INGHAM
Early Learning Calendar

यो पात्रो कसरी प्रयोग गर्ने

जन्मबाटै सिक्ने प्रक्रिया सुरु हुन्छ! परिवारले आफूहरूलाई सहयोग गरिएको अनुभव हुनु र उनीहरूलाई प्रारम्भिक बाल्यावस्थाभरि बालबालिकाहरूलाई कसरी प्रोत्साहन दिने भन्ने कुरा थाहा हुनु महत्त्वपूर्ण छ। यो पात्रो तपाईंले बच्चालाई सिकाइ र किन्डरगार्टन(बाल-सदन) मा सफलताका लागि तयारी गर्नमा कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुराको बारेमा तपाईंलाई केही सूचना तथा मागदर्शन प्रदान गर्ने उद्देश्यले विकास गरिएको हो ।

यस पात्रोमा बच्चालाई किन्डरगार्टनमा सफलताका लागि तयार गर्ने तरिका, बच्चाले किन्डरगार्टनमा पढ्ने कुरा र जन्मदेखि नै बच्चाका सिपहरूलाई विकास र सहारा दिन, तपाईं र बच्चाले सँगै गर्न सक्ने रमाइला चीजहरूको बारेमा विभिन्न प्रकारका जानकारीहरू छन् ।

- दैनिक क्रियाकलापहरू बच्चाको उमेर, चाहना वा सिपको स्तरअनुसार अँगाल्न सकिन्छ ।
- यो पात्रो कुनै पनि वर्ष प्रयोग गर्न मिल्नेगरी रचना गरिएको छ । खाली बक्सलाई खाली छोड्न, पूरा भएका क्रियाकलापहरू चिह्न लगाउन, वा मिति लेख्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- प्रत्येक महिनाले तपाईंको परिवारले प्रयोग गर्न वा भ्रमण गर्न चाहने स्थानीय संसाधनलाई इङ्गित गर्छ ।
- **विकाससम्बन्धी कोसेढुङ्गा** र **व्यस्त समयका सिकाइका उपायहरू** यो पात्रोको पछाडि भेट्न सकिन्छ ।

बच्चाहरूले तल उल्लेख गरिएका क्षेत्रहरूमा आफूलाई किन्डरगार्टनमा सफलताको तयारीमा सहयोग गर्ने विभिन्न प्रकारका धैरै सिपहरू सिक्न सक्छन् । हप्ताको हरेक दिन फरक क्षेत्रमा केन्द्रित हुन्छ ।

आइतबार: भाषाको विकास

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- तपाईंले सँगै पढेको कथाको बारेमा प्रश्नको उत्तर दिने ।
- कुराकानी गर्दा आफूले दुई वा धेरैपटक बोल्ने ।
- कथा, अनुभव वा कुराकानीबाट सिकेका शब्दहरू प्रयोग गर्ने ।
- प्राय सबैजनाले बुझ्ने तरिकाले बोल्ने ।
- म, ऊ, उनी, उसको, उनको जस्ता शब्दहरू सही तरिकाले प्रयोग गर्ने ।

सोमबार: साक्षरताको विकास

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- शब्दहरूमा ध्वनिसँग खेल्ने (अन्त्य, सुरुको आवाज)
- 18 ठूला र 15 साना अक्षर र यी अक्षरहरूले बनाउने ध्वनि पहिचान गर्ने ।
- आफ्नो लिखित नाम पहिचान गर्ने ।
- किताबको अगाडिबाट पछाडिसम्म हेर्ने र एकपटकमा एउटा पृष्ठ पल्टाउने ।
- ठूलो अक्षरबाट सुरु गर्ने र सानो अक्षरमा अन्त्य गरेर उनीहरूको पहिलो नाम लेख्ने ।

मङ्गलबार: गणितको विकास

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- 20 सम्म मौखिक रूपमा गणना गर्ने ।
- भौतिकरूपमा 10 वटा वस्तु सही तरिकाले गणना गर्ने ।
- 1-20 सम्मका सङ्ख्या पहिचान गर्ने ।
- आधारभूत आकारहरू (वर्ग, वृत, त्रिभुज, आदि) पहिचान गर्ने ।
- दुईवटा भाग भएको ढाँचा (हरियो, सेतो, हरियो, सेतो) सिर्जना गर्ने ।
- समान विशेषता (रङ्ग, नाप, आकार, आदि) भएका वस्तुहरू छुट्ट्याउने ।

बुधबार: शारीरिक विकास

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- दुवै खुट्टा माथि उचालेर उफ्रने ।
- व्यक्तिगत स्थान बनाउने ।
- तीन औंलाले (बुढीऔंला र दुई औंला) पक्रेर अक्षर, सङ्ख्या वा आकार लेख्ने वा कोर्ने ।
- बच्चाको कैंची प्रयोग गर्ने ।

बिहिबार: सामाजिक विकास

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- अरू वयस्क र बच्चाहरूलाई विश्वास गर्ने ।
- अरू बच्चाहरूको छेउमा नभई उनीहरूसँगै खेल्ने ।
- समूहमा सिक्ने र भाग लिने ।

शुक्रबार: भावनात्मक विकास

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- मुख्य केयरगिभर (हेरचाह गर्ने व्यक्ति)बाट एउटा विस्तारित समयका लागि छुट्टिने ।
- आफ्ना आवश्यकताहरूमा आफै ध्यान दिने (जस्तै शौचालय प्रयोग गरेपछि पुछ्ने, हात धुने) ।
- आफ्नो भावनाको अभिव्यक्ति नियन्त्रण गर्ने ।

शनिबार: सिकाइका दृष्टिकोणहरू

क्रियाकलापहरूले तपाईंको बच्चालाई यी सिपहरू अभ्यास गर्न मद्दत गर्नेछन्:

- नयाँ कुरा सिक्न जिज्ञासा र प्रेरणा देखाउने ।
- 10-15 मिनेट रोचक कार्यहरू गरेर बिताउने ।
- कुनै एक क्रियाकलापमा 10-15 मिनेट केन्द्रित हुने र एकाग्र भएर ध्यान दिने ।
- परिवेशसँगको अनुभव सम्झने र जोडिने(किराना पसल, पुस्तकालय) ।
- दुई चरण भएका निर्देशनहरू पालना गर्ने र सामान्य दिनचर्या सम्झने ।
- सामान्य समस्याहरूको सामना र हल गर्ने ।

खेल्नु नै सक्नु हो ।

खेल्नु भनेको बच्चाको काम हो । यसले आनन्द दिन्छ, ऊर्जा नष्ट गर्छ र बच्चाहरूलाई आफूलाई अभिव्यक्त गर्ने तरिका प्रदान गर्छ । खेलले रचनात्मक क्षमता, कल्पना, आत्म-विश्वास र समस्या-समाधानको क्षमतालाई प्रोत्साहित गर्दछ । कहिल्यै सँगै खेल्न नछोड्नुहोस्!

- **शिशुहरू:** आफ्नो मुखमा सामान राखेर र सामान भुइँमा ठोकेर अन्वेषण र खेल्ने गर्छन् । बच्चाहरूले घाँटीमा सामान अड्काउन सक्छन्, यो कुरामा सतर्क रहनुहोस् । ट्वाइलेट पेपरको ट्युबबाट छिर्नसक्ने सामानहरू शिशुको घाँटीमा अड्कन सक्छन् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:**अरूको चाल-चलन र व्यवहार नक्कल गर्छन् । उनीहरू खेलको माध्यमबाट सहानुभूति र सहकार्यको बारेमा सिकिरहेका हुन्छन् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरू:** कुनै कुरामा धेरै समयसम्म ध्यान दिन सक्छन् र उनीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता हुन्छ । बच्चाहरूलाई आफ्ना मन पर्ने खेलका गतिविधिहरूमा व्यस्त हुने पर्याप्त समय प्रदान गर्नुहोस् ।

जनवरी

स्थानीय संसाधन: खेल र सिकाइका समूहहरूले परिवारलाई चारवर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका आफ्ना बच्चाहरूसँग खेल्ने र अन्वेषण गर्ने क्रियाकलापहरू प्रदान गर्छ । इङ्घमको सेवाक्षेत्रभरिका विभिन्न स्थानमा समूहहरूको सेवा प्रदान गरिन्छ। हालको खेल र सिकाइका समूहहरूको तालिका हेर्नwww.inghamgreatstart.org मा जानुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
वर्णमालाको गीत गाउनुहोस् ।	A दिनको अक्षर हो । बच्चासँग मिलेर "A" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "A" वा apple जस्तै /a/ को ध्वनिबाट सुरु हुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	दिनको आकार भनेको **त्रिभुज** हो । तपाईंले कतिवटा **त्रिभुज** भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	नाचौं, नाचौं, नाचौं! कुनै सङ्गीत बजाउनुहोस् र आफ्नो बच्चासँग नाच्नुहोस् ।	आज कसैसँग थप दयालु बन्नुहोस् ।	खाना खाने समयमा बच्चालाई आफ्नो खाना आफै पस्किन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।	हिउँमान्छे बनाउनुहोस् ।
बच्चासँग बच्चालाई मनपर्ने सुपको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	B दिनको अक्षर हो । बच्चासँग मिलेर "B" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "B" वा ball जस्तै /b/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	दिनको रङ्ग भनेको **निलो** हो । तपाईं आज कतिवटा **निला** कुरा भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	बाहिर जानुहोस् र बच्चासँग मिलेर हिउँ परी बनाउनुहोस् ।	आफ्नो स्थानीय पुस्तकालयको बालबालिका खण्डमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । Www.cadl.org वा www.elpl.org मा गएर आफ्नो पुस्तकालयको वेबसाइट हेर्नुहोस् ।	खुसी अनुहार भएको चित्र कोर्नुहोस् र आफूलाई कुन कुराले खुसी बनाउँछ, त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	कागजले हिउँका टुक्रा काट्नुहोस् र त्यसलाई दुबै जनाले मिलेर सजाउनुहोस् ।
मिलेर नयाँ शब्द सिक्नुहोस् र यसलाई प्रयोग गर्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	मिलेर परिचित पुस्तक पढ्नुहोस्। त्यसपछि बच्चालाई पुस्तक "पढ्न" दिनुहोस्।	आजको दिन सङ्ख्या 1 को बारेमा मात्र छ । तपाईंले आज नियमित काम गर्दागर्दै कतिवटा "1" भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	बाहिर जानुहोस् र बच्चासँग मिलेर बेल्चा प्रयोग गर्नुहोस् ।	दाजुभाइ/दिदीबहिनी छिमेकी वा साथीसँग खेलको लागि एउटा मिति तय गर्नुहोस् ।	खाना खाई सकेपछि, बच्चालाई आफै चुठ्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।	घरमा, गोल्डीलक्स र तीन भालु को कथामा जनावरका गुडियाको साथमा अभिनय गर्नुहोस् ।
बच्चालाई आफ्नो मन पर्ने गीत सुनाउनुहोस् । तपाईंको बच्चालाई उसको मन पर्ने गीत कुन हो सोध्नुहोस् ।	C दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "C" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "C" वा cat जस्तै /c/ को ध्वनिबाट सुरु हुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	तपाईं आज कतिवटा तरकारी खानुहुन्छ गन्नुहोस् । तिनीहरूको रङ्ग कस्तो छ ।	दाह्री काट्ने क्रिममा आकारहरू कोर्नुहोस् । आकारहरू पहिचान गर्नु भनेको अक्षर र सङ्ख्या पहिचान गर्न सुरु गर्नु हो ।	सँगै बसेर खाना खानुहोस् । तपाईंले दिन कसरी बिताउनु भयो बच्चालाई भन्नुहोस र उनीहरूलाई पनि सोध्नुहोस् ।	"हिकरी, डिकरी, डक.. गाउँदै हात धुन, दाँत माझ्न र कपाल कोर्न अभ्यास गर्ने ।	बच्चासँग ऊ सानो छँदाको समयको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । ऊ के के भन्थ्यो र गर्थ्यो ।
"हिकरी, डिकरी, डक" गाउनुहोस् । गीत/ राइम गाउँदा हात हल्लाउनुहोस् ।	ओछ्यानमा जानुअगाडि पढ्नु राम्रो बानी मानिन्छ । तपाईं बच्चासँग कति बेला पढ्ने समय पाउनुहुन्छ ? नुहाउने समय, खाना खाने समय, दिशा/पिसाब गर्ने समयमा, चिकित्सकसँगको भेटघाटमा प्रयास गर्नुहोस्।	बच्चाको हात र खुट्टाका औंलाहरू गन्नुहोस् ।	अवरोध भएको पथ सिर्जना गर्न घरका परिचित सामानहरू प्रयोग गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, सोफाको कुसन, तकिया, कपडा धुने भाँडो।	मिलेर Peek-a-Boo, I Spy or Hokey Pokey जस्ता खेलहरू खेल्नुहोस् ।	बच्चालाई उसले अरूका लागि गर्नसक्ने कामको बारेमा सोच्न सहयोग गर्नुहोस् ।	फरक फरक सामाग्री: कागज, कपडा, काठ, धातु, आदिको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । तिमी प्रत्येक सामाग्रीबाट बनेको वस्तु भेट्न सक्छौ?

गीत/राइम:
हिकरी डिकरी डक

Hickory Dickory Dock
The mouse ran up the clock.
The clock struck one.
The mouse ran down.
Hickory Dickory Dock.

