

# শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকা-২০২১ [খসড়া]



২০টি শিশু দিবায়ত্ত্ব কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প  
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

## মুখবন্ধ

শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে শিশু ভর্তি প্রক্রিয়ার মূল কেন্দ্রে রয়েছে কর্মজীবী নারী। তাই সকল আর্থ-সামাজিক অবস্থানের কর্মজীবী নারীরা যেন সমভাবে ২০টি শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রের সেবা গ্রহণ করতে পারে সেজন্য শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপের নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে।

শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে শিশুর শারীরিক বিকাশ ও ক্রিয়াকলাপ নিয়ে একদিকে যেমন পিতামাতা বা অভিভাবক উদ্বিগ্ন থাকেন, অন্যদিকে প্রশাসনিক কর্মচারীরাও পিতা-মাতা বা অভিভাবকের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন কারণ একজন পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে গড়ে উঠার জন্য শিশুর শারীরিক বিকাশ অত্যন্ত জরুরী। শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এই নির্দেশিকাটি যেন সততার সর্বোচ্চ মান পূরণ করে সেই দিক বিবেচনা করে এর বিষয়বস্তু নির্ধারণ করা হয়েছে যা সংশ্লিষ্ট সকলকে পূর্ণ ধারণা দিতে সক্ষম হবে। এই নির্দেশিকায় বয়সের ভাগ অনুযায়ী শিশুদের শারীরিক বিকাশকে সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালন, বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালন, ওজন, উচ্চতা এবং বিভিন্ন ছবির মাধ্যমে এই নির্দেশিকার কাঠামো নির্ধারণ করা হয়েছে।

আশা করছি ন্যায্যতা ও প্রাপ্যতার ভিত্তিতে শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলকে সহায়তা করবে। প্রকল্প পরিচালকের নির্দেশনায় যারা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছে তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা। পরিশেষে নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশে যারা সহযোগিতা করেছেন তাদের সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অবশ্যই অনলাইনে প্রকাশিত হবে। তবে পিতা-মাতা বা অভিভাবক এবং প্রশাসনিক কর্মচারীদের অনুরোধের প্রেক্ষিতে হার্ডকপি সরবরাহ করা হবে।

পিতা-মাতা বা অভিভাবকদের প্রয়োজন অনুযায়ী শিশুর শারীরিক বিকাশ ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলের দ্বারা সঠিকভাবে প্রতিপালনের প্রত্যাশা রইলো।

**শবনম মোস্তারী**

প্রকল্প পরিচালক

বিষয়বস্তু

|    |                                                                                   |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| ১. | ভূমিকা                                                                            | ০১ |
| ২. | শারীরিক বিকাশ                                                                     | ০১ |
| ৩. | ৬-১২ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ                                              | ০২ |
| ৪. | ১২-৩০ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ                                             | ০৩ |
| ৫. | ২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ                                             | ০৪ |
| ৬. | ৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ                                               | ০৪ |
| ৭. | ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক ক্রিয়াকলাপ                                | ০৫ |
| ৮. | শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সুপারিশ                                                     | ০৬ |
| ৯. | বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয় | ১০ |

