

बालबालिकाको विकासलाई प्रवर्द्धन गर्ने गतिविधिहरू

२-३ वर्ष

- बाल गीत गाउनुस्
- लुगा लगाउने खेल खेल प्रोत्साहित गर्नुहोस्
- “के हो?” र “कहाँ हो?” भनी प्रश्न सोध्नुहोस्
- चित्र बनाउने र रचनात्मक माटो - सानो हातको मांसपेशी विकासका लागि



३-४ वर्ष

- सक्रिय बाहिरी खेल
- खेलौना बाँडफाँड र समूह खेल
- रङ छुट्याउने र आकार चिन्ने
- निगरानीसहित भान्सासहाय सहयोग
- कथा सुनाउने र खुला प्रश्न सोध्ने
- गणना खेल र संख्याको पहिचान
- बोर्ड खेलहरू - पालेपालो खेल्ने, नियम मान्ने, धैर्य र पर्खाइ सिकाउने



४-५ वर्ष

- विज्ञानमा आधारित खेल: बिरुवाहरू बढ्दै गरेको अवलोकन, पानी खेल, चुम्बकहरू
- साक्षरता गतिविधिहरू: अक्षरहरू पत्ता गर्ने, तालबद्ध खेलहरू, ध्वनिक गीतहरू
- प्रारम्भिक लेखनलाई समर्थन गर्नुहोस्
- जोडी/साना टोलीमा खेल्ने र समस्या समाधान गर्ने प्रवर्द्धन गर्नुहोस्
- जिम्मेवारीहरू प्रदान गर्नुहोस्: घरपालुवा जनावरलाई खुवाउने, टेबल मिलाउने
- इच्छाहरूको मौखिकीकरणलाई अनुमति दिनुहोस्, संवेदनशीलता स्वीकार गर्नुहोस्, प्रगति र अवरोधहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस्



५-६ वर्ष

- दृश्य शब्दहरू र आधारभूत गणित अभ्यास गर्नुहोस्
- खेलहरू (बल समाले/लात मान्ने) माफत शारीरिक सीपहरू प्रवर्द्धन गर्नुहोस्
- भावनात्मक विकास गर्न: भावनाहरू बताउन सिकाउनुहोस्, समस्या समाधानका उपायहरू बोल्न सिकाउनुहोस्
- बालबालिकामा आफ्नै सोच विकास गर्न: खुला प्रश्न सोध्नुहोस्, रचनात्मक कार्यहरू गराउनुहोस्
- ध्यान र स्मरणशक्तिको विकासका लागि मिन्टो खेलहरू, मेमोरी कार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस् वा धेरै चरणका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्
- व्यक्तित्व विकास गर्न: खेलमा भाग लिन प्रोत्साहित गर्नुहोस् र लाज, अहंकार, नेतृत्व जस्ता गुण सिकन सहयोग गर्नुहोस्



अभिभावकहरूको लागि महत्वपूर्ण विचारहरू

- 😊 बालबालिकाहरू आफ्नै गतिमा विकास गर्छन्
- 😊 सधैं निरीक्षण गर्नुहोस्
- 😊 प्रयासहरूलाई प्रोत्साहन र प्रशंसा गर्नुहोस्
- 😊 एकरूप दैनिक दिनचर्या सिर्जना गर्नुहोस्
- 😊 स्पष्ट र ध्यानपूर्वक कुराकानी गर्नुहोस् र सुन्नुहोस्
- 😊 सकारात्मक व्यवहारको नमुना बनाउनुहोस् (बालबालिकाहरूले अवलोकन माफत सिक्छन्)
- 😊 स्क्रिन समय सीमित गर्नुहोस् र निरीक्षण गर्नुहोस् र सक्रिय खेललाई प्राथमिकता दिनुहोस् (अत्यधिक स्क्रिन प्रयोगले डिप्रेसन, चिन्ता, साइबरबुलिड, खानपानमा गडबडी र कम निद्राको जोखिम बढाउँछ)

टम्मी टाइम अत्यावश्यक छ !

बच्चा ब्यूभिरहेको बेलामा उसलाई पेटतिर पल्टाएर राख्ने तर अभिभावक वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिले निरन्तर निगरानी गर्ने ।



- शिशुको टाउकोको आकार बिग्रिन नदिनका लागि ।
- मुख्य अङ्ग, मांसपेशी र संवेदनात्मक विकासका लागि, र विकासका चरणहरू पूरा गर्नका लागि ।
- घाँटी र टाउकोको नियन्त्रण सुधार, र ढाड, काँधको मांसपेशी तथा मुख्य शरीरको बल बढाउन ।
- शिशुको चल्ने क्षमता र अनुभूति विकास बढाउनका लागि ।

०-६ वर्षका बालबालिकाको विकासाका मुख्य चरणहरू

सानि मायासँगै अध्ययन गरौं ।



Scan for more information



NIALP
INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)

DÁ SAÚDE E FAZ CRESCER
HEALTHY BEGINNINGS

Parceiro



USF
da Baixa



Presidência Social
Lisboa

Financiamento



Bairros e Zonas
de Intervenção
Prioritária de Lisboa

मुख्य चरणहरू

१ वर्ष

- बाइ बाइ भन्दै हात हल्लाउनु
- फर्निचर समातेर हिड्नु
- आमाबाबुलाई आमा/बाबा भन्दै बोलाउनु
- “होइन” भनेको बुझ्नु
- उनीहरूलाई नामले बोलाउदा जवाफ दिनु
- कपबाट आफैले पिउनु



२ वर्ष

- तपाईंले सोध्दा किताबका कुराहरू देखाउनु
- पहिलो नाम भन्न सक्नु
- २-३ शब्दहरू सँगै राख्नु
- जस्तै वृत्त, रेखाहरू कोर्न थाल्नु
- चम्चाले खानु
- दौडिनु



३ वर्ष

- साधारण निर्देशनहरू पालना गर्नु (जस्तै: “खेलौना उठाउनुहोस्”)
- ३-४ शब्द वाक्य प्रयोग गर्नु
- पूरा नाम भन्नु
- केही रंग र आकारहरू चिन्नु
- केही सेकेन्डको लागि एउटा खुट्टाले मात्र उभिनु/सन्तुलन गर्नु



४ वर्ष

- ४ आधारभूत रंगहरू पहिचान गर्नु
- क्रस कोर्न सक्नु
- एउटा खुट्टाले उफ्रनु
- आफ्नो पालो पर्खन सक्नु
- बढी बुझिने भाषा प्रयोग गर्नु
- पूरा नाम, उमेर, लिङ्ग र सामान्यतया ठेगाना थाहा हुनु



५ वर्ष

- कथा भन्नु
- एउटा खुट्टामा उफ्रिनु
- तपाईंको लागि गाउँनु, नाच्नु वा अभिनय गर्नु
- अंकहरू गन्नु र केही अक्षरहरू लेख्नु
- नियमहरू पालना गर्नु र अन्य बच्चाहरूसँग खेलौनाहरू मिलेर खेल्नु
- किताब वा कथाको बारेमा सरल प्रश्नहरूको उत्तर दिनु



स्वास्थ्य केन्द्रमा अपोइन्टमेन्टहरू

जब तपाईंको बच्चा:

→ १ महिना	→ ९ महिना	→ ३ वर्ष
→ २ महिना	→ १२ महिना	→ ४ वर्ष पुरानो
→ ४ महिना	→ १५ महिना	→ ५ वर्ष पुरानो
→ ६ महिना	→ १८ महिना	→ ६/७ वर्ष उमेर
→ २ वर्ष		(कक्षा १ सम्म)

खोप

जब तपाईंको बच्चा:

→ २ महिना	→ ६ महिना	→ १८ महिना
→ ४ महिना	→ १२ महिना	→ ५ वर्ष



६ वर्ष

- जुत्ताको तुना बाँध्नु
- साधारण हिसाब गर्न सक्नु
- पूरा नाम, उमेर, जन्मदिन र ठेगाना भन्न सक्नु
- बाल कविताहरू लयबद्ध बनाउँनु र साधारण चुट्टिकलाहरूको आनन्द लिनु
- “विरालो” र “कुक्कुर” जस्ता सजिलो र परिचित शब्दहरू पढ्नु

बालबालिकाको विकासलाई प्रवर्द्धन गर्ने गतिविधिहरू

०-३ महिना

- शान्त सुत्ने समय तालिका बनाउनुहोस्
- आरामको लागि नियमित रूपमा आसन परिवर्तन गर्दिनुहोस्
- मुख जमिनतर्फ पारेर सुत्न दिनुहोस्
- बच्चाको अनुहारबाट -२० सेन्टिमिटर रंगीन वस्तुहरू समाल्नुहोस् र तिनीहरूलाई विस्तारै सार्नुहोस्
- शिशुलाई सतर्क राखी शिशुको टाउको बीचतर्फ राख्नुहोस्
- हल्का शरीर मालिस, अधिकतम ≤ २० मिनेट, हल्का दबाव
- शिशुसँग आँखा मिलाएर शिशुलाई छातीमा अँगालो हालेर राख्नुहोस्
- दैनिक दिनचर्याको रूपमा विस्तारै पेटमा पल्टाउने समय सुरु गर्नुहोस्



३-१२ महिना

- रंगीन वस्तुहरू र अनुहारका भावहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- चित्र देखाउँदै किताब पढ्नुहोस् भाषाको एक्सपोजर
- बच्चाले अ’आ, ऊँआ जस्ता आवाज गर्दा कुरा गरेर जवाफ दिनुहोस्
- माया गर्ने र आत्मीयता बढाउने मालिस दिनुहोस्
- ८ महिनाको आसपास नरम खानाहरू परिचय गराउनुहोस्
- “होइन” भन्दा कोमल तर दृढ हुनुहोस्
- बच्चालाई दैनिक पेटमा पल्टाएर केही समय राखिदिनुहोस्
- खेलौना-खेलौना बच्चाले तान्न सिकोस भनेर खेलौना टाढा राख्नुहोस्
- पिक-अ-वू वा लुकामारी खेल्नुहोस् (कारण-र-प्रभाव)



१३-१५ महिना

- खेलौनाहरूसँग नाटकीय तरिकाले खेल सुरु गर्नुहोस्
- पजलहरू र आकारहरू क्रमबद्ध गर्ने उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- वस्तुहरू, जनावरहरू र शरीरका अंगहरूको नाम दिनुहोस्
- सवारी साधन जस्ता खेलौना बालबालिकालाई खेल्न र चहन दिनुहोस्
- खेलौनाहरू सफा गर्ने जस्ता साधारण कार्यहरूमा मद्दत गर्नुहोस्
- पहिले नै छुट्टिने बारेमा कुरा गर्नुहोस् र वाचाहरू पूरा गर्नुहोस्
- नियमहरू सेट गर्नुहोस् र रिसको पछि नलाग्नुहोस्



१६-२४ महिना

- हिँड्न सहयोग हुने धकेल्ने/तानेर खेल्ने खेलौना दिनुहोस्
- पढ्नुहोस्, गाउनुहोस्, र संगीत बजाउनुहोस् (भाषा सीपहरू)
- सीप विकासका लागि ब्लक मिलाउने र भत्काउने खेल खेल्न दिनुहोस्
- बच्चालाई पोष्टी प्रयोग गर्न सिकाउँदा जबर्जस्ती नगर्नुहोस्
- निरन्तर दिनचर्याहरू कायम राख्नुहोस्
- सरल प्रश्नहरू सोध्नुहोस् - संज्ञानात्मक सीपहरू

