

अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने बच्चे को यह सीखने में मदद करें कि शब्द कैसे सुनाई देते हैं, भले ही वह उन्हें अभी तक स्पष्ट रूप से न कह सके। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा कहता है, "दा केला," तो कहें "तुम्हें और केला चाहिए।"
- खेलने वाले दिनों के दौरान अपने बच्चे को करीब से देखें। इस उम्र के बच्चे एक-दूसरों के साथ खेलते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि समस्याओं को कैसे साझा और हल किया जाए। अपने बच्चे को थोड़ी मदद करके, बारी-बारी से दांव लेकर और जब भी संभव हो शब्दों का उपयोग कर के दिखाएं कि समस्याओं से कैसे निपटें।
- अपने बच्चे को खाना खाने की तैयारी में मदद करने के लिए कहें, उसे प्लास्टिक के कप या नैपकिन जैसी चीजों को टेबल पर ले जाने दें। मदद करने के लिए अपने बच्चे को धन्यवाद कहें।
- अपने बच्चे को बॉल किक करने, रोल करने और फेंकने के लिए दें।
- ऐसे खिलौने दें जो आपके बच्चे को सिखाएं कि चीजों को कैसे करना है और समस्याओं को कैसे हल करना है। उदाहरण के लिए, उसे ऐसे खिलौने दें जिसमें वह बटन दबा सके और बटन दबाते ही कुछ हो।
- अपने बच्चे को बड़े कपड़े, जूते, टोपी और कमीज पहनकर खेलने दें। इससे उसे नाटक करना शुरू करने में मदद मिलती है।
- अपने बच्चे को प्रत्येक भोजन में वह जितना चाहे उतना ज्यादा या कम खाने दें। बच्चे हमेशा एक ही मात्रा में या हर दिन एक ही तरह का खाना नहीं खाते हैं। आपका काम उसे स्वस्थ भोजन देना है और आपके बच्चे का काम यह तय करना है कि क्या उसे खाना है और उसे कितना खाना चाहिए।
- सोने और खाने के लिए नियमित दिनचर्या रखें। अपने बच्चे के लिए एक शांत, ध्वनिरहित सोने का समय बनाएं। उसका पजामा पहनाएं, उसके दाँत ब्रश करें, और उसे 1 या 2 किताबें पढ़कर सुनाएं। इस उम्र के बच्चों को दिन में 11 से 14 घंटे की नींद (झपकी सहित) की जरूरत होती है। लगातार सोने का समय इसे आसान बनाता है।
- आपका बच्चा शौचालय प्रशिक्षण शुरू करने के लिए तैयार है या नहीं यह जानने के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और/या शिक्षकों से उस बारे में पूछें। ज्यादातर बच्चे 2 से 3 साल की उम्र तक शौचालय प्रशिक्षण नहीं ले पाते हैं। बहुत जल्दी शुरू करने से तनाव और निराशा हो सकती है, जिससे प्रशिक्षण में अधिक समय लग सकता है।
- जब आपका बच्चा एक अच्छा सहायक बन रहा हो तो सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें। उसे साधारण कामों में मदद करने दें, जैसे कि खिलौने रखना या बास्केट में कपड़े रखना।
- "एक, दो, तीन, जाओ" कहकर अपने बच्चे के साथ बाहर खेलें। उदाहरण के लिए, अपने बच्चे को झूले में खींचकर ऊपर पकड़ें। "एक, दो..." कहें, फिर रुकें और जब आप झूले को धक्का दें तो "जाओ" कहें।
- अपने बच्चे को अपने साथ सरल कला प्रोजेक्ट बनाने दें। अपने बच्चे को क्रेयॉन दें या कागज पर कुछ फिंगर पेंट लगाएं और उसे चारों ओर फैलाकर और डॉट्स बनाकर उसे एक्सप्लोर करने दें। उसे दीवार या रेफ्रिजरेटर पर लटका दें ताकि आपका बच्चा इसे देख सके।

अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासत्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासत्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।

30 महीने का होने पर आपका बच्चा*

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 30 महीने का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- अन्य बच्चों के आसपास खेलता है और कभी-कभी उनके साथ खेलता है
- "मुझे देखो!" कहकर वह आपको दिखाता है कि वह क्या कर सकता है।
- बताए जाने पर सरल दिनचर्या का पालन करता है, जैसे जब आप कहते हैं, "यह साफ-सफाई का समय है, तब खिलौने लेने में मदद करना।"

भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- लगभग 50 शब्द बोल सकता है
- एक क्रिया-शब्द के साथ दो या दो से अधिक शब्द कहता है, जैसे "कुत्ता भागा"
- जब आप किताब में इंगित कर के पूछते हैं, "यह क्या है?" तब नाम बताता है
- "मैं," "मेरा," या "हम" जैसे शब्द कहता है

संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- दिखावा करने के लिए चीजों का उपयोग करता है, जैसे किसी गुड़िया को ब्लॉक खिलाना जैसे कि वह भोजन हो
- सरल समस्या-समाधान कौशल दिखाता है, जैसे किसी चीज़ तक पहुँचने के लिए एक छोटे स्टूल पर खड़ा होना
- दो-चरणीय निर्देशों का पालन करता है जैसे "खिलौना नीचे रखो और दरवाजा बंद करो।"
- दिखाता है कि वह कम से कम एक रंग जानता है, जैसे कि जब आप पूछते हैं, "लाल क्रेयॉन कहां है?" तब लाल रंग के क्रेयॉन की ओर इशारा करता है

गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- चीजों को मोड़ने के लिए हाथों का उपयोग करता है, जैसे कि दरवाजे की कुंडी मोड़ना या ढक्कन खोलना
- कुछ कपड़े अपने आप उतार देता है, जैसे ढीली पैंट या खुली जैकेट
- झोनों पैरों से जमीन से कूदता है
- जब आप उसे पढ़कर सुनाते हैं, तब एक-एक करके किताब के पन्ने पलटता है

यह विकासत्मक जांच का समय है!