## ভূমিকা

প্রকল্প প্রস্তাবের প্রত্যাশিত লক্ষ্যমাত্রা হলো ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের মাধ্যমে প্রতিবছর ১২০০ জন শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সহায়তা করা। শিশুর জীবনে প্রথম পাঁচ বছর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিধায় শিশুর যত্নে বর্ধন পরিমাপ অত্যাৱশক। শিশুর শারীরিক বিকাশ পরিমাপ করতে হলে ওজন ও উচ্চতা নিয়ে প্রতিষ্ঠিত জাতীয় বা আন্তর্জাতিক মানের সাথে তুলনা করতে হয়। কিন্তু শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রগুলোতে ছেলে ও মেয়ে শিশুর ওজন ও উচ্চতার আদর্শমান তালিকা ছিলনা বিধায় স্বাস্থ্য শিক্ষিকারা শিশুর অপুষ্টি ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোন গঠনমূলক পরিকল্পনা, খেলাধুলার উপকরণ নির্বাচন, শিশুর স্বাস্থ্য মূল্যায়ণ ও বিশেষ যত্নের প্রয়োজন ইত্যাদি বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেনি। স্নেহ, মমতা ও যত্ন, পুষ্টিকর খাবার রোগমুক্ত শরীর এবং দূষণমুক্ত পরিবেশ খেলনা ও চারদিকে ছড়িয়ে থাকা বিভিন্ন জিনিস শারীরিক বিকাশকে প্রভাবিত করে। নির্ধারিত সময়সূচি অনুসারে শিশুর টিকা প্রদান, স্বাস্থ্য পরীক্ষা, নির্ধারিত সময়ে গোসল, খাবার গ্রহণ, নিয়মিত মলমূত্র ত্যাগ, খেলাধুলা, ঘুম ইত্যাদি শিশুর সুষ্ঠু দৈহিক বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখলেও ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে ফোকাস করে শিশুর দৈনন্দিন কার্য কলাপের রুটিন তৈরী করা হয়নি। শিশুখাদ্য ও পুষ্টি বাস্তবায়ন ফোকাসের ক্ষেত্র হিসেবে শিশুর শারীরিক বিকাশ চিহ্নিত করা হয়নি। এছাড়াও শারীরিক বিকাশের সূচক নির্ধারণ করা হয়নি এবং গ্রোথ মনিটরিং চার্ট তৈরীর করা হয়নি বিধায় দের শারীরিক উন্নয়নের অগ্রগতি যাচাই করা সম্ভব হয়নি। শিশুর বিভিন্ন বিকাশ বলতে বোঝায় তার জ্ঞানীয়, মানসিক এবং সামাজিক দিক থেকে যে বয়সের যে কাজ করা দরকার সেই কাজ সে ঠিকঠাকভাবে করছে কি না এবং দক্ষতার বিকাশ হচ্ছে কি না। তাই শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির দিকে লক্ষ্য রাখা যতটা গুরুত্বপূর্ণ তেমনি তার বিকাশের দিকে নজর রাখা ততটাই জরুরী। সে কারণে শিশুর বিকাশের কতগুলো গুরুত্বপূর্ণ মাইলফলকের সঙ্গে পরিচিত হওয়া প্রয়োজন। শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ বিভিন্ন কারণের ওপর নির্ভর করে যেমন জিনগত উত্তরাধিকার, বয়স, লিঙ্গ, মা ও শিশুর পুষ্টি, পরিবেশগত কারণ ইত্যাদি। শিশুর বিকাশকে পাঁচ ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন শারীরিক, মানসিক, ভাষাগত, সামাজিক ও বুদ্ধিবৃত্তির বিকাশ। আমরা এখানে শিশুর শারীরিক বিকাশ নিয়ে আলোচনা করব।

শারীরিক বিকাশ: বয়সের সাথে তাল রেখে শিশুর শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সমহারে বৃদ্ধি পাওয়াকে শিশুর শারীরিক বিকাশ বলে। মানসিক আবেগ ও সামাজিক প্রবণতায় শারীরিক বৈশিষ্ট্য বিশেষভাবে প্রভাব বিস্তার করে। এমনকি শিশুর লেখাপড়ার প্রস্তুতিতে দেহের কিছু অঙ্গের পরিপক্বতায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের ধারা সব শিশুর একরকম হয় না অর্থাৎ প্রত্যেক শিশু বিকাশের ছন্দ ও বেগ তার নিজস্ব পরিবেশের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে যা তার পরিণত জীবনে আরো প্রকট ও সুস্পষ্ট হয়।

## ৬ মাস-১২মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

### সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. কোন জিনিস নিচে থেকে তুলতে পারে
২. প্রতিটি হাতে বস্তু ধরতে পারে
৩. সঠিকভাবে ধরতে পারে
৪. মুখে দেওয়া দুধের বোতল নিজে ধরতে পারে
৫. বোতল ধরে সরিয়ে রাখতে পারে
৬. দু-দিকে ফেরা
৭. জিনিস ধরে বাঁকা
৮. বল গড়াতে পারে
৯. বস্তু নিক্ষেপ করতে পারে
১০. আঙুল দ্বারা বস্তু জড়ো করতে পারে



### বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. ধরে বসতে পারে
২. হামাগুড়ি দেয়
৩. কোন কিছু ধরে দাঁড়ায়
৪. হাঁটতে পারে
৫. কিছু সময় একা বসতে পারে
৬. উপুড় হয়ে হাত ও পায়ের উপর ভর করে বসে ঘুরতে পারে
৭. উপুড় হয়ে শুলে মাথা ও বুক উপরে তোলা
৮. স্বাধীনভাবে বসতে পারে এবং হামাগুড়ি দিতে পারে
৯. সাহায্য নিয়ে দাঁড়ায়
১০. খেলনা ফেলতে ও উঠাতে পারে



