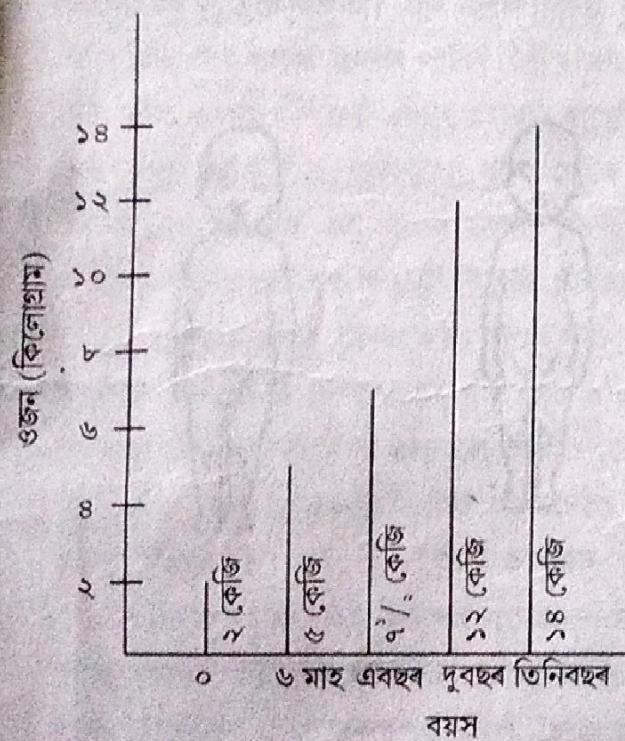


২.২ শারীরিক বিকাশ (Physical development) :

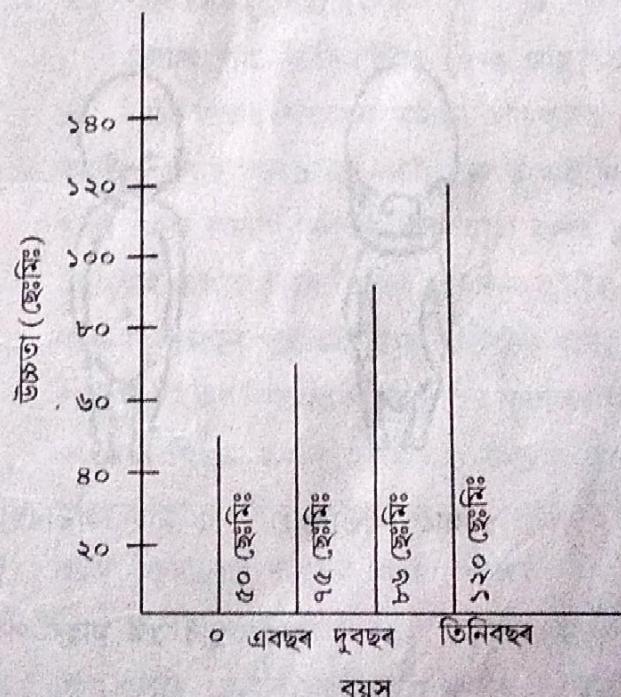
সাধাৰণতে শারীরিক বিকাশ বুলিলে শিশুৰ দৈহিক ওজন আৰু উচ্চতাৰ পৰিবৰ্তনৰ, লগতে শৰীৰৰ আকাৰ আৰু অৱয়বৰ পৰিবৰ্তন সাধনকে বৃজায়।

শিশুৰ ওজন : এটা নৰজাত শিশুৰ জন্মতে শৰীৰৰ ওজন কিমান হয় জানানে? ভাৰতীয় শিশুৰ জন্মতে শৰীৰৰ ওজন ২.৫ কিলোগ্ৰাম হয়। শিশুৰ ছয়মাহ হোৱাৰ লগে লগে এই ওজন বাঢ়ি গৈ দুগুণ অৰ্থাৎ ৫ কিলোগ্ৰাম হয়। যেতিয়া শিশুৰ এবছৰ হয়, তেতিয়া শারীরিক ওজন, জন্মৰ সময়ৰ ওজনতকৈ তিনিগুণ বৃদ্ধি পায়। সেইদৰে দ্বিতীয় আৰু তৃতীয় বছৰত শিশুৰ ওজন ক্ৰমে ১২ কিলোগ্ৰাম আৰু ১৪ কিলোগ্ৰাম হয়গৈ। ইয়াৰ পিছৰে পৰা শিশুৰ দৈহিক ওজন বৃদ্ধিৰ পৰিমাণ ক্ৰমান্বয়ে কমি আহে। তলত শিশুৰ জন্মৰ পৰা তিনি বছৰ বয়সলৈকে হোৱা শৰীৰৰ ওজনৰ পৰিবৰ্তনৰ বিষয়ে দেখুওৱা হৈছে—

