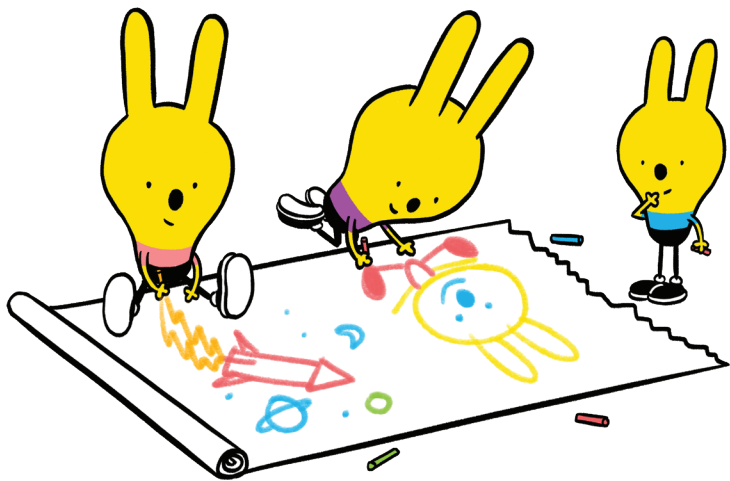


# আমি প্রস্তুত!

যে ভাবে নিশ্চিত করা যায় যে প্রত্যেকটি শিশু পাঁচ বছরের মধ্যে  
সমৃদ্ধিশালী হবে





## আমি শিশু বিদ্যালয়ের জন্য উদ্দীপ্ত! সেখানে যাবার পূর্বে আমাকে এই কয়েকটি দক্ষতায় সাফল্য লাভ করতে হবে।

- জামাকাপড় পরতে শুধু সামান্য সাহায্য লাগবে।
- বাথরুমে একা যেতে পারবো।
- টিফিন বাস্কেল খুলতে পারবো।
- সাহায্য চাইতে পারবো।
- আমার বন্ধুদের সাথে আর তোমার সাথে পালা নিতে পারবো।
- সময়সূচী, নিত্যকর্ম মেনে চলতে পারবো।
- কথা শুনতে এবং মেনে চলতে পারবো।
- মৌলিক নিরাপত্তা নিয়ম বুঝতে পারবো।
- নতুন কিছু করা পছন্দ করবো।
- দলীয় ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণ করবো।
- কৌতূহলী হবো।
- দৌড়াতে, ধরতে, ছুড়ে মাড়তে, লাফাতে ও গড়াতে পারবো।
- সাহায্য করতে পারবো।
- রং করতে, ছবি আঁকতে, প্রতিক্রম গঠন করতে এবং কল্পিত বস্তু তৈরি করতে পারবো।

হ্যালো বড় জন ।

আমার মস্তিষ্কে স্বাগতম ।

আমার জীবনের প্রথম পাঁচ বছর অতি, অতি গুরুত্বপূর্ণ। সেই সময় আমার মস্তিষ্কের সব চেয়ে বেশিরভাগ নির্মাণ হচ্ছে। গবেষকরা বলেন যে আমার জন্মের দিন হইতে, লক্ষ্য, লক্ষ্য স্নায়ুকোষ কোটি, কোটি সংযোগ তৈরি করে। আমি সব সময় জ্ঞান অর্জন করছি – দিনের প্রতি মুহূর্তে। আমার আশপাশের সব কিছুই আমাকে শিক্ষা প্রদান করছে, কিন্তু আমার সব চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষক তুমি। তুমি আমার ব্যাখ্যাকারী, আমার নির্দেশক, আমার পরিচারক, আমার নিরাপত্তা এবং আমার আশপাশের পরিবেশ বোঝার সংযোগ।

