EDUCATION, COMMUNITIES & ORGANISATIONAL DEVELOPMENT
English as an Additional Language (EAL)

Beechbrae Education Centre
Duffus Road, Elgin, IV30 4NP
টেলিফোনঃ 01343 557921

ইমেইলঃ nabil.ramzy@moray.gov.uk
ওয়েবসাইটঃ www.moray.gov.uk

মে 2020

প্রিয় পিতামাতা/কেয়ারারগণ,

আমরা আশা করি আপনি এবং আপনার পরিবার নিরাপদে ও ভালো আছেন।

আমরা জানি এই মূহুর্তে বাসাতে বসে অনেক বেশী সময় কাটানো একটি কঠিন কাজ এবং প্রি স্কুল বয়সী একটি ছোট বাচ্চাকে দেখাশুনা করা লাগলে এটি অবশ্যই একটি চ্যালেঞ্জিং বিষয় হয়ে উঠে।

আমরা আশা করি মোরে EAL টীমের কাছ থেকে নিম্নোক্ত আইডিয়াগুলো পেলে সেটি আপনার ও আপনার বাচ্চার জন্য চমৎকার সময় কাটানো এবং একত্রে ভালো সময় উপভোগ করার জন্য কাজে লাগবে।

প্রথমত এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যেটি হল আপনার বাচ্চা/বাচ্চাদের সাথে খোশ মেজাজে থাকা এবং তাদের সাথে সময় কাটানো উপভোগ করা। এজন্য আনুষ্ঠানিক কোন শিক্ষার দরকার নেই, শুধুমাত্র একসাথে সময় কাটানো এবং মজা করাই যথেষ্ট! বাচ্চারা চিন্তামুক্ত এবং হাসি খুশি থাকলে সবচেয়ে ভালো শিখতে পারে। যেখানে সম্ভব আপনার বাচ্চাকে তার কর্মকাণ্ডটি বেছে নিতে দিন এবং 'সেটির সাথে তাল মিলিয়ে চলতে দিন' এবং এর শেষ ফলাফল কী হবে সেটি নিয়ে চিন্তা করবেন না। আপনার বাচ্চা কী করছে সেটি নিয়ে তার সাথে কথা বলুন, নতুন নতুন শব্দের সাথে তাকে পরিচয় করিয়ে দিতে সুযোগ তৈরি করুন যেমন, সাইজ (আকার), টেক্সটার (গঠন), কুয়ানটিটি (পরিমাণ), ইমোশন (আবেগ অনুভূতি) ইত্যাদি। আপনারা বাসায় যে ভাষাতে কথা বলেন সবসময় সেটিই ব্যবহার করুন।

বর্তমানের অস্বাভাবিক পরিস্থিতির কারণে আপনার বাচ্চাকে হয়ত উদ্বিগ্ন ও চিন্তিত মনে হতে পারে। সময় নিয়ে তাদের কথা শুনুন এবং দরকার হলে সত্য কিন্ত সহজ উত্তরটিই দিন। আপনি নিজে যদি চিন্তামুক্ত ও ইতিবাচক থাকেন তাহলে আপনার বাচ্চাও তেমনটি থাকবে। তাদেরকে আস্বস্থ করুন যে, কোন এক সময় 'স্বাভাবিক' জীবন ফিরে আসবে এবং তারা আবারও তাদের বন্ধুবান্ধব / পরিবারের সদস্যদের সাথে দেখা করতে পারবে এবং তাদের সাথে খেলতে পারবে যদিও আমরা জানিনা সেটি একদম কোনদিন থেকে আরম্ভ হবে।

আবহাওয়া যাই হোক না কেন বাসার বাইরের উন্মুক্ত স্থান ব্যবহার করুন, বাচ্চারা বাইরে যেতে পছন্দ করে এবং তারা শরীরে ধুলো বালি লাগালেও সেটি কোন ব্যাপার নয়। প্রকৃতপক্ষে, তাদের শরীরে যত বেশী ধুলো বালি লাগাবে – সেটি ততই ভালো! আপনার যদি বাসাতে যদি একটি বাগান না থাকে তাহলে নিম্নোক্ত সুবিধাগুলো ব্যবহার করুন;

আপনার স্থানীয় এলাকায় হাঁটুন/সাইকেল চালাতে চান,

পার্কে যান, (কিন্ত কোন উপকরণ/সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না),

সমুদ্র সৈকতে যান,

বন-অরণ্যতে যান।

আপনি হাটার সময় আরও মজা করার জন্য কিছু কিছু গেম খেলুন, যেমন গণনার একটি খেলা যে কে আগে একটি নীল দরজা/হলুদ ফুল/হ্যাট মাথায় দেয়া ব্যক্তি দেখতে পাবে? ইত্যাদি।

