শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকা-২০২১ খসড়া





মুখবন্ধ

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশু ভর্তি প্রক্রিয়ার মূল কেন্দ্রে রয়েছে কর্মজীবী নারী। তাই সকল আর্থ-সামাজিক অবস্থানের কর্মজীবী নারীরা যেন সমভাবে ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সেবা গ্রহণ করতে পারে সেজন্য শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপের নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর শারীরিক বিকাশ ও ক্রিয়াকলাপ নিয়ে একদিকে যেমন পিতামাতা বা অভিভাবক উদ্বিপ্ন থাকেন, অন্যদিকে প্রশাসনিক কর্মচারীরাও পিতা-মাতা বা অভিভাবকের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিপ্ন থাকেন কারণ একজন পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়ে উঠার জন্য শিশুর শারীরিক বিকাশ অত্যন্ত জরুরী। শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এই নির্দেশিকাটি যেন সততার সর্বোচ্চ মান পূরণ করে সেই দিক বিবেচনা করে এর বিষয়বস্তু নির্ধারণ করা হয়েছে যা সংশ্লিষ্ট সকলকে পূর্ণ ধারণা দিতে সক্ষম হবে। এই নির্দেশিকায় বয়সের ভাগ অনুযায়ী শিশুদের শারীরিক বিকাশকে সূক্ষ্ম অজ্ঞা সঞ্চালন,বৃহৎ অজ্ঞা সঞ্চালন,ওজন,উচ্চতা এবং বিভিন্ন ছবির মাধ্যমে এই নির্দেশিকার কাঠামো নির্ধারণ করা হয়েছে।

আশা করছি ন্যায্যতা ও প্রাপ্যতার ভিত্তিতে শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলকে সহায়তা করবে। প্রকল্প পরিচালকের নির্দেশনায় যাঁরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছে তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা। পরিশেষে নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশে যাঁরা সহযোগিতা করেছেন তাদের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অবশ্যই অনলাইনে প্রকাশিত হবে। তবে পিতা-মাতা বা অভিভাবক এবং প্রশাসনিক কর্মচারীদের অনুরোধের প্রেক্ষিতে হার্ডকপি সরবরাহ করা হবে।

পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের প্রয়োজন অনুযায়ী শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলের দ্বারা সঠিকভাবে প্রতিপালনের প্রত্যাশা রইলো।

শবনম মোস্তারী

প্রকল্প পরিচালক ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়





<u>বিষয়বস্</u>তু

٥.	ভূমিকা	05
২.	সংজ্ঞা	05
૭ .	৬-১২ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	০২
8.	১২-৩০ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	0
¢.	২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	08
৬.	৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	08
٩.	৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ	00
৮ .	শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সুপারিশ	૦હ
৯.	কেন বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয়?	50





ভূমিকা

প্রকল্প প্রস্তাবের প্রত্যাশিত লক্ষ্যমাত্রা হলো ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের মাধ্যমে প্রতিবছর ১২০০ জন শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়তা করা। শিশুর জীবনে প্রথম পাঁচ বছর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিধায় শিশুর যত্নে বর্ধন পরিমাপ অত্যাবশক। শিশুর শারীরিক বিকাশ পরিমাপ করতে হলে ওজন ও উচ্চতা নিয়ে প্রতিষ্ঠিত জাতীয় বা আন্তর্জাতিক মানের সাথে তুলনা করতে হয়। কিন্তু শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রগুলোতে ছেলে ও মেয়ে শিশুর ওজন ও উচ্চতার আদর্শমান তালিকা ছিলনা বিধায় স্বাস্থ্য শিক্ষিকারা শিশুর অপৃষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোন গঠনমূলক পরিকল্পনা, খেলাধূলার উপকরণ নির্বাচন, শিশুর স্বাস্থ্য মূল্যায়ণ ও বিশেষ যত্নের প্রয়োজন ইত্যাদি বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেনি। স্নেহ, মমতা ও যত্ন, পৃষ্টিকর খাবার রোগমুক্ত শরীর এবং দ্বামক্ত পরিবেশ খেলনা ও চারদিকে ছড়িয়ে থাকা বিভিন্ন জিনিস শারীরিক বিকাশকে প্রভাবিত করে। নির্ধারিত সময়সূচি অনুসারে শিশুর টিকা প্রদান, স্বাস্থ্য পরীক্ষা, নির্ধারিত সময়ে গোসল, খাবার গ্রহণ, নিয়মিত মলমূত্র ত্যাগ, খেলাধুলা, ঘুম ইত্যাদি শিশুর সুষ্ঠু দৈহিক বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখলেও ২০টি শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে ফোকাস করে শিশুর দৈনন্দিন কার্য কলাপের রটিন তৈরী করা হয়নি। শিশুখাদ্য ও পৃষ্টি বাস্তবায়ন ফোকাসের ক্ষেত্র হিসেবে শিশুর শারীরিক বিকাশ চিহ্নিত করা হয়নি। এছাড়াও শারীরিক বিকাশের সূচক নির্ধারণ করা হয়নি এবং গ্রোথ মনিটরিং চার্ট তৈরীর করা হয়নি বিধায় দের শারীরিক উন্নয়নের অগ্রগতি যাচাই করা সম্ভব হয়নি। শিশুর বিভিন্ন বিকাশ বলতে বোঝায় তার জ্ঞানীয়,মানসিক এবং সামাজিক দিক থেকে যে বয়সের যে কাজ করা দরকার সেই কাজ সে ঠিকঠাকভাবে করছে কি না এবং দক্ষতার বিকাশ হচ্ছে কি না। তাই শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির দিকে লক্ষ্য রাখা যতটা গুরুত্বপূর্ণ তেমনি তার বিকাশের দিকে নজর রাখা ততটাই জরুরী । সে কারণে শিশুর বিকাশের কতগুলো গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলকের সঞ্চো পরিচিত হওয়া প্রয়োজন। শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ বিভিন্ন কারণের ওপর নির্ভর করে যেমন জিনগত উত্তরাধিকার, বয়স, লিঙ্গা, মা ও শিশুর পৃষ্টি,পরিবেশগত কারণ ইত্যাদি। শিশুর বিকাশকে পাঁচ ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন শারীরিক,মানসিক,ভাষাগত,সামাজিক ও বৃদ্ধিবৃত্তির বিকাশ। আমরা এখানে শিশুর শারীরিক বিকাশ নিয়ে আলোচনা করব।