### বয়স অনুযায়ী ছেলে ও মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতা :

| বয়স ( শ্রেণী)       | ছেলে শিশুর<br>স্বাভাবিক ওজন | মেয়ে শিশুর<br>স্বাভাবিক ওজন | ছেলে শিশুর<br>স্বাভাবিক উচ্চতা | মেয়ে শিশুর<br>স্বাভাবিক উচ্চতা |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| শিশু (৬ – ১২<br>মাস) | ৯.৮ – ১২ কেজি               | ৯.৩ – ১১.৫<br>কেজি           | ২৭.৬৫ – ৩১.৫৫<br>ইঞ্চি         | ২৭.৫৮ – ২৯.৭০<br>ইঞ্চি          |

## ১২ - ৩০ মাস বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ:

### সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. বাকস্ট্রুটন হয়
২. বুড়ো আঙুল এবং তর্জনী দিয়ে কোনো জিনিস তোলা
৩. কোন জিনিস ধরা যেমন কাপ, চামচ এবং নিজে নিজে খাওয়ার চেষ্টা করা
৪. কামড় দেওয়ার প্রবণতা
৫. অন্যকে ধাক্কা দেওয়া
৬. শক্ত খাদ্য গ্রহণ করার কৌশল অর্জন করে
৭. জুতা, মোজা, নিজেই পরতে চায়
৮. বল গড়াতে পারে
৯. বস্তু নিক্ষেপ করতে পারে
১০. খেলনা ফেলতে ও উঠাতে পারে
১১. হাত ও চোখের মধ্যে সমন্বয় সাধন করতে পারে
১২. দুই, তিন পৃষ্ঠা উল্টাতে পারে
১৩. হিজিবিজি ছবি ও লেখা, লিখতে পারে

### বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. দৌড়াতে শিখে
২. বস্তু ঠেলতে ও টানতে পারে
৩. সিঁড়ি দিয়ে একা উঠতে পারে এবং সাহায্য নিয়ে নামতে পারে

উৎস: গাজী হোসনে আরা (২০১৫) শিশু বিকাশ পরিচিতি মা ও শিশু স্বাস্থ্য পৃষ্ঠা: ২৬৪

| বয়স ( শ্রেণী)                                   | ছেলে শিশুর<br>স্বাভাবিক ওজন | মেয়ে শিশুর<br>স্বাভাবিক ওজন | ছেলে শিশুর স্বাভাবিক<br>উচ্চতা | মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক<br>উচ্চতা |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| প্রাক প্রারম্ভিক শৈশব<br>(১ বছর থেকে ২.৫<br>বছর) | ১২ – ১৬.৮<br>কেজি           | ১১.৫ – ১৬.৫ কেজি             | ৩১.৫৫ – ৩৭.৬২<br>ইঞ্চি         | ২৯.৭০ – ৩৭.৫৪ ইঞ্চি             |

## ২.৫-৪ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

### সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. মাড়ির দাতের গঠন সম্পূর্ণ হয়
২. নিজের হাতে খেতে শিখে যায়
৩. নিজের কাপড় নিজে পড়তে পারে
৪. মলমূত্র নিষ্কাশন প্রক্রিয়া নিয়ন্ত্রণাধীন করতে পারে



### বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. হাত পায়ের পেশী দৃঢ় হয়
২. সিঁড়ি বেয়ে উঠতে পারে
৩. ট্রাইসাইকেল চালাতে শিখে
৪. সাতার কাটতে চেষ্টা করে

| বয়স (শ্রেণী)                                   | ছেলে শিশুর<br>স্বাভাবিক ওজন | মেয়ে শিশুর<br>স্বাভাবিক ওজন | ছেলে শিশুর<br>স্বাভাবিক উচ্চতা | মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক<br>উচ্চতা |
|-------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| মধ্য প্রারম্ভিক শৈশব<br>(২.৫ বছর থেকে ৪<br>বছর) | ১৬.৮ – ২১.২<br>কেজি         | ১৬.৫ – ২১.৫<br>কেজি          | ৩৭.৬২ – ৪৩.৪১<br>ইঞ্চি         | ৩৭.৫৪ – ৪৩.৩৭ ইঞ্চি             |