রৌদ্রজ্জ্বল দিন হলে তাপ থেকে বাচার জন্য একটি হ্যাট বা সান ক্রিম ব্যবহার করবেন।

আপনার বাচ্চার আনন্দে সময় কাটানো ও শেখার জন্য কম্পিউটার, ট্যাবলেট, ফোন এবং টিভিও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তবে, সেগুলোকে দিনের প্রধান আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু হতে দিবেন না এবং যদি সম্ভব হয় তাহলে এগুলো দেখে সময় ব্যয় করার পরিমাণ ভুমিকা স্ক্রিন টাইম 1 ঘন্টা বা তার কম সময় হবে। আপনার বাচ্চা আপনাকে তার সাথে একজন খেলার সঙ্গী হিসেবে পেলে সেটি সে বেশী পছন্দ করবে।

অনেকসময় আপনি কোথা থেকে লম্বা একটি দিনের শুরু করবেন সেটি জানা কঠিন, সুতরাং পরবর্তী কয়েক পৃষ্ঠায় কিছু কর্মকাণ্ডের আইডিয়া, ওয়েবসাইট ইত্যাদি তুলে ধরা হল যাতে আপনি শুরু করতে পারেন।

কর্মকাণ্ড সংক্রান্ত আইডিয়া

খালি বাক্স, কিচেন রোল টিউব, ডিমের ব্যাক্স ব্যবহার করে জাঙ্ক প্লে/কনস্ট্রাকশন।।

কল্পনাপ্রসূত খেলার জন্য বড়, খালি বাক্স ব্যবহার করে অনেক আনন্দ উপভোগ করা যায়।

প্লে ডো- সর্বশেষ পৃষ্ঠাতে রেসিপি দেয়া আছে।

শিট/টাওয়াল/কম্বল ইত্যাদি দিয়ে তাবু/ডেন বানানো – বাসার ভিতরে বা বাইরে।

পানি এবং কনটেনার।

বাসার বাইরের জাগাতে পানি ও ব্রাশ করা।

চক।

বাবলস- শেষে রেসিপি দেয়া আছে।

বল গেম/প্লে।

মাড প্লে।

প্রতিবন্ধক দিয়ে খেলা – ঘরের ভিতরে বা বাইরে।

হাইড এন্ড সিক।

সিমন সেইস।

কেনাকাটা – কিচেনের কাপবোর্ড এবং কয়েন আইটেম হিসেবে ব্যবহার করুন। একেকবার এক এক জন দোকানীর ভূমিকায় থাকবেন।

স্যান্ডপেপার এন্ড উড।

বিচি থেকে ঔষধি/চারা/ফুলের গাছ লাগানো – ইয়োগার্টের পুরানো পর্ট/টয়লেট রোল টিউব ইত্যাদি ব্যবহার করুন।

পিকনিক – বাসার ভেতরে বা বাইরে।

I-স্পাই – আপনার বাসাতে যে ভাষাতে কথা বলেন সেটিতে। শব্দ শুরু করতে যে আওয়াজ বা ধ্বনি ব্যবহার করতে হয় সেটি ব্যবহার করুন, অক্ষরটি ব্যবহার করবেন না।

বাসাতে সাহায্যঃ রান্না, ঘর গোছানো, কোন কাপড়টি ধুতে হবে সেটি ঠিক করা, টেবিল সাজানো, থালা বাসন ধোয়া ইত্যাদি।

বেকিং।

গল্প বলা – একটি বই, ম্যাপ বা বানিয়ে বলা – আপনার বাসাতে যে ভাষায় কথা বলেন সেটিতে।

গান ও ছড়া বলা – আপনার বাসাতে যে ভাষায় কথা বলেন সেটিতে। বা সাধারণ কোন ছড়া তৈরি করুন এবং গান করুন।

ড্যান্সিং।

গণনার গেম- কতগুলো লাল গাড়ি/নীল দরজা/পাখি/ গোলাপী ফুল/আপেল ইত্যাদি।

আঁকানো, পেইন্টিং, কোলাজ, কাটিং এবং স্টিকিং।

ড্রেসিং আপ – বড় ভাইবোন, বা পিতামাতার পুরনো কাপড় চোপড় ব্যবহার করুন।

টেডি/সফট টয় ব্যবহার করে রোল প্লে।

বোর্ড গেম, কার্ড গেম, টার্ন টেকিং গেম, যেমন ডোমিনোস, জেঙ্গা, "আমি বাজারে গিয়েছিলাম", লটো ইত্যাদি।

দরকারী ওয়েবসাইটঃ

https://www.youtube.com/user/SuperSimpleSongs - বিভিন্ন ভাষায় ছড়া ও গান পাওয়া যায়।

Youtube – The Body Coach 5 Minute Move – অল্প বয়সী বাচ্চাদের জন্য 5 মিনিট ব্যাপী কর্মকাণ্ড।

https://www.ealhub.co.uk/video-stories/ - ইংরেজিতে ভিডিও আকারে গল্প।

https://www.parentclub.scot/child - ইংরেজী ভাষাতে অনেক দরকারী তথ্য ও আইডিয়া।

https://learnenglishkids.britishcouncil.org/ - ইংরেজী শেখার জন্য বাচ্চাদের জন্য নানা ধরণের গেম ও কর্মকাণ্ড।

