च्याट, प्ले, रिड

शिशु र बच्चाहरूको सञ्चार र भाषा विकासमा सहायता गर्नका लागि रमाइलो र सरल गतिविधिहरू

National Literacy Trust

Change your story

यससँगको साझेदारीमा

Better Health Start for Life

च्याट, प्ले, रिड

तपाईंको बच्चालाई जीवनमा सफल हुने अवसरहरू दिनका लागि तीन सरल तरिकाहरू

तपाईंलाई यस पुस्तिकामा उल्लिखित गतिविधिहरू राम्रो लाग्यो भने तपाईंलाई हाम्रो समाचारपत्र पनि राम्रो लाग्ने छ! यो हरेक दुई हप्तामा हालसालैका च्याट, प्ले र रिड गतिविधि, हालैका समाचार र थप कुराहरूको साथमा आउने छ!

हाम्रो वेबसाइटमा साइन अप गर्नुहोस्: wordsforlife.org.uk/newsletter

बालबालिकाहरूका लागि सरल, रमाइलो गतिविधिहरू

धेरै स-साना कुराहरूले बालबालिकाको मस्तिष्कलाई सक्रिय गराउँछन्

बालबालिकाहरूले सबै कुरालाई समेट्छन्। तपाईंले उनीहरूसँग गर्ने स-साना कुराहरूले पनि उनीहरूलाई विद्यालय सुरु गर्ने दिनको लागि तयार पार्न ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

तपाईंको बच्चालाई तपाईंले भन्दा राम्रोसँग अरू कसैले चिन्दैन। तपाईंलाई सही लाग्ने उपायहरू छान्नुहोस्, आफ्नो रुचिअनुसार हाम्रा गतिविधिहरू परिवर्तन गर्नुहोस् वा आफ्नै उपायहरू सिर्जना गर्नुहोस्।

तपाईं आफ्नो बच्चाको विशेषज्ञ हुनुहुन्छ भन्ने हामीलाई थाहा छ। यीमध्ये केही गतिविधिहरूमा केही मिनेट लाग्न सक्छ भने अन्य गतिविधिहरूमा धेरै समय लाग्न सक्छ। हामी तपाईं र तपाईंको बच्चाले यी गतिविधिहरूको आनन्द लिनुहोस् भन्ने चाहन्छौँ, त्यसैले कृपया समयको दबावमा नपर्नुहोस्। तपाईं कुनै पनि समयमा फर्कन सक्नुहुन्छ। आफ्नो बच्चाको नेतृत्वलाई पछ्याउनुहोस्।

तपाईं र तपाईंको सानो बच्चाले यस पुस्तिकामा उल्लिखित गतिविधिहरू गरिरहेको तस्विर र भिडियोहरू साझा गर्न **#ChatPlayRead** प्रयोग गर्नुहोस्। प्रत्येक गतिविधिको भिडियो पनि दिइएको छ, त्यसैले तपाईं थप जानकारीका लागि QR कोडहरू स्क्यान गर्न सक्नुहुन्छ। हामी पूरै देशभरिका परिवारहरूले हाम्रा उपायहरू कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ भनेर हेर्न चाहन्छौँ!

विषयवस्तु

च्याट गतिविधिहरू 5
न्याप्पी बदल्दै कुराकानी गर्ने 6
आजको दिन के गर्ने भनेर कुराकानी गर्ने 8
रो, रो, रो योर बोट 9
मेमोरी गेम 11
खेल गतिविधिहरू 13
पिक-ए-बू 14
रमाइलो नुहाउने समय 15
तपाईंको आफ्नै साउण्ड बक्स बनाउनुहोस् 16
जुम, जुम, जुम विआर गोइङ टु दि मुन 18
पठन गतिविधिहरू 20
कोजी बुक टाइम 21
सँगै किनमेल गर्ने 23
टेडीसँग खेल्ने 24
ट्विङ्कल ट्विङ्कल लिटल स्टार 26

च्याट गतिविधिहरू

आजको दिन के गर्ने भनेर कुराकानी गर्ने

मेमोरी गेम

रो, रो, रो योर बोट

न्याप्पी बदल्दै कुराकानी गर्ने

न्याप्पी बदल्दै कुराकानी गर्ने

न्याप्पी बदल्ने समयमा कुराकानी गर्दा तपाईंको बच्चालाई कुराकानीका बारेमा सिक्न मद्दत गर्दछ।

तपाईंले आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्दा बच्चालाई राम्रो लाग्ने छ। अनुहारको अभिव्यक्ति देखाउँदै कुराकानी गर्नाले तपाईंले सम्बन्ध बनाउनुहुन्छ र बच्चालाई अन्य मानिसहरू चिन्नमा मद्दत गर्नुहुन्छ।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

पहिलो दिनदेखि नै बच्चासँग कुराकानी गर्दा बच्चालाई अरूसँग कुरा गर्न र अरूलाई बुझ्न सिक्नका लागि आवश्यक पर्ने उपकरणहरू दिन्छ।

न्याप्पी टाइम (निदाउने समय) का लागि महत्त्वपूर्ण सुझावहरू

हँसिलो मुहार बनाउनुहोस्।

विभिन्न अभिव्यक्ति बनाउनुहोस् र आवाज निकाल्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई हेर्न र तपाईंको नक्कल गर्न रुचाउँछन्। आफ्नो जिब्रो बाहिर निकालेर देखाउने प्रयास गर्नुहोस्!