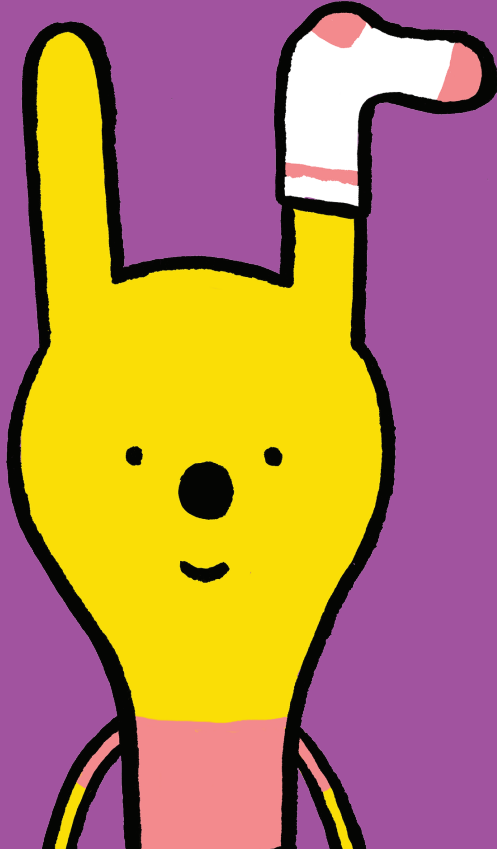
## এটা তোমার নির্দেশ গ্রন্থ

আমি সর্বক্ষণ শিখছি, কিন্তু কয়েকটা অত্যন্ত মৌলিক কাজ আমার পাঁচ বছর হওয়ার মধ্যে আমাকে অনেক ভাল ভাবে জানতে হবে। এদেরকে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ধাপ ডাকা হয় আর আমি এগুলো অনেক সাহায্য ছাড়া করতে পারবো না। তোমার সাহায্য। তাই একটু সময় নিয়ে এই ধাপ গুলো পরে দ্যাখো আর আমার কয়েকটি পরামর্শ অনুসরণ কর। তুমি দেখবে বেশিরভাগটাই খেলার মত দেখাবে, আর এটা আকস্মিক নয়। শিক্ষা মজার হতে হবে, তাই না?

আমার পাঁচ বছর হওয়ার মধ্যে আমাকে পরবর্তী পাতাগুলির সব কিছু (সম্ভবত তার অধিক) করতে পারতে হবে।

শারীরিক স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকা

**DOING**



## এটা কি বোঝায়?

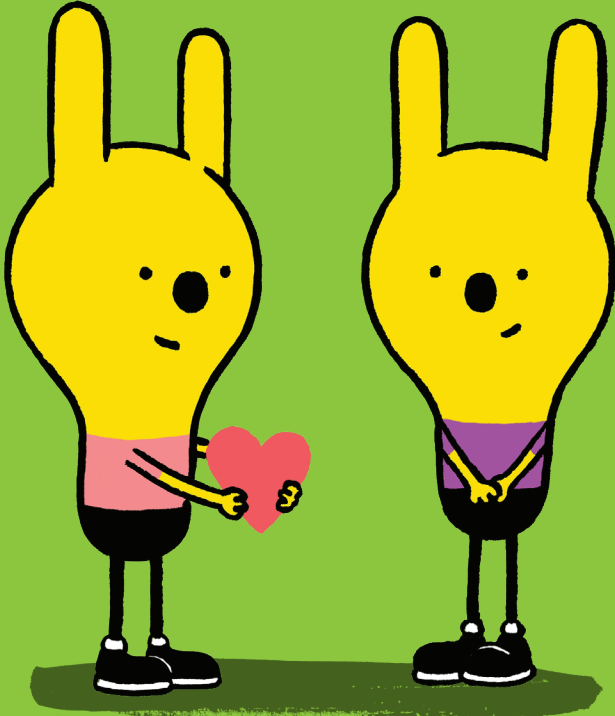
- আমি বড় জিনিশ আরোহণ করতে পারি, এবং ছোট জিনিশ ধরে রাখতে পারি।
- আমি একা বাথরুমে যেতে পারি (বেশিরভাগ সময়)।
- আমি স্কুলের জন্য প্রস্তুত: জামা পরেছি, খেয়েছি এবং বিশ্রাম নিয়েছি।
- স্কুলের দিনটা কাটানোর জন্য আমার যথেষ্ট শক্তি আছে।

