

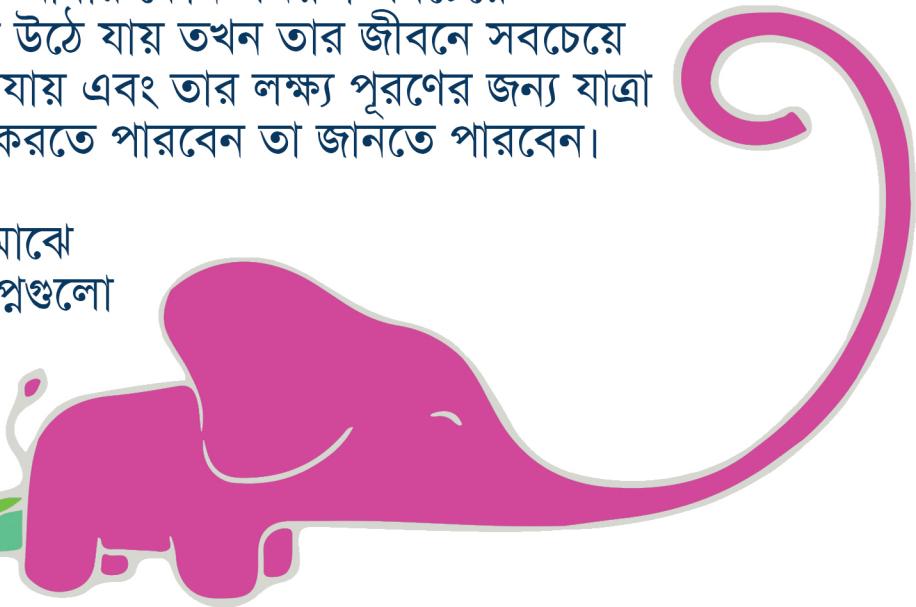
আমাৰ শিশুৰ স্বপ্নগাঁথি



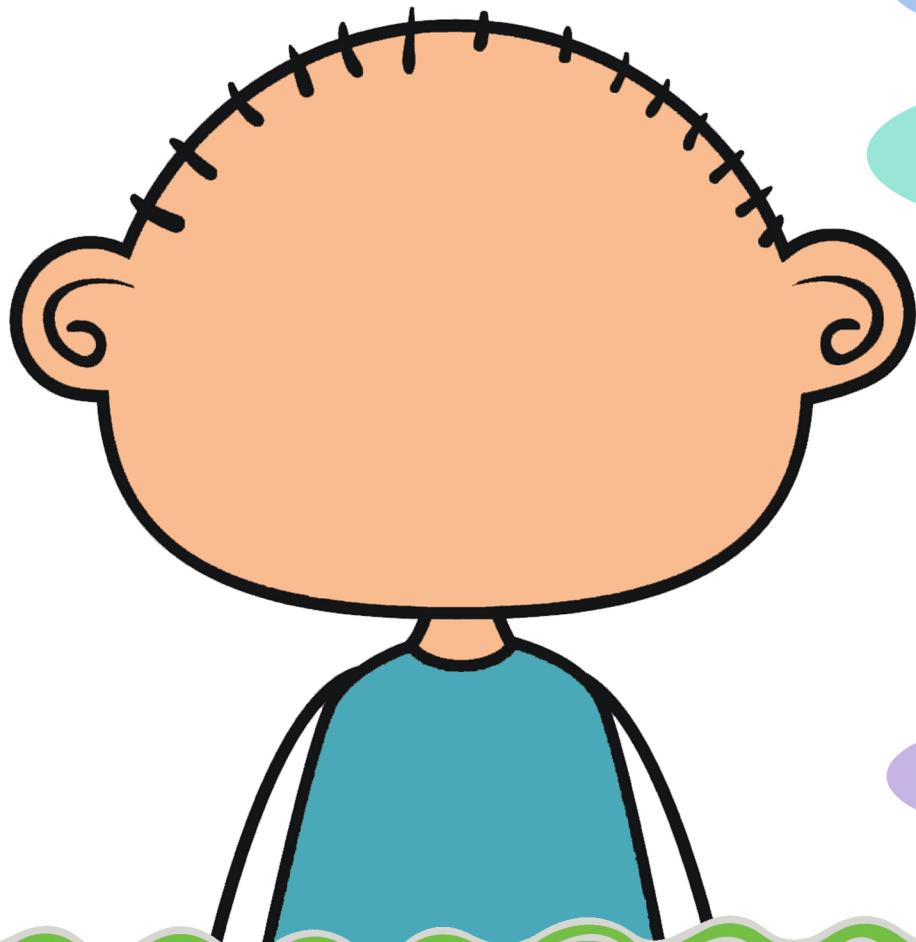
‘আমাৰ শিশুৰ স্বপ্ন গাঁথি’

