

National
Literacy
Trust

Changing life stories

સમય સાથે વિતાવવો

ઘરે તમારા શિશુ સાથે
કરવાલાયક મોજમજાની
અને સરળ પરવૃત્તિઓ



સુવાગત કથન

તમારા શિશુ કે કિશોર સાથે વાત કરવી અને તેઓ સાથે પુસ્તકોમાંની માહિતી વહેંચવાથી તેઓને જીવનમાં શરૂપ્થ 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)

આ પુસ્તકોમાંની સ્ટાર ટિપ્સ તમારા બાળકને શીખવામાં અને તેઓને સફૂલ માટે તૈયાર કરવા તમે સહાયરૂપ થઇ શકો તેવી ચડિયાતી ભલામણો કરે છે.

નાની વાતથીત માટે મૌલિક વિચારો

તમારા બાળકને સફૂલ માટે જરૂરી ભાષા કુશળતામાં મદદરૂપ થવા આ નાની વાતથીત 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 સૂચન)

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

નાની વાતથીત માટે મૌલિક વિચાર

તમારા બાળક સાથે વાત કરો જ્યારે પણ તમે કરી શકો — રસતા પર ચાલતી વખતે, બેસમાં, કોઇપણ 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 વણરવીને 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
- રોજીંદા 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 સંકલમાં 10 વર્ષની ઉંમરે શીખી શકશે?

સટાર 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 ઓ બીઅર હન્ટ' (આપણે રીઇનો શિકાર કરવા જઈ રહ્યા છીએ) કહી સાંભળાવો અને પછી તમારા બગીચા કે ઉદ્યાન આસપાસ રીઇનો કાલ્પનિક શિકાર કરવા જાવ!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમારા બાળકની કાલ્પનિક રમત દરમિયાન બાળક સાથે જોડાઈ જાવ અને પાતર ભજવો! બાળકને પાતર વિશે પરશનો પૂછો અથવા તમે કરવાના હો તેનું વર્ણન કરો. આનાથી તમારા બાળકને નવા શબ્દો સાંભળવાની અને સમસ્યાઓ ઉકેલવાની તક મળી શકે છે.



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

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર
તમે રોજીંદી પરવૃત્તિઓ કેવી રીતે કરો છો તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો, જેમ કે ઘોવાના કપડાંનું વગીરકરણ કરવું કે રાતરી ભોજન બનાવવું.

4.



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 આપવે કરવામાં અને મિતરો બનાવવામાં મદદ મળે છે.

બાળકોને પોતાની કલ્પનાનો ઉપયોગ કરીને જુદી જુદી વસ્તુઓને રમવાની વસ્તુઓમાં બદલવામાં મજા આવે છે. તમે તૈયાર થવા વસ્તરો 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 પરોત્સાહન મળે છે અને બાળકને સંકલે જવા તૈયાર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે?

5.



ચિહ્નો વાંચવા

છાપું બંધે હોય છે!

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

તેઓનું ખાવાનું મનપસંદ સ્થળ ઓળખો અથવા સુપરમાર્કેટનું 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 'વાંચવા'માં મદદ કરો!

ખાવ, ઊંઘો, ચાલો

બાળકોના વધતા શરીરને ખવડાવો!

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

શું તમને ખબર છે કે ઘણાં સુપરમાર્કેટ્સ ભોજન માટે બહુ સરસ રેસિપી આઈડિયા ધરાવે છે જે બહુ ખચારણ ના હોય? અથવા, તમે અન્ય આઈડિયા 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 સાંભળ રાખો.



સ્ટાર ટિપ

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

સ્ટાર ટિપ

તમારા બાળકની સૂઝને બરેકફ્રસ્ટ 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: પાયજામો પહેરો, દાંત બરૂં કરો, પેશાબ કરી લો.
 - 7.15 સાંજે: એક પુસ્તક, વાતાર વાંચવી કે શાંત વાતચીત કરીને શાંતિથી સમય વિતાવવો.
 - 7.30 સાંજે: શુભરાત્રિ અને લાઇટો બંધ કરવી¹

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



સટાર ટિપ
ફોનસ, TV કે કોમ્પ્યુટર બાળકોને સૂવા જતા પહેલાં રોકી શકતા હોવાને લીધે બાળકો સૂઈ જાય તેના એક કલાક પહેલાં તેની પર 'સ્ક્રીન સમય' ઘટાડવાનો પ્રયત્ન 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 વાતાર બનાવો!

8.



