

শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকা-২০২১ খসড়া

20 New Child Day Care Centres

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 উদ্বিগ্ন থাকেন, অন্যদিকে প্রশাসনিক কর্মচারীরাও পিতা-মাতা বা অভিভাবকের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন 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 অঙ্গ সঞ্চালন, বৃহৎ অঙ্গ 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

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

বিষয়বস্তু

১. ভূমিকা	০১
২. সংজ্ঞা	০১
৩. ৬-১২ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	০২
৪. ১২-৩০ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	০৩
৫. ২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	০৪
৬. ৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ	০৪
৭. ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ	০৫
৮. শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সুপারিশ	০৬
৯. কেন বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয়?	১০

20 New Child Day Care Centres

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 বিষয়। শিশুর যত্নে বর্ধন পরিমাপ অত্যাবশ্যক। 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 অপুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোন গঠনমূলক পরিকল্পনা, খেলাধুলার উপকরণ নির্বাচন, শিশুর স্বাস্থ্য মূল্যায়ণ ও বিশেষ যত্নের প্রয়োজন ইত্যাদি বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেনি। স্নেহ, মমতা ও যত্ন, পুষ্টিকর খাবার রোগমুক্ত শরীর এবং দূষণমুক্ত 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 দৈনিক বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখলেও ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে ফোকাস করে শিশুর দৈনন্দিন কার্য কলাপের রুটিন তৈরী করা হয়নি। শিশুখাদ্য ও পুষ্টি বাস্তবায়ন ফোকাসের ক্ষেত্রে হিসেবে শিশুর শারীরিক বিকাশ চিহ্নিত করা হয়নি। এছাড়াও শারীরিক বিকাশের সূচক নির্ধারণ করা হয়নি এবং গ্রোথ মনিটরিং চার্ট তৈরী 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 সঙ্গে পরিচিত হওয়া প্রয়োজন। শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ বিভিন্ন কারণের ওপর নির্ভর করে যেমন জিনগত উত্তরাধিকার, বয়স, লিঙ্গ, মা ও শিশুর পুষ্টি, পরিবেশগত কারণ ইত্যাদি। শিশুর বিকাশকে পাঁচ ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন শারীরিক, মানসিক, ভাষাগত, সামাজিক ও বুদ্ধিবৃত্তির বিকাশ। আমরা এখানে শিশুর শারীরিক বিকাশ নিয়ে আলোচনা করব।

শারীরিক বিকাশ: বয়সের সাথে তাল রেখে শিশুর শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সমহারে বৃদ্ধি পাওয়াকে শিশুর শারীরিক বিকাশ বলে। মানসিক আবেগ ও সামাজিক প্রবণতায় শারীরিক বৈশিষ্ট্য বিশেষভাবে প্রভাব বিস্তার করে। এমনকি শিশুর লেখাপড়ার প্রস্তুতিতে দেহের কিছু অঙ্গের পরিপক্বতায় গুরুত্বপূর্ণ 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।

20 New Child Day Care Centres

৬ মাস-১২মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

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

বৃহৎ অঙ্গ 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)	লে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	য়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	ছেলে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা
শিশু (৬ – ১২ মাস)	৯.৮ – ১২ কেজি	৮.৩ – ১১.৫ কেজি	৭.৬৫ – ৩১.৫৫ ইঞ্চি	৭.৫৮ – ২৯.৭০ ইঞ্চি

১২ - ৩০ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ:

20 New Child Day Care Centres

সুক্ষ্ম অঙ্গ 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
৪. 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 অঙ্গ সঞ্চালনঃ

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

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

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

২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

সুক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. মাড়ির দাঁতের গঠন সম্পূর্ণ হয়
২. নিজের হাতে খেতে শিখে যায়
৩. নিজের কাপড় নিজে পড়তে পারে
৪. মলমূত্র নিষ্কাশন প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণাধীন করতে পারে

20 New Child Day Care Centres

বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালনঃ

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

বয়স (শ্রেণী)	লে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	লে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা
১২ মাস থেকে ১৮ মাস (২.৫ বছর থেকে ৪ বছর)	১৮.৮ – ২১.২ কেজি	১৮.৫ – ২১.৫ কেজি	৮১.৬২ – ৮৩.৮১ ইঞ্চি	৮১.৫৪ – ৮৩.৩৭ ইঞ্চি

৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

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

বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. ৪ বছর বয়সে শিশু দ্বিগুণ উচ্চতা লাভ করে
২. দৌড়াতে, লাফাতে পারে
৩. পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে পারে
৪. 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 স্বাভাবিক ওজন	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	ছেলে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা
৪ থেকে ৫ বছর (৫ বছর থেকে ৬ বছর)	১৮.২ – ২৪.২ কেজি	১৮.৫ – ২৫ কেজি	৮৩.৮১ – ৮৭.২৮ ইঞ্চি	৮৩.৩৭ – ৮৫.৮৬ ইঞ্চি

০৬ মাস-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ

20 New Child Day Care Centres

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

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

সমস্ত নির্দেশিকাগুলি ০৬ মাস-০৬ বছরের স্বাস্থ্যকর শিশু যেমন: উদ্দীপনা পর্যায় (০৬ মাস-১ বছর), প্রাক- প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (১ বছর-২.৫ বছর), এবং প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (২.৫ বছর-৪ বছর) এবং প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায় (৪ বছর-৬ বছর) 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 পূর্ণাঙ্গ 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 নাছোড়বান্টা 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 সম্পর্ক তৈরি করে গল্প বলা, গান গাওয়া, খাঁধা 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: হৃদপিণ্ডের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং পেশীবহল সক্ষমতা, বুদ্ধিভিত্তিক বিকাশ, মনস্তাত্ত্বিক 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।

20 New Child Day Care Centres

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।

	ঘুম সময়ের পরিমাণ	বসা শারীরিকভাবে অসক্রিয় না থাকার সময়ের পরিমাণ	হাঁটাচলা মাঝারি থেকে কম সক্রিয় থাকার সময়ের পরিমাণ	ঘাম ঝড়ানো খুব সক্রিয় থাকার সময়ের পরিমাণ
৬-১২ মাস	৪-১১ মাস বয়সীদের জন্য ভাল মানের ঘুম হচ্ছে ১২ থেকে ১৬ ঘন্টা। আমরা কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ১/২ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি।	একসাথে ১ ঘন্টার বেশি বসে না থাকা (উদাঃ চেয়ারে বসে থাকা)। যখন শিশু বসে থাকে তখন টিভি না দেখে যত্নকারীদের সাথে বসে বিভিন্ন রকম খেলায় উৎসাহিত করা হয়। যেমন: জু-সেট, এ্যানিমেল সেট, সেপ সটার, বুনবুনি 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 মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়।	শারীরিকভাবে বিভিন্ন উপায়ে বেশ কয়েকবার সক্রিয় হওয়ার জন্য একজন আরেক জনের সাথে পারস্পরিক সম্পর্ক গড়ে তোলার মাধ্যমে মেঝেভিত্তি খেলা যেমন: স্পনজ বল, ছোট বাস গাড়ি ইত্যাদি দিয়ে খেলতে উৎসাহিত করা হয়। যারা হাঁটতে পারে না তাদের জন্য জাগ্রত থাকাকালীন দিনে কমপক্ষে ৩০ মিনিট পেটের উপর ভর দিয়ে শোয়ানোর জন্য উৎসাহিত করা হয়।	বেশী সক্রিয় থাকার মত কোন কার্যকলাপের প্রয়োজন নেই।
১-২ ১/২ বছরের	নিয়মিত শোবার সময় এবং ঘুম থেকে ওঠার	একসাথে ১ ঘন্টার বেশি বসে না থাকা। (যেমন:	কমপক্ষে ১৮০ মিনিট বিভিন্ন	বেশী সক্রিয় থাকার মত কোন

20 New Child Day Care Centres

নীচে	সময়ের সাথে সঙ্গতি রেখে দিনে ১১ থেকে ১৪ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম প্রয়োজন। আমরা কেন্দ্রে ন্যাপ সহ ৪ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম নিশ্চিত করি।	চেয়ার বা মেঝেতে মাদুরে বসে থাকা।) ২ বছরের কম বয়সীদের ক্ষেত্রে টিভি দেখা উচিত নয়। ২ বছর বয়সীদের ক্ষেত্রে টিভির সামনে ১ ঘন্টার বেশি সময় থাকা অনুচিত বরং কম থাকা অধিক ভাল। যখন শিশু বসে থাকে তখন টিভি না দেখে যত্নকারীদের 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 বোর্ড বই, মোম রং দিয়ে আট পেপারে ছবি আঁকা এবং গল্প বলার মতো বিষয় অনুশীলনে যুক্ত হতে উৎসাহিত করা হয়।	শারীরিক তীক্ষ্ণ ক্রিয়াকলাপে ব্যয় করা হয়। যেমন: স্পঞ্জ বল, ট্রেন সেট, ছোট বাস গাড়ী ইত্যাদি দিয়ে খেলতে উৎসাহিত করা হয়। তবে অধিক সক্রিয় খেলায় ব্যয় হলে আরও ভাল।	কার্যকলাপের প্রয়োজন নেই।
৪ বছরের কম বয়সী	১০ থেকে ১৩ ঘন্টা ভাল মানের ঘুম, যা নিয়মিত শয়নকাল এবং ঘুম থেকে ওঠার সময় সহ একটি ঝুলিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। কেন্দ্রে, ৩/২ ঘন্টা ন্যাপ সহ ভাল মানের ঘুম	একসাথে ১ ঘন্টার বেশি বসে না থাকা। (যেমন: চেয়ার বা মেঝেতে মাদুরে বসে থাকা।) টিভির সামনে ১ ঘন্টার বেশি সময় থাকা উচিত নয় বরং কম থাকা	সারাদিন বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ যেমন: এয়ারোবলেন, বড় বাস গাড়ী ইত্যাদি দিয়ে খেলে কমপক্ষে ১৮০	বেশী সক্রিয় থাকার মত কোন কার্যকলাপের প্রয়োজন নেই।

20 New Child Day Care Centres

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

20 New Child Day Care Centres

		শিশুর একঘেয়েমিতা দূর হবে, অন্যদিকে শিশুর শারীরিক বিকাশ ঘটবে। এছাড়া ছবি আঁকা 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 প্রণয়ন 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 যুক্তরাষ্ট্রের 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।