## তোমার কাছ থেকে আমার কি প্রয়োজন

- আমাকে অনেক পড়ার, ধরার, পুতি গাঁথার, আঁকার, কাগজ কাটার ক্রিয়াকলাপ এবং খেলার মাধ্যমে চ্যালেঞ্জ কর।
- মাকে বিভিন্ন ধরনের খাবার দাও। হতেও পারে আমি কোন খাবার দশবার খেয়ে দেখার পর পছন্দ করবো।
- আমাকে অনেক নিদ্রা নিতে সাহায্য কর। আমাকে আমার শরীরের প্রতি মনোযোগী হতে শেখাও এবং ক্লান্ত হলে বিশ্রাম নিতে শেখাও।
- নিশ্চিত কর যে আমি দিনে কমে দুই ঘণ্টা ব্যায়াম করি – ঘরের বাহিরে খেলাধুলা করা উত্তম।
- আমাকে প্রকৃতি দেখাও। আমাকে প্রাকৃতিক জায়গায় হাটতে নিয়ে যাও। এটা আমাকে আমার পরিবেশ সম্পর্কে এবং পৃথিবীতে আমার স্থান সম্পর্কে কৌতূহলী করে তোলে।

সামাজিক যোগ্যতা

# PLAYING





## এটা কি বোঝায়?

- আমি অন্য শিশুদের সাথে খেলাধুলা ও মেলামেশা করতে পারি।
- আমি নিয়ম, নির্দেশ ও নিত্যকর্ম সময়সূচী মেনে চলতে পারি।
- আমি আমার নিজের ক্রিয়াকাণ্ডের দায়িত্ব নেয়।
- আমি অন্যদেরকে সম্মান দেখায়।

## তোমার কাছ থেকে আমার কি প্রয়োজন

- আমি যখন ছোট শিশু তখন আমাকে বেশি করে তুকে-তুক স্পর্শ কর।
- আমাকে নিরাপত্তা জায়গা দাও যেখানে আমি স্বাধীন ভাবে অনুসন্ধান করতে পারি।
- আমাকে সময় মত ঘুমাতে, খেতে এবং খেলা করতে নিয়মিত কর।
- আমাকে বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে অংশভাগ করা এবং সমস্যা সমাধান করতে শেখাও।
- আমাকে কোন সিদ্ধান্ত অথবা সেরকম কিছু নিয়ে জিজ্ঞাসা কর যা আমাকে অথবা অন্যদেরকে প্রভাবিত করবে। আমার উত্তর মন দিয়ে শোন এবং আমাকে প্রশ্ন কর। আমাকে চিন্তায় ফেল!
- আমাকে অন্যদেরকে গ্রহণ করা এবং তাদের ভিন্নতা উৎসব করা দ্যাখাও। আমার জন্য ভাল অনুসরণ যোগ্য আদর্শ হও।

মানসিক পরিপক্বতা

# FEELING



## এটা কি বোঝায়?

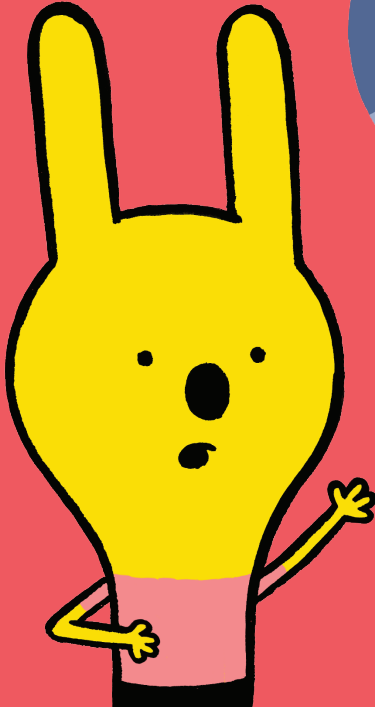
- আমি নিজের অনুভূতি সামলাতে পারি (আমার বয়স অনুযায়ী)।
- তোমার কাছ থেকে সময় সময় চলে যাওয়ার শক্তি আমার আছে।
- আমার কয়েকটা ভয় আর আবেগ আমি সামলাতে পারি।
- আমি কাজকর্মে মনোযোগ দিতে পারি।

