

National
Literacy
Trust

Changing life stories

સમય સાથે વિતાવવો

ઘરે તમારા શિશુ સાથે
કરવાલાયક મોજમજાની
અને સરળ પરવૃત્તિઓ



સ્વાગત કથન

તમારા શિશુ કે કિશોર સાથે વાત કરવી અને તેઓ સાથે પુસ્તકોમાંની માહિતી વહેંચવાથી તેઓને જીવનમાં શરૂઆત મળે છે.

એક માતા-પિતા તરીકે તમારે ખાસ ભૂમિકા ભજવવાની રહે છે. સારા સમાચાર એ છે કે તમારા બાળકને શીખવામાં તૈયાર કરવા તમારે નિષ્ણાત બનવાની જરૂર નથી.

શું તમને ખબર છે કે બાળકો તમારી સાથે સરળ, રોજીદા અનુભવોથી પુષ્કળ શીખતા હોય છે!



સ્ટાર ટિપ્સ (તારક સૂચનો)

ઓ પુસ્તકમાંની સ્ટાર ટિપ્સ તમારા બાળકને શીખવામાં અને તેઓને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરવા તમે સહાયરૂપ થઈ શકો તેવી ચર્ચિયાતી ભલામણો કરે છે.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચારો

તમારા બાળકને સ્કૂલ માટે જરૂરી ભાષા કુશળતામાં મદદરૂપ થવા આ નાની વાતચીત માટેના મૌલિક વિચારો ઉપયોગમાં લો.

તમને શરૂઆત કરાવવા આ અજમાવી જુઓ. તમે વધુ મૌલિક વિચારો ઓનલાઇન વેબસાઇટ પર જુઓ, small-talk.org.uk.

સ્ટાર ટિપ (તારક સૂચનો)

તમે 'સારું કયું' કહો ત્યારે તમારા બાળકને તે ગમશે! ઘણી બધી પ્રશંસા તમારા બાળકને પોતાના વિશે સારી અનુભૂતિ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમારા બાળક સાથે વાત કરો જ્યારે પણ તમે કરી શકો — રસ્તા પર ચાલતી વખતે, બસમાં, કોઈ પણ જગ્યાએ! તેઓ પુષ્કળ નવા શબ્દો તમારી પાસેથી શીખી શકે છે.

વાત કરો, રમો, વાંચો

વાતચીત કરવી યથાથર નિવડે છે!

તમારા બાળક સાથે વાતચીત કરવા અને તેઓને સાંભળવાનો વારો આવવા દો.

બાળકો પરશનો પૂછીને, તેઓના વિચારો વિશે વાત કરીને, તેઓએ જોયેલું વર્ણવવાને અને મોટેથી આશ્ચર્યપૂર્વક બોલીને શીખતા હોય છે.

તમે તમારા બાળક સાથે વાતચીત કરતા હો ત્યારે તમે એકસાથે આનંદિત થઈ શકો છો. અજમાવી જુઓ:

- પરશનો પૂછીને
- રોજીદા અનુભવો વિશે વાત કરીને
- ટુચકાઓ કહીને
- મૂખર બનીને
- રમતો રમીને
- ગીતો ગઈને

શું તમને ખબર છે કે તમે તમારા બાળક સાથે જેટલી વધારે વાત કરો અને બાળક તમે વાપરેલા જેટલા વધારે શબ્દો સાંભળે, એટલું વધારે સારું તેઓ સંસ્કૃતિમાં 10 વર્ષની ઉંમરે શીખી શકશે?



સ્ટાર ટિપ

વધુ વિચારો માટે વેબસાઇટ જુઓ,
literacytrust.org.uk/family-zone/

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમે રોજીદી પરવૃત્તિઓ કેવી રીતે કરો છો તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો, જેમ કે ધોવાના કપડાંનું વગીરકરણ કરવું કે રાતરી ભોજન બનાવવું.

4.

સ્ટાર ટિપ

જો રમવાથી બહુ અવાજ કે ઘોંઘાટ થતો હોય તો, તમારા સ્થાનિક ઉદ્યાનમાં જતા રહો!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

વાતાર 'વી આર ગોઇંગ ઓન એ બીઅર હન્ટ' (આપણે રીઇનો શિકાર કરવા જઇ રહ્યાં છીએ) કહી સંભળાવો અને પછી તમારા બગીચા કે ઉદ્યાન આસપાસ રીઇનો કાલ્પનિક શિકાર કરવા જાવ!



રમતિયાળ બનો

બાળકો પોતાની રમત મારફતે દુનિયાની સમજ કેળવતા શીખે છે!

બાળકોના વિકાસ માટે રમત ખરેખર મહત્વની હોય છે. અન્ય બાળકો સાથે રમવાથી બાળકોને વાતચીત કરવાનું શીખવામાં, વારો લેવામાં, સમજ આપણે કરવામાં અને મિતરો બનાવવામાં મદદ મળે છે.

બાળકોને પોતાની કલ્પનાનો ઉપયોગ કરીને જુદી જુદી વસ્તુઓને રમવાની વસ્તુઓમાં બદલવામાં મજા આવે છે. તમે તૈયાર થવા વસતરો પૂરા પાડી શકો છો જેમ કે પુખ્ત ઉંમરના માટે શૂઝ, કપડાં, બેગ્સ કે ખાલી પાતરો પણ – મોટા ખોખાં ચડિયાતા હોય છે!

શું તમને ખબર છે કે તમારા બાળકને ગમતું રમવા દેવાનું પસંદ કરવા દેવાથી બાળકને પોતાની સ્વતંત્રતામાં પરોતસાહન મળે છે અને બાળકને સંસ્કૃતિ જવા તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે?

5.



ચિહ્નો વાંચવા

છાપું બધે હોય છે!

