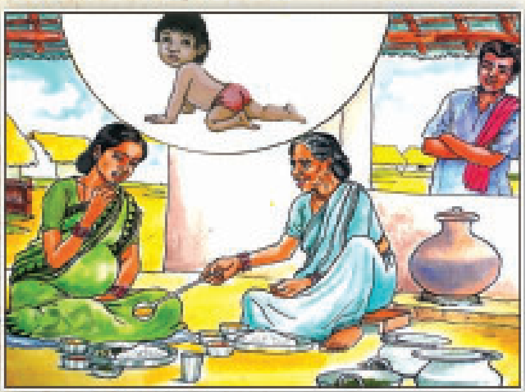
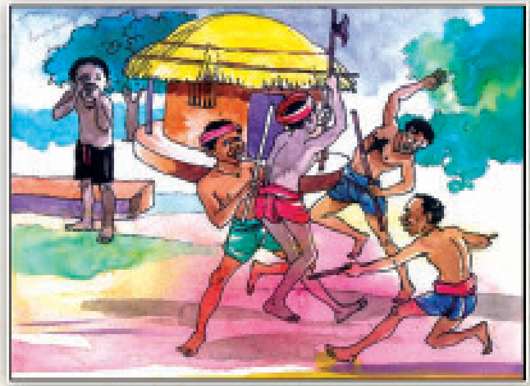
ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବ ଯତ୍ନ ଓ ଶିକ୍ଷା





ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

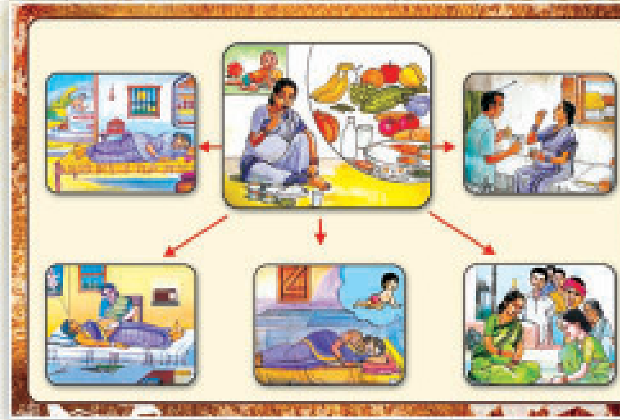
ସହଯୋଗ : ପ୍ରୋଗାମ୍ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ୟୁନିଟ୍

(ମାତୃଭାଷା ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷଣ ଓ ପିତାମାତା ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରକଳ୍ପ)

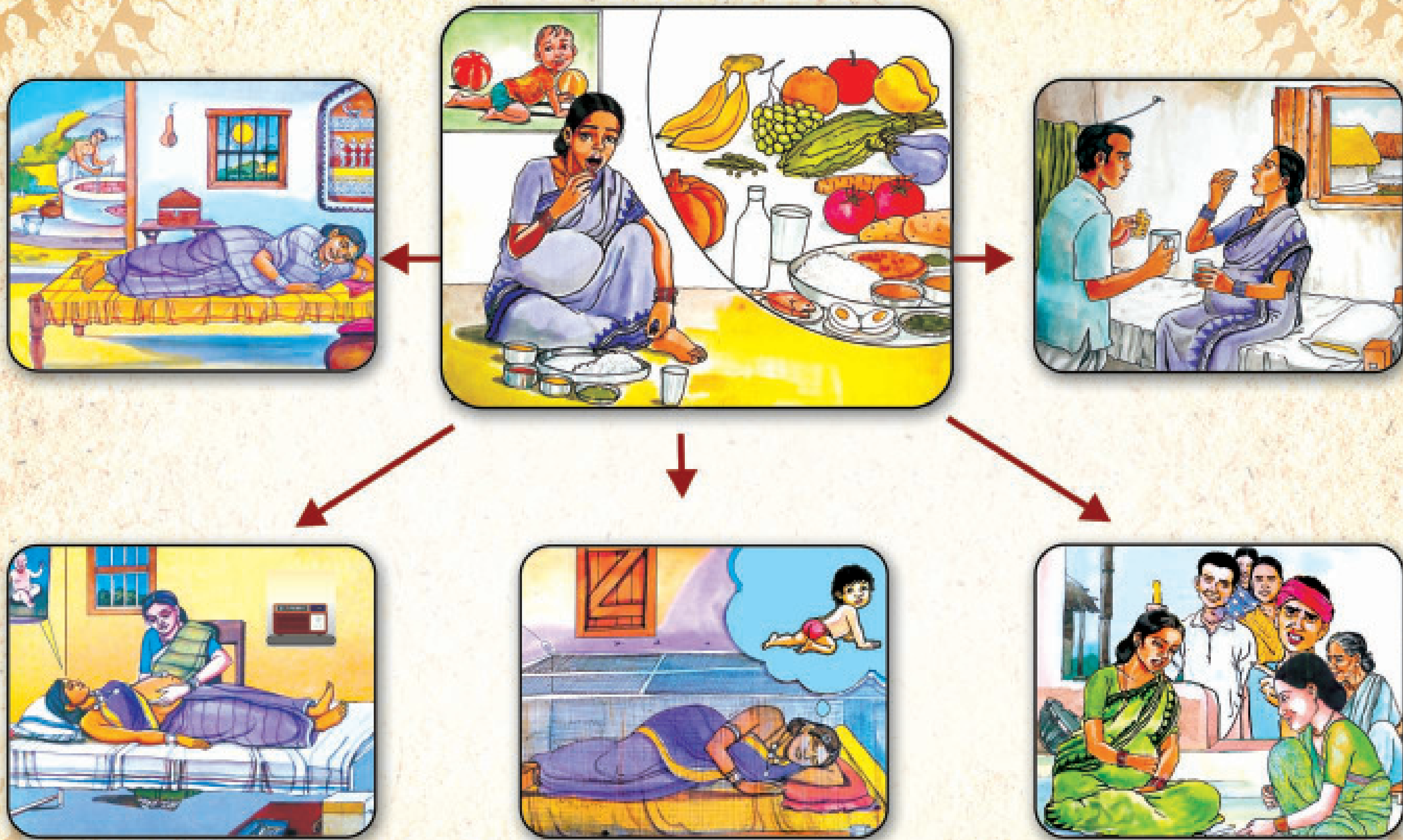
ସହାୟତା : ବର୍ଣ୍ଣାଡ୍ ଭାନ ଲିୟର ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍

ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ

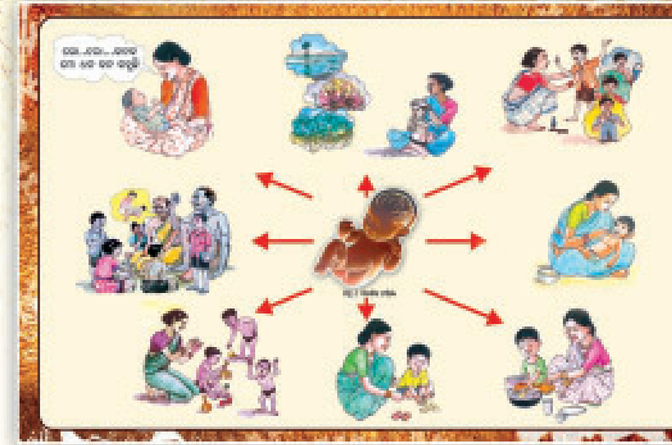
ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ



- ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭ ଧାରଣର ୪ର୍ଥ ସପ୍ତାହ ଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଲୌହ ପଲିଫର ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ।
- ଗର୍ଭ ସମୟରେ ମା’ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଟିଏ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଯଥା: ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ।
- ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଗର୍ଭବତୀ ମା’ମାନେ-
  - ଅବାଞ୍ଛିତ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ।
  - ସୁଚିନ୍ତା/ସୁବିଚାର ରଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
  - ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଛୁଆ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ।
  - ସୁମଧୁର ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ।
  - ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ।
  - ନିୟମିତ ଭଲ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ।
  - ନିଜର ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ।