सङ्गीत भनेको सबैका लागि हो

सङ्गीत भनेको वास्तवमै सबैका लागि हो! जति नराम्रो स्वरमा गीत गाए पनि तपाईंको बच्चाले तपाईंको स्वर मन पराउने छन् ।

- **शिशुहरू:** गीत, औंलाका चाल, नृत्यमा रमाउँछन् । यी क्रियाकलापहरू सुखदायक र रमाइला हुन्छन् र यी क्रियाकलापहरूले आफू सुरक्षित भएको भावना सिर्जना गर्छन् र तनावबाट मुक्ति दिन्छन् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** शरीर हल्लाएर र सक्रिय भएर सङ्गीतमा प्रतिक्रिया दिने गर्छन् । शरीर हल्लाएर, बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू ठूला मांशपेशी बलियो बनाउँछन् र समन्वय गर्न सिक्छन् ।
- **प्रि स्कुल जाने बच्चाहरू:** सङ्गीतको माध्यमबाट साक्षरताका सिपहरू सिक्छन् । गीत, कविता र लयहरूले साना उमेरका बच्चाहरूलाई व्यक्तिगत ध्वनि पहिचान गर्न र एउटै लय बनाइराख्न, पढ्न सुरु गर्नुपूर्वको महत्वपूर्ण सिपहरू सिक्न सहयोग गर्छन् ।

फेब्रुअरी

स्थानीय संसाधन: City of East Lansing ले बालबालिकाहरूको निःशुल्क कन्सर्टको श्रङ्खला (FREE Children's Concert Series) को हिस्साको रूपमा परिवारहरूका लागि प्रत्यक्ष सङ्गीत प्रस्तुति प्रायोजन गर्छ । बालबालिकाहरूको कन्सर्टको श्रङ्खलाको वर्तमान तालिका हेर्न www.cityofeastlansing.com/137/Childrens-Concert-Series मा जानुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
बच्चासँग मिलेर रिसेपी (खानाको परिकार) तयार गर्नुहोस् । खानाको गन्ध, आकृति र खानाको स्वाद कस्तो हुन्छ भन्ने कुराको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।	**D** दिनक अक्षर हो । सँगै मिलेर "**D**" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "**D**" वा dog जस्तै /d/ को ध्वनिबाट सुरु हुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	**वर्ग** दिनको आकार हो । तपाई आज कतिवटा वर्ग भेट्न सक्नु हुन्छ हेर्नुहोस् ।	माथि उफ्रनुहोस्, हलुका उफ्रनुहोस्, भ्यागुतो जस्तै उफ्रनुहोस् ।	आफ्नो स्थानीय पुस्तकालयको बालबालिकाको खण्डमा जानुहोस् ।	बच्चालाई उनको कुनै खास मान्छेलाई फोन लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ताकि उनी ती व्यक्तिको कुन दुई कुरा मन पर्छ बताउन सकून् ।	यो हप्ता प्रकृतिको डुलाइमा जानुहोस् । तपाईंको छिमेकमा हिउँद कस्तो देखिन्छ ?
विशेष व्यक्तिको सूचि बनाउनुहोस् र ती व्यक्ति किन विशेष छन् भन्नेबारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	पुस्तकका भागहरू: शिर्षक, लेखक, चित्रकार र कुन दिशामा पढ्ने भन्नेबारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	दिनको रङ्ग भनेको **रातो** हो । तपाई आज कतिवटा **रातो** चीज भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	आफ्ना खास व्यक्तिको सूचिबाट एकजना चयन गर्नुहोस् र सँगै मिलेर ती व्यक्तिलाई चिठ्ठी लेख्नुहोस् ।	आफूले लेखेको चिठ्ठी ती खास व्यक्तिलाई दिनुहोस् ।	स्वास्थ्य व्यवहार अभ्यास गर्नुहोस: सिँगान फ्याँक्ने, हातमा निहुरिएर खोक्ने वा हाच्छ्यूँ गर्ने र क्लिनेक्स फ्याँक्ने ।	सँगै मिलेर शब्दजाल पूरा गर्नुहोस् ।
आफूलाई मन पर्ने सबै चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	**E** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**E**" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "**E**" वा elephant जस्तै /e/ को ध्वनिबाट सुरु हुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **2** को बारेमा मात्र छ । तपाईंले कतिवटा **2** भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	एक खुट्टामा उफ्रन अभ्यास गर्ने र त्यसपछि अर्को खुट्टामा । गन्दै उफ्रनुहोस् । हरेकपटक उफ्रिँदा ताली बजाउनुहोस् ।	खेल र सिकाइका समूहहरूमा सामेल हुनुहोस् । तपाईंको छेउमा रहेको स्थान पत्ता लगाउन www.inghamgreatstart.org मा जानुहोस् ।	हात धुने र उचित चरणहरूमा बोल्ने । हात धुने कुराको बारेमा गीत बनाउनुहोस् ।	कागजमा मौसम झल्काउने चित्र कोर्नुहोस् । फरक फरक खालको मौसमको चित्र कोर्नुहोस् र त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
बच्चाले कसरी दिन बिताउँछन्, त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । उनीके गर्नेवाला छन् बताउनुहोस्, उदाहरणका लागि, खाना खाने, एकछिन सुत्ने, पसल जाने । यसले उनीहरूमा दैनिक रूपमा प्रयोग हुने शब्दावली निर्माण गर्छ । उनीहरूलाई कुन कुरा सबैभन्दा धेरै रमाइलो हुन्छ जस्तो लाग्छ, सोध्नुहोस् ।	एउटा चित्र पुस्तक हेर्नुहोस् र शब्द प्रयोग नगरी उक्त कथा भन्नुहोस् । शब्द नभएको चित्र पुस्तकहरू रमाइला हुन्छन् र यिनीहरूले भाषालाई बढावा दिन्छन्!	आफूसँग भएका चाँदीका सबै सामानहरू एक ठाउँमा मिसाउनुहोस् र बच्चालाई बेग्ला बेग्लै तरिकाले ती सामानहरू छुट्ट्याउन दिनुहोस् । सामनहरू छुट्ट्याउने कार्य गणितको ठूलो सुरुवाती सिपको अभ्यास ।	"Head and Shoulders, Knees and Toes" भन्ने गीतमा अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।	दाजुभाइ/दिदीबहिनी छिमेकी वा साथीसँग खेलको लागि एउटा मिति तय गर्नुहोस् ।	आज **रातो** रङ्गको लुगा लगाउनुहोस् ।	आफ्नो बच्चासँग "Simon Says" जस्तो निर्देशन सुन्नुपर्ने/पालना गर्नुपर्ने खेल खेल्नुहोस् ।
किराना पसलको कृषि उत्पादनको खण्डमा, तपाईंले देखेका सबै रङ्गका नामहरू भन्नुहोस् ।	"तातो", "नरम", आदिजस्ता वर्णनात्मक शब्दहरू जनाउन सङ्केत/चिन्ह बनाउनुहोस् । त्यसलाई घरवरिपरि टाँस्नुहोस् ।	आफ्नो घरमा भएका मोजाहरू एक एक गरेर र जोडी बनाएर गन्नुहोस् । जोडी हुने वस्तुहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	दिलका आकारहरू काट्नुहोस् । भुइँमा राख्नुहोस् । एउटा दिलदेखि अर्कोसम्म दुवै खुट्टाले उफ्रनुहोस् ।	सँगै बसेर खाना खानुहोस् । तपाईंलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने हिउँदको क्रियाकलापको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	आफ्नो बच्चासँग कथा पढ्नुहोस् । बच्चालाई किताबको के कुरा मन पर्छ, भन्न/चित्रकोर्न/लेख्न लगाउनुहोस् ।	आफ्नो परिवारका लागि सुरक्षा नियमहरूको सूची बनाउनुहोस् । नियम किन चाहिन्छ भन्नेबारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

गीत/राइम: हेड एन्ड सोल्जर्स, निज एन्ड टोज

(लण्डन ब्रिज इज फलिङ डाउनको लयमा गाउने) पूरै समय, गीतका शब्दअनुसार आफ्नो शरीरको भाग छुनुहोस् ।)

Head and shoulders knees and toes, knees and toes.
Head and shoulders knees and toes,eyes, ears, mouth, and nose.
Head and shoulders, knees and toes.

बच्चासँग पढ्ने तरिका

जन्मबाटै साक्षरता सिक्ने प्रक्रिया सुरु हुन्छ! पछिको पढाइको सफलतामा आवश्यक पर्ने बुझाइ र सिपहरू निर्माण गर्न, बच्चाका लागि कुनै कुरा ठूलो स्वरमा पढ्ने कुरा एकदम महत्त्वपूर्ण क्रियाकलाप हुन्छ ।

- **शिशुहरूले:** अरूले बोलेको कुरा सुनेर बोल्न सिक्छन् । बोर्डमा छापिएका पुस्तकहरू बच्चाहरूका लागि असल रोजाइ हुन्–यी पुस्तकहरू साना, दह्रा हुन्छन् र यिनका पृष्ठहरू पल्टाउन सजिलो हुन्छ । शिशुहरूलाई अनुहारको चित्र हेर्न पनि मनपर्छ, त्यसैले सबै उमेरका मानिसहरूको फोटो भएको किताब खोज्नुहोस् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** शिशुहरूलाई राइम, गति, लय र गायन भएको किताबमा व्यस्त राख्नुहोस् । शिशुहरूले बारम्बार दोहोर्‍याएपछि कुराहरू सिक्छन् र त्यही किताब बारम्बार मागी रहन सक्छन् ।
- **प्रि स्कुल जाने बच्चाहरू:** लामो कथा सुन्न तयार हुन्छन् तर कथालाई रमाइलो र अन्तरक्रियात्मक बनाउन नबिर्सनुहोस् । धेरै बेग्लाबेग्लै शब्द भएका पुस्तकहरूले शब्दावली र नयाँ अवधारणाको बुझाइ विकास गर्छन् ।

मार्च

स्थानीय संसाधन: प्रारम्भिक बाल्यावस्था साक्षरता सङ्घ (Early Childhood Literacy Coalition) ले प्रत्येक मार्चमा दुईहप्ताको निःशुल्क क्रियाकलाप र प्रारम्भिक साक्षरता उत्सवको साथमा साक्षरताको उत्सव मनाउँछ । Capital Area District Libraries को वेबसाइट www.cadl.org मा गएर पूरा तालिका हेर्नुहोस् । www.facebook.com/EarlyChildhoodLiteracyCoalition मा ECLC को फेसबुक पृष्ठ हेर्नुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
ढाँचाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् कुन जनावरमा धर्का हुन्छन् ? कुनमा टाटा हुन्छन् ?	F दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर “F” बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । “F” वा fish जस्तै /f/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	**आयत** दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा **आयत** भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	कुनै सङ्गीत बजाएर नाच्नुहोस् ।	दाजुभाइ/दिदीबहिनी छिमेकी वा साथीसँग खेलका लागि एउटा मिति तय गर्नुहोस् ।	बाहिरी कपडा लगाउन र खोल्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	नाप्ने कप प्रयोग गरेर कसरी नाप्ने हो बच्चालाई देखाउनुहोस् । उनीहरूलाई पानी र सुक्खा सिमीमा अभ्यास गर्न दिनुहोस् ।
बच्चालाई खाना वा खाजा बनाउने कार्यमा सघाउन लगाउनुहोस् । बच्चा र तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भनेर कुरा गर्नुहोस् ।	शब्दको ध्वनिमा उच्चारण-एकाइको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । दुवै जनाले शब्दको तालमा ताली बजाउनुहोस् । प्रत्येक उच्चारण-एकाइ वा शब्दको टुक्रामा एकपटक ताली बजाउने ।	दिनको रङ्ग भनेको **बैजनी** हो । तपाईं आज कतिवटा **बैजनी** कुरा भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	बच्चाहरू अरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी हुन्छन् । बच्चालाई एउटा सानो कपडा दिनुहोस् ताकि उनी तपाईंसँग धुलो झार्न सकून् ।	पुस्तकालयमा जानुहोस् ।	दुखी अनुहारको चित्र कोर्नुहोस् । तपाईं दुखी भएको कुनै समयको बारेमा बच्चालाई भन्नुहोस् ।	तपाईंको घरमा भएका **बैजनी** रङ्गका 3 वटा सामाग्री सङ्कलन गर्नुहोस् । रङ्को गाढापनको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । कुन रङ्ग हलुका/गाढा छ ?
हरेक दिन झ्यालबाट सुरु गर्नुहोस् र मौसमको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	G दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर “G” बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । “G” वा goat जस्तै /g/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **3** को बारेमा मात्र छ । तपाईंले आज नियमित काम गर्दा गर्दै कतिवटा “**3**” भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	सानो घर बनाउनुहोस् र दुबैजना मिलेर त्यसलाई अध्ययन गर्नुहोस् ।	सँगै बसेर खाना खानुहोस् ।	30 सेकेन्डमा जतिसक्दो धेरै खेलौना सफा गर्नुहोस् ।	रहस्यमय वस्तुहरू भेला पारेर झोलामा राख्नुहोस् । बच्चालाई उक्त झोलामा भएको वस्तु छुन लगाउनुहोस् र उक्त वस्तु के हो भनेर अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।
“Two Little Black Birds” औँलाको चालमा गाउनुहोस् ।	रमाइलोका लागि मात्र, फ्ल्यासलाइटमा पढ्नुहोस् । छायाँबाट कठपुतली बनाउनुहोस् वा एकअर्काको कथा भन्नुहोस् ।	आज **बैजनी** रङ्गको लुगा लगाउनुहोस् ।	घरमा एउटा कोठादेखि अर्को कोठा गर्दै बेग्लाबेग्लै जनावरजस्तै **आयतको** खोजीमा निस्कनुहोस् ।	अरूलाई “कृपया” र “धन्यवाद” भन्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	हिउँपग्लिँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ, त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	सामानको बनावट रमाइलो: बच्चालाई कागजको टुक्रा, कपडा वा कार्डबोर्ड दिनुहोस् । फरक बनावटको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
किराना पसलमा, चिसो कुराको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	आफ्नै एउटा पुस्तक बनाउनुहोस् । सँगै कागजमा स्टिच लगाउनुहोस् । बच्चालाई चित्र कोर्न लगाउनुहोस् र तपाईं त्यसमा शब्द लेख्नुहोस् ।	आफ्नो घरमा भएका सबै ढोका र झ्यालहरू गन्नुहोस् । अरू पनि ढोका र झ्यालहरू बाँकी छन् ?	कार्डबोर्ड र टेप प्रयोग गरेर केही बनाउनुहोस् ।	न्यानो लुगा लगाएर स्थानीय पार्क/मैदानमा जानुहोस् ।	टेबुल सफा गर्ने र भाँडा धुने काममा सहयोग गर्नुहोस् ।	गुलियो, नुनिलो, तितो, पिरो र अमिलो चीजको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । कुनै कुरा चाख्नुहोस् र उनीहरूलाई सबैभन्दा मन परेको चीजको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

औँलाको चाल: Two Little Blackbirds

Two little blackbirds sitting on a hill
One named Jack (show left hand) **and the other named Jill** (show right hand)
Fly away Jack! (fly left hand behind back)
Fly away Jill! (fly right hand behind back)
Come back, Jack! (fly left hand back from behind back)
Come back, Jill! (fly right hand back from behind back)

हरेक दिन विज्ञान

विज्ञान सबैठाउँमा छ–जनावर, बोटबिरुवा, र प्राकृतिक संसारदेखि स्वास्थ्य र पोषण, औजार र यन्त्र, र अन्य धेरै कुरासम्म! बालबालिकाहरू प्राकृतिकरूपमा जिज्ञासु हुन्छन् र विज्ञानले उनीहरूलाई आफ्नो संसार अन्वेषण गर्न प्रोत्साहित गर्छ ।

- **शिशुहरू:** सबै ज्ञानेन्द्रिय प्रयोग गरेर संसार र वस्तुहरूको विशेषताको बारेमा सिक्छन् । तपाईंले कुनै खेलौना भुइँमा झार्नु भयो र उठाउनु भयो भने उनीहरू कारण र प्रभावको बारेमा सिकिरहेका हुन्छन् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** संसारले कसरी काम गर्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन खोजिरहेका हुन्छन् । पाँच ज्ञानेन्द्रिय प्रयोग गर्ने भएकाले उनीहरूले आफ्नो संसार बोध गरिरहेका हुन्छन् । बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरूलाई नयाँ कुरा प्रयास गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । तपाईंले हिलोमाटोको खाडलमा एउटा लौरो हाल्नुभयो भने के हुन्छ ? तपाईंको बच्चाले प्रकृतिलाई नजिकबाट नियाल्दै गर्दा, भेटिएका वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस् ।
- **प्रिस्कुलजाने बच्चाहरू:** परीक्षण र त्रुटि विधि प्रयोग गर्छन, जुन वैज्ञानिक प्रक्रियाको एउटा महत्वपूर्ण हिस्साहो । वयस्कहरूले बच्चालाई प्रश्न सोधेर र धेरैखालका सम्भावनाहरूको बारेमा अनुसन्धान गर्न दिएर जिज्ञासालाई प्रोत्साहन दिने गर्छन् ।
  - तिमीलाई त्यसले कसरी काम गर्छ जस्तो लाग्छ ?
  - तिमीलाई जिराफको घाँटी किन लामो हुन्छ जस्तो लाग्छ ?
  - कुन औजारले हामीलाई यो काम गर्न मद्दत गर्छ ?
  - यो बरफको डल्लोलाई तातोपानीमा राख्यो भने के हुन्छ ?