শারীরিক বিকাশ: বয়সের সাথে তাল রেখে শিশুর শরীরের বিভিন্ন অঞ্চা প্রত্যঞ্চা সমহারে বৃদ্ধি পাওয়াকে শিশুর শারীরিক বিকাশ বলে। মানসিক আবেগ ও সামাজিক প্রবণতায় শারীরিক বৈশিষ্ট্য বিশেষভাবে প্রভাব বিস্তার করে। এমনকি শিশুর লেখাপড়ার প্রস্তুতিতে দেহের কিছু অঞ্চোর পরিপক্বতায় গুরুত্বপূণ ভূমিকা পালন করে। শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের ধারা সব শিশুর একরকম হয় না অর্থাৎ প্রত্যেক শিশু বিকাশের ছন্দ ও বেগ তার নিজস্ব পরিবেশের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে যা তার পরিণত জীবনে আরো প্রকট ও সুস্পষ্ট হয়।





৬ মাস-১২মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

সৃক্ষ্ম অজা সঞ্চালনঃ

- ১. কোন জিনিস নিচে থেকে তুলতে পারে
- ২.প্রতিটি হাতে বস্তু ধরতে পারে
- ৩.সঠিকভাকে ধরতে পারে
- 8. মুখে দেওয়া দুধের বোতল নিজে ধরতে পারে
- ৫.বোতল ধরে সরিয়ে রাখতে পারে
- ৬.দু-দিকে ফেরা
- ৭. জিনিস ধরে ঝাঁকা
- ৮.বল গড়াতে পারে
- ৯. বস্থু নিক্ষেপ করতে পারে
- ১০. আঞ্চুল দ্বারা বস্তু জড়ো করতে পারে

বৃহৎ অজা সঞ্চালনঃ

- ১. ধরে বসতে পারে
- ২. হামাগুড়ি দেয়
- ৩. কোন কিছু ধরে দাঁড়ায়
- ৪. হাঁটতে পারে
- ৫. কিছু সময় একা বসতে পারে
- ৬. উপুড় হয়ে হাত ও পায়ের উপর ভর করে বসে ঘুরতে পারে
- ৭. উপুড় হয়ে শুলে মাথা ও বুক উপরে তোলা
- ৮. স্বাধীনভাবে বসতে পারে এবং হামাগুড়ি দিতে পারে
- ৯. সাহায্য নিয়ে দাঁড়ায়
- ১০.খেলনা ফেরতে ও উঠাতে পারে

বয়স অনুযায়ী ছেলে ও মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতা:

বয়স (শ্রেণী)	ল শিশুর স্বাভাবিক	য়ে শিশুর স্বাভাবিক	ছলে শিশুর স্বাভাবিক	ায়ে শিশুর স্বাভাবিক
	ওজন	ওজন	উচ্চতা	উচ্চতা
ণশু (৬ – ১২ মাস)	১.৮ 🗕 ১২ কেজি	.৩ – ১১.৫ কেজি	৭.৬৫ – ৩১.৫৫ ইঞ্চি	৫৮ – ২৯.৭০ ইঞ্চি

১২ - ৩০ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ:





সক্ষ্ম অজা সঞ্চালনঃ

- ১. বাকস্ফুটন হয়
- ২. বুড়ো আঙুল এবং তর্জনী দিয়ে কোনো জিনিস তোলা
- ৩. কোন জিনিস ধরা যেমন কাপ, চামচ এবং নিজে নিজে খাওয়ার চেষ্টা করা
- 8. কামড় দেওয়ার প্রবণতা
- ৫. অন্যকে ধাক্কা দেওয়া
- ৬. শক্ত খাদ্য গ্রহণ করার কৌশল অর্জন করে
- ৭. জুতা, মোজা, নিজেই পরতে চায়
- ৮. বল গড়াতে পারে
- ৯. বস্তু নিক্ষেপ করতে পারে
- ১০. খেলনা ফেলতে ও উঠাতে পারে
- ১১. হাত ও চোখের মধ্যে সমন্বয় সাধন করতে পারে
- ১২. দুই, তিন পৃষ্ঠা উল্টাতে পারে
- ১৩.হিজিবিজি ছবি ও লেখা, লিখতে পারে