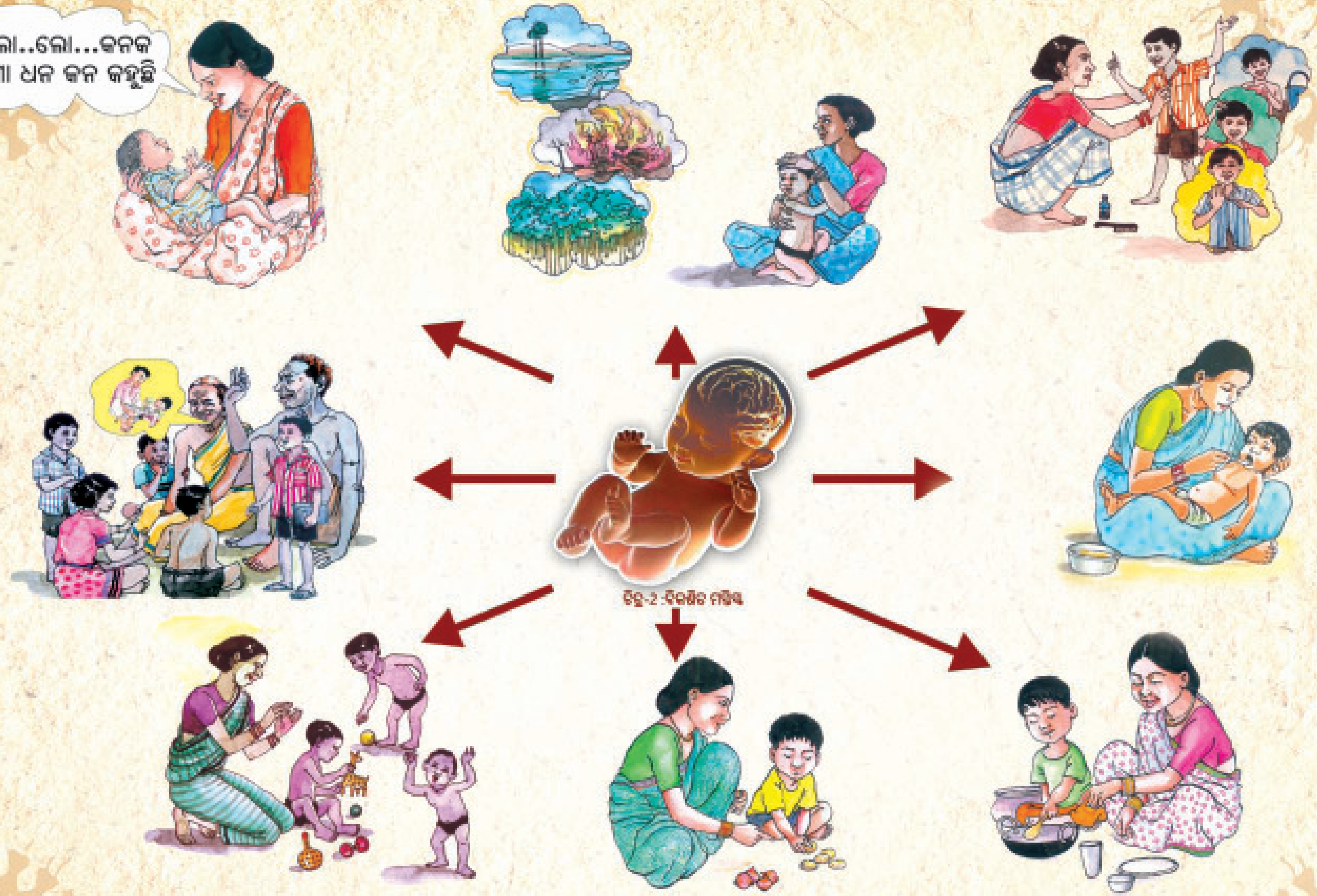
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନେଲେ ମା'ର ସଠିକ ଯତନ
ଜନ୍ମିବ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ, ପୁଣି ହେବ ବୁଦ୍ଧିମାନ।



- ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ତିନି ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ, ପ୍ରତି ସେକେଣ୍ଡରେ ୭୦୦ରୁ ଅଧିକ ନୂତନ ସ୍ନାୟୁଗ୍ରନ୍ଥୀ ସଂଯୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଏହି ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ପରିବେଶ, ସୁ-ଅନୁଭୂତି ସହ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଯୋଗାଇଦେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ।

- ଶିଶୁର ଉଚିତ ଲାଳନ ପାଳନ/ ଯତ୍ନ ତଥା ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଉତ୍ତମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଆମେ -

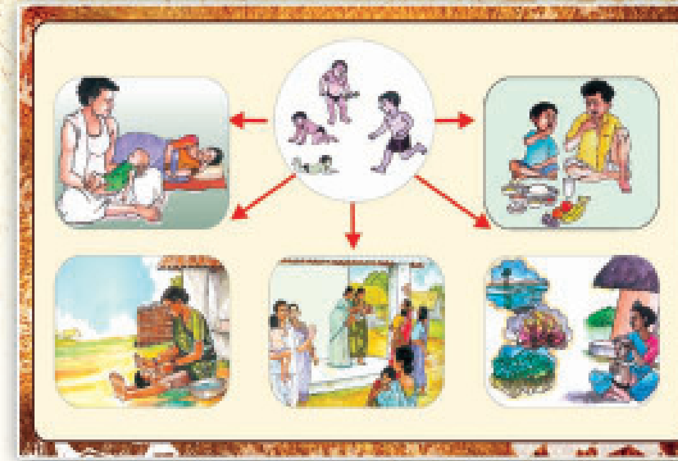
  - ମା'ର ବହଳିଆ କ୍ଷୀର(କଷ କ୍ଷୀର) ଓ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ।
  - ଶିଶୁକୁ ସ୍ନେହ/ ଶ୍ରଦ୍ଧା/ ଗେହ୍ଲା କରନ୍ତୁ।
  - ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ଓ ଗପ/ଗୀତ କୁହନ୍ତୁ।
  - ଶିଶୁଟି ପରିବାରର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ନେହ ପାଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ।
  - ଶିଶୁ ସହିତ ଶିଶୁ ହୋଇ ଖେଳନ୍ତୁ।
  - ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଚାପ, ଭୟ ଏବଂ ଦଣ୍ଡ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।



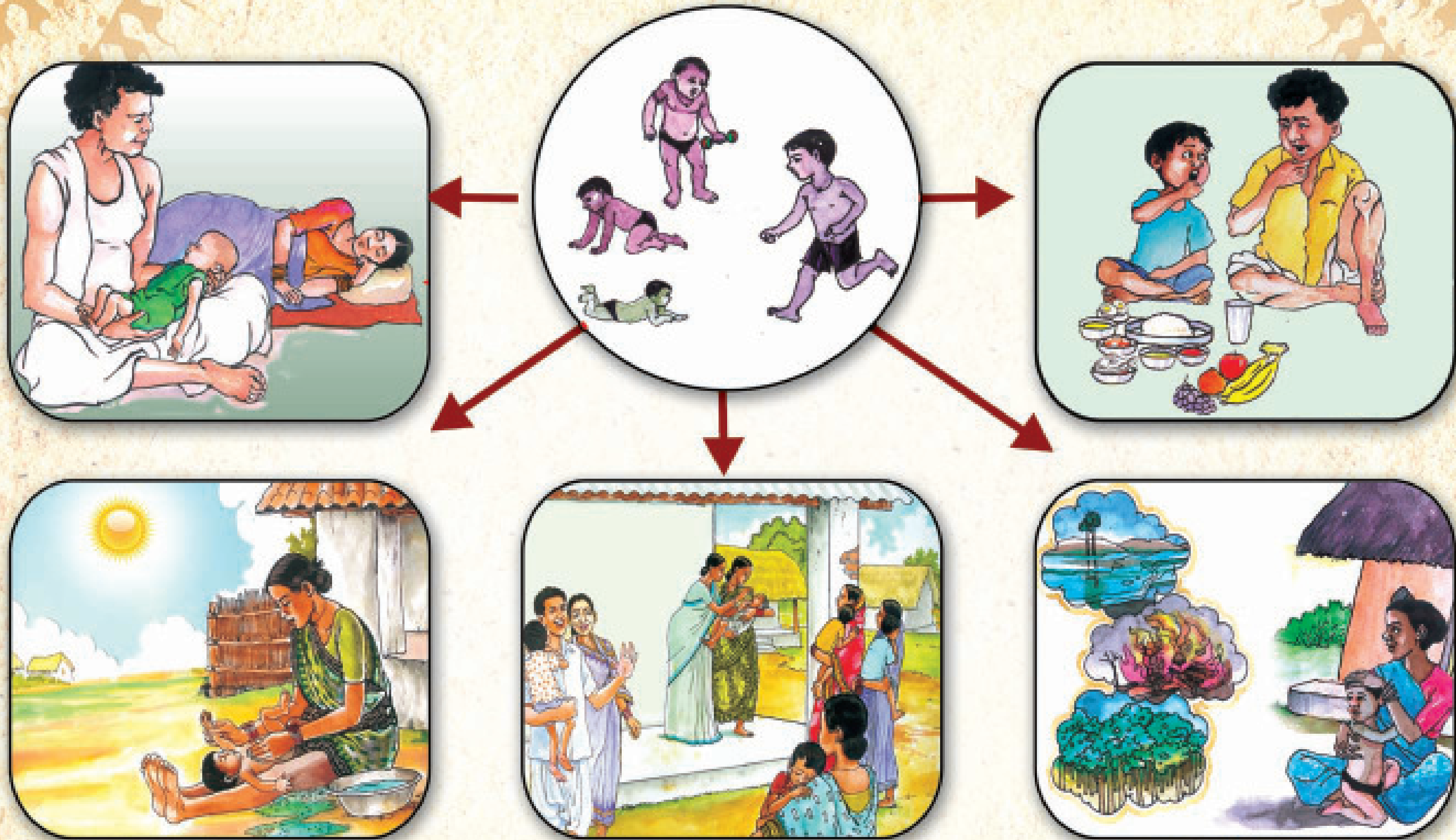
ଖାଦ୍ୟ, ନିରାପତ୍ତା ଓ ଉଦ୍ଦୀପନା ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ
'ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ' ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇବ ଭଲେ ।

- ଶିଶୁକୁ ଛଅମାସ ହେବା ପରେ ସଠିକ୍ /ଉତ୍ତମ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ତମ ଉଦ୍ଦୀପନା ଦେବାକୁ ପଡ଼େ, ଯେପରିକି-
  - ପିଲାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେବା ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ଓ ଧୀର ସ୍ୱରରେ କଥା ହେବେ
  - ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ସବୁ କଥାରେ ବାରଣ ନକରି ବୁଝାଇ କହିବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା
  - ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ନୂଆ ନୂଆ ଜାଗାକୁ ବୁଲାଇ ନେବା, ଗୀତ, ଗପ, ଢଗ ଢମାଳି ଇତ୍ୟାଦି ଶୁଣାଇବା
  - ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହ ବସି ତାଙ୍କଠାରୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ କଥା ହେବା
  - ପିଲାଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ଉପକରଣ ଇତ୍ୟାଦି ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଦେବା
- ପିଲାଙ୍କୁ ଯେପରି କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭୟ ବା ଚାପ ନ ଦେଇ ଖୁସି ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିବା
- ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖେଳ ଖେଳିବା ବା ଖେଳରେ ସାମିଲ୍ ହେବା।

ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବରେ କରିଲେ ହେଳା,
ଶିଶୁର ବୁଡ଼ିବ ଭବିଷ୍ୟ ବେଳା ।