अप्रिल

स्थानीय संसाधन: MSU Science Festival धेरै दिनसम्म चल्ने एउटा गजबको कार्यक्रमको श्रृङ्खला हो जुन कार्यक्रमले विज्ञान, प्रविधि, इन्जिनियरिङ, कला र गणितको क्षेत्रहरूलाई विशेषरूपमा झल्काउँछ (STEAM) । यो वर्षको पूरा तालिका हेर्न, www.sciencefestival.msu.edu मा जानुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
"Little Bo Peep" गीत गाउनुहोस् र अभिनय गर्नुहोस् ।	वर्णमालाको गीत गाउनुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **4** को बारेमा मात्र छ । **4** वटा गह्रौं चीजको बारेमा सोच्नुहोस् । समुन्द्रटमा भएका **4** वटा चीजको बारेमा सोच्नुहोस् ।	3 वटा नयाँ खाना रोज्नुहोस् र परिवारको स्वाद जाँच गर्नुहोस् ।	बच्चालाई तपाईं उनीहरूको खेलमा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ कि भनेर सोध्नुहोस् । यसले खेलमा अरूसँग कसरी सहभागी हुने भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गर्छ ।	सङ्गीत सुन्दै गर्दा कुनै एउटा चित्रमा रङ्ग लगाउनुहोस् । तपाईंलाई कस्तो लाग्यो कुरा गर्नुहोस् ।	कुनै एउटा चित्रलाई टुक्रा पारेर काट्नुहोस् र त्यसलाई फेरि पहिलाको जस्तै देखिनेगरी मिलाउनुहोस् ।
बच्चाको दैनिक तालिकाको हिस्साको बारेमा गीत बनाउनुहोस् ।	**H** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**H**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**H**" वा horse जस्तै /h/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	दिनको रङ्ग भनेको **हरियो** हो । तपाईं आज कतिवटा **हरिया** चीज भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	अवरोध भएको पथ सिर्जना गर्नुहोस् जसबाट बच्चा माथिबाट, तलबाट, भित्रबाट, बाहिरबाट, घुमेर र पारगरेर जानसकून् ।	मित्रताको बारेमा एउटा पुस्तक पढ्नुहोस् र राम्रो साथी कसरी बन्ने भन्नेबारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	घरमा एउटा शान्त ठाउँ खोज्नुहोस् । आफूलाई शान्त बनाउनु पर्ने छ भने बच्चालाई यो ठाउँमा जान प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।	बच्चालाई बिहानको खाजा, दिउँसोको खाना र रातिको खाना कतिबेला खाने हो भनेर देखाउनुहोस् । कुन काम कतिबेला गर्ने भनेर कुरा गर्नुहोस् ।
बच्चालाई आवरण हेरेर किताबमा के हुन्छ भनेर अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।	पेटी/सडकमा भएका रेखा, वृत, अक्षरहरूमा पानीको सहायताले "रङ्ग लगाउनुहोस्" ।	सँगै जम्पिङ ज्याक्स(उफ्रिने कसरत) गर्नुहोस् र गर्दैगर्दा ठूलो स्वरमा गन्नुहोस् । सँगै कतिसम्म गन्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस्!	मोजा बटारेर बल बनाउनुहोस् । लुगा धुने बाटा झिक्नुहोस् र मोजाको बल त्यहाँ फ्याँक्नुहोस् । प्रत्येक पटक अलिकति टाढा जानुहोस् ।	बच्चालाई उनीहरूले खेलौना खेलिसकेपछि तपाईं उनीहरूको खेलौना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ कि भनेर सोध्नुहोस् । काम पूरा गरेपछि बच्चालाई अगाडि बढ्न सहयोग गर्नुहोस् ।	बच्चालाई एउटा टोकरी दिनुहोस् ताकि उनीहरू त्यहाँ आफूलाई मनपर्ने चीजहरू राख्नसकुन् । उनीहरूले जम्मा गरेका सामग्रीको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	बच्चाका रोजाइहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । बच्चालाई जति सक्नुहुन्छ त्यतिपटक रोजाइहरू बनाउन दिनुहोस् ।
बच्चाले निकालेको आवाज नक्कल गरेर बच्चालाई नै सुनाउनुहोस् ।	बच्चालाई सिरियल बक्स वा खाद्यान्नका अरू प्याकेजमा भएका सबै अक्षरहरू पत्ता लगाएर घेरा लगाउन लगाउनुहोस् ।	**वृत्त** दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा **वृत्त** भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	फ्रिज गेम (सङ्गीत रोकिदाँ रोकिनु पर्ने खेल) खेल्नुहोस् । आफ्नो फोनमा गीत बजाउनुहोस् र सँगै नाच्नुहोस् । गीत रोकिदाँ, दुबैजना रोकिनुहोस् ।	मलमा जानुहोस् र खेलखेल्ने क्षेत्रमा अरू बच्चासँगै खेल्नुहोस् ।	सँगै ऐनामा हेर्दै बेग्लाबेग्लै अनुहार बनाउनुहोस् । भावनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ?	बच्चाले कुनै प्रश्न सोधेको समयमा किताब वा वेबसाइटमा कसरी उत्तर खोज्ने भनेर देखाउनुहोस् ।
बच्चासँग रेस्टुरेन्ट (भोजनालय) को खेल खेल्नुहोस् । यसरी नक्कल गरिने खेलहरूले शब्दावली निर्माण गर्छ!	**I** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**I**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**I**" वा igloo जस्तै /i/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	सँगै खाना पकाउनुहोस्! बच्चालाई नाप्ने र सामाग्री थप्ने काममा मापन कप प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।	मिलेर पीठो मुछ्नुहोस् (1 कप पीठो + ½ कप नुन + ½ कप पानी) र हातले पीठोबाट बेग्लाबेग्लै चीज बनाउनुहोस् ।	छिमेकीको लागि एउटा चित्र वा कार्ड बनाएर दिनुहोस् ।	सुरुमा किताबमा भएका खुसी अनुहार खोज्नु होस् र त्यसपछि दुखी अनुहार खोज्नुहोस् । अनुभवको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ?	पुनर्निर्मित सामाग्रीहरू (कार्डबोर्ड, प्लास्टिक, भाँडो, आदि,) खोज्नुहोस् र टेपले टाँस्नुहोस् । आज बच्चासँग मिलेर केही बनाउनुहोस्!

नर्सरी गीत: Little Bo Peep

Little Bo-Peep has lost her sheep,
And can't tell where to find them.
Leave them alone and they'll come home,
Wagging their tails behind them.

सामाजिक/भावनात्मक

तपाईंको बच्चाले समूहमा कसरी मिल्ने भनेर भर्खरै सिक्नथालेका हुनसक्छन् । उनीहरू तपाईंका अपेक्षाहरू, अरू बालबालिकाहरूसँग कसरी बोलचाल गर्ने भनेर सिकिरहेका हुन्छन् र नियमहरूको बुझाइ विकास गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरू आफ्ना आवेगहरू नियन्त्रण गर्ने क्षमता पनि विकास गर्न थालिरहेका हुन्छन् । तपाईंको समर्थनमा, बालबालिकाहरूले यी सिपहरू सिक्ने गर्छन् ।

- **शिशु:** सामाजिक भावनात्मक विकासमा समर्थन गर्नु भनेको उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्नु हो । उनीहरू तपाईंसँग बोल्दा उनीहरूसँग जिस्केर बोल्ने, उनीहरू रोएको समयमा प्रतिक्रिया दिने, तपाईं उनीहरूको नजिक भएको समयमा उनीहरूलाई संसार अन्वेषण गर्न दिने
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरूले आफ्ना भावनाहरू महसुस गर्ने हुँदा उक्त भावनालाई नाम दिनुहोस् । खेल खेल्दा बच्चाको नेतृत्वलाई पछ्याउनुहोस् । उनीहरू अरूसँग खेल्न जान खोजिरहेका छन् भने उनीहरूलाई त्यहाँसम्म पुग्न सहयोग गर्नुहोस् । एउटै सामाग्री धेरै सङ्ख्यामा प्रदान गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ताकि हरेक बच्चासँग आफ्नैहोस् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरू:** अरू बच्चासँग खेल्ने प्रिस्कुल जाने बच्चाहरूको रहरलाई समर्थन गर्नुहोस् । बच्चाहरूमा सहानुभूति र दृष्टिकोणको विकासमा सहयोग पुर्‍याउन "त्यसले तिमीलाई कस्तो महसुस गराउँछ ?" जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । उनीहरूले कुनै सहयोगी काम गरे भने तपाईंले उक्त कुरा याद गर्नुभएको छ भनेर थाहा दिनुहोस् ।

मे

स्थानीय संसाधन: अनुसन्धानले के देखाउँछ भने उच्च गुणस्तरको प्रिस्कुल कार्यक्रममा सहभागी भएका विद्यार्थीहरूमा निम्न सम्भावना बढी हुन्छन् ।:

- 3rd ग्रेड पुग्दासम्म पोख्तरूपमा पढ्ने
- उच्च विद्यालय ग्राजुएट (पासगर्ने) गर्ने
- कलेजमा उपस्थित हुने
- अधिक आय आर्जन गर्ने

तिन र चार वर्षका धेरै बच्चाहरू शिक्षण शुल्क नलाग्ने प्रिस्कुल जान योग्य हुन्छन् । थप विकल्पहरूको बारेमा बुझ्न र आवेदन पूरा गर्नका निम्ति (कुनै एउटा कार्यक्रममा जोडिने प्रक्रियाको पहिलो कदम), www.inghampreschool.org मा जानुहोस् वा 1-855-644-7735 मा टेलिफोन गर्नुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
मोजा प्रयोग गरेर कठपुतली बनाउनुहोस् र "Eentsy Weentsy Spider" मा अभिनय गर्नुहोस् ।	स्थानीय पुस्तकालयको कथा भन्ने समयमा उपस्थित हुनुहोस् । कुनै एउटा पुस्तक हेर्नुहोस् । www.cadl.org/events वा www.elpl.org ।	**समचतुर्भुज** दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा **समचतुर्भुज** भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस् ।	भान्साको चिम्टा प्रयोग गरेर एउटा भाँडोबाट अर्को भाँडोमा सामान सार्ने प्रयास गर्नुहोस् ।	सिरियल बक्सको अगाडिको भाग काटेर एउटा उल्झन (पजल) बनाउनुहोस् । बच्चासँग मिलेर पालैपालो गरेर टुक्राहरू फेरि पहिलाकै ठाउँमा मिलाएर राख्नुहोस् ।	बच्चाको आँखाको सिधा पर्ने गरी एउटा सानो ऐना राख्नुहोस् । ऐनामा बेग्लाबेग्लै अनुहार बनाउनुहोस् ।	बच्चासँग मिलेर भोलिका लागि एउटा योजना बनाउनुहोस् । त्यसलाई लेख्नुहोस् । योजना पूरा गर्नुहोस् ।
बच्चाले बोल्ने भाषा विस्तार गर्नुहोस् । बच्चाले "मेरा जुत्ताहरू," भनेको समयमा तपाईं "ती तिम्रा चम्किला र राता जुत्ताहरू हुन्" भन्न सक्नुहुन्छ ।	**J** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**J**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**J**" वा jar जस्तै /j/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	हिँडाइमा निस्कनुहोस् र प्राकृतिक वस्तुहरू (ढुङ्गा, पाइनकोन, आदि) जम्मा गर्नुहोस् । तपाईं के के कुरा भेट्नुहुन्छ टिप्नुहोस् ।	सँगै जम्पिङ ज्याक्स(उफ्रिने कसरत) गर्नुहोस् र गर्दैगर्दा ठूलो स्वरमा गन्नुहोस् । सँगै कतिसम्म गन्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस्!	कसैले तपाईंलाई अभिवादन गरेको खण्डमा "हेलो!" भनेर प्रतिक्रिया दिन अभ्यास गर्नुहोस् ।	भावनाको बारेमा पुस्तक पढ्नुहोस् । पुस्तकालय जानुहोस् र लाइब्रेरियनलाई कस्तो खालको किताब पढ्ने भनेर सोध्नुहोस् ।	हालैको परिवारको यात्राको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।
कुनै किताब पढ्दा, अन्तिम पृष्ठ पल्टाउनुअगाडि बच्चालाई के हुन्छ होला भनेर अनुमान गर्न लाउनुहोस् ।	बच्चासँग मिलेर जतिसक्दो धेरै ठाउँमा बच्चाको नाममा भएको सुरु अक्षर खोज्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **5** को बारेमा मात्र छ । **5** वटा साना चीजहरू खोज्नुहोस् । **5** वटा ठूलाचीजहरू खोज्नुहोस् । **5** वटा मध्यम आकारका चीजहरू खोज्नुहोस् ।	कुनै सङ्गीत बजाएर सँगै हल्लिनुहोस्!	स्पेनिसमा "कृपया" र "धन्यवाद" भन्न सिक्नुहोस् । "Por Favor" y "Gracias." आफूले देखेका व्यक्तिहरूसँग यो कुरा अभ्यास गर्नुहोस् ।	मित्रताको बारेमा एउटा पुस्तक पढ्नुहोस् र राम्रो साथी कसरी बन्ने भन्नेबारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	दिनको अन्त्यमा तपाईंलाई कुन कुराले खुसी बनायो, त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । बच्चालाई कुन कुराले खुसी बनायो, उनलाई त्यसको बारेमा कुरा गर्न लगाउनुहोस् ।
आफ्नो फोन प्रयोग गरेर, अचम्म लाग्दा ठाउँहरूमा (सडकपेटीमा देखापरेको चिरो) प्रकृतिको फोटो खिच्नुहोस् । बच्चालाई फोटोहरू देखाएर कथा भन्न लगाउनुहोस् ।	बच्चालाई घरमा चाहिने किराना सामानहरूको सूचि बनाउन लगाउनुहोस् र पसलमा पुगेर सामानहरू भेट्न सहयोग गर्नुहोस् ।	कुकीको टिनमा नुन, बालुवा वा दाह्री काट्ने क्रिम राख्नुहोस् । सामग्रीमा आकारहरू कोर्नुहोस् । बच्चालाई आफूले कोरेको आकारको नाम सोध्नुहोस् । त्यसपछि उनीहरूलाई पालो दिनुहोस् ।	बच्चालाई – जन्मदिनको गीत जति समय बज्छ त्यति समय प्रयोग गरेर–माथि, तल र औंलाको बीचमा हात धुन सिकाउनुहोस् ।	आज **गुलाबी** दिनहो । तपाईं आज कतिवटा **गुलाबी** चीज भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । गुलाबी **चीजहरूको** बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	अनुहारमा खुसी, दुख, डर, निराशा....झल्कने गरी बच्चाको तस्विर खिच्नुहोस् । यी तस्विरहरू बच्चाको ऐनावरिपरि टाँस्नुहोस् ।	बच्चाले जतिबेला आफ्ना समस्याहरू आफै समाधान गर्छन् यादगर्नुहोस् । बच्चाले उक्त समस्या कसरी समाधान गरे सूची बनाउनुहोस् र बच्चालाई भन्नुहोस् ।
एउटा झोला खोज्नुहोस् र त्यसमा केही परिचित सामानहरू राख्नुहोस् । कुनै एउटा सामान छुनुहोस् र त्यसलाई वर्णन गर्नुहोस् । बच्चालाई उक्त सामान के हो भनेर अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । अब अनुमान लगाउने पालो तपाईंको!	**K** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**K**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**K**" वा kangaroo जस्तै /k/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आफ्नो छरछिमेकमा फुलहरू टिप्नुहोस् र एउटा ठूलो किताबको पानाहरूको बिचमा राख्नुहोस् । पत्रदल र पातहरू गन्नुहोस् ।	बच्चासँग बललाई अगाडि पछाडि हान्नुहोस् ।	साथीसँग जमेको पानीमा खेल्नुहोस् । कसले सबैभन्दा धेरै पानी छ्याप्न सक्छ हेर्नुहोस्!	उत्तानो परेर पल्टनुहोस् र आकाशमा भएका बादल हेर्नुहोस् । बादल कुन कुन जनावर जस्ता देखिन्छन् कुरा गर्नुहोस् ।	बच्चालाई लुगा धुने, मोजा मिलाउने र थुप्रोबाट सामान छान्ने काममा आफूलाई सघाउन लगाउनुहोस् ।

गीत:
The Eentsy Weentsy Spider

The eentsy weentsy spider climbed up the water spout.
Down came the rain and washed the spider out.
Out came the sun and dried up all the rain and the
Eentsy weentsy spider climbed up the spout again.