तपाईंको बच्चाले निकाल्ने आवाज र बनाउने अभिव्यक्तिमा प्रतिक्रिया जनाउनुहोस्।

शान्त रहनुहोस् ताकि तपाईंको बच्चा आरामले तपाईंप्रति ध्यान केन्द्रित हुन सकोस्।

आफ्नो बच्चालाई आफ्नो मनपर्ने नर्सरी राइम गाएर सुनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

आजको दिन के गर्ने भनेर कुराकानी गर्ने

तपाईंले आजको दिन के गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भन्नेबारे कुराकानी गर्नाले तपाईंको बच्चालाई सिक्न मद्दत गर्दछ।

बालबालिकाहरूलाई दिनचर्या मनपर्छ र त्यसपछि के हुन्छ भन्ने थाहा हुन्छ।

बिहान, तपाईंसँग के-के योजनाका बारेमा आफ्नो बच्चासँग कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईं बच्चालाई खुवाउँदा, कपडा बदल्दा, यात्रा गर्दा वा खेल्दा यसो गर्न सक्नुहुन्छ।

एउटा राम्रो उपाय भनेको तपाईंले कुरा गर्ने क्रममा बच्चासँग कुराकानी गर्नु हो।

उदाहरणका लागि: "पहिले हामी लुगा लगाउने छौँ, त्यसपछि हामी खाजा खाने छौँ।"

तपाईंको बच्चाको उमेर बढ्दै जाँदा र बच्चाले बोल्न सिक्दै जाँदा, तपाईं बच्चालाई अब के हुन्छ थाहा छ भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ। बच्चालाई सिक्न समय लाग्न सक्छ तर त्यसरी सोध्यो भने मात्र बच्चालाई ध्यान दिनमा मद्दत गर्दछ।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

दिनचर्या र अब के हुँदैछ भन्ने थाहा पाउँदा हामी सबैलाई सुरक्षित महसुस गर्न र सिक्न सक्षम बनाउँछौँ।

रो, रो, रो योर बोट

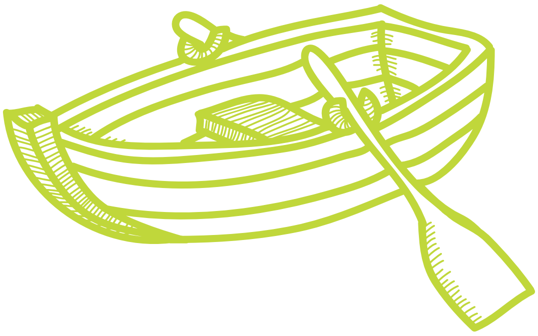
यस नर्सरी राइममा तपाईंको बच्चालाई हसाउने रमाइला कार्य र आवाजहरू छन्।

तपाईं साना बच्चाहरूलाई आफ्नो काखमा राख्ने र गीत गाएर सुनाउने जस्ता सामान्य चालले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चा सुरक्षित रूपमा बस्न सक्ने हुँदा बच्चाले स्वतन्त्र रूपमा थप चाल र कार्यहरू गर्न सक्षम हुने छन्। बच्चा आराममले तल झर्छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्!

तपाईंको बच्चालाई तपाईंतिर फर्काएर बस्नुहोस् र बच्चाको हात समात्नुहोस्। तपाईंले 'घुमाउँदा' गर्दा बच्चाका हातहरू बिस्तारै पछाडि र अगाडि सार्नुहोस्! मुसा, गोही वा सिंह देख्दा चिच्याउने, कराउने वा गर्जने गरेर रमाइलो गर्नुहोस्।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

यो गीत गाउँदा/सुन्दा तपाईंको बच्चाले आफ्नो पूरै शरीर हल्लाउने हुँदा यसले बच्चाका मोटर सीपहरूमा मद्दत गर्दछ। यसले उनीहरूको सन्तुलन र मांसपेशी विकासमा मद्दत गर्न सक्छ।



रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली डाउन द स्ट्रिम
मेरिली, मेरिली, मेरिली, मेरिली
लाइफ इज बट अ ड्रिम।

रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली अप द क्रिक।
इफ यु सि अ लिटल माउस
डन्ट फर्गेट टु स्क्विक!

रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली डाउन द रिभर।
इफ यु सि अ पोलार बियर
डन्ट फर्गेट टु शिभर!

रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली डाउन द स्ट्रिम।
इफ यु सि अ क्रोकोडायल
डन्ट फर्गेट टु स्क्रिम!

रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली टु द शोर।
इफ यु सि अ लायन
डन्ट फर्गेट टु रोयर!

रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली डाउन द स्ट्रिम।
मेरिली, मेरिली, मेरिली, मेरिली
लाइफ इज बट अ ड्रिम।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

तपाईंको बच्चासँग नर्सरी राइमहरू गाउनाले बच्चालाई शब्द र लयसँग परिचित भएपछि कुरा गर्न सिक्नमा

मद्दत गर्दछ। बच्चाले तपाईंले निकालेको आवाजको नक्कल गर्न वा शब्दहरूसँग सामेल हुन सुरु गर्न सक्छन्।

मेमोरी गेम

**यो घरमा खेल्नका लागि सजिलो खेल हो।
यसले तपाईंको बच्चालाई कुरा गर्न,
सोच्न र खेल्न प्रोत्साहन गर्छ।**

यो रमाइलो मेमोरी गेमले तपाईंको बच्चालाई कुराकानी गर्न समस्याहरू समाधान गर्नमा मद्दत गर्ने छ। बच्चाहरूले विभिन्न खेलौनाहरूका बारेमा छलफल गर्न र ती खेलौनाहरूलाई क्रमबद्ध गरेर मिलाउन सुरु गर्न सक्छन्। ठुला बालबालिकाले छुटेका कुराहरू सम्झने प्रयास गर्ने कार्यको मजा लिने छन्।

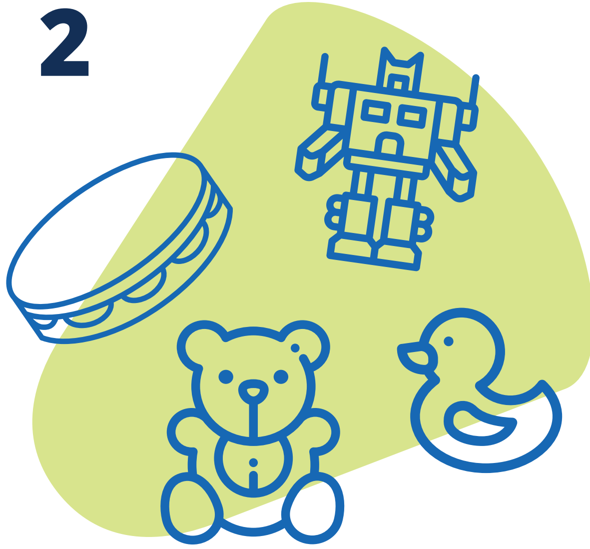
यो कुरा जानेको राम्रो हो

यो खेलले भाषा, एकाग्रता र स्मरणशक्तिको विकास गर्नमा मद्दत गर्छ।

1

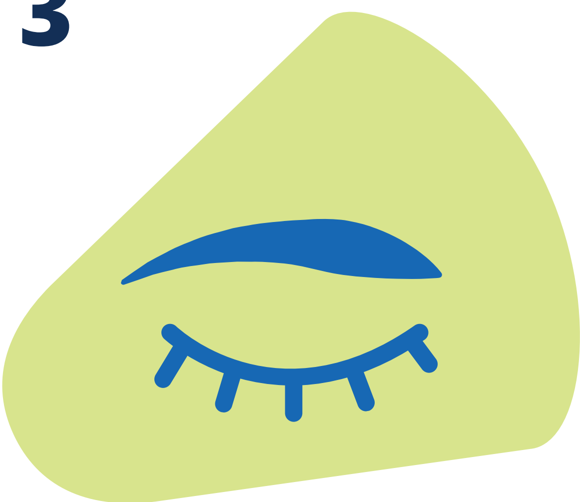
आफ्नो बच्चाको केही मनपर्ने खेलौना पुस्तक र वस्तुहरू जम्मा गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई यसमा मद्दत गर्न सक्छन्।

2



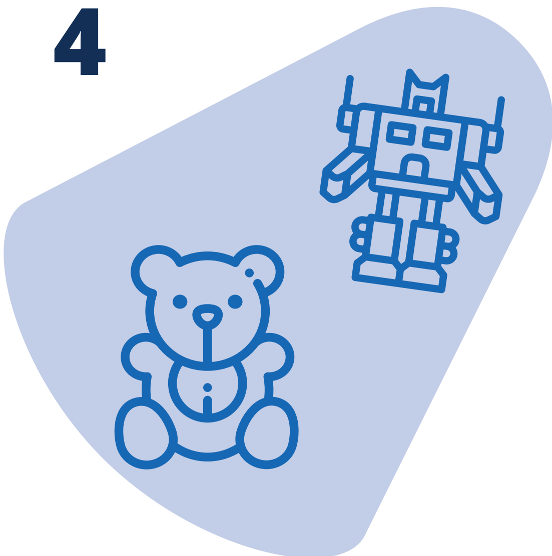
तिनीहरूलाई सँगै राख्नुहोस् र त्यहाँ के छ भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्।

3



आफ्नो बच्चालाई आँखा बन्द गरेर वरिपरि घुम्न भन्नुहोस्।

4



एउटा वस्तु हटाउनुहोस्। त्यसपछि उनीहरूलाई आँखा खोल्न लगाउनुहोस् र उनीहरूले छुटेका कुराहरू सम्झन सक्छन् कि सक्दैनन् भनी हेर्नुहोस्।

अब, तपाईंको पालो

तपाईं खेललाई फरक तरिकाले पनि खेल्न सक्नहुन्छ जसमा तपाईंको बच्चाले एउटा वस्तु हटाउनुहुन्छ र आफ्नो स्मरणशक्ति जाँच गर्नुहुन्छ।

खेल गतिविधिहरू

तपाईंको आफ्नै शाउण्ड
बक्स बनाउनुहोस्

रमाइलो नुहाउने समय

जुम, जुम, जुम विआर
गोइङ टु दि मुन

पिक-ए-बू

पिक-ए-बू

पिक-ए-बू एउटा रमाइलो खेल हो जुन साना बालबालिकाले रमाइलो मान्छन्!

