National Literacy Trust

Change your story

0-9 महिना उमेरका बच्चाहरू भएका परिवारहरूका लागि उत्तम।

उनीहरूको कथा तपाईंबाट सुरु हुन्छ

आफ्नो बच्चाको कुरा गर्नु र सुन्नुले सुरुदेखि नै उनीहरूको सञ्चारसम्बन्धी सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्छ।

दैनिक स-साना क्षणहरू सँगै सदुपयोग गर्नका लागि यी कार्डहरूमा भएका सुझावहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

भवदीय

Better Health Start for Life

कपडा लगाउने

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कपडा लगाउँदा, के भइरहेको छ भनेर वर्णन गर्दा उनीहरूलाई शब्दहरू चिन्न सुरु गर्न मद्दत पुग्छ।

कपडा लगाउँदा कुराकानीका लागि सुझावहरू

तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

“तपाईंलाई कपडा लगाउन दिनुहोस्, सबैभन्दा पहिला न्यापी।”

तपाईंले लगाउनुभएको कपडाको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

“तपाईंले आज फ्लफी जम्पर लगाउँदै हुनुहुन्छ।”

एउटै शब्दहरू दैनिक रूपमा दोहोऱ्याउनुहोस्।

“तपाईंको कोटमा एउटा हात, तपाईंको कोटमा दुई हात।”

खाना खाने समय

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई खुवाउँदा, कुराकानी गर्नाले वा गीत गाउनाले उनीहरूलाई शब्दहरूको अर्थ बुझ्न सुरु गर्न मद्दत पुग्ने छ।

खानाको समयमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

के भइरहेको छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्।
"तपाईंले अब दुख खादैँ हुनुहुन्छ।"

नम्र नर्सरी राइम वा गीत गाउनुहोस्।
तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई मनपर्ने गीत गाउनुहोस् वा गीत बनाउनुहोस्!

अब के हुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
"तपाईंले दुख खाइसकेपछि, हामी घुम्न जाने छौँ।"

घरमा

तपाईंले घरमा के गरिरहनुभएको छ भन्ने बारेमा आफ्नो बच्चासँग कुराकानी गर्नाले उनीहरू तपाईंले प्रयोग गर्ने शब्दहरूसँग परिचित हुने छन्।

घरमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

तपाईंले के गरिरहनुभएको छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्।

“बुवाले टेबल सफा गरिरहनुभएको छ।”

तिनीहरू के गर्दैछन् भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस् र तिनीहरूले निकालेको आवाजहरूमा प्रतिक्रिया दिनुहोस्।

“म तपाईं मुस्कुराइरहनुभएको हेर्छु, दा-दा-दा।”

परिचित होहल्ला र आवाजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

“तपाईंले वाशिङ मेसिनको आवाज सुन्न सक्नुहुन्छ? स्विश, स्विश!”

बाहिर सक्रिय रहँदा/हुँदा,

तपाईं बाहिर जाँदा तपाईंले देख्नु हुने कुराहरूको बारेमा कुरा गर्दा तपाईंको बच्चालाई नयाँ शब्दहरू सिक्न मद्दत गर्ने छ।

बाहिर जाँदा कुराकानी गर्नाका लागि सुझावहरू

तपाईंले देख्नुभएको कुराको
बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

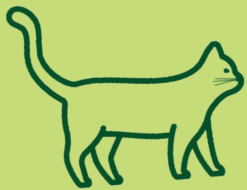
"कालो बिरालोलाई हेर्नुहोस्!
त्यो त्यहाँ मुनि लुकेको छ"

उनीहरूले देखेका
कुराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

"तपाईं फुलहरूलाई
हेरिरहनुभएको छ।
नजिकबाट हेरौँ।"

कुराकानीलाई उत्प्रेरित गर्न आफ्नो
इन्द्रियहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

"तपाईंको कारको आवाज सुन्न
सक्नुहुन्छ? ब्रुम, ब्रमु"



नुहाउने समय

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई नुहाउँदा, उनीहरूले निकालेको आवाजहरूको नक्कल गर्नाले उनीहरूलाई कुराकानी गर्न प्रोत्साहन दिन्छ।

नुहाउने समयमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

पानीको आवाजहरूको बारेमा व्याख्या गर्नुहोस्।

“तपाईं पानी छ्याप्छ्याप गर्दै हुनुहुन्छ? छ्याप छ्याप!”

तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

“म अहिले तपाईंको पेट धुन जाँदै छु”

तपाईंको बच्चाले निकाल्ने आवाजको प्रतिक्रिया दिनुहोस् र दोहोर्‍याउनुहोस्।

बच्चा: “इइइइइ ...बा, बा, बा।”

वयस्क: “बा, बा, बा, तपाईं मसँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ?”

सुत्ने समय

तपाईंले कुराकानी गर्दा, कथाहरू साझा गर्नुहोस् र एकसाथ गीत गाउनुहोस्, आफ्नो बच्चालाई नयाँ शब्दहरूसँग परिचय गराउनुहोस्।

सुत्ने समयमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

उनीहरूले पुस्तकको कुन भाग हेर्छन् वा छुन्छन् भनी ध्यान दिनुहोस्।

"हो, त्यो कार हो।"

नर्सरीको राइम वा लोरी गाउने प्रयास गर्नुहोस्।

"ट्विंकल, ट्विंकल लिटिल स्टार..."

दिनको समयमा के भयो भन्ने बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।

"हामीले आज घुमिरहेको बेला एउटा शङ्ख देख्यौँ।"

तपाईंको बच्चालाई कुराकानी गर्न मद्दत गर्न यहाँ केही सुझावहरू छन्:

- आफ्नो बच्चाले गरेको बबल, होहल्ला, अनुहारको हावभाव र चालहरूमा प्रतिक्रिया दिएर आफ्नो बच्चासँग 'वार्तालाप' गर्नुहोस्। तपाईं बोलेर सकेपछि रोकिन सम्झिनुहोस् र उनीहरूलाई प्रतिक्रिया दिन समय दिनुहोस्।
- उनीहरूले के सङ्केत गर्छन् र के हेर्छन् भन्ने कुरा ध्यानमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस् र ती कुराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- दिनभर कुरा गर्ने, गाउने र खेल्ने नियमित अवसरहरू खोज्नुहोस्।
- **तपाईंले स-साना पलहरू सँगै बिताउनाले, तपाईंले सुरुदेखि नै उनीहरूको सञ्चारसम्बन्धी सीपहरू निर्माण गर्न मद्दत गरिरहनुभएको हुन्छ।**

यो उत्पादन खेलौना होइन।

/nationalliteracytrust @Literacy_Trust @Literacy_Trust

थप क्रियाकलापहरूका लागि, कृपया wordsforlife.org.uk मा जानुहोस्

राष्ट्रिय साक्षरता ट्रस्ट एउटा दर्ता गरिएको परोपकारी संस्था हो जसको नं. 1116260 (इङ्गल्याण्ड र वेल्स) र SC042944 (स्कटल्याण्ड) छ।