### ৪-৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক বিকাশ

#### সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. নিজের হাত ধুতে পারে
২. অস্থায়ী দাঁত পড়ে স্থায়ী দাঁত উঠা শুরু হয়

#### বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালনঃ

১. ৪ বছর বয়সে শিশু দ্বিগুণ উচ্চতা লাভ করে
২. দৌড়াতে, লাফাতে পারে
৩. পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে পারে
৪. সাইকেলে প্যাডেল করতে পারে
৫. দড়ি ধরে ঝুলতে পারে
৬. দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে



উৎস: প্রফেসর আতিকুর রহমান (২০১৩) { সামাজিক পরিবেশ মানববৃদ্ধি, বিকাশ ও আচরণ. হাওলাদার প্রেস পৃষ্ঠা ৬৬-৬৭ }

| বয়স (শ্রেণী)                           | ছেলে শিশুর স্বাভাবিক ওজন | মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন | ছেলে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা | মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা |
|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| প্রাক প্রাথমিক স্কুল (৪ বছর থেকে ৫ বছর) | ২১.২ – ২৪.২ কেজি         | ২১.৫ – ২৫ কেজি            | ৮৩.৪১ – ৮৭.২৮ ইঞ্চি         | ৮৩.৩৭ – ৮৫.৪৬ ইঞ্চি          |

## ০৬ মাস-৬ বছর

### দিবায়ত্ত কেন্দ্রে ১০ ঘণ্টা প্রারম্ভিক বয়সের শিশুর শারীরিক ক্রিয়াকলাপের নির্দেশিকা:

একটি শিশু শৈশবকালে কি পরিমান সময় সক্রিয় থাকবে, বসে থাকবে বা নিষ্ক্রিয় থাকবে এবং ঘুমাতে এই তিনটি অভ্যাসের মধ্যে একটি ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে যেন শিশুর একটি স্বাস্থ্যকর ভিত্তি তৈরি হয়।

সমস্ত নির্দেশিকাগুলি ০৬ মাস-০৬ বছরের স্বাস্থ্যকর শিশু যেমন: উদ্দীপনা পর্যায় (০৬মাস-১ বছর), প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (১বছর-২.৫বছর), এবং প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (২.৫ বছর-৪ বছর) এবং প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায় (৪বছর-৬বছর) এই চারটি পর্যায়ের শিশুদের জন্য তৈরি করা হয়েছে। আমাদের যত্নকারীদের যত্নে শিশুদের উৎসাহিত হয়ে প্রতিদিন সঠিক সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং বসে থেকে বিভিন্ন ধরনের খেলার মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলি শিখে যায়। যা শিশুদের স্বাস্থ্যকর বিকাশ ঘটায় এবং সুস্থ জীবনযাপন করতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যকর বিকাশে উৎসাহিত করতে আমাদের স্বাস্থ্য শিক্ষিকা এবং যত্নশীলরা সেবাদানের মাধ্যমে সুরক্ষা ও সহায়তা প্রদান নিশ্চিত করে সহযোগিতা করবে। যা প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপ, বসে থাকা বা নিষ্ক্রিয় থাকা এবং ঘুমের ভারসাম্যসহ সক্রিয় জীবনযাত্রার সুযোগ দেয়।

আমরা বিভিন্নভাবে শিশুদের বিকাশের জন্য উপযুক্ত পরিকল্পনার মাধ্যমে সুরক্ষিত খেলাভিত্তিক একটি পূর্ণাঙ্গ শারীরিক ক্রিয়াকলাপের রুটিন তৈরি করেছি। যাতে সমস্ত শিশুরা আনন্দের সাথে অংশ নেবে এবং উপভোগ করবে।

শিশুদের তত্ত্বাবধানের বিষয়টিকে আমরা অত্যন্ত গুরুত্বের সহিত দেখে থাকি। প্রত্যাহিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে শিশুরা যখন হামাগুড়ি দেয়, পেটের উপর ভর দিয়ে শোয়, হাত বাড়িয়ে কোন কিছু ধরতে চায়, কোন কারণে নাছোড়বান্দা হয়ে উঠে, একজন অপর জনের সাথে ঠেলাঠেলি, টানাটানি করে প্রভৃতি বিষয়কে অধিক গুরুত্ব দেওয়া হয়।