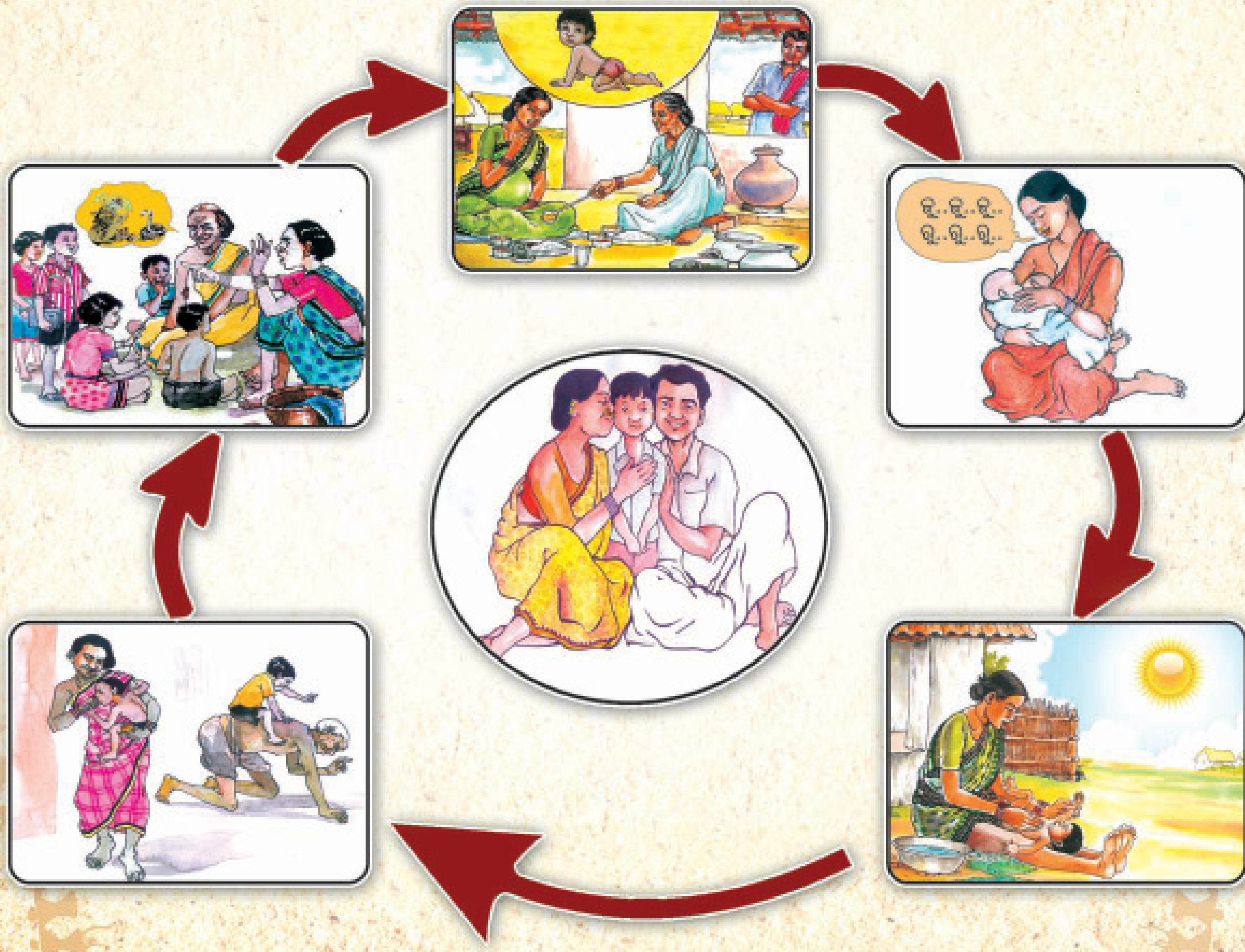


- ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବିକାଶ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଟେ।
- ଆମ ଚାରିପାଖର ପରିବେଶ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିବା ସହ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।
- ପିଲାମାନେ ଅନୁକରଣପ୍ରିୟ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ସମୟରେ କର୍କଶ ଭାବେ କଥା ନ ହୋଇ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା।
- ପିଲାଙ୍କୁ ଘରେ ଭଲ ବାତାବରଣ ଦେବା ଯେମିତି ତା ଉପରେ କୌଣସି କୁ-ପ୍ରଭାବ/କୁ-ଅଭ୍ୟାସ ନ ଶିଖେ।
- ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାର ଖାଇବାର ଅନୁପାତ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଯଥା-
    - ➡ ପିଲାଙ୍କ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ସଂପର୍କରେ ଅବଗତ ରହିବା ଓ ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା।
    - ➡ ପିଲାଙ୍କୁ ନିଜେ ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ସହ ତାଙ୍କ ସହ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ନିଜେ ଖେଳିବା।

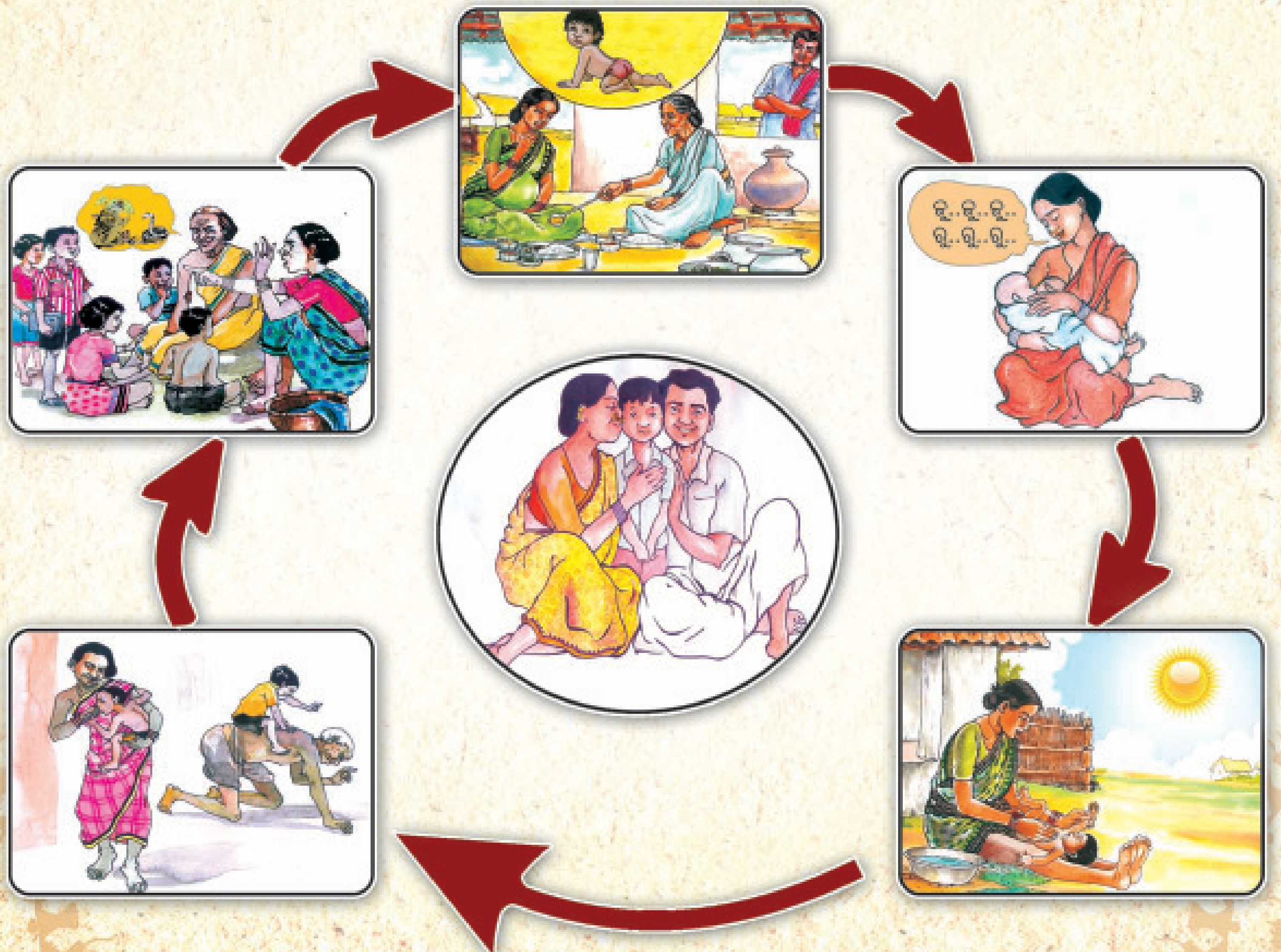


ଜନମରୁ ଛଅ ବରଷ ମଧ୍ୟରେ ହୁଅଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ
ଆଦ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପନା, ସଠିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିରାପତ୍ତା ବଢ଼ାଇବ ତା ପ୍ରକାଶ

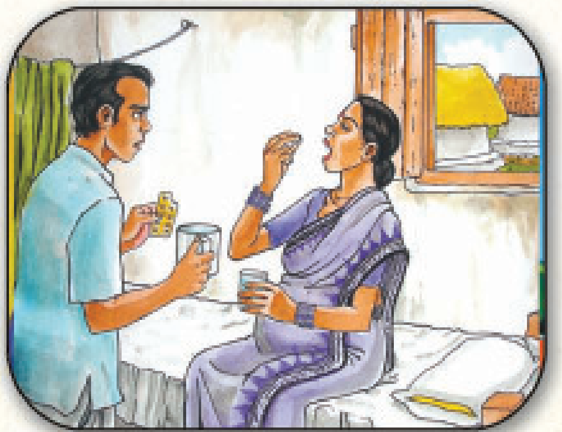
ଆଦ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପନା



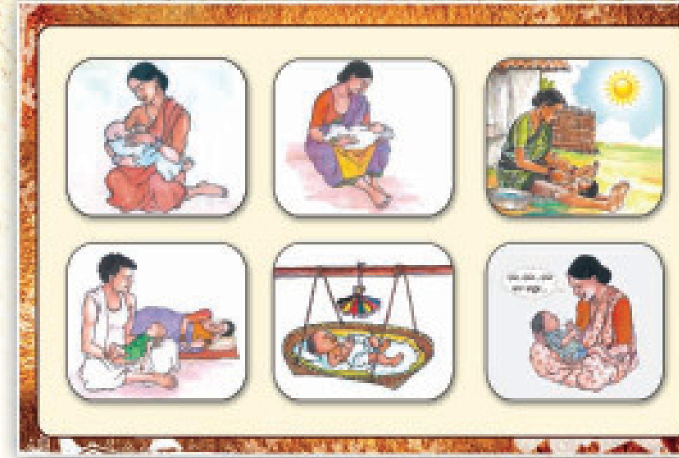
ଆଦ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପନା



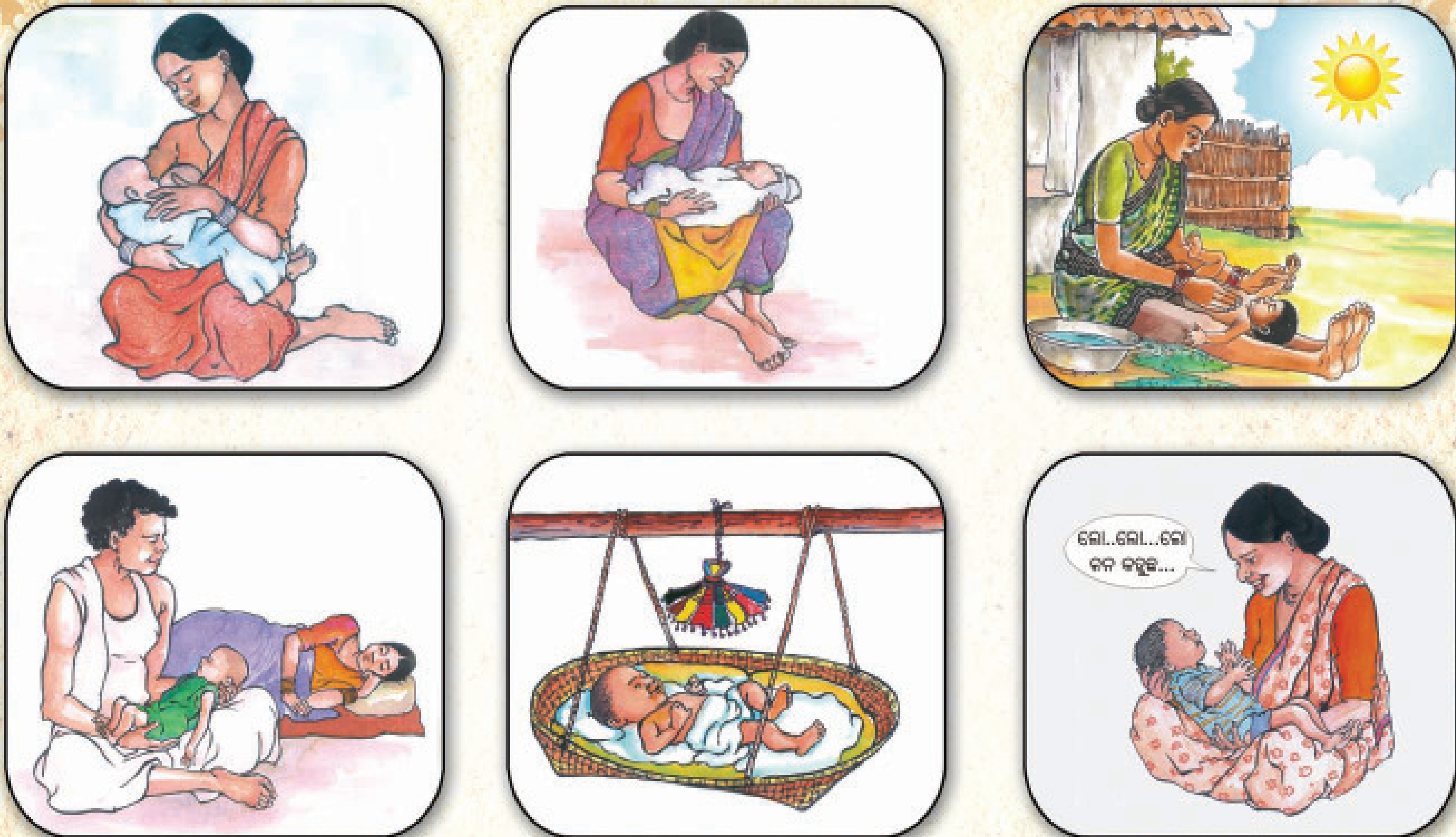
- ଗର୍ଭଧାରଣ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ପରେ ଗର୍ଭ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସରକାରୀ ଯୋଜନାରେ ଲାଭ ନେବେ ଯଥା ମମତା ଯୋଜନା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟଇତ୍ୟାଦି। ଏହା ସହ ମା' ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ସମୟ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା, ନିୟମିତ ଆଇ.ଏଫ୍.ଏ. ବଟିକା ସେବନ, ଟି.ଟି. ଟୀକାକରଣ କରାନ୍ତୁ। ଏହାସହ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ସବୁଜ ପନି-ପରିବା, ଡାଲି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତୁ।
- ଗର୍ଭବତୀ ମା'ମାନେ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଦିନରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମା' ଓ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରଖିବା ସହ ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।



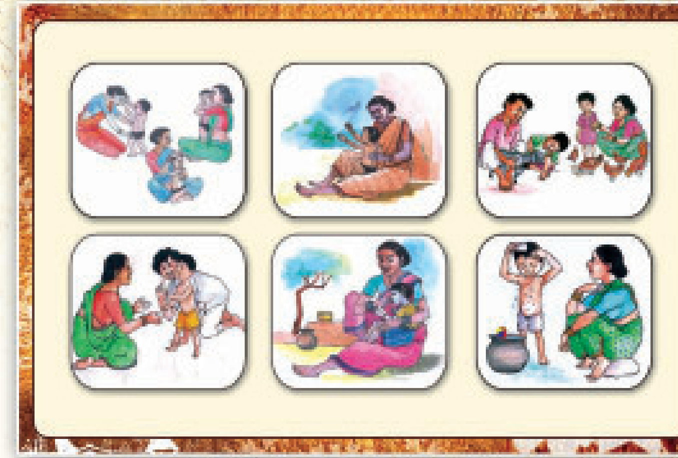
ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ନେଲେ ମା'ର ସଠିକ ଯତନ
ଜନ୍ମିବ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ, ପୁଣି ହେବ ବୁଦ୍ଧିମାନ।



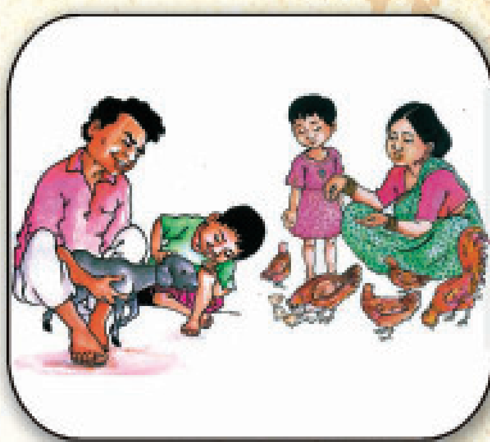
- ମା' ଓ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ସମୟରେ ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ, ସ୍ନେହରେ ଆଉଁଷି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୀତବୋଲି ଶିଶୁକୁ ଖୁସି କରାନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରିବା ସମୟରେ ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ରଙ୍ଗୀନ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳଣା ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟମାନେ ସର୍ବଦା ଶିଶୁସହ ହସଖୁଶିରେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ଶିଶୁ ଦୋଳିରେ କିମ୍ବା ଖଟରେ ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତା ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ଏକ ରଙ୍ଗୀନ୍ ଝୁମର ଝୁଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ।



ବାପା ଓ ମା' ର ସ୍ପର୍ଶ ସ୍ନେହ ଆଦର,
ବିଛେଇ ଦିଏ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସୁନା ଚାଦର



- ପିଲା ସହ ବାପା ମା' ପିଲା ହୋଇ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ଖେଳରେ ଖେଳରେ ପରିବେଶ ସହ ପରିଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯଥା- ଗଛ, ଲତା, ବଣ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ପକ୍ଷୀ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସହିତ ।
- ଶିଶୁର ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ଖୁସିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ତା ସହ ବାପା ମା' ଓ ପରିବାର ବର୍ଗ ପିଲା ହୋଇ ଖେଳନ୍ତୁ, ସ୍ନେହ ଆଦର କରନ୍ତୁ, ଆଖିରେ ଆଖି ମିଶାଇ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଗାଧୋଇଲା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ନ କରି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି ଓ ଶିଶୁକୁ ନିଜେ ସାବୁନ୍ ଲଗାଇବା ଓ ନିଜେ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।



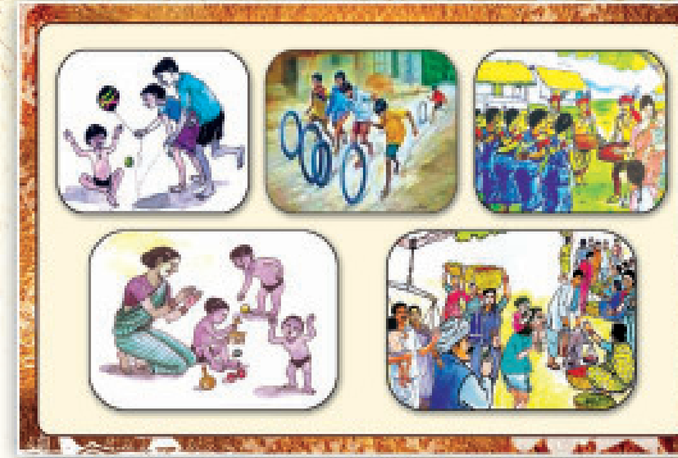
ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅ,
ପରିବେଶ ସହ ପରିଚିତ କରାଅ ।