સટાર 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.

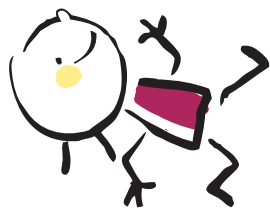
આગળ વધતા રહો

શારીરિક રીતે સક્રિય થવાનો સમય!

એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે પાંચ વર્ષ સુધીની ઉંમરના બાળકો આખા દિવસમાં તરણ ક્લાક 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 સંતાફૂકડી રમવું અને કાદવમાં ફસાઈ જવું)
- આસપાસ દોડવું
- ટરેમ્પોલિન 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.

બહાર જઇને કંઇક કરો
ચાલવા કે ખરીદી કરવા સાથે જવાથી તમને અને તમારા બાળકને નવી બાબતો અનુભવવા મળશે જેમાં કંઇક જોવાની, અનુભવવાની, સૂંઘવાની, સ્વાદ પરખવાની અને સાંભળવા સહિતની, સાથે સાથે ઘણી વાતો કરવાનો સમાવેશ થાય 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.

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

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

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

અકષરો સાથે રમવું
અક્ષરોના આકાર અને અવાજ સાથે રમતો રમવાથી શીખવામાં મજા આવે 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 સફૂલ માટે તૈયાર કરી શકો છો!





વાતાર્ઓ કહેવી

તમારે હંમેશા શબ્દો વાંચવાની જરૂર નથી. પિકચર બુક્સ જોવી અને તેના વિશે વાત કરવી એ તમારા બાળકને વાતાર્ઓનો આનંદ લેવા પરોત્સાહિત કરવાની સરસ રીત છે. જો તમે ઘરે બીજી કોઇ ભાષા બોલતા 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 દઇને પાનાઓ ફેરવવા દો.
- તેઓને ચિતરો વિશે વાત કરવા પરોત્સાહિત કરો.
- જુદા જુદા પાંતરો માટે જુદા જુદા અવાજો ઉપયોગમાં લો. ખાબોચિયામાં છબ્છબિયા 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 કોઇ 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 હોઇ શકે છે.

શું તમને ખબર છે કે પોતાના માતા-પિતાઓ સાથે પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં નિયમિત વાંચન કરતા બાળકો આવું ન કરતા બાળકો કરતા ગણિત, શબ્દભંડોળ અને જોડણી ક્સોટીઓમાં 16 વર્ષની 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 વાતાર સાથે સાંકળવામાં મદદ મળે છે — જે વાંચવાનું શીખવામાં પહેલા પગલાં છે!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

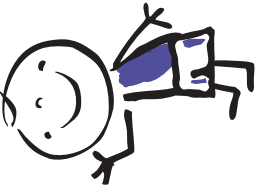
તમે બાળક હતા ત્યારે તમે શું કરતા તે વિશે તમારા બાળક સાથે વાત કરો. આખા કુટુંબને સામેલ કરો - બા-દાદા મોટા ઘઇ રહ્યા હતા ત્યારની કહેવા લાયક વાતાર્ઓ તેઓ પાસે હોઇ શકે!

ગીતો અને કવિતાઓ ગાવી

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

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

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



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

14.



સટાર ટિપ

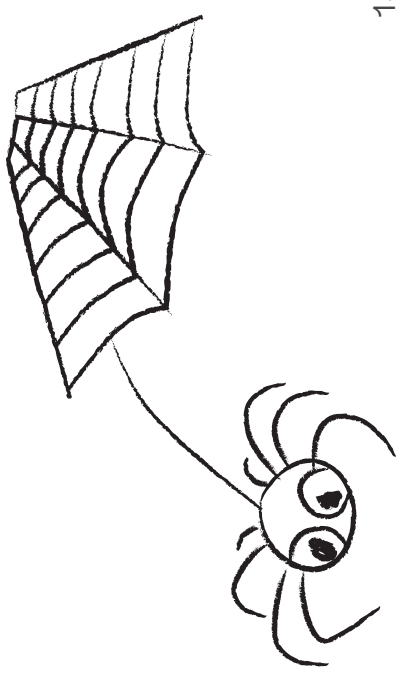
જો તમે બીજી કોઇ ભાષામાં કોઇ ગીતો કે કવિતાઓ જાણતા હો તો, તે પણ તમારા બાળક સાથે ગાઓ.