উচ্চতা ৪ টো নবজাত শিশুৰ উচ্চতা সাধাৰণতে ৫০ ছেন্টিমিটাৰ হয়। জন্মৰ পিছৰ প্রথম দুটা বছৰত উচ্চতা বাঢ়িবলৈ থৰে। শিশুৰ ৪ মাহত উচ্চতা ৫৮ ছেন্টিমিটাৰৰ পৰা ৬১ ছেন্টিমিটাৰ হয়, ৮ মাহত ৬৬ ছেন্টিমিটাৰৰ পৰা ৭১ ছেন্টিমিটাৰ আৰু এক বছৰত জন্মৰ উচ্চতাকৈ ২০-২৫ ছেন্টিমিটাৰ বেছি হয়। অৰ্থাৎ ২ বছৰ বয়সত ৮১-৮৬ ছেন্টিমিটাৰ আৰু তিনি বছৰৰ এটি শিশুৰ উচ্চতা বাঢ়ি গৈ ১০০-১২০ ছেন্টিমিটাৰ হয়গৈ। ইয়াৰ পিছতে উচ্চতা পৰিবৰ্তন মন্তব্য গতিত হয়। সাধাৰণতে ছোৱালীতকৈ ল'বাৰ উচ্চতা বৃদ্ধিৰ হাৰ বেছি হয়। তলত জন্মৰ পৰা তিনি বছৰীয়া শিশুৰ উচ্চতাৰ পৰিবৰ্তনৰ বিষয়ে দেখুওৱা হৈছে—



শৰীৰৰ আকাৰ ৪ নবজাত শিশুৰ শাৰীৰিক আকাৰ সাধাৰণতে দুটা বিশেষ কাৰকৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হয়। সেই দুটা হৈছে—প্ৰশংসনতি আৰু পৰিবেশৰ প্ৰভাৱ। শিশুৰ শৰীৰৰ আকাৰৰ বাবে পিটুইটোৰি প্ৰষ্ঠিয়ে (Pituitary gland) শোষণ কৰা এক বৃদ্ধি হ'বমনৰ (Growth hormone) প্ৰয়োজন হয়। শিশুৰ স্বাভাৱিক শাৰীৰিক গঠনৰ বাবে এইবিধি হ'বমন উপযুক্ত সময়ত প্ৰয়োজনীয় পৰিমাণত উৎপন্ন হোৱাটো প্ৰয়োজন। যদি কম পৰিমাণে উৎপন্ন হয়, তেনেহ'লে শৰীৰ বৃদ্ধিৰ পৰিমাণ কম হয়। আনহাতে অধিক পৰিমাণত বৃদ্ধি হ'বমন উৎপন্ন হ'লে শাৰীৰিক বৃদ্ধি প্ৰয়োজনতকৈ বেছি হয়। সেইবাবে কিছুমান শিশু ফীণ আৰু কিছুমান অধিক শকত হয়। পিটুইটোৰি প্ৰষ্ঠিৰ লাগতে থায়ৰইড থাষ্টি (Thyroid gland),



প্রজনন অংগের ওপরতো বৃক্ষি হ'বমন উৎপন্ন হোৱাটো নির্ভর কৰে। সাধাৰণতে স্ত্রী দেহত উৎপন্ন হোৱা ইষ্ট্ৰোজেন হ'বমন (Oestrogen) আৰু পুৰুষৰ দেহত উৎপন্ন হোৱা এন্ড্ৰজেন (Androgen) নামৰ হ'বমনে দেহৰ হাতত কেলছিয়াম জমা হোৱাত সহায় কৰে। ফলস্বৰূপে শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশৰ হাতসমূহ মজবুত আৰু শক্তিশালী হয়।