- ତିନି ଚକିଆ ଶଗଡ଼ ଗାଡ଼ି, ୨କେନା ଥିବା ବାଉଁଶ ଫାଳିଆ କିମ୍ବା ପିଲାର ଅଣ୍ଟାରେ ଗାମୁଛା ବାନ୍ଧି ପିଲାକୁ ଚାଲି ଶିଖାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ପିଲାକୁ ବସି ଶିଖାଇବାଅ ପାଇଁ ଅଣ୍ଟା ଚାରିପଟ କନ୍ଥା ଦେଇ ବସାନ୍ତୁ।
- ପିଲାକୁ କଥା କହିବାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ବାରମ୍ବାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଶବ୍ଦ କହିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ଶିଶୁକୁ ଭାଷା ଶିଖିବାରେ ସହଜ ହୋଇଥାଏ।
- ଶିଶୁକୁ ଆମେ ପିଲାଦିନେ ଖେଳିଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ, ଯେପରିକି କିଛି ବସ୍ତୁ ଲୁଚାଇ ତାକୁ ଖୋଜିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ଓ ଶିଶୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖିଥାଏ।

ଶିଶୁ ପାଶେ ରହି ଉଦ୍ଦୀପନା ଦେବା, ବିକାଶ ହେବ ଶିଶୁର
ସ୍ନେହ ଆଦରରେ- ସବୁ ଶିଖାଇବା, ହେବ ସିଏ ଆଗୁସାର ।

- ଅଜା, ଆଈ କିମ୍ବା ବାପା ଓ ମା' ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଖରେ ବସାଇ ସ୍ଥାନୀୟ ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱର କିମ୍ବା ପାରମ୍ପାରିକ ଗୀତ ଓ ଗପ ଶୁଣାନ୍ତୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ନିଜର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହୋଇଥାଏ।
- ପିଲାକୁ ଖୁଆଇଲା ବେଳେ ତାହା ସହ ବାରମ୍ବାର ସେ କଣ ଖାଉଛି, ତାକୁ କେମିତି ଲାଗୁଛି ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପଚାରନ୍ତୁ (କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା) ।
- ଜେଜେମାଆ / ଜେଜେବାପା ପିଲାସହ ପିଲା ହୋଇ ଖେଳନ୍ତୁ (ଘୋଡ଼ା, ହାତୀ ହୋଇ ଖେଳିବା)।
- ଶିଶୁ ଅନୁକରଣ ପ୍ରିୟ, ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ସବୁବେଳେ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ଶିଶୁ ଶିଖି ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବ।

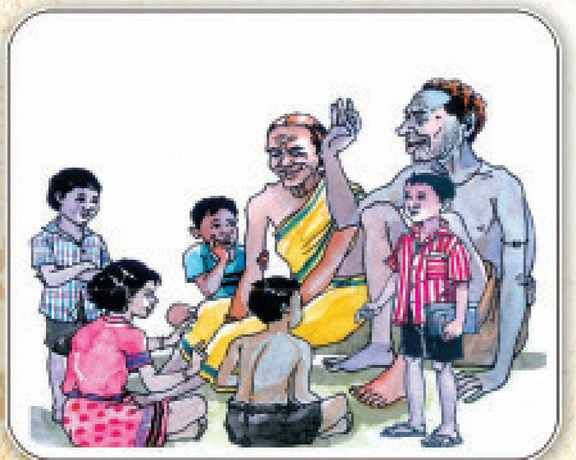
ଶିଶୁ ଅଟେ ଅନୁକରଣ ପ୍ରିୟ, ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର ତାକୁ ଶିଖାଅ
ଗପ,ଗୀତରେ ତା ବେଶୀ ସରଧା, ଭାଷା ଶିଖିବାରେ ନ ହେବ ବାଧା ।



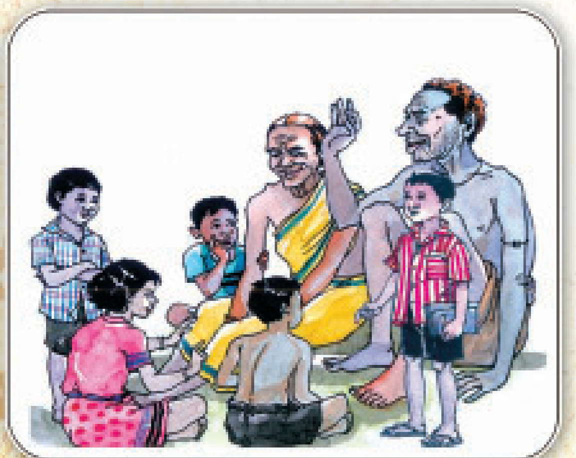
- ଶିଶୁଟି ନିଜ ବୟସଠୁ ବଡ଼ ଓ ସମବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଖେଳିବା କଥା, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିର ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ, ଶିଶୁଟି ସହଜରେ ନିଜ ମନର କଥାକୁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁକୁ ବାପା ନିଜ କାନ୍ଧରେ ବସାଇ ହାଟ, ମେଳା, ବଜାର, ଯାତ୍ରା, ଗାଁ ବୁଲେଇ ନେଲା ବେଳେ ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲେ ଶିଶୁର ଆବେଗିକ ଓ ଭାଷାଗତ ବିକାଶରେ ସହଯୋଗ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଭୟ ଓ ଲାଜ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ବିଟ୍ ଧରିବାକୁ ଦେଇ ତାକୁ ରଙ୍ଗ ହିସାବରେ ଅଲଗା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ଖଣ୍ଡ ଚିତ୍ର ଯୋଡ଼ିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ(ବୟସ ହିସାବରେ)
- ତିନି ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଚିତ୍ରକୁ ୩ ଖଣ୍ଡ କରି ଓ ଚାରି ବର୍ଷ ଶିଶୁକୁ ୪ ଖଣ୍ଡ ଯୋଡ଼ିବା ଦରକାର । ଫଳରେ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।
- ଗାଁରେ ପାଳିତ ହେଉଥିବା ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ଯାତ୍ରାରେ ଶିଶୁକୁ ସାମିଲ୍ କରାନ୍ତୁ, ଶିଶୁକୁ ବାଜା, ଢ଼ୋଲ, ମହୁରୀ ବଜାଇବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ବିକାଶ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସାଙ୍ଗ ସାଥି ମେଳେ ଶିଶୁ ଖେଳିଲେ, ସହଜରେ ଶିଶୁ ଶିଖେ
ମେଳା, ମଉଚ୍ଛବ ବୁଲାଇ ଆଣିଲେ, ଦେଖି ଶିଖି ସେ ପରଖେ ।

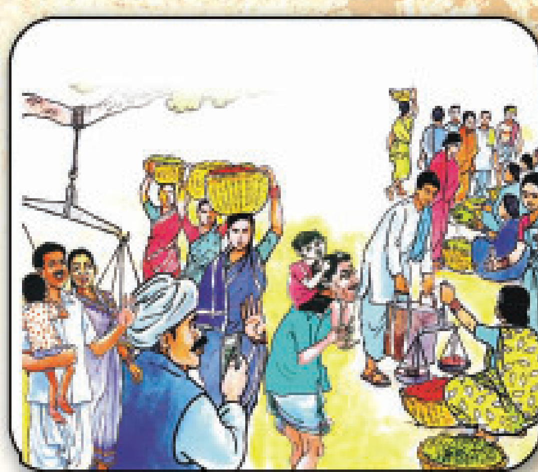
ମାତୃଭାଷା ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା



ମାତୃଭାଷା ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା



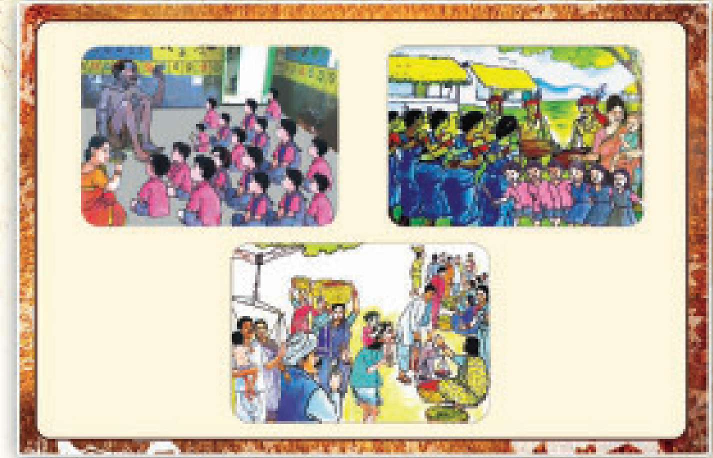
- ଘରେ ପିତା-ମାତା ତଥା ଅଭିଭାବକ ମାନେ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ-କଳାପ ଯଥା: ଖାଇବା, ଗାଧୋଇବା, ରୋଷେଇ କରିବା ସହିତ ସବୁ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମାତୃଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଘରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେ ସବୁ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ଥିବା ଜାଣିବାର ଇଚ୍ଛାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ଭାବନା ଓ କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି ତଥା ସୃଜନଶୀଳତା ବିକାଶ ହୁଏ ।