यो तपाईंको बच्चा खुसी र शान्त हुँदा खेल्नका लागि उत्कृष्ट खेल हो। तपाईं यो खेल तपाईंको बच्चालाई काखमा राखेर वा तपाईंको बच्चा सुत्दा र तपाईंलाई हेरिरहेको बेलामा खेल्न सक्नुहुन्छ। यो खेल आफ्ना हात वा ब्ल्याङ्केटले आफ्नो अनुहार छोपेर खेल्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई "आमा/बुवा/तपाईंको नाम कहाँ जानुभयो?" भनेर सोध्नुहोस्। त्यसपछि आफ्नो अनुहार देखाउनुहोस् र "पिक-ए-बू!" भन्नुहोस्

यो कुरा जानेको राम्रो हो

घोप्टो पर्ने समयले तपाईंको बच्चालाई उनीहरूको मांसपेशीहरूमा बलको विकास गर्न मद्दत गर्छ जसले तिनीहरूलाई उठ्न, हात र घुँडा टेक्न र हिँड्न मद्दत गर्छ। तपाईंको बच्चालाई घोप्ट पर्न मन पर्दैन भने, यस्तो खेलले उनीहरूलाई मनोरञ्जन गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

रमाइलो नुहाउने समय

तपाईंको बच्चा प्रायजसो आरामदायी महसुस गर्ने र तपाईंको ध्यान उनीहरूकोमा केन्द्रित हुने भएकाले नुहाउने समय कुराकानी र खेल्नका लागि राम्रो समय हो।

तपाईंको बच्चाका कार्य वा उनीहरूले निकालेका आवाजहरू नक्कल गर्नुहोस् र उनीहरूले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन् भनी हेर्नुहोस्।

तपाईंले यसो गरिरहेको बेला तपाईंले के गर्नुभइरहेको छ भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, उनीहरूको अनुहार धुने समयमा "यो तपाईंको अनुहार धुने समय हो" भन्नुहोस्।

उनीहरूले कुनै खेलौना लिएर नुहाएका छन् भने, तपाईं खेलौना लिएर कार्य गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, "यो डकीको अनुहार धुने समय हो!"

तपाईं पनि कार्यको नक्कल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चाले तपाईंको नक्कल गर्नुहुन्छ कि गर्नुहुन्न वा आवाज निकाल्नुहुन्छ कि निकाल्नुहुन्न भनी हेर्नुहोस्।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

तपाईं सँगै जति रमाइलो गर्नुहुन्छ, त्यति नै तपाईंको बच्चाले सिक्ने छ।

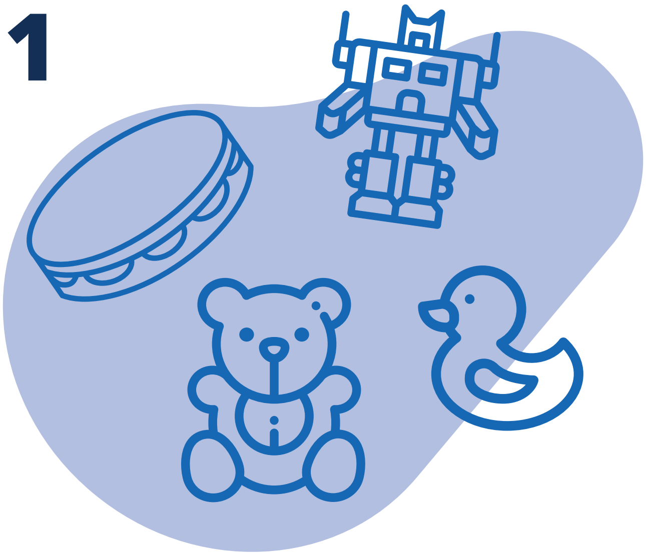
तपाईंको आफ्नै साउण्ड बक्स बनाउनुहोस्

खेलौना वा तस्विरहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्। तीमध्ये एउटा तरिका भनेको आवाज निकाल्नु हो।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