প্ৰাণ প্ৰসূতি কালত আৰু শিশু জন্ম হোৱাৰ পিছত এগৰাকী মহিলাই কেনেধৰণৰ পৰিবেশ পায়, তাৰ ওপৰতো শিশুৰ শৰীৰৰ আকাৰ নিৰ্ভৰ কৰে। অগুষ্ঠি, অতাধিক ধূমপান, গৰ্ভাবস্থা লৈ হোৱা মানসিক উহেগ, অহাস্থাকৰ পৰিবেশ আদিয়ে কেচুৱা অবস্থাত শিশুৰ শৰীৰৰ আকাৰৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়।

শারীৰিক অনুপাত : এটা নৰজাত শিশুৰ শারীৰিক অনুপাত এজন কিশোৰ কিশোৰী বা প্ৰাণ

বয়স্ক লোকতকৈ বেলেগ হয়। নৰজাত শিশুৰ দেহৰ অন্যান্য অংশ যেনে— হাত, ভৰি, হাড় আদিৰ তুলনাত মূৰটোৱেই আটাতকৈ ডাঙৰ হয়। অস্থতে মূৰটো শৰীৰৰ দৈৰ্ঘ্যতকৈ শতকৰা ২০ ভাগ হয়। মূৰটোৰ তলৰ অংশ ক্ষীণ, সৰু হয়। সেইদৰে হাত ভৰিবোৰো ক্ষীণ, সৰু আৰু চুটি, নাকটো সৰু, চেপেটা আৰু চকুকেইটা তুলনামূলকভাৱে ডাঙৰ হয়। তোমালোকে বালু নৰজাত শিশু দেখিছানে? যদি দেখিছা, তেনেহলৈ গম পাৰা যে— এটা শিশুৰ জন্মৰ প্ৰথম দুটা বছৰতে কিন্দৰে দৈহিক আকাৰ গঠনৰ বিশেষ পৰিবৰ্তন হৈ স্বাভাৱিকতাৰ ফালে গতি কৰে। শিশুৰ জন্মৰ পৰা ১৫ মাহ পৰ্যন্ত মূৰৰ আকাৰৰ বৃদ্ধি বেছিকৈ হয় আৰু পিছলৈ এই বৃদ্ধিৰ হাৰ কিছু কমি আহে। তলৰ চিত্ৰত গৰ্ভাবস্থাৰ দ্বিতীয় মাহৰ পৰা দুবছৰীয়া শিশুৰ শারীৰিক অনুপাত দেখুওৱা হৈছে—



১ মাহ (গৰ্ভাবস্থা)



৫ মাহ (গৰ্ভাবস্থা)



নৰজাত শিশু



দুই বছৰ

চিত্ৰ নং— ১

গৰ্ভাবস্থাৰ ১ম মাহৰ পৰা দুবছৰীয়া শিশুৰ শারীৰিক অনুপাত

শিশুর জন্মের পূর্বা তিনিবছর বয়স পর্যন্ত ওজন আরু উচ্চতা বৃদ্ধির লগতে শারীরিক আকারের পরিবর্তনে দেখা যায়। এইবোর উপরিও মাত্রগৰ্ভত থকা অবস্থার পৰাই শিশুর হাড়ের গঠন হ'বলৈ ধৰে। এই সময়ের পৰা শিশু জন্ম হোৱাৰ পিছলৈকে দেহের হাড়বোৰ কোমল, নমনীয় হয়। কিন্তু বয়স বढ়াৰ লগে লগে হাড়সমূহ কঠিন হ'বলৈ ধৰে। তাৰোপৰি পেশী আৰু কলা সমূহৰে বৃদ্ধি হয়। নৰজাত শিশুৰ পেশীসমূহ নিমজ, কোমল হয়। বয়স বढ়াৰ লগে লগে পেশীসমূহ ডাঠ, দৃঢ় আৰু শক্তিশালী হৈ উঠে।

দাঁতৰ বিকাশ হৈছে শারীরিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এটা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশ। এটা শিশু মাত্রগৰ্ভত থকা অবস্থাতে মুখৰ আলুৰ ভিতৰত দাঁতে গঢ় লয় আৰু জন্মৰ প্ৰায় ছয় মাহৰ পিছত তলৰ পাৰিৰ আলুৰ মাজত দুটা দাঁত গজিবলৈ আৰম্ভ কৰে। তাৰ কিছুদিনৰ পাছত ওপৰৰ পাৰিৰ ঠিক মাজত আন দুটা দাঁত ওলায়। শিশুৰ এবছৰ হোৱাৰ লগে লগে ৪ৰ পৰা ৬টা দাঁত গজিবলৈ ধৰে। দুইৰ পৰা তিনিবছৰ ভিতৰত এই দাঁতৰ সংখ্যা ১৬-২০ টা হয়গৈ। এই দাঁতসমূহক অস্থায়ী দাঁত বা গায়ীৰ দাঁত (milk teeth) বুলিও কোৱা হয়। শিশুৰ বয়স পাঁচ, ছয় বছৰ হোৱাৰ লগে লগে এই দাঁতসমূহ সৰি যায় আৰু তাৰ ঠাইত নতুন দাঁত ওলাবলৈ ধৰে। এইবোৰক স্থায়ী দাঁত বোলা হয়। স্থায়ী দাঁত সাধাৰণতে ৩২-৩৬টা থাকে।

শারীরিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ লগে লগে শিশুৰ মগজু আৰু বিভিন্ন অংশৰ স্নায়ুৰ বিকাশো হ'বলৈ ধৰে। স্নায়ুতন্ত্রৰ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ হৈছে মগজু আৰু ইয়াৰ বিকাশ জন্মৰ পৰা চাৰি বছৰলৈকে অতি

থৰতকীয়া হয়। শিশুৰ ইলিয়সমূহৰ বিকাশো প্ৰথম দুবছৰত দ্রুত হয়। জন্মতেই শিশুৰ ঘাণ (Smell) আৰু স্বাদ (Taste) বিকাশ হয়। এই সময়ত শিশুৰ ছাল পাতল হোৱা বাবে সকলোধৰণৰ স্পৰ্শ, সংবেদন, অনুভৱ কৰিব পাৰে।

২.৩ সংশ্লান ক্ষমতাৰ বা প্ৰচেষ্টক বিকাশ (Motor Development) :

প্ৰচেষ্টক বিকাশৰ অৰ্থ হৈছে— স্নায়ুকেন্দ্ৰ, স্নায়ু আৰু মাংসপেশীসমূহৰ সহযোগত শারীরিক সংশ্লান ক্ষমতা নিয়ন্ত্ৰণৰ বিকাশ। অন্য অৰ্থত প্ৰচেষ্টক বিকাশ হৈছে শিশুৰ মাংসপেশী, হাঁড়, স্নায়ুসমূহৰ ব্যৱহাৰৰ সামৰ্থতা, যাৰ দ্বাৰা তেওঁলৈকে বিভিন্ন কাৰ্য সম্পাদন কৰিব পাৰে। প্ৰচেষ্টক বা সংশ্লান ক্ষমতাৰ বিকাশ প্ৰত্যেক ৩-৪ সপ্তাহৰ ব্যৱধানত সলনি হ'ব পাৰে। এই পৰিবৰ্তনসমূহ এনেধৰণৰ—

জন্মৰ পৰা তিনিমাহলৈ (০-৩ মাহ) :

এটা শিশুৰ সংশ্লান ক্ষমতা মাত্রগৰ্ভত থকা অবস্থাৰ পৰাই আৰম্ভ হয়। এই সময়ত এই ক্ষমতা দুৰ্বল আৰু কমকৈ অনুভৱ কৰা হয়। জন্মৰ দুমাহ হৈ যোৱাৰ লগে লগে দৈহিক সংশ্লান হ'বলৈ ধৰে আৰু তিনিমাহৰ পৰা এই ক্ৰিয়া বাঢ়িবলৈ ধৰে। ছয়ৰ পৰা আঠ মাহৰ ভিতৰত গৰ্ভস্থ শিশুৰ সংশ্লান ক্ষমতা নৰজাত শিশুৰ সমান হয়। এই সময়ত গৰ্ভৰতী মাত্ৰয়ে শিশুৰ শৰীৰৰ জোকাৰ খোৱা, পেটত গুৰিওৱা আদি ক্ৰিয়াৰোৰ অনুভৱ কৰিব পাৰে।

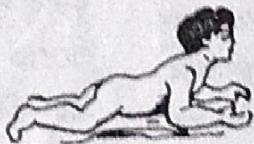
শিশুৰ জন্মৰ লগে লগে অসহায় হয়। কিন্তু দিন পাৰহৈ যোৱাৰ লগে লগে অৰ্থাৎ এসপ্তাহ পাৰ হৈ যোৱাৰ লগে লগে হাত ভৰি ল'বাৰ পৰা হয়।