শিশুদের বসে থাকার গুণগত মানগুলি যেমন: টিভি না দেখে একে অপরের সাথে পারস্পারিক সর্ম্পক তৈরি করে গল্প বলা, গান গাওয়া, খাঁধা প্রভৃতি বিষয়ে উৎসাহিত করা হয়।

শৈশবের শুরু থেকে শিশুর স্বাস্থ্যকর ঘুম নিশ্চিত করার মাধ্যমে স্বাস্থ্যশক্তির বিকাশকে গুরুত্ব দেওয়া হয়। আমরা শিশুর নিয়মিত ঘুমাতে যাওয়ার সময় এবং ঘুম থেকে ওঠার সময়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে একটি রুটিন অন্তর্ভুক্ত করি। ঘুমের আগে টিভির সামনে নেওয়া হয়না এবং ঘুমের ঘর থেকে টিভি দূরে রাখা হয়।

এই নির্দেশিকাগুলি শিশুর আরও অধিক বৃদ্ধি যেমন: হৃদপিন্ডের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং পেশীবহুল সক্ষমতা, বুদ্ধিভিত্তিক বিকাশ, মনস্তাত্ত্বিক স্বাস্থ্য বা আবেগীয় নিয়ন্ত্রণ, শারীরিক গঠন প্রভৃতির সঠিক নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে সুস্থ জীবনযাত্রার মান নিশ্চিত করে। সেই সাথে শিশুদের আঘাত পাওয়া থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করে। তাছাড়াও নির্দেশিকাগুলি শিশু এবং প্রতিবন্ধী বা অসুস্থ শিশুর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হতে পারে। তবে স্বাস্থ্য বিষয়ে অধিক নির্দেশনা পেতে স্বাস্থ্য বিষয়ক অভিজ্ঞ কারো সাথে পরামর্শ করা উচিত।

#### শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সুপারিশ:

শিশুর প্রতিদিন কতটুকু ক্রিয়াকলাপ প্রয়োজন তা জানার জন্য আমরা বয়সভিত্তিক একটি নির্দিষ্ট গাইডলাইন বেছে নিয়েছি। যা শিশুর ওজন বৃদ্ধি রোধ করে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে অধিক স্বাস্থ্য উপকারীতা পেতে সহায়তা করবে। নিম্নের সারণীর উল্লিখিত শারীরিক কার্যকলাপ শিশুকে সক্রিয় জীবনযাত্রার দিকে পরিচালিত করে।

#### ঘুম

##### ৬ মাস- ১২ মাসঃ

- এ বয়সী শিশুদের দৈনিক ১২-১৬ ঘন্টা গভীর ঘুম প্রয়োজন। শিশুদের দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে মৃদু আলো, নিঃশব্দ ও স্বাভাবিক তাপমাত্রার কক্ষে ন্যাপসহ ৪.৫ ঘন্টা গভীর ঘুম নিশ্চিত করা হয়।

##### ১ বছর- ২.৫ বছরঃ

- এ বয়সী শিশুদের দৈনিক ১১-১৪ ঘন্টা গভীর ঘুম প্রয়োজন। শিশু দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে মৃদু আলো, নিঃশব্দ ও স্বাভাবিক তাপমাত্রার কক্ষে ন্যাপসহ ৪ ঘন্টা গভীর ঘুম নিশ্চিত করা হয়।

##### ৪ বছরের নিচেঃ

- এ বয়সী শিশুদের দৈনিক ১০-১৩ ঘন্টা গভীর ঘুম প্রয়োজন। শিশু দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে ঘুমের উপযোগী পরিবেশ তৈরি করে ন্যাপসহ ৩.৫ ঘন্টা গভীর ঘুম নিশ্চিত করা হয়।

##### ৪-৬ বছরঃ

- এ বয়সী শিশুদের দৈনিক ৯-১১ ঘন্টা গভীর ঘুম প্রয়োজন। শিশু দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে কক্ষের তাপমাত্রা স্বাভাবিক রেখে মৃদু আলো ও নিঃশব্দ পরিবেশে ন্যাপসহ ৩ ঘন্টা গভীর ঘুম নিশ্চিত করা হয়।