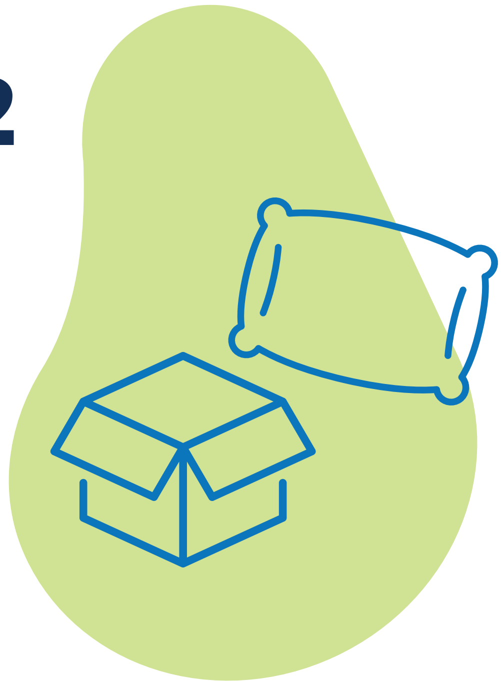
ध्वनि भएका खेलहरूले तपाईंको बच्चालाई राम्रोसँग सुन्न सिक्न मद्दत गर्छ जुन उनीहरू सञ्चार गर्न तयार हुँदाका लागि उपयोगी हुन्छ।

1



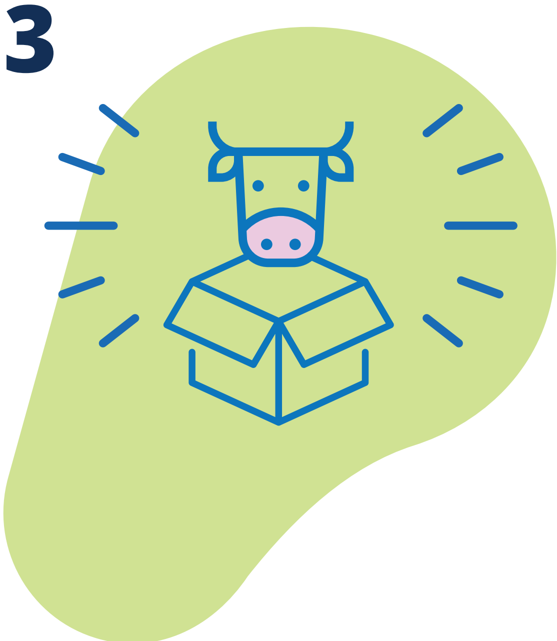
केही परिचित वस्तुहरू सँगै ल्याउनुहोस्। यी खेलौना वा तपाईंको बच्चाले मन पराउने कुराहरूको तस्विरहरू हुन सक्छन्। यी उनीहरूको 'साउण्ड बाकसमा' मा जाने छन्।

2



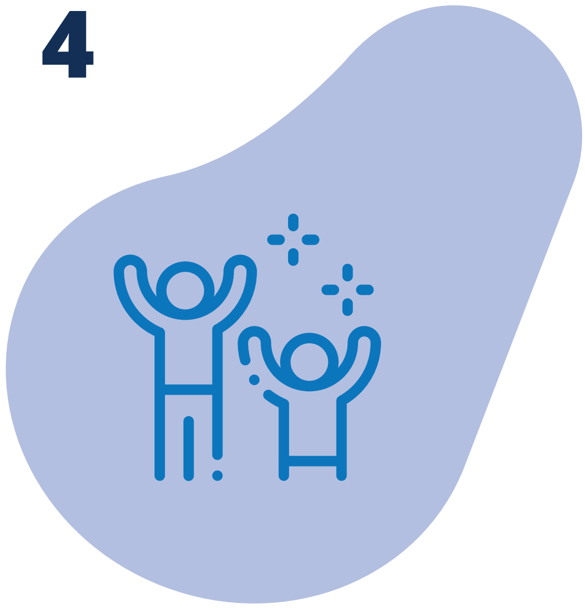
त्यसपछि, बाकसमा वस्तुहरू राख्नुहोस् (वा पिलो केसले पनि काम गर्ने छ!)

3



आफ्नो बच्चासँग बस्नुहोस् र बाकसमा राखिएका कुनै कुराको आवाज निकाल्नुहोस्। उदाहरणका लागि, गाईले "मू" वा कारले "भ्रुम" आवाज निकाल्छ। आफ्नो बच्चालाई आवाज निकाल्ने खेलौना खोज्न भन्नुहोस्।

4



उनीहरूलाई बाकसबाट खोज्न र सही कुरा फेला पार्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। उनीहरूले खोजेको कुरा फेला पार्दा, उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् र त्यो वस्तु के हो सोध्नुहोस्। उदाहरणका लागि, 'स्याबास, तपाईंले गाई भेट्टाउनुभयो!'

जुम, जुम, जुम विआर गोइङ टु दि मुन

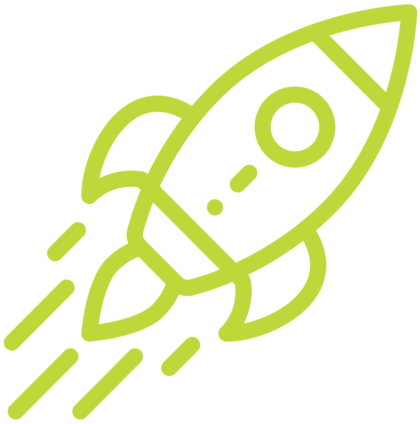
यस नर्सरी राइममा तपाईंको बच्चालाई हसाउने रमाइला कार्य र आवाजहरू छन्।