বাবল মিক্সার **পরিমাণ** 350মিলিml **প্রস্তুতকাল** 5 মিনিট

- 50মিলি ওয়াশিং আপ লিকুইড (এক ভাগ)
- 300মিলি পানি (ছয় ভাগ)

1. একটি কনটেইনারে ওয়াশিং আপ লিকুইড মেপে নিন, যেমন একটি জ্যাম জার বা গ্লাস বোতল।

2. আস্তে আস্তে পানি যোগ করুন, খেয়াল রাখুন যাতে এই পর্যায়ে বেশী বাবল তৈরি না হয়। মিক্সারটিকে একত্রে নাড়ুন- এজন্য একটি চপস্টিকই যথেষ্ট।

3. যদি সম্ভব হয় ব্যবহারের পূর্বে বাবল মিক্সারটি থিতু হতে সময় দিন, এর ফলে আপনার বাবলটি আরও ভালো হবে।

4. আপনি প্রস্তুত হলে, বাবলের কাঠিটি মিক্সারটিতে ঢোকান এবং সেটিতে ফু দিতে শুরু করুন!

বাসায় প্রস্তুত বাবলের কাঠি

দোকান থেকে কেনা বাবলের কাঠি না থাকলে হতাশ হবার কিছু নেই! বাবল তৈরির জন্য বাসা বাড়িতে থাকা বিভিন্ন জিনিষ ব্যবহার করা যেতে পারে। কাজটি শুরু করতে নিম্নে কিছু আইডিয়া দেয়া হলঃ

- পেপারক্লিপ- কাঠি হিসাবে ব্যবহারের জন্য এটিকে বাকা করুন বা যেমন আছে তেমনই ব্যবহার করুন
- স্ট্র
- বিস্কুট কাটার
- পাইপ ক্লিনার

শীর্ষ পরামর্শ

গ্লিসারিন বেশীরভাগ বড় সুপারমার্কেটে এটি বেকিং সেকশনে পাওয়া যায় এবং বাবল মিক্সারটিকে আরও মজবুত করার জন্য এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। আমরা জানি যে এক টেবিল চামচ পরিমাণ গ্লিসারিন বাবল মিক্সারে ব্যবহার করা হলে সেটি আরও দীর্ঘদিন যাবত চলে।

থিতু হতে একরাত সময় দেয়া, অথবা আপনি যতটুকু সময় অপেক্ষা করতে পারেন, এর ফলে মিক্সারটি থিতু হবে এবং একসাথে মিশে যাবে যাতে আপনার বাবলটি আরও উন্নত হবে।

আরও বড়ভাবে চিন্তা করুন- আপনি যদি রেসিপিটি আরও উন্নত করতে চান তাহলে এক ভাগ ওয়াশিং আপ লিকুইড এর সাথে ছয় ভাগ পানি ব্যবহার করুন। একটি ওয়াশিং আপ বোলে করে আরও বড় পরিমাণ বাবল মিক্সার তৈরির চেষ্টা করুন!- এর পর বাগানের বাবল তৈরির জন্য আপনি আরও বড়ই আইটেম বানাতে পারেন, যেমন কোলান্ডার এবং স্লটেড স্পুন।

প্লে ডো রেসিপি

উপকরণঃ

:: 2 কাপ ময়দা

:: 1 কাপ লবণ

:: 2 টেবিল চামচ পরিমাণ ভেজিটেবল ওয়েল

:: 1½ কাপ গরম পানি

খাবারের রঙ

প্রথম ধাপঃ Mix একটি বড় পাত্রে ময়দা ও লবণ মেশান।

দ্বিতীয় ধাপঃ অতিরিক্ত উপকরণগুলো ব্যবহার করুন; যেমন, গ্লিটার, স্পাইস, সুগন্ধি, যেমন ভ্যানিলা এসেন্স।

তৃতীয় ধাপঃ তেল, গরম পানি এবং খাবারের রঙ একসাথে মেশান এবং সেটি ময়দার গোলার সাথে যুক্ত করুন।

চতুর্থ ধাপঃ সবগুলো উপকরণ একসাথে মিশিয়ে একটি ডো তৈরি করুন। একটি ময়দা বেলার বোর্ড ব্যবহার করে সেটি মিহি না হওয়া পর্যন্ত বেলতে থাকুন।

প্লে ডো সংক্রান্ত সমস্যাঃ সমাধান

প্লে ডো অনেকটা ভঙ্গুর? সামান্য আর একটু তেল যোগ করুন।

প্লে ডো অতিমাত্রায় লেগে যাচ্ছে? সামান্য আর একটু ময়দা যোগ করুন।

প্লে ডো দীর্ঘ সময় যাবত থাকুক এমনটি চান? খেলা শেষ হবার সাথে সাথে এটি একটি প্লাস্টিক ব্যাগে মুড়ে নিন এবং ফ্রিজে রাখুন। এটি কয়েক মাস পর্যন্ত থাকবে।