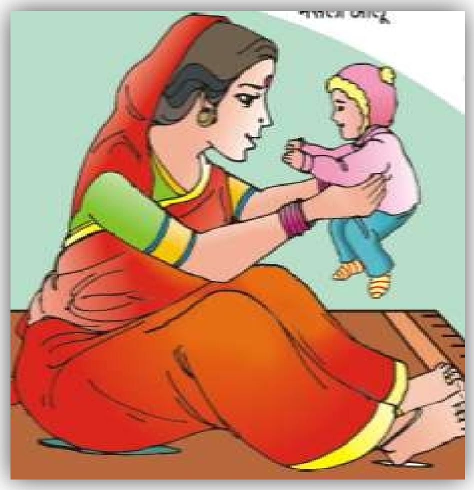
বাচ্চাদের বেড়ে ওঠার মাইল ফলকগুলি - প্রথম তিন বছরে

বেড়ে উঠার মাইল ফলকগুলি

- একটি বাচ্চার বেড়ে উঠাকে বিকাশ সংক্রান্ত মাইল ফলকের মাধ্যমে মাপা যায়।
- বিকাশ সংক্রান্ত মাইল ফলকগুলি হলো বাচ্চাদের মধ্যে সেইসব লক্ষ্মণ যেগুলি আমাদের ওদের বেড়ে উঠার সঙ্গে সঙ্গে উন্নতির সম্পর্কে জানায়।
- প্রতিটি বাচ্চা তার নিজস্ব গতিতে এক একটি মাইল ফলকে পৌঁছয়।
- এই মাইল ফলকগুলি একেবারে চূড়ান্তভাবে স্থির করা নয়, কিন্তু সাধারণত বেশিরভাগ ছেলেমেয়েই প্রায় একই বয়সে সেই সব জায়গায় পৌঁছায়।
- একটি মাইল ফলকে পৌঁছতে একটি বাচ্চার 2-3 মাস দেরি হওয়ার ক্ষেত্রে ডাক্তারি বা চিকিৎসকের উপদেশ/উন্নয়ন সংক্রান্ত মূল্যায়ন এবং উদ্দীপনার প্রয়োজন হয়।

বিকাশ সংক্রান্ত মাইল ফলকের ক্ষেত্রে সুপারিশ:



বয়স	আপনি কি করতে পারেন	বাচ্চা কি করতে পারে
0-3 মাস	* বাচ্চার দিকে তাকিয়ে হাসতে পারেন বাচ্চার চোখে চোখ রাখুন এবং আপনার বাচ্চার সঙ্গে কথা বলুন। * বাচ্চাকে দেখা, শোনা, উপলব্ধি করা এবং নড়াচড়া করার উপায় যুগিয়ে দিন।	* জবাবে হাসতে পারে। * ফিতে দিয়ে তৈরি ফাঁস খুঁজে নিতে পারে। * শব্দ করা শুরু করতে পারে।
3-6 মাস	* আপনি কি করতে পারেন আপনার বাচ্চার জন্য বড় রঙিন জিনিস তার দেখার ও ধরার জন্য। * বাচ্চার সঙ্গে কথা বলুন এবং ওর অঙ্গভঙ্গিতে সাড়া দিন। শব্দ আর অঙ্গভঙ্গির সাহায্যে ওর সঙ্গে কথাবার্তা চালিয়ে যান।	* সোজা করে দাঁড় করালে মাথা সোজা রাখতে পারে। * শব্দের দিকে ঘুরে যেতে পারে। * কোনও জিনিসের দিকে এগোতে পারে।
প্রায় 9 মাস	* বাচ্চাকে পরিষ্কার ও নিরাপদ জিনিস ধরতে দিন আর শব্দ করার মতো জিনিস দিন। * টুকি টুকি খেলুন। * বাচ্চাকে জিনিসের নাম, লোকের গাম এসব বলুন।	* সোয়া অবস্থা থেকে উঠে বসতে পারে। * বুড়ো আঙ্গুল আর তর্জনীর সাহায্যে কিছু তুলতে পারে। * কোনও রকম অবলম্বন ছাড়াই বসে থাকতে পারে।
প্রায় 1 বছর		* কোনও রকম অবলম্বন ছাড়াই বসে থাকতে পারে। * হাত পা দোলাতে পারে। * বাবা-মা বলতে পারে।
প্রায় দেড় বছর	* আপনার বাচ্চাকে জিনিসপত্র জড়ো করতে দিন এবং পাত্রে কোনও জিনিস ঢোকাতে এবং বার করতে শিখান। * বাচ্চাকে সহজ সরল প্রশ্ন করুন। আপনার শিশুটি কথা বলার যেসব চেষ্টা করবে তাতে সাড়া দিন।	* তার চাহিদাটা বোঝাতে পারে। * একটা কাপে 3-4টা নুড়ি পাথর ফেলতে পারে। * ভালো ভাবে হাটতে পারে।
প্রায় 2 বছর		* এক পায়ে দাঁড়াতে পারে সাহায্য নিয়ে। * অন্য একটা শব্দ বলুন। * বাড়ির কাজকর্ম অনুকরণ করতে পারে।
প্রায় আড়াই বছর	* আপনার বাচ্চাকে গুণতে ও তুলনা করতে সাহায্য করুন; আপনার বাচ্চার জন্য সহজ-সরল খেলনা তৈরি করুন। * আপনার শিশুটিকে কথা বলতে উৎসাহ দিন এবং বাচ্চার প্রশ্নের জবাব দিন বাচ্চাকে গল্প গান খেলা ইত্যাদি শেখান।	* দেহের চারটি অংগের দিকে দেখাতে পারে। * নিজে নিজেই অল্প অল্প খেতে পারে। * একটা রঙ সঠিকভাবে বলতে পারে।
প্রায় 3 বছর		* লিখতে পারে এবং সরল রেখা আঁকতে পারে। * নিজে নিজে হাত ধুতে পারে। * 4টার মধ্যে 3টা জিনিস সঠিকভাবে বলতে পারে।