## তোমার কাছ থেকে আমার কি প্রয়োজন?

- বই পড়ার সময়, কথা বলার সময়, গান করার সময় এবং খেলা করার সময় আমার সাথে দৃষ্টি সংযোগ কর।
- আমাকে অনুভূতিগুলির সঠিক নাম শেখাও।
- আমাকে শিল্পকর্ম করতে দাও – আমার আশপাশে যাই আছে তাই দিয়ে।
- আমার ব্যবহার আচরণ যে ভাবে তুমি চাও, সেই ব্যাপারে অবিচল থাকো। কোন নিত্য নিয়মে যদি ব্যতিক্রম হয়, আমাকে আগের থেকে জানাও।
- আমি আমার নিজস্ব ব্যক্তি, তায় আমাকে সম্মান কর – আমার জন্য তুমি ন্যায্যতা এবং সমতার আদর্শ।
- আমাকে একা কাজ করতে দাও – আমার চেষ্টা করা প্রয়োজন। এবং অকৃতকার্য হওয়া!
- নিশ্চিত কর যে কমপক্ষে ৫ জন মানুষ আমাকে অনেক ভালবাসে। আমার অনেকগুলো শিক্ষক প্রয়োজন।
- সব কিছু একা করতে চেষ্টা কর না। কোন সময় শিশু এবং বড়দের বাড়তি সাহায্যের প্রয়োজন পরে। তায় জেনে রাখ কোথায় সেটা পাওয়া যাবে।

ভাষা এবং জ্ঞানশক্তির উন্নতি

# LEARNING



## এটা কি বোঝায়? বেশিরভাগ শিক্ষা ভিত্তিক দক্ষতা।

- আমি পড়তে, লিখতে এবং গল্প বলতে আগ্রহী।
- আমি অক্ষর এবং সংখ্যা চিনতে পারি (বয়স পর্যায়ে)।
- আমি আকার, আয়তন এবং রং চিনতে পারি।
- আমি সব কিছু সহজে মনে রাখতে পারি (হয়ত তোমার চেয়ে ভাল ভাবে!)।

## তোমার কাছ থেকে আমার কি প্রয়োজন?

- তুমি যে ভাষা জানো সে ভাষায় প্রতিদিন আমার সাথে কথা বল এবং আমাকে কিছু পড়ে শোনাও। আমাকে বইয়ে এবং আশপাশে জিনিশ নির্দেশ করে তাদের নাম জানাও।
- আমাকে ব্যাঘাত বিহীন চুপচাপ খেলা করার সময় দাও।
- আমার বয়স অনুযায়ী অনেক খেলনা আনো – ধাঁধা, পশু, ঠেসে ভরা খেলনা, পিণ্ড, বই, পুতুল আর গাড়ি।
- আমাকে টিভী ও অন্যান্য ডিজিটাল যন্ত্রপাতির প্রতি ঘনিষ্ঠ হতে দিয় না।  
“বৈদ্যুতিক পর্দা দেখার” জন্য কয়েকটি নির্দেশিকা:
  - আমার বয়স যদি দুই বছরের কম, তাহলে কোন সময় না।
  - আমার বয়স যদি ২-৪ বছর, তাহলে দিনে এক ঘণ্টার কম
  - আমি যদি আরো বড়, তাহলে দিনে ২ ঘণ্টার কম