બાળકો છાપું (પિરન્ટ)થી ભરપૂર દુનિયામાં જીવે છે અને સંદેશાઓ, ચિત્રો અને લોગો જુએ છે.

તેઓનું ખાવાનું મનપસંદ સ્થળ ઓળખો અથવા સુપરમાકેટનું નામ, આ વાંચવા-લખવાનું શીખવામાં પહેલા પગલાઓ છે.

શું તમને ખબર છે કે તમારું બાળક તમને જટલું વધારે વાંચતા જોશે, એટલી વધારે બાળકને વાંચવાની ઇચ્છા પણ થશે!

સ્ટાર ટિપ

ખોતરી કરો કે તમારું બાળક તમને મજા આવતી હોય તેવું વાંચતા તમને જુએ, જેમ કે પુસ્તકો, સામયિકો, કોમિક્સ, મેન્યુઅલ્સ, રેસિપી અથવા સૂચનો અને તમારું તે કરવા પાછળનું કારણ બાળકને કહો.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમે તમારા બાળકની સાથે બહાર હો ત્યારે, તમારી આસપાસના તમામ ચિહ્નો, લોગો અને શબ્દો જુઓ. બાળકને તે દેખાડવા પરોત્સાહિત કરો અને બાળકે ઓળખ્યા હોય તે 'વાંચવો'માં મદદ કરો!

ખાવ, ઊંઘો, ચાલો

બાળકોના વધતા શરીરને ખવડાવો!

તાજા ફળ, શાકભાજી અને ડેરી ઉત્પાદોનો મિશિરત અને વૈવિધ્યસભર આહાર શરીર અને હાડકાને આરોગ્યપરદ રીતે વિકસાવવા મહત્વનો હોય છે. તૈયાર ઉપલબ્ધ ખોરાક ખરીદવા કરતા શરૂઆતથી રસોઇ બનાવવી વધારે સસતું પડી શકે છે. સૂકો કે ટિનબંધ ખોરાક જેમ કે પાસતા, ટામેટા અને કઠોળ સારો, વધારે સસતો કબાટમાં રાખી શકાતો અનિવાયર્ ખોરાક છે જેનાથી ઘણી જુદી જુદી વાનગીઓ બનાવી શકાય છે.

શું તમને ખબર છે કે ઘણાં સુપરમાકેટ્સ ભોજન માટે બહુ સરસ રેસિપી આઇડિયા ધરાવે છે જે બહુ ખચાચ ના હોય? અથવા, તમે અન્ય આઇડિયા માટે ઓનલાઇન શોધ કરી શકો છો:

goodtoknow.co.uk/food/recipe-collections

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમે રસોઇ બનાવતી વખતે તમે શું કરી રહ્યા છો તે અંગે તમારા બાળક સાથે વાત કરીને બાળકને સામેલ રાખો.



સ્ટાર ટિપ

મિતરોને પૂછો કે તેઓના બાળકોને શું ખાવું ગમે છે અને રેસિપીની અદલાબદલી કરો!

સ્ટાર ટિપ

તમારા બાળકની સકૂલને બરેકફાસ્ટ અને લંચ ક્લબ વિકલ્પો વિશે પૂછો!

સારી ઊંઘ લેવી

આરામ કરો અને શિથિલ થાવ!

બાળકોની વધતી ઉંમર અને વિકાસ માટે પૂરતી ઊંઘ લેવી અને આરામ કરવો બહુ મહત્વની બાબત છે.

સૂવાનો સમય

સૂવાનો સમય આ પરમાણે હોઈ શકે:

- 6.45 સાંજે: પાંચજામો પહેરો, દાંત બર્શ કરો, પેશાબ કરી લો.
- 7.15 સાંજે: એક પુસ્તક, વાતાર્ વાંચવી કે શાંત વાતચીત કરીને શાંતિથી સમય વિતાવવો.
- 7.30 સાંજે: શુભરાતિર્ અને લાઇટો બંધ કરવી¹

શું તમને ખબર છે કે શાંત ગીતો અને હાલરડાં બાળકોને સિથર કરી શકે છે અને આરામપૂર્વક સૂવામાં મદદરૂપ થાય છે?



સ્ટાર ટિપ

ફોનસ, TV કે કોમ્પ્યુટર્સ બાળકોને સૂવા જતા પહેલાં રોકી શકતા હોવાને લીધે બાળકો સૂઈ જાય તેના એક કલાક પહેલાં તેની પર 'સ્ક્રીન સમય' ઘટાડવાનો પર્યત્ન કરો.

તમારા બાળકને સૂવામાં મદદ માટે ભલામણો મેળવવા વેબસાઇટ જુઓ, sleepfoundation.org

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

સૂતી વખતે પુસ્તક વાંચવાને બદલે, તમારી કલ્પનાશક્તિ ઉપયોગમાં લઈને વાતાર્ બનાવો!

8.



સ્ટાર ટિપ

તમારી મજાની શારીરિક પરવૃત્તિ શોધી કાઢો (સંભવિતપણે નૃત્ય કરવાથી માંડીને સંગીત કે જોગીંગ) અને તમારા બાળકને પણ તેમાં જોડાવા પ્રોત્સાહિત કરો!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમારા બાળકે નસરરીમાં કરેલી કોઈ પરવૃત્તિ વિશે તમને વાત કરવા કહો. બાળકોને તેના વિશે જે ગમ્યું કે ના ગમ્યું હોય - અને કેમ તે પૂછો.

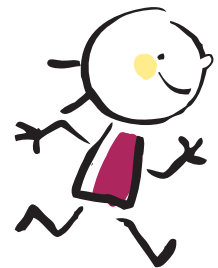
આગળ વધતા રહો

શારીરિક રીતે સક્રિય થવાનો સમય!

એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે પાંચ વર્ષ સુધીની ઉંમરના બાળકો આખા દિવસમાં તરણ કલાક જેટલી શારીરિક પરવૃત્તિ કરતા હોય છે². આમાં ચાલવું, ફૂંદવું, દોડવું, ચડવું અને સંતુલન રાખવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. બાળકનું શરીર આ સમયે ઝડપથી વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામતું હોય છે. બાળકોને સક્રિય થવાનું ગમે છે, અને તેઓને તંદુરસ્ત અને સારા રહેવા આગળ વધવાની જરૂર પડે છે.

પોતાની જાતે ચાલી શકતા મોટા ભાગના બાળકો માટે અનુકૂળ પરવૃત્તિઓમાં સામેલ છે:

- સક્રિય રમત (જેમ કે સંતાકૂકડી રમવું અને કાદવમાં ફસાઈ જવું)
- આસપાસ દોડવું
- ટર્મ્પોલિન પર ફૂંદવું
- સાઇકલ ચલાવવી
- નૃત્ય કરવું
- તરવું
- દોરડા ફૂંદવા
- જીમનેસ્ટિક્સ³



9.

તમે તમારા બાળકને સહાયતા કરવા શું કરી શકો છો

સંશોધન બતાવે છે કે પોતાના બાળકોને શીખવામાં મદદ કરી શકે અને જીવનમાં સારા પરિણામો હાંસલ કરી શકે તેવી સાત બાબતો માતા-પિતાઓ પોતાના બાળક સાથે કરી શકે છે⁴.

પુસ્તકો અને વાતોરઓની આપલે કરો
સાથે મેળીને પુસ્તકો જોવા એ બહુ નાની ઉંમરથી શીખવાની ચડિયાતી રીત છે.

ગીતો અને કવિતાઓ ગાઓ
નસરરીની કવિતાઓ અને ગીતો ગાવા એ તમારા બાળકને કવિતા અને પુનરાવતરન મારફતે નવા અવાજો અને શબ્દો શીખવામાં મદદરૂપ થતી એક ચડિયાતી રીત છે.

સાથે રમવું
શિશુઓ રમીને શીખે છે. સાથે મરવાથી બાળકોને વાતચીત કરવા અને સામાજિક વ્યવહારુ આવડતો વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.

અકષરો સાથે રમવું
અકષરોના આકાર અને અવાજ સાથે રમતો મરવાથી શીખવામાં મજા આવે છે.

બહાર જઈને કંઈક કરો
ચાલવા કે ખરીદી કરવા સાથે જવાથી તમને અને તમારા બાળકને નવી બાબતો અનુભવવા મળશે જેમાં કંઈક જોવાની, અનુભવવાની, સૂંઘવાની, સ્વાદ પરખવાની અને સોભળવા સહિતની, સાથે સાથે ઘણી વાતો કરવાનો સમાવેશ થાય છે!

પુસ્તકો સુધી પહોંચવું
જો સ્થાનિક પુસ્તકાલય ખુલ્લું હોય તો, તમે મફતમાં પુસ્તકો વાંચવા ઉધાર લઈ શકો છો, અને બાળકો માટે મફત પરવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈ શકો છો. સ્થાનિક નસરરીઓ, બાળકોના કેન્દ્રો અને સ્કૂલો મફત પુસ્તકો સુધી પહોંચ પૂરી પાડી શકે છે. બસ પૂછો!

રંગવું અને દોરવું
ચિહ્નો બનાવવા અને ચિતર દોરવું એ લખવાનું શીખવાની શરૂઆત છે.

તમારું બાળક જે રીતે શીખે અને પોતાની સાંભળવાની, બોલવાની, વાંચવાની અને લખવાની આવડતો વિકસાવે તેમાં આ સરળ પરવૃત્તિઓ ખરેખર એક તફાવત ઊભો કરે છે. તમે સાથે રહીને મજા કરી શકો છો અને એ જ સમયે બાળકને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરી શકો છો!





વાતાર્ઓ કહેવી

તમારે હંમેશા શબ્દો વાંચવાની જરૂર નથી. પિક્ચર બુક્સ જોવી અને તેના વિશે વાત કરવી એ તમારા બાળકને વાતાર્ઓનો આનંદ લેવા પરોત્સાહિત કરવાની સરસ રીત છે. જો તમે ઘરે બીજી કોઈ ભાષા બોલેતા હો તો, તમારી પોતાની ભાષામાં ચિતરો અને વાતાર્ વિશે વાત કરો.

તમે પુસ્તકોની આપલે કરો ત્યારે તમે સાથે મોજ કરી શકો છો:

- પુસ્તકના કવર વિશે વાત કરો અને શીષરક પર આંગળી ચીંધો.
- તમારા બાળકને પુસ્તક પકડી રાખવા દઈને પાનાઓ ફેરવવા દો.
- તેઓને ચિતરો વિશે વાત કરવા પરોત્સાહિત કરો.
- જુદા જુદા પાતરો માટે જુદા જુદા અવાજો ઉપયોગમાં લો. ખાબોચિયામાં છબેછબિયા કરતા હો, કારના હોનરનો અવાજ અથવા પરાણીઓનો અવાજ જેવા અવાજો ઉમેરો.
- વાતાર્ પૂરી થાય ત્યારે, તમે તેઓને પૂછી શકો કે શું તેઓને તે ગમી અને શું તેઓને કોઈ મનપસંદ પાતર છે.

સ્ટાર ટિપ

તમે બંને માટે વહેંચવાની જગ્યા રાખીને, સાથે મળીને એક ડેન (ટિબલ પર એક કપડું) બનાવો. તમે તમારા ડેનને વાતાર્નો ભાગ બનાવી શકો છો — તે એક રાક્ષસની ગુફા, એક રોકેટ શિપ, અથવા રાજકુમારીનું ટાવર હોઈ શકે છે.



