

30 মাসের ভিজিট

ভাষা

শিশুরা নিজেদের সম্পর্কে শুনতে ভালোবাসে। তা দুপুরে ঘুমের সময় বা রাতে ঘুমানোর সময় দিনের ঘটনা বর্ণনা করার সুযোগ করে দেয়। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি যখন উঠলে, আমরা ব্রেকফাস্ট তৈরি করলাম। তোমার কি মনে আছে আমরা কী বানিয়েছিলাম? ডিম! আমরা আমাদের সব ডিমগুলো খেয়েছিলাম। তারপর আমরা পার্কে গিয়ে হাঁস দেখতে গেলাম।" যদি আপনার সন্তান কোনো কেয়ারগিভারের সাথে থাকে, তবে তাদের সাথে তাদের নিয়মিত রুটিনের মাধ্যমে কথা বলুন।



বিজ্ঞান এবং গণিত

শিশুরা রান্না করতে ভালোবাসে। খাবার তৈরি করা ভবিষ্যদ্বাণী, পর্যবেক্ষণ এবং বর্ণনার মতো বিজ্ঞানের দক্ষতাগুলিকে তৈরি করে। দুটি ডিম বা এক কাপ দুধ যোগ করতে শেখাও গণিতসংক্রান্ত দক্ষতা তৈরি করে। একটি সহজ রেসিপি বাছুন এবং তাড়াহুড়ো করবেন না। বাচ্চারা তাদের সময় নিতে পছন্দ করে। প্রতিটি উপাদান সম্পর্কে কথা বলুন। পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে কথা বলুন এবং তাদের প্রত্যেককে সাহায্য করতে দিন। নাড়ানোর সময় জিজ্ঞাসা করুন, "এখন ব্যাটারের কী হচ্ছে?" ওভেনে ঢোকানো হলে জিজ্ঞেস করুন, "এটা কি গরম হচ্ছে নাকি ঠান্ডা হচ্ছে?" এটি হয়ে গেলে তারা মুখরোচক কিছু খাওয়ার জন্য উত্তেজিত হবে।



অনুভূতি সামলানো

আপনি কি লক্ষ্য করেছেন যে আপনার সন্তানের পক্ষে একটি কার্যকলাপ বন্ধ করে অন্যটিতে যাওয়া কঠিন? এই কারণেই একটি কার্যকলাপ শেষ করার আগেই কিছু নোটিশ দেওয়াটা সুবিধার। স্নানের সময়, তাদের বলুন যে, আর মাত্র দু মিনিট বাকি আছে। একটি টাইমার সেট করুন এবং বলুন, "যখন এটি বাজবে তখন টব থেকে বের হওয়ার সময় হবে।" আপনি দেখাতে পারেন যে কীভাবে জল আর গরম হয় না বা আপনার রুটিনের পরবর্তী আরামদায়ক পদক্ষেপ সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। টাইমার বন্ধ হয়ে গেলে বলুন, "সব হয়ে গেছে! তোমাদের পিজেগুলো পরে নাও যাতে এবার আমরা বই পড়তে পারি।"



সমস্যা সমাধান

গৃহস্থালীর বিভিন্ন জিনিস কোথায় যায় তা বুঝতে আপনার সন্তানকে সাহায্য করুন। একটি বই তুলে ধরুন এবং জিজ্ঞাসা করুন, "এই বইটি কোথায় যায়?" আপনি আরও বলতে পারেন, "এখানে তোমাদের জুতোগুলো আছে। সেগুলো কোথায় যায়?" যা কিছু জিনিস দূরে রাখা প্রয়োজন সেগুলোর ব্যাপারে এমন করুন। যদি আপনার সন্তান জানে না যে সেগুলো কোথায় যায়, তাহলে বলুন, "হুম, দেখা যাক আমি বুঝতে পারি কিনা যে সেগুলো কোথায় যায়।" তারপর প্রতিটি জিনিস যেখানে আছে সেখানে নিয়ে যান।



শারীরিক দক্ষতা

বুদবুদ ওড়ান এবং আপনার বাচ্চাকে সেগুলোকে তড়া করতে দিন। তারা তাদের শরীরের বড় পেশীগুলিকে ব্যবহার করে লাফ দিয়ে উঁচুতে ভাসা বুদবুদগুলোকে ফাটাতে পারে। তারা কত রকম উপায়ে ফাটাতে পারে তার হিসাব রাখুন। তারা আঙুল দিয়ে খোঁচা মারার চেষ্টা করতে পারে, তালি দিয়ে ফাটাতে পারে, বা সেগুলো মাটিতে পড়লে লাথি মেরে ফাটাতে পারে। মজার নানারকম শব্দ করুন বা বুদবুদগুলি ফাটার সময় গণনা করুন। তাদের নিজেদেরকে বুদবুদ বানানোর চেষ্টা করতে দিন। এটি তাদের মুখমণ্ডল এবং মুখগহ্বরের পেশী ব্যবহার করে এবং স্ব-নিয়ন্ত্রণ এবং ধৈর্যের ব্যাপারে সাহায্য করে কারণ বুদবুদ তৈরি করতে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়তে হবে।



কলা ও সঙ্গীত

চকের সাহায্যে মজা করুন ফুটপাতে বড় বড় বৃত্ত এবং চৌকো আঁকার মাধ্যমে। প্যাটার্ন তৈরি করুন এবং আঁকার সাথে সাথে আকৃতি, রঙ এবং ছবি সম্পর্কে কথা বলুন। আকারগুলিকে মুখ বা অন্যান্য বস্তুতে পরিণত করুন। যেহেতু সহজে ধুয়ে ফেলা যায়, চক দিয়ে আপনি বেড়া এবং অন্যান্য বাইরের সার্ফেসেও আঁকতে পারেন।



এই বয়সে পড়ার ভালো বই:

- জাবারী আসিম -এর হুজ টোজ আর দোজ?
- লরা নিউমেরফের ইফ ইউ গিভ আ মাউজ আ কুকি
- ডন ফ্রিম্যান -এর কর্ডুরয়
- বার্নি সল্টজবার্গ -এর বিউটিফুল উপস্