ব্যবহার নির্দেশিকা

- ১) ‘আমাৰ শিশুৰ স্বপ্ন গাঁথি’ একটি এমন বই যেখানে একটিভিটিৰ মাধ্যমে বাবা-মা তার সন্তানেৰ স্বপ্ন পূৰণেৰ জন্য প্ৰয়োজনীয় কি কি পদক্ষেপ নিতে পাৱেন তা জানতে পাৱবে।
- ২) এই বইটিতে বিভিন্ন ধাপে কিভাবে পৱিকল্পনা কৰা যাবে তার জন্য বিভিন্ন প্ৰশ্ন দেয়া আছে। যেমনঃ আপনাৰ শিশু বড় হয়ে কি হবে, তাৰ এখন বয়স কত এবং যা হতে চায় তাৰ জন্য কতদিন লাগবে, নিয়মিত খাবাৰ চাট কেমন হবে ইত্যাদি। ছবিতে টিক ও দেয়া যাবে অথবা নিজেদেৱ পছন্দমত উত্তৰ শূন্যস্থানে লিখতেও পাৱবে।
- ৩) এই বইয়েৰ ‘আপনাৰ শিশুৰ নিয়মিত খাবাৰ তালিকা’ এবং ‘কোন সময়টা সবচেয়ে গুৱৰ্ত্তপূৰ্ণ’ এই দুইটি অংশ খুব মনোযোগ দিয়ে কৰতে হবে। কাৰন আপনাৰ শিশুৰ সৰ্থিকভাৱে বেড়ে উঠাৰ জন্য তাৰ সব ধৰনেৰ খাবাৰ যেমন-শৰ্কৰা, প্ৰোটিন, মেহ ও ভিটামিন, সনাক্ত কৰতে হবে। আবাৰ কোন সময়টা সবচেয়ে গুৱৰ্ত্তপূৰ্ণ তা সনাক্ত কৰতে হবে। আসলে একটা বাচ্চা যখন কলেজে উঠে যায় তখন তাৰ জীবনে সবচেয়ে দ্রুত সবচেয়ে বেশি পৱিবৰ্তন আসে। কাৰন সে তখন নতুন পৱিবেশে যায় এবং তাৰ লক্ষ্য পূৰণেৰ জন্য যাত্রা শুৱ কৰে। তাই এই সময়ে কিভাবে তাকে তাৰ লক্ষ্য পূৰণে সাহায্য কৰতে পাৱবেন তা জানতে পাৱবেন।
- ৪) পুৱৰো বইটি শেষ কৰে আপনাৰ কাছে যত্ন কৰে রেখে দিন। এটি মাঝে মাঝেই দেখবেন যে আপনি আপনাৰ শিশুৰ জন্য ঠিকমতো নিজেৰ স্বপ্নগুলো বাস্তবায়ন কৰছেন কিনা।



আমার শিশু বড় হয়ে হবে।



ইঞ্জিনিয়ার

প্রভাষক

নায়ক-নায়িকা

পরিচালক

বৃহৎ শিল্পী

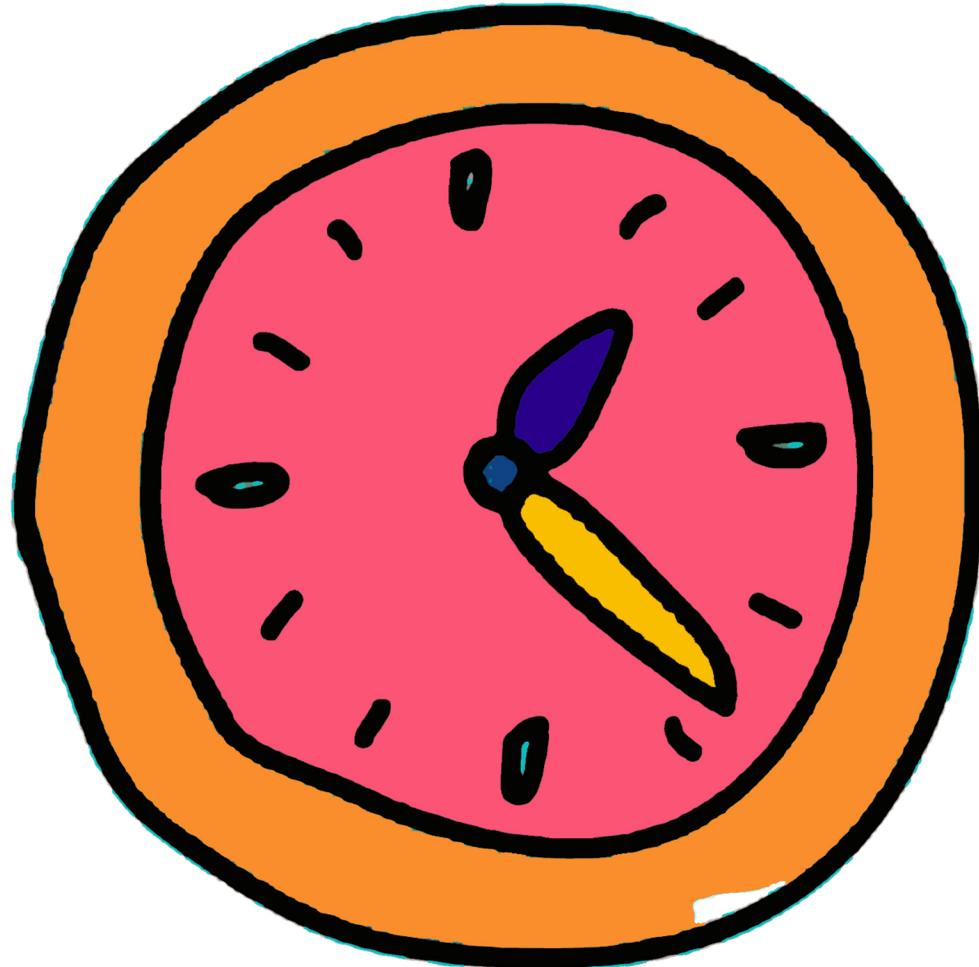
ব্যবসায়ী

আটিস্ট

খেলোয়াড়

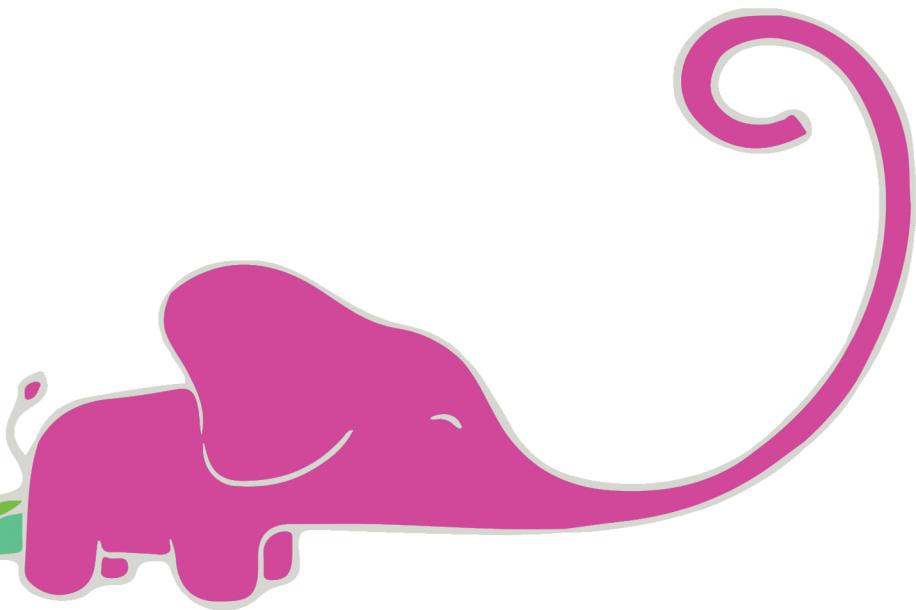
ডাক্তার

শিঙ্কুক



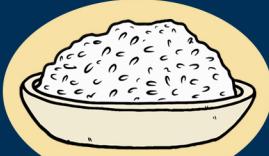
..... হতে যায় লাগবে
..... বছর।

আমার শিশুর
য়ায় বছর।

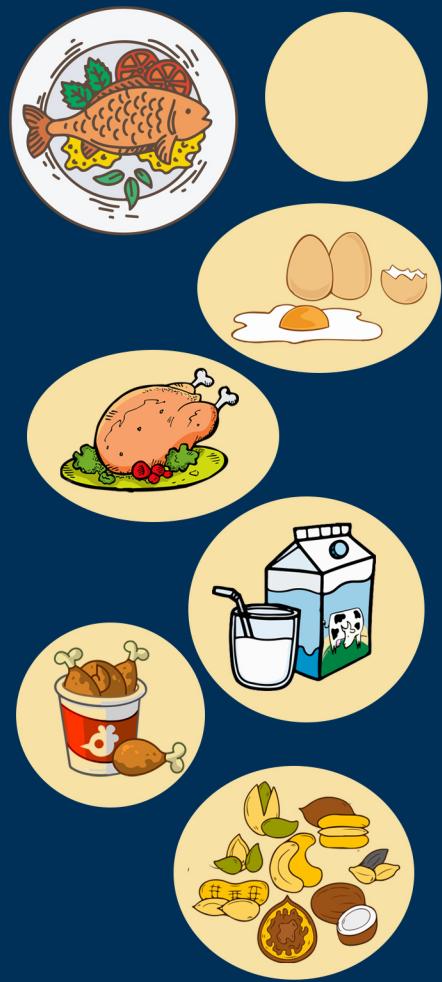


আমাৰ শিশুৰ নিয়মিত খাবারেৰ গালিকা

শক্রু বা কাৰ্বোহাইড্রেট



আমিষ বা প্ৰোটিন



মেহপদাৰ্থ বা ফ্যাট



খাদ্যপ্ৰাণ বা ভিটামিন



খনিজ লবণ
পানি



আমাৰ শিশুৰ কাজেৰ তালিকাঃ

নিয়মিত কাজ

দাত ব্রাষ কৰা

গোমল কৰা

খাওয়া

কুলে যাওয়া

পড়ালেখা কৰা

খেলা

ঘুমানো

স্বপুপূরণেৰ কাজ

গান গাওয়া

ছবি আৰকা

নাচেৰ অনুশীলন কৰা

অভিনয় কৰা

গল্পেৰ
যই পড়া

বাইরে
ঘুৱতে
যাওয়া

ডিডিও-
গেম খেলা



আমার শিশু যে কাজগুলো নিজের উৎসাহে করে-

ডিডি-গেম খেলা

নিয়মিত
ছবি
আঁকা

নিয়মিত
গান গাওয়া

খেলা

অসময়ে ঘুমানো

পড়ালেখা করা

বাইরে
ঘূরত্বে
যাওয়া

গল্পের বই পড়া

গোমল করা

ঙ্কলে
যাওয়া

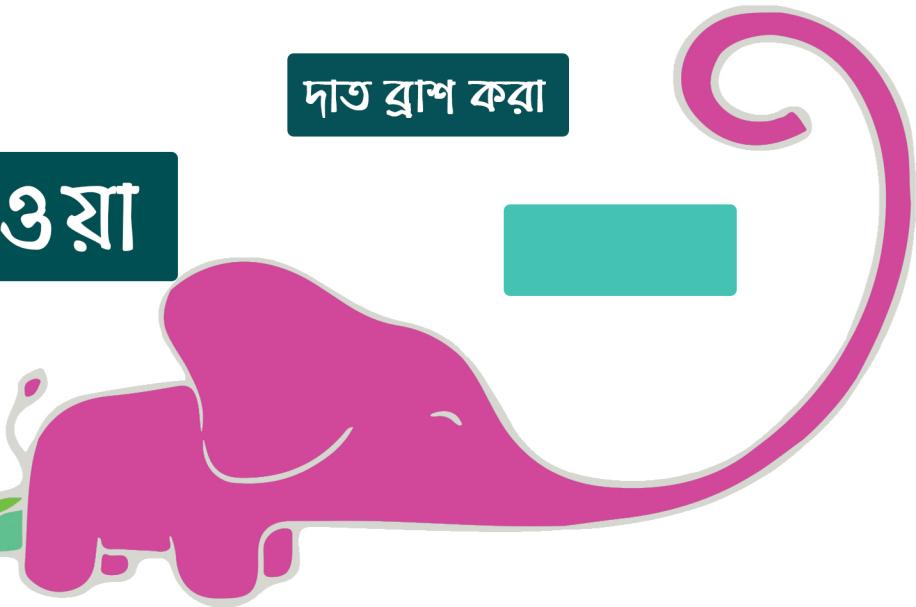
নিয়মিত অভিনয় করা

নিয়মিত নাচের
অনুশীলন করা

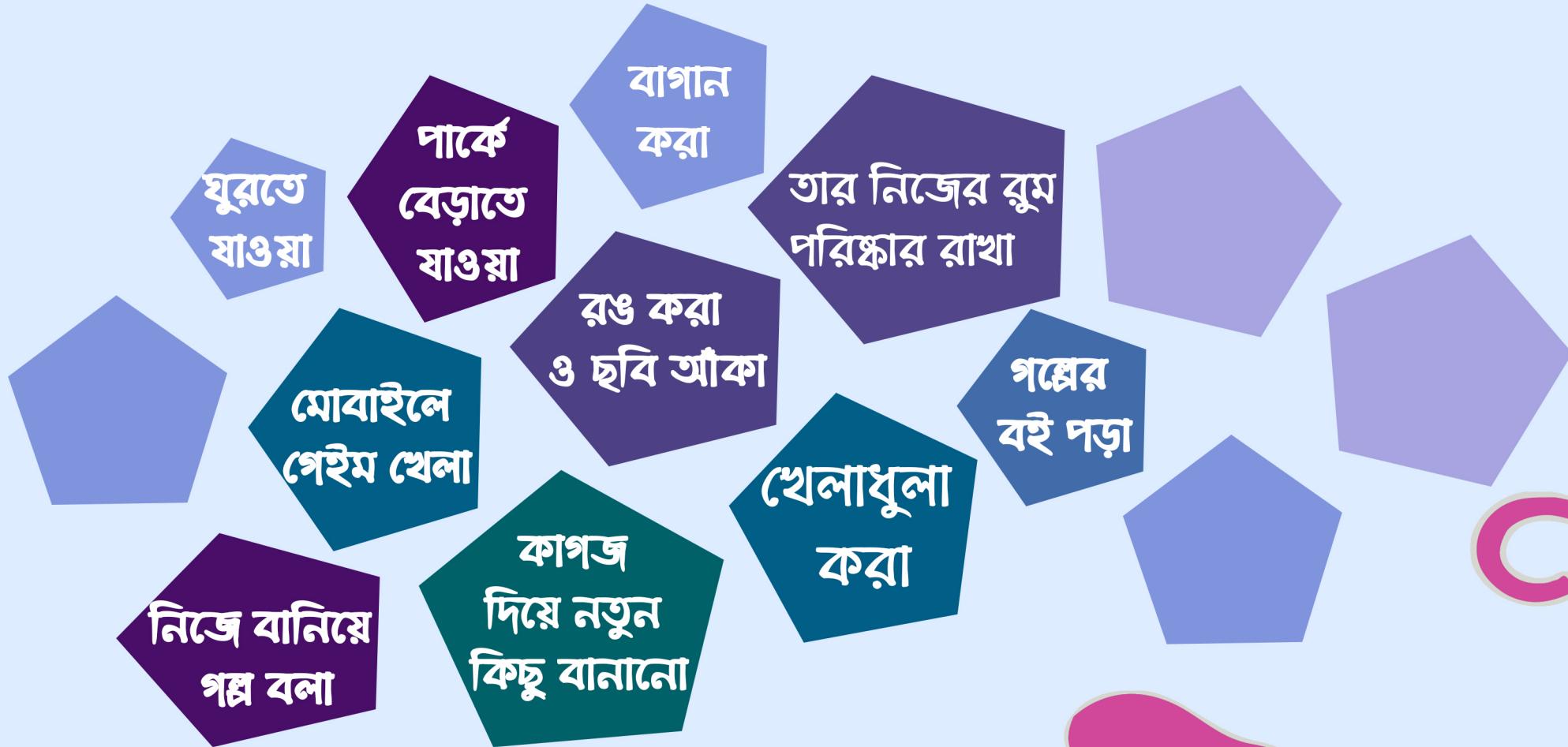
ঘুমানো

খাওয়া

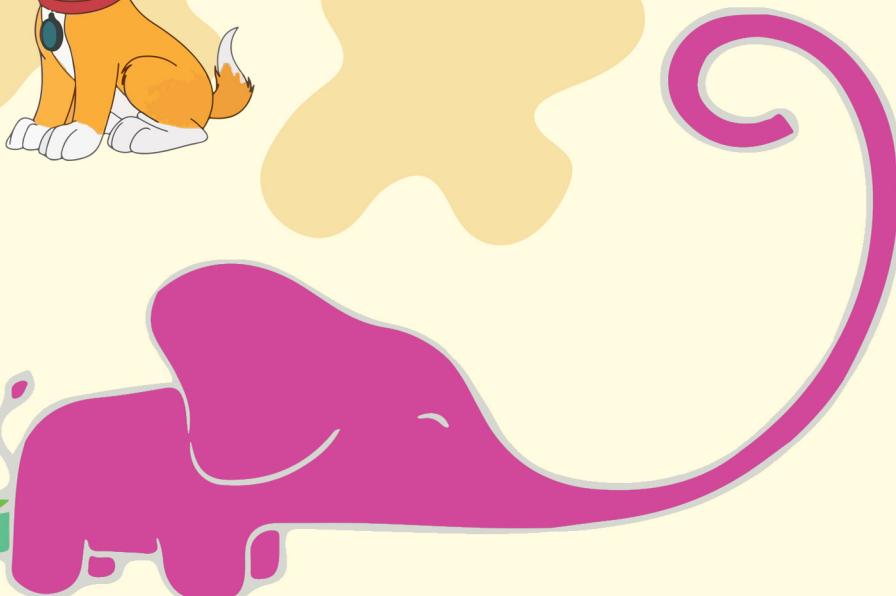
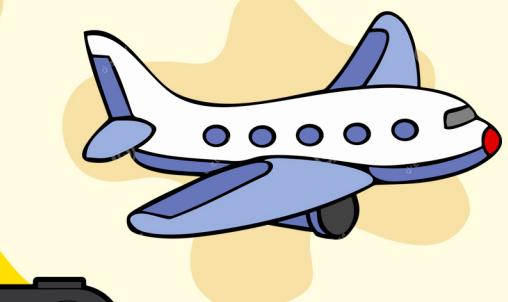
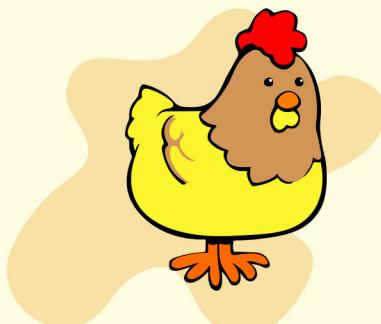
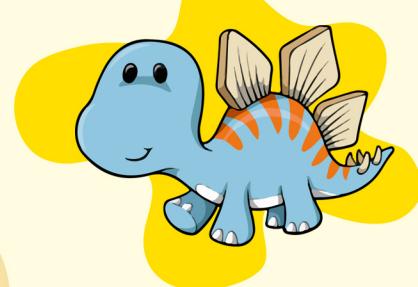
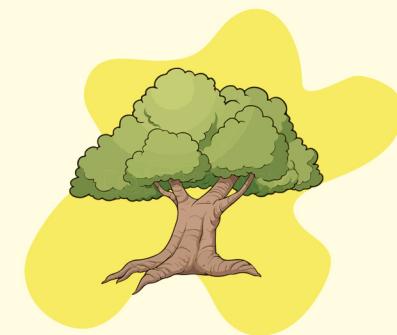
দাত ব্রাশ করা



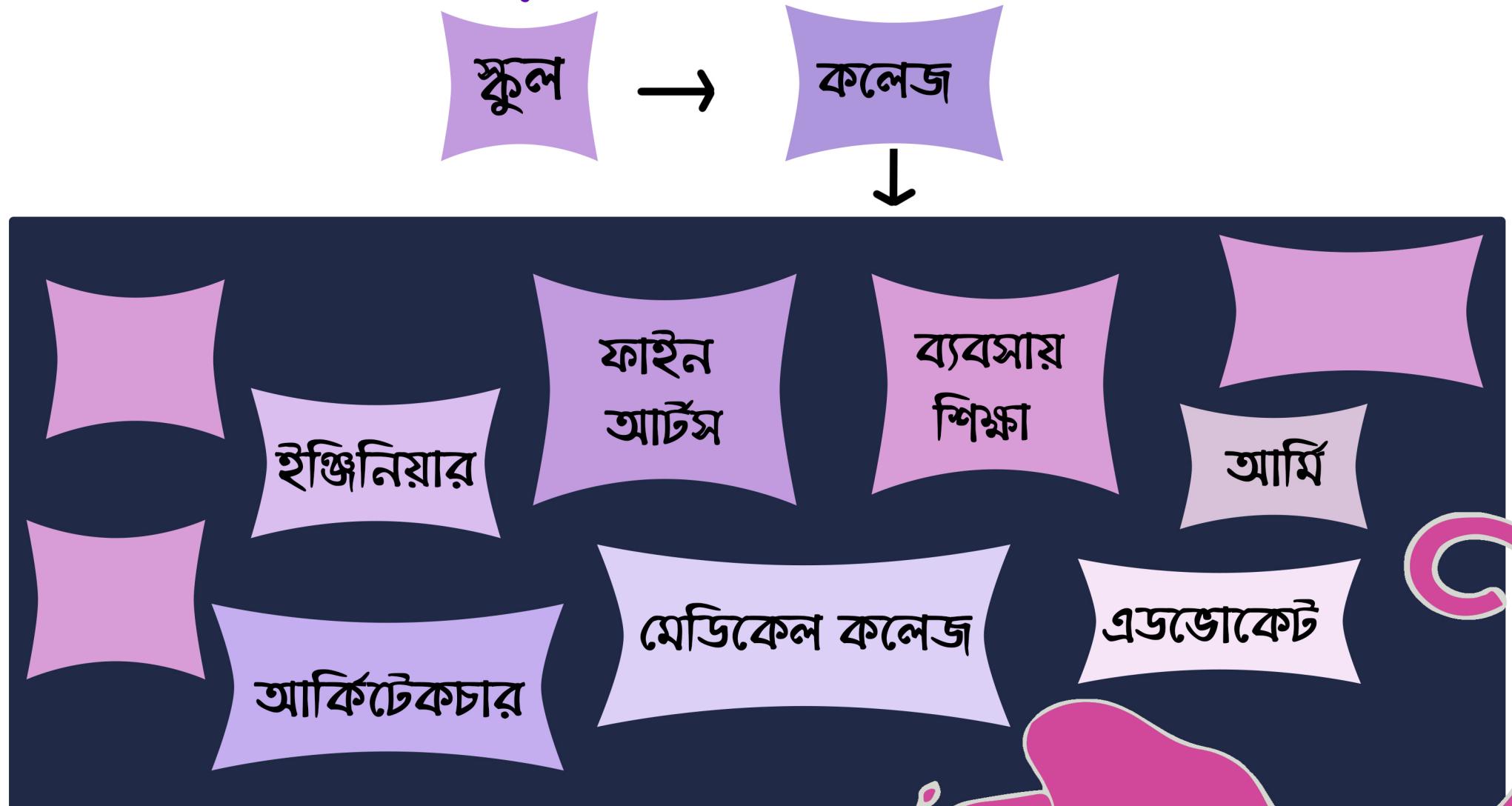
আমাৰ শিশুৰ পছন্দেৱ কাজেৱ তালিকা-



আমার বাচ্চা ডালোয়ামে...



আমার যাচার পড়াশোনার ধাপ



আমার কাজের তালিকা

টাকা সঞ্চয়

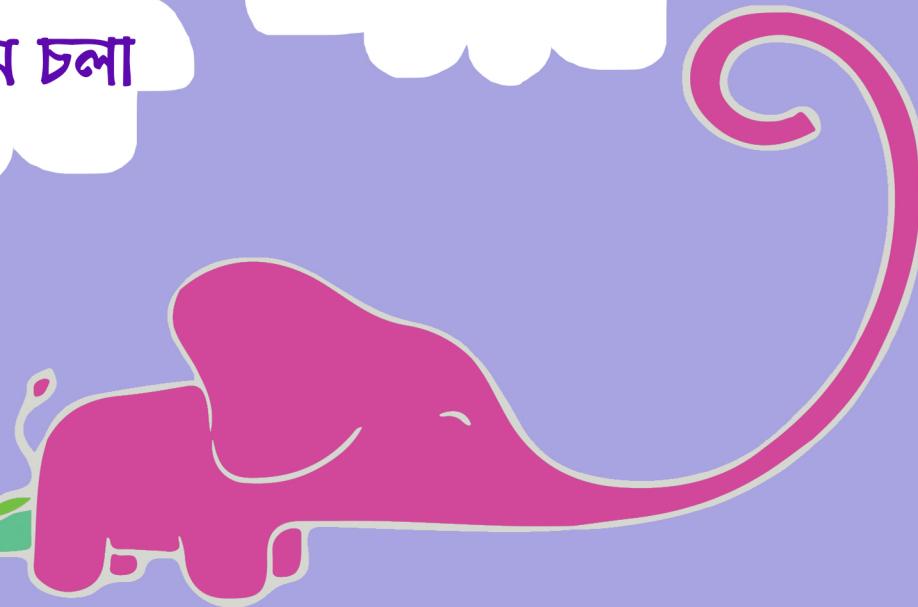
পুষ্টিকর
খাবার তালিকা

নিয়মিত খেলা নিশ্চিত

চিড়ি প্রোগ্রাম

নিয়ম মেনে চলা

গল্পের বই



কোন যশস্বী স্বাচেয়ে ওয়ুত্তপ্ত

জন্ম থেকে
প্রথম ৫ বছর

কুলের
প্রথম
৫ বছর

হাইস্কুল

কলেজ

বিশ্ববিদ্যালয়



২০ বছর পর আমার শিশু হবে...



আমার অনুভূতি

