁକୁଡା, ତୁଳା



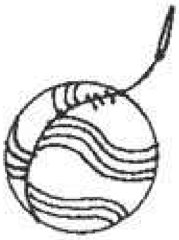
ଭାଙ୍ଗ କରାଯାଇଥିବା କପଡା ବା କନାକୁ ସମାନ ଦୁଇଟି ଗୋଲାକାରରେ କାଟନ୍ତୁ । ଦୁଇଟି ଗୋଲାକାର କପଡାକୁ ମିଶେଇ ଟିକିଏ ଫାଙ୍କା ଛାଡି ସିଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦୁଇଟି ଗୋଲାକାର କପଡ଼ାକୁ ମିସେଇ ଟିକିଏ ଫାଙ୍କା ଛାଡ଼ି ସିଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଭିତରୁ ବାହାର ପଟ ମୋଡି ଦିଅନ୍ତୁ ।

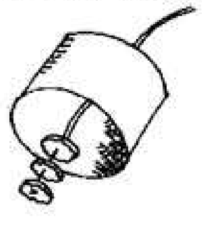


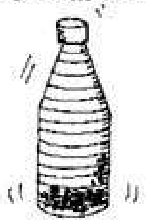
ଛିଣ୍ଡାକନା, ସ୍ପଞ୍ଜ ଟୁକୁଡ଼ା ତୁଳା ଇତ୍ୟାଦି ଭରି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ବଲର କଟା ସ୍ଥାନଟିକୁ ସିଲେଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ଶବ୍ଦ ବାହାର କରିବା ଖେଳଣା ତିଆରି

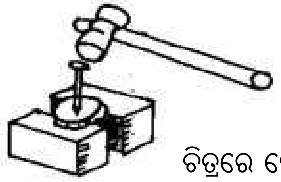




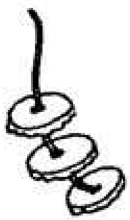
ଘଣ୍ଟି

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ: ଟିଣ ଡବା, ବୋତଲ ଠିପି, ଦଉଡି

ଡବାର ଢାଙ୍କୁଣୀ ବାହାର କରିଦିଅ । ଡବାଟିର ତଳ ଭାଗ ଟିଣର ମଝିରେ ଲୁହାକଣ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ର କରନ୍ତୁ ।



ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଗଲା ଭଳି ବୋତଲ ଠିପିରେ କଣାଟିଏ କରନ୍ତୁ ।



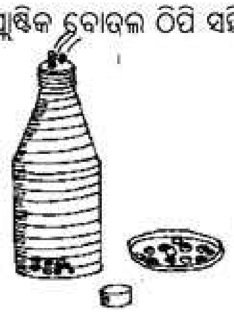
ଦଉଡିର ଶେଷ ଭାଗରେ ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠି କରନ୍ତୁ । ବୋତଲ ଠିପି ଗୁଡିକୁ ଦୌଡିରେ ଗୁନ୍ଥି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତି ଦୁଇଟି ଠିପି ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠି ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦଉଡିର ଅନ୍ୟ ଏକ ଶେଷ ଭାଗକୁ ଟିଣ ଡବାଟିର ତଳ ଭାଗରେ କରାଯାଇଥିବା ଛିଦ୍ର ଦେଇ ବାହାର ପଟକୁ ବାହାର କରି ଗଣ୍ଠି କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କ ଘଣ୍ଟିଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

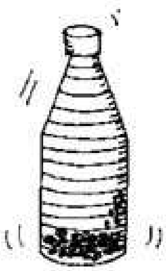
ଝୁନଝୁନା

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ:

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲ ଠିପି ସହିତ, ଛୋଟ ଗୋଡି, ମଞ୍ଜି କିମ୍ବା ଶସ୍ୟ।

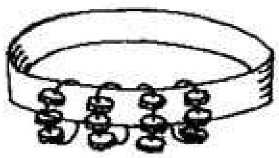


ବୋତଲରେ ଗୋଡି, ମଞ୍ଜି କିମ୍ବା ଶସ୍ୟ ଭରି କରନ୍ତୁ ।

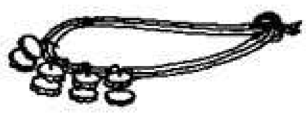


ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୋତଲର ଠିପି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଝୁନଝୁନାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