आफ्नो बच्चालाई काखमा लिएर बस्नुहोस् र बिस्तारै अगाडि र पछाडि झुलाउनुहोस्। आकाशतिर देखाउनुहोस् र चन्द्रमातर्फ देखाउँदै आफ्ना हातले गोलो बनाउनुहोस्। गिन्ती गर्दा, प्रत्येक नम्बरपछि आफ्नो भोल्युम

बढाउनुहोस्। तपाईं र तपाईंको बच्चा “ब्लास्ट अफ” मा पुग्दा, उनीहरूलाई हावामा माथि उचाल्नुहोस्।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

यो गीत गाउँदा/सुन्दा तपाईंको बच्चाले आकारहरू बनाउन आफ्नो हात प्रयोग गर्ने भएकाले यसले बच्चाका मोटर सीपहरूमा मद्दत गर्दछ। यसले उनीहरूको सन्तुलन र मांसपेशी विकासमा मद्दत गर्न सक्छ।



सबै अन्तरिक्ष यात्रीहरूले ध्यान दिनुहोस्
कृपया आफ्नो रकेट जहाजलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्
ब्लास्ट अफका लागि आफूलाई तयार पार्नुहोस्
धन्यवाद!
जुम जुम जुम
विआर गोइङ टु दि मुन
जुम, जुम, जुम
विआर गोइङ टु दि मुन
इफ यु वान्ट टु टेक द ट्रिप
क्लाइम्ब एबोर्ड माई रकेट शिप
जुम जुम जुम
विआर गोइङ टु दि मुन
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

हामी ब्लास्ट अफ भयौँ!

तपाईं "ब्लास्ट अफ" मा पुग्दा,
आफ्नो बच्चालाई हावामा माथि उठाउनुहोस्।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

तपाईं आफ्नो स्थानीय पुस्तकालयमा नर्सरी राइमहरू भएका पुस्तकहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ। कहिलेकाहीँ पुस्तकालयहरूले निःशुल्क रूपमा राइम सुन्ने समय सत्रहरू चलाउँछन्।

पठन गतिविधिहरू

ट्विङ्कल ट्विङ्कल लिटल स्टार

कोजी बुक टाइम

सँगै किनमेल गर्ने

टेडीसँग खेल्ने

कोजी बुक टाइम

बालबालिका पुस्तकहरूमा तस्विरहरू हेर्न र कथाहरू सुन्न मन पराउँछन्।

हरेक दिन पुस्तक हेर्नका लागि समय निकाल्नु तपाईंको बच्चाको विकासका लागि राम्रो हो। यसले उनीहरूलाई ध्यान केन्द्रित गर्न र शब्दहरू सिक्न मद्दत गर्दछ। यो शान्त, आरामदायी समय एकसाथ बिताउने राम्रो अवसर पनि हो।

टेबलमा ब्ल्याङ्केट झुण्डाएर र तल कुसनहरू राखेर आरामदायी गुफा बनाउनुहोस्। तपाईं बाहिर गुफा बनाउन पनि सक्नुहुन्छ। अप्रत्याशित ठाउँमा एकसाथ पुस्तक साझा गर्नु रोमाञ्चक छ र बच्चाहरूले पुस्तकहरूलाई साहसिक कार्यको रूपमा सोच्न थाल्छन्।

पुस्तकहरूप्रतिको माया जगाउन मद्दत गर्नका लागि, तपाईं आफ्नो बच्चाको दिनचर्यामा कथा सुन्ने समय निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ। सुत्ने समयअघि पुस्तकहरू उपयोगी हुन सक्छन्। चुपचाप सँगै पुस्तक हेर्दा उनीहरूलाई अब पुस्तक राख्ने समय हो भन्ने कुरा थाहा हुन सक्छ।

वा यो दिनको बिचमा हुन सक्छ – तपाईं उनीहरूलाई केही शान्त समय चाहिन्छ भनी सोच्न सक्नुहुन्छ।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

पुस्तकालय जानु तपाईं र तपाईंको बच्चा दुवैका लागि सामाजिक अनुभव हुन सक्छ। तपाईं निःशुल्क रूपमा उधारो लिन सकिने धेरै बाल पुस्तकहरू पनि फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

पुस्तक समयका लागि महत्त्वपूर्ण सुझावहरू

कुनै पनि समयमा पुस्तक हेर्नुहोस्, सुत्ने समयमा नै हेर्नुपर्छ भन्ने छैन

शान्त ठाउँ खोज्नुहोस्

तस्विरहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस् र केही वा सबै शब्दहरू पढ्नुहोस्

तपाईंको बच्चालाई प्रतिक्रिया जनाउने समय दिनुहोस्

आफ्नो बच्चाको शब्द दोहोर्‍याउनुहोस्

धेरै बेरसम्म नपढ्नुहोस्। तपाईंको बच्चाले झेउ मान्दा रोक्नुहोस्

सँगै किनमेल गर्ने

तपाईंको किनमेल यात्रा तपाईंको बच्चासँग कुराकानी गर्ने र अक्षर र शब्दहरू सबै हाम्रो वरिपरि छन् भनी देखाउने मौका हुन सक्छ।