বৃহৎ অজা সঞ্চালনঃ

- ১. দৌড়াতে শিখে
- ২. বস্তু ঠেলতে ও টানতে পারে
- ৩. সিঁড়ি দিয়ে একা উঠতে পারে এবং সাহায্য নিয়ে নামতে পারে

উৎস: গাজী হোসনে আরা (২০১৫) শিশু বিকাশ পরিচিতি মা ও শিশু স্বাস্থ্য পৃষ্ঠা:২৬৪

বয়স (শ্রেণী)	ছেলে শিশুর	ায়ে শিশুর স্বাভাবিক	হলে শিশুর স্বাভাবিক	ময়ে শিশুর স্বাভাবিক
	স্বাভাবিক ওজন	ওজন	উচ্চতা	উচ্চতা
প্রাক প্রারম্ভিক শৈশব	২ – ১৬.৮ কেজি	১.৫ – ১৬.৫ কেজি	১.৫৫ – ৩৭.৬২ ইঞ্চি	৯.৭০ – ৩৭.৫৪ ইঞ্চি
(১ বছর থেকে ২.৫				
বছর)				

২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

সৃক্ষ্ম অজা সঞ্চালনঃ

- ১. মাড়ির দাতেঁর গঠন সম্পূর্ন হয়
- ২. নিজের হাতে খেতে শিখে যায়
- ৩. নিজের কাপড় নিজে পড়তে পারে
- 8. মলমূত্র নিষ্কাশন প্রকিয়া নিয়ন্ত্রণাধীন করতে পারে





বৃহৎ অজা সঞ্চালনঃ

- ১. হাত পায়ের পেশী দৃঢ় হয়
- ২. সিড়ি বেয়ে উঠতে পারে
- ৩. ট্রাইসাইকেল চালাতে শিখে
- ৪. সাতার কাটতে চেষ্টা করে

বয়স (শ্রেণী)	লে শিশুর স্বাভাবিক	য়ে শিশুর স্বাভাবিক	লে শিশুর স্বাভাবিক	ময়ে শিশুর স্বাভাবিক
	ওজন	ওজন	উচ্চতা	উচ্চতা
্য প্রারম্ভিক শৈশব (২.৫	›.৮ — ২১.২ কেজি	১.৫ — ২১.৫ কেজি	৷.৬২ — ৪৩.৪১ ইঞ্চি	৭.৫৪ 🗕 ৪৩.৩৭ ইঞ্চি
বছর থেকে ৪ বছর)				

৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ সৃক্ষ অভা সঞ্চালনঃ

- ১. নিজের হাত ধুতে পারে
- ২. অস্থায়ী দাঁত পড়ে স্থায়ী দাঁত উঠা শুরু হয়

বৃহৎ অঙ্গা সঞ্চালনঃ

- ১. ৪ বছর বয়সে শিশু দ্বিগুণ উচ্চতা লাভ করে
- ২. দৌড়াতে, লাফাতে পারে
- ৩. পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে পারে
- 8. সাইকেলে প্যাডেল করতে পারে
- ৫. দড়ি ধরে ঝুলতে পারে
- ৬. দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে

উৎস: প্রফেসর আতিকুর রহমান (২০১৩) {সামাজিক পরিবেশ মানববৃদ্ধি, বিকাশ ও আচরণ. হাওলাদার প্রেস পৃষ্ঠা ৬৬-৬৭]

বয়স (শ্রেণী)	ছেলে শিশুর	মেয়ে শিশুর	ছেলে শিশুর	মেয়ে শিশুর
	স্বাভাবিক ওজন	স্বাভাবিক ওজন	স্বাভাবিক উচ্চতা	স্বাভাবিক উচ্চতা
ক প্রাথমিক স্কুল (৪	.২ _ ২৪.২ কেজি	১.৫ — ২৫ কেজি	<u> ৩.৪১ – ৪৭.২৮</u>	৩.৩৭ – ৪৫.৪৬
বছর থেকে ৫			ইঞ্চি	ইঞ্চি
বছর)				

০৬ মাস-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ





২০ টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্পের প্রতিটি দিবাযত্ন কেন্দ্রে ৬ মাস -৬ বছর বয়সের শিশুদের জন্য প্রতিদিন ১০ ঘন্টা শারীরিক ক্রিয়াকলাপের নির্দেশিকা:

একটি শিশু শৈশবকালে কি পরিমান সময় সক্রিয় থাকবে,বসে থাকবে বা নিষ্ক্রিয় থাকবে এবং ঘুমাবে এই তিনটি অভ্যাসের মধ্যে একটি ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে যেন শিশুর একটি স্বাস্থ্যকর ভিত্তি তৈরি হয়।