যোগাযোগের দক্ষতা এবং সাধারণ জ্ঞান

# EXPRESSING



## এটা কি বোঝায়?

- আমার যা দরকার সেটা আমি কান্না অথবা ঘ্যান ঘ্যান না করে বুঝতে পারি।
- আমি তোমাকে বাস্তবিক অথবা কল্পিত গল্প বলতে পারি।
- আমি শব্দ এত পরিষ্কার ভাবে উচ্চারণ করি যে অচেনা লোকও আমাকে বুঝতে পারে।
- আমার বয়স অনুযায়ী আমার জগত সম্বন্ধে আমার ভাল জ্ঞান আছে।
- আমি কল্পিত জগতে এবং গল্পে খেলা করতে পারি।

## তোমার কাছ থেকে আমার কি প্রয়োজন?

- আমি যখন ছোট শিশু, তখন আমি কান্না করলে সাড়া দাও (আমি শুধুমাত্র এই ভাবে যোগাযোগ করতে জানি)।
- যা ঘটছে সেগুলিতে আমাকে নিযুক্ত কর – তুমি কি করছ সেটা আমাকে জানাও, যদিও তোমার কাছে সেগুলি একঘেয়ে মনে হয়।
- আমি যদি শিশুর মত আবোলতাবোল বকি, আমাকে যে কোন ভাষায় উত্তর দাও। আমাকে দ্যাখাও যে আমরা এই ভাবে কথাবার্তা করি।
- আমি যখন কথা বলতে চেষ্টা করি, আমাকে অনেক প্রশংসা কর।
- আমাকে সেই রকম প্রশ্ন কর, যা আমাকে চিন্তামগ্ন করবে (কে? কি? ইত্যাদি)
- আমার সাথে শিখ, আমি যেন কোন সময় তোমাকে শিখাতে পারি।

# এটা একটা বড় কাজ, কিন্তু আমার মনে হই তুমি প্রস্তুত!

ঠিক আছে, এখন আমাদেরকে এই কটা গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারে ব্যস্ত হতে হবে:

- আমাদের ডাক্তারের সাথে বার্ষিক স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা কর।
- আমার এক বছর বয়স হওয়ার মধ্যে আমাকে দস্ত চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাও, এবং দস্ত চিকিৎসকের সুপারিশ অনুসারে আমাকে নিয়মিত পরীক্ষার জন্য নিয়ে যাও।
- আমার সকল টিকা চলিত রাখো
- আমার চোখের পরীক্ষা করাও:
  - ৬-১২ মাস (আমার প্রথম জন্মদিনের পূর্বে)
  - আরেকটা পরীক্ষা, আমার যখন ৩ বছর বয়স
  - ৫ বছরে, স্কুল আরম্ভ করার আগে
- আমি ছোট শিশু থাকার কালীন আমার কান পরীক্ষা করাও
- আপনার শিশুকে তার প্রথম ২০০০ দিনগুলিতে (এবং তার অতিক্রমে!) প্রতিদিন পড়ে শোনান।
- গর্ভাবস্থা থেকে শুরু করে সব কিছু জানার জন্য [healthyparentshealthychildren.ca](http://healthyparentshealthychildren.ca) (সুস্থ মাবাবা সুস্থ সন্তান) ওয়েবসাইটে যান। (এটা অভিজ্ঞতাকারী মনে হতে পারে কিন্তু আপনে বর্তমানে যে ধাপে আছেন শুধুমাত্র সেটাতে মনোযোগ দিন।



## উপকারী সংযোগ:

এগুলি সংযোগ ব্যবহার করে জড়িত এবং সক্রিয় থাকুন:

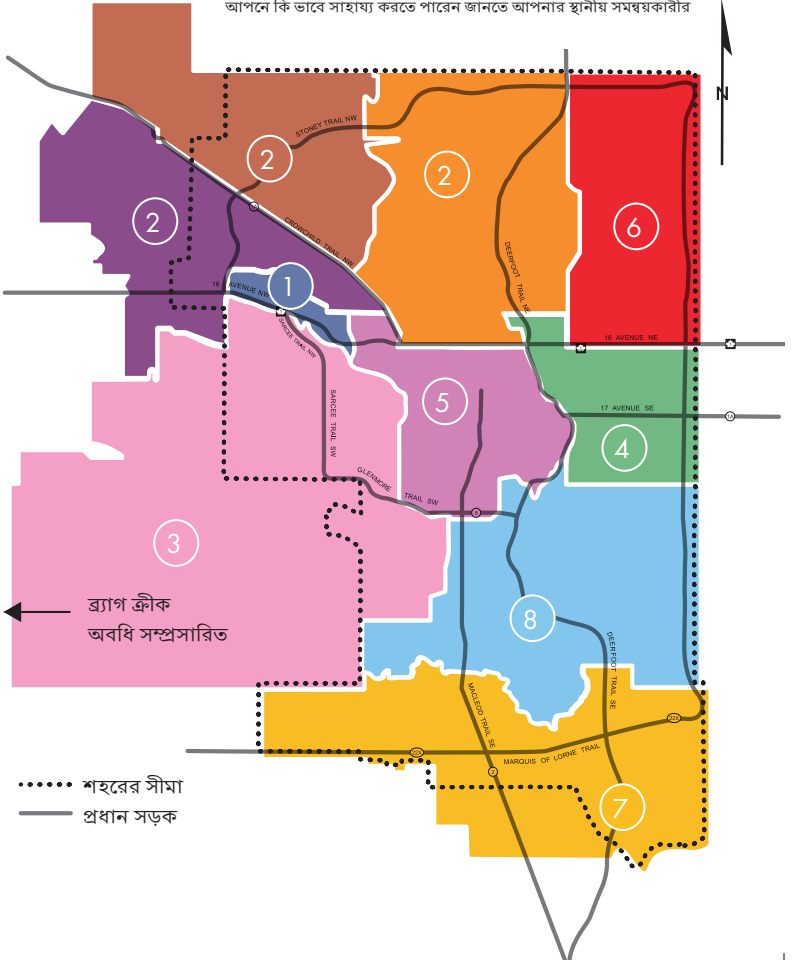
[calgary.ca](http://calgary.ca) (চিকিৎসাবিনোদনে (recreation) টিপ দিন) সাতার ও দেহের জুতের জন্য  
[calgarylibrary.ca](http://calgarylibrary.ca) বিনামূল্যে বই এবং অনলাইন তথ্য অনুসন্ধান [littlefreelibrary.org/](http://littlefreelibrary.org/)  
[ourmap](http://ourmap) কোথায় আপনার নিকটে বিনামূল্যে বই পাবেন [calgaryreads.com](http://calgaryreads.com) শিশুদের  
পড়ালেখা সম্বন্ধে সব কিছু শিখেন  
[calgaryschild.com](http://calgaryschild.com) ক্রিয়াকাপ্ত এবং তথ্যের জন্য চমৎকার স্থান [calgaryplaygroundreview.com](http://calgaryplaygroundreview.com)  
ক্যালগারির খেলার মাঠের পর্যবেক্ষণ [albertafamilywellness.org](http://albertafamilywellness.org) মস্তিষ্ক বিজ্ঞানের সর্ব  
সাম্প্রতিক তথ্য জেনে নিন [parentsmatter.ca](http://parentsmatter.ca) বিভিন্ন ভাষায় মাবাবাদের জন্য তথ্য  
[reachinginreachingout.com/resources-parents.htm](http://reachinginreachingout.com/resources-parents.htm) বড়দের ও শিশুদের স্থিতিশীলতা  
উন্নত করে  
[humanservices.alberta.ca/family-community/](http://humanservices.alberta.ca/family-community/)  
[talk-box.html](http://talk-box.html) মাবাবাদের জন্য ভাষা সমৃদ্ধ পরিবেশের নির্দেশনী  
[activeforlife.com](http://activeforlife.com) মাবাবা ও শিক্ষকদের জন্য শিশুদের দৈহিক সাক্ষরতা উন্নত করার তথ্য

## কি লক্ষ্য করতে হবে:

এগুলি চিহ্ন লক্ষ্য করলে তৎক্ষণাৎ আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলেন

- 1) ছয় মাসের মধ্যে কোন উজ্জ্বল হাসি নেই, দৃষ্টি সংযোগ অথবা সন্মোহ সংযোগ নেই
- 2) শিশু ন্যায় বকবকানি করছে না
- 3) কথা বলায় এবং/অন্যান্য দক্ষতায় অবনতি

শেষবকালে উন্নতির জন্য কল্যাণকর উপস্থিত দল। আরও কিছু শিকতে এবং আপনে কি ভাবে সাহায্য করতে পারেন জানতে আপনার স্থানীয় সমন্বয়কারীর



# ক্যালগারি সম্মেলন

1 ক্যালগারি বোনসে মন্টগমেরি  
ECD সম্মেলন  
Bowness, Greenwood/  
Greenbriar, Montgomery

2 ক্যালগারি উত্তর-পশ্চিম,  
পশ্চিম ও মধ্য-উত্তর  
2 ECD সম্মেলন  
Banff Trail, Rosemont,  
Mount Pleasant, Winston  
Heights/Mountview,  
Charleswood, Brentwood,  
Charleswood, Highwood,  
Greenview, Thorncliffe,  
North Haven, Huntington  
Hills, Beddington Heights,  
Sandstone, Hidden Valley,  
Panorama Hills, Country Hills,  
Coventry Hills, Harvest Hills,  
Kincora, Evanston, Dalhousie,  
Edgemont, Ranchlands,  
Arbour Lake, Hawkwood,  
Citadel, Hamptons, Rocky  
Ridge, Royal Oak, Sherwood,  
Nolan Hill, Sage Hill,  
Tuscany, Scenic Acres,  
Valley Ridge, Crestmont,  
Silver Springs, Varsity

3 ক্যালগারি দিক্‌ষি-পশ্চিম ECD  
সম্মেলন  
Cougar Ridge, West Springs,  
Springbank, Discovery Ridge,  
Aspen Woods, Coach Hill,  
Point McKay, Wildwood,  
Strathcona Park, Spruce Cliff,  
Shaganappi, Westgate,  
Glendale, Glenbrook,  
Killarney, Signal Hill,  
Glamorgan, Lincoln Park,  
Rutland Park, Lakeview,  
Eagle Ridge, Pump Hill,  
Braeside, Palliser, Bayview,  
Oakridge, Cedarbrae

4 ক্যালগারি পূর্ব ECD সম্মেলন  
Crossroads (includes Belfast,  
Mayland Heights and Vista  
Heights), Marlborough,  
Marlborough Park, Albert  
Park/Radisson Park, Forest  
Heights, Forest Lawn,  
Penbrooke Meadows  
(includes Penbrooke Heritage  
Estates and Mountview),  
Applewood, Abbeydale  
(includes Chateau Estates),  
Southview, Dover, Erin Woods

5 ক্যালগারি শহরের কেন্দ্রস্থল

ECD সম্মেলন

East of Crowchild  
South of 16th Ave,  
West of Deerfoot

6 ক্যালগারি ম্যাকনাইটের উত্তরের

ECD সম্মেলন

Sunridge, Rundle, Pineridge,  
Monterey Park, Temple,  
Whitehorn, Horizon,  
Falconridge, Castleridge,  
Coral Springs, Martindale,  
Taradale, Saddleridge,  
Cityscape, Skyview,  
Stonegate, Redstone

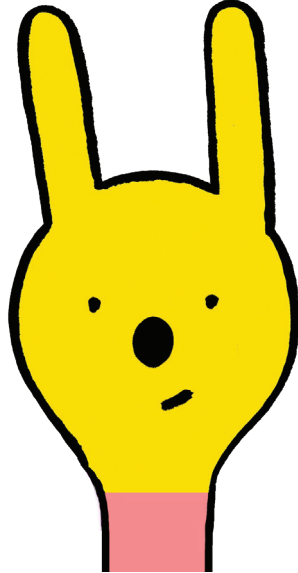
7 ক্যালগারি দক্ষিণ ECD সম্মেলন

Silverado, Evergreen,  
Bridlewood, Shawnessy,  
Somerset, Millrise,  
Midnapore, Sundance,  
Chaparral Lake, Chaparral  
Valley, Walden, Cranston,  
Auburn Bay, Mahogany,  
Copperfield, McKenzie Lake,  
McKenzie Towne, Legacy