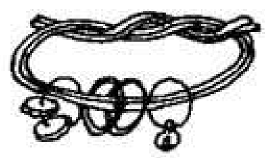
କିଛି ଅଧିକ ଝୁନଝୁନା ପ୍ରସ୍ତୁତି



ପୁରଣା ଚାଲୁଣୀର ଛାଞ୍ଚ (ଫ୍ରେମ)କୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

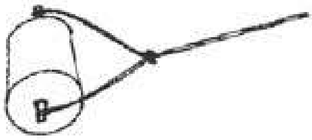


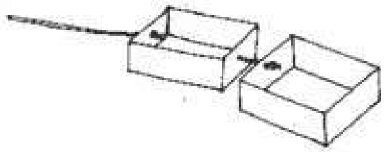
ମୋଟା ଦଉଡି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।



ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ପ୍ରଲେପ ଦିଆଯାଇଥିବା ତାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଟାଣିବା ଖେଳଣା ତିଆରି

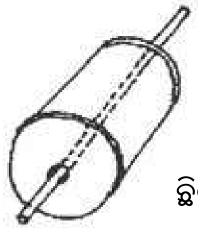




ଟିଣ ତିଆରି ଖେଳଣା

ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ- ଗୋଟିଏ ଟିଣ ଡବା, ଲୁହାକଣ୍ଟା ଏବଂ ହାତୁଡ଼ି, ଗୋଟିଏ କାଠି (୧୦ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ), ଦଉଡି ।

ଟିଣ ଡବାର ଉଭୟ ଉପର ଓ ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱର ମଝିରେ ଛିଦ୍ର କରନ୍ତୁ ।

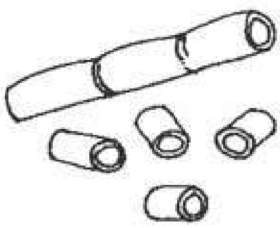


ଛିଦ୍ର ଦେଇ କାଠି ଗଳାନ୍ତୁ ।

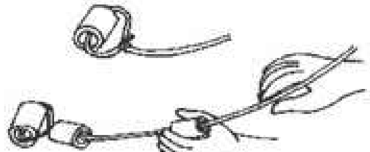
ଦର୍ଶାଗଲା ଭଳି କାଠିର ଉଭୟ ଅଗ୍ର ଭାଗରେ ଦଉଡ଼ି ବାନ୍ଧନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଟାଣିବା ଖେଳଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ବାଉଁଶ ଖେଳଣା

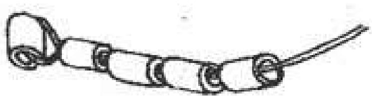
ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ- ଗୋଟିଏ ପତଳା ବାଉଁଶ, କାଟିବା ଯନ୍ତ୍ର, ଦଉଡି



ବାଉଁଶକୁ ଗଣ୍ଠି ପାଖରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟନ୍ତୁ ।



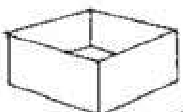
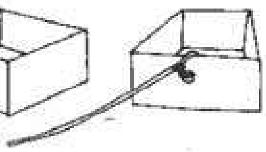
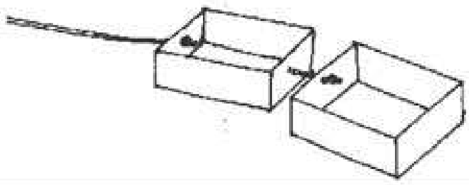
ଗୋଟିଏ ବାଉଁଶ ଖଣ୍ଡ ଭିତର ଦେଇ ଦଉଡି ଗଳାନ୍ତୁ ଓ ଗଣ୍ଠି କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ବାଉଁଶ ଖଣ୍ଡ ଗୁଡିକୁ ଦଉଡି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଗଳାନ୍ତୁ ।



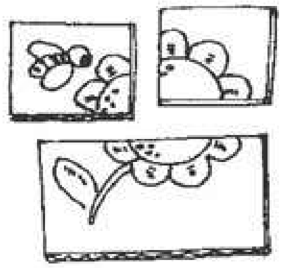
ବର୍ତ୍ତମାନ ଟାଣିବା ଖେଳଣା ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