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 કિસ્સાઓ સહિતનો ગીતનો વીડિયો YouTube પર જોઇ શકો છો:

[youtube.com/watch?v=m7f1W0xE1ak](https://www.youtube.com/watch?v=m7f1W0xE1ak).

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



15.

સાથે રમવું

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

સ્ટાર ટિપ

બંધાં બાળકો જુદા હોય છે! કેટલાક અન્ય બાળકો કરતા વધારે ચપળ અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે — સરખામણી અને ચિંતા નો કરો — તમને ખબર છે કે તમારું બાળક શરેષ્ઠ છે તેથી તેઓને જોઈતી સહાયતા અને પરોત્સોહન 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.

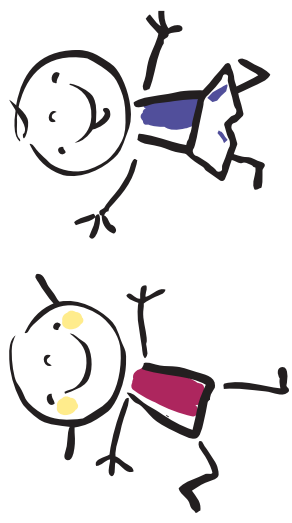


સ્ટાર ટિપ

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

બાળકો ઘણી જુદી રીતે રમતા હોય છે:

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



17.

અક્ષરો અને આંકડાઓ સાથે રમવું

તમે અક્ષરો અને આંકડાવાળી પોતાના આકાર અને અવાજથી માંડીને પહેલો અક્ષર એક્સરખો ધરાવતા નવા શબ્દો શીખવા સુધીની બધાં પરફારની 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 રસ્તા 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 યાજો ત્યારે પસાર થયેલા લેમ્પપોસ્ટ્સની સંખ્યા શોધી કાઢો!

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમને જેંક (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 બંધને જશો એવું કહીને વારો બદલવાનો આવે તેવી રમત રમો. નિયમ એ છે કે તમે માતર્ ‘p’ (પી) અવાજ આવે તેવી વસ્તુઓ સાથે જઇ શકો છો (દાખલા તરીકે, ‘હું પાકર્ જઈ છું અને હું પિકનિક કરીશ/પેરટ/પેનિસલ’ લેવા જઈ છું). તમે જવાના હો તે સ્થળ બદલીને વધારે મોજમજા કરી શકો છો (દાખલા તરીકે, દરિયા કિનારે, જ્યાં તમે માતર્ ‘ડ’ થી શરૂ થતી બાબતો બંધ જઇ શકો છો). શું તમે બધું જે બંધ જવાના હો તે યાદ રાખી શકો છો?

પ્લાસ્ટિસીન કે ડો (લોટની કણક)થી અક્ષરો બનાવો

પ્લાસ્ટિસીનથી, 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 કોઇ ખાદ્ય રંગ અથવા ગ્લિટર.



નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર તમારા બાળકને વહેલું વાંચવા પ્રોત્સાહિત કરવા, કક્કા અક્ષરેવાળા નામોને બંધેલે અક્ષર અવાજોનો ઉપયોગ કરો. અક્ષરેના અવાજોનો ઉપયોગ કરવો જ્યારે તમે ‘આઇ એમ ગોઇંગ ટૂ ધી પાકર્’ અથવા ‘આઇ સપાય’ જેવી રમતો એક્સાથે રમો, તૈનાથી બાળક વાંચવાનું, શીખે ત્યારે શબ્દો બોલવામાં મદદ મળશે.





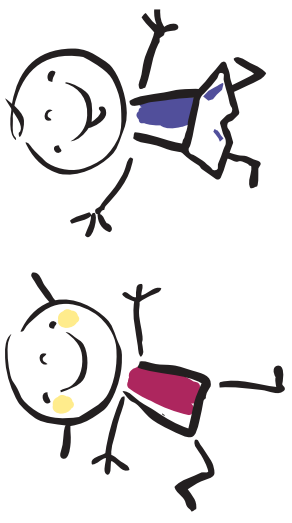
બહાર જઇને કંઇક કરો

આ દુનિયા રોમાંચક શબ્દો અને ચિત્રો તેમજ કરવા લાયક, અનુભવવા અને શોધવા લાયક બાબતોથી ભરપૂર છે, અનાજના પેકેટ્સ અને સ્ટરીટ ચિહ્નોથી માંડીને છબછબિયા કરેલતા ખાખોચિયા અને સ્પ્રલિત પાંદડાઓ.

તમારા બાળકને પોતાની આસપાસની દુનિયા ખોળવા પ્રેરત્સાહિત કરો.