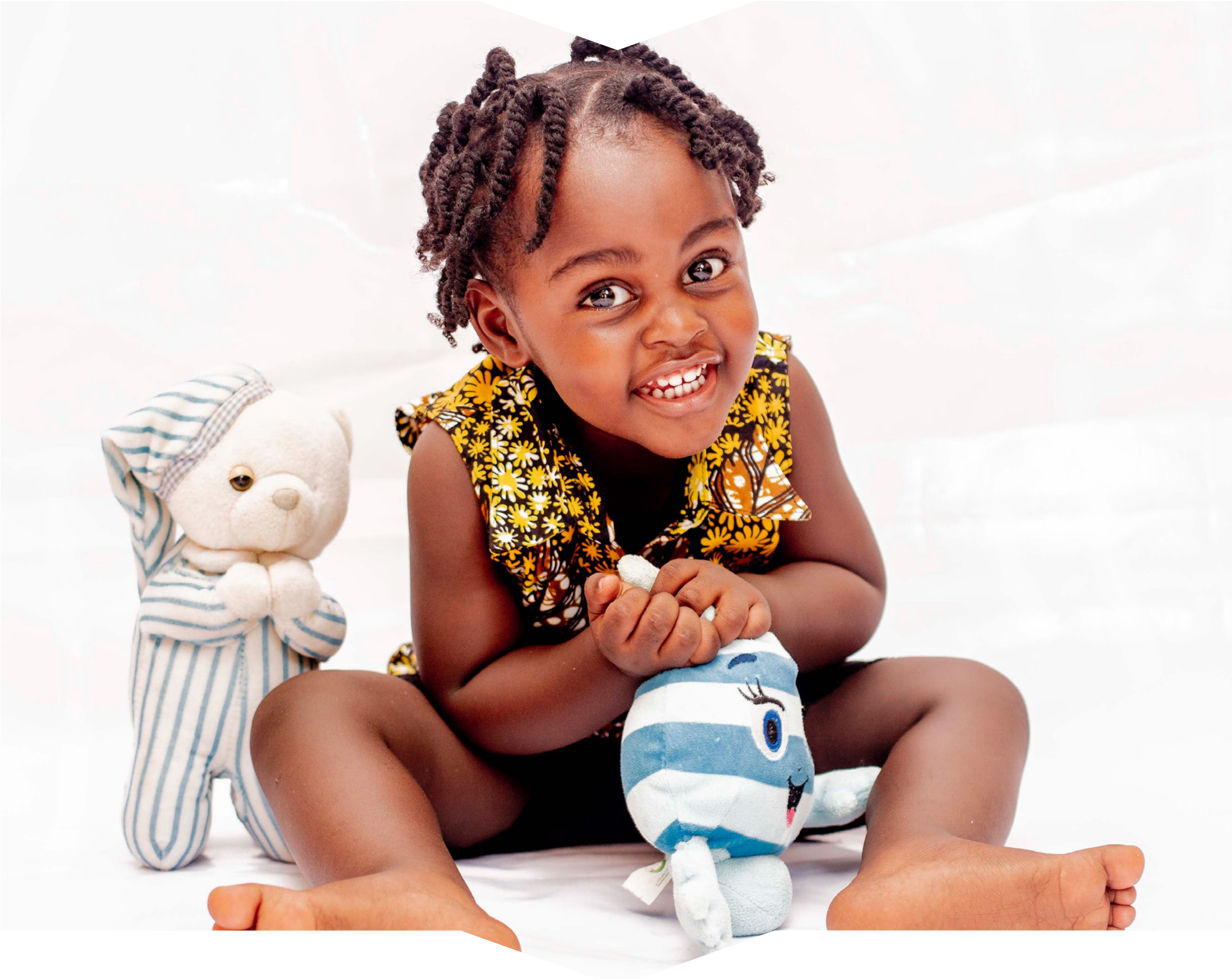
तपाईं पसलहरूको वरिपरि हिँड्दा तपाईं के देख्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारे आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंले उठाएका वस्तुहरूको वर्णन गर्नुहोस् र तपाईंको बच्चालाई त्यसै गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। पसल, लोगो र लेबलहरूमा भएका सङ्केतहरू देखाउनुहोस्। यसले तपाईंको बच्चालाई अक्षर र शब्दहरूको कुनै-न-कुनै उद्देश्य छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्छ।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

उनीहरूले तपाईंसँग किनमेल सूची भएको देखेमा तपाईंको बच्चाले किनमेल सूची सिर्जना गर्न चाहन सक्छन्। उनीहरूलाई चिन्ह बनाउन वा प्रत्येक वस्तुको चित्र कोर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। उनीहरूले सुरुमा रेखा वा आकारहरू कोर्न सक्छन्।

टेडीसँग खेल्ने

आफ्नो बच्चाको मनपर्ने खेलौना लिएर कथा सुन्ने समय निकाल्नुहोस्।



यस कथा गतिविधिमा कुनै पनि पुस्तक समावेश छैनन्। यसले तपाईंको बच्चालाई आफ्नै कथा बनाउन प्रोत्साहित गर्छ। टेडी वा गुडिया जस्ता मनपर्ने खेलौनाहरू एकसाथ छान्नुहोस्। यसलाई कथाको मुख्य पात्र बनाउनुहोस्।