શું તમને ખબર છે કે પોતાના માતા-પિતાઓ સાથે પાંચ વષરની ઉંમર સુધીમાં નિયમિત વાંચન કરતા બાળકો આવું ન કરતા બાળકો કરતા ગણિત, શબ્દભંડોળ અને જોડણી કસોટીઓમાં 16 વષરની ઉંમરે પણ વધારે સારું પરિણામ લાવ્યા હતા?⁵

શું તમને ખબર છે કે બાળકો વારંવાર ફરી સાંભળવા ઇચ્છે તેવી મનપસંદ વાતાર્ તેઓ પાસે ઘણી વાર હોય છે? આનાથી તેઓને શબ્દ કરમ શીખવામાં અને લખેલા શબ્દને વાતાર્ સાથે સાંકળવામાં મદદ મળે છે — જે વાંચવાનું શીખવામાં પહેલા પગલાં છે!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

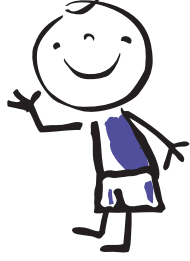
તમે બાળક હતા ત્યારે તમે શું કરતા તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો. આખા કુટુંબને સામેલ કરો - બા-દાદા મોટા થઈ રહ્યા હતા ત્યારની કહેવા લાયક વાતાર્ઓ તેઓ પાસે હોઈ શકે!

ગીતો અને કવિતાઓ ગાવી

ગીતો અને કવિતાઓથી બાળકોની ભાષા, શબ્દભંડોળ, હિલચાલ અને સંકલન વિકસે છે જો તેઓ કિર્યાઓ સમાવે. ઘણાં લોકો ગણતરી શીખવાડવામાં પણ મદદ કરે છે.

ચિંતા કરશો નહિ જો તમારો ગાવાનો અવાજ કકરશ કે બેસૂરો હોય તો, તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી અને તમે તમારા બાળક સાથે જેટલું વધારે ગાશો એટલો વધારે આત્મવિશ્વાસ તમે ધરાવતા થશો.

જો તમને રાગ ના ખબર હોય તો તમે પુસ્તકાલયમાંથી કવિતાઓની CDs ઉછીની લઈ શકો છો અથવા YouTube પર તે શોધી શકો છો. તમે હંમેશા તમારા પોતાના ગીતો બનાવી શકો છો, અથવા રેડિયો પર વાગતા ગીતની સાથે ગાઈ શકો છો.



શું તમને ખબર છે કે ગીતો અને કવિતાઓ તમારા બાળકને દુનિયા વિશે શીખવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે? તમે ઓલડ મેકડોનાલ્ડ હેડ એ ફામરમાં પરાણીના અવાજો કાઢી શકો છો અને એકવાર હું જીવતી માછલી પકડું એટલે માછલીની ગણતરી 1, 2, 3, 4, 5 માં કરી શકાય છે!

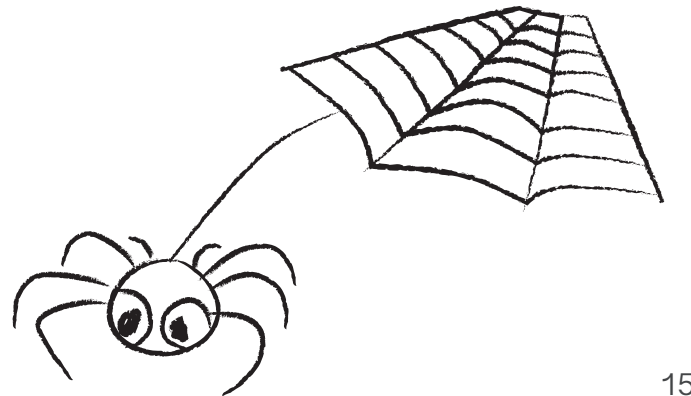
14.

ઇન્સી વિન્સી સ્પાઇડર

તમે ગીતો ગાઓ ત્યારે તેની પર અભિનય કરો, અથવા દહીના વાસણો, ઊન અને રસોડામાં વપરાતી રોલ ટ્યુબ્સનો ઉપયોગ કરીને તમારો પોતાનો સ્પાઇડર અને ડરેઇનપાઇપ બનાવો. તમે કિર્યાઓ સહિતનો ગીતનો વીડિયો YouTube પર જોઈ શકો છો:

[youtube.com/watch?v=m7fIW0xEIak](https://www.youtube.com/watch?v=m7fIW0xEIak).

ઇન્સી વિન્સી સ્પાઇડર પાણીની પાઇપ પર ચડ્યો ધરતી પર વરસાદ પડ્યો અને કરોળિયાને ધોઈ નાખ્યો પછી તડકો પડ્યો અને વરસાદનું બધું પાણી સૂકાઈ ગયું અને ઇન્સી વિન્સી સ્પાઇડર ફરીથી પાઇપ પર ચડ્યો.



15.

સ્ટાર ટિપ

જો તમે બીજી કોઈ ભાષામાં કોઈ ગીતો કે કવિતાઓ જાણતા હો તો, તે પણ તમારા બાળક સાથે ગાઓ.

સાથે રમવું

આપલે કરવી, વારો લેવો, વાતચીત કરવી, આરામદાયક રહેવું અને અન્ય લોકો સાથે મિતરો બનવું આ જીવનપયરંત ચાલનારી આવડતો છે પરંતુ તે શીખવામાં કેટલોક સમય લાગે છે! તમે તમારા બાળક સાથે રમીને, અથવા મિતરો કે કુટુંબીજનો સાથે રમવાની તારીખો નિધારરિત કરીને, કાં રૂબરૂમાં અથવા તો FaceTime કે WhatsApp મારફતે, બાળકને આ મહત્વની આવડતો શીખવા મદદ કરી શકો છો.