সমস্ত নির্দেশিকাপুলি ০৬ মাস-০৬ বছরের স্বাস্থ্যকর শিশু যেমন:উদ্দীপনা পর্যায় (০৬মাস-১ বছর), প্রাক- প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (১বছর-২.৫বছর), এবং প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (২.৫ বছর-৪ বছর) এবং প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায় (৪বছর-৬বছর) এই চারটি পর্যায়ের শিশুদের জন্য তৈরি করা হয়েছে।আমাদের যত্নকারীদের যত্নে শিশুদের উৎসাহিত হয়ে প্রতিদিন সঠিক সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং বসে থেকে বিভিন্ন ধরনের খেলার মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলি শিখে যায়।যা শিশুদের স্বাস্থ্যকর বিকাশ ঘটায় এবং সুস্থ জীবনযাপন করতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যকর বিকাশে উৎসাহিত করতে আমাদের স্বাস্থ্য শিক্ষিকা এবং যত্নশীলরা সেবাদানের মাধ্যমে সুরক্ষা ও সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করে সহযোগিতা করবে।যা প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপ, বসে থাকা বা নিষ্ক্রিয় থাকা এবং ঘুমের ভারসাম্যসহ সক্রিয় জীবনযাত্রার সুযোগ দেয়।

আমরা বিভিন্নভাবে শিশুদের বিকাশের জন্য উপযুক্ত পরিকল্পনার মাধ্যমে সুরক্ষিত খেলাভিত্তিক একটি পূর্ণাঞ্চা শারীরিক ক্রিয়াকলাপের রুটিন তৈরি করেছি। যাতে সমস্ত শিশুরা আনন্দের সাথে অংশ নেবে এবং উপভোগ করবে।

শিশুদের তত্ত্বাবধানের বিষয়টিকে আমরা অত্যন্ত গুরুত্বের সহিত দেখে থাকি।প্রত্যহিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে শিশুরা যখন হামাগুড়ি দেয়,পেটের উপর ভর দিয়ে শোয়,হাত বাড়িয়ে কোন কিছু ধরতে চায়,কোন কারণে নাছোড়বান্ধা হয়ে উঠে, একজন অপর জনের সাথে ঠেলাঠেলি,টানাটানি করে প্রভৃতি বিষয়কে অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়।

শিশুদের বসে থাকার গুণগত মানগুলি যেমন:টিভি না দেখে একে অপরের সাথে পারস্পারিক সম্পক তৈরি করে গল্প বলা, গান গাওয়া, ধাঁধা প্রভৃতি বিষয়ে উৎসাহিত করা হয়।

শৈশবের শুরু থেকে শিশুর স্বাস্থ্যকর ঘুম নিশ্চিত করার মাধ্যমে স্বাস্থ্যশক্তির বিকাশকে গুরুত্ব দেওয়া হয়। আমরা শিশুর নিয়মিত ঘুমাতে যাওয়ার সময় এবং ঘুম থেকে ওঠার সময়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে একটি রুটিন অন্তর্ভুক্ত করি। ঘুমের আগে টিভির সামনে নেওয়া হয়না এবং ঘুমের ঘর থেকে টিভি দূরে রাখা হয়।

এই নির্দেশিকাগুলি শিশুর আরও অধিক বৃদ্ধি যেমন: হৃদপিন্ডের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং পেশীবহুল সক্ষমতা,বুদ্ধিভিত্তিক বিকাশ,মনস্তান্ত্বিক স্বাস্থ্য বা আবেগীয় নিয়ন্ত্রণ, শারীরিক গঠন প্রভৃতির সঠিক নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাত্রার মান নিশ্চিত করে।সেই সাথে শিশুদের আঘাত পাওয়া থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করে।তাছাড়াও নির্দেশিকাগুলি শিশু এবং প্রতিবন্ধী বা অসুস্থ শিশুর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে। তবে স্বাস্থ্য বিষয়ে অধিক নির্দেশনা পেতে স্বাস্থ্য বিষয়ক অভিজ্ঞ কারো সাথে পরামর্শ করা উচিত।





শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সুপারিশ:

শিশুর প্রতিদিন কতটুকু ক্রিয়াকলাপ প্রয়োজন তা জানার জন্য আমরা বয়সভিত্তিক একটি নির্দিষ্ট গাইডলাইন বেছে নিয়েছি।যা শিশুর ওজন বৃদ্ধি রোধ করে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে অধিক স্বাস্থ্য উপকারীতা পেতে সহায়তা করবে। নিম্নের সারণীর উল্লিখিত শারীরিক কার্যকলাপ শিশুকে সক্রিয় জীবনযাত্রার দিকে পরিচালিত করে।