କାର୍ଡବୋଡ୍ ଖେଳଣା ।

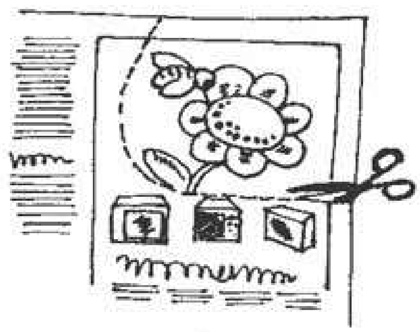
ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ- ଗୋଟିଏ କାର୍ଡବୋଡ୍ ବାକ୍ସ / ପେଡି, କାଟିବ ଯନ୍ତ୍ର, ଦଉଡି

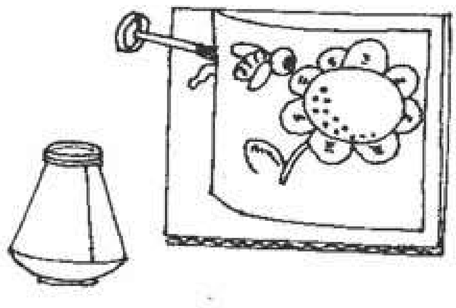
ଛବି ପ୍ରହେଳିକା(ପଜ୍‌ଲ୍) ତିଆରି



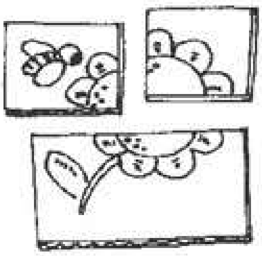
ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ- ସ୍ପଷ୍ଟ ଛବି, ଅଠା, କଇଁଚି, କାର୍ଡବୋଡ୍ ବାକ୍ସ / ପେଡି ଢାଙ୍କୁଣି ସହିତ, ପେନ୍‌ସିଲ୍, ଛୁଞ୍ଚି ।



ପୁରୁଣା ଖବର କାଗଜ କିମ୍ବା ପତ୍ରିକାରୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର କାଟନ୍ତୁ ।

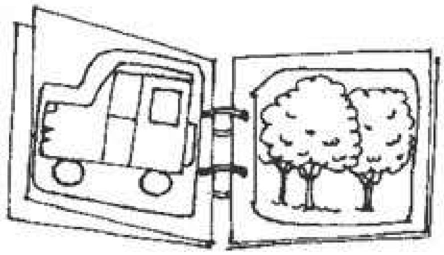


ଚିତ୍ରଟିକୁ ପତଳା କାଗଜ କିମ୍ବା ପତଳା କାର୍ଡବୋର୍ଡରେ ଅଠା ଦ୍ୱାରା ଲଗାନ୍ତୁ ।

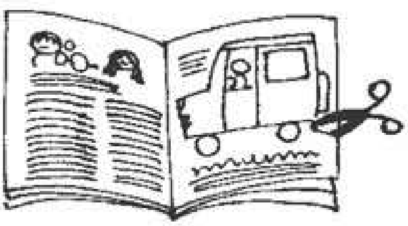


ଚିତ୍ରଟିକୁ ତିନି କିମ୍ବା ଚାରି ଭାଗରେ କାଟନ୍ତୁ । ଛବି ପ୍ରହେଳିକା/ପଜ୍‌ଲ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

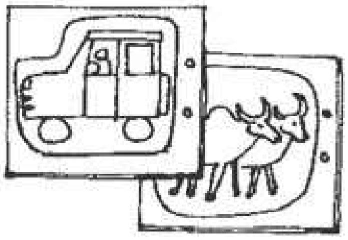
ଛବି ବହି ତିଆରି



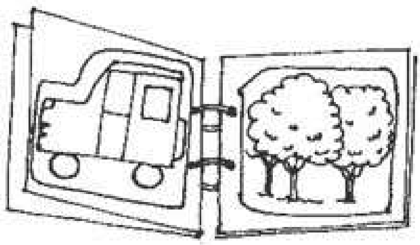
ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ- ☐ ପୁରୁଣା ଖବର କାଗଜରୁ ଛବି/ଚିତ୍ର
☐ ପତ୍ରିକା, ବହିର ପୃଷ୍ଠା ନିମନ୍ତେ କାଗଜ
☐ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସୂତା



ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କଲା ଭଳି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଚିତ୍ର ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।



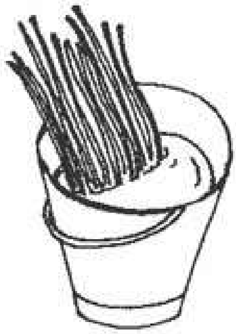
ଛବି/ ଚିତ୍ର ଗୁଡିକୁ ସମାନ ଆକାରର କାଗଜରେ ଅଠା ଦ୍ୱାରା ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛବି ପୃଷ୍ଠାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଛିଦ୍ର କରନ୍ତୁ ।



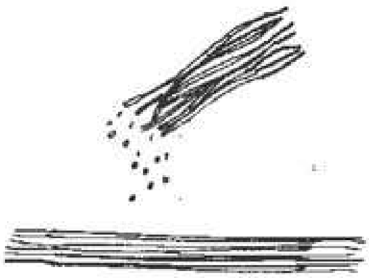
ବହି କରିବା ନିମନ୍ତେ ସବୁ ପୃଷ୍ଠାକୁ ଏକାଠି କରି ସୂତାରେ ବାନ୍ଧନ୍ତୁ

ପାଳ ନଡା କଣ୍ଢେଇ ନିର୍ମାଣ

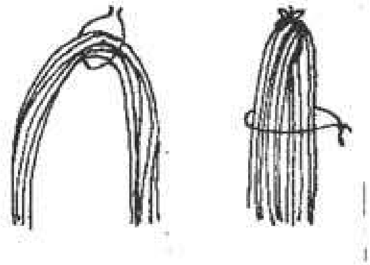
ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ- ପାଳନଡା, ପାଣି, ସୂତା, କଣ୍ଢେଇର କପଡା ସିଲେଇବା ନିମନ୍ତେ ଛବି।



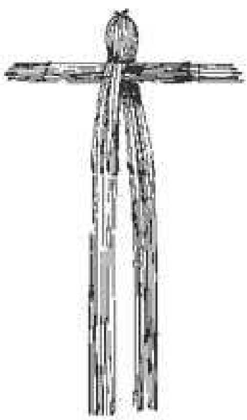
ଧାନ କିମ୍ବା ଗହମ ନଡାକୁ ଭିଜାନ୍ତୁ ।



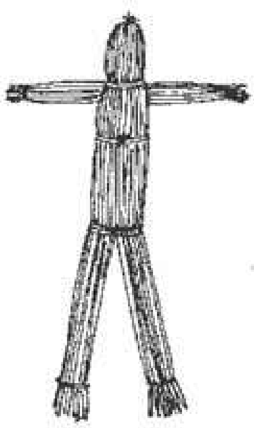
ନଡାର କିଛି ଅଂଶକୁ ଗୋଟିଏ ପାପୁଲି ଲମ୍ବରେ କାଟନ୍ତୁ ଏବଂ ବଳକା ନଡାକୁ ଦୁଇ ପାପୁଲି ଲମ୍ବାରେ କାଟନ୍ତୁ



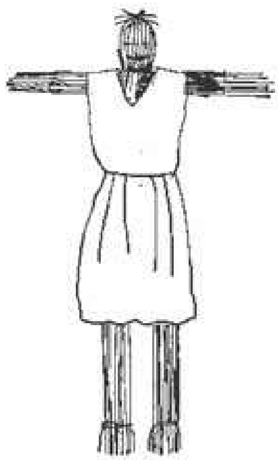
କଣ୍ଢେଇ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଶରୀର ତିଆରି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଲମ୍ବା ନଡାକୁ ମୋଡି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦର୍ଶାଗଲା ଭଳି ନଡା ଗୁଚ୍ଛାକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ହାତ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡର ତଳ ଭାଗରେ ଛୋଟ ନଡାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଦର୍ଶାଗଲା ଭଳି ଅଣ୍ଟା ଓ ଗୋଡ ପାଖରେ ନଡାକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ନଡା କଣ୍ଢେଇ ନିମନ୍ତେ ପୋଷାକ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।