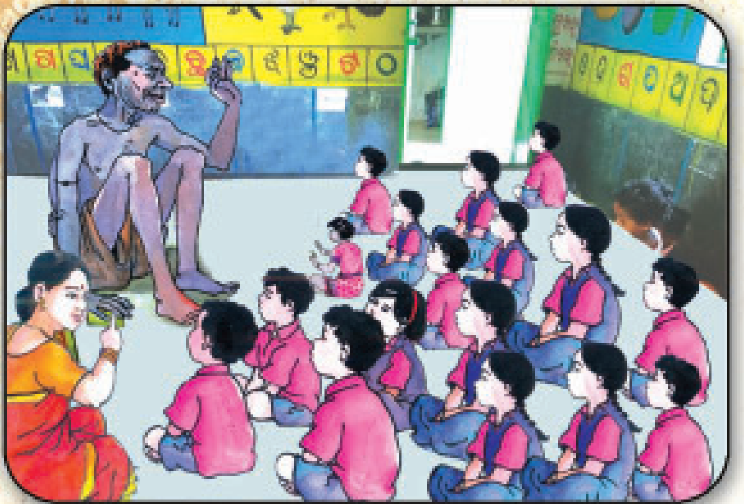
ପରିବାର ସବୁ ଶପଥ ନେବା । ଶିଶୁକୁ ଆମେ ସମୟ ଦେବା ।
ମାତୃଭାଷାରେ ହୋଇଲେ କଥା ।ଶିଶୁର ମନରେ ନଥାଏ ବ୍ୟଥା ।

- ପ୍ରାକ୍ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିଶୁର ମାତୃଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଭଲରେ ବୁଝି ପାରେ ଭଲରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରେ ଫଳରେ ଶିଶୁର କହିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ। ଯାହା ଶିଶୁର ଭାଷା ବିକାଶରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁର ମାତୃଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଭାଷା ଜନିତ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ରହିଥାଏ ଫଳରେ ଶିଖିବାର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁର ମାତୃଭାଷା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ ଫଳରେ ସେ ନିଜ ଭାବନାକୁ ରୂପ ଦେଇ ପାରେ ଯାହା ଶିଶୁର ବିକାଶ ଦିଗରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ପିଲାଙ୍କ ସହ ନାଚି ଖେଳିବା, ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା
ଆଦର୍ଶ ଭିତ୍ତିକ ଗପ ଶୁଣାଇ, ବୋଧଶକ୍ତି ତାର ଦେବା ବଢ଼ାଇ

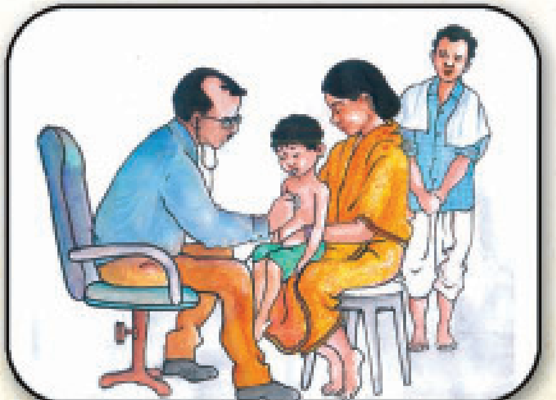


- ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବୋଧ ବିକାଶ ପାଇଁ ବାହ୍ୟଖେଳ ଓ ପ୍ରକୃତି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏକ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ କଳାବେଳେ ଗୋଷ୍ଠି ଓ ପିତା ମାତାଙ୍କ ସଂପୃକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦମୟ ଓ ଫଳପ୍ରଦ କରିଥାଏ ।
- ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଅସଂଖ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ମାତୃଭାଷା ମାଧ୍ୟମରେ ପାଇଥାନ୍ତି, ଏହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଆସି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ବଚିଂବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

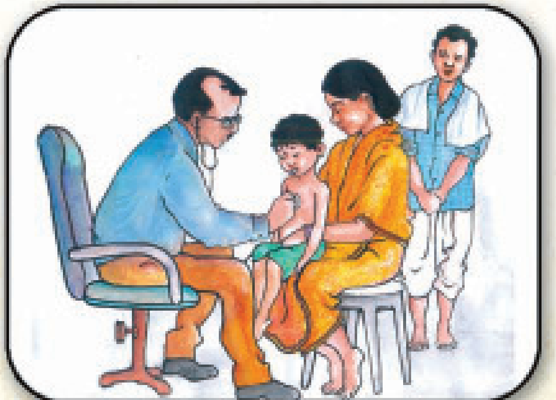


ଆଚଂଳିକ ଖେଳ ଖେଳଣା ଆଣି, ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବାଲୋ ମାଆ ଭଉଣୀ
ଇ.ସି.ସି.ଇ ଦିବସେ ସାମିଲ ହେବା, ଶିଶୁ ଶିକ୍ଷଣର କଥା ବୁଝିବା

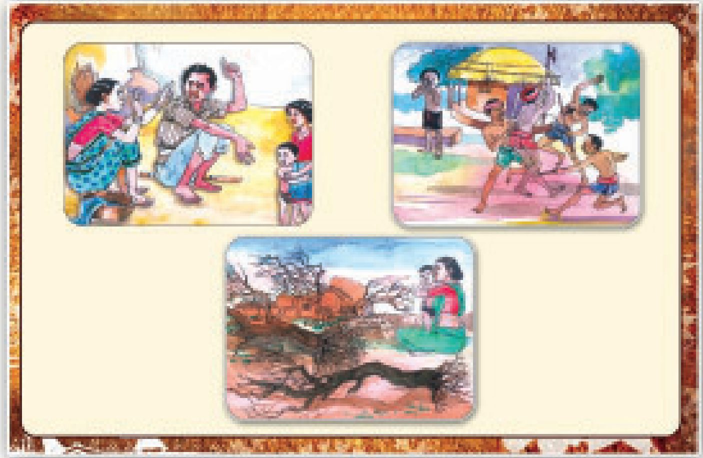
ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା



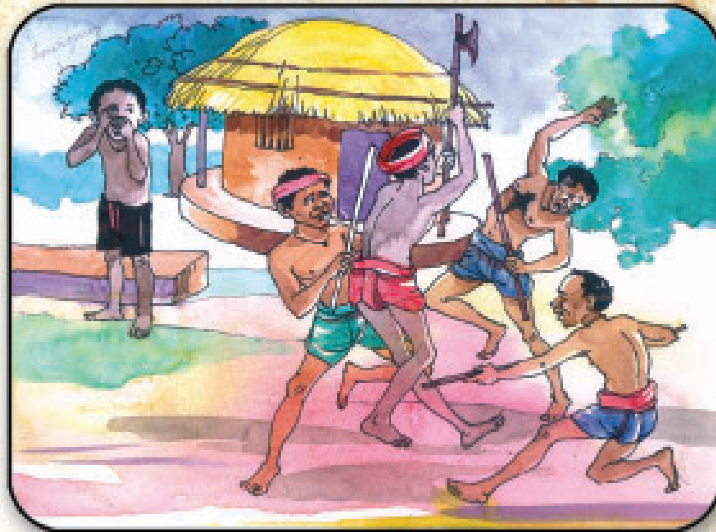
ସୁରକ୍ଷା ଓ ନିରାପତ୍ତା



- କ୍ରମାଗତ ଚାପ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।
- ସାମୟିକ ଚାପ ଯଥା; ଶିଶୁକୁ ମାଡ଼ ମାରିବା, ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି, ପରେ ସେ ଭୁଲି ଯାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଲଗାତର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଚାପ ସହିତ ଅବହେଳା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଯାହାର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରତିଫଳନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସରେ ହୋଇଥାଏ। ଯଥା:

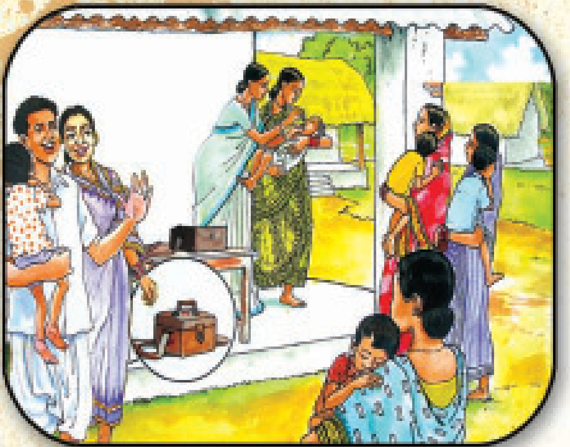


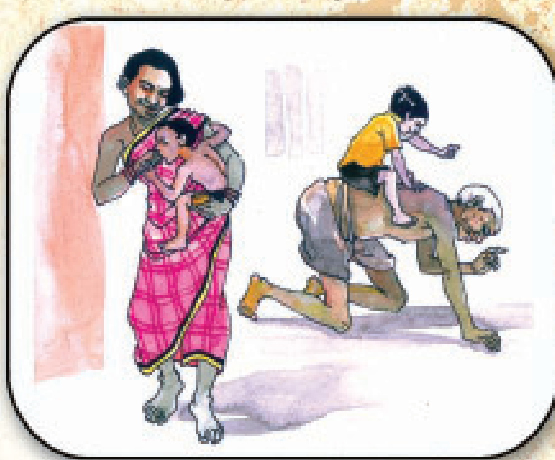
- ପରିବାରରେ ପିତାମାତା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ଲାଗିବା ଫଳରେ ଶିଶୁ ଅବହେଳାର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ। ଏକକ ପିତାମାତା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ତଥା ଗାଁରେ ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ମାରପିଟ୍, ଦଙ୍ଗା, ଗୋଷ୍ଠି କନ୍ଦଳ, ଗୋଷ୍ଠୀ ହିଂସା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଭୟଭୀତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ଶିଶୁ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ।
- ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯଥା; ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି, ଭୂମିକମ୍ପ ଓ ଘରପୋଡ଼ି ସମୟରେ ଶିଶୁ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିନଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ ଓ ଯତ୍ନର ଅଭାବରେ ଶିଶୁଟି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଗୃହ ମଧ୍ୟକୁ ନେବା, ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଓ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍।
- ଶିଶୁକୁ କୋଳରେ ରଖିବା, ଭୟଭୀତ ନ କରାଇ ତାକୁ ସାହସ ଓ ସ୍ନେହ ଦେବା।
- ଚାପର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବରୁ ପିତାମାତା ଏବଂ ପରିବାର ଲୋକେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ୍।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବା, ଖେଳିବା, ମଜା କରିବା, ମିଳିମିଶି ଗୀତ ଗାଇବା, ଗପ କହିବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବା, ଆଉଁସି ଦେବା, ଗେଲ କରିବା, ଆପୁଡ଼େଇ ଦେବା, ହସାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ସହଜରେ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।



