আমাদের সন্তান 2 মাসে

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। আপনার সন্তানের 2 মাসে পৌঁছানো মাইলস্টোনগুলির যাচাই করুন। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

এই বয়স পর্যন্ত বেশির ভাগ সন্তানেরা কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ লোকেদের দেখে মৃদু হাসা শুরু করে
- ☐ নিজেকে কিছু সময়ের জন্য শান্ত করতে পারে (হাত মুখে নিতে পারে এবং হাত চুষতে পারে)
- ☐ অভিভাবকের দিকে দেখার চেষ্টা করে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ ঘুঘুধ্বনি করে, গার্গেলের আওয়াজ করে
- ☐ আওয়াজের দিকে মাথা ঘোরায়

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ মুখের দিকে ধ্যান দেয়
- ☐ চোখ দিয়ে জিনিসগুলি দেখে এবং দূর থেকে লোকেদের চেনে
- ☐ বোর হওয়া আরম্ভ করে (কাঁদে, বিরক্তি প্রকাশ করে) যদি গতিবিধি পরিবর্তন না হয়

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ মাথা ওঠাতে পারে এবং পেটের ভারে শুয়ে থাকা অবস্থায় উপরে আসা আরম্ভ করে
- ☐ হাতের এবং পায়ের মাধ্যমে মসৃণ চলাচল করে

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ জোরে আওয়াজে প্রতিক্রিয়া দেয়না
- ☐ চলাচল করা বস্তুগুলি দেখেনা
- ☐ লোকেদের দেখে মৃদু হাসি দেয়না
- ☐ হাত মুখের দিকে নিয়ে যায়না
- ☐ পেটের ভারে উপরে আসার সময় মাথা ওঠাতে পারেনা

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে জানান যদি আপনি এর মধ্যে কোনো সম্ভাব্য উন্নয়ন বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান dds.ca.gov/rc/lookup-rcsby-county তে।

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতীক্ষা করবেন না।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

Help Me Grow LA is a collaboration between first 5 la Giving kids the best start County of Los Angeles Public Health

HMGLA 102-2MTH 10/21

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএবংউন্নয় নেসাহা য্যক রুন

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানের শিক্ষা এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া রয়েছে যা আপনি আজ নিজের 2 মাসের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 2 মাসের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ খাওয়ানো র, কাপড় পড়ানো র এবং স্নান করানো র সময় নিজের সন্তানকে ভালবাসুন, তার সাথে কথা বলুন এবং খেলুন।
- ☐ নিজের সন্তানের শান্ত হওয়া শেখাতে সাহায্য করুন। তার নিজের আঙুল চো ষায় কো নো সমস্যা নেই।
- ☐ নিজের সন্তানের রুটিনে আসাতে সাহায্য করুন, যেমন দিনের চেয়ে রাতে বেশি ঘুমো নো, এবং নিয়মিত তফশিল রাখুন।
- ☐ নিজের সন্তানের পছন্দ এবং অপছন্দ সম্পর্কে বো ঝা আপনাকে আরও আরামদায়ক এবং আত্মবিশ্বাসী হতে সাহায্য করে।
- ☐ উত্তেজিত ভাব দেখান এবং মৃদু হাসুন যখন আপনার সন্তান আওয়াজ করে।
- ☐ মাঝে-মাঝে নিজের সন্তানের আওয়াজের নকল করুন, কিন্তু ওর পরিষ্কার ভাষারও নকল করুন।
- ☐ আপনার সন্তানের বিভিন্ন কাঁদার ধরণের দিকে ধ্যান দিন যাতে আপনি এটা জানতে শিখুন যে সে কি চায়।
- ☐ নিজের সন্তানের সাথে কথা বলুন, পড়ে এবং গান করে শো নান.
- ☐ লুকো চুরি খেলুন। নিজের সন্তান কেও লুকো চুরি খেলতে সাহায্য করুন।
- ☐ নিজের সন্তানের পালনাতে একটি সন্তান-সুরক্ষিত আয়না রাখুন যাতে সে নিজেকে দেখতে পারুক।
- ☐ নিজের সন্তানের সাথে ছবি দেখুন এবং তাদের সম্পর্কে কথা বলুন।
- ☐ আপনার সন্তানের জেগে থাকা অবস্থায় তাকে পেটের ভারে শুইয়ে দিন এবং তার কাছে খেলনা রেখে দিন।
- ☐ আপনার সন্তানের চো খের সামনে খেলনা ধরে তাকে নিজের মাথা উঠানো র উৎসাহ দিন।
- ☐ নিজের সন্তানের মাথার উপরে একটা খেলনা অথবা ঝুমঝুমি ধরুন এবং তাকে এটা ধরার উৎসাহ দিন।
- ☐ নিজের সন্তানকে সো জা ধরুন যাতে তার পা মাটিতে ঠেকুক। নিজের সন্তানকে গান করে শো নান অথবা তার সাথে কথা বলুন কেননা সে সো জা রয়েছে।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেলথ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন

আপনার সন্তান 4 মাসে

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। আপনার সন্তানের 4 মাসে পৌঁছানো মাইলস্টোনগুলির যাচাই করুন। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

এই বয়স পর্যন্ত বেশির ভাগ সন্তানেরা কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ অনায়াসে মৃদু হাসি হাসে, বিশেষত লোকেদের দেখে
- ☐ লোকেদের সাথে খেলতে ভালবাসে এবং খেলা থামলে কাঁদতে পারে
- ☐ কিছু চলাচল ও মুখের ভাব নকল করে, যেমন মৃদু হাসা অথবা ভুরু কুঁচকানো

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ কলকল শব্দ করা শুরু করছে
- ☐ ভাব-ভঙ্গিমার সাথে কলকল শব্দ করে এবং নিজের শোনা আওয়াজের নকল করে
- ☐ খিদে, ব্যথা অথবা থকে যাওয়া দেখাতে বিভিন্ন ভাবে কাঁদে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ আপনাকে জানায় যে সে খুশি আছে অথবা দুঃখিত
- ☐ ভালবাসায় প্রতিক্রিয়া দেয়
- ☐ এক হাতে খেলনা ধরতে যায়
- ☐ হাত এবং চোখ এক সাথে ব্যবহার করে, যেমন খেলনা দেখা এবং এটা ধরতে যাওয়া
- ☐ চলন্ত বস্তুগুলি এক থেকে অন্য দিক পর্যন্ত দেখে
- ☐ মুখ পাশ থেকে দেখে
- ☐ জানাশোনা লোক এবং বস্তুগুলি কে দূর থেকে চেনে

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ বিনা সাহায্যে মাথা স্থির রাখে
- ☐ পা কড়া মাটিতে হলে পায়ে নিচের দিকে জোর দেয়
- ☐ হয়ত উল্টে পেটের থেকে পিঠের ভারে আসতে পারে
- ☐ খেলনা ধরতে পারে এবং এটা নড়িয়ে ঝোলানো খেলনাগুলির দিকে ঘোরাতে পারে
- ☐ হাত মুখে নিয়ে যায়
- ☐ পেটের ভারে শুয়ে থাকা অবস্থায় কনুই পর্যন্ত ধাক্কা দেয়

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোনগুলি মিস করছে
- ☐ বস্তুগুলি চলাচল করার সময় ওগুলো দেখেনা
- ☐ লোকেদের দেখে মৃদু হাসি হাসেনা
- ☐ মাথা স্থির রাখতে পারেনা
- ☐ ঘুঘুধ্বনি বা আওয়াজ করেনা
- ☐ জিনিসগুলি মুখে নেয়না
- ☐ পা কড়া মাটিতে হলে পা দিয়ে নিচে জোর দেয়না
- ☐ একটা অথবা দুটো চোখ সব দিকে ঘোরাতে অসুবিধা হয়

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে জানান যদি আপনি এর মধ্যে কোনো সম্ভাব্য উন্নয়ন বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county তে

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএবংউন্নয় নেসাহা য্যক রুন

আপনি নিজের সন্তানের শিক্ষা এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া রয়েছে যা আপনি আজ নিজের 4 মাসের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 4 মাসের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ নিজের সন্তানকে ধরুন এবং তার সাথে কথা বলুন, মৃদু হাসুন এবং এমন করার সময় খুশি থাকুন।
- ☐ ঘুমানো এবং খাওয়ানোর জন্য স্থির রুটিন তৈরী করুন।
- ☐ বিশেষ ধ্যান দিন যে আপনার সন্তান কি পছন্দ করে এবং কি অপছন্দ করে; আপনি সবচেয়ে ভালো ভাবে জানবেন যে ওর কি দরকার এবং আপনার সন্তানকে খুশি করার জন্য আপনি কি করতে পারেন।
- ☐ আপনার সন্তানের আওয়াজের নকল করুন।
- ☐ উত্তেজিত ভাব দেখান এবং মৃদু হাসুন যখন আপনার সন্তান আওয়াজ করে।
- ☐ ছোট খেলার সময় বার করুন যখন আপনি নিজের সন্তানকে পড়ে অথবা গান করে শোনাচ্ছেন।
- ☐ খেলার জন্য বয়স-অনুকূল খেলনা দিন, যেমন ঝুমঝুমি অথবা রঙিন ছবিগুলি।
- ☐ লুকোচুরির মতন খেলা খেলুন।
- ☐ আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত সম্ভাবনা দিন যাতে সে খেলনা ধরতে এবং নিজের আসে-পাশের প্রতিবেশ দেখতে পারে।
- ☐ নিজের সন্তানের কাছে খেলনা রাখুন যাতে সে এগুলি ধরতে পারুক অথবা নিজের পা ফেলতে পারুক।
- ☐ নিজের সন্তানের হাতে খেলনা অথবা ঝুমঝুমি দিন এবং তাকে এটা ধরতে সাহায্য করুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে সোজা ধরুন যাতে ওর পা মাটিতে ঠেকুক, এবং নিজের সন্তানকে গান করে শোনান অথবা কথা বলুন যখন সে সাহায্যের সাথে দাঁড়ায়।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেল্থ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন

আপনার সন্তান 6 মাসে

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। আপনার সন্তানের 6 মাসে পৌঁছানো মাইলস্টোনগুলির যাচাই করুন। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

এই বয়স পর্যন্ত বেশির ভাগ সন্তানেরা কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ জানাশোনা মুখগুলি জানে এবং কেউ অচেনা হলে জানা শুরু করে
- ☐ অন্যদের সাথে খেলা পছন্দ করে, বিশেষত অভিভাবকদের সাথে
- ☐ অন্য লোকেদের ভাব গুলিতে প্রতিক্রিয়া দেয় এবং প্রায়ই খুশি মনে হয়
- ☐ নিজেকে আয়নায় দেখা পছন্দ করে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ আওয়াজ করে আওয়াজের প্রতিক্রিয়া দেয়
- ☐ কলকল করার সময় স্বরধ্বনি এক সাথে বলে (“আহ,” “এহ,” “ওহ”) এবং আওয়াজ করার সময় অভিভাবকের সাথে প্রতীক্ষা করে আওয়াজ বার করতে ভালবাসে
- ☐ নিজের নামে প্রতিক্রিয়া দেয়
- ☐ খুশি ও বিরক্তি দেখানোর জন্যে আওয়াজ করে
- ☐ হলবর্ণ বলা শুরু করে (“ম,” “ব”এর সাথে বিড়বিড় করে)

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ আশেপাশের বস্তুগুলি দেখে
- ☐ জিনিসগুলি মুখে নেয়
- ☐ বস্তুগুলি সম্পর্কে কৌতুহল দেখায় এবং এমন জিনিস নেওয়ার চেষ্টা করে যা হাতের বাইরে থাকে
- ☐ এক থেকে অন্য হাতে জিনিস নেওয়া আরম্ভ করে

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ দুটি দিকে গড়াগড়ি খায় (সামনে থেকে পেছনে, পেছন থেকে সামনে)
- ☐ বিনা সাহায্যে বসা আরম্ভ করে
- ☐ যখন দাঁড়ানো থাকে, পায়ে ওজন সমর্থন করে এবং লাফাতে পারে
- ☐ আগে এবং পেছনে দোলে, কখনো পেছনে হামাগুড়ি দেয় এবং তারপর আগে যায়

যদি আপনি আরও জানতে চান, নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোনগুলি মিস করছে
- ☐ হাতে আসা জিনিসগুলি ধরার চেষ্টা করছেনা
- ☐ সেবা প্রদানকারীদের জন্য কোনও ভালবাসা দেখায় না
- ☐ নিজের আশেপাশের আওয়াজে প্রতিক্রিয়া দেয় না
- ☐ মুখে জিনিস দিতে অসুবিধা হয়
- ☐ স্বরধ্বনি (“আহ”, “এহ”, “ওহ”) বার করে না
- ☐ কোনও দিকে গড়াগড়ি দেয়না
- ☐ হাসেনা অথবা জোরে আওয়াজ করেনা
- ☐ শক্ত মনে হয়, এবং শক্ত পেশী
- ☐ কাপড়ের পুতুলের মতন অনেক অলস মনে হয়

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে জানান যদি আপনি এর মধ্যে কোনো সম্ভাব্য উন্নয়ন বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county তে।

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএবংউন্নয় নেসাহা য্যক রুন

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানের শিক্ষা এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং সাথে খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া রয়েছে যা আপনি আজ নিজের 6 মাসের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 6 মাসের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ দনৈন্দনি মাটতিে নজিরে সন্তানরে সাথে খলেুন।
- ☐ নজিরে সন্তানরে বভিন্নি মজোজ বুঝতে শখিুন। যদি ও খুশি আছে, তাহলে যা করছনে ওটাই করতে থাকুন। যদি আরও কোনও সমস্যা দখো দয়ে, একটু সময় বার করে নজিরে সন্তানকে চুপ করানোর চষ্টো করুন।
- ☐ নজিরে সন্তানকে দখোন যে নজিকেে কভিাবে আরাম দতিে হয় যখন সে বরিক্ত থাকে। নজিকেে শান্তি দওেয়ার জন্য সে নজিরে আঙুগুল চুষতে পারে।
- ☐ "পরস্পর" খলো ব্যবহার করুন —যখন সে মৃদু হাসে, আপনি মৃদু হাসুন; যখন ও আওয়াজ করে, আপনি তার নকল করুন।
- ☐ নজিরে সন্তানরে আওয়াজ পুনরাবৃত্তি করুন এবং এই আওয়াজগুলরি সাথে সামান্য শব্দ বলুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার সন্তান বলে "বাহ," তাহলে আপনি "বোতল" অথবা "বই" বলুন।
- ☐ নজিরে সন্তানকে দনৈন্দনি বই পড়ে শোনান। ওর প্রশংসা করুন যখন ও কলকল করে এবং তার সাথে "পড়ে"।
- ☐ যখন আপনার সন্তান কছিু দখেে, তার দকিে ইঙ্গতি করে তার সম্বন্ধে কথা বলুন।
- ☐ যখন সে মাটতিে কোনও খলেনা ফলেে দয়ে, এটা ওঠান এবং এটা ফরেত দনি। এই খলোতে সে শখেে কারণ এবং প্রভাব।
- ☐ নজিরে সন্তানকে রঙনি ছবরি বই পড়ে শোনান।
- ☐ নজিরে সন্তানকে ইঙ্গতিে নতুন জনিসিগুলি দখোন এবং এগুলরি নাম দনি।
- ☐ নজিরে সন্তানকে পত্রকিায় তক্তকে ছবি দখোন এবং এগুলরি নাম দনি।
- ☐ নজিরে সন্তানকে বসা অবস্থায় উপরে ওঠান অথবা বালশিরে সাহায্যে তাকে বসান। তাকে চার পাশে দখেতে দনি এবং তার ভারসাম্য তরৈী করার সময় তাকে দখোর জন্য খলেনা দনি।
- ☐ নজিরে সন্তানকে তার পটেরে অথবা পঠিরে ভারে রাখুন এবং খলেনাগুলি ওর হাতরে বাইরে রাখুন। ওকে ওল্টানোর উৎসাহ দনি যাতে ও খলেনাগুলি পর্যন্ত পৌঁছতে পারে।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেলথ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন

আপনার সন্তান 9 মাসে ★

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। আপনার সন্তানের 9 মাসে পৌঁছানো মাইলস্টোনগুলির যাচাই করুন। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

এই বয়স পর্যন্ত বেশির ভাগ সন্তানেরা কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ হয়ত অচেনা লোকেদের ভয় পায়
- ☐ হয়ত চেনা বয়স্কদের বেশি গা ঘেঁষে
- ☐ তার পছন্দের খেলনা আছে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ "না" বোঝে
- ☐ অনেক বিভিন্ন ধরণের আওয়াজ করে যেমন "মামা মামা" এবং "বাবাবাবা"
- ☐ অন্যদের আওয়াজ এবং ভঙ্গিমা নকল করে
- ☐ জিনিস দেখানোর জন্য আঙ্গুল দিয়ে ইঙ্গিত করে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ কোনও জিনিস পড়তে থাকলে তার রাস্তাটি দেখে
- ☐ আপনাকে কোনও জিনিস লুকোতে দেখলে ওগুলি খোঁজে
- ☐ লুকোচুরি খেলে
- ☐ নিজের মুখে জিনিস দেয়
- ☐ এক হাত থেকে অন্য হাতে খুব সহজে জিনিসের চলাচল করে
- ☐ জিনিসগুলি যেমন সেরিয়াল ও গুলি নিজের বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীর মাঝে রেখে তোলে

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ কিছু ধরে দাঁড়ায়
- ☐ বসার ভঙ্গিতে আসতে পারে
- ☐ বিনা সাহায়য় বসে
- ☐ দাঁড়ানোর জন্যে টানে
- ☐ হামাগুড়ি দেয়