- ચાલવા જાવ અને સ્ટરીટ ચિહ્નો અને સ્ટોરફરન્ટ 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 પેનિસલ અને કાગળ
- ફળ અને શાકભાજીના ચિત્રો
- બાળક માટે સલામત કાતર
- કાશું 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 કાશું 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.

સટાર 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 પ્રયત્ન કરો.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

તમે તમારા બાળક સાથે બહાર જઇને કંઇક કરવાના હો ત્યારે, ટર્શિકનો ઘોંઘાટ, સાદરનસ, 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 પ્રયત્ન કરો — શું તમે સરખો અવાજ કાઢી શકો છો?

21.



પુસ્તકો સુધી પહોંચવું

તમે તમારી સ્થાનિક સરૂલ, પુસ્તકાલય, બાળકોનું કેનદર અથવા નસરોમાંથી બાળકો માટેના મફત પુસ્તકો સુધી પહોંચ મેળવી શકો. કોલ કરો અને પૂછો!

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

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

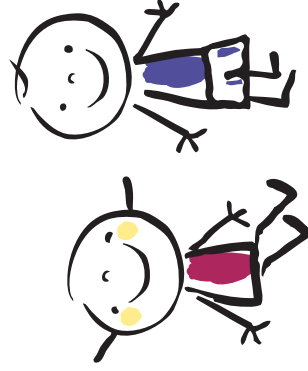
22.

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 શર્ષ્ટ ગમતા એક વિશે પૂછો.



બિલકુલ યોગ્ય પુસ્તક શોધી કાઢવું

જો તમારું બાળક પોતાની જાતે કોઇ 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 કોઇ ગમતી બાબતોવાળા કોઇ પુસ્તકો બાળક જુએ છે?
- **ડૂબી જાવ (રચ્યાપચ્યા રહો)!**
અંદર નજર કરો. શું બાળકને ચિત્રો ગમે છે?
- **શું તેમાં બાળકને ગમતા પાત્રો છે?**
શું બાળકને રાફસ કે ટેડી કે એલિયન કે ટરેઇન ગમે છે?
- **શું તમારામાંથી કોઇ ચિત્રો મેળવવા ઘોઘાટ કરી શકે છે?**
પરાજીનો અવાજ, ગાડીનો અવાજ, ટરેઇન કે રોકેટનો.
- **શું તે કિર્યાઓવાળી વાતાર છે?**
શું બાળકને આ પરકારની કોઇ વાતારમાં જોડાવાનું ગમે છે?
- **શું કોઇ 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 એકાગ્રતા, રચનાત્મકતા, અને આવડતો વિકસાવવામાં અને બાળકને લખવા માટે જોઈતી આવડતો કેળવવામાં મદદ મળશે.

જુદી જુદી ચિહ્ન બનાવતી સામગ્રીઓ ઉપયોગમાં લો – ચંકી (નાના અને જોડા) કરેયોનસ, પેનિસલ્સ, દાઢી કરવાનું ફોમ અને રંગ. બગીચામાં ફરસ પથથરો (પેવિંગ સ્ટોનસ) પર પાણી અને પેઇન્ટ બરશને ઉપયોગમાં લેવામાં મજા આવે છે.

સટાર ટિપ
રચનાત્મક બનો. તમારા બાળકને ચિહ્નો ચિહ્નિત કરવા, જુદા જુદા પરકારની વસ્તુઓમાંથી જેમ કે પીછાં, શેલ્સ કે નાના છોડ-ડાળીમાંથી બનાવેલા ચિત્રો દોરવા અને ચોટાડવા પ્રોત્સાહિત 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 પેનિસલ્સ
 - ફોટા
 - સામયિકો અને કેટલોગ્સ
 - બાળક માટે સલામત કાતર
 - 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, સૂથળો કે રમકડાં, અથવા તમારા કુટુંબીજનો કે પાળેલા પશુઓનો 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 કોઇપણ વસ્તુ વાપરવા દો જેથી તેઓની મેમરી બૂક મેનોરંજક અને રંગીન બનાવી શકાય.

નાની વાતચીત માટે મૌલિક વિચાર

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



25.

સકૂલે જવાની તૈયારી કરવી

તમે તમારા બાળકને સકૂલ 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.