সময়ের পরিমাণ শারীরিকভাবে অসক্রিয় না থাকার সময়ের সক্রিয় থাকার সময়ের পরিমান ৬-১২ ৪-১১ মাস বয়সীদের জন্য ভাল মানের ঘুম হছে ১২ থেকে ১৬ ঘণ্টা। আমরা কেন্দ্রে নাাপ সহ ৪ ১/২ ঘণ্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি। তথ্ন টিভি না দেখে তথ্যর সক্রেম তথ্যর সক্রিয় তথ্যর বিশি ব্যহ্মকারীদের সাথ বদে বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। ব্যহ্মনান্দিদেল সেট, সেপ সর্টার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই যারা আরারিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই যারা আরাকালীন দিনে কমপক্ষে ৩০ ক্যা এবং গল্প বলার মতা বিষয় অনুশীলনে মুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার সময়ের পরিমান সময়র বিভিল উপায়েবেশ লৈভিন উপায়েবেশ করেকবার সক্রিয় করেক		Γ		_&	
৬-১২ মাস বয়সীদের জন্য ভাল মানের ঘুম হুছে ১২ থেকে ১৬ ঘণ্টা। আমরা কেন্দ্রে না)প সহ ৪ ১/২ ঘণ্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি। তথন টিভি না দেখে ব্যহ্মনার্থিত করা হয়। যেমন: জু-সেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সার্টার, ঝুনমুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একদেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর অক্যাধিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোলা ব্যহ্ম যারা অভাড়া কার্ড বোলা ব্যহ্ম যারা অলম পিন্দ্র ব্যলভে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতা বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার সময়ের পরিমান সমত্র বিজি জন্সারেন বিভিন্ন উপায়ে বেশ লাম্রারিকভাবে বিভিন্ন উপায়ে বেশ লাম্রারেক অন্য মাধ্য বিভিন্ন উপায়ে বেশ ক্রেকবার সক্রিয় প্রালান মাধ্যমে মেনের ভিন্ন উপায়ে বেশ ক্রেকবার সক্রিয় প্রালান মাধ্যমে সম্পর্ক গড়ে ভালার মাধ্যমে বিলেতে উৎসাহিত বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা ইয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি ক্রমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার		ঘুম	বসা	হাঁটাচলা	ঘাম ঝড়ানো
৬-১২ মাস ৪-১১ মাস বয়সীদের জনা ভাল মানের ঘুম হছে ১২ থেকে ১৬ ঘন্টা। আমারা কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ১/২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি। বেস না থাকা (উদাঃ বেস না থাকা (উদাঃ বিভিন্ন উপায়ে বেশ বছর না)প সহ ৪ ১/২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। ব্যানমেল সেট, সেপ সার্টার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর অন্যাদিকে শিশুর অ্বলার মাধ্যমে অন্যাদিকে শিশুর অ্বলার মাধ্যমে অহাড়া কার্ড বোর্ড বই আ্বাকালীন দিনে ক্রা হয়। ভ্রেট বাম কান্য উপের ভর দিয়ে প্রামানোর জন্য উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণটার বেশি ক্রমাতের বিশি ক্রমাণার ক্রমাতের বিশি ক্রমাণার ক্রমাতের বিশির বিভিন্ন উপায়ে বেশ করেকবার সক্রিম অকরের সাথে অক্রেন আরেক সারেক বিভিন্ন উপায়ে বেশ করেকবার সক্রিম অকরের সাথে কলের সাথে অক্রেন আরেক সারেক করের সাথে ক্রমাত অক্রেন আরেক সারেক করের সাথে ক্রমাত অক্রেন সাথে ক্রমাত অক্রেন সাথে ক্রমাত অক্রেন সাথে ক্রমাত অক্রেন সারেক সারেক করের হাম আরেক করেক সারেক করের সারেক করের সারেক করের করেক করেক সারেক সারে		সময়ের পরিমাণ			খুব সক্রিয় থাকার
ড-১২ ৪-১১ মাস বয়সীদের জন্য ভাল মানের ঘুম হছে ১২ থেকে ১৬ ঘন্টা। আমরা কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ১/২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম হছে ১২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম হছে ১২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম ক্ষেম নামর বিভিন্ন উপায়ে বেশ করেক নামর বিভিন্ন উপায়ে বেশ করেকরার সক্রিয় প্রকারীদের সাথে বঙ্গে তুয়ার জন্য প্রয়াজন নেই। বিভিন্ন উপায়ে বিশ করেকরার সক্রিয় প্রকারীদের সাথে বঙ্গে তুয়ার জন্য প্রয়াজন নেই। বিভিন্ন উপায়ে বিশ করেকরার সক্রিয় প্রকারীদের সাথে বঙ্গে জনের সাথে বঙ্গিলের সাথে বঙ্গে জনের সাথে বঙ্গিলের সাথে বঙ্গে জনের সাথে বঙ্গালের সাম্যামে এনানিমল সেট, সেপ সর্টার, বুনবুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর আকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে প্রত্যাল বার্বার মার্যার আরালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে প্রত্যাল বিষয় অনুশীলনে মুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			না থাকার সময়ের	সক্রিয় থাকার	সময়ের পরিমান
সাস ভাল মানের ঘুম হছে ১২ থেকে ১৬ ঘন্টা। আমরা কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ১/২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি। স্বিভিন্ন রকম খোলা উত্থার জন্য ব্যহ্মনারীদের সাথে বসে বিভিন্ন রকম খোলা কর্মনারীনের সাথে বসে বিভিন্ন রকম খোলা কর্মনারীনের সাথে বসে বিভিন্ন উপায়ে বেশ কর্মনারীনের সাথে বক্তলন আরেক করের সাথে বক্তনের সাথে বক্তনের সাথে বালার মাধ্যমে বালার মাধ্যমে বক্তনিক শিশুর বক্তনার মাধ্যমে বক্তনিক শিশুর বক্তনার হয়। আনাদিকে শিশুর বিভ্রম উপায়ে বেশ করেবার সক্তিয় করাহা বক্তনার স্বার করেবার সক্তর বর্মনার জন্য করাহা বিভ্রম উপায়ে বেশ করেবার সক্তর বর্মনার স্বার করেবার সক্তর বর্মনার স্বার বর্মনার স্বার বর্মনার স্বার করেবার সক্তর বর্মনার জন্য করাহা বিভ্রম উপায়ে বেশ করেবার সক্তর বর্মনার স্বার করেবনার স্বার করেবনার স্বার করেবনার স্বার কর্মনার কর্মনার করেবনার কর্মনার করেবনার কর্মনার ক			পরিমাণ	সময়ের পরিমাণ	
থেকে ১৬ ঘন্টা। আমরা কেরারে বসে থাকা)। করেকবার সক্রিয় কার্যকলাপের প্রয়োজন নেই। ঘন্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি। যঞ্চলারীদের সাথে বসে জনের সাথে পারস্পারিক জনের সাথে বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। আনিমেল সেট, সেপ সর্বান এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা আন্যদিকে শিশুর আভালন দিনে দিয়ে খেলাতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মাধ্যমে আনকালীন দিনে দিয়ে খেলাতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে উপর ভর দিয়ে মতা বিষয় অনুশীলনে উপর ভর দিয়ে শ্বায়ানোর জন্য করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার	৬-১২	৪-১১ মাস বয়সীদের জন্য	একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি	শারীরিকভাবে	বেশী সক্রিয় থাকার
কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ১/২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম বিভিন্ন বসে থাকে বিশ্বিত করি। যমন শিশু বসে থাকে বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। ব্যমন: জুনেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সর্চার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর অন্যদিকে শিশুর ভিদ্যা খেলতে খেলতে ত্তালার মাধ্যমে থানিমেল সেট, সেপ সর্চার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর অক্যেমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর ভিদ্যা খারা হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই থাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতা বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার	মাস	ভাল মানের ঘুম হচ্ছে ১২	বসে না থাকা (উদাঃ	বিভিন্ন উপায়ে বেশ	মত কোন
ঘণ্টা ভাল মানের ঘুম বিভিন্ন দেখে একজন আরেক ব্যন্ধনারীদের সাথে বসে বিভিন্ন রকম খেলায় পারস্পারিক উৎসাহিত করা হয়। যেমন: জু-সেট, তোলার মাধ্যমে এগানিমেল সেট, সেপ সেঝেভিত্তি খেলা সার্টার, ঝুনঝুনি এবং যেমন: স্পন্জ বল, কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর খেলতে উৎসাহিত করা হয়। যারা অন্যদিকে শিশুর হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এঘড়া কার্ড বোর্ড বই থাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার		থেকে ১৬ ঘন্টা। আমরা	চেয়ারে বসে থাকা)।	কয়েকবার সক্রিয়	কার্যকলাপের
নিশ্চিত করি। যয়কারীদের সাথে বসে বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। যেমন: জু-সেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সর্চার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতা বিষয় অনুশীলনে মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার		কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ১/২	যখন শিশু বসে থাকে	হওয়ার জন্য	প্রয়োজন নেই।
বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। যেমন: জু-সেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সর্টার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর গারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার		ঘন্টা ভাল মানের ঘুম	তখন টিভি না দেখে	একজন আরেক	
উৎসাহিত করা হয়। যেমন: জু-সেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সর্চার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতা বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার		নিশ্চিত করি।	যত্নকারীদের সাথে বসে	জনের সাথে	
যেমন: জু-সেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সর্টার, ঝুনঝুনি এবং যেমন: স্প্রুন্জ বল, কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা অন্যদিকে শিশুর শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			বিভিন্ন রকম খেলায়	পারস্পারিক	
এ্যানিমেল সেট, সেপ সার্টার, ঝুনঝুনি এবং যেমন: স্পদ্জ বল, কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা অন্যদিকে শিশুর হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বার্স আকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			উৎসাহিত করা হয়।	সম্পর্ক গড়ে	
সার্টার, ঝুনঝুনি এবং কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি ছোট বাস গাড়ি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর খেলতে উৎসাহিত একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে মুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			যেমন: জু-সেট,	তোলার মাধ্যমে	
কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি দিয়ে খেলার মাধ্যমে একদিকে শিশুর খেলতে উৎসাহিত একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			এ্যানিমেল সেট, সেপ	মেঝেভিত্তি খেলা	
দিয়ে খেলার মাধ্যমে থলতে উৎসাহিত একদিকে শিশুর খেলতে উৎসাহিত একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই খাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			সর্টার, ঝুনঝুনি এবং	যেমন: স্পন্জ বল,	
দিয়ে খেলার মাধ্যমে থলতে উৎসাহিত একদিকে শিশুর খেলতে উৎসাহিত একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই খাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			কাপড়ের পুতুল ইত্যাদি	ছোট বাস গাড়ি	
একদিকে শিশুর খেলতে উৎসাহিত একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা অন্যদিকে শিশুর গাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বই থাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার					
একঘেয়েমিতা দূর হবে, করা হয়। যারা হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া কার্ড বোর্ড বর্ষ বালার দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে কমপক্ষে ৩০ পড়া এবং গল্প বলার মিনিট পেটের মতো বিষয় অনুশীলনে উপর ভর দিয়ে যুক্ত হতে উৎসাহিত কারা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			একদিকে শিশুর		
অন্যদিকে শিশুর হাঁটতে পারে না শারীরিক বিকাশ ঘটবে। তাদের জন্য জাগ্রত এছাড়া কার্ড বোর্ড বই থাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			• .	করা হয়। যারা	
এছাড়া কার্ড বোর্ড বই থাকাকালীন দিনে দিয়ে খেলতে খেলতে পড়া এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার				হাঁটতে পারে না	
দিয়ে খেলতে খেলতে কমপক্ষে ৩০ পড়া এবং গল্প বলার মিনিট পেটের মতো বিষয় অনুশীলনে উপর ভর দিয়ে যুক্ত হতে উৎসাহিত শোয়ানোর জন্য করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			শারীরিক বিকাশ ঘটবে।	তাদের জন্য জাগ্রত	
দিয়ে খেলতে খেলতে কমপক্ষে ৩০ পড়া এবং গল্প বলার মিনিট পেটের মতো বিষয় অনুশীলনে উপর ভর দিয়ে যুক্ত হতে উৎসাহিত শোয়ানোর জন্য করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			এছাড়া কার্ড বোর্ড বই	থাকাকালীন দিনে	
মতো বিষয় অনুশীলনে উপর ভর দিয়ে যুক্ত হতে উৎসাহিত শোয়ানোর জন্য করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			দিয়ে খেলতে খেলতে	কমপক্ষে ৩০	
যুক্ত হতে উৎসাহিত শোয়ানোর জন্য করা হয়। উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			পড়া এবং গল্প বলার	মিনিট পেটের	
যুক্ত হতে উৎসাহিত শোয়ানোর জন্য করা হয়। উৎসাহিত করা হয়। ১-২ ১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			মতো বিষয় অনুশীলনে	উপর ভর দিয়ে	
করা হয়। উৎসাহিত করা হয়। ১-২১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			•		
১-২১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার			•	উৎসাহিত করা	
১-২১/২ নিয়মিত শোবার সময় একসাথে১ ঘণ্টার বেশি কমপক্ষে ১৮০ বেশী সক্রিয় থাকার				হয়।	
	5-2 5/2	নিয়মিত শোবার সময়	একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি	কমপক্ষে ১৮০	বেশী সক্রিয় থাকার





