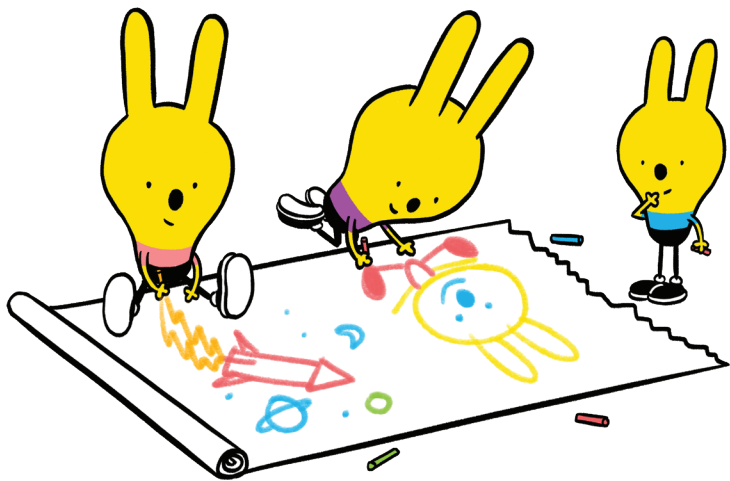


আমাকে দ্যাখো! আমার বয়স ১৮ মাস!

যে ভাবে নিশ্চিত করবেন যে প্রত্যেকটি শিশু পাঁচ বছরের মধ্যে
সমৃদ্ধিশালী হবে





শিশু বিদ্যালয়ে যেতে এখনও কয়েক বছর বাকি আছে, তাই আমাদের অনেক সময় আছে স্কুল শুরু করার আগে আমাকে এগুলি কাজে দক্ষ হতে:

- জামাকাপড় পরতে শুধু সামান্য সাহায্য লাগবে
- বাথরুমে একা যেতে পারবো
- টিফিন বাক্স 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 এবং কল্পিত বস্তু তৈরি করতে পারবো

হ্যালো বড় জন ।

আমার মস্তিষ্কে স্বাগতম ।

আমার জীবনের প্রথম পাঁচ বছর অতি, অতি গুরুত্বপূর্ণ। সেই সময় আমার মস্তিষ্ক সব চেয়ে বেশিরভাগ নির্মাণ হচ্ছে। গবেষকরা বলেন যে আমার জন্মের দিন হইতে, লক্ষ্য, লক্ষ্য স্নায়ুকোষ কোটি, কোটি সংযোগ তৈরি করছে। 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।

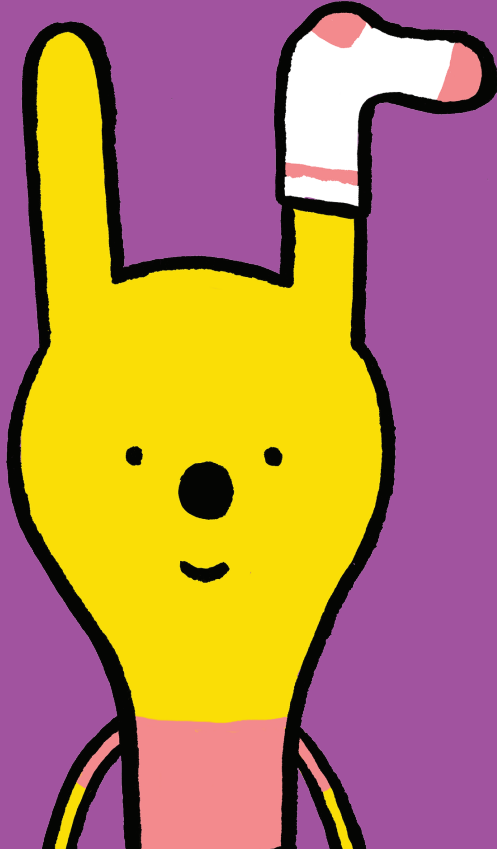
এটা তোমার নির্দেশ গ্রন্থ

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 পড়ে দ্যাখো আর আমার কয়েকটি পরামর্শ অনুসরণ কর। তুমি দেখবে বেশিরভাগটাই খেলার মত দেখাবে, আর এটা আকস্মিক নয়। শিক্ষা মজার হতে হবে, তাই না?