8 ক্যালগারি মধ্য দক্ষিণ

ECD সম্মেলন

Acadia, Canyon Meadows,  
Deer Run, Deer Ridge,  
Diamond Cove, Fairview,  
Kingsland, Foothills Industrial  
Park, Lake Bonavista, Ogden,  
Parkland, Maple Ridge,  
Queensland, Riverbend,  
Willow Park, Woodbine,  
Woodlands, Southwood,  
Quarry Park, East sheppard,  
Lynwood, Douglas Glen,  
Douglasdale, Bonavista  
Downs

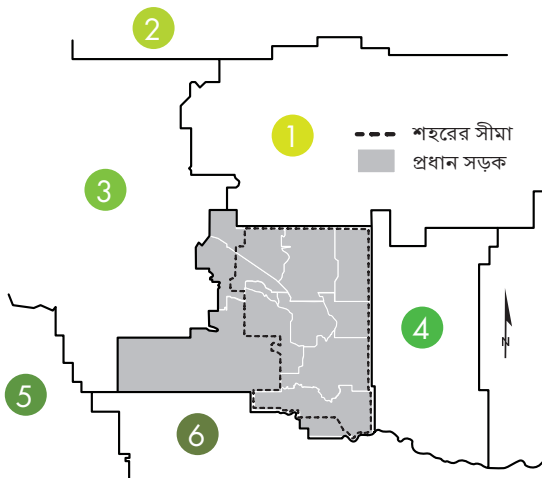


## যোগাযোগ তথ্য

আপনার সম্মেলনের সর্ব সাম্প্রতিক তথ্য জানার জন্য অনুগ্রহপূর্বক এই ওয়েবসাইটএ যান [www.ecdcoalitions.org](http://www.ecdcoalitions.org)

- 1 ক্যালগারি বোনেস মন্টগমেরি ECD সম্মেলন  
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2 ক্যালগারি উত্তর-পশ্চিম, পশ্চিম এবং উত্তর ECD সম্মেলন  
calgarywest1@fcssaa.org
- 3 ক্যালগারি দক্ষিণ-পশ্চিম ECD সম্মেলন  
calgarysw1@fcssaa.org
- 4 ক্যালগারি পূর্ব ECD সম্মেলন  
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5 ক্যালগারি শহরের কেন্দ্রস্থল ECD সম্মেলন  
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6 ক্যালগারি ম্যাকনাইটের উত্তরের ECD সম্মেলন  
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7 ক্যালগারি দক্ষিণ ECD সম্মেলন  
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8 ক্যালগারি মধ্য-দক্ষিণ ECD সম্মেলন  
calgarysc1@fcssaa.org

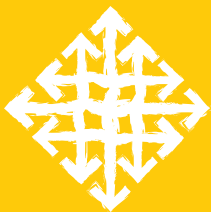
## স্থানীয় এলাকা সম্মেলন



- |  |   |
|--|---|
| 1 North Rocky View Pathways to Success ECD Coalition | 4 Formative 5 –Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition |
| 2 Mt. View County ECD Coalition                      | 5 Bow Valley ECD Coalition                                    |
| 3 Cochrane ECD Coalition                             | 6 Foothills Children's Wellness Network                       |

“আমার যদি ছোটদের ভাল পরীর উপর প্রভাব থাকতো,  
আমি তার কাছে প্রত্যেক শিশুর জন্য এই উপহার  
চাইতাম যে তাদের বিস্মিত হবার শক্তিটা এত অবিনশ্বর  
হয় যে তারা সেটা সারা জীবন অনুভব করতে পারে।”

– রেচেল কার্সান



first 2000 days

Early Childhood Development Network

[ecdcoalitions.org](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)