যদি আপনি আরও জানতে চান, নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ সাহায্যের সাথে পায়ে ভার দেয় না
- ☐ সাহায্যের সাথে বসে না
- ☐ কলকল করে না ("মামা", "বাবা", "দাদা")
- ☐ সামনে এবং পেছনে যাওয়া সংক্রান্ত কোনও খেলা খেলেনা
- ☐ নিজের নামে প্রতিক্রিয়া দেয়না
- ☐ জানাশোনা লোকেদের চিনতে পারেনা
- ☐ আপনি যেই দিকে ইঙ্গিত করেন সেখানে দেখেনা
- ☐ এক থেকে অন্য হাতে খেলনা আনে না

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে জানান যদি আপনি এর মধ্যে কোনো সম্ভাব্য উন্নয়ন বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান **dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county** তে

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

★ **এটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর সময়!**
9 মাসে, আপনার সন্তান সহজ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর জন্য তৈরী, যা আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা সকল সন্তানদের জন্যে সুপারিশকৃত। ডাক্তারকে নিজের সন্তানের উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএবংউন্নয় নেসাহা য্যক রুন

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানের শিক্ষা এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন সাথে কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া রয়েছে যা আপনি আজ নিজের 9 মাসের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 9 মাসের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ ধ্যান দিন যে ও নতুন পরিস্থিতি এবং লোকেদের নিয়ে কিভাবে প্রতিক্রিয়া দেয়; এমন জিনিস করতে থাকুন যাতে আপনার সন্তান খুশি এবং আরামদায়ক অবস্থায় থাকে।
- ☐ যেই ও বেশি ঘোরা ফেরা শুরু করবে, তার পাশে থাকুন যাতে সে জানুক যে আপনি কাছেই আছেন।
- ☐ রুটিন চালিয়ে যান; এগুলি এখন বিশেষত গুরুত্বপূর্ণ।
- ☐ "আমার পালা, তোমার পালা" যুক্ত খেলো খেলুন।
- ☐ ওই কথাগুলি বলুন যা আপনার মতে আপনার সন্তান মনে করছে। উদাহরণ স্বরূপ, বলুন, "তুমি খুব দুঃখিত, দেখো যাক যে আমরা তোমাকে খুশি করতে পারি কিনা।"
- ☐ আপ আপনার সন্তান যা দেখছে তার ব্যাখ্যা করুন; উদাহরণস্বরূপ, "লাল গোল বল।"
- ☐ আপনার সন্তান কি চায় এই সম্পর্কে কথা বলুন যখন ও কোনও জিনিসের দিকে ইঙ্গিত করে।
- ☐ নিজের সন্তানের আওয়াজ ও শব্দের পুনরাবৃত্তি করুন।
- ☐ ওই ব্যবহারগুলি চিয়ে নিন যা আপনি চান। উদাহরণস্বরূপ, এটা বলার জায়গায় যে "দাঁড়িও না," বলুন যে "বসার সময় হয়ে গেছে।"
- ☐ কারণ এবং প্রভাব শেখানোর জন্য বল পেছনে এবং আগে করে, খেলনা গাড়ি এবং ট্রাক ধাক্কা দিয়ে, এবং পাত্র থেকে ব্লকগুলি ভেতরে এবং বাইরে করে দেখান।
- ☐ লুকোচুরি এবং লোকানো-খোঁজা খেলুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে পড়ে শোনান এবং ওর সাথে কথা বলুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে অনেকটা জায়গা দিন যাতে সে সুরক্ষিত ক্ষেত্রে ঘুরতে এবং অনুসন্ধান করতে পারে।
- ☐ নিজের সন্তানকে জিনিসগুলির কাছে রাখুন যাতে সে সুরক্ষিত ভাবে কোনো কিছুর ভার পেতে পারে।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেল্থ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এঙ্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার সন্তান 1 বছরে

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। ওই মাইলস্টোনগুলি যাচাই করুন যেখানে আপনার সন্তান 1 বছর বয়স পর্যন্ত পৌঁছেছে। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

বেশিরভাগ সন্তানেরা এই বয়স পর্যন্ত কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ অজানা লোকেদের সামনে লজ্জা পাওয়া বা নার্ভাস হওয়া
- ☐ মা অথবা বাবা চলে গেলে কাঁদে
- ☐ তার পছন্দের জিনিসগুলি এবং লোক আছে
- ☐ কিছু পরিস্থিতিতে ভয় দেখায়
- ☐ আপনাকে একটা বই ধরায় যখন ও কোনও গল্প শুনতে চায়
- ☐ ধ্যান আকর্ষণ করার জন্য আওয়াজ অথবা গতিবিধির পুনরাবৃত্তি করে
- ☐ ড্রেসিং- এ সাহায্য করার জন্যে হাত অথবা পা বাড়ায়
- ☐ "লুকোচুরি" অথবা "প্যাট -এ-কেক" এর মতন খেলা খেলে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ সহজ বাক অনুরোধে প্রতিক্রিয়া দেয়
- ☐ সহজ ভঙ্গি ব্যবহার করে, যেমন মাথা নাড়িয়ে "না" বলা অথবা "বাই-বাই" করা
- ☐ টোনে পরিবর্তনের সাথে আওয়াজ করে (কথার মতন বেশি মনে হয়)
- ☐ "মামা" এবং "দাদা" ও বিস্ময়োক্তি বলে যেমন "আহ-ওহ!"
- ☐ আপনি যা শব্দগুলি বলেন তা বলার চেষ্টা করে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ বিভিন্ন ভাবে জিনিসগুলির অনুসন্ধান করে, যেমন নড়ানো, পটকানো, ফেলা
- ☐ লোকানো জিনিসগুলি সহজে পেয়ে যায়
- ☐ ঠিক ছবি অথবা জিনিসের দিকে দেখে যখন এটার নাম নেওয়া হয়
- ☐ ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি করে
- ☐ ঠিক ভাবে জিনিসগুলি ব্যবহার করা আরম্ভ করে; উদাহরণস্বরূপ, কাপ থেকে পানীয় পদার্থ নেওয়া, মাথা আঁচড়ানো
- ☐ দুটো জিনিস সাথে পটকায়
- ☐ পাত্রে জিনিসগুলি রাখে, পাত্র থেকে জিনিসগুলি বার করে
- ☐ বিনা সাহায্যে জিনিসগুলি যেতে দেয়
- ☐ তর্জনী (ইঙ্গিত) দিয়ে খোঁচা মারে
- ☐ সামান্য নির্দেশের পালন করে যেমন "খেলনা উঠাও"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ বিনা সাহায্যে বসার ভঙ্গিতে আসে
- ☐ নিজে উঠে দাঁড়ায়, ফার্নিচার ধরে হাঁটে ("আরামে")
- ☐ বিনা ধরে কিছু পা চলতে পারে
- ☐ হয়ত একা দাঁড়াতে পারে

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ হামাগুড়ি দেয় না
- ☐ সাহায্য করলে দাঁড়াতে পারে না
- ☐ ওই জিনিসগুলি খোঁজেনা যা ও আপনাকে লোকাতে দেখে।
- ☐ একক শব্দ বলে না যেমন "মামা" অথবা "দাদা"
- ☐ ভঙ্গিগুলি শেখেনা যেমন হাত নড়ানো অথবা মাথা নড়ানো
- ☐ জিনিসগুলির দিকে ইঙ্গিত করে না
- ☐ ওই দক্ষতাগুলি হারিয়ে ফেলে যা এক সময় তার কাছে ছিল

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে জানান যদি আপনি এর মধ্যে কোনো সম্ভাব্য উন্নয়ন বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটি উন্নয়ন সংক্রান্ত স্ক্রীনিং করতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county তে।

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএ বংউন্নয়নে সাহায্য করুন

L.A. Care HEALTH PLAN® | Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানকে শিখতে এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন সাথে কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন।
নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া আছে যা আপনি আজই নিজের 1 বছরের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 1 বছরের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ নিজের সন্তানকে সময় দিন যাতে ও নিজের সেবা প্রদানকারীকে জানতে পারে। একটা পছন্দের খেলনা, স্টাফ করা পশু, অথবা চাদর এনে সন্তানকে চুপ করান।
- ☐ অবাঞ্ছিত ব্যবহারের প্রতিক্রিয়া রূপে, জোরে "না" বলুন। চিৎকার করবেন না, থাপ্পড় মারবেন বা দীর্ঘ ব্যাখ্যা দেবেন না। 30 সেকেন্ড থেকে 1 মিনিটের টাইমআউট আপনার সন্তানকে পুনর্নির্দেশনা করতে সাহায্য করতে পারে।
- ☐ নিজের সন্তানকে আলিঙ্গন করুন, চুমু খান এবং প্রশংসা করুন যখন সে ভালো ব্যবহার করে।
- ☐ বাঞ্ছিত ব্যবহারে উৎসাহ দেওয়াতে অবাঞ্ছিত ব্যবহারে শাস্তি দেওয়ার তুলনায় বেশি সময় দিন (4 গুণ বেশি উৎসাহ বাঞ্ছিত ব্যবহারের জন্য অবাঞ্ছিত ব্যবহারের পুনর্নির্দেশনার রূপে)।
- ☐ নিজের সন্তানের সাথে কথা বলুন যে আপনি কি করছেন। উদাহরণ স্বরূপ, "মা তোমার হাত একটা ধোয়ার কাপড় দিয়ে ধুচ্ছে।"
- ☐ দৈনন্দিন নিজের সন্তানের সাথে পড়ুন। নিজের সন্তানকে পেজ পাল্টাতে দিন। পালা দিয়ে নিজের সন্তানের সাথে ছবি লেবেল করুন।
- ☐ ওই কথা আগে বাড়ান যা আপনার সন্তান বলছে বা বলতে চাইছে, অথবা জার দিকে সে ইঙ্গিত করছে। যদি ও একটা ট্রাকের দিকে ইঙ্গিত করে এবং বলে "ট" অথবা "ট্রাক," বলুন, "হ্যাঁ, ওটা একটা বড়, নিল ট্রাক।"
- ☐ নিজের সন্তানকে কয়েন এবং কাগজ দিন এবং তাকে নিজের মতন করে আঁকতে দিন। নিজের সন্তানকে দেখান যে কিভাবে রেখা উপরে নিচে এবং সারা পেজে আঁকতে হয়। নিজের সন্তানের প্রশংসা করুন যখন সে এগুলোর পুনরাবৃত্তি করে।
- ☐ ব্লক, আকার শ্রেণীবদ্ধ করা এবং অন্যান্য খেলনার সাথে খেলুন যা আপনার সন্তানকে তার হাত ব্যবহার করার উৎসাহ দেয়।
- ☐ ছোট খেলনা এবং অন্যান্য জিনিসগুলি লুকিয়ে রাখুন এবং নিজের সন্তানকে এগুলি খুঁজতে দিন।
- ☐ নিজের সন্তানকে শরীরের ওই অঙ্গ অথবা জিনিসগুলি লেবেল করতে বলুন যা আপনি কার চলার সময় দেখতে পান।
- ☐ ভঙ্গিমার সাথে গান করুন, যেমন "দ ইট্সি বিটিসি স্পাইডার" এবং "ওহ্লিস অন দ বাস।" নিজের সন্তানকে নিজের সাথে ভঙ্গি করাতে সাহায্য করুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে বাসুন অথবা একটা ছোট সঙ্গীত বাদ্যযন্ত্র যেমন একটা ড্রাম অথবা ঝাঁজি দিন। নিজের সন্তানকে আওয়াজ করার উৎসাহ দিন।
- ☐ নিজের বাচ্চাকে অনেকটা সুরক্ষিত ক্ষেত্রে দিন যাতে সে অনুসন্ধান করতে পারে। (নিজের ঘরকে বাচ্চার জন্য সুরক্ষিত করুন। ওই উত্পাদ গুলি বন্ধ করে রাখুন যা পরিষ্করণ, লন্ড্রি, লন দেখাশোনা এবং কার দেখাশোনা সংক্রান্ত হয়। একটা সুরক্ষা দরজা ব্যবহার করুন এবং বাইরে ও বেসমেন্টের দরজায় তালা দিন।)
- ☐ নিজের সন্তানকে ধাক্কা দেওয়ার খেলনা যেমন একটা ওয়াগন অথবা "বাচ্চাদের ধাক্কা দেওয়ার কার" দিন।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেল্থ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস, চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার সন্তান 18 মাস (1 1/2 বছরে)★

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। আপনার সন্তানের 18 মাসে পৌঁছানো মাইলস্টোনগুলির যাচাই করুন। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

বেশিরভাগ সন্তানেরা এই বয়স পর্যন্ত কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ খেলার মতন অন্যদের জিনিস দেওয়া পছন্দ করে
- ☐ মেজাজ ক্ষুব্ধ হতে পারে
- ☐ হয়ত অচেনা লোকেদের ভয় পায়
- ☐ জানাশোনা লোকেদের প্রতি ভালবাসা দেখায়
- ☐ সহজ ভান করার খেলা খেলে, যেমন পুতুলকে খাওয়ানো
- ☐ নতুন পরিস্থিতিগুলিতে পরিষেবা প্রদানকারীদের গা ঘেঁষে থাকতে পারে
- ☐ কিছু আকর্ষণপূর্ণ জিনিস অন্যদের দেখানোর জন্যে ইঙ্গিত করে
- ☐ একা অনুসন্ধান করে কিন্তু অভিভাবক আশেপাশে থাকে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ কয়েকটা একক শব্দ বলে
- ☐ বলে এবং "না" তে মাথা নাড়ায়
- ☐ কাউকে ইঙ্গিত করে দেখায় যে ও কি চায়

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ জানে যে সহজ জিনিস কি জন্যে ব্যবহার হয়; যেমন, টেলিফোন, ব্রাশ, চামুচ
- ☐ ইঙ্গিত করে অন্যদের ধ্যান আকর্ষণ করে
- ☐ খাওয়ানোর ভান করে একটা পুতুল অথবা স্টাফ করা পশুতে রুচি দেখায়
- ☐ শরীরের একটা অঙ্গের দিকে ইঙ্গিত করে
- ☐ নিজের থেকে হিজিবিজি লেখে
- ☐ 1 ধাপের মুখে বলা আদেশ কোনও ভঙ্গি ছাড়াই পালন করে; উদাহরণস্বরূপ, "বসে যাও" বললে বসে যায়

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ একা হাঁটে
- ☐ ধাপে উপরে চড়ে দৌড়তে পারে
- ☐ হাঁটার সময় খেলনাগুলি টানে
- ☐ নিজে জামা ছাড়াতে সাহায্য করতে পারে
- ☐ কাপ থেকে খায়
- ☐ চামুচ দিয়ে খায়

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ অন্যদের কিছু দেখানোর জন্যে ইঙ্গিত করে না
- ☐ হাঁটতে পারে না
- ☐ জানে না যে জানাশোনা জিনিস কি কাজে ব্যবহার হয়
- ☐ অন্যেদের নকল করে না
- ☐ নতুন শব্দ শেখে না
- ☐ তার কাছে বলার জন্যে অন্তত 6 টি শব্দও নেই
- ☐ পরিষেবা প্রদানকারীর যাওয়া অথবা ফেরত আসায় ধ্যান দেয়না অথবা তার কিছু আসে যায় না
- ☐ ওই দক্ষতাগুলি হারায় যা এক সময় তার কাছে ছিল

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে জানান যদি আপনি এর মধ্যে কোনো সম্ভাব্য উন্নয়ন বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটি উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county তে।

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

★ **এটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর সময়!**
18 মাসে, আপনার সন্তান সামান্য উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং এবং একটা অটিজম স্ক্রীনিং-এর জন্যে দায়ী থাকে, যা আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা সকল সন্তানদের জন্যে সুপারিশকৃত। ডাক্তারকে আপনার সন্তানের উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএ বংউন্নয়নে সাহায্য করুন

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানকে শিখতে এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন সাথে কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন।
নিচে কিছু গতিবিধি দেওয়া রয়েছে যা আপনি আজই নিজের 18 মাসের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 18 মাসের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ একটি সুরক্ষিত, ভালবাসার পরিবেশ দিন। এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অনুমানযোগ্য থাকেন।
- ☐ ভালো ব্যবহারের প্রশংসা বেশি করুন এবং খারাপ ব্যবহারের জন্যে শাস্তি কম দিন (শুধু অনেক ছোট টাইম আউট ব্যবহার করুন)।
- ☐ তার ভাবের ব্যাখ্যা করুন। উদাহরণস্বরূপ, বলুন, "তুমি খুশি থাক যখন আমরা এই বইটা পড়ি।"
- ☐ ভান করা খেলোকে উৎসাহ দিন।
- ☐ সহানুভূতি কে উৎসাহ দিন। উদাহরণস্বরূপ, যখন ও এমন একটা সন্তানকে দেখে যে দুঃখিত, ওকে অন্য সন্তানকে আলিঙ্গন করার অথবা পিঠ চাপড়ানোর জন্যে উৎসাহ দিন।
- ☐ বই পরার এবং ছবি সম্পর্কে কথা বলার সময় সহজ শব্দগুলি ব্যবহার করুন।
- ☐ নিজের সন্তানের শব্দগুলির নকল করুন।
- ☐ এমন শব্দগুলি ব্যবহার করুন যা অনুভূতি এবং ভাবের ব্যাখ্যা করে।
- ☐ সহজ, পরিষ্কার বাক্যাংশ ব্যবহার করুন।
- ☐ সহজ প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন।
- ☐ চাদর এবং বালিশের তলায় জিনিস লোকান এবং তাকে এগুলি খোঁজার উৎসাহ দিন।
- ☐ ব্লক, বল, ধাঁধা, বই এবং খেলনা দিয়ে খেলুন যা কারণ এবং প্রভাব ও সমস্যার সমাধান শেখায়।
- ☐ বইগুলিতে এবং শরীরের অঙ্গে ছবির নাম বলুন।
- ☐ এমন খেলনা দিন যা ভান যুক্ত খেলার উৎসাহ দেয়; উদাহরণস্বরূপ, পুতুল, খেলনা টেলিফোন।
- ☐ নিজের সন্তানকে সুরক্ষিত ক্ষেত্রে দিন যেখানে সে হাঁটতে এবং ঘোরা ফেরা করতে পারে।
- ☐ এমন খেলনা দিন যা সে সুরক্ষিত ভাবে ধাক্কা দিতে অথবা টানতে পারে।
- ☐ ওকে বল দিন যা সে কিক করতে, গড়াতে এবং ছুঁড়তে পারে।
- ☐ ওকে নিজের কাপ থেকে খেতে এবং একটা চামচ ব্যবহার করার উৎসাহ দিন, যতই নোংরা হোক না কেন।
- ☐ বুদবুদ ফলন এবং নিজের সন্তানকে এগুলি ফাটাতে দিন।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেলথ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার সন্তান 2 বছরে ★

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। ওই মাইলস্টোনগুলি যাচাই করুন যেখানে আপনার সন্তান 2 বছর বয়স পর্যন্ত পৌঁছেছে। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

বেশিরভাগ সন্তানেরা এই বয়স পর্যন্ত কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ অন্যদের নকল করে, বিশেষত বয়স্ক এবং বড় বাচ্চাদের
- ☐ অন্য সন্তানদের সাথে থাকলে উত্তেজিত হয়ে যায়
- ☐ বেশি করে স্বাধীনতা দেখায়
- ☐ প্রতিবাদী ব্যবহার দেখায় (ওই কাজ করে যা ওকে করতে বারণ করা হয়)
- ☐ প্রায়ই অন্য সন্তানদের পাশে খেলে, কিন্তু অন্য সন্তানদের যুক্ত করা আরম্ভ করছে, যেমন ধরাধরি খেলাগুলিতে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ নাম নিলে জিনিস অথবা ছবিগুলির দিকে ইঙ্গিত করে
- ☐ জানাশোনা লোকেদের এবং শরীর অঙ্গের নাম জানে
- ☐ 2 থেকে 4 শব্দের বাক্য বলে
- ☐ সহজ নির্দেশের পালন করে
- ☐ কথায় শোনা শব্দগুলি পুনরাবৃত্তি করে
- ☐ বইয়ে দেওয়া জিনিসগুলির দিকে ইঙ্গিত করে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ দুটো অথবা তিনটে ঢাকার নিচে লোকানো থাকলেও জিনিস খুঁজে নেয়
- ☐ আকার এবং রঙ শ্রেণীবদ্ধ করা আরম্ভ করে
- ☐ জানাশোনা বইগুলিতে দেওয়া বাক্য এবং ছন্দ পুরো করে
- ☐ সহজ নাটকীয় খেলাগুলি খেলে
- ☐ 4 অথবা বেশি ব্লকে টাওয়ার বানায়
- ☐ একটা হাত অন্য হাত থেকে বেশি ব্যবহার করতে পারে
- ☐ দুটো ধাপের নির্দেশ পালন করে যেমন "নিজের জুতো ওঠাও এবং আলমারিতে রাখো।"
- ☐ ছবির বইতে দেওয়া জিনিসগুলির নাম বলে যেমন বিড়াল, পাখি অথবা কুকুর।

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ পায়ের আঙুলের উপর দাঁড়ায়
- ☐ বল কিক করে
- ☐ দৌড়ানো আরম্ভ করে
- ☐ বিনা সাহায্যে ফার্নিচারে চড়ে এবং নামে
- ☐ ধরে-ধরে সিঁড়িতে চড়ে এবং নামে
- ☐ হাত ঘুরিয়ে বল ছুঁড়ে
- ☐ সোজা রেখা এবং বৃত্ত বানায় অথবা নকল করে

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ 2 শব্দের বাক্যাংশ ব্যবহার করে না (উদাহরণস্বরূপ, "দুধ খাও")
- ☐ জানে না যে সামান্য জিনিসগুলির সাথে কি করতে হয়, যেমন একটা ব্রাশ, ফোন, কাঁটা, চামচ
- ☐ গতিবিধি এবং শব্দগুলি নকল করে না
- ☐ সহজ নির্দেশগুলি পালন করে না
- ☐ স্থির ভাবে হাঁটে না
- ☐ ওই দক্ষতাগুলি হারায় যা এক সময় তার কাছে ছিল

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে বলুন যদি আপনি এগুলির মধ্যে কোনও সম্ভাব্য উন্নয়নমূলক বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করাতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তানের বয়স 3 বছর থেকে কম:** নিজের স্থানীয় প্রাথমিক আরম্ভ হস্তক্ষেপ কার্যক্রম কে কল করুন। আরও জানুন এবং ফোন নম্বর পান dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county তে

   যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়: কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

★ **এটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং-এর সময়!**
2 বছর বয়সে, আপনার সন্তান সামান্য উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং এবং একটা অটিজম স্ক্রীনিং-এর জন্যে দায়ী থাকে, যা আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স দ্বারা সকল সন্তানদের জন্যে সুপারিশকৃত। ডাক্তারকে নিজের সন্তানের উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএ বংউন্নয়নে সাহায্য করুন

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানকে শিখতে এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া আছে যা আপনি আজই নিজের 2 বছরের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 2 বছরের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ নিজের সন্তানকে বাড়ির সহজ কাজগুলিতে সাহায্য করার জন্য উৎসাহ দেবেন, যেমন ঘর পোঁছা আর রাতের খাওয়ার বানানো। ভালো সাহায্য করার জন্যে নিজের সন্তানের প্রশংসা করুন।
- ☐ এই বয়সেও, সন্তানেরা এক দুজনের পাশে (সাথে না) খেলে এবং শেয়ার করতে পারে না। খেলার ডেটের জন্যে, সন্তানদের কে অনেকগুলি খেলনা দিন। সন্তানদের দিকে নজর রাখুন এবং শান্তি বজায় রাখুন যদি তারা লড়াই অথবা ঝগড়া করে।
- ☐ নিজের সন্তানের দিকে ধ্যান দিন এবং তার প্রশংসা করুন যখন ও নির্দেশগুলি পালন করে। প্রতিবাদী ব্যবহারের জন্য ধ্যান সীমিত করুন। ভালো ব্যবহারের প্রশংসা করাতে বেশি সময় দিন এবং খারাপ ব্যবহারের শাস্তি দেওয়াতে কম সময় দিন।
- ☐ নিজের সন্তানকে শরীরের অঙ্গ, পশু, এবং অন্যান্য সামান্য জিনিসিগুলি চিনিতে এবং বলতে সেখোন।
- ☐ নিজের সন্তানের কথা ঠিক করবেন না যখন ও কোনও শব্দ ভুল ভাবে বলে। বরং, সঠিক ভাবে বলুন। উদাহরণ স্বরূপ, "এটি একটা বল।"
- ☐ নিজের সন্তানকে ইঙ্গিত করার পরিবর্তে একটা শব্দ বলার উৎসাহ দিন। যদি আপনার সন্তান পুরো শব্দ না বলতে পারে ("দুধ"), তাকে সাহায্য করার জন্য প্রথম আওয়াজটি ("ম") দিন। সময়ের সাথে আপনি নিজের সন্তানকে পুরো বাক্য বলানোর চেষ্টা করতে পারেন — "আমার দুধ চাই।"
- ☐ নিজের সন্তানের খেলনাগুলি ঘরের চার দিকে লুকিয়ে দিন এবং তাকে এগুলি খুঁজতে দিন।
- ☐ নিজের সন্তানের আকার, রঙ, অথবা মাঠের পশু নিয়ে ধাঁধা করায় সাহায্য করুন। আপনার সন্তানের সব ভাগগুলি লাগানোর পরে প্রত্যেকটির নাম বলুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে ব্লকগুলির সাথে খেলার উৎসাহ দিন। পালায়-পালায় টাওয়ার তৈরী করুন এবং এগুলি কে ভেঙ্গে দিন।
- ☐ নিজের সন্তানের সাথে আর্ট প্রজেক্ট করুন এবং ক্রয়েন, পেন্ট ও কাগজ ব্যবহার করুন। ব্যাখ্যা করুন যে আপনার সন্তান কি বানাচ্ছে এবং এটা দেওয়াল অথবা ফ্রিজে টাঙিয়ে দিন।
- ☐ নিজের সন্তানকে দরজা এবং ড্রয়ার খোলা ও বইয়ের অথবা পত্রিকার পাতা উল্টাতে আপনার সাহায্য করতে বলুন।
- ☐ এক বার যখন আপনার সন্তান ভালো করে হাঁটতে লাগবে, তাকে আপনার জন্য ছোট জিনিসি নিয়ে চলতে বলুন।
- ☐ নিজের সন্তানের সাথে বল কিক করার খেলা খেলুন। যখন আপনার সন্তান এতে ভালো হয়ে যাবে, তখন তাকে দৌড়ে কিক করার উৎসাহ দিন।
- ☐ নিজের সন্তানকে পার্কে নিয়ে যান এবং ওখানে দৌড়ান, সরঞ্জামে চড়ুন অথবা প্রাকৃতিক ট্রেলে যান। নিজের সন্তানের দিকে নজর রাখুন।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেল্থ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার সন্তান 3 বছর বয়সে

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। ওই মাইলস্টোনগুলি যাচাই করুন যেখানে আপনার সন্তান 3 বছর বয়স পর্যন্ত পৌঁছেছে। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

বেশিরভাগ সন্তানেরা এই বয়স পর্যন্ত কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ বয়স্ক এবং বন্ধুদের নকল করে
- ☐ বিনা প্ররোচনার বন্ধুদের প্রতি ভালবাসা দেখায়
- ☐ পালা নিয়ে খেলে
- ☐ নিজের কাঁদুনে বন্ধুর প্রতি চিন্তা দেখায়
- ☐ বোঝে যে "আমার" এবং "এর" অথবা "তার" মানে কি
- ☐ অনেক রকমের ভাব দেখায়
- ☐ মা আর বাবা থেকে সহজে আলাদা হয়ে যায়
- ☐ রুটিনে বেশি পরিবর্তন হলে বিরক্ত হতে পারে
- ☐ নিজে কাপড় পড়ে এবং ছেড়ে নেয়

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ 2 অথবা 3 ধাপে নির্দেশের পালন করে
- ☐ প্রায় জানাশোনা জিনিসের নাম বলতে পারে
- ☐ অনেক শব্দ বোঝে যেমন "এতে," "ওতে," এবং "নিচে"
- ☐ প্রথম নাম, বয়স এবং লিঙ্গ বলে
- ☐ একটা বন্ধুর নাম বলে
- ☐ অনেক শব্দ বলে যেমন "আমি," "আমার," "আমরা," এবং "তুমি" এবং কিছু বহুবচন (কারগুলি, কুকুরগুলি, বিড়ালগুলি)
- ☐ এত ভালো করে কথা বলে যে অচেনা লোকে বেশিরভাগ সময় বুঝে যায়
- ☐ 2 বা 3 বাক্য ব্যবহার করে কথা বলতে থাকে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ বাটন,লিভার এবং চলন্ত খন্ড দিয়ে খেলনাগুলি চালাতে পারে
- ☐ পুতুলগুলি, পশু এবং লোকেদের সাথে ভান করা খেলা খেলে
- ☐ 3 থেকে 4 টুকরো দিয়ে ধাঁধা করে
- ☐ বোঝে যে "দুই" মানে কি হয়
- ☐ পেন্সিল অথবা ক্রেয়ন দিয়ে বৃত্তের নকল করে
- ☐ এক বারে বইয়ের একটা পাতা ওল্টায়
- ☐ 6 ব্লকের বেশি টাওয়ার বানায়
- ☐ ডাব্বার ঢাকনা বন্ধ করে ও খোলে এবং দরজার হ্যান্ডেল ঘোরায়

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ ভালো চড়ে
- ☐ সহজে দৌড়ায়
- ☐ ট্রাইসাইকেলে প্যাডেল করে (3 চাকার বাইক)
- ☐ সিঁড়ি ওঠে এবং নামে, প্রত্যেকে ধাপে একটা পা রাখে

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ অনেক বেশি পড়ে অথবা সিঁড়িতে অসুবিধা হয়
- ☐ লালা পড়ে অথবা কথা বেশ অস্পষ্ট
- ☐ সহজ খেলনা দিয়ে খেলতে পারেনা (যেমন পেগ বোর্ড, সহজ ধাঁধা, হ্যান্ডেল ঘোরানো)
- ☐ বাক্যে কথা বলে না
- ☐ সহজ নির্দেশগুলি বোঝে না
- ☐ মানা বা ভান করা খেলেনা
- ☐ অন্য সন্তানদের অথবা খেলনার সাথে খেলতে চায় না
- ☐ চোখে চোখ মেলায় না
- ☐ ওই দক্ষতাগুলি হারায় যা এক সময় তার কাছে ছিল

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে বলুন যদি আপনি এগুলির মধ্যে কোনও সম্ভাব্য উন্নয়নমূলক বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করাতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়:** কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএ বংউন্নয়নে সাহায্য করুন

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানকে শিখতে এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন সাথে কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া আছে যা আপনি আজই নিজের 3 বছরের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 3 বছরের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ নিজেরে সন্তানেরে সাথে খেলোর দলে অথবা স্থানে যান যেখানে অন্যান্য সন্তানেরা আছে, যাতে আপনি ওকে অন্যদেরে সাথে মেশোর উৎসাহ দিতে পারেন।
- ☐ নিজেরে সন্তানেরে সাথে মাইল সমস্যার সমাধান করুন যখন ও বিক্ষুব্ধ থাকে।
- ☐ নিজেরে সন্তানেরে ভাব নিয়ে কথা বলুন। উদাহরণস্বরূপ, বলুন, "আমি বলতে পারি যে তোমার পাগল-পাগল লাগছে কারণ তুমি ধাঁধাটি ফেলে দিলে।" নিজেরে সন্তানকে বইয়েরে মধ্যে অনুভূতি চিনোর উৎসাহ দিন।
- ☐ নিজেরে সন্তানেরে জন্য নিয়ম এবং সীমা তৈরী করুন, এবং যে কোনও অবস্থায় এগুলি তে নড়চড় করবেন না। যদি আপনার সন্তান কোনো নিয়ম ভাঙ্গে, তাহলে ওকে 30 সেকেন্ডে থেকে 1 মিনিটের টাইম আউট দিন এবং এটা ওকে চেয়োরে অথবা তার ঘরে দিন। নিয়ম পালন করার জন্যে নিজেরে সন্তানেরে প্রশংসা করুন।
- ☐ নিজেরে সন্তানকে 2 অথবা 3 ধাপেরে নির্দেশে দিন। উদাহরণস্বরূপ, "নিজেরে ঘরে যাও এবং নিজেরে জুতো এবং কোট নাও।"
- ☐ দৈনন্দিন নিজেরে সন্তানকে পড়ে শোনান। নিজেরে সন্তানকে ছবিতে দেওয়া জিনিসি ইঙ্গিত করতে এবং আপনার পরে শব্দগুলির পুনরাবৃত্তি করতে বলুন।
- ☐ নিজেরে সন্তান কে কাগজ, ক্রয়েন এবং রঙ করার বই যুক্ত "গতিবিধি বাক্স" দিন। নিজেরে সন্তানেরে সাথে রেখো এবং আকারগুলি আঁকুন।
- ☐ মিলি করানো খেলোগুলি খেলুন। নিজেরে সন্তানকে বইয়ে অথবা ঘরেরে চার দিকে এমন বস্তুগুলি খুঁজতে বলুন যা এক মতন।
- ☐ গণনার খেলো খেলুন। শরীরেরে অঙ্গ, সিঁড়ি এবং অন্যান্য জিনিসিগুলি গণনা করুন যা আপনি দৈনন্দিন ব্যবহার করেন অথবা দেখেন।
- ☐ সিঁড়িতে ওঠার এবং নামার সময় নিজেরে সন্তানেরে হাত ধরুন। যখন সে সহজে উঠতে এবং নামতে পারবে, তাকে উৎসাহ দিন যে সে রেলিঙ ব্যবহার করুক।
- ☐ নিজেরে সন্তানেরে সাথে বাইরে খেলুন। পার্ক অথবা হাইকিং ট্রেলে যান। নিজেরে সন্তানকে স্বাধীন ভাবে এবং তৈরী করা গতিবিধি ছাড়া খেলতে দিন।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেল্থ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার সন্তান 4 বছর বয়সে

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। ওই মাইলস্টোনগুলি যাচাই করুন যেখানে আপনার সন্তান 4 বছর বয়স পর্যন্ত পৌঁছেছে। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

বেশিরভাগ সন্তানেরা এই বয়স পর্যন্ত কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ নতুন জিনিস করতে ভালবাসে
- ☐ "মা" ও "বাবা" খেলে
- ☐ ভান করার খেলায় আরও সৃজনশীল হচ্ছে
- ☐ একা-একা খেলার তুলনায় অন্য সন্তানদের সাথে খেলে
- ☐ অন্য সন্তানদের সাথে সহযোগিতা করে
- ☐ প্রায়ই বলতে পারেনা যে কোনটা সত্যি এবং কোনটা ভান করা
- ☐ নিজের পছন্দ এবং রুচি সম্পর্কে কথা বলে

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ ব্যাকরণের কিছু মূল নিয়ম জানে, যেমন "ছেলে" এবং "মেয়ে" সঠিক ভাবে ব্যবহার করা
- ☐ মনে করে একটা গান অথবা কবিতা শোনায় যেমন দ "ইটিস বিটসি স্পাইডার" অথবা দ "ওহিল্স অন দ বাস"
- ☐ গল্প শোনায়
- ☐ প্রথম এবং শেষ নাম বলতে পারে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ কিছু রঙ এবং কিছু সংখ্যা বলতে পারে
- ☐ গোনার ধারণা বোঝে
- ☐ সময় বোঝা আরম্ভ করে
- ☐ গল্পের ভাগগুলি মনে রাখে
- ☐ "এক" এবং "ভিন্ন" ধারণা বোঝে
- ☐ 2 অথবা 4 টি শরীর অঙ্গ দিয়ে একটা লোকের ছবি আঁকতে পারে
- ☐ কাঁচি ব্যবহার করে
- ☐ কিছু বড় অক্ষরগুলি নকল করা আরম্ভ করে
- ☐ বোর্ড অথবা কার্ড খেলাগুলি খেলে
- ☐ আপনাকে বলে যে ওর মতে বইয়ে এরপরে কি হতে চলেছে

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ 2 সেকেন্ড পর্যন্ত একটা পায়ে খুঁড়িয়ে দাঁড়ায়
- ☐ বেশিরভাগ সময়েই বাউন্স করা বল ধরে নেয়
- ☐ পর্যবেক্ষণে ঢালে, কাটে,এবং নিজের খাওয়ার চটকায়

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোন মিস করছে
- ☐ এক জায়গায় লাফাতে পারেনা
- ☐ হিজিবিজি লিখতে অসুবিধা হয়
- ☐ ইন্টারেক্টিভ খেলা অথবা ভান করায় কোনও রুচি দেখায় না
- ☐ অন্য সন্তানদের দিকে ধ্যান দেয়না অথবা ওই লোকেদের দেখে প্রতিক্রিয়া দেয়না যারা পরিবারের বাইরের লোক
- ☐ কাপড় পড়তে, ঘুমোতে এবং টয়লেট ব্যবহার করায় প্রতিবাদ করে
- ☐ একটা পছন্দের গল্প আবার শোনাতে পারেনা
- ☐ 3 ভাগের আদেশ পালন করেনা
- ☐ "এক" এবং "ভিন্ন" বোঝেনা
- ☐ "আমি" এবং "তুমি" সঠিক ভাবে ব্যবহার করেনা
- ☐ অস্পষ্ট ভাবে কথা বলে
- ☐ ওই দক্ষতাগুলি হারায় যা এক সময় তার কাছে ছিল

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে বলুন যদি আপনি এগুলির মধ্যে কোনও সম্ভাব্য উন্নয়নমূলক বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করাতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়:** কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএ বংউন্নয়নে সাহায্য করুন

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানকে শিখতে এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া আছে যা আপনি আজই নিজের 4 বছরের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 4 বছরের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ নিজের সন্তানের সাথে ভান করার খেলা খেলুন। তাকে নেতৃত্ব করতে দিন এবং তার করা কাজের নকল করুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে শীঘ্রই আসা একটা কার্যক্রম নিয়ে ভান করার খেলা খেলতে বলুন যাতে সে নার্ভাস হতে পারে, যেমন প্রিস্কুল যাওয়া অথবা দাদু-দিদার বাড়িতে রাতে থাকা।
- ☐ নিজের সন্তানকে সহজ বিকল্প দিন যখনই আপনি এমন পারবেন। নিজের সন্তানকে বাছাই করতে দিন যে সে কি পড়তে, খেলতে অথবা জলখাওয়ার হিসেবে খেতে চায়। পছন্দগুলিকে 2 বা 3-এ সীমাবদ্ধ করুন।
- ☐ খেলার ডটে, আপনার সন্তানকে তার বন্ধুদের সাথে নিজের সমস্যার সমাধান করতে দিন, তবে প্রয়োজনে সাহায্য করার জন্য কাছাকাছি থাকুন।
- ☐ নিজের সন্তানকে শব্দ ব্যবহার করতে, খেলনা শেয়ার করতে এবং এমন খেলা পালা নিয়ে খেলতে উৎসাহ দিন যা একে অপরের পছন্দের হোক।
- ☐ আপনার সন্তানের কল্পনাশক্তি বৃদ্ধি করার জন্য তাকে খেলনা দিন, যেমন পোশাক-আশাক, রান্নাঘরের সেট এবং ব্লক।
- ☐ আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার সময় ভালো ব্যাকরণ ব্যবহার করুন। "মা চায় কি তুমি এখানে আস" বলার জায়গায় বলুন, "আমি চাই কি তুমি এখানে আস।"
- ☐ দৈনন্দিন গতিবিধির কথা বলার সময় "প্রথম," "দ্বিতীয়," এবং "অবশেষে" এর মতো শব্দগুলি ব্যবহার করুন। এটি আপনার সন্তানকে ঘটনার ক্রম সম্পর্কে জানতে সাহায্য করবে।
- ☐ নিজের সন্তানের "কেন" প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে সময় নিন। যদি আপনি উত্তর না জানেন, বলুন "আমি জানিনা," অথবা নিজের সন্তানকে একটা বই, ইন্টারনেটে অথবা অন্য কোনও বয়স্কদের কাছ থেকে উত্তর পেতে সাহায্য করুন।
- ☐ যখন আপনি নিজের সন্তানের সাথে পড়েন, পড়তে-পড়তে তাকে গল্পে হওয়া ঘটনাগুলি বলতে বলুন।
- ☐ বইতে, ছবিতে এবং বাড়িতে থাকা জিনিসগুলিতে থাকা রঙ বলুন। সামান্য বস্তুগুলি গণনা করুন, যেমন সংযাক কর্যাকার, সিঁড়ি অথবা খেলনা ট্রেনের সংখ্যা।
- ☐ নিজের সন্তানকে বাইরের খেলা খেলতে সেখান যেমন ট্যাগ, নেতোকে অনুসরণ করা, এবং ডাক ডাক গুস।
- ☐ নিজের সন্তানের পছন্দের সঙ্গীত বাজান এবং তার সাথে নাচুন। পালা নিয়ে একে অপরের মুভগুলি নকল করুন।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেলথ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার সন্তান 5 বছর বয়সে

L.A. Care HEALTH PLAN | Help Me Grow LA

সন্তানের নাম _____ সন্তানের বয়স _____ আজকের তিথি _____

মাইলস্টোনগুলির অনেক গুরুত্ব আছে! আপনার সন্তানের খেলার, শেখার, কথা বলার, ভাব-ভঙ্গিমা করার এবং চলাচল করার ধরনে তার উন্নতি সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ সূত্র পাওয়া যায়। ওই মাইলস্টোনগুলি যাচাই করুন যেখানে আপনার সন্তান 5 বছর বয়স পর্যন্ত পৌঁছেছে। এটি নিজের সাথে নিন এবং প্রত্যেকটি ভালো-সন্তান ভিসিটে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে আপনার সন্তানের পৌঁছানো মাইলস্টোন সম্পর্কে এবং এর পরে প্রত্যাশিত বস্তুবিষয় সম্পর্কে কথা বলুন।

বেশিরভাগ সন্তানেরা এই বয়স পর্যন্ত কি করে:

সামাজিক/ভাবপ্রবণ

- ☐ বন্ধুদের খুশি করতে চায়
- ☐ বন্ধুদের মতন হতে চায়
- ☐ নিয়ম মানার সম্ভাবনা বেশি
- ☐ গান, নাচ, এবং অভিনয় করতে পছন্দ করে
- ☐ লিঙ্গ সম্পর্কে সচেতন
- ☐ বলতে পারে যে কোনটা আসল এবং কোনটা ভান করা
- ☐ বেশি স্বাধীনতা দেখায় (উদাহরণস্বরূপ, নিজেই পাশের বাড়ির প্রতিবেশীর কাছে যেতে পারে [বয়স্কদের পর্যবেক্ষণ এখনও প্রয়োজন])
- ☐ কখনো অনেক দাবি করে এবং কখনো অনেক সহযোগিতামূলক

ভাষা/যোগাযোগ

- ☐ অনেক স্পষ্ট ভাবে কথা বলে
- ☐ পুরো বাক্য ব্যবহার করে একটা সহজ গল্প শোনায়
- ☐ ভবিষ্যত কাল ব্যবহার করে; উদাহরণস্বরূপ, "ঠাকুমা এখানে আসবেন।"
- ☐ নাম ও ঠিকানা বলে

জ্ঞানীয় (শেখা, ভাবা, সমস্যার সমাধান)

- ☐ 10 টি অথবা তার বেশি জিনিস গণনা করে
- ☐ কমপক্ষে 6 টি শরীরের অঙ্গের সাথে একটা মানুষকে আঁকতে পারে
- ☐ কিছু অক্ষর অথবা সংখ্যা প্রিন্ট করতে পারে
- ☐ একটি ত্রিভুজ এবং জ্যামিতিক আকার নকল করে
- ☐ দৈনন্দিন ব্যবহার হওয়া জিনিসগুলি সম্পর্কে জানে, যেমন টাকা এবং খাবার

চলাচল/শারীরিক উন্নয়ন

- ☐ একটা পায়ে 10 সেকেন্ড অথবা তার বেশি দাঁড়ায়
- ☐ খোঁড়ায়; লাফাতে সক্ষম হতে পারে
- ☐ ডিগবাজি খেতে পারে
- ☐ একটা কাঁটা এবং চামচ এবং কখনো-কখনো একটা টেবিল নাইফ ব্যবহার করে
- ☐ নিজে-নিজেই টয়লেট ব্যবহার করতে পারে
- ☐ দোল খায় এবং চড়ে

আপনি নিজের সন্তানকে সবচেয়ে ভালো করে চেনেন।

তাড়াতাড়ি কাজ করুন যদি আপনার সন্তানের খেলাধুলো, শেখা, কথা বলা, ভাব-ভঙ্গিমা করা অথবা চলাচল করা নিয়ে আপনার কোনো রকম চিন্তা রয়েছে, অথবা আপনার সন্তান:

- ☐ মাইলস্টোনগুলি মিস করছে
- ☐ বেশি রকমের ভাব দেখায় না
- ☐ চরম ব্যবহার দেখায় (অস্বাভাবিক ভাবে ভীত, আক্রমনাত্মক, লাজুক অথবা দুঃখিত)
- ☐ অস্বাভাবিক ভাবে অপসারিত এবং সক্রিয় নয়
- ☐ সহজেই বিভ্রান্ত হয়, 5 মিনিটের বেশি কোনও একটা গতিবিধি তে মনোযোগ দিতে অসুবিধা হয়
- ☐ লোকেদের দেখে প্রতিক্রিয়া দেয় না, অথবা শুধুমাত্র ভাসা-ভাসা ভাবে প্রতিক্রিয়া দেয়
- ☐ বলতে পারেনা যে কোনটা আসল এবং কোনটা ভান করা
- ☐ বিভিন্ন রকমের খেলায় অথবা গতিবিধিতে যোগ দেয় না
- ☐ প্রথম এবং শেষ নাম দিতে পারে না
- ☐ বহুবচন অথবা ভূতকাল ঠিক করে ব্যবহার করে না
- ☐ দৈনন্দিনের গতিবিধি অথবা অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলে না
- ☐ ছবি আঁকে না
- ☐ বিনা সাহায্যে দাঁত ব্রাশ করতে, হাত ধুতে এবং শুকাতে অথবা কাপড় ছাড়তে পারে না
- ☐ ওই দক্ষতাগুলি হারিয়ে ফেলে যা এক সময় তার কাছে ছিল

নিজের সন্তানের ডাক্তার অথবা নার্স কে বলুন যদি আপনি এগুলির মধ্যে কোনও সম্ভাব্য উন্নয়নমূলক বিলম্বের সংকেত দেখতে পান এবং একটা উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করাতে বলুন।

যদি আপনি অথবা ডাক্তার এখনো চিন্তিত রয়েছেন

1. একটা বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে বলুন এবং,
2. **যদি আপনার সন্তান 3 বছর বয়স থেকে বড় হয়:** কোনও স্থানীয় সার্বজনীন এলিমেন্টারি স্কুলে কল করুন।

প্রতিক্ষা করবেননা।
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।

নিজের সন্তানেরশিক্ষাএ বংউন্নয়নে সাহায্য করুন

L.A. Care HEALTH PLAN

Help Me Grow LA

আপনি নিজের সন্তানকে শিখতে এবং উন্নয়নে সাহায্য করতে পারেন। দৈনন্দিন কথা বলুন, পড়ুন, গান করুন এবং খেলুন। নিচে এমন কিছু গতিবিধি দেওয়া আছে যা আপনি আজই নিজের 5 বছরের সন্তানের সাথে উপভোগ করতে পারেন।

আপনি নিজের 5 বছরের সন্তানের জন্যে কি করতে পারেন:

- ☐ খলোর ডটে, পার্কে ভ্রমণ অথবা খলোর দল ব্যবস্থা করা চালয়িে যান। নজিরে সন্তানকে বন্ধুদরে সাথে খলোর জন্য গতবিধি বাছাই করার বশেি স্বাধীনতা দনি, এবং তাকে নজিইে সমস্যার সমাধান করতে দনি।
- ☐ আপনার সন্তান কথা কাটাকাটি করা অথবা গালাগাল (দব্যি) ব্যবহার করা আরম্ভ করতে পারে যার মাধ্যমে ও স্বাধীন বোধ করে। একটা সংক্ষপ্তি টাইম আউট ছাড়া এইরকম কথা তে বশেি ধ্যান দবেনে না। পরবির্তে, নজিরে সন্তানরে প্রশংসা করুন যখন ও ভালো ভাবে কোনও জনিসি চায় এবং "না" এ উত্তর দলিে শান্ত থাকে।
- ☐ এটা নজিরে সন্তানরে সাথে নরিাপদ স্পর্শ সম্পর্কে কথা বলার একটা ভালো সময়। পরীক্ষার সময় ডাক্তার এবং নার্স অথবা সন্তান কে পরষ্কিার রাখার চষ্টো করার সময় অভভিাবকদরে ছাড়া কউে "ব্যক্তগিত অঙ্গ" স্পর্শ করতে পারে না।
- ☐ নজিরে সন্তানকে তার ঠকিানা এবং ফোন নম্বর সখোন।
- ☐ নজিরে সন্তানকে কছিু পড়ে শোনানো র সময় তাকে গল্পে পরবর্তী কি হবে তা ভবষ্যিদ্বাণী করতে বলুন।
- ☐ নজিরে সন্তানকে ছবির দকিে দখেে গল্প শুনয়িে "পড়ার" উৎসাহ দনি।
- ☐ নজিরে সন্তান কে সময়রে ধারণা সখোন যমেন সকাল, দুপুর, বকিলে, আজ, আগামী কাল এবং গতকাল। সপ্তাহরে দনিগুলি শখোনো শুরু করুন।
- ☐ আপনার সন্তানরে আপনার সমাজে রুচরি অনুসন্ধান করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার সন্তান পশু ভালবাসে, তাহলে চড়িয়িাখানা অথবা পোষা খামারে যান। এই বষিয়গুলি সম্পর্কে লাইব্রেরি যিয়েে অথবা ইন্টারনটেে দখেে শখিুন।
- ☐ কর্য়েন, কাগজ, পন্টে, বাচ্চাদরে কাঁচি এবং পস্টেরে একটি বাক্স রাখুন। নজিরে সন্তান কে আঁকতে এবং বভিন্নি সামগ্রী দয়িে আর্ট প্রজক্টে বানাতে উৎসাহ দনি।
- ☐ এমন খলেনা দয়িে খলেুন যাতে আপনার সন্তান জনিসিগুলি একত্রতি করার উৎসাহ পাক।
- ☐ নজিরে সন্তানকে সখোন যে কভিাবে দোলনায় পা পছেনে এবং আগে করতে হয়।
- ☐ নজিরে সন্তানকে মাঙ্কি বারে চড়তে সাহায্য করুন।
- ☐ আপনার সন্তানরে সাথে হাঁটতে বরেোন, নজিরে প্রতবিশে অথবা পার্কে একটা স্ক্যাভঞ্জার হান্ট করুন, তাকে প্রশক্ষিণ ওহলিরে সাহায্যে বাইক চালাতে সাহায্য করুন (একটা হলেমটে পড়ে)।

মাইলস্টোন অভিযোজিত করা হয়েছে কেয়ারিং ফর ইওর বেবি এন্ড ইয়ং চাইল্ড: বার্থ টু এজ 5, পঞ্চম সংস্করণ, সম্পাদন স্টিভেন সেলভ এবং তানিয়া রিমার অল্টম্যান © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং ব্রাইট ফিউচার্স: গাইডলাইন্স ফর হেল্থ সুপারভিশন অফ ইনফ্যান্টস , চিলড্রেন এন্ড এডোলেসেন্টস, তৃতীয় সংস্করণ, সম্পাদন জোসেফ হাগান, জুনিয়র, জুডিথ এস. শ এবং পাউলা এম. ডাঙ্কন, 2008, এল্ক গ্রোভ গ্রাম, IL: আমেরিকান একাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স।

এই মাইলস্টোন চেকলিস্ট একটি মানসম্মত, বৈধ উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং টুলের বিকল্প নয়।

"চিহ্নগুলি শিখুন অ্যাক্ট আর্লি" উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, "রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; www.cdc.gov/ActEarly। L.A. কেয়ার হেলথ প্ল্যান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।"

যদি আপনি আরও জানতে চান, তাহলে নিজের ডাক্তার কে জিজ্ঞেস করুন।