National Literacy Trust

Change your story

10-24 महिना उमेरका बालबालिका भएका परिवारहरूका लागि उत्तम।

उनीहरूको कथा तपाईंबाट सुरु हुन्छ

आफ्नो बच्चा 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, शरीरका अङ्ग र उनीहरूले लगाएका कपडाहरूको नाम भन्नाले उनीहरूलाई नयाँ शब्दहरू सिक्न मद्दत पुग्छ।

कपडा लगाउँदा कुराकानीका लागि सुझावहरू

व्याख्या गर्ने शब्दहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

“मलाई तपाईंको स्ट्रिपी ग्रीन जम्पर मनपर्छ।”

शरीरका विभिन्न अङ्गहरू देखाउनुहोस्।

“तपाईको ट्याट तपाईंको टाउकोमा लगाइन्छ।”

आफ्नो बच्चालाई विकल्पहरू दिनुहोस्।

“तपाईं स्ट्रिपी टप वा स्पोट्टी टप लगाउन चाहनुहुन्छ?”

खाना खाने समय

खाना खाने समयमा, तपाईंको बच्चाले के खाइरहनुभएको छ र के गरिरहनुभएको छ भनेर कुराकानी गर्दा उनीहरूलाई शब्दहरूको अर्थ बुझ्न मद्दत पुग्छ।

खानाको समयमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

तपाईंले सकेको बेला सँगै खानुहोस् र खानाको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

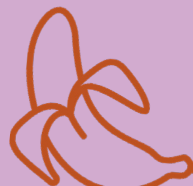
"मलाई यो केरा मनपर्छ। यो स्क्विशी हो!"

एउटै शब्द वा वाक्यांश दोहोऱ्याउनुहोस्।

"म तपाईंको कचौरामा केही सिरिअल हाल्दै छु।"

उनीहरूलाई कार्यहरूमा मद्दत गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

"तपाईं आफ्नो प्लेट बाहिर निकाल्न सक्नुहुन्छ?"



घरमा

तपाईंले घरमा कुराकानी गर्दा र तपाईं दुवैले के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्दा, तपाईं आफ्नो बच्चालाई आवाज र शब्दहरू सिक्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

घरमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

उनीहरूले के मा रुचि राखेका छन् भनेर ध्यान दिनुहोस्।

"तपाईंले त्यो बक्समा धेरै कुराहरू राख्दै हुनुहुन्छ, तपाईंले लगभग भर्नुभयो।"

तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

"हामी जानुअघि किनमेलको सूची लेखौँ।"

उनीहरूले मद्दत गर्न सक्ने कामहरू फेला पार्नुहोस् र उनीहरूले के गरिरहेछन् भनेर व्याख्या गर्नुहोस्।

"तपाईंको मोजा वाशिङ मेसिनमा राख्नुभएकोमा धन्यवाद।"

बाहिर सक्रिय रहँदा/हुँदा,

तपाईं बाहिर जाँदा, तपाईं दुवैले देख्नु हुने कुराहरूको बारेमा कुरा गर्दा तपाईंको बच्चालाई नयाँ शब्दहरू सिक्न मद्दत पुग्छ।

बाहिर जाँदा कुराकानी गर्नाका लागि सुझावहरू

तपाईंले देख्नुभएको कुराको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

"रातो बस हेर्नुहोस्, मलाई ती मानिसहरू कता जाँदैछन् भन्ने कुरामा अचम्म लाग्छ?"

उनीहरूले देखेका कुराहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

"तपाईंले शङ्ख पाउनुभयो। हामीले अझै एउटा शङ्ख पाउन सक्छौँ कि सक्दैनौँ भनी हेरौँ"

कुराकानीलाई उत्प्रेरित गर्न आफ्नो इन्द्रियहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

"हामी पातहरूलाई कुचिरहेका छौँ, तपाईं तिनीहरूको आवाज सुन्न सक्नुहुन्छ?"

नुहाउने समय

तपाईंले नुहाउँदा तपाईंको बच्चासँग कुराकानी गर्दा उनीहरूलाई आवाज र शब्दहरू निकाल्ने अभ्यास गर्न मद्दत पुग्छ।

नुहाउने समयमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

तपाईंको बच्चाले नुहाउने खेलौनाले के गर्नुहुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस्।
"तपाईंले पानी खन्याउनुभएको छ। यो भरिएको थियो र अहिले यो खाली छ।"

तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
"अब आफ्नो खुट्टाको औंलाहरू सुकाउनुहोस्। टावेल नरम लागेको छ?"

तपाईंको बच्चाले निकालेका आवाज र शब्दहरू दोहोऱ्याउनुहोस्।
बच्चा: "पप, पप"
वयस्क: "पप, पप, हामी सबै बबल पप गर्दै छौँ"

सुत्ने समय

तपाईंले कथाहरू साझा गर्दा र आफ्नो मनपर्ने गीतहरू सँगै गाउँदा, आफ्नो बच्चालाई नयाँ शब्दहरूसँग परिचय गराउनुहोस्।

सुत्ने समयमा कुराकानी गर्नका लागि सुझावहरू

तिनीहरूलाई के पढ्ने भनेर छनोट गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

“हामी आज राति कुन पुस्तक हेर्नें छौँ?”

नर्सरीको राइम वा लोरी गाउने प्रयास गर्नुहोस्।

“इन्सी विन्सी स्पाइडर पानीको मुहानमा चढ्यो...”

तस्बिरहरूको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्।

“जिराफ धेरै अग्लो छ! तिनीहरू फिट हुने छन्?”

तपाईंको बच्चालाई कुराकानी गर्न मद्दत गर्न यहाँ केही सुझावहरू छन्:

- तपाईंको बच्चाले के भनेका छन् साथै उनीहरूको आवाज र अनुहारको हावभावहरूलाई प्रतिक्रिया दिएर '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, पढ्ने 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 (स्कटल्यान्ड) छ।