#### বসে খেলা

## ৬ মাস- ১২ মাসঃ

এ বয়সে শিশুরা বসতে পারে, অঙ্গ প্রত্যঙ্গের উপর নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। তবে খেলা রাখতে হবে যে, শিশুরা যেন একাধারে ১ ঘণ্টার বেশি সময় বসে না থাকে। এক্ষেত্রে শিশুদের বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য দিবায়ত্ন কেন্দ্রে শিশুদের সাথে আনন্দদায়ক ও বিকাশমূলক বিভিন্ন কার্যক্রম করা হয়ে থাকে। যেমন: কাপড়ের পুতুল, এ্যানিমেল সেট, বুনবুনি দিয়ে খেলা, হাততালি দেয়া, হাত নেড়ে ও মজার অঙ্গভঙ্গি করে ছড়া শোনানো ইত্যাদি।



## ১ বছর- ২.৫ বছরঃ

- এ বয়সে শিশুরা কথা বলা শেখা শুরু করে। তাই শিশুদের সাথে পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন বিষয়ের ( বস্তু, গাছপালা, পশু পাখির নাম ) পরিচয় ঘটানোর জন্য স্পষ্ট উচ্চারণে বেশি বেশি কথা বলতে হবে। শিশুদের একটানা ১ ঘণ্টার বেশি সময় বসে থাকা (চেয়ারে, মেঝেতে, মাদুরে) টেলিভিশন, মোবাইলের রেডিয়েশন থেকে বিরত রাখতে হবে।
- এক্ষেত্রে দিবায়ত্ন কেন্দ্রে যত্নকারীরা শিশুদের সাথে বসে বিভিন্ন ধরনের খেলায় (কথা বলা, পেস্টিং, গণনার খেলা, রং করা, ব্লক বিল্ডিং, পাজেল গেম ইত্যাদি) উৎসাহিত করে। এসব খেলার মাধ্যমে শিশুদের শারিরীক, মানসিক ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটবে।

## ৪ বছরের নিচেঃ

- এ বয়সে শিশুরা সমবয়সীদের সাথে পাশাপাশি বসে একই ধরনের খেলনা নিয়ে খেলতে পছন্দ করে।
- এক্ষেত্রে দিবায়ত্ন কেন্দ্রে যত্নকারীরা শিশুদের সাথে



বসে বিভিন্ন ধরনের খেলায় (হাড়িপাতিল খেলা, পুতুল খেলা, বল হাউস, ছোট বাস নিয়ে খেলা, রকিং হর্স ও স্লিপার এ খেলা, রং করা, ব্লক বিল্ডিং, পাজেল গেম, পেস্টিং ইত্যাদি) উৎসাহিত করে। এসব খেলার মাধ্যমে শিশুদের শারিরীক, মানসিক ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটবে।

## ৪-৬ বছরঃ

- এ বয়সে শিশুরা সমবয়সীদের সাথে পাশাপাশি বসে একই ধরনের খেলনা নিয়ে খেলতে পছন্দ করে ও দল গঠন করতে শুরু করে। এ সময় তারা দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্ব দিতে শেখে।



- এক্ষেত্রে দিবায়ত্ন কেন্দ্রে যত্নকারীরা শিশুদের সাথে বসে বিভিন্ন ধরনের দলীয় খেলায় (হাড়িপাতিল খেলা, বল হাউস, ছোট বাস নিয়ে খেলা, রকিং হর্স ও স্লিপার এ খেলা, রং করা, ব্লক বিল্ডিং, পাজেল গেম, পেন্টিং ইত্যাদি) উৎসাহিত করে। এসব খেলার মাধ্যমে শিশুদের শারিরীক, মানসিক ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটবে।

## হাটা চলা

### ৬ মাস- ১২ মাসঃ

- এ বয়সী শিশুরা বসতে, হামাগুড়ি দিতে ও দাড়াতে পারে।
- শিশুদের সক্রিয় রাখার জন্য দিবায়ত্ন কেন্দ্রে শিশুদের নিয়ে যত্নকারীরা বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রম করে থাকেন। যেমনঃ মেঝেতে বসে বল পাসিং, লুকোচুরি খেলা, হাত তালি দেয়া, পেটের ওপর ভর দিয়ে একস্থান থেকে অন্যস্থানে যাওয়া, দেয়াল ধরে দাড়াতে ও হাঁটতে সাহায্য করে।

### ১ বছর- ২.৫ বছরঃ

- এ বয়সী শিশুরা হাঁটতে পারে, আধো আধো কথা বলে ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের উপর নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।
- শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে এ বয়সী শিশুদের হাত ধরে হাটতে শেখানো হয়। নিরাপদ দূরত্বে থেকে কোন জিনিস আনতে বা রেখে আসতে বলা হয়। যার মাধ্যমে শিশুরা নির্দেশ মানতে শিখে।