સકૂલ શરુ કરવી એ દરેક વ્યક્તિ માટે હકારાત્મક અનુભવ બની શકે છે

- માતા-પિતા તરીકે, તમે તમારા બાળકના પહેલા શિક્ષક છો.
- સકૂલ વિશે માહિતી મેળવો જેથી કરીને તમારું બાળક સકૂલ શરૂ કરે ત્યારે શું થશે તે તમે સમજો.
- સકૂલ શરૂ થતા પહેલાં ઘરે શિક્ષકની મુલાકાત માટે તૈયાર રહો જો મુલાકાત લેવામાં આવે.
- સકૂલની 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 સકૂલ કે નસરરીથી જેટલા વધારે પરિચિત થાય, એટલી ઝડપથી તેઓ નવા વાતાવરણમાં સ્થાયી થશે?

26.

સકૂલ શરુ કરવા વિશે પુસ્તકો વાંચો

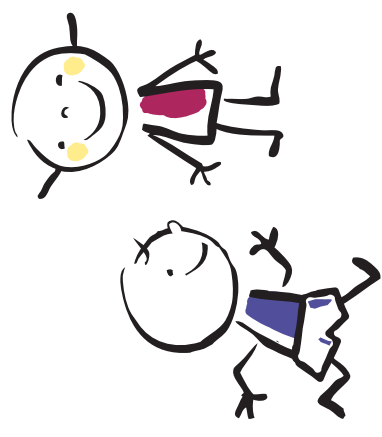
તમે સકૂલ વિશે માહિતી વહેંચી શકો તેવા ઘણાં જુદા જુદા પુસ્તકો હોય છે. આનાથી તમારા બાળકને સકૂલ શરૂ કરવા કે સકૂલમાં પરત આવવા તૈયાર રહેવામાં મદદ મળી શકે છે.

કેટલાક પુસ્તકો નીચે યાદીબદ્ધ છે:

- સ્ટાર્ટિંગ સકૂલ જેનેટ એન્ડ ઍલેન આહ્લબર્ગર દ્વારા
- ટોપ્સી એન્ડ ટિમ સ્ટાર્ટર સકૂલ જીન એન્ડ ગેરેથ એડમસન દ્વારા
- ગોઇંગ ટૂ સકૂલ એના સિવાડીર એન્ડ સ્ટીફન કાટરરાઇટ દ્વારા
- હેરી એન્ડ ડાઇનોસોસર ગો ટૂ સકૂલ ઇથાન વ્હાયબરો દ્વારા
- કમ ટૂ સકૂલ ટૂ, બ્લુ કાંગારુ! એમા ચિંચેસ્ટર ક્લાકર દ્વારા
- આઇ એમ ટૂ એબ્સોલ્યુટલી સ્મોલ ફોર સકૂલ લૉરેન ચાઇલ્ડ દ્વારા

નવી દિનચયારઓનો મહાવરો કરવો

ઉઠીને કપડાં પહેરવા, અને 'સકૂલે જવા સમયસર' બરેકફાસ્ટ કરવા સહિત, સવારની દિનચયારનો મહાવરો કરો તમારા બાળકે પૂરતી ઊંઘ લીધી છે અને પહેલા દિવસે સકૂલ 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 સકૂલ શરૂ કરવા વિશે કેવું લાગે છે તેને લગતી વાત કરો.

27.

National
Literacy
Trust

ફોન: 020 7587 1842

ઇમેઇલ: contact@literacytrust.org.uk

વેબસાઇટ: literacytrust.org.uk



અમને Facebook પર જુઓ: [facebook.com/nationalliteracytrust](https://www.facebook.com/nationalliteracytrust)



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



અમને Instagram પર અનુસરો: [@Literacy_Trust](https://www.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 એવરોલન-રેડી ફોર સફલ રિસોર્સર્ (દરેક વ્યક્તિ સફલ 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-સફલ, પરાઇમરી એન્ડ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન (EPPSE), કયાં શિલ્પ અને અન્ય લોકો
5. 16 વર્ષની ઉંમરે જ્ઞાનાત્મક સફલતામાં સોમાલિક અસમાનતાઓ: વાંચનની ભૂમિકા. એલિસ સુલિવાન, મેટ બ્રાઉન, 2013.
6. માતા-પિતાનો દુષિટ કોણ: શિલ્ડરન્સ યુઝ ઓફ ટેકનોલોજી ઇન ધી અલ્ટર ઇયર્સ (શરૂઆતના વર્ષોમાં બાળકો દ્વારા ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ), ડૉ. સુસી ફ્રેમ્બર્ગ, નેશનલ લિટરસી ટ્રસ્ટ, 2014