নীচে	সময়ের সাথে সঞ্চাতি রেখে	চেয়ার বা মেঝেতে	শারীরিক তীক্ষ	কার্যকলাপের
	দিনে ১১ থেকে ১৪ ঘন্টা	মাদুরে বসে থাকা।) ২	ক্রিয়াকলাপে ব্যয়	প্রয়োজন নেই।
	ভাল মানের ঘুম প্রয়োজন।	বছরের কম বয়সীদের	করা হয়। যেমন:	
	আমরা কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪	ক্ষেত্ৰে টিভি দেখা উচিত	স্পঞ্জ বল, ট্রেন	
	ঘন্টা ভাল মানের ঘুম	নয়।২ বছর বয়সীদের	সেট, ছোট বাস	
	নিশ্চিত করি।	ক্ষেত্রে টিভির সামনে ১	গাড়ী ইত্যাদি দিয়ে	
		ঘন্টার বেশি সময় থাকা	খেলতে উৎসাহিত	
		অনুচিত বরং কম থাকা	করা হয়। তবে	
		অধিক ভাল।যখন শিশু	অধিক সক্ৰিয়	
		বসে থাকে তখন টিভি	খেলায় ব্যয় হলে	
		না দেখে যত্নকারীদের	আরও ভাল।	
		সাথে বসে বিভিন্ন রকম		
		খেলায় উৎসাহিত করা		
		হয়। যেমন: পাজেল,		
		প্লাস্টিক হাড়িপাতিল,		
		সেপ সর্টার, ট্রেন সেট,		
		স্পঞ্জ বল ইত্যাদি দিয়ে		
		খেলার মাধ্যমে		
		একদিকে শিশুর		
		একঘেয়েমিতা দূর হবে ,		
		অন্যদিকে শিশুর		
		শারীরিক বিকাশ		
		ঘটবে।এছাড়া কাড		
		বোড বই,মোম রং দিয়ে		
		আট পেপারে ছবি আকাঁ		
		এবং গল্প বলার মতো		
		বিষয় অনুশীলনে যুক্ত		
		হতে উৎসাহিত করা		
		হয়।		
৪ বছরের	১০ থেকে ১৩ ঘন্টা ভাল	একসাথে ১ ঘণ্টার বেশি	সারাদিন বিভিন্ন	বেশী সক্রিয় থাকার
ক্ম	মানের ঘুম, যা নিয়মিত		শারীরিক	মত কোন
বয়সী	শয়নকাল এবং ঘুম থেকে		ক্রিয়াকলাপ যেমন:	কার্যকলাপের
	ওঠার সময় সহ একটি	δ,	এ্যারোপ্লেন,বড়	প্রয়োজন নেই।
	ঝুলিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে		বাস গাড়ী ইত্যাদি	
	পারে। কেন্দ্রে, ৩/২ ঘন্টা		দিয়ে খেলে	
	ন্যাপ সহ ভাল মানের ঘুম	নয় বরং কম থাকা	কমপক্ষে ১৮০	