আমার ১৮ মাস হওয়ার মধ্যে আমাকে পরবর্তী পাতাগুলির সব কিছু (সম্ভবত তার অধিক) করতে পারতে হবে।

শারীরিক স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকা

DOING



এখন আমার বয়স ১৮ মাস আর এখন আমি:

- কিছুতে ভর না করে হাটতে পারি।
- একই সময় বস্তু বহন করতে এবং হাটতে পারি।
- কাগজে মোম-রং দিয়ে দাগ করতে পারি।
- তিনটি পিণ্ড একটির উপরে আরেকটি গাদা করতে পারি।

আরম্ভ করি:

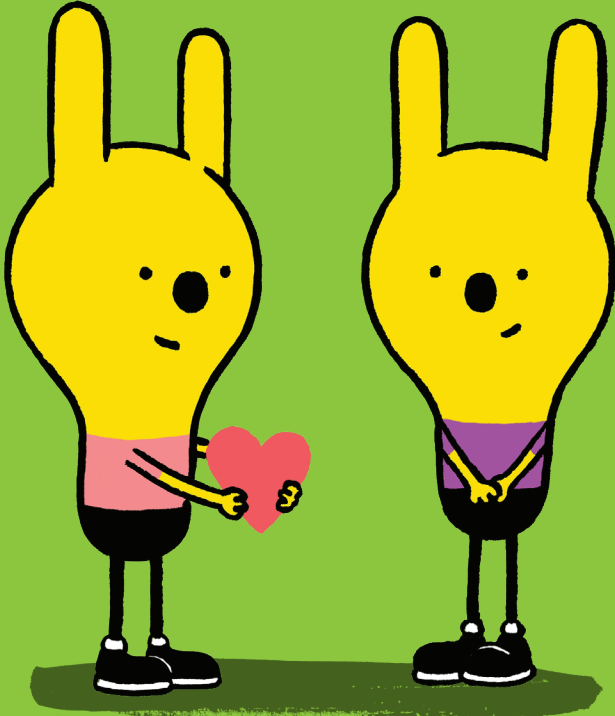
- সাহায্যের সাথে সিঁড়ি নামা।
- তোমার মত কাপ আর চামচ দিয়ে খাওয়া আর পান করা।
- বইয়ের পাতা উলটানো

আমাকে অনুসরণ কর!

- আমাকে প্রতিদিন বাইরে নিয়ে যাও; সাবানের বুদবুদ, পিণ্ড আর খেলার বল দাও।
- নিরাপদ, আঙুল দিয়ে খেতে পারবো সেরকম খাবার আমাকে দাও
- বড় কাগজ টেবিলে টেপ দিয়ে আটকিয়ে তাতে আমাকে অ-বিষাক্ত মোম-রং ব্যবহার করতে দাও।
- আমাকে সেরকম খেলা করতে দাও, যা অনিশ্চিত, ঝুঁকিপূর্ণ, পরিবর্তনশীল এবং মজার
- চলো সুতায় “চিরিও” গেঁথে জলখাবার তৈরি করি

সামাজিক যোগ্যতা

PLAYING



আমি পছন্দ করি:

- একা এবং অন্যদের পাশে খেলা করতে।
- আমার ক্রমবর্ধমান স্বাধীনতা প্রকাশ করা।
- সহজ নির্দেশন অনুসরণ করা।
- আমার পরিবেশ অনুসন্ধান করা।
- বুঝতে পারা যে যখন তুমি চলে যাও, আবার ফিরে আসবে।

আরম্ভ করি:

- অনুভূতি চেনা – মন্দগুলিও।
- আমাকে সুযোগ দাও তোমাকে অনুকরণ করতে (যথা – চুল ঝাড়া, চুল আঁচড়ানো)।
- আমি সাধন করেছি তা প্রিয় জনদের সঙ্গে শেয়ার করা।

আমাকে অনুসরণ কর – তুমি আমার শ্রেষ্ঠ বন্ধু!

- কাছে থাকো, কিন্তু আমাকে অনুসন্ধান করতে দাও।
- আমাকে কাপড়ের তৈরি পশু ও পুতুল নিয়ে খেলতে দাও।
- দিনের বেলার জন্য নিত্য নিয়ম করে দাও।

মানসিক পরিপক্বতা

FEELING



আমার মাত্র ১৮ মাস বয়স!

- আমি অব্যাহা ভাব প্রকাশ করি এবং নিজে নিজে কাজ করতে পছন্দ করি।
- আমাকে বাছা বাছি করতে দেওয়া যায়।
- অঙ্গভঙ্গি, বাক্য শব্দ, কান্না এবং মুখের ভঙ্গি দ্বারা তোমাকে আমার অনুভূতি বুঝায়।

চলো, করতে থাকি:

