

সপ্তাহ
1



unicef
for every child

অভিভাবকদের জন্য ক্যালেন্ডার



Integrated Child Development Services (ICDS) Govt. of West Bengal
Department of Women & Child Development and Social Welfare

দিন	প্রথম দিন	দ্বিতীয় দিন	তৃতীয় দিন	চতুর্থ দিন	পঞ্চম দিন	ষষ্ঠ দিন
খেলা	 ফুরের খেলা	 অভিনয় করা - দোকানদার ও ক্রেতা	 বালতি/ ঝুড়ি/ বাটিতে বল ছোঁড়া	 ভেতরে ও বাইরে খেলা	 লেবু ও চামচ দৌড়	 লুকোচুরি
উপকরণ নিয়ে কাজ/ আঁকা ও হাতের কাজ	 জামার বোতাম খোলা এবং লাগানো	 ২/৩ ধরনের সবজি দিয়ে প্যাটার্ন বানানো	 বুড়ো আস্তুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকা	 “ক” ও “ব” দিয়ে শুরু হয় এমন কয়েকটি জিনিসের নাম বলো	 হাত বা দড়ি দিয়ে বিছানা মাপা	 বিন্দু যোগ করা
গান	আমরা খরগোশ					
গল্প	বাঘ ও চড়াই					
কথোপকথন	গরমকালের ফল ও শাকসবজি নিয়ে কথা বলা					

সপ্তাহ 2

নিজেকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখব



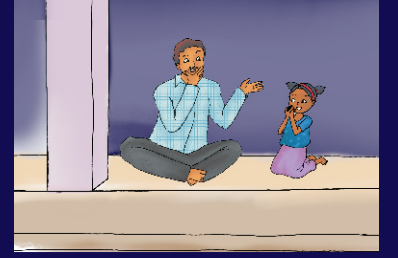
হাত ধোওয়া



মাস্ক পরা



দূরত্ব রাখা



দিন	প্রথম দিন	দ্বিতীয় দিন	তৃতীয় দিন	চতুর্থ দিন	পঞ্চম দিন	ষষ্ঠ দিন
খেলা	ফল ও শাকসবজির নাম দিয়ে মেমরি গেম	একটি গোল থেকে আরেকটি গোলে লাফাও এবং গোনো	রঙের খেলা	জাদুর ঝোলা	লুকোচুরি	যা বলা হবে তার উল্টোটা করো
উপকরণ নিয়ে কাজ/ আঁকা ও হাতের কাজ	দিকের ধারণা	আকার চেনাও ও আঁকো- গোল, তিনকোনা, চারকোনা	খালাগুলিকে ছোট থেকে বড় ও বড় থেকে ছোট হিসেবে সাজাও	২/৩ ধরনের সবজি দিয়ে প্যাটার্ন বানানো	যেমন খুশি আঁকো	“ক” ও “ব” দিয়ে শুরু হয় এমন কয়েকটি জিনিসের নাম বলো
গান	ছোট্ট শিশু মোরা					
গল্প	দিদার চশমা					
কথোপকথন	সময় নিয়ে আলোচনা। সকালবেলা, দুপুরবেলা, বিকেলবেলা, রাত্রিবেলা কোন সময়ে তুমি কী করো?					



শিশুকে মানসিক ও শারীরিক ভাবে সুস্থ রাখার জন্য

- ✓ মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড (MCP) অনুযায়ী শিশুর টিকাকরণ করান। শিশুর দরকারি ওষুধপত্র ও টিকাকরণের বিষয়ে বিশদে জানতে স্থানীয় অঙ্গনওয়াড়ি/ ANM/ ASHA কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- ✓ বাড়িতে পরিবারের সকলে একসঙ্গে খেতে বসার অনেক উপকারিতা রয়েছে। অভিভাবকদের অন্তত এক বেলা করে শিশুর সঙ্গে খেতে বসা উচিত। খাওয়ার সময়টি শিশুকে বিভিন্ন ধারণা দেওয়ার একটি উপযুক্ত সময়। কিন্তু, খাবার মুখে রেখে কথা না বলাই ভালো। সেক্ষেত্রে শিশুকে মুখের খাবারটা শেষ করে তবেই কথা বলতে বলুন।
- ✓ শিশুদের অন্তত ৮ থেকে ১০ ঘন্টা বিশ্রামের প্রয়োজন। শিশুর বিশ্রামের সময় তাকে মোবাইল ফোন বা কোনো গ্যাজেট ব্যবহার করা থেকে বিরত রাখুন।

বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুর জন্য অভিভাবকরা অ্যাক্টিভিটি পরিবর্তন করে নিতে পারেন।

প্রতিদিন মনে করে আপনার শিশুর সাথে এই পাঁচটি কাজ করবেন।

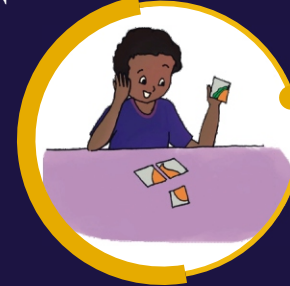
কথোপকথন



খেলা



আঁকা ও হাতে কলমে কাজ



গল্প



গান





নারী ও শিশু কল্যাণ ও সমাজ কল্যাণ দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

unicef
for every child

আপনার এলাকায় কোনো শিশু কি বিপন্ন?

এমন কোনো শিশু আছে যার মা/বাবা বা একমাত্র
অভিভাবক চলে গেছেন কোভিড বা অন্য কোনোভাবে?

এমন কোনো পরিবার আছে যে পরিবারে বড়রা সবাই কোভিডে আক্রান্ত,
শিশুকে দেখাশোনা করার কেউ নেই?

তাহলে যোগাযোগ করুন।

চাইল্ডলাইন ১০৯৮ (1098):

২৪ ঘণ্টা প্রতিদিন যে কোনো শিশুর প্রয়োজনে ফোন করুন

০৩৩-২৩২১ ৫৫৫১ (033-2321-5551):

ছুটির দিন ছাড়া যেকোনো দিন সকাল ১০টা থেকে ৫টা

অথবা হোয়াটস অ্যাপ করুন

৯৮৩৬৩ ০০৩০০ (98363 00300) এই নম্বরে

অথবা স্বাস্থ্য দপ্তরের হেল্প লাইন

১৮০০-৩১৩৪৪৪-২২২ (1800-313444-222)