સ્ટાર ટિપ

બેંધાં બાળકો જુદા હોય છે! કેટલાક અન્ય બાળકો કરતા વધારે ચપલ અને આતમવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે — સરખામણી અને ચિંતા નો કરો — તમને ખબર છે કે તમારું બાળક શરૂ થઈ છે તેથી તેઓને જોઈતી સહાયતા અને પરોત્સાહન આપો.

શું તમને ખબર છે કે અન્ય લોકો સાથે રમવાનું શીખવું એ બાળકોની અંગત, સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે મહત્વનું છે? તેનાથી તેઓને એ શીખવામાં પણ મદદ મળે છે કે અન્ય લોકો લાગણીઓ અને વિચારો ધરાવતા હોય છે જે તેઓના પોતાના કરતા જુદા હોય છે.

16.



બાળકો ઘણી જુદી જુદી રીતે રમતા હોય છે:

- તેઓની જાતે રમવું
- અન્ય બાળકોને રમતા જોવા
- અન્ય લોકોની સાથે રમવું; સરખી પરવૃત્તિ કરવી પરંતુ સાથે જોડાવવું નહીં
- અન્ય લોકો શું રમી રહ્યાં છે અને સાથે ચેટ કરવાની શરૂઆત કરી રહ્યાં છે તેમાં વધારે રસપર્દ રહેવું
- સાથે રમવું, સામાન્ય રીતે એક નાના સમૂહમાં



સ્ટાર ટિપ

તમારું બાળક પોતાના મિતરો બનાવવાનું શરૂ કરે એટલે તેને પોતાનો વિશ્વાસ વધારવા પરોત્સાહિત કરો અને વારંવાર આશ્વાસન આપો.

17.

અક્ષરો અને આંકડાઓ સાથે રમવું

તમે અક્ષરો અને આંકડાવાળી પોતાના આકાર અને અવાજથી માંડીને પહેલો અક્ષર એકસરખો ધરાવતા નવા શબ્દો શીખવા સુધીની બધાં પરકારની રમતો રમી શકો છો. તમે તમારા બાળકને ખબર હોય તેવી સંખ્યાઓ, જેમ કે દરવાજાનો નંબર અથવા પોતાની ઉંમર શોધી શકો છો, અને શું તમે આ સંખ્યાઓ બસો, દુકાનો કે રસતા પરના ચિહ્નો પર મળી શકે તે જોઈ શકો છો. યાદ રાખશો કે અક્ષરો અને સંખ્યાઓ બધે જ જોવા મળે છે!

સ્ટાર ટિપ

તમારા બાળકની સાથે મોટા અવાજે ગણતરી કરો — તમારે મુખ્ય દરવાજા સુધી પહોંચવા કેટલા પગલાં ભરવા પડે છે તે અથવા તમે પાકર્ સુધી જવા ચાલો ત્યારે પસાર થયેલા લેમ્પપોસ્ટ્સની સંખ્યા શોધી કાઢો!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમને જંક (નકામા) મેઇલ અને જૂના સામયિકોમાં જોવા મળતા અક્ષરો વિશે વાત કરો. કેટલાક અક્ષરો કાઢી નાખીને એક કલાશ (ચિતર) બનાવો. શું તમે તમારા બાળકના નામનો પહેલો અક્ષર શોધી શકો છો તે જુઓ. જો બાળક હજુ પણ અક્ષર ના ઓળખી શકે તો, તેને સાથોસાથ દોરી બતાવો અને જુઓ કે શું બાળક તેને શોધી શકો છો જ્યારે તમે કંઈક કરવાના હો.



‘આઇ એમ ગોઇંગ ટૂ ધી પાકર્’

તમે પાકર્ જવા સાથે શું લઇને જશો એવું કહીને વારો બદલવાનો આવે તેવી રમત રમો. નિયમ એ છે કે તમે માત્ર ‘p’ (પી) અવાજ આવે તેવી વસ્તુઓ સાથે જઇ શકો છો (દાખલા તરીકે, ‘હું પાકર્ જઉં છું અને હું પિકનિક કરીશ/પેરટ/પેન્સલ’ લેવા જઉં છું). તમે જવાના હો તે સ્થળ બદલીને વધારે મોજમજા કરી શકો છો (દાખલા તરીકે, દરિયા કિનારે, જ્યાં તમે માત્ર ‘s’ થી શરૂ થતી બાબતો લઇ જઇ શકો છો). શું તમે બધું જ લઇ જવાના હો તે યાદ રાખી શકો છો?

પ્લાસ્ટીસીન કે ડો (લોટની કણક)થી અક્ષરો બનાવો

પ્લાસ્ટીસીનથી, અથવા તમારી જાતે ડો (લોટની કણક)માંથી અક્ષરના આકારો બનાવો.

મિશરણ કરો:

- બે કપ કોરો લોટ
- 1/2 કપ ઠંડુ પાણી
- તરણ ચમચા વનસ્પતિ તેલ
- એક ચમચો લીબુનો રસ (વૈકલ્પિક)
- તમને ગમતો કોઈ ખાદ્ય રંગ અથવા ગ્લિટર.



નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર તમારા બાળકને વહેલું વાંચવા પ્રોત્સાહિત કરવા, કકકા અક્ષરવાળા નામોને બંદલે અક્ષર અવાજોનો ઉપયોગ કરો. અક્ષરના અવાજોનો ઉપયોગ કરવો જ્યારે તમે ‘આઇ એમ ગોઇંગ ટૂ ધી પાકર્’ અથવા ‘આઇ સપાય’ જેવી રમતો એકસાથે રમો, તૈનાથી બાળક વાંચવાનું શીખે ત્યારે શબ્દો બોલવામાં મદદ મેળશે.



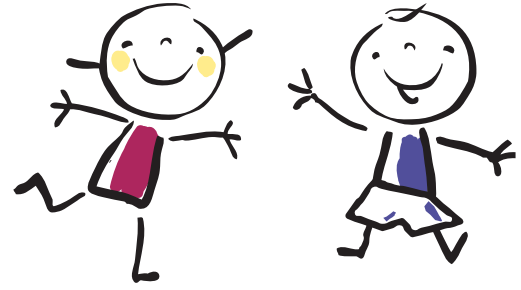
બહાર જઇને કંઇક કરો

આ દુનિયા રોમાંચક શબ્દો અને ચિત્રો તેમજ કરવા લાયક, અનુભવવા અને શોધવા લાયક બાબતોથી ભરપૂર છે, અનાજના પેકેટ્સ અને સ્ટરીટ ચિહ્નોથી માંડીને છબ્બિયા કરાવતા ખાબોચિયા અને સ્ખલિત પાંદડાઓ.

તમારા બાળકને પોતાની આસપાસની દુનિયા ખોળવા પરોત્સાહિત કરો.

- ચાલવા જાવ અને સ્ટરીટ ચિહ્નો અને સ્ટોરફ્રન્ટ પરના અક્ષરો, શબ્દો અને સંખ્યાઓ વિશે વાત કરો
- ખાદ્યપદાર્થોની ખરીદી કરતી વખતે, ફળો અને શાકભાજીનો આકાર, રંગો અને સુગંધની સરખામણી કરો

શું તમને ખબર છે કે ચાલવા માટે બહાર જવાથી તમારા બાળકને શીખવામાં મદદ મળે છે. તમારા બાળકની ગતિએ ચાલો, વાતચીત કરો અને બાળકે જોયેલી બાબતમાં રસ લો અને તેના વિશે પૂછો.



20.

કેવી રીતે પિક્ચર કાર્ડ્સ કી રિંગ બનાવવી અને તેનો ઉપયોગ કરવો

તમને શેની જરૂર પડશે

- તમારી ખરીદવાની યાદી બનાવવા પેન્સિલ અને કાગળ
- ફળ અને શાકભાજીના ચિત્રો
- બાળક માટે સલામત કાતર
- કાણું પાડતું પંચ
- ચિત્રોમાંથી દોરો પરોવવા દોરી કે રિબન

તમારે શું કરવાનું છે

એક રેસિપી શોધો અને સાથે મળીને પતિરકાઓ અને સામયિકોમાંથી ઘટકોના ચિત્રો કાપીને ખરીદવાની યાદી બનાવો.

દરેક ચિત્રના ખૂણામાં કાણું પાડીને કી રિંગ બનાવો અને તેને દોરી સાથે બાંધી દો.

તમે ખરીદી કરવા જાવ ત્યારે તમારા બાળકને કી રિંગનો ઉપયોગ કરવા દો. તેનાથી તેણીને ચિત્રોનો ઉપયોગ કરીને ખાદ્યપદાર્થ શોધવામાં મદદ મળશે. તમે જુઓ તે વિશે વાત કરો અને તમને કેટલી સંખ્યાની જરૂર છે, સાથે મળીને તેની ગણતરી કરો.

સ્ટાર ટિપ

પિક્ચર કાર્ડ્સ કી રિંગ્સ તમારા બાળક સાથે રમવાની એક સરસ રીત છે. તમે બહાર જઇને કંઇક કરવાના હો ત્યારે તમારા જોવામાં આવે તેવા ચિત્રોની કી રિંગ્સ બનાવવાનો પર્યતન કરો.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમે તમારા બાળક સાથે બહાર જઇને કંઇક કરવાના હો ત્યારે, ટ્રાફિકનો ઘોંઘાટ, સાઇરનસ, સંગીત, ફૂતરાનું ભસવું, પક્ષીઓનું ગાવું અને આકાશમાં ઉડતા વિમાનો સહિત, તમે સાંભળી શકો તે અવાજ સાંભળો. તમે સાંભળ્યું હોય તે વિશે વાત કરો. અવાજોની નકલ કરવાનો પર્યતન કરો — શું તમે સરખો અવાજ કાઢી શકો છો?

21.



પુસ્તકો સુધી પહોંચવું

તમે તમારી સથાનિક સ્કૂલ, પુસ્તકાલય, બાળકોનું કેન્ટર અથવા નસરરીમાંથી બાળકો માટેના મફત પુસ્તકો સુધી પહોંચ મેળવી શકો. કોલ કરો અને પૂછો!

જો તમારું પુસ્તકાલય ખુલ્લું હોય તો, તમે પુસ્તકો મફતમાં ઉછીના લઈ શકો છો!

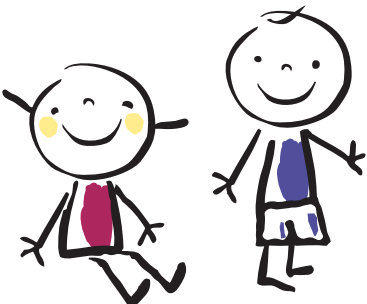
શું તમને ખબર છે કે તમારી પાસે ઘરે જટલા વધારે પુસ્તકો હોય, તમારું બાળક સ્કૂલ શરૂ કરે ત્યારે તેટલું વધારે સારું કરે તેવી શક્યતા રહે છે? આમાં તમારા પુસ્તકો હોય તેવું જરૂરી નથી — હકીકતમાં, જટલા વધારે પુસ્તકો ઉછીના લેવાય એટલું વધારે સારું!

22.

સ્ટાર ટિપ

તમારા બાળકના પુસ્તકાલય પુસ્તકો હાથવગા રાખો જેથી કરીને બાળકને ઇચ્છા થાય ત્યારે તે જોવાનું બાળક પસંદ કરી શકે છે. અથવા તમારા બાળકના પુસ્તકો રમકડાં સાથે કેમ ન રાખવા? ટેડી અને ઢીંગલીઓને પણ વાંચવાનું ગમે છે!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર સામયિકોની આપલે કરવી એ સરસ બાબત છે. જુદા જુદા ચિત્રો વિશે વાત કરો અને તમારા બાળકને શરેષ્ઠ ગમતા એક વિશે પૂછો.



બિલકુલ યોગ્ય પુસ્તક શોધી કાઢવું

જો તમારું બાળક પોતાની જાતે કોઈ પુસ્તક પસંદ કરે તો બાળક તેની આપલે કરે તેવી બહુ વધારે શક્યતા રહે છે. બાળકને ગમે તેવું પુસ્તક પસંદ કરવામાં તમે મદદ કરી શકો તેવી કેટલીક રીતો અહીં આપેલી છે:

- **કવર (પૂઠું) તપાસો**
શું બાળકને કોઈ ગમતી બાબતોવાળા કોઈ પુસ્તકો બાળક જુએ છે?
- **ડૂબી જાવ (રચ્યાપચ્યા રહો)!**
અંદર નજર કરો. શું બાળકને ચિત્રો ગમે છે?
- **શું તેમાં બાળકને ગમતા પાત્રો છે?**
શું બાળકને રાક્ષસ કે ટેડી કે એલિયન કે ટરેઈન ગમે છે?
- **શું તમારામાંથી કોઈ ચિત્રો મેળવવા ઘોંઘાટ કરી શકે છે?**
પરાણીનો અવાજ, ગાડીનો અવાજ, ટરેઈન કે રોકેટનો.
- **શું તે કિર્યાઓવાળી વાતાર છે?**
શું બાળકને આ પરકારની કોઈ વાતારમાં જોડાવાનું ગમે છે?
- **શું કોઈ આશ્ચર્યજનક બાબત છે?**
શું બાળકને પોપ-અપ ચિત્રો અથવા ફેરવવા માટેના ટેબ્સ ધરાવતા પુસ્તકો ગમે છે? શું તમે છુપાયેલું પાત્ર શોધી શકો છો?

23.



રંગ પૂરવામાં અને ચિત્ર દોરવામાં મજા માણો

રંગ પૂરવાથી અને ચિત્ર દોરવાથી તમારા બાળકને પોતાની એકાગરતા, રચનાત્મકતા, અને આવડતો વિકસાવવામાં અને બાળકને લખવા માટે જોઈતી આવડતો કેળવવામાં મદદ મળશે.

જુદી જુદી ચિહ્ન બનાવતી સામગ્રીઓ ઉપયોગમાં લો — ચંકી (નાના અને જાડા) કરેયોનસ, પેનિસેલ્સ, દાઢી કરવાનું ફોમ અને રંગ. બગીચામાં ફરસ પથથરો (પેવિંગ સ્ટોનસ) પર પાણી અને પેઇન્ટ બર્શને ઉપયોગમાં લેવામાં મજા આવે છે.

સ્ટાર ટિપ

રચનાત્મક બનો. તમારા બાળકને ચિહ્નો ચિહ્નિત કરવા, જુદા જુદા પરકારની વસ્તુઓમાંથી જેમે કે પીછાં, શેલ્સ કે નાના છોડ-ડાળીમાંથી બનાવેલા ચિત્રો દોરવા અને ચોંટાડવા પરોત્સાહિત કરો.

સામયિકોમાંથી મનપસંદ ચિત્રો કાપો અને કલાશ (ચિત્ર) બનાવો.

24.

તમારી પોતાની મેમરી બૂક કેવી રીતે બનાવવી

તમને શેની જરૂર પડશે

- એક સફરપબૂક
- પેન, કરેયોનસ અને પેનિસેલ્સ
- ફોટા
- સામયિકો અને કેટલોગ્સ
- બાળક માટે સલામત કાંતર
- ગુંદર

તમારે શું કરવાનું છે

- તમારા બાળકને પોતાની મેમરી બૂક સામે શણગારવામાં મદદ કરો. તેની પર બાળકનું નામ લખો.
- પોતાની મનપસંદ વસ્તુઓ, જેમ કે ખાદ્યપદાર્થ, સ્થળો કે રમકડાં, અથવા તમારા કુટુંબીજનો કે પાળેલા પરાણીઓના ફોટા વિશે શબ્દો કે ચિત્રો ઉમેરો.
- બસ પકડો અને અન્ય ટિકિટો લો જ્યારે તમે બહાર હો અને તમારા બાળકને અંદર રહેવા દેવાના હો.
- તમારા બાળકને ગિલ્ટર, રંગ, સિટકરો કે બીજી કોઈપણ વસ્તુ વાપરવા દો જેથી તેઓની મેમરી બૂક મનોરંજક અને રંગીન બનાવી શકાય.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમારા બાળકના ચિત્રો વિશે વાત કરો અને બાળકે જે દોચું હોય તે વિશે પૂછો. ઓળખી શકાય તેવા આકારો અને છબીઓ વીણો અને તેમાંના કોઈક તમારી જાતે દોરો.



25.

સૂકૂલે જવાની તૈયારી કરવી

તમે તમારા બાળકને સૂકૂલ માટે તૈયાર કરી શકો છો:

- વારો લેવાનું અને વહેંચવાનું સામેલ હોય તેવી રમતો રમવી
- બાળકને જોઈતી વસ્તુ માગવામાં મદદ કરો, જો બાળક ભૂખ્યું, તરસ્યું કે થાકેલું હોય.
- પોતાની જાતે કપડાં પહેરવાનું શીખવવું, પોતાની જાતે જમવું અને તેમની જાતે ટોઇલેટનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવવું.

સૂકૂલ શરૂ કરવી એ દરેક વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક અનુભવ બની શકે છે

- માતા-પિતા તરીકે, તમે તમારા બાળકના પહેલા શિક્ષક છો.
- સૂકૂલ વિશે માહિતી મેળવો જેથી કરીને તમારું બાળક સૂકૂલ શરૂ કરે ત્યારે શું થશે તે તમે સમજો.
- સૂકૂલ શરૂ થતા પહેલાં ઘરે શિક્ષકની મુલાકાત માટે તૈયાર રહો જો મુલાકાત લેવામાં આવે.
- સૂકૂલની વેબસાઇટ જુઓ.

ખાતરી કરો કે તમે જાણો છો પહેલા દિવસે શું કરવું: સવારે ક્યાં જવું, અને તમારા બાળકને ક્યાંથી લેવાનું રહેશે.



શું તમને ખબર છે કે બાળકો તેઓની નવી સૂકૂલ કે નસરરીથી જેટલા વધારે પરિચિત થાય, એટલી ઝડપથી તેઓ નવા વાતાવરણમાં સ્થાયી થશે?

26.

સૂકૂલ શરૂ કરવા વિશે પુસ્તકો વાંચો

તમે સૂકૂલ વિશે માહિતી વહેંચી શકો તેવા ઘણાં જુદા જુદા પુસ્તકો હોય છે. આનાથી તમારા બાળકને સૂકૂલ શરૂ કરવા કે સૂકૂલમાં પરત આવવા તૈયાર રહેવામાં મદદ મળી શકે છે.

કેટલાક પુસ્તકો નીચે યાદીબદ્ધ છે:

- સ્ટાટિરંગ સૂકૂલ જેનેટ એન્ડ એલેન આહ્લબર્ગ દ્વારા
- ટોપ્સી એન્ડ ટિમ સ્ટાટર્ સૂકૂલ જીન એન્ડ ગેરેથ એડમસન દ્વારા
- ગોઇંગ ટૂ સૂકૂલ એના સિવાડીર્ એન્ડ સ્ટીફન કાટર્રાઇટ દ્વારા
- હેરી એન્ડ ડાઇનોસોર્ ગો ટૂ સૂકૂલ ઇયાન વ્હાયબર્ગ દ્વારા
- કમ ટૂ સૂકૂલ ટૂ, બ્લુ કાંગારુ! એમા ચિંચેસ્ટર ક્લાકર દ્વારા
- આઇ એમ ટૂ એબ્સોલ્યુટલી સ્મોલ ફોર સૂકૂલ લોરેન ચાઇલ્ડ દ્વારા



નવી દિનચયારઓનો મહાવરો કરવો

ઉઠીને કપડાં પહેરવા, અને 'સૂકૂલે જવા સમયસર' બરેકફાસ્ટ કરવા સહિત, સવારની દિનચયારનો મહાવરો કરો તમારા બાળકે પૂરતી ઊંઘ લીધી છે અને પહેલા દિવસે સૂકૂલ જવા તૈયાર હોવાની ખાતરી કરો.

સ્ટાર ટિપ

દિવસના અંતે — તમારા બાળકને સ્મિત સાથે આવકારો અને મોબાઇલ સાથે નહીં!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

યાદીબદ્ધ પુસ્તકોમાંથી એક વહેંચો. તમારા બાળકને સૂકૂલ શરૂ કરવા વિશે કેવું લાગે છે તેને લગતી વાત કરો.

27.





ફોન: 020 7587 1842

ઇમેઇલ: contact@literacytrust.org.uk

વેબસાઇટ: literacytrust.org.uk

 અમને Facebook પર જુઓ: facebook.com/nationalliteracytrust

 અમને Twitter પર અનુસરો: [@Literacy_Trust](https://twitter.com/Literacy_Trust)

 અમને Instagram પર અનુસરો: [@Literacy_Trust](https://instagram.com/Literacy_Trust)

 અમારી મફત ઇમેઇલ સમાચાર પત્રિકા માટે નોંધણી કરાવો: literacytrust.org.uk/newsletter

ધી નેશનલ લિટરસી ટ્રસ્ટ એક નોંધાયેલી ચેરિટી છે જેનો નંબર 1116260 છે અને સીમિત ગેરંટી દ્વારા નોંધાયેલી કંપની છે જેનો નંબર 5836486 છે અને ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં નોંધાયેલી છે અને સ્કોટલેન્ડમાં નોંધાયેલી ચેરિટી છે જેનો નંબર SC042944 છે. નોંધાયેલું સરનામું: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL.

પેટર્ન: HRH The Duchess of Cornwall

© National Literacy Trust 2020. આ એવરીવન રેડી ફોર સ્કૂલ રિસોર્સ (દરેક વ્યક્તિ સ્કૂલ સંસાધન માટે તૈયાર છે) ને ઓપન ગવર્નમેન્ટ લાઇસન્સ 3.0 હેઠળ પરવાનો મળ્યો છે.

સંદર્ભો:

1. <https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep>
2. <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
3. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/>
4. ઇફેક્ટિવ પરી-સ્કૂલ, પ્રાઇમરી એન્ડ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન (EPPSE). કેથી સિલ્વા અને અન્ય લોકો
5. 16 વર્ષની ઉંમરે જુઆનાતમક સ્કોસરમાં સામાજિક અસમાનતાઓ: વાંચનની ભૂમિકા. એલિસ સુલિવાન, મેટ બ્રાઉન, 2013.
6. માતા-પિતાનો દૈનિકોણ: ચિલ્ડ્રન્સ યુઝ ઓફ ટેકનોલોજી ધી ધી અર્લી ઇયર્સ (શરૂઆતના વર્ષોમાં બાળકો દ્વારા ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ), ડૉ. સુસી ફોર્મબીર, નેશનલ લિટરસી ટ્રસ્ટ, 2014