घरबाहिरको खेल

बच्चा हुँदा घरबाहिर खेलेको कुरा याद छ, त्यो स्वतन्त्रता र आश्चर्यजनक भावना ? कुदाइ र उफ्राइमा ठूलो मांशपेशी प्रयोग हुनेभएकाले घरबाहिरको खेलले बच्चाको शारीरिक विकासलाई समर्थन गर्छ । बच्चाले नयाँ दृश्य, आवाज, गन्ध र बनावट महसुस गर्ने भएकाले उनीहरूको सिकाइ बढ्छ । सबै उमेरका बालबालिका बाहिर निस्कनुपर्छ, वसन्त, ग्रीष्म, शरद र हिउँद महसुस गर्नुपर्छ ।

- **शिशुले:** स्ट्रोलर वाक्स (बच्चाको ह्विलचेयर) बाट लाभ उठाउन सक्छन् ।उनीहरू यसमा बाहिर निस्कदाँ बाहिरको आवाज सुन्न सक्छन्, प्राकृतिक प्रकाश र हावा महसुस गर्न सक्छन् र बाहिर निस्कदाँको अनुभवसँग परिचित हुन सक्छन् । झारमा बस्नाले विभिन्न कुराको बनावट र गन्धको बारेमा थाहा दिन्छ ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** घरबाहिर रहदाँ नयाँ अनुभव मन पराउँछन् र नयाँ सिपहरू सिक्नेछन् । विभिन्न प्रकारका सतह र भिरालो ठाउँमा हिँड्दा उनीहरूको मांशपेशीले शरीरलाई समर्थन गर्ने नयाँ तरिकाहरू सिक्छ ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरू:** बाहिर भएका सबै चीजहरू –चरा र लोखर्के, बादल, लाठी र ढुङ्गा हेर्दा रमाउँछन् । उनीहरू केही नयाँ चीज बनाउन वा फरक तरिकाले नयाँ सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सक्छन् । यो उनीहरूलाई कुद्ने, उफ्रने र घरभित्र भन्दा फरक तरिकाले खेल खेल्ने एउटा अवसर हो ।

जुन

स्थानीय संसाधन: बाहिरी खेल र सिकाइका लागि प्रकृति केन्द्र महत्वपूर्ण संसाधन हुन् । इंगम काउन्टीमा तीनवटा प्रकृति केन्द्र छन् जसमा धेरै सङ्ख्यामा बाटा, कार्यक्रम र शैक्षिक अवसरहरू छन्– Fenner Nature Center, www.mynaturecenter.org Harris Nature Center, www.meridian.mi.us under Parks and Recreation Woldumar Nature Center, www.woldumar.org.

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
जनावरको बारेमा पुस्तक पढ्नुहोस् र केही जनावरहरू आवाज निकाल्नुहोस् ।	बच्चालाई पढ्ने कुरा जताततै छन् भन्ने कुरा देखाउनुहोस् । कुनै सामान (जस्तै सुपक्यान र सिरियल बक्स) मा शब्द राखेर सामान खोज्ने खेल बनाउनुहोस् ।	आजको दिन सुन्तला रङ्ग को दिन हो । तपाई आज कतिवटा सुन्तला रङ्ग भएका चीज भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । सुन्तला रङ्ग भएका चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	"Head and Shoulders, Knees and Toes" को तालमा शरीरका अङ्ग चलाउँदै गीत गाउनुहोस् । अब शरीरका अरू अङ्ग प्रयोग गरेर गाउनुहोस् ।	स्थानीय पार्क भ्रमण गर्नुहोस् । अरू बच्चाहरूसँग खेल्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।	शान्त हुने तरिकाहरूको नमुना देखाउनुहोस् (विस्तारै सास फेर्ने, सिराने थिच्ने आदि) । यी कुराहरू कुनै समस्या समाधान गर्नुअगाडि प्रयोग गर्नुहोस् ।	बच्चालाई घरको ड्रअरबाट 15 वटा बेग्लाबेग्लै चीज दिनुहोस् । कति प्रकारले ती चीजहरू छुट्ट्याउन मिल्छ हेर्नुहोस् ।
"Beehive" पढ्नुहोस् र त्यसमा अभिनय गर्नुहोस् ।	मिलेर, "bee" सँग छन्द मिल्ने जतिसक्दो धेरै शब्दको सूची बनाउनुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **6** को बारेमा मात्रछ । तपाईंले आज नियमित काम गर्दागर्दै कतिवटा "**6**" भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	"Follow the Leader(नेतालाई पछ्याउने खेल)" खेल्नुहोस् र फरक फरक तरिकाले सर्नुहोस्: हिँड्नुहोस्, उफ्रनुहोस्, घिस्रिनुहोस्, एक खुट्टामा उफ्रनुहोस् ।	खेलमा एकजना साथीलाई निमन्त्रणा गर्नुहोस् । सँगै मिलेर नयाँ खेल बनाउनुहोस् ।	बच्चालाई उसले अरूका लागि गर्नसक्ने कामको बारेमा सोच्न सहयोग गर्नुहोस् ।	क्याम्पिङ्ग यात्रामा गइरहेको जस्तो नक्कल गर्नुहोस् । आफूलाई आवश्यक पर्ने सामाग्री भेला गर्नुहोस् र शिविर खडा गर्नुहोस्!
फोनमा रेल, कुकुर भुकेको वा कारको हर्नजस्ता परिचित आवाजहरू खोज्नुहोस् । आवाज बजाउनुहोस् र बच्चालाई केको आवाज हो भनी अनुमान गर्न लगाउनुहोस् ।	**L** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**L**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**L**" वा love जस्तै /l/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	कुनै चीज तैरिन्छ कि डुब्छ ? घरवरिपरि भएका चीजहरू खोज्नुहोस् । एक बट्का पानी ल्याउनुहोस् । बच्चालाई उक्त चीज डुब्छ कि तैरिन्छ भनेर अनुमान गर्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई जाँच गर्नुहोस् । तैरने चीज र डुब्ने चीज छुट्ट्याउनुहोस् ।	लुगामा वा गुडियामा बटन र चेन खोल्न र बन्द गर्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	साथी वा परिवारका सदस्यलाई चिठ्ठी लेख्नुहोस् ।	बच्चालाई कुन कुराले खुसी बनाउँछ सोध्नुहोस् । बच्चाले आफूलाई मन पर्ने कुरा गरेर रमाउँदै गरेको तस्विर खिच्नुहोस् । भावनाको पुस्तक(feelings book) सुरु गर्नुहोस् ।	बच्चाका लागि एउटा रहस्य झोला बनाउनुहोस् । झोलाभित्र एउटा सामान राख्नुहोस् र त्यसको पहिचानको बारेमा मौखिक सङ्केत दिनुहोस् । हर्नुअगाडि, बच्चालाई उक्त सामान के हो भनेर छुन, वर्णन गर्न र अनुमान गर्न दिनुहोस् । (दोहोऱ्याउनुहोस्)
तस्विर मात्र प्रयोग गरेर एउटा किताब पढ्नुहोस् ।	लठ्ठीको खोजीमा निस्कनुहोस् । लठ्ठी प्रयोग गरेर अक्षर बनाउनुहोस् ।	अण्डाकार दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा अण्डाकार भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस् ।	विभिन्न प्रकारका कागजलाई (पत्रपत्रिका, स्यान्डपेपर, मैनकागज, आदि) काटेर अण्डाकार बनाउनुहोस् । कुन सबैभन्दा ठूलो छ ? कुन सबैभन्दा नरम छ ?	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । कार्यक्रमहरू हेर्न: Www.cadl.org/events वा www.elpl.org.	हामी कसरी सबैजना भिन्न र विशेष छौं भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस् । बच्चालाई आफ्नै बारेमा केही विशेष कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।	बादलको खोजीमा निस्कनुहोस् । जमिनमा ब्ल्यान्केट ओछ्याउनुहोस् र बादलमा कुन कुन वस्तु "भेटिन्छ" हेर्नुहोस् । (जनावर, आकार, आदि ।)
आवाज सुन्ने उद्देश्यले डुल्न निस्कनुहोस्! बच्चालाई आवाजहरू सुन्न लगाउनुहोस् र सुनेको आवाज केको हो भनेर सोध्नुहोस् ।	**M** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**M**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**M**" वा mouse जस्तै /m/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	ताली पड्काएर र ढकढकाएर एउटा आवाजको ताल सिर्जना गर्नुहोस् । बच्चालाई आफूले सिर्जना गरेकोताललाई पछ्याउन लगाउनुहोस् । अब उनीहरूको ताललाई पछ्याउनुहोस् ।	बेग्ला बेग्लै जनावर जस्तै हिँड्न अभ्यास गर्नुहोस् । गोही जस्तै घिस्रनुहोस्, सर्प जस्तै चिप्लनुहोस्, खरायो जस्तै उफ्रनुहोस्, आराम गरिरहेको हाँस जस्तै एकखुट्टामा उभिनुहोस् ।	साथीसँग प्रकृतिका वस्तुहरू खोज्ने खेलका लागि निस्कनुहोस् । फरक फरक रङ्ग र बनावट भएका चीजहरू खोज्नुहोस् र कति खालका हरियो रङ्ग भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	पत्रिकाबाट फरक फरक भावना व्यक्त गर्ने तस्विरहरू काट्नुहोस् । एउटा तस्विर रोज्नुहोस् र तपाई त्यस्तै हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो अभिनय गरेर देखाउनुहोस् ।	कारका विभिन्न प्रकार र भागहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । तपाईं बच्चासँग मिलेर कारको चित्र बनाउन सक्नुहुन्छ ?

औंलाको चाल: Beehive

(Clasp hands together to make a beehive.)
Here is the beehive. / Where are the bees?
Hidden away where nobody sees. (Look closely at beehive.)
Soon they will all come out of the hive.
One, two, three, four, five! (Hold out fingers in succession as you count.)
Bzzzzzzzz! (Separate hands; fly fingers around as if they are bees.)

पोषण
र तपाईंको हुर्कँदै गरेको बच्चा

रोम्रो पोषणले बच्चालाई राम्रो सिकाइ र शारीरिक विकासका लागि आवश्यक पर्ने ऊर्जा र भिटामिन दिन्छ । बच्चामा स्वस्थ खानपिनका व्यवहार सिक्ने कुरा स्वस्थ भविष्यको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- **शिशुहरूलाई:** आमाको दुध वा शिशुको फर्मुलामा मात्र पाइने पोषण र भिटामिन आवश्यक पर्छ । तपाईंका चिकित्सकले बच्चाको उमेर 6 महिना पुगेपछि बच्चाको अन्न वा शुद्ध तरकारी र फलफूल खुवाउन थाल्नु भनेर सल्लाह दिन सक्छन् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** छानेर खाने खालका हुनसक्छन् तर उनीहरू अरूलाई हेरेर सिक्छन् । धेरै प्रकारका खाना खानुहोस् र तपाईंको बच्चाले नयाँ खाना खानखोज्ने सम्भावना बढ्छ । हरेक भोजनमा फलफूलर तरकारीको एउटा सानो भाग दिनुहोस् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरूले:** तपाईंलाई भोजनको केही अंशको योजना बनाउन सहयोग गर्न सक्छन् । दुइटा रोजाइहरू दिनुहोस्–जस्तो कि बर्काउली वा गाजर–र बच्चालाई निर्णय गर्न दिनुहोस् । भोजनलाई पारिवारिक समय बनाउनुहोस् र स्वास्थ्य खानाका रोजाइहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।

जुलाई

स्थानीय संसाधन: परिवारको लागि ताजा कृषि उत्पादनहरू खरिद गर्न किसानहरूको स्थानीय बजारमा जानुहोस् । तपाईंको स्थान नजिक पर्ने बजारहरूको सूची हेर्न www.lansing.org मा जानुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
सँगै मिलेर परिवारका फोटोहरू हेर्नुहोस् । "परिवार," "हजुरबुबा/ हजुरआमा," "काका," आदि जस्ता शब्दावली व्याख्या गर्नुहोस् ।	N दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "N" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "N" वा nest जस्तै /n/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	एउटा छड्के सतह बनाउनुहोस्: फल्याकको एकतिर वा अर्कोतिरको ठूलोसमतल भाग नहल्लिने गरी राख्नुहोस् । छड्के सतहबाट बेग्लाबेग्लै सामग्री कसरी गुड्कँदै झर्छ परीक्षण गर्नुहोस् ।	कागज वा कपडाबाट बेग्लाबेग्लै आकारका त्रिभुज काट्नुहोस् । कुन सबैभन्दा ठूलो छ ? कुन सबैभन्दा नरम छ ?	एकजना साथीलाई खेल खेल्नको लागि निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।	आफूले गर्व महसुस गरेको क्षणको बारेमा बच्चालाई भन्नुहोस् र बच्चालाई उनीहरूले गर्व महसुस गरेको क्षणको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।	घरबाहिर बच्चासँग मिलेर रिसेपी (खानाको परिकार) बनाएको नक्कल गर्नुहोस् । "त्यो सुपमा के हाल्ने हो ?" भनेर सोध्नुहोस् र बच्चालाई ढुङ्गाको "आलु" दिनुहोस् ।
बच्चाको बोल्ने क्षमता विस्तार गर्नुहोस् । बच्चाले बोलेको समयमा "ओहो, कस्तो राम्रो विचार!" वा "अब के हुन्छ ?" भनेर प्रतिक्रिया दिनुहोस् ।	ढुङ्गा र लठ्ठीबाट अक्षरहरू बनाउनुहोस् ।	आज **पहेँलो** दिन हो । तपाईं आज कतिवटा **पहेँला** चीज भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । **पहेँला** चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	खरीले सडकपेटीमा कोर्नुहोस् । गाडीको खेलौना कुद्ने बाटो बनाउनुहोस् ।	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । पुस्तकालयका कार्यक्रमहरू हेर्न: www.cadl.org वा www.elpl.org।	तपाईं आज अरूलाई सहयोग गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ सोच्नुहोस् ।	घरमा पीठो मुछ्नुहोस् (1 कप पीठो + ½ कप नुन + ½ कप पानी) । सबै एकै ठाउँमा मिस्नुहोस् । मसलाको सुगन्ध दिनुहोस् वा खानामा हाल्ने रङ्ग थप्नुहोस् ।
आफ्नो बच्चाका सबै विशेषताहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । बच्चालाई भन्नुहोस्, "तिम्रो आँखा कहाँ छ ? ए, यहाँ रहेछ ।" ठुला बच्चाहरूलाई आफ्ना शरीरिका भागहरूमा देखाउन लगाउनुहोस् ।	O दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "O" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "O" वा ostrich जस्तै /o/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या 7 को बारेमा मात्र छ । तपाईंले आज नियमित काम गर्दागर्दै कतिवटा "7" भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	बच्चासँग बल खेल्नुहोस् । जमिनमा एकअर्कातिर फर्केर बस्नुहोस् र बलअ गाडि र पछाडि गुड्काउनुहोस् ।	स्थानीय पार्क जानुहोस् र पालैपालो गरेर चिप्लेटी खेल्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	घमाइलो दिनमा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ, त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	बच्चासँग जाँदैगर्दा उनीहरूलाई ठाउँको नाम चिनाउनुहोस् । बच्चासँग कहाँ गइरहनु भएको छ र के गरिरहनु भएको छ भन्नुहोस् ।
घरबाहिर निस्केर एकछिन हिँड्नुहोस् र आवाजहरू सुन्नुहोस् । सुनेको आवाज पहिचान गर्नुहोस् ।	हाँसोउठ्दा शब्दहरूबाट लय बनाउनुहोस् । नक्कल गर्नुको परिभाषाहरू पनि देखाउनुहोस्!	**त्रिभुज** दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा **त्रिभुज** भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस् ।	कुनै गीत बजाउनुहोस् र बच्चासँग नाच्नुहोस् । फरक प्रकारका नृत्य गर्नुहोस् र आफ्नो शरीर हल्लाइ रहनुहोस् ।	सँगै बसेर खाना खानुहोस्, आफ्नो गर्मीयामको सबैभन्दा मनपर्ने गतिविधिको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	बच्चासँग कुनै पुस्तक पढ्नुहोस् र कथा पढिसकेपछि बच्चालाई कस्तो महसुस भयो भन्न लगाउनुहोस् ।	कुनै तस्विर (पत्रिका, सिरियल बक्स) बाट एउटा उल्झन (पजल) बनाउनुहोस् र बच्चासँग मिलेर त्यसलाई पहिलाको ठाउँमा राख्नुहोस् ।
"Five Green and Speckled Frogs" मा गीत गाउनुहोस् र अभिनय गर्नुहोस् ।	बच्चालाई किबोर्डमा आफ्नो नाम लेख्न सहयोग गर्नुहोस् ।	आज विपरीत शब्दहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् (ठूलो, सानो; होचो, अग्लो; आदि ।) आज जता गए पनि विपरीत शब्दहरूको उदाहरण खोज्नुहोस्!	टाटेपाङ्ग्रे भ्यागुतोजस्तै हुनुहोस्, गीत गाउँदै कोठाभर उफ्रनुहोस् ।	पानीमा खेल्नको लागि एकजना साथीलाई निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।	परिवार भएर सँगै दाँत माझ्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	बाहिर गएर "I Spy(म जासुस)" खेल्नुहोस् ।

गीत:
Five Green and Speckled Frogs

Five green and speckled frogs sat on a hollow log
Eating some most delicious bugs. Yum, yum!
One jumped into the pool where it was nice and cool
Then there were four speckled frogs.
(दोहोऱ्याउनुहोस् र चारवटा भ्यागुताका साथमा, त्यसपछि तिनवटा र यसरी नै घटाउँदै आउनुहोस्)

शारीरकि वकिास

बच्चाहरूको ठूलो र सानो मांसपेशी दैनिकरूपमा बढ्दै र विकास हुँदै गइरहेको हुन्छ । बच्चाहरू फरक दर तर अनुमान गर्न मिल्ने ढाँचामा शारीरिक काम पूरा गर्छन् ।

- **शिशुहरू:** तिन महिनाको उमेरदेखि शिर माथि उठाउन थाल्छन्, त्यसपछि उनीहरू छाती उठाउन थाल्छन्, लडीबुडी गर्न, त्यसपछि घिस्रिन, बस्न, उठ्न र अन्त्यमा हिँड्न सिक्छन् । बच्चाले हरेक दिन आफ्नो पेट राखेर समय बिताउने सुरक्षित र सफा ठाउँ पाउँछ भनेर सुनिश्चित हुनुहोस् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** सर्न मन पराउँछन् । बच्चालाई सुरक्षित ठाउँमा कुद्ने, चढ्ने र फ्याँक्ने अवसर दिनुहोस् । चम्चा प्रयोग गर्ने, कागज च्यात्ने, ढोकाको चुकुल सार्ने जस्ता हात/पकड बलियो बनाउने क्रियाकलापहरू प्रदान गर्नुहोस् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरूले:** कुद्न, दुबै खुट्टा माथि उचालेर उफ्रन, स्किपिङ खेल्न र चाँडो दौडन अभ्यास गर्नुपर्छ । बच्चालाई रङ्ग, पेन्सिल र बच्चाको आकारको कैंची प्रयोग गर्न धेरै अवसरहरू दिनुहोस् ।

अगस्त

स्थानीय संसाधन: धेरै स्थानीय पार्कहरूले विभिन्न उमेर समूहका बालबालिकाहरूलाई खेल्ने ठाउँ प्रदान गर्छन् । Www.pk.ingham.org मा गएर Ingham County Parks भ्रमण गर्नुहोस् । साथै www.hd.ingham.org/ForParents.aspx मा गएर Ingham County Health Department ले प्रायोजन गरेको Back to School Health Fair को बारेमा हेर्नुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
बच्चालाई लुगा लगाउने र खाजा बनाउने काममा आफूलाई निर्देशनहरू दिन लगाउनुहोस् । गल्ती गर्नुहोस् र उनीहरूलाई उक्तगल्ती सच्याउन लगाउनुहोस्!	P दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "P" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "P" वा pig जस्तै /p/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या 8 को बारेमा मात्र छ । तपाईंले आज नियमित काम गर्दागर्दै कतिवटा "8" भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	खरी वा धागोले रेखा बनाउनुहोस् र आफ्नो सन्तुलन कायम गर्दै हिँड्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	सँगै मिलेर शब्दजाल वा अन्य कुनै खेल खेल्नुहोस् । पालैपालो गरेर अभ्यास गर्नुहोस्!	खेल र सिकाइका समूहहरूमा सामेल हुनुहोस् । आफ्नो नजिक पर्ने स्थान खोज्न www.inghamgreatstart.org मा जानुहोस् ।	भाँडा माझ्ने बेसिनमा भरि पानी राखेर प्लास्टिकको कप, चम्चा र बट्टुकासँग खेल्नुहोस् ।
बच्चासँग फोनमा कुरा गरेजस्तो गर्नुहोस् । फोन उठाउन र खेल खेल्न कसैलाई कसरी बोलाउने भनेर अभ्यास गर्नुहोस् ।	बच्चाको नाम लेख्नुहोस् । बच्चाको औंला प्रयोग गरेर अक्षरहरूको निसानी बनाउनुहोस् र उनीहरूलाई त्यसमाथि कलमले लेख्न लगाउनुहोस् ।	बाहिरबाट एक झोला सामाग्रीहरू भेला गर्नुहोस्, त्यसपछि समान विशेषताअनुसार सामानहरू एकतिर छुट्ट्याउनुहोस् ।	कैंचीले वर्ग काट्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	छिमेकी, साथी वा आफन्तलाई कुनै दिन खेल खेल्नका निम्ति निमन्त्रणा गर्नुहोस् ।	"If You're Happy and You Know It!" गाउनुहोस् । यसमा आफ्नै अतिरिक्त छन्द थप्नुहोस्!	सँगै मिलेर पीठो मुछ्नुहोस् (¼ कप तेल + 2 कप पीठो) बच्चालाई बाहिर झारमा लगेर त्यस मुछेको पीठोसँग खेल्न दिनुहोस्!
"Five Plump Peas" मा गाउनुहोस् र औंला चालेर अभिनय गर्नुहोस् ।	Q दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "Q" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "Q" वा quilt जस्तै /q/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	**वर्ग** दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा **वर्ग** भेट्नसक्नु हुन्छ गन्नुहोस् ।	सँगै तन्किनुहोस् । सिधा भएर उभिनुहोस् र आकाशलाई छुन खोज्नुहोस्, एकातिर निहुरनुहोस् र त्यसपछि अर्कोतिर । दोहोऱ्याउनुहोस् । आफ्नो शरीर तन्काउनुहोस्!	बच्चालाई आफ्नो नाम, ठेगाना, फोन नम्बर जान्न मद्दत गर्नुहोस् ।	बच्चालाई आज घरको कुनै एउटा काममा सघाउन लगाउनुहोस् ।	सँगै मिलेर बबल (पानीको फोका) फुलाउनुहोस् । फोका कति बेरसम्म फुट्दैन ? फोका कति माथिसम्म उड्छ ?
बच्चासँग मिलेर कुनै एउटा किताबमा भएको तस्विर हेर्नुहोस् र के हुन्छ होला भनेर अनुमान गर्नुहोस् । त्यसपछि तपाईं सही हुनुहुन्छ कि भनेर जाँच गर्न किताब पढ्नुहोस् ।	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालय गएर किताबहरू छान्नुहोस् । बच्चालाई लाइब्रेरियनलाई सुझाव दिन वा विशेष सामाग्री कहाँ छ भनेर कसरी सोध्ने भनेर अभ्यास गराउनुहोस् ।	सङ्ख्याले खाली ठाउँ भर्ने खेल खेल्नुहोस्: सडकपेटीमा सङ्ख्या लेख्नुहोस् र सङ्ख्या पढ्नुहोस् र ती सङ्ख्यहरूमा खाली ठाउँ छोड्नुहोस् ।	"Red Light, Green Light" खेल्नुहोस् ।	आफ्नो समुदायमा कहिल्यै नगएको ठाउँ भ्रमण गर्नुहोस् ।	बच्चालाई कुन कुराले दिक्क बनाउँछ सोध्नुहोस् ।	5 वटा पहेँलो रङ्ग भएका चीजको बारेमा सोच्नुहोस् । स्टोर (पसल) मा भएका 5 वटा चीजको बारेमा सोच्नुहोस् । 5 वटा नरम चीजको बारेमा सोच्नुहोस् ।
जनावरहरूको बारेमा एउटा पुस्तक पढ्नुहोस् । तपाईंको सबैभन्दा मन पर्ने जनावर कुन हो ?	R दिन को अक्षर हो । सँगै मिलेर "R" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "R" वा rake जस्तै /r/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आज **खैरो** दिन हो । तपाईं आज कतिवटा **खैरा** चीज भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । **खैरा** चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	प्रत्येक मौसम; शरद, वर्षा, ग्रीष्म र हिउँद झल्कने गरी एउटा रूखको चित्र बनाउनुहोस् ।. बदलिँदा ऋतुहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	आज परिवारमा कथा पढ्ने समय निकाल्नुहोस् । परिवारका हरेक सदस्यहरूलाई आफूलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने किताब रोज्न लगाउनुहोस् र सँगै पढ्नुहोस् ।	ओछ्यानमा जाने समयमा ऐनामा हेरेर निराश अनुहारहरू बनाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।	बतासको बारेमा सँगै कुरा गर्नुहोस् । बतासमा कुन कुन चीज उड्न सक्छ ? पङ्खामा राखेर आफ्ना अनुमानहरू जाँच गर्न सक्नुहुन्छ ?

FINGERPLAY (औंलाको चाल): Five Plump Peas

Five plump peas in a pea pod pressed. (एउटा मुठ्ठी माथि उठाउनुहोस्)
One grew, two grew, and so did all the rest. (मुठ्ठी खोल्नुहोस्- एकपटकमा एउटा औंला)
They grew and they grew and they never stopped.
(दुई हात एकै ठाउँमा राखेर, प्रत्येक "grew" मा हातहरू बिस्तारै टाढा टाढा सार्नुहोस् ।")
They grew so big that the pea pod popped! ("popped" भन्दा ताली बजाउनुहोस्)

हरेक दिन गणित सिकाउनुहोस्

गणित भनेको गणना गर्ने र सङ्ख्याको बारेमा मात्र होइन । बच्चाका दैनिक गतिविधिहरूमा गणित समेट्ने सयौं तरिकाहरू हुन्छन् ।

- **शिशुहरू:** दैनिक जीवनका गतिविधिहरूलाई गणना गर्ने अवसरको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् । बच्चालाई मोजा लगाउँदै गर्दा मोजाको सङ्ख्या गन्नुहोस्, बच्चाको बुढी औँला गन्नुहोस्, र बच्चालाई तपाईं सामानहरू कहाँ राखिरहनु भएको छ भन्नुहोस् ("म ब्लकलाई टावरमाथि राख्छु ")।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** आकार पहिचान गर्न, प्रकारअनुसार सामान छुट्ट्याउन र सङ्ख्यालाई शब्दमा व्यक्त गर्न सुरु गर्न सक्छन् । सङ्ख्याको शब्द समेट्ने राइम पढ्नुहोस् र गीत गाउनुहोस् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरूले:** दैनिक जीवनका गणितका समस्याहरू हल गर्न सक्छन् जस्तो कि रातको खानामा कतिवटा प्लेट ठीक पार्ने । उनीहरू ढाँचा पहिचान गर्न र बनाउन सक्छन्, 10 वा त्योभन्दा धेरैसम्म ठूलो स्वरमा गन्न सक्छन् । गणितका अवधारणाहरू समेट्ने पुस्तक पढ्नुहोस् ।

सेप्टेम्बर

स्थानीय संसाधन: इङ्घम काउन्टीमा परिवारले गर्नसक्ने यति धेरै गतिविधिहरू छन् कि कुनै पात्रोले पनि ती सबै कुरालाई उल्लेख गर्न सक्दैन । रमाइला पारिवारिक कार्यक्रमका लागि, www.hulafrog.com मा गएर Hulafrog भ्रमण गर्नुहोस् । बच्चा हुने वर्ष र साना बच्चाहरू भएको परिवारसँग सम्बन्धित संसाधन र कार्यक्रमहरूको बारेमा थप कुरा जान्न, Willow Tree Family को वेबसाइट www.willowtreefamily.com मा गएर हेर्नुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
राती तारा हेरेर कुनै कुरा माग्नुहोस् । एक अर्कालाई आफूले मागेको कुराको बारेमा बताउनुहोस् ।	**S** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**S**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**S**" वा sun जस्तै /s/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	**आयत** दिनको आकार हो । तपाईं आज कतिवटा **आयत** भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस् ।	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । कार्यक्रमहरू हेर्न: Www.cadl.org/events वा www.elpl.org ।	आफ्नो छिमेकको एउटा तस्विरको चित्र कोर्नुहोस् । बच्चासँग चीजहरू कहाँछन् भनेर कुरा गर्नुहोस् ।	पागल अनुहारको चित्र कोर्नुहोस् र बच्चालाई आफू पागल भएको क्षणको बारेमा बताउनुहोस् ।	बच्चासँग Simon Says जस्तै निर्देशन पालना गर्नुपर्ने खेल खेल्नुहोस् ।
बच्चालाई कथा भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् । बच्चाले के भन्छन् लेख्नुहोस् र सुत्ने समयमा बच्चाको लागि उक्त कथा पढ्नुहोस् ।	बच्चासँग मिलेर "पागल" सँग छन्द मिल्ने 10 वटा चीजको बारेमा सोच्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **9** को बारेमा मात्र छ । तपाईंले आज नियमित काम गर्दागर्दै कतिवटा "**9**" भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् ।	कागजको हवाईजहाज बनाउनुहोस् र बच्चासँग मिलेर उडाउनुहोस् ।	आफ्नो स्थानीय पुस्तकालयको बालबालिकाको खण्डमा जानुहोस् ।	भुइँमा पल्टेर बस्नुहोस् र आँखाबन्द गर्नुहोस् । तपाईं आफूले फेरेको सासको आवाज आफै सुन्न सक्नुहुन्छ ? तपाईं आफ्नो मुटुको धड्कनको आवाज सुन्न सक्नुहुन्छ ? के तपाईं शान्त हुनुभयो ?	बोट बिरुवाको जीवनचक्र; बियाँ, टुसा, रुखको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । सूचकाङ्क कार्डमा हरेक चरणको चित्र कोर्नुहोस् । बच्चालाई चित्रहरू सही क्रममा राख्न सहयोग गर्नुहोस् ।
"The Wheels on the Bus" मा गीत गाउनुहोस् र अभिनय गर्नुहोस् ।	**T** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**T**" बनाउनुहोस्/ कोर्नुहोस् । "**T**" वा toy जस्तै /t/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आज **कालो** दिन हो । तपाईं आज कतिवटा **काला** कुरा भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । **काला** चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	निसानी बनाउन मिल्ने केही चीज खोज्नुहोस् । बच्चालाई उक्त चीजको निसानी बनाउन दिनुहोस् र उक्त चीजलाई छापको रूपरेखासँग मिलाउने प्रयास गर्नुहोस् ।	सँगै बसेर खाना खानुहोस्, आफ्नो शरद यामको सबैभन्दा मनपर्ने गतिविधिको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	पट्याएको कागज प्रयोग गरेर भावनाको किताब बनाउनुहोस् । फरक फरक अनुहार देखिने तस्विरहरू कोर्नुहोस् । बच्चासँग भावनाको कुरा गर्दै गर्दा तस्विरलाई नाम दिनुहोस् ।	बाहिर गएर हिलो बनाउनुहोस् । धूलो माटोमा पानी हाल्यो भने के हुन्छ ?
हास्यास्पद आवाज– रोबोट, डायनासोर, आदिको आवाज निकालेर ABC गीत गाउनुहोस् ।	बच्चासँग कथा पढ्दैगर्दा, "को," "के," "कहाँ," "कहिले" र "किन" जस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।	जामुन वा अरू नास्ता खाँदैगर्दा त्यसको सङ्ख्या गन्नुहोस् ।	आयातको आकार काट्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	अरूसँग "कृपया" र "धन्यवाद" भन्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	औँला वा बुरुस प्रयोग गरेर रङ्ग लगाउनुहोस् वा चित्र कोर्नुहोस् । कुनै सङ्गीत बजाउनुहोस् र बच्चालाई सङ्गीतले कस्तो भावना दिन्छ भनेर रङ्ग लगाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।	फोटोग्राफर भएको नक्कल गर्नुहोस् र तस्विर खिँच्नुहोस् ।
चन्द्रमाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र यसको चित्र बनाउनुहोस् । चन्द्रमाको आकार कस्तो छ ?	बच्चालाई मुछेको पीठो, नुन, दाह्री काट्ने क्रिम, मार्करमा आफ्नो नाम लेख्न सहयोग गर्नुहोस्।	फोनमा भएका नम्बरहरू पहिचान गर्नुहोस् । आफ्नो फोन नम्बरको बारेमा कुरा गर्नुहोस् र नम्बर सम्झन खोज्नुहोस् । आफ्नो फोन नम्बरको बारेमा एउटा गीत बनाउनुहोस् ।	बाहिरका वस्तुहरू वरिपरि उफ्रिन, घिस्रिन वा एक खुट्टा टेकेर हिँड्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	नयाँ साथीको लागि चिठ्ठी लेख्नुहोस् वा चित्र बनाउनुहोस् ।	बच्चालाई आफ्नो कोट आफै लगाउन वा आफ्नो झोला आफै बोक्न अभ्यास गराउनुहोस् ।	बाथ टब वा सिङ्कमा कुन कुरा तैरिन्छ वा डुब्छ भनेर अनुमान गर्नुहोस् ।

गीत:
Wheels on the Bus

The wheels on the bus go round and round,
Round and round, round and round.
The wheels on the bus go round and round,
All through the town.

The wipers on the bus go swish, swish, swish…
The driver on the bus says "move on back"…
The people on the bus go up and down…
The babies on the bus go "wah, wah, wah"…
The parents on the bus say "I love you, I love you, I love you"…

हरेक दिनको कला

सिर्जना, अन्वेषण र कल्पना गर्ने!

कला बनाउने कार्यले बच्चाहरूले सानो मांसपेशी चलाउन सिक्छन्, बच्चाहरूको आत्म-विश्वास बढाउँछ र बच्चाले उमेरअनुसार उपयुक्त हुने तरिकाले आफ्ना भावनाहरू आदान-प्रदान गर्नसक्छन् । कलाले बच्चाको उच्च सोचाइका सिपहरू सुधार गर्छ र बच्चालाई आफ्नो परिकल्पना प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्छ । बिगार गर्दा पनि केही नबिग्रने एउटा ठाउँ बनाउनुहोस् ।

- **शिशुहरू:** उनीहरूलाई छुँदा र चाख्दा, र खाँदासमेत सुरक्षित हुने बेग्लाबेग्लै बनावटहरू अन्वेषण गर्न दिनुहोस् । उनीहरूलाई काम नलाग्ने पत्र च्यात्न दिनुहोस्!
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** सजिलो कुराबाट सुरु गर्नुहोस्! तपाईंलाई कलाका काल्पनिक सामग्रीहरू आवश्यक पर्दैन–पेन्सिल, धुन मिल्ने मार्कर, रङ्ग, कागजका टुक्राहरू प्रयोग गर्नुहोस् । उनीहरूलाई सामग्रीसँग परीक्षण गर्न दिनुहोस् । निर्देशन वा परिवर्तनका लागि सुझाव नदिनुहोस् । उत्पादनभन्दा सिर्जना गर्ने कुरा महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा याद गर्नुहोस् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरू:** बच्चालाई आफ्नो सिर्जनाको बारेमा कुरा गर्न लगाउनुहोस् । उनीहरूका सिर्जनाका कामहरू प्रदर्शन गर्ने ठाउँ खोज्नुहोस् । तपाईंले अहिलेसम्म यस्तो गर्नुभएको छैन पानी रङ्ग, टाँस्ने चीज र कागज काट्ने भुत्ते धार भएको कैंची जस्ता सामग्रीहरूको सञ्चय बढाउनुहोस् ।

अक्टोबर

स्थानीय संसाधन: Eli and Edythe Broad Art Museum ले प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिवार (सप्ताहान्तको मुख्य छुट्टीमा बाहेक) बिहान 11 बजेदेखि बेलुका 3 बजेसम्म परिवारहरूका लागि दिन उपलब्ध गराउँछ । 547 E Circle Dr., East Lansing, MI 48824, www.broadmuseum.msu.edu.

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
लाइब्रेरीबाट सिडी वा हुप्ला एल्बम ल्याउनुहोस् र सँगै बसेर नयाँ गीत सिक्नुहोस् ।	बच्चा नुहाउँदै गर्दा तपाईं उसका लागि कथा पढ्नुहोस् । तपाईंले बन्दी दर्शकहरू फेला पार्नुभयो भने बच्चाले मजेदार आश्चर्य प्राप्त गर्छ!	दिनको आकार भनेको **वृत्त** हो । तपाईं आज कतिवटा **वृत्त** भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस् ।	सँगै मिलेर चित्र कोर्नुहोस् । कस्तो चित्र बन्छ भन्ने कुरामा केन्द्रित नभई चित्र बनाउने प्रक्रिया र मजामा केन्द्रित हुनुहोस् ।	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । कार्यक्रमहरू हेर्न: www.cadl.org/events वा www.elpl.org ।	हात धुन, दाँत माझ्न र कपाल कोर्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	पातमा रङ्ग दलेर चित्र बनाउनुहोस् । एउटा पात खोज्नुहोस्, त्यसलाई एउटा कागजको मुनि राख्नुहोस् र कागजमा रङ्ग दल्नुहोस् । रमाइला बनावट र आकारहरू!
बच्चालाई आफ्नो खेलौना नुहाउन लगाउनुहोस् । यो प्रक्रियाका सबै चरणहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	**U** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**U**" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "**U**" वा uncle जस्तै /u/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	10 वटा ढुङ्गा खोज्नुहोस् । ती कसरी समान छन् ? ती कसरी फरक छन् ?	बच्चालाई पातहरू भेला गर्ने काममा आफूलाई सघाउन लगाउनुहोस् । सँगै उफ्रनुहोस्, कुद्नुहोस्, र पत्ताहरू उठाएर फ्याँक्नुहोस्!	बच्चालाई उनको कुनै विशेष साथी वा आफन्तलाई फोन लगाउन सहयोग गर्नुहोस् ताकि उनी ती व्यक्तिलाई शरदको बारेमा दुईवटा कुरा बताउन सकून् ।	बच्चा भएको नक्कल गर्नुहोस् र बच्चालाई बुबा/आमा भएको नक्कल गर्न लगाउनुहोस् । तपाईंको हेरचाह गर्दा उनीहरूलाई रमाउन दिनुहोस्!	हिँड्नुहोस् । जमिनबाट प्राकृतिक वस्तु सङ्कलन गर्नुहोस् । सङ्कलन गरेका सामग्री पातको कला बनाउन प्रयोग गर्नुहोस् । Lois Ehlert को Leaf Man (पातको मानिस) पढ्नुहोस्
बाहिर गएर शिविर खडा गर्नुहोस्! कुर्सी र ब्ल्यान्केट राखेर सानो घर बनाउनुहोस् । बच्चालाई तपाईंसँग शिविरको बारेमा एउटा कथा बनाउन लगाउनुहोस् ।	आज शरदको बारेमा कुनै एउटा जानकारी पढ्नुहोस् । शरद ऋतुमा पातहरूको रङ्ग किन परिवर्तन हुन्छ र हामी के गर्दा रमाउँछौं कुरा गर्नुहोस् ।	आजको दिन सङ्ख्या **10** को बारेमा मात्र छ । तपाईं आज कतिवटा **10** भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । आज सक्नहुन्छ भने चीजहरू **10** सम्म गणना गर्नुहोस् ।	बच्चालाई कागजमा स्टिकर लगाउन लगाउनुहोस् । स्टिकर जेको भए पनि हुन्छ । बच्चाहरू स्टिकरको साथमा सानो मांसपेशी चलाउन सिक्न मन पराउँछन्!	सँगै बसेर खाना खानुहोस् । तपाईंले दिन कसरी बिताउनु भयो बच्चालाई भन्नुहोस् र उनीहरूलाई पनि सोध्नुहोस् ।	बच्चालाई पसलमा देखिने मौसमी सामग्री र ती सामग्रीहरूले तपाईंलाई कस्तो भावना दिन्छ भन्ने कुराको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । वास्तविकता भनेको के हो र नाटक भनेको के हो ?	घरबाहिर गएर सुकेका पात जम्मा गर्नुहोस् र पातलाई टुक्रा टुक्रा पार्नुहोस् । त्यसले कस्तो आवाज दिन्छ ? त्यसले कस्तो अनुभव वा गन्ध दिन्छ ? एउटा कागजको मुनि पातहरू राख्नुहोस् र कागजमा रङ्ग दल्नुहोस् ।
परिवारको फोटो हेर्नुहोस् । आफ्नो परिवार र परिवारलाई केले विशेष बनाउँछ कुरा गर्नुहोस् ।	चुल्होको ट्रे वा बाथ टबमा थोरै दाह्री काट्ने क्रिम राख्नुहोस् । त्यसमा बच्चाको नाम र उमेर, अक्षर र सङ्ख्याहरू लेख्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	5 वटा साना चीजहरूको बारेमा सोच्नुहोस् । 5 वटा साना बैजनी रङ्ग भएका चीजहरूको बारेमा सोच्नुहोस् । 5 वटा जनावरहरूको बारेमा सोच्नुहोस् ।	**V** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**V**" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "**V**" वा vest जस्तै /v/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	किसानले के गर्छन् भनेर कुरा गर्नका लागि फर्सी रोपेको ठाउँ वा किसानको बजार जानुहोस् ।	डरलाग्दो अनुहारको चित्र बनाउनुहोस् र डरलाग्दा चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	फर्सी काट्नुहोस् वा स्कवास तयार गर्नुहोस् । बच्चालाई हातले बियाँ निकाल्न दिनुहोस् र मिलेर बियाँ गन्नुहोस् ।
घरबाहिर निस्केर एकछिन हिँड्नुहोस् र शरदमा के परिवर्तनहरू देखिन्छ कुरा गर्नुहोस् ।	आफ्नै ग्रिटिङ (अभिभावदन) कार्ड बनाउनुहोस् । सामान लुकाउने ठाउँ बनाउनुहोस् ताकि चाहिएको बेलामा तयारी अवस्थामा रहोस् ।	बच्चासँग मिलेर ढाँचा बनाउनुहोस् । बेग्लाबेग्लै रङ्ग भएका मोजालाई अगाडि पछाडि बनाउनुहोस् । बच्चालाई अब कुन रङ्गको मोजा आउँछ भनेर सोध्नुहोस् ।	भुइँमा कागजको टेप वा धागो प्रयोग गरेर माकुराको जालो बनाउनुहोस् । माकुरा भएको नक्कल गर्नुहोस् ।	मिलेर Peek-a-Boo(मैले देखेँ), । Spy(म जासुस) वा Hokey Pokey(होकी पोकी) जस्ता खेलहरू खेल्नुहोस् ।	बच्चालाई "कृपया" र "धन्यवाद" भनिरहनुहोस्–बच्चाले पनि त्यसै गर्नेछ ।	नुहाउँदा कुन खेलौना वा चीज तैरिन्छ कि डुब्छ भनेर परीक्षण गर्नुहोस् ।

गीत:
Clap Your Hands

Clap your hands, clap your hands, clap them just like me.
Touch your ears, touch your ears, touch them just like me.
Tap your feet, tap your feet, tap them just like me.
Pat your head, pat your head, pat it just like me.

बच्चा पेन्सिल समाउन सक्ने हुनुभन्दा धेरै अगाडिबाट

लेखाइ सुरु हुन्छ

बच्चाहरूलाई आँखा र हातको समन्वय विकास गर्न र विचारहरू लेख्न सकिन्छ र अरूले पढ्न सक्छन् भनेर बुझ्नको लागि अवसरहरू चाहिन्छ ।

- **शिशुहरू:** भोजन गर्ने समयमा बच्चालाई खानाका साना टुक्राहरू चिमोट्न, घोच्न र उठाउन दिनुहोस् । कोर्ने अभ्यास गर्नका निम्ति बच्चालाई क्रेयन(रङ्ग) दिनुहोस् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** बच्चालाई पेन्सिल र मेट्न मिल्ने मार्कर दिनुहोस् ताकि उनीहरू चित्र कोर्न र रङ्ग लगाउन अभ्यास गर्न सकून् । बच्चालाई बालुवामा हातले चित्र कोर्न सहयोग गर्नुहोस् । बच्चालाई कागज च्यात्न दिनुहोस् र तपाईं ती टुक्राहरू टाँस्नुहोस् । पीठो मुछ्नुहोस् (डल्ला बनाउनुहोस्) ताकि उनीहरू त्यसलाई गुड्काउन, च्यात्न वा काट्न सकून् ।
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरू:** परिचित शब्दहरू लेख्न सक्छन्, जस्तो कि आफ्नो नाम । कार्डबोर्डमा प्वाल बनाउनुहोस् र भित्र र बाहिर बाँध्नका निम्ति उनीहरूलाई जुत्ताको लेस दिनुहोस् । बच्चालाई कागजमा लगाउनका लागि स्टिकर दिनुहोस् । बच्चालाई आफ्नो कलाको काममा शीर्षक दिन वा तपाईंको लेखाइका लागि कथा भन्न सहयोग गर्नुहोस् । सँगै मिलेर किराना सामानको सूची बनाउनुहोस् र किनमेल गर्दा उक्त सूची प्रयोग गर्नुहोस् ।

नोभेम्बर

स्थानीय संसाधन: पुस्तकालयमा कथाको लागि छुट्ट्याइएको समयले लेखाइका अवसरहरू प्रदान गर्छ र केही पुस्तकालयमा लेखाइ केन्द्र हुन्छ । Www.cadl.org वा www.elpl.org मा गएर थप विवरण प्राप्त गर्नुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
"उल्टो शब्द भन्ने खेल" खेल्नुहोस् । एउटा शब्द भन्नुहोस् र बच्चालाई त्यसको उल्टो शब्द भन्न लगाउनुहोस् ।	W दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "W" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "W" वा water जस्तै /w/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	दिनको आकार भनेको **अण्डाकार** हो । तपाईं आज कतिवटा **अण्डाकार** भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस् ।	दिनको सङ्ख्या चयन गर्नुहोस् । तपाईं उक्त सङ्ख्यामा आउने कतिवटा चीजहरू देख्नुहुन्छ गन्नुहोस् । उक्त सङ्ख्या मुद्रण गरिएको कुरामा भेट्न सकिन्छ कि हेर्नुहोस् ।	बच्चालाई भऱ्याङमा तलमाथि गर्न सहयोग गर्दै गर्दा खुड्किला गन्नुहोस् ।	भूमिका परिवर्तन गर्नुहोस् । बच्चा भएको नक्कल गर्नुहोस् र बच्चालाई बुबा/आमा भएर तपाईंको हेरचाह गर्न दिनुहोस् ।	बच्चालाई भोजनको समयमा प्लेट राख्ने म्याट मिलाउन लगाउनुहोस् । त्यो मजाले मिलेको हुनुपर्छ भन्ने छैन ।
खाजा हाल्ने खैरो रङ्गको कागजको झोलाबाट कठपुतली (खेलौना) बनाउनुहोस् । सँगै, आफूले बनाएको कठपुतलीको बारेमा कथा भन्नुहोस् ।	सँगै मिलेर कथा बनाउनुहोस् । पालैपालो गरेर कथामा नयाँ कुरा थप्नुहोस् । त्यसलाई लेख्नुहोस् ।	बच्चालाई टेबुल तयार गर्न सहयोग गर्नुहोस् । को कता बस्ने भन्ने निर्णय बच्चालाई गर्न दिनुहोस् ।	गीत गाउनुहोस्: "1, 2, 3 गर्दै ताली बजाउनुहोस् मेरो जस्तै गरेर ताली बजाउनुहोस् ।" (त्यसपछि हात घुमाउनुहोस्, हल्लाउनुहोस्, आदि ।)	एकछिन हिँड्नुहोस् वा स्थानीय प्रकृति केन्द्रमा जानुहोस् र जनावरहरू खोज्नुहोस् ।	हामी कसरी सबैजना भिन्न र विशेष छौं भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस् । बच्चालाई आफ्नै बारेमा केही विशेष कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।	कार्डबोर्डको पाइपलाई टेपले जोडेर दुरबीन बनाउनुहोस् । "I Spy(मजासुस)" खेल्नुहोस् वा अन्वेषणकर्ता बन्नुहोस् !
बच्चालाई उसको मन पर्ने किताब, गीत, साथी, आदिको सूची बनाउने कुरामा तपाईंलाई सहयोग गर्न लगाउनुहोस् । उक्त सूची सुरक्षितसाथ राख्नुहोस् ताकि उनीहरूले ठूलो भएपछि फेरि हेर्न सकून् ।	आज परिवारको कुनै सदस्यलाई चिठ्ठी लेख्नुहोस् ।	सिमी वा पास्ता गहिरो भाँडो वा कम्बलमा राखेर खेल्नुहोस् । त्यस माथिबाट कार कुदाउनुहोस्, डाडुले उघाउनुहोस्, मापन कपले नाप्नुहोस् ।	X दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "X" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "X" वा vest जस्तै /x/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयको कथा समयमा उपस्थित हुनुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । कार्यक्रमहरू हेर्न: www.cadl.org/events वा www.elpl.org	बच्चासँग मिलेर आफ्नै चित्र बनाउनुहोस् । मिलेर चित्रको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	बच्चालाई सुकेको पास्ता र ग्लू (टाँस्ने चीज) दिनुहोस् र कागजको टुक्रामा कोल्लाज (चित्रहरूको सङ्ग्रह) बनाउन दिनुहोस् ।
यो महिनाको गीत गाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् । कार्यक्रमहरू हेर्न: www.cadl.org/events वा www.elpl.org	प्लेटमा पाइको चित्र कोर्नुहोस् । त्यसपछि त्यसलाई आधा वा चार भागमा काट्नुहोस् ।	हातवरिपरि हातको आकारमा चिन्ह बनाउनुहोस् र त्यसलाई क्रेयन, मार्कर र रङ्ग लगाएर सजाउनुहोस् ।	बच्चासँग मिलेर धन्यवादको सूची बनाउनुहोस् । परिवारका हरेक सदस्यलाई उनीहरू केप्रति आभारी छन् नाम भन्न लगाउनुहोस् ।	बच्चालाई सही तरिकाले हात धुन सिकाउनुहोस् । एउटा गीत बनाउनुहोस् ताकि उनीहरू ठिक समयसम्म हात धोइरहून् ।	आज परिवारको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई के अर्थ राख्छ ? तपाईंको परिवारमा को को छ ? एउटा चित्र बनाउनुहोस् वा एउटा कथा लेख्नुहोस् ।
आजको दिन **खरानी** रङ्गको हो । तपाईं आज कतिवटा **खरानी** रङ्गका कुरा भेट्न सक्नुहुन्छ हेर्नुहोस् । **खरानी** रङ्गको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	हिँड्दा र गाडीमा चढ्दा, बाटोमा देखेका चिन्हहरूको नाम भन्नुहोस् वा बच्चाले कतिवटा चिन्ह पहिचान गर्नसक्छन् गन्नुहोस् (रोक्ने चिन्ह, किराना पसल, रेस्टुरेन्ट, आदि।) ।	मिलेर बच्चाको खुट्टाको छाप बनाउनुहोस् र त्यसलाई काट्नुहोस् । घरवरिपरि भएका चीजहरूको "फिटमा" नाप लिनुहोस् । तपाईंका बच्चा कति "फिट" अग्ला छन् ?	घरबाहिर भएका चीजहरूको वरिपरि घिस्रिन, उफ्रन र एक खुट्टामा हिँड्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	आज परिवारका सबै सदस्यहरूको माझ कथा पढ्ने समय निकाल्नुहोस् । परिवारका हरेक सदस्यहरूलाई आफूलाई सबैभन्दा धेरै मन पर्ने किताब रोज्न लगाउनुहोस् र सँगै मिलेर पढ्नुहोस् ।	छुट्टी दिक्कलाग्दो बन्नसक्छ । आफूले आफूलाई शान्त बनाउन फोकाहरू फुलाउन अभ्यास गर्नुहोस् ।	मुछेको पीठोमा खेल्दा शान्त हुन सकिन्छ । मिलेर थोरै पीठो मुछ्नुहोस्, त्यसपछि शान्त हुने तरिकाहरूको बारेमा कुरा गर्दै त्यसलाई घोच्नुहोस्, च्यात्नुहोस्, निचोर्नुहोस् र हिर्काउनुहोस् ।

गीत: If You're Happy and You Know It

If you're happy and you know it clap your hands.
If you're happy and you know it clap your hands.
If you're happy and you know it then your face will surely show it,
If you're happy and you know it clap your hands.
(Also try "nod your head," "stomp your feet," and "do all three.")

बचत, खर्च, अरूलाई दिने

सुरुमै जिम्मेवारी र पैसा कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कुरा सिकाउँदा, बच्चा ठूलो भएपछि आर्थिकरूपमा जिम्मेवार वयस्क बन्छन् ।

- **शिशुहरू:** बचत, खर्च र अरूलाई दिने सोचको विकास गर्नुहोस् र बच्चालाई उपहारको पैसा र खुजुरा पैसा राख्ने "बचतगर्ने भाँडो" दिनुहोस् । बच्चा बुझ्ने भएपछि, पैसा बाँड्ने र खर्च गर्ने कुरामा कसरी निर्णय लिने भन्ने अवधारणासँग परिचित गराउनुहोस् ।
- **बामे सरेर हिँड्ने बच्चाहरू:** बच्चालाई कसरी पालैपालो गर्ने भनेर सिक्न सहयोग गर्नुहोस् र ट्राफिक वा स्टोरको लाइनमा पर्खंदा आफै शान्त रहेर धैर्यता देखाउनुहोस् । धैर्यता बचतको एउटा महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो!
- **प्रिस्कुल जाने बच्चाहरू:** बच्चालाई पैसाको नाम भन्न र पैसा छुट्ट्याउन सिकाउँदै अर्थका आधारभूत अवधारणासँग परिचित गराउनुहोस् । उनीहरूलाई "Store(स्टोर)" खेल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् र सँगै किनमेल गर्दै गर्दा बच्चालाई सूचीमा भएका सामानहरू खोज्ने वा खजान्चीलाई पैसा दिने जस्ता साना कामहरू दिनुहोस् ।

डिसेम्बर

स्थानीय संसाधन: CACS Head Start ले समुदायमा परिवारका लागि पैसा व्यवस्थापनसम्बन्धी कक्षाहरू प्रदान गर्छ । MSUFCU वित्तीय शिक्षाले विद्यालय, संस्था, क्लब र अरू सामुदायिक साझेदारसँग सहभागी भएर शैक्षिकप्रस्तुति, कार्यक्रम र गतिविधिहरु प्रदान गर्छ । www.cacsheadstart.org/Family-Services र www.msufcu.org/events मा भ्रमण गर्नुहोस् ।

आइतवार	सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहिबार	शुक्रबार	शनिबार
बच्चासँग फोनमा कुरा गरेजस्तो गर्नुहोस् । कुरा गर्दा बच्चाको शब्दावली विकास हुन्छ जसले बच्चालाई पढाईका लागि तयार पार्छ!	Y दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "Y" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "Y" वा yellow जस्तै /y/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	कागजमा 1-5 सम्मका सङ्ख्या लेख्नुहोस् । प्रत्येक सङ्ख्याको पछाडि त्यति नै सङ्ख्या जनाउने चीजको चित्र कोर्नुहोस् । (1-बल, 2-मोजा, 3-ब्लक, आदि)	कागज च्यात्ने काम: बच्चाहरूलाई कागज च्यात्न दिएर सानो मांसपेशी विकास गर्न दिनुहोस् । उपयुक्त भयो भने उक्त कागज कोल्लाजमा टाँस्नुहोस् ।	आफूलाई मन पर्ने रङ्को बारेमा कुरा गर्नुहोस् । आज एकछिन बाहिर हिँड्नुहोस् र सबैतिर त्यो रङ्ग खोज्नुहोस्!	ऐनामा पालैपालो गरेर अनुहार बनाउनुहोस् । उत्साह देखाउनुहोस् र उत्साहजनक चीजहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	घरवरिपरिबाट सामानहरू सङ्कलन गर्नुहोस् । तीसामानहरू आकार: सानो, मध्यम, ठूलो, धेरै सानो, ठूलो आदि वा रङ्गअनुसार छुट्ट्याउनुहोस् ।
आफ्नो दिनको बारेमा कुरागर्नुहोस । तपाईंले आज के गर्नुभयो ? दिन कस्तो भयो ? तपाईंले कसलाई भेट्नुभयो ? दिउँसोको खानामा के खानुभयो ?	लय मिलाउने खेल खेल्नुहोस्! एउटा शब्द भन्नुहोस् र बच्चालाई त्यस शब्दसँग लय मिल्ने एउटा शब्द भन्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।	सँगै मिलेर ढाँचा बनाउनुहोस् । बेग्लाबेग्लै रङ्ग भएका चीजहरू अगाडिपछाडि बनाउनुहोस् । बच्चालाई ढाँचामा कुन रङ्ग आउँछ भनेर सोध्नुहोस् ।	"Follow the Leader(नेतालाई पछ्याउने खेल)" खेल्नुहोस् ।	अनुमान गर्ने खेल खेल्नुहोस् । एउटा वस्तुलाई व्याख्या गर्नुहोस् र उक्त वस्तु के हो भनेर अनुमान गर्न सकिन्छ कि हेर्नुहोस् । त्यसपछि बच्चालाई कुनै एउटा वस्तुलाई व्याख्या गर्न दिनुहोस् ।	बच्चाहरूलाई रोज्न दिनुहोस्, जस्तो कि कस्तो मोजा लगाउने भन्ने कुरामा । रोज्ने कुराले आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास निर्माण गर्छ ।	बाकस, कागज वा प्लास्टिक जस्ता पुन प्रयोग गरिएका सामग्रीहरूबाट कुनै चीज बनाउनुहोस् ।
जनावरहरू जाडोयाममा के गर्छन् भनेर कुरा गर्नुहोस् ।	**Z** दिनको अक्षर हो । सँगै मिलेर "**Z**" बनाउनुहोस्/कोर्नुहोस् । "**Z**" वा जेब्रा जस्तै /z/ को ध्वनिबाट सुरुहुने वस्तुहरू खोज्नुहोस् ।	आज आफ्नो वातावरणमा भएका चीजहरूमा ढाँचा खोज्नुहोस् (कार्पेटमा, सिलिङमा, भवनहरू पार गरेर जाँदैगर्दा, आदि) । मिलेर त्यसको बारेमा कुरा गर्नुहोस् ।	सङ्गीत वा ताली बजाउनुहोस् र "रोकिनुहोस्" । यो सुन्ने र सन्तुलन कायम गर्ने राम्रो अभ्यास हो!	बच्चालाई भन्न लगाउनुहोस् र तपाईं एउटा चिठ्ठी लेख्नुहोस् । उनीहरूलाई उनीहरूका शब्द देखाउनुहोस् र उक्त चिठ्ठी विशेष व्यक्तिलाई दिन सहयोग गर्नुहोस् ।	20 मिनेटसम्म बच्चासँग खेलेर रमाइलो गर्नुहोस् । उनीहरूलाई नेतृत्व गर्न दिनुहोस् ।	कुकी पकाउनुहोस् र परिवार वा साथीहरूलाई बाँड्नुहोस् ।
आज मिसिगन र संसारभरिको जाडोयामको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । के सबैतिर जाडो छ ?	कुनै किताबमा बच्चासँग मिलेर भालु (वा अन्य कुरा) को चित्र खोज्नुहोस् । कतिवटा भेट्न सकिन्छ गन्नुहोस् ।	10 बाट उल्टोतिर गन्न अभ्यास गर्नुहोस् ।	हिमपात, स्नोबल (हिउँको बल), त्यसपछि हिउँमान्छे भएको नक्कल गर्नुहोस् र त्यसपछि सँगै पग्लनुहोस् ।	"I Spy(म जासुस)" खेल्नुहोस् । तपाईं भन्नुहोस्, "मैले कुनै गोलो र पहेँलो चीज हेरेँ ।" बच्चाले त्यो कुरा के हो भनेर अनुमान गर्न सक्छ कि सक्दैन हेर्नुहोस् ।	राम्रो काम गर्दा बच्चाको प्रशंसा गर्नुहोस्; निर्दिष्ट हुनुहोस् ।	जाडो मौसमको लुगा लगाउन र खोल्न अभ्यास गर्नुहोस् ।
आज साथीको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । राम्रो साथी बन्नु भनेको के हो ?	यो हप्ता बच्चासँग पुस्तकालयमा जानुहोस् । पुस्तक निकाल्नुहोस् वा एकछिन त्यहाँ बसेर पढ्नुहोस् ।	दिनको आकार भनेको **समचतुर्भुज** हो । तपाईं आज कतिवटा **समचतुर्भुज** भेट्न सक्नुहुन्छ गन्नुहोस्!	बाहिर निस्कनुहोस् र हिउँद कस्तो देखिन्छ कुरा गर्नुहोस । त्यहाँ हिउँ छ ?	आज उपहार दिनेबारेमा कुरा गर्नुहोस् । आफूले मन पराएको मान्छेको लागि घरमै उपहार बनाउनुहोस् ।	सँगै चित्र बनाउनुहोस्, प्रक्रियामा ध्यान दिनुहोस्, न कि उत्पादनमा । तपाईहरू प्रत्येकले केको चित्र बनाउँदै हुनुहुन्छ कुरा गर्नुहोस् ।	बच्चासँग मिलेर हिउँ मान्छेको चित्र बनाउनुहोस्। हिउँ मान्छेका सहायक सामानहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । त्यसले कुन रङ्गको टोपी लगाएको हुनुपर्छ ?

गीत:
Twinkle, Twinkle, Little Star

Twinkle, twinkle, little star
How I wonder what you are.
Up above the world so high,
Like a diamond in the sky,
Twinkle, twinkle, little star
How I wonder what you are.

बच्चाहरू कस्ता हुन्छन्: जन्मेदेखि 5 वर्षसम्म

श्रोत: "खेलौना: सिकाइका उपकरणहरू ।" NAEYC ब्रोसर #571

कुनै पनि दुई बच्चाको ठ्याक्कै एउटै गतिमा विकास हुँदैनन् र बढ्दैनन् । बच्चाको वृद्धि र विकासलाई नियाल्दै गर्दा तपाईं तल दिइएका कुराहरूमा विचार पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ । तपाईंसँग आफ्नो बच्चाको वृद्धि र विकासको बारेमा कुनै पनि प्रश्न वा सरोकारहरू छन् भने तपाईं आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँग कुरा गर्न वा तल उल्लेख गरिएको टोल-फ्री नम्बरमा टेलिफोन गर्न सक्नुहुन्छ ।

अनुमानित उमेर	बच्चाहरू कस्ता हुन्छन्
जन्मेदेखि 3 महिनासम्म	मानिसहरूलाई हेरेर मुस्कुराउँछन्, नबुझिने आवाज निकाल्छन् गतिशिल मान्छे वा वस्तुतिर आँखा डुलाउँछन् अनुहार र उज्याला रङ्गहरू मन पराउँछन् लम्किन्छन्, हात फेला पार्छन्, लात्ती चलाउँछन्, शिर माथि उठाउँछन् खुसी हुँदै चुस्छन् रुन्छन् तर समाएपछि प्राय शान्त हुन्छन् आवाजतिर टाउको फर्काउँछन्
4 देखि 6 महिनासम्म	आमाबाबु र अन्य दाजुदिदी र अरू मानिसहरू रुचाउँछन् रोचक परिणामहरू दिने कार्य दोहोऱ्याउँछन् ध्यान दिएर सुन्छन्, बोल्यो भने प्रतिक्रिया दिन्छन् हाँस्छन्, घ्यार्र घ्यार्र गर्छन, आवाज नक्कल गर्छन् हात र खुट्टा अन्वेषण गर्न थाल्छन्, मुखमा सामान हाल्छन् कुनै कुराको सहायतामा राख्यो भने बस्छन्, पल्टिन्छन्, सर्छन्, उफ्रन्छन् बुढीऔँला प्रयोग नगरी सामानहरू पक्रन्छन्, झुन्डिएको चीजलाई हिर्काउँछन् प्राय मुस्कुराइ रहन्छन्
7 देखि 12 महिनासम्म	साधारण घटना सम्झन्छन्, साधारण अवधारणा बनाउँछन् आफैलाई, शरीरका अङ्गहरू, परिचित व्यक्तिको आवाज पहिचान गर्छन् । आफ्नै नाम, अरू साधारण शब्दहरू बुझ्छन् पहिलो अर्थ पूर्णशब्दहरू बोल्छन् हातले सामानहरू अन्वेषण गर्छन्, बजार्छन् वा हल्लाउँछन् । लुकेका वस्तुहरू फेलापार्छन्, सामानहरू भाँडोभित्र र बाहिर राख्छन् एक्लै बस्नसक्छन् पेटको बलमा घिस्रिन्छन्, आफै माथि उठ्छन्, उभिन्छन्, हिँड्छन् अपरिचित व्यक्तिहरूसँग लजाउँछन् वा रिसाउँछन्
1 देखि 1½ वर्षसम्म	वयस्कले गरेको कार्य नक्कल गर्छन् थप शब्द र विचारहरू बोल्छन् र बुझ्छन् कथाहरू मन पराउँछन् सामानहरूसँग परीक्षण गर्छन् स्थिर भएर हिँड्छन्, भऱ्याङ चढ्छन् आत्मनिर्भरता प्रकट गर्छन् तर दृढतापूर्वक परिचित व्यक्तिहरू रुचाउँछन् सामानहरूको स्वामित्व पहिचान गर्छन् मित्रता विकास गर्छन् तर एक्लै पनि खेल्छन् वयस्कहरू उनीहरूलाई के गराउन चाहन्छन् भनेर बुझ्न सुरु गर्छन् र उनीहरूमा अझैसम्म आफैले आफैलाई नियन्त्रण गर्ने क्षमता हुँदैन
1 देखि 2 वर्षसम्म	समास्याहरू समाधान गर्छन् अझ धेरै कुरा बोल्छन् र बुझ्छन् कुनै काम पूरा गर्दा घमन्ड गर्छन्, काममा अरूलाई सहयोग गर्न मन पराउँछन् अझ राम्रोसँग शरीर नियन्त्रण गर्छन्, कुद्छन् अरूसँग अझ धेरै खेल्छन् नाटक गर्न थाल्छन्
2 देखि 3½ वर्षसम्म	नयाँ सिपहरू सिक्न मन पराउँछन् एकदम चाँडो गतिमा भाषा सिक्छन् सधैँ सक्रिय रहन्छन् खतराको बोध हुनथाल्छ हात र औँला अझ राम्रोसँग नियन्त्रण गर्न सक्छन् चाँडै रिसाउँछन् आत्मनिर्भर भए जस्तो गर्छन् र अझै पनि अरूमा निर्भर रहन्छन्
3½ देखि 5 वर्षसम्म	परिचित दृश्य अभिनय गर्छन् लामो समयसम्म ध्यान दिन सक्छन् मुख्य, चन्चल व्यवहार देखाउँछन्, अचम्मलाग्दो भाषा प्रयोग गर्न सक्छन् एकदम धेरै बोल्छन्, धेरै प्रश्न सोध्छन् ठूलो मान्छेले प्रयोग गर्न सामान खोज्छन् कलाका परियोजना राख्छन् सावधान भएर शारीरिक सिप र साहस परीक्षण गर्छन् नाटकीयरूपमा आफ्ना भावनाहरू प्रकट गर्छन् साथीसँग खेल्न मन गर्छन्, हार्न रुचाउँदैनन् कहिलेकाहीँ आफूसँग भएको चीज बाँड्छन् र पालो दिन्छन्

जन्मदेखि 3 वर्षसम्मका बच्चाहरूमा देखिने विकाससम्बन्धी सम्भावित ढिलाइ वा अशक्ततामा निःशुल्क सहयोग र जानकारीका लागि, टोल-फ्री 1-800-EarlyOn (1-800-327-5966) मा टेलिफोन गर्नुहोस् वा www.1800EarlyOn.org मा हेर्नुहोस् ।

Build Up ले सिकाइमा अप्ठ्यारो महसुस गरेका र विशेष शैक्षिक समर्थन र/वा सेवा आवश्यक पर्ने 3 देखि 5 वर्षसम्मका बच्चा र आमाबाबुलाई सहयोग गर्छ । टोल-फ्री 1-800-EarlyOn (1-800-320-8384) मा टेलिफोन गर्नुहोस् वा www.1800EarlyOn.org मा हेर्नुहोस् ।

सक्रिय समयको सिकाइ

घरमा

तपाईले बच्चाको लागि घरका दैनकि काम र क्रयिाकलापहरूलाई सकिाइका रमाइला खेलहरूमा परवि्रतन गर्न सक्नुहुन्छ ।

लुगा धुने

लुगा धुने क्रयिाकलापले गणति र समन्वयका सपिहरू नरि्माण गर्छ । उपयोगी हुने कुराले बच्चाहरूलाई राम्रो भावना दन्छि, जसले उनीहरूलाई उपयोगी भइरहन प्रोत्साहति गर्छ । तपाईको बच्चाले:

- हलुका रङ्गका लुगा र गाढा रङ्गका लुगा थुपार्न सक्छन् ।
- मोजाको जोडी खोज्न सक्छन् ।
- पट्ट्याउनका निम्ति सबै सर्टहरू एक ठाउँमा भेला गर्न सक्छन् ।

भोजनको समयमा

भोजनको समयको छलफलले बच्चाको वकिास र सकिाइ बढाउन सहयोग गर्ने गर्छ । भोजनको अन्तरक्रयिाले मायाको भाषालाई बढावा दर्दि बच्चालाई भाषा प्रयोग गरेर वश्लिेषण गर्न, क्रम मलिाउन र अनुमान गर्न सहयोग गर्न सक्छ ।

- बच्चालाई आफ्नो दिन कसरी बित्यो भनेर एउटा कथा भन्न लगाउनुहोस् वा आफ्नो दिन कसरी बित्यो भनेर कथा भन्नुहोस् ।
- बच्चालाई खाना पकाउने काममा सहयोग गर्न दिनुहोस्– जस्तै सलादको लागि साग च्यात्ने, चाउमीनको सस घोल्ने वा टेबुल तयार गर्न सहयोग गर्ने

ओछ्यानमा जाने समयमा

दनिको अन्त्यमा बच्चालाई आराम गर्न सहयोग गर्नुहोस् र ओछ्यानको समयलाई कम तनावपूर्ण र अधकि शान्त बनाउनुहोस् ।

- सधैँ एउटै समयमा सुत्ने तालिका बनाउनुहोस् ताकि बच्चा त्यही समयमा सुतून् ।
- उदाहरणको लागि: नुहाउने, दाँत माझ्ने, एउटा कथा पढ्ने, चुम्बन गर्ने र सुत्नजाने ।
- प्रिस्कुल जाने तपाईको बच्चाले कति बेला ओछ्यानमा जाने भनेर योजना बनाउन सहयोग गर्न र कथा सुन्न, कथा बनाउन वा दिनभरिको कुरा गर्न विशेष समय प्रयोग गर्न सक्छन् ।

यात्रा:

बच्चाको प्राकृतकि जज्ञिासा बढाउन यात्राको समय प्रयोग गर्नुहोस् र बच्चासँग अन्तरक्रयिा गर्ने र जोडनि तरकिाहरू खोज्नुहोस् ।

कार/बसमा

- बच्चाको दिनको बारेमा कुरा गर्नुहोस् । विशेष प्रश्नहरू सोध्नुहोस: "तिमिले प्रिस्कुलमा चित्र बनायौं?" वा "तिमिले चीज स्यान्डविच खायौं?"
- तपाई भविष्यमा कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ बच्चालाई भन्नुहोस् । यो कुराले बच्चाको सोचाइ र योजनका सिपहरू विकास गर्न मद्दत गर्छ । ("हामी बजार हुँदै घर गइरहेका छौँ") ।

हिँड्दाखेरि

- हिँड्दाखेरि बच्चासँग बोल्ने कुरा एउटा राम्रो कसरत मात्र नभएर यसले बच्चालाई प्रकृतिलाई अनुभव गर्न र बाहिरी कुरा सिक्न दिन्छ ।
- हिँड्दाखेरि बच्चासँग राइम व परेडको गीत बनाउनुहोस् । चाँडो हिँड्न र गाउन वा बोल्न प्रयास गर्नुहोस्, त्यसपछि विस्तारै ।
- कुना र निजीबाटाहरुमा रोकिएर र कार आउँदैछ कि भनेर दुवैतिर कसरी हेर्ने देखाएर बच्चालाई सुरक्षित हुन सिक्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बच्चालाई प्रश्न सोध्नुहोस् । तिमी केको आवाज सुन्नसक्छौ? तिमी के के देख्नसक्छौ ? आजको मौसम कस्तो छ ?

सार्वजनिक ठाउँहरू

किराना पसलमा

करिाना पसलको यात्रा तनावमुक्त र शैक्षकि बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

- बच्चालाई कुन खाद्यान्न लिने भनेर रोज्न दिनुहोस् । आज स्याउ, सुन्तला वा अङ्गुर किन्ने ?
- बच्चालाई किराना सामानको सूचीबाट सामानहरू खोज्न लगाउनुहोस् ।
- घर पुगेपछि बच्चालाई बक्स र क्यानमा हालिएका समानहरू झिक्न सहयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

पार्क/मैदानमा

गतविधिलिाई सकिाइमा परणित गर्ने तरकिा पत्ता लगाउनुहोस् ।

- तिमी त्यो ठूलो रूख भएको ठाउँमा कतिको चाँडो पुग्न सक्छौ?
- कुन चिप्लेटी ठूलो छ, रातो कि चाँदी रङ्गको ?
- बच्चालाई पिङ वा अरू बच्चाको सङ्ख्या गन्न लगाउनुहोस् ।

पुस्तकालयमा

पुस्तकालयहरू सकिाइका अवसरहरूले भरएिका हुन्छन् र भाषा र पुस्तक अन्वेषण गर्ने राम्रा ठाउँहरू हुन् ।

- पुस्तकालयमा गएर आफ्नै लाइब्रेरी कार्ड बनाउनुहोस् ।
- बच्चालाई पुस्तकालयमा आफै किताबहरू चयन गर्न दिनुहोस् ।
- बच्चालाई किताबको उचित हेरविचार, किताब कसरी माग्ने र फिर्ता गर्ने कुराको बारेमा सिकाउनुहोस् ।
- आफ्नो स्थानीय पुस्तकालयमा कथाको समय र अरू कार्यक्रममा उपस्थित हुनुहोस् ।

श्रोत Mind in the Making को Born Learning, Families and Work Institute(परविार तथा कार्यसंस्थान) को परयिोजना ।
अभभिावकहरूको प्रारम्भकि सकिाइका सुझावहरूका लागि www.bornlearning.org मा हेर्नुहोस् ।

मस्तष्कि वज्ञिानमा आधारति प्रारम्भकि सकिाइका सुझावहरू: Www.joinvroom.org
परविारहरूको लागि NAEYC: families.naeyc.org
इंगम माध्यामकि वद्यिालय जलि्लाको पारवािरकि सकिाइको सम्पर्क: www.inghamisd.org/flc

प्रायोजक

Capital Area District Libraries

ELPL East Lansing Public Library

Michigan State University Federal Credit Union Building Dreams Together

EARLY LEARNING CALENDAR WORKGROUP,

Ingham School Readiness Advisory Committee को उपसमूह

Wendy Boyce, Ingham Intermediate School District
Kim Fiebernitz , Ingham Intermediate School District
Laurie Linscott, Michigan State University Child Development Laboratories
Jennifer McCaffrey, Ingham Intermediate School District
Corrie Mervyn, Ingham Intermediate School District
Michelle Nicholson, Ingham Intermediate School District
Thais Rousseau, Capital Area District Libraries
Gloria Sabourin, Spartan Child Development Center
Mary Jo Wegenke, Ingham Intermediate School District
Jamie Yeomans, अभिभावक

धन्यवाद

Shukrani maalum kwa Maktaba ya Umma ya Kalamazoo kwa msukumo na kibali cha kutumia maudhui kutoka kwa Kalenda ya Masomo ya Mapema ya Kalamazoo.

Shukrani sana kwa Idara ya Elimusoko ya Maktaba ya Wilaya ya Eneo la Capital kwa mchoro, muundo na mpangilio.