तपाईं कथाको विचारका लागि अड्कनुभएको छ भने, रेल यात्रा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

कथाहरू बनाउनुले बालबालिकाको सृजनशीलता र कल्पनाशक्तिलाई बढावा दिन मद्दत गर्छ।

1 खेलौनाको नाम र यो कहाँ बस्छ भनेर सुरु गर्नुहोस्।

2 त्यसपछि खाली ठाउँहरू भर्न जानुहोस्:

म ... हो

म ... मा बस्छु

म ... सँग यात्रा गर्दै छु

मेरो सबैभन्दा मनपर्ने साथीको नाम ... हो

मेरो रेलले मलाई ... मा लैजादैँ छ

हामीले बाटोमा ... देख्यौँ

तपाईं जाने बेला आफ्नै प्रम्प्टहरू बनाउनुहोस्। कथा कति मुर्खतापूर्ण छ भन्ने कुराले फरक पर्दैन। कथाहरू बनाउने काम रमाइलो हुन्छ र यसले तपाईंको बच्चालाई बोल्न र आफ्नो कल्पनाशक्ति प्रयोग गर्न सिक्न मद्दत गर्छ।

ट्विङ्कल ट्विङ्कल लिटल स्टार

तपाईं किताबहरूमा सङ्गीतका साथ विभिन्न नर्सरी राइमहरू पाउन सक्नुहुन्छ। सङ्गीत र गीत तपाईंको बच्चालाई सानै उमेरमा भाषासँग परिचित गराउने उत्कृष्ट तरिका हो।

उनीहरूलाई आफ्ना हातहरू कसरी हल्लाउने देखाउनुहोस् जसले गर्दा उनीहरूको हात तारा जस्तै चम्कियोस्। आफ्नो बच्चासँग नर्सरी राइम गाउनुहोस् र आफ्ना औंलाहरूले हीराको आकार बनाउनुहोस्।

यो कुरा जानेको राम्रो हो

सङ्गीतले स्मरणशक्ति र ध्यानाकर्षण बढाउन मद्दत गर्न सक्छ। यसले तनाव पनि कम गर्छ र निराश बच्चालाई शान्त पार्न सक्छ।

ट्विङ्कल ट्विङ्कल लिटल स्टार
हाउ आई वोन्डर ह्वाट यु आर
अप एभोभ द वोर्ल्ड सो हाई
लाइक अ डायमण्ड इन द स्काई
ट्विङ्कल ट्विङ्कल लिटल स्टार
हाउ आई वोन्डर ह्वाट यु आर

यो कुरा जानेको राम्रो हो

उनीहरूले राइमहरूमा विभिन्न ध्वनि र शब्दहरू सुन्न सिक्ने भएकाले तपाईंको बच्चासँग नर्सरी राइमहरू गाउँदा भाषा, पूर्व-पठन र पूर्व-लेखन सीपहरूमा सहायता हुन्छ।

National Literacy Trust

Change your story

तपाईं आफ्नो दिनचर्यामा रमाइला गतिविधिहरू थप्नका लागि थप उपायहरू यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ:

wordsforlife.org.uk

nhs.uk/start-for-life/early-learning-development

National Literacy Trust का बारेमा

National Literacy Trust एउटा स्वतन्त्र परोपकारी संस्था हो जसले बालबालिका, युवा र वयस्कहरूलाई सफल हुन आवश्यक पर्ने साक्षरता सीपहरू उपलब्ध गराउँछ।

साक्षरताले सबै कुरा परिवर्तन गर्छ। यसले तपाईंलाई जीवनबाट अधिकतम फाइदा पुऱ्याउने उपकरणहरू र तपाईंको भविष्य सफल बनाउने शक्ति दिन्छ। यसले तपाईंले जिउन चाहेको जीवन जिउने बाटो देखाउँछ। तर कम साक्षरता गरिबीसँग जोडिएको छ। विगत 30 वर्षमा, हामी हाम्रो सबैभन्दा धेरै आवश्यकता भएका मानिसहरू, सहयोगी विद्यालय, परिवार र स्थानीय र राष्ट्रिय स्तरका समुदायहरूसँग निरन्तर काम गरिराखेका छौँ।

- हामीलाई Facebook **/nationalliteracytrust** मा फेला पार्नुहोस्
- हामीलाई X, पहिले Twitter **@Literacy_Trust** मा फलो गर्नुहोस्
- हामीलाई Instagram **@Literacy_Trust** मा फलो गर्नुहोस्
- हाम्रो निःशुल्क इमेल समाचारपत्रका लागि **literacytrust.org.uk/register** मा साइन अप गर्नुहोस्

यससँगको साझेदारीमा

Better Health Start for Life

© National Literacy Trust एक दर्ता भएको परोपकारी नम्बर 1116260 र इङ्गल्याण्ड र वेल्समा दर्ता भएको ग्यारेन्टी नम्बर 5836486 द्वारा सीमित कम्पनी र स्कटल्याण्ड नम्बर SC042944 मा दर्ता भएको परोपकारी संस्था हो।