এমাহ হোৱাৰ পিছত মূৰটো শিৰ কৰি বথাৰ লগতে
ওপৰলৈ মূৰ কৰি শুবাই থোৱা অৱস্থাত মূৰটো
ইফালে সিফালে লোৱাৰ পাৰে আৰু ডিঙ্গিটোৰ নিয়ন্ত্ৰণ
ক্ষমতাৰ লাভ কৰে।

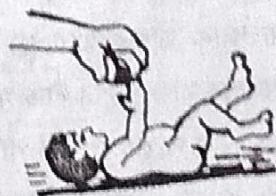
দ্বিতীয় মাহত শিশুৰে পেট পেলাই শুই থকা
অৱস্থাত মূৰ আৰু বুকু তুলিব পাৰে। তৃতীয় মাহত
শিশুৰে সিঁহিতৰ ওচৰত থকা যিকোনো বস্তু হাতেৰে
ধৰিব বিচাৰে। কিন্তু বস্তুটোৰ সঠিক অবস্থান চকুৰে
নিশ্চয় কৰিব নোৱাৰা বাবে ধৰিব নোৱাৰে। অন্যৰ
পিছতে শিশুৰ ডিঙ্গি আৰু মূৰ একে হৈ ধাকে। তিনি
মাহৰ পিছত ডিঙ্গিৰ অংশ তালদৰে ধৰিব পৰা হয়।
এই সময়তে শিশুৰে কোনোৰাই হাঁহিলে তাৰ প্ৰতি
সহাবি জনাব পাৰে। এইদৰে বয়স বাঢ়ি যোৱাৰ লগে



প্ৰথম মাহত
থুতৰি ডাঙে



দ্বিতীয় মাহত
বুকু ডাঙে



তৃতীয় মাহত
বস্তু ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰে,
কিন্তু নোৱাৰে



চাৰি মাহত
সহায় লৈ বহিব পাৰে



পাঁচ মাহত
খেলা বস্তু হাতেৰে ধৰিব পাৰে



ছয় মাহত
চকীত বহিব পাৰে আৰু খেলা
বস্তু ধৰিব পাৰে

চিৰি নং— ২

অন্যৰ পৰা ছয় মহীয়া শিশুৰ সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশ

লগে চকুৰ বঙৰ পৰিবৰ্তনো দেখা পোৱা যায়। শিশুৰে
এইসময়ত হাত ডৰি দাঙিৰ পৰাপৰ হয়।

চাৰিৰ পৰা ছয় মাহ :

চাৰিমহীয়া শিশুৰে ডিঙ্গি, বুকু, গা আৰু ককালৰ
পেশীসমূহৰ নিয়ন্ত্ৰণ ক্ষমতা লাভ কৰে। যত্নত তেওঁলোকে
গাৰ, কুছু আদিৰ সহায়ত কিছু সময়ৰ বাবে বহিব পৰা
হয়। পাঁচ মাহত শিশুৰে মূৰৰ নিয়ন্ত্ৰণ ক্ষমতা সম্পূর্ণভাৱে
লাভ কৰে আৰু যিকোনো ধৰণৰ সৰু বস্তু যোনে—
সৰু লাঠীযুক্ত বাজনা, খেলনা আদি হাতেৰে ধৰিব
পাৰে। অবশ্যে এই সময়ত তেওঁলোকে খেলনা বস্তু
ধৰি বাথৰলৈ আঙুলিব বাবহাৰ কৰিব নোৱাৰে। তাৰ
পৰিবৰ্তে গোটেই হাতখনেৰে বস্তুটো ধৰি বাখে।

শিশুরে হয় মাহত ভবি দিয়ার পিছত লাভি ধকা বস্তু হাতেরে ধরিব পৰা হয়। এই সময়তে তেওঁলোকে সাধীনভাৱে চকীত থাহিল পাৰে। তাৰোপৰি তেওঁলোকৰ বিচলনৰ ওপৰত আৰি খোৱা বংচঠীয়া শেলুন বা অন্যান্য খেলা সামগ্ৰীৰ অতিও দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিব পাৰে। হেঞ্জেলমুক্ত কাপ বা গিলাইত হাতেৰে ধৰি পানী খাবলৈও শিকে।

সাতৰ পৰা ন মাহ (৭-৯ মাহ) :

সাত মাহ বয়সত শিশুৰে অকলশৰে কাৰো সহায় নোলোৰাকৈ বহিৰ পাৰে। শুই থকাৰ পৰা নিজে বহিৰ পাৰে আৰু পুনৰ বহাৰ পৰা শুই দিব পৰা ক্ষমতাও লাভ কৰে। ৮ মাহ মানৰ পৰাই শিশুৰে পেট পেলাই চুচৰিব পৰা হয়। শিশুৰে নিজৰ হাত দুখনত ভৰ দি ভবি দুখনেৰে আগলৈ ঠেলি চুচৰিব খোজে। ৯ মাহত কোনো বস্তুৰ সহায়ত বা চকী,

টেবুল আদিত ধৰি থিয় হ'বলৈ চেষ্টা কৰে। এই সময়ত যদি 'ওকার' (Walker) দিয়া হয়, তেন্তে লে তাৰ সহায়ত অতি সহজে খোজ কাঢ়ি ফুৰিব পাৰে।

এটা নমাইয়া শিশুৰে যিকোনো ধৰণৰ বস্তু ধৰি বাখিব পৰা হয়। তাৰোপৰি অতি ফুৰ বস্তু ধৰিবলৈ আঙুলিৰ সঠিক ব্যৱহাৰ কৰিবলৈকো শিকে। তাৰোপৰি বিস্কুট, মুৰি, সিজোৱা বুট, মটৰ, গাজৰ আদি হাতেৰে লৈ খাব পাৰে। এই বয়সৰ পৰা তেওঁলোকে পানী বা গাঢ়ীৰ কাপ বা গিলাইল পৰা ভালদৰে খাব পাৰে।

দহৰ পৰা বাৰ মাহ (১০-১২ মাহ) :

এই বয়সত (১০ মাহত) শিশুৰে হাত আৰু আঠ দুটাৰ সহায়ত ভালদৰে চুচৰিবলৈ সক্ষম হয়। এঘাৰ মাহত শিশুৰে থিয় হ'বলৈ শিকে আৰু ডাঙৰৰ, মাক, দেউতাক ককায়েক বা অন্যান্য লেকিৰ হাতত ধৰি এখোজ দুখোজ দিবলৈ শিকে।



সাত মাহত
অকলে বহিৰ পাৰে



আঠ মাহত
পেট পেলাই চুচৰিব পাৰে



ন মাহত
যিকোনো বস্তুৰ সহায় লৈ
থিয় হ'ব পাৰে

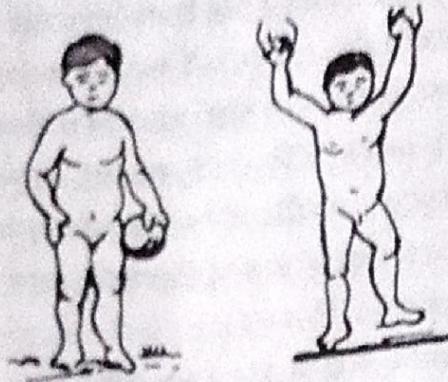
চিত্ৰ নং— ৩

সাত মাহৰ পৰা ন মাহৰ শিশুৰ সংধা঳ন ক্ষমতাৰ বিকাশ



১০ মাহত

আক আক আঠুব সহায়ত চুচ্বিল পাৰে



১১ মাহত

অকলে দিয় হয় আক দুইখন হাতেৰে ডাঙুৰ
হাতত ধৰি খোজ দুঘোজ দিয়ো



১২ মাহত

এখন হাতত ধৰি খোজ কাঢ়িব পাৰে

চিত্ৰ নং— ৪

দহৰ পৰা বাৰ মাহৰ শিশুৰ সংস্কালন ক্ষমতাৰ বিকাশ

একৰ পৰা দুই বছৰ (১-২বছৰ) :

এক বছৰ পাৰ হৈ যোৱাৰ পিছত শিশুৰে নিজে
উঠা বছা কৰিব পাৰে। এই সময়ত শিশুৰে অকলে
হাতৰ ভিতৰত ইয়াল সিফাল কৰি ফুৰিব পাৰে। কিন্তু
খোজকাটি অকলশৰীৰাকৈ চিৰি বগাৰ নোৱাৰে।

তেওঁলোকে প্ৰথমে আঠুব সহায়ত চুচ্বি বগাৰলৈ
শিকে। যেতিয়া শিশুৰ বয়স ১৪-১৫ মাহ হয় এই
সময়ত তেওঁলোকে হাত দুখনৰ সংস্কালনৰ লগত ভৱি
দুখনৰ সংস্কালনৰ সময়া বক্ষা কৰি খোজ কাঢ়িব পাৰে
আক লাহে লাহে স্থাবলম্বী হৈ উঠে। শিশুৰে এই

শিশু অবস্থার কেতোব বিশেষ বৈশিষ্ট্য

সময়ত খেলিঙ্গত ধরি চিরি বগাবলৈ চেষ্টা করে। ১৬-
১৮ মাহত শিশুরে ধিয় হৈ লাহে লাহে চিরি উঠে।
কিন্ত যেতিয়া শিশু এটা দুরছৰীয়া হয়, তেতিয়াহে
সিইতে ধিয় হৈ কোনো সংকোচ নকৰাকৈ চিরি বগাব
পাৰে। দুরছৰীয়া শিশুরে আগলৈ, পিছলৈ ভালদৰে
খোজ কাঢ়িব পাৰে আৰু কম সময়ৰ বাবে এটা ভৱিব
গুৰুত ধিয় দি থাকিবও পাৰে। কিন্তুমান শিশুৰে
দুৰছৰ বয়সত তিনিটা চকাযুক্ত (Tricycle) চাইকেলো
জাগৰৰ সহায় লৈ চলাৰ পাৰে।

দুইৰ পৰা তিনি বছৰ (২-৩ বছৰ)

শিশুৰ শাবিবৰীক পৰিপূৰ্ণতাৰ লগতে পেশীসমূহৰ
সম্পূৰ্ণ বিকাশ হোৱাৰ বাবে এই সময়ত শিশুৰ
সঞ্চালন ক্ষমতাৰ বিকাশো যথেষ্ট উন্নত মানৰ হয়।
দুৰছৰীয়া এটা শিশুৰে ভালদৰে দৌৰিব আৰু খেলিব
পাৰে। সাধাৰণতে সকলৰ ঘৰত ফুটবল আৰু ক্রিকেট
খেলি আৰু হোৱালীবোৰে দৌৱা, জলিওৱা, আদি

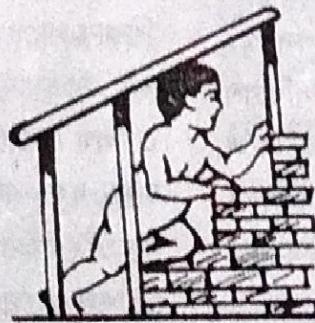
কৰি ভাল পাৰ। এই বয়সৰ শিশুৰে দুইটা ভৱিব
সহায়ত জপিয়াল পাৰে। তাৰোপৰি শিশুৰে হাতেৰে
যিকোনো বস্তু ভালদৰে ধৰি বাছিব পৰা ক্ষমতাৰ
আহৰণ কৰে। তিনিবছৰীয়া শিশুৰে ওখ ঠাইত থোৱা
বস্তু নমাই আনিবলৈ হ'লে দুইভৱিব আঙুলিত ভৰ
দি ধিয় হোৱাও দেখা যায়। তোমালোকেও সকলে
মা-দেউতাই ওখ ঠাইত থোৱা বস্তু এনেকৈ নমাই
আনিছিলানে।

দুইৰ পৰা তিনিবছৰ বয়সৰ শিশুৰে নিজে
কাপোৰ লিঙ্কা, পেঁটৰ জিপ (Zip) বন্দ কৰা আদি
কাম কৰিবলৈ সম্মত হয়। থোৱা টেবুলত বহি নিজে
থোৱা, পেচাব, পায়খানা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ শিকা,
বাথকমলৈ নিজে যাৰ পৰা আদি কামো কৰিব পাৰে।
সেয়ে এই বয়সৰ শিশুক সকলে পৰাই সু-অভ্যাসমূহ
গঠন কৰিবলৈ শিক্ষা দিয়াৰ লগতে স্বাধীনভাৱে খেলা-
ধূলা কৰিবলৈকো উৎসাহ যোগাৰ জাগে।



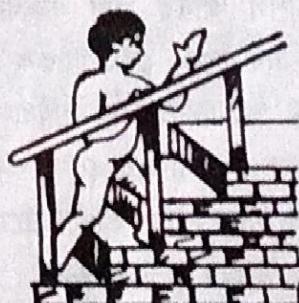
১৩ মাহত

অকলে খোজ কাঢ়িব পাৰে



১৮ মাহত

লাহে লাহে চিরি বগাব পাৰে



২ বছৰত

ভালদৰে চিরি বগাব পাৰে