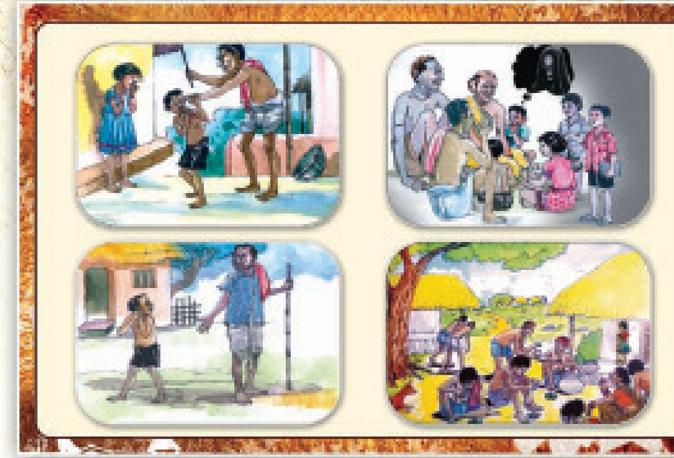
ଶିଶୁ ଆଗରେ ଝଗଡ଼ା ହେଲେ
ଶିଶୁର ବିକାଶ ନ ହୁଏ ଭଲେ ।

- ପିତାମାତା ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରହିଲେ ଶିଶୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିଥାଏ ।
- ଶିଶୁଟି ଏକୁଟିଆ ଥିବାବେଳେ ନିଜକୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମଣିଥାଏ ତଥା ଭୟ କରୁଥାଏ । ପିତାମାତାଙ୍କର କୋଳ, ସ୍ପର୍ଶ ତା' ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭୂତି ଦେବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ସେ ମଧ୍ୟ ଚଳଚଂଚଳ ହୋଇଥାଏ ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବୟସରେ ଶିଶୁଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ କରିବା ପାଇଁ ତତ୍ପର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ସେ ସବୁକୁ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ଦରକାର । ସୁତରାଂ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପିତାମାତା, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ସର୍ବଦା ତା' ପାଖେ ପାଖେ ରହିବା ସହିତ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବୟସରେ ଶିଶୁର ଖାଇବା, ଶୋଇବା ଓ ମଳମୁତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ । ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ ଅଧିକ ସଚେତନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଓ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ସେ ସମୟରେ ଶିଶୁର ସୁରକ୍ଷା ଅତୀବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।
- ଶିଶୁଟି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜ ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ପାଇଁ ତାକୁ ସଚେତନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।





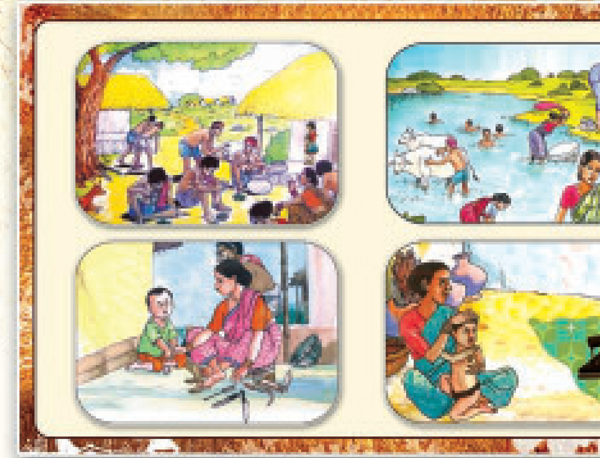
"ମା'ର କୋଳ ସୁରକ୍ଷିତ
ନ ହୁଏ ଶିଶୁ ଭୟଭୀତ"



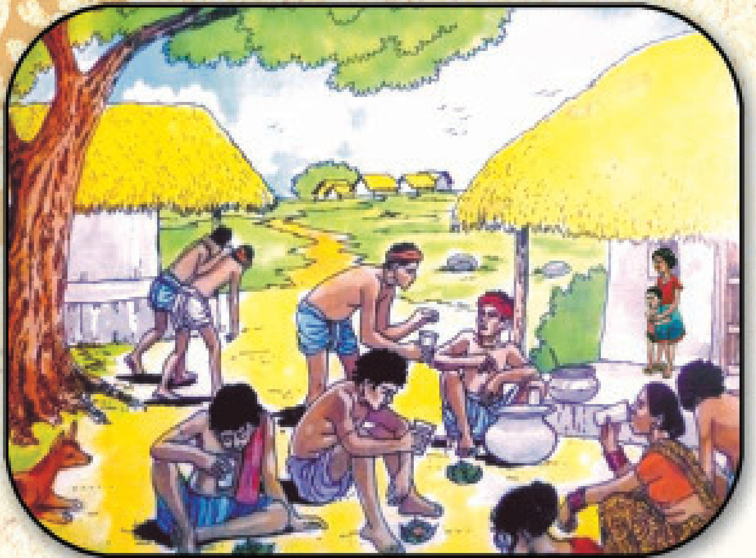
- ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ତଥା ଅଭିଭାବକମାନେ ବେଳେ ବେଳେ ଭୟ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି ଓ ଦଣ୍ଡ ଦେଇଥାନ୍ତି। ତାହା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।
- ଶିଶୁଟି ସର୍ବଦା ଖେଳି ବୁଲି ଖୁସିରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ। ପିତାମାତା ସେମାନଙ୍କୁ ମନା କରିବା ପାଇଁ ବେଳେ ବେଳେ ମିଛ ବାହାନା କରି ଡ଼ରାଇଥାନ୍ତି। ଯାହାକରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।
- ଅନ୍ଧାର ଦେଖାଇ ଓ ଭୁତ ପ୍ରେତ ଗପ କହି ଡ଼ରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଭୟଭୀତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ମଜାଳିଆ ଗପ, ସମାଜ ଗଠନ, ଚରିତ୍ର ଗଠନ ଇତ୍ୟାଦି ଶିକ୍ଷଣୀୟ କାହାଣୀ କହିବା ଉଚିତ୍।
- ଶିଶୁର ରୁଚି ଅନୁସାରେ ତାକୁ ଶିଖାଇବା ଦରକାର। ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁ ସହିତ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ଶିକ୍ଷା ଦେଲେ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶିଖିଥାଏ। ଫଳରେ ନିଜ ଭିତରେ କୌଣସି ଭୟ ଅନୁଭବ କରିନଥାଏ ଓ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଥାଏ।

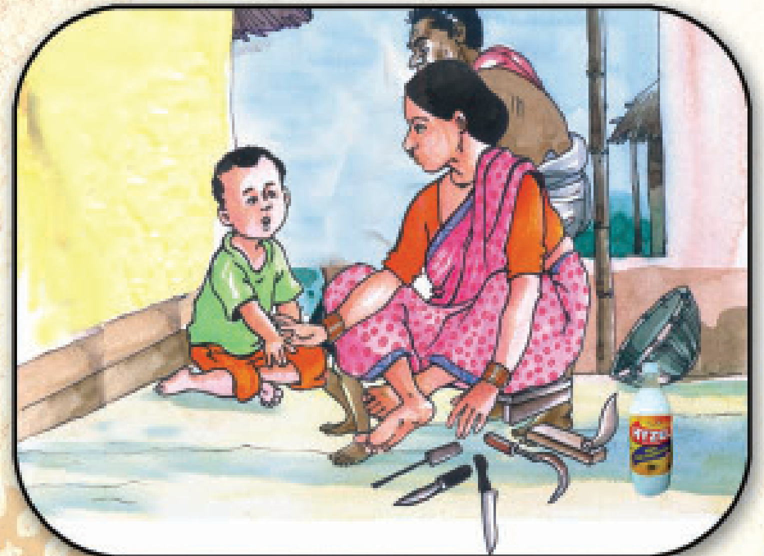
“ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଭୟ ଦିଅନା
ଭରି ଦିଅ ମନେ ଖୁସି ଭାବନା ।”

- ଗ୍ରାମରେ ପାଳନ କରାଯାଉଥିବା ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, ଯାନିଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ବିବିଧ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା; ମହୁଲୀ, ହାଣ୍ଡିଆ, ସଲପ, ଗଞ୍ଜେଇ, ସିଗାରେଟ୍, ରସି, ତାଡ଼ି, ବିଡ଼ି, ହୁକ୍କାଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍। ଫଳରେ ଶିଶୁଟି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବ।