### ৪ বছরের নিচেঃ

- এ বয়সী শিশুরা দৌড়াতে পারে ও শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের উপর পরিপূর্ণ দক্ষতা অর্জন করে।
- শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে এ বয়সী শিশুদের স্লিপারে উঠানামা করা, কাঁধে হাত দিয়ে রেলগাড়ি বানিয়ে খেলা এবং ছন্দের তালে তালে নাচতে উৎসাহিত করা হয়। যেহেতু এ বয়সী শিশুরা অনুকরণ প্রিয় তাই নিজের কাজগুলো নিজেই করার জন্য শিশুকে উৎসাহিত করা হয়। যেমনঃ হাত ধোয়া, ব্যাগ ও জুতা নির্দিষ্ট জায়গায় রাখা এবং খাবারের উচ্ছিষ্ট যথাস্থানে ফেলা ইত্যাদি।

### ৪-৬ বছরঃ

- এ বয়সী শিশুরা খেলাধুলা করে সময় কাটাতে বেশি পছন্দ



করে। এ সময় শিশুদের প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা শুরু হয়। শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে প্রশিক্ষিত শিক্ষিকাগণ আনন্দঘন পরিবেশে বিভিন্ন খেলার মাধ্যমে শিশুদের শিক্ষা দিয়ে থাকেন। যেমন: ফুল, ফল, দেশের নামের খেলা, গণনার খেলা, স্মৃতির খেলা, ফলের বুড়ি খেলা ইত্যাদি। এ সময় শিশুর পরিপূর্ণ শারীরিক দক্ষতা অর্জিত হয় তাই দিবায়ত্র কেন্দ্রে শিশুকে নিজের কাজ নিজে করার (খাবার খাওয়া, জামা-জুতা পড়া ও গুছিয়ে রাখা, বই গুছিয়ে রাখা ইত্যাদি) জন্য উৎসাহিত করা হয়।

#### ঘাম ঝড়ানো

##### ৬ মাস- ১২ মাসঃ

বেশি সক্রিয় থাকার মত কোন কাযকলাপের প্রয়োজন নেই।

##### ১ বছর- ২.৫ বছরঃ

বেশি সক্রিয় থাকার মত কোন কাযকলাপের প্রয়োজন নেই।

##### ৪ বছরের নিচেঃ

বেশি সক্রিয় থাকার মত কোন কাযকলাপের প্রয়োজন নেই।

##### ৪-৬ বছরঃ

- এ বয়সী শিশুরা অতিমাত্রায় চঞ্চল ও সক্রিয় থাকে। শিশুর পেশি ও হাড়ের গঠন মজবুত করার জন্য এবং হজম শক্তি স্বাভাবিক রাখার জন্য দৈনিক ১ ঘন্টা অধিক সক্রিয় কার্যক্রম যেমন: কানামাছি, দড়িলাফ, ব্যাঙ লাফ, ওপেন্টি বায়োস্কোপ, চেয়ার বদল করা হয়ে থাকে।



এই নির্দেশিকাগুলি প্রকল্প পরিচালক কর্তৃক উন্নীত করা হয়েছিল। যা স্বাস্থ্য শিক্ষিকাদের প্রশিক্ষণ দেওয়ার জন্য সহায়ক। কারণ স্বাস্থ্য শিক্ষিকারা উদ্দীপনা পর্যায় থেকে প্রাক-স্কুল পর্যায়ের শিশুদের বয়সভিত্তিক ওজন, উচ্চতা ইত্যাদির তালিকা প্রণয়ন করে শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধির বিষয়টি নিশ্চিত করেন।

**বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয়**

বাংলাদেশে ৬ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কানাডার শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির মান ব্যবহার করা হয় কারণ কানাডার শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধির মানগুলি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার একটি উচ্চমানের গবেষণার ভিত্তিতে তৈরি করা হয়েছে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির মান তালিকা একটি সুস্পষ্ট পরিকল্পনার ভিত্তিতে করা হয়েছে। এই নির্দেশিকাগুলি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ, বসে বা শুয়ে থাকা এবং ঘুমের একীকরণ।

অধিক তথ্যের জন্য ভিজিট করুন.....

[www.buildyourbestday.com/early](http://www.buildyourbestday.com/early)