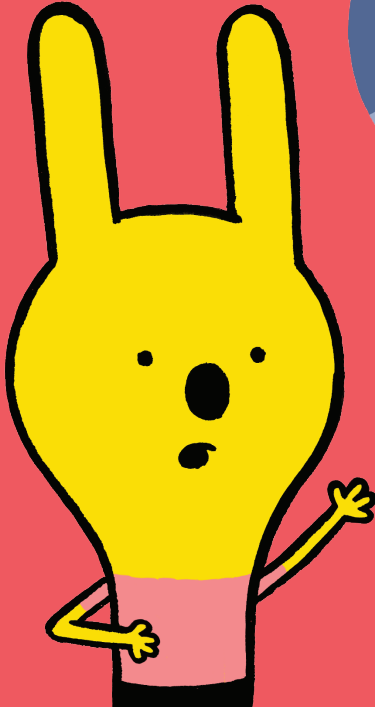
- আমার অনুভূতিগুলিকে নাম দেওয়া।
- তোমাকে পাশে রেখে নতুন জায়গা অনুসন্ধান করা।
- নিজে নিজে কিছু করা। (দয়া করে আমার প্রতি ধৈর্যশীল হও)।

তুমি সাহায্য করতে পার!

- বই পড়ার সময় আমাকে জড়িয়ে ধরো।
- নিয়মিত ঘুমানোর সময় অন্তর্ভুক্ত নিত্য নিয়ম করে দাও — মনে রেখো যে আমার এখনও ১১-১৪ ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন!
- আমার সমান হও; আমার দিকে হেসো, আমার সাথে হেসো এবং আমার সাথে খেলা কর।
- আমার নিত্য নিয়ম যখন/যদি বদলায়, আমাকে জানাও।
- শান্ত থাকো!

ভাষা এবং জ্ঞানশক্তির উন্নতি

LEARNING



আমার ১৮ মাস হওয়ার মধ্যে আমি এগুলি করতে পারি:

- ২৫০টি পর্যন্ত শব্দ বুঝতে পারি।
- সহজ বাক্য ব্যবহার করতে পারি।
- সহজ (এক ধাপের) মৌখিক নির্দেশ অনুসরণ করতে পারি।
- শোনা কথাবার্তা থেকে শব্দ পুনরাবৃত্তি করতে পারি।

আরম্ভ করি:

- আমি যেগুলি বস্তু নির্দেশ করি তাদের নাম দেওয়া।
- আমি উত্তর দিতে পারবো, সে ধরনের প্রশ্ন আমাকে করা।
- আমার অনুভূতিগুলিকে নাম দিয়ে পরিচয় করতে আমাকে সাহায্য করা।
- আসা যাওয়া করার সময় লোকদেরকে সম্ভাষণ করা।

আমরা কি ভাবে এসব করবো?

- দৈনন্দিন কাজকর্মের মাঝে আমার সাথে কথা বলো।
- আমরা যে বই পড়বো সেটা আমাকে বেছে নিতে দাও।
- আমাকে লক্ষ্য করে কথা বলো, বই পড় এবং গান গাও।
- আমাকে অনুসন্ধান করার জন্য সহজ ৩-৪ পিণ্ডের ধাঁধা, গাদা-করা খেলনা এবং বড় বল দাও।
- অভিনয়ের খেলা।
- দয়া করে কোন বৈদ্যুতিক পর্দা নয় (টিভি, আইপ্যাড, ফোন, কম্পিউটার)।

যোগাযোগের দক্ষতা এবং সাধারণ জ্ঞান

EXPRESSING



আমার বয়স ১৮ মাস আর আমি:

- ৮টা অথবা তার অধিক শব্দ বলতে পারি।
- প, ম, ন, হ, ভ এবং ব শব্দের শব্দ বলতে পারি।
- আকার এবং রং শ্রেণীবিভাগ করতে শুরু করেছি
- অন্যদের সঙ্গে যোগাযোগ করার সময় শব্দ ব্যবহার করতে শুরু করেছি।

আরম্ভ করি:

- আমাকে সুযোগ দাও আমার অভিজ্ঞতা ও অনুভূতির কথা বলতে।
- আমাদের পাড়ায় অন্যদের নিকটে বাইরে খেলা করতে।

দয়া করে:

- শরীরের অংশগুলো দেখিয়ে পরিচিত করো।
- তুমি কি করছ সেটা আমাকে জানাও।
- ছড়া গান গাও।
- আমি যখন নতুন শব্দ দিয়ে আরো বড় বাক্য বলতে চেষ্টা করি তখন আমাকে প্রশংসা কর।
- তুমি যা চাও আমি করি, সেটা আমাকে বলো।

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 (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:

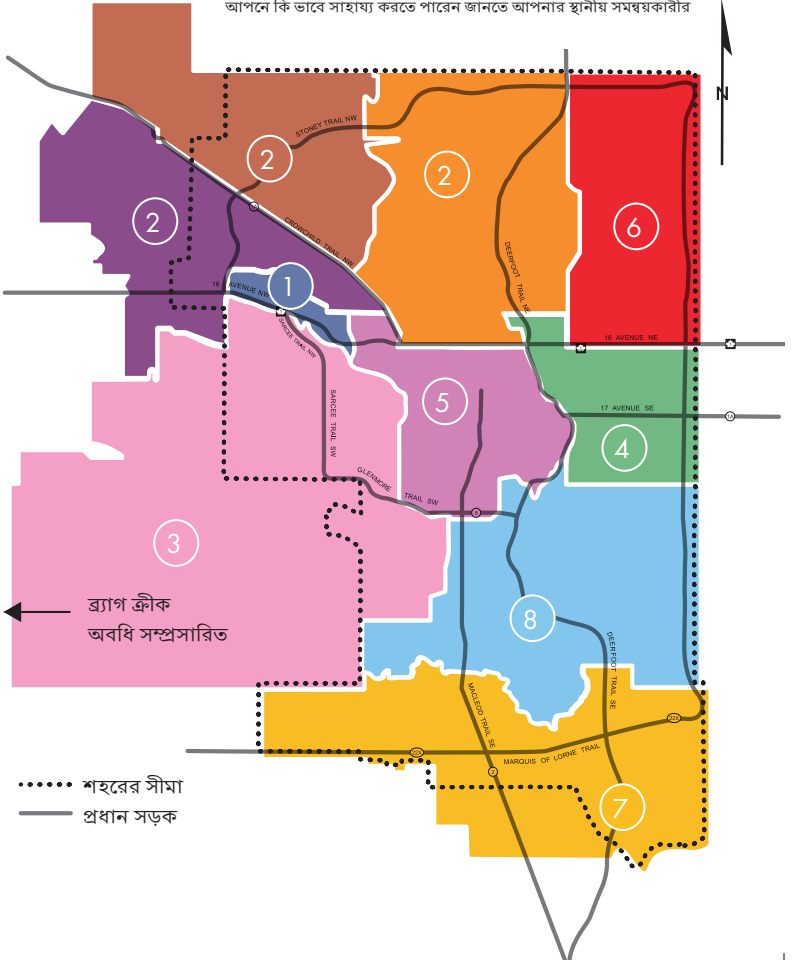
calgary.ca (চিহ্নবিনোদনে (recreation) টিপ দিন) সাতার ও দেহের জুতের জন্য
calgarylibrary.ca বিনামূল্যে বই এবং অনলাইন তথ্য অনুসন্ধান littlefreelibrary.org/
ourmap কোথায় আপনার নিকটে বিনামূল্যে বই পাবেন calgaryreads.com শিশুদের
পড়ালেখা সম্বন্ধে সব কিছু শিখেন
calgaryschild.com ক্রিয়াকাণ্ড এবং তথ্যের জন্য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

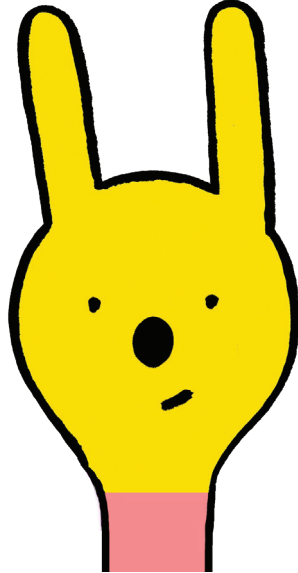
7 ক্যালগারি দক্ষিণ ECD সম্মেলন

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

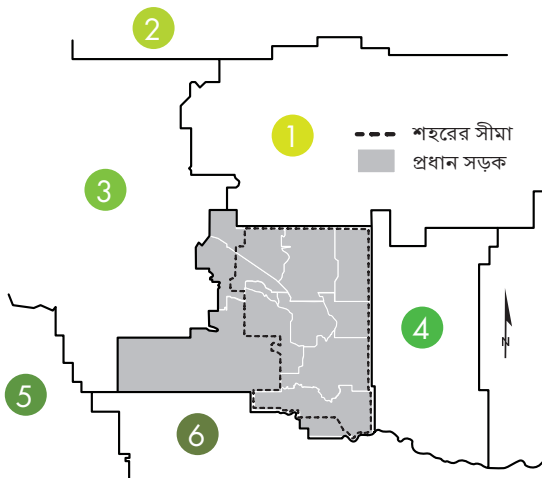


যোগাযোগ তথ্য

আপনার সম্মেলনের সর্ব সাম্প্রতিক তথ্য জানার জন্য অনুগ্রহপূর্বক এই ওয়েবসাইটএ যান www.ecdcoalitions.org

- 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

2000days.ca



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



facebook.com/2000days