	নিশ্চিত করা হয়।	অধিক ভাল।যখন শিশু	মিনিট ব্যয় করতে	
		বসে থাকে তখন টিভি	উৎসাহিত করা	
		না দেখে যত্নকারীদের	হয়। যার মধ্যে	
		সাথে বসে বিভিন্ন রকম	কমপক্ষে ৬০	
		খেলায় উৎসাহিত করা	মিনিট অধিক	
		হয়। যেমন: বিল্ডিং	সক্রিয় খেলায় ব্যয়	
		ব্লকস, হাড়িপাতিল, ফুট	হলে আরও ভাল।	
		সেট, বোড পাজেল,		
		মডেলিং ক্লে,		
		এ্যালফাবেট ব্লক		
		ইত্যাদি দিয়ে খেলার		
		মাধ্যমে একদিকে		
		শিশুর একঘেমিতা দূর		
		হবে,অন্যয়েদিকে শিশুর		
		শারীরিক বিকাশ ঘটবে।		
		এছাড়া রঙিন কাগজ		
		দিয়ে ছবি আকাঁ এবং		
		গল্পের বই থেকে গল্প		
		বলার মতো বিষয়		
		অনুশীলনে যুক্ত হতে		
		উৎসাহিত করা হয়।		
৪-৬ বছর	প্রতি রাতে নিরবচ্ছিন্ন ৯	বিনোদনের জন্য দিনে	বিভিন্ন ধরণের	নিয় থেকে উচ্চতর
	থেকে ১১ ঘন্টা ঘুম	২ ঘন্টার বেশি সময়	কাঠামোগত এবং	তীব্রতার শারীরিক
	প্রয়োজন।আমরা কেন্দ্রে	টিভি দেখা উচিত	অকাঠামোগত	অনুশীলনের জন্য
	ন্যাপ সহ ৩ ঘন্টা ভাল	নয়।যখন শিশু বসে	শারীরিক	প্রতিদিন কমপক্ষে
	মানের ঘুম নিশ্চিত করি।	থাকে তখন টিভি না	ক্রিয়াকলাপের	৬০ মিনিট পরিমান
		দেখে যত্নকারীদের সাথে		
		বসে বসে বিভিন্ন রকম		হয়। সক্রিয়
		খেলায় উৎসাহিত করা	করা হয়।	শারীরিক
		হয়। যেমন: পাজেল		ক্রিয়াকলাপ যেমন:
		ব্লক, বিল্ডিং ব্লকস,		পেশী ও হাড়কে
		হাড়িপাতিল, ফ্রুট সেট,		শক্তিশালীকরণের
		বোড পাজেল, মডেলিং		ক্রিয়াকলাপগুলি
		ক্লে, এ্যালফাবেট ব্লক		প্রতি সপ্তাহে অন্তত
		ইত্যাদি দিয়ে খেলার		৩ দিন অন্তর্ভুক্ত করা
		মাধ্যমে একদিকে		উচিত।