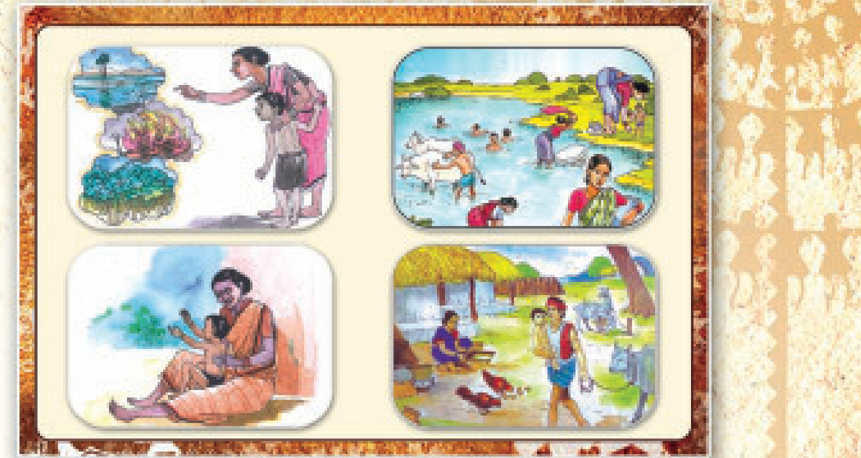


- ଘରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଯଥା; ଧାରୁଆ, (କଟୁରୀ, ଦାଆ, ଟାଙ୍ଗିଆ, କୋଦାଳ, ଛୁରୀ, ପନିକି, ବ୍ଲେଡ୍, ଖଣ୍ଡା), ମୁନିଆ (ଛୁଞ୍ଚି, ଶାବଳ, କଣ୍ଟା, ତେଣ୍ଟା) ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷ ଶିଶୁର ହାତ ପାହାନ୍ତାରେ ରହିଲେ, ତା' ପାଇଁ କ୍ଷତି ଆଣିପାରେ। ତେଣୁ ସେଥି ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍।
- ସେହିପରି ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଯଥା; ସାର, କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ତଥା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚାଳିତ ଜିନିଷପତ୍ର /ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଖେଳ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଛୋଟ, ଧାରୁଆ, ମୁନିଆ ଓ ଓଜନିଆ ନ ହେବା ଉଚିତ୍। ସେ ସବୁ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ଦରକାର।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ବାହାରେ ଖେଳିବା ତଥା ପ୍ରକୃତି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦରକାର।

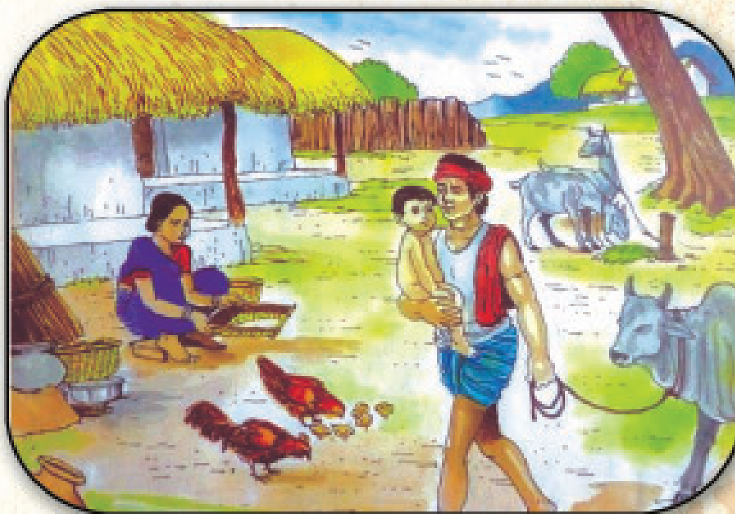




“ ଧାରୁଆ ମୁନିଆଁ ଚିଜ ଦୂରେ ରଖିବ
ଯେମିତି ଶିଶୁଟି ପାଖେ ନ ଯିବ ।”

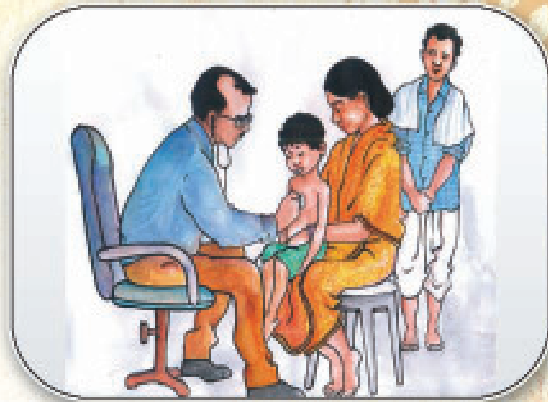


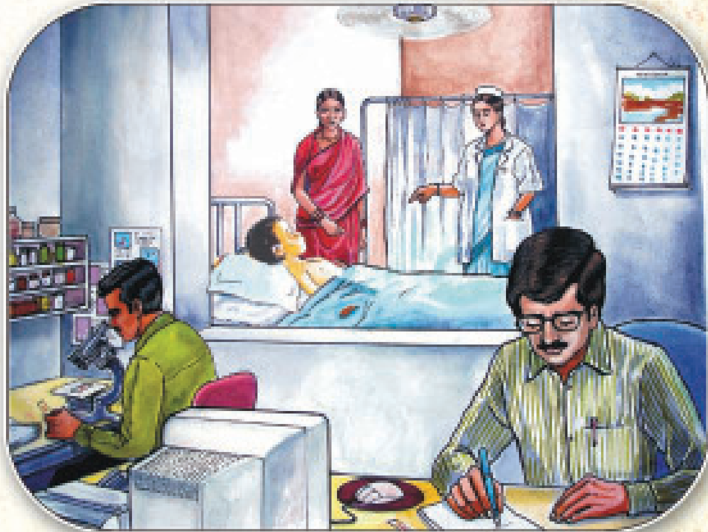
- ଶିଶୁମାନେ ବାହାରେ, ବୁଲିବା, ଖେଳିବା, ପ୍ରକୃତି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ପରିବେଶରୁ ସେ ଅନେକ କିଛି ଶିଖିଥାଏ। ଫଳରେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ସକ୍ରିୟ ହେବା ସହିତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ପରିବେଶରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଯଥା; ନଦୀ, ନାଳ, କୂଅ, ପୋଖରୀ, କେନାଲ୍, ବଣ, ଜଙ୍ଗଲକୁ ଏକୁଟିଆ
- ଯିବାକୁ ଶିଶୁକୁ ଦେବା ନାହିଁ। ବୟସ୍କଙ୍କ ସହତ ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ବୁଲାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁଟି ବାହାରେ, ବାଲି, ଗୋଡ଼ି, ମାଟିରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଜରୁରୀ।
- ବୟସ୍କଙ୍କ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ହାଟକୁ ବୁଲାଇ ନେବା, ଯାତ୍ରା ଦେଖାଇ ନେବା ଉଚିତ୍। ଫଳରେ ଶିଶୁଟି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ସହଜରେ ଜାଣିପାରିଥାଏ।



“ ନଈ, ନାଳ ପାଣି ବଣ ନିଆଁକୁ
କେବେ ନଛାଡ଼ିବ ଏଳା ଶିଶୁକୁ ।”

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିଶେଧକ ଟୀକ ନେବା ଉଚିତ୍।
- ଅସୁସ୍ଥ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ସହିତ ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ୍।
- ଅସୁସ୍ଥ ସମୟରେ ପିତାମାତା ଶିଶୁର ନିକଟରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ଏବଂ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଯତ୍ନନେବା ଦରକାର।
- ଅସୁସ୍ଥ ସମୟରେ ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍।





" ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଯେବେ ରହିବ
ବୁଦ୍ଧି ବିଦ୍ୟାରେ ସେ ଆଗେଇ ଯିବ ।"

ଫ୍ଲିପ୍‌ବୁକ୍‌ଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା କିପରି.....

ଏହି ଫ୍ଲିପ୍‌ବୁକ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଜନ୍ମରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବର ଯତ୍ନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ, ଗୋଷ୍ଠୀର ସଂପୃକ୍ତି, ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ, ଆଶାକର୍ମୀଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କ ଭୂମିକା ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ।

- ଫ୍ଲିପ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ନିଜେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପଢ଼ି ନିଅନ୍ତୁ।
- ଫ୍ଲିପ୍‌ବୁକ୍‌ରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି। ଏହାକୁ ବୁଝାଇବାକୁ ହେଲେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ବା ଉଦାହରଣର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର ଛୋଟ ଛୋଟ କାହାଣୀର ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଆଲୋଚନା/ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପୂର୍ବରୁ ଓ ସେହି ସମୟରେ :

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠାର ଆଲୋଚନା କରିସାରିବା ପରେ ତା' ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନର୍ବାର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ।
- ଅଭିଭାବକ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।
- ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଦ୍ଧବୃତ୍ତାକାର ଭାବରେ ବସାନ୍ତୁ। ଯେପରିକି ସେମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖି ଓ ଶୁଣି ପାରିବେ।
- ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ଫ୍ଲିପ୍‌ବୁକ୍ ଏପରି ଭାବେ ଧରନ୍ତୁ ଯେପରି ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଏହାର ଛବି ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦେଖିପାରିବେ।
- ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ପଟକୁ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଏହାକୁ ପଢ଼ି ଆଲୋଚନା କରିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ହେବ।
- ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ, ଶୁଦ୍ଧ ଓ ସରଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କର କଥା ଠିକ୍ ଭାବେ ଶୁଣି ଓ ବୁଝିପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରି ବୁଝନ୍ତୁ ?
- ଦେଖୁଥିବା ଚିତ୍ରରୁ ସେମାନେ କ'ଣ ବୁଝୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଚିତ୍ର ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଦରକାର ପଡ଼େ ଆଉ ଥରେ ବୁଝାନ୍ତୁ।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଏକ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଣିଥରେ ମନେପକାଇ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ଜଣାପଡ଼ିବ ଯେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ କଥାକୁ କେତେଦୂର ବୁଝିଛନ୍ତି।
- ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ସନ୍ଦେହ ଓ ବିଚାରକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ରଖିବାକୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ କୌଣସି ବି ପ୍ରଶ୍ନ ବ୍ୟର୍ଥ / ଅର୍ଥହୀନ। ଅନୁପଯୋଗୀ ନୁହେଁ।
- ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗାମୀ ଅଧିବେଶନର ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ।