1

રોજિંદી પ્રવૃત્તિયો ને શીખવાની પ્રવૃત્તિયો માં પરિવર્તિત કરવા માટે ના સૂચનો

વાત કરો, સાંભળો, વાંચો, રમો

દરરોજ ની ક્ષણો માં શીખવાનું શરૂ થાય છે

3

બાળકો જન્મ થી જ શીખવાનું શરૂ કરે છે

4

જનમતા ની સાથે તમારૂ બાળક તેના પરિવાર વિષે, આસપાસ ના વાતાવરણ વિષે અને તેની અદભુત કાબેલિયતો વિષે શીખે છે. મોટા થતા, દરેક અનુભવ તેની જાણકારી અને તેના આત્મવિશ્વાસ માં વધારો કરે છે.

5

જ્યારે તે કિંડરગાર્ટન માં આવે, ત્યારે તે શીખેલી બધીજ કુશળતાઓ નો ઉપયોગ કરી શકશે. તેનો કિંડરગાર્ટન શિક્ષક તેને પુસ્તકો જોવા, ચિત્રો દોરવા, વાર્તાઓ ની આપલે કરવા અને નવા મિત્રો બનાવવા માટે કહેશે.

કિંડરગાર્ટન શિક્ષક તમારા બાળક ની પ્રગતિ જોઇ તેની નોંધણી કરશે - તેને સ્કૂલ માં સફળ થવા માટે મદદરૂપ બની શકે તેવી કુશળતાઓ ને ઓળખશે. જો કોઇ કુશળતાઓ અનુપસ્થિત હોય, તો તેમને વિકસાવા માં મદદ કરવા માટે તે પ્રવૃત્તિયો નું આયોજન કરશે.

માબાપ તરીકે, તમે તમારા બાળકને સ્કૂલ માં સફળ થવાની તૈયારી કરવા માટે મદદ કરી શકો છો. આ પુસ્તિકા માં ઘણી બધી પ્રવૃત્તિયો આપેલી છે જે તમારા નિત્યક્રમ માં સહેલાઇ થી ગોઠવાઇ જશે અને તમારા બાળકને કિંડરગાર્ટન ના જરૂરી સાત મહત્વપૂર્ણ વિકાસ ના ક્ષેત્રો માં આગળ વધવામાં મદદરૂપ બનશે.

- વ્યકિતગત અને સામાજિક વિકાસ
- ભાષા અને અક્ષરજ્ઞાન
- નીચે મુજબ જ્ઞાનલક્ષી વિકાસ :
  ગણિતીય વિચારશકિત
  વૈજ્ઞાનિક વિચારશકિત
  સમાજશાસ્ત્ર
  કળા
- શારીરિક વિકાસ

નીચે આપેલી પ્રવૃત્તિયો ને આજથી શરૂ કરો.

6

ભાષા અને અક્ષરજ્ઞાન

ભાષા અને અક્ષરજ્ઞાન માં બાળકને વાંચવા, લખવા, અને પોતાના વિચારો બોલચાલ ની ભાષા માં વ્યકત કરવા માટે મદદરૂપ બને તેવી કુશળતાઓ નો સમાવેશ થાય છે.

7

તમે આ પ્રવૃત્તિયોનો ઉપયોગ તમારા બાળકને ભાષા અને અક્ષરજ્ઞાન ની કુશળતાઓ વિકસાવવા માં મદદ કરવા માટે કરી શકો છો

- તમારી બાળકી સાથે તેના જન્મદિન થીજ વાતો કરવા માંડો. શિશુ હોય ત્યારે પણ, તે ભાષા ની ધ્વનિયો અને વાતચીત ના લય ની ઓળખાણ શીખે છે.

- જ્યારે તમારી બાળકી તોતડું બોલવા લાગે ત્યારે તેને જવાબ આપો. તે બોલતા શીખવાનું પ્રયત્ન કરી રહી છે અને તેના માટે તમારૂં પ્રોત્સાહન જરૂરી છે.
- શબ્દો સાથે રમો -પ્રાસવાળા શબ્દો, ઘેલી કહેવતો, અને ખડખડાટ હંસુ આવે તેવા જોકસ.
- તમારા બાળકને દરરોજ વાંચી સંભળાવો. ઘણા નાના બાળકને પણ વારંવાર વાંચવાનો અને નવા શબ્દો સાથે ચિત્રો જોવાનો લાભ થશે.
- તમારા બાળકને, તમે સાથે વાંચો તેવા પુસ્તકો વિષે પ્રશ્નો પૂછો; તેને ચિત્રો વિષે અને આગળ શું થશે તેના વિષે પૂછો.
- હજી તે અસ્પષ્ટ લખતી હોય તો પણ, તમારી બાળકી ને યાદી 'લખવા' માટે, વાર્તાઓ માટે અને ઇશારા કરવા માટે સામગ્રી આપો.
- તમારી બાળકીને સામાજિક પરિસ્થિતિયો માં, તેના માટે બોલવા કે તેને જવાબ આપવા માટે ઉતાવળ કરવાના બદલે તેને જાતે બોલવા અને જવાબ આપવા દો.

8

વ્યકિતગત અને સામાજિક વિકાસ

વ્યકિતગત અને સામાજિક વિકાસ માં બાળકને પોતાની ભાવનાઓ ને સમજવા અને નિયંત્રિત કરવા, લોકો જોડે વાર્તાલાપ કરવા, અને દુનિયા પર પોતાનો પ્રભાવ નાખવા માટેની કુશળતાઓ નો સમાવેશ થાય છે. બાળકો માં વ્યકિતગત અને સામાજિક વિકાસ તેમના માબાપ તેમજ બીજા લોકો સાથેના સંબંધો પર આધારિત હોય છે. તેમા બાળક ની પોતાના પ્રત્યે લાગણીયો, પોતાની જાતને એક વિદ્યાર્થી ની દૃષ્ટિએ જોવું અને તેની પોતાના તથા બીજા લાકો પ્રત્યે જવાબદારી ની ભાવના નો સમાવેશ થાય છે.

9

તમે તમારા બાળકને વ્યકિતગત અને સામાજિક કુશળતાઓ વિકસાવવા માં મદદ કરી શકો છો

- જ્યારે તે રડે ત્યારે તેના પર ધ્યાન આપો. આથી તમારા બાળક ને પ્રેમ ની હુંફ મળશે અને તે તમારી કાળજીમાં પોતાને સુરક્ષિત અનુભવ કરવા લાગશે.
- તમારા બાળકને ગોદમાં લેવા અને તેને સ્પર્શ કરવા ની કોઇ પણ તક ન ગુમાવો. તેને જુઓ અને ધીમેથી વાત કરો. આથી બાળકને સુરક્ષિત અનુભવ કરવા માટે અને લોકો જોડે સંબંધો કેળવવા માટે જરૂરી તેવું બંધન સર્જાય છે.
- તમારા બાળકને નવી પ્રવૃત્તિયો શરૂ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો. તેના પ્રયાસો અને તેની સફળતાઓ ની ઉજવણી કરો (તેનું પહેલું ડગલુ, ખાવા ની શરૂઆત, તેના પહેલા શબ્દો વિગેરે.).
- તમારા બાળકની કળાકૃતિ ને રેફ્રિજેટર કે દિવાલ પર લગાવી તેને બતાવો કે તમને તેના પ્રયાસો નુ ગર્વ છે.
- તમારા બાળકને પોતાની ભાવનાઓ સમજવા અને નિયંત્રિત કરવા માટે મદદ કરો (મતભેદ પછી, વિગેરે). તેને બીજા ની ભાવનાઓ સમજવા માં મદદ કરો.
- તમારા બાળકને યોગ્ય પ્રશ્નો પૂછીને સમસ્યાઓ ઉકેલવા માં મદદ કરો અને તેને જવાબ કહી દેવાના બદલે બનાવો વિષે વિચારવા પ્રેરિત કરો.

10

ગણિતીય વિચારશકિત

ગણિત શીખવાનો આધાર છે આંકડાઓ, માપો, ભાતો (પૈટર્ન) અને આકારો ની સમજણ. બાળકોએ પ્રારંભિક ગણિત માં દાખલાઓ નો ઉકેલ લાવા માટે આ મૂળભૂત વિચારો વાપરવા જોઇએ.

11

માબાપ તેમના બાળકોને ગણિતીય વિચારશકિત વિકસાવવામાં મદદ કરી શકે.

- રોજિંદા નિત્યક્રમમાં વસ્તુઓ ની ગણત્રી કરો; તમારી બાળકીને નવડાવતી વખતે તેના પગના આંગળા ગણો, તેને કપડા પહેરાવતા સ્નેપો અથવા બટનો, અને ચાલતા વખ્તે પગલાં ગણો.
- એકમેકથી નાની કે મોટી વસ્તુઓ બતાવો - (પુસ્તકો, રમકડાં, પગરખાં વિગેરે).
- વસ્તુઓને રંગ અથવા માપથી ક્રમમાં ગોઠવો - બધા વાદળી મોજાઓ અથવા તમારા બાળકના બધા ટી-શર્ટ.
- ભાત નું વર્ણન કરો; તમારા બાળકને પૂછો કે બ્લોક કે શર્ટ પરની ડિઝાઇન અથવા મોતિયોની માળા ની ભાત માં આગળ શું આવશે.
- 'થી વધારે' અને 'થી ઓછા' જેવા વર્ણક શબ્દો અને જગ્યા નું વર્ણન કરતા શબ્દો જેમકે 'હેઠળ,' 'નીચે,' 'ઉપર' જેવા શબ્દો વાપરો.
- રોજિંદી ચીજવસ્તુઓ નાં આકાર બતાવો; ઉદાહરણ રૂપે, સીરીયલ બોકસ ના આગળનો ભાગ લંબચોરસ હોય છે અને વાટકા ની કિનાર ગોળાકાર હોય છે.
- તમારી બાળકીને રસોઇ બનાવતી વખતે કપ અને માપની ચમચીઓ જેવા માપના સાધનો વાપરવાની રીત બતાવો. માપની ટેપ અથવા આધારચિહ્ન (યાર્ડસ્ટિક) ધ્વારા તેની ઊંચાઇ માપો.
- દિવસ દરમિયાન નાં ઘટનાક્રમ વિષે વાતો કરો:'જમ્યા પછી, આપણે પાર્કમાં જઇશું અને તે પછી સ્ટોરમાં.'

12

વૈજ્ઞાનિક વિચારશકિત

વૈજ્ઞાનિક વિચારશકિત માં આસપાસના વાતાવરણ ની શોધખોળ અને પ્રશ્નો પૂછવાના મહત્વ ની સમજણ નો સમાવેશ થાય છે. બાળકો ને જોઇને,વર્ણન કરીને, પ્રશ્નો પૂછીને, સમજૂતી બનાવીને અને નિષ્કર્ષ કાઢીને, તેમની દુનિયા ની તપાસ કરવાની તક આપવી જોઇએ.

13

તમે તમારા બાળકને વૈજ્ઞાનિક વિચારશકિત વિકસાવવામાં આ પ્રવૃત્તિયો ધ્વારા મદદ કરી શકો છો.

- ઘરની બહાર ચાલો અને ધ્વનિયો, દૃશ્યો અને સુગંધો બતાવો.
- તમારા બાળકને રેતી અને પાણીમાં રમવા દો.
- મોસમ વિષે વાતો કરો; તમારા બાળકને તેમાં ફેરફાર ની આગાહી કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા બાળકને પાળેલા પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને બીજા પ્રાણીઓ ને જોવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો; તેમના આચરણ વિષે વાતો કરો.
- તમારી બાળકીને જે વનસ્પતિયો કે પ્રાણીયો માં રસ હોય તેમના વિષે વધુ જાણવામાં મદદ કરો.
- તમારા બાળક માટે બહારની વસ્તુઓ જેમકે પથ્થરો, પાંદડાઓ, ફૂલો અને ઓક ના ફળો ગોતી આપો અને તેને તેમની તપાસ કરવા દો.
- વસ્તુઓ ની તપાસ કરવા માટે મેગ્નિફાઇંગ ગ્લાસ, બાઇનૉકયુલર અને ફુટપટ્ટી વાપરો.
- તમારા બાળકને વસ્તુઓ કેટલી ઝડપથી કે ધીમેથી હલે છે તે જોવા, કઇ વસ્તુઓ ડુબશે કે કઇ તરશે, અને પાણી થીજીને બરફ બનશે તે જાણવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

14

સમાજશાસ્ત્ર

સમાજશાસ્ત્ર બાળકોને તેમની આસપાસ ની દુનિયા ની સમજણ વિષે હોય છે. તે પોતાની જાતને અલગ વ્યકિત તરીકે જાણવા લાગે છે અને બીજા લોકો ની અલગતા ને ઓળખવા તથા તેની કદર કરવા અને આસપાસની દુનિયા અને સંસ્કૃતિ વિષે જાણવા લાગે છે.

15

તમે તમારા બાળકને સામાજશાસ્ત્ર ની કુશળતાઓ વિકસાવવા માં મદદ કરી શકો છો.

- તમારા પરિવાર અને બીજા લોકો વચ્ચે ના તફાવતો અને સમાનતાઓ, પરિવાર ના બાળકો ની સંખ્યા, તેમની ઊંચાઇ, ઉમર, વિગેરે ની વાતો કરો.
- તમારા પરિવારના સભ્યો શું નૌકરીઓ કરે છે તે વિષે ચર્ચા કરો.
- તમારા બાળકને, તે જાણતા હોય તેવી સામાજની વ્યકિતયો જેમકે શિક્ષક, ડૉકટર અથવા સ્ટોર ક્લાર્ક નો, સ્વાંગ કરવા માં મદદ કરો.
- આસપાસની દુકાનો માં જાઓ અને દરેક સુપરમાર્કેટ, પગરખાં ની દુકાન, દવાની દુકાન વિગેરે ની કામગીરી વિષે વાતો કરો.
- સુવાનો સમય અથવા રોજિંદા ઘરકામ ને મળીને કરવા બાબત જેવા તમારા પરિવાર ના નિયામો નકકી કરો અને તેમની ચર્ચા કરો.
- તમારા બાળક જોડે તમારા પાડોશ ની સફાઇ માં શામેલ થાઓ; તે કેમ જરૂરી છે તેના વિષે વાત કરો.
- તમારા બાળકને રસ પડે તેવી સ્થાનિક જગ્યાઓ પર લઇ જાઓ, જેમકે પુસ્તકાલય, મ્યુઝીઅમ અથવા ઐતિહાસિક સોસાયટી, અને પાર્ક.

16

કળા

કળા માં બાળકો નું નૃત્ય, નાટ્યશાસ્ત્ર, ફાઇન આર્ટસ્ અને સંગીત માં ભાગ લેવું શામેલ હોય છે. તેમાં બાળકો સક્રિય ભાગ લેતા શીખે છે અને તેમને જે જોવા મળે છે તેની કદર કરતા શીખે છે.

17

તમે તમારા બાળકને કળા ની કુશળતાઓ વિકસાવવામાં આ પ્રવૃત્તિયો ધ્વારા મદદ કરી શકો છો.

- તમારા બાળકની સાથે ગાઓ. લય માં તાળી પાડો.
- સંગીત વગાડો અને તમારા બાળકને નૃત્ય કરવા અને સાથે ગાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમારા બાળકને સંગીત જોડે વગાડવા માટે વાજિંત્રો (જેમકે લાકડા ની ચમચીઓ, તપેલિયો અને પ્લાસ્ટિક ના વાસણો) આપો.
- તમારી બાળકીને દરરોજ વિવિધ પ્રકારની ચિત્રકામ ની સામગ્રી વાપરવા માટે આપો. તેને તેની કલાકૃતિ વિષે તમને જાણ કરવા માટે કહો.

- તમારી બાળકીને તેની ગમતી વાર્તા ભજવવામાં મદદ કરો, જેમાં તમે બન્ને જુદા જુદા પાત્રો લો.
- તમારા બાળકને જુદા જુદા સંગીત ના કાર્યક્રમોં, નૃત્ય ના કાર્યક્રમો, કળા પ્રદર્શનો, જેમાંના ઘણા બધા સામાજિક સંસ્થાઓ, પૂજાસ્થાનોં, મેળાઓ અને ઉત્સવો, પરેડો અને શોપિંગ મૉલ તરફથી મફત હોય છે.

18

શારીરિક વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય

શારીરિક વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય માં દોરવા અને લખવા માટે પેંસિલ પકડવી, દોડવું અને કુદવું, અને સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ કેવી રીતે રહી શકાય તેની કુશળતાઓ નો સમાવેશ થાય છે.

19

તમે તમારા બાળકને શારીરિક વિકાસ અને સ્વાસ્થ્ય માં મદદ કરી શકો છો.

- તમારા બાળક જોડે બૉલ રમો - પકડો, લાત મારો અને ફેંકો.
- તમારા બાળકને વિવિધ પ્રકારના નાના રમકડાં આપો, જેમકે બ્લોક અને લેગો, પેગબોર્ડ માંના પેગ, મુશ્કેલી ના વધતા ક્રમ માં કોયડાઓ.
- તમારા બાળકને કાપવા, ચોંટાડવા, પેંટિંગ કરવા અને દોરવા નો અભ્યાસ કરવા માટે કળા સામગ્રી આપો.
- તમારી બાળકીને તેના હાથ ધોવા કે તેનો કોટ અને પગરખાં પહેરવા જેવાં સરળ કામ કરવા માટે વધારા નો સમય આપો.
- તમારી બાળકીને, તે કરી શકે તેવા રોજિંદા ઘરકામ માં મદદ કરવા દો, જેમકે ટેબલ ગોઠવવું, જમવા માટે બ્રેડ બહાર કાઢવી, કે તેના મૈલા કપડા સંકેલવા.
- તમારા સ્કૂલ ન જનારા (પ્રીસ્કૂલર) બાળકને ગાંઠ બાંધતા શીખવાડો - પગરખાં ની ફીત કે ગિફ્ટ પર રિબન.
- તમારા બાળક સાથે સ્વસ્થ આહાર લો અને સ્વસ્થ અને અસ્વસ્થ ખોરાક વિષે ચર્ચા કરો.
- તમારી બાળકીને તેના હાથ ધોતા અને તેના દાંત સાફ કરતા શીખવાડો.

20

...અને, સહુથી મહત્વની વાત, કે તમારા બાળકના પ્રયાસો ના વખાણ કરો. તમારો ટેકો તેને શોધખોળ કરવા, પ્રશ્નો પૂછવા, લાગણી અનુભવવા અને શીખવા ની હિમ્મત આપશે.

Countdown to Kindergarten ઘણી સંસ્થાઓ, સાર્વજનિક સ્કૂલ તંત્રો, પુસ્તકાલયો, અને મેરીલેંડ ના નાના બાળકો માવજત નો અનુભવ કરે અને સ્કૂલ માં પ્રવેશ કરતી વખ્તે સફળતા માટે તૈયાર હોય તેની કાળજી રાખનાર બીજા સહયોગીયો ને શામેલ કરતી રાજ્યવ્યાપી પરિયોજના છે.

આ સંસ્થાઓ પાસેથી ઉપલબ્ધ પ્રારંભિક અભ્યાસ ની સામગ્રી ની શ્રેણી જોવા માટે www.countdownMD.org વેબસાઇટ પર જાઓ અથવા ટોલફ્રી વાત કરવા માટે 1-866-752-1614 જોડો. વેબસાઇટ પર સ્કૂલ માટે તૈયારી, બાળક ની ગુણવત્તા ધરાવતી માવજત ની પસંદગી, કિંડરગાર્ટન મૂલ્યાંકન, અને પ્રારંભિક અભ્યાસ ને આગળ ધપાવવા માટે માબાપ જે પ્રવૃત્તિયો કરી શકે તેની વધુ માહિતી આપવામાં આવી છે.

જો તમે તમારા નાના બાળક ના પ્રારંભિક અભ્યાસ અથવા વિકાસ ના કોઇ મુદ્દા વિષે ચિંતિત છો, તો 1-800-535-0182 પર Maryland Infants and Toddlers Program અને Maryland State Department of Education ના Preschool Program નો સંપર્ક કરો.

Countdown to Kindergarten ને નાણાંકીય સહાયતા M&T Bank, Harry and Jeanette Weinberg Foundation, Governor's Office for Children, Youth and Families, Constellation Energy, અને National Governors Association તરફથી આપવામાં આવી છે. કર્મચારીયો ની નિમણુંક Maryland Committee for Children ધ્વારા કરવામાં આવી છે. Countdown To Kindergarten: Learning Begins at Birth, Countdown to Kindergarten: Boston, નો, તેના મૉડલ પ્રોગ્રામ તરીકે ની આગેવાની અને CTK લોગો ના ઉપયોગ માટે, આભાર માને છે.

Countdown to Kindergarten: Learning Begins at Birth
Maryland's Early Childhood Public Engagement Campaign
608 Water Street
Baltimore, Maryland 21202

www.countdownMD.org

© 2004 Maryland Committee for Children
Illustrations: © 2004 Bonnie Matthews
ચિત્રો: © 2004 Bonnie Matthews