	শিশুর একঘেয়েমিতা	
	দূর হবে,	
	অন্যদিকে শিশুর	
	শারীরিক বিকাশ	
	ঘটবে।এছাড়া ছবি আকাঁ	
	এবং গল্পের বই থেকে	
	গল্প বলার মতো বিষয়	
	অনুশীলনে যুক্ত হতে	
	উৎসাহিত করা হয়।	

এই নির্দেশিকাগুলি প্রকল্প পরিচালক কর্তৃক উন্নীত করা হয়েছিল।যা স্বাস্থ্য শিক্ষিকাদের প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য সহায়ক। কারণ স্বাস্থ্য শিক্ষিকারা উদ্দীপনা পর্যায় থেকে প্রাক-স্কুল পর্যায়ের শিশুদের বয়সভিত্তিক ওজন, উচ্চতা ইত্যাদির তালিকা প্রণয়ণ করে শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধির বিষয়টি নিশ্চিত করেন।

কেন বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয়?

বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয় কারণ কানাডার শিশুদের বৃদ্ধির মানগুলি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি উচ্চমানের গবেষণার ভিত্তিতে তৈরি করা হয়েছে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্টের মান বৃদ্ধির তালিকা একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনার ভিত্তিতে করা হয়েছে। অধিক তথ্যের জন্য ভিজিট করুন.....

নির্দেশিকা জন্য ছবির ধরণ:

- ৭ নং পৃষ্ঠা ৬ মাস থেকে ১২ মাস বয়সী বাচ্চাদের বিভিন্ন ছবি।
- ৭ নং পৃষ্ঠা ১২ মাস থেকে ৩০ মাস বয়সী হাঁটার ছবি
- ৯ নং পৃষ্ঠা ২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুর ব্যাট বল খেলার ছবি।
- ৯ নং পৃষ্ঠা ৪-৬ বছর বয়সী শিশুর দলীয়ভাবে পড়ার ছবি।