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स द्वारा सभी बच्चों के लिए अनुशंसित 30 महीने होने पर, आपके बच्चे की सामान्य विकासत्मक जांच होगी। अपने बच्चे की विकासत्मक जांच के बारे में डॉक्टर से पूछें।

डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।

प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासत्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए अपने राज्य या क्षेत्र के शुरुआती हस्तक्षेप कार्यक्रम (early intervention program) को कॉल करें। अधिक जानें और cdc.gov/FindEI पर नंबर खोजें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए cdc.gov/Concerned पर जाएं।

प्रतीक्षा मत करें!
जल्दी कदम उठाना
एक वास्तविक अंतर ला
सकता है!



Centers for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- "अकेले खेलने" को प्रोत्साहित करें, जहां आपका बच्चा अपनी रुचियों का पालन कर सकता है, नई चीजों को आजमा सकता है और चीजों को नए तरीकों से इस्तेमाल कर सकता है।
- सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और जिन्हें आप देखना नहीं चाहते हैं उनकी तुलना में उन व्यवहारों पर अधिक ध्यान दें जिन्हें आप देखना चाहते हैं ("वांछित व्यवहार")। उदाहरण के लिए, कहें "तुमने जिस तरह से जॉर्डन को खिलौना दिया, वह मुझे अच्छा लगा।"
- अपने बच्चे को ऐसे खाने के विकल्प दें जो सरल और स्वस्थ हों। उसे चुनने दें कि नाश्ते के लिए क्या खाना चाहिए या क्या पहनना चाहिए। विकल्पों को दो या तीन तक सीमित करें।
- अपने बच्चे से किताबों और कहानियों के बारे में सरल प्रश्न पूछें। प्रश्न पूछें, जैसे "कौन?" "क्या?" और कहाँ?"
- अपने बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलना सीखने में मदद करें। उसके साथ साझा कर के, बारी-बारी दांव लेकर और उसके "शब्दों" के उपयोग द्वारा मदद करके उसे दिखाएँ कि कोई चीज़ कैसे करनी है।
- अपने बच्चे को कागज पर क्रेयॉन, ट्रे पर शेविंग क्रीम, या चाक के साथ "चित्र" बनाने दें। यदि आप एक सीधी रेखा खींचते हैं, तो देखें कि क्या वह आपकी नकल करता है। जब वह अच्छे से रेखाएं बनाने लगे, तब उसे एक गोल बनाने का तरीका दिखाएं।
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने दें, जैसे कि किसी पार्क या पुस्तकालय में। स्थानीय खेल समूहों और प्री-स्कूल कार्यक्रमों के बारे में पूछें। दूसरों के साथ खेलने से उसे साझा करने और दोस्ती का मूल्य सीखने में मदद मिलती है।
- जितना हो सके परिवार साथ मिलकर खाना खाएं। सब एक जैसा खाना खाएं। एक-दूसरे के साथ का आनंद लें और भोजन के दौरान स्क्रीन टाइम (टीवी, टैबलेट और फोन आदि) को नजरअंदाज करें।
- वयस्क व्यक्ति के साथ बच्चों के कार्यक्रम के स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को प्रति दिन 1 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। बच्चे बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने बच्चे को चीजों का वर्णन करने के लिए शब्दों का प्रयोग करें, जैसे कि बड़ा/छोटा, तेज/धीमा, चालू/बंद, और अंदर/बाहर।
- अपने बच्चे को आकृतियों, रंगों या जानवरों के साथ सरल पहलियाँ हल करने में मदद करें। जब आपका बच्चा किसी टुकड़े को सही जगह पर रखे तो उसे नाम दें।
- अपने बच्चे के साथ बाहर खेलें। उदाहरण के लिए, अपने बच्चे को झूले आदि पर चढ़ने और सुरक्षित क्षेत्रों में दौड़ने के लिए पार्क में ले जाएं।
- अपने बच्चे को प्रत्येक भोजन में वह जितना चाहे उतना ज्यादा या कम खाने दें। आपका काम उसे स्वस्थ भोजन देना है और आपके बच्चे का काम यह तय करना है कि क्या उसे खाना है और उसे कितना खाना चाहिए।

अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।

3 साल का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि आपके बच्चे ने 3 साल का होने तक कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- आपके उससे दूर जाने के 10 मिनट के भीतर शांत हो जाता है, जैसे चाइल्डकैरर ड्रॉप में छोड़ना
- अन्य बच्चों को नोटिस करता है और उन्हें खेल में शामिल करता है

भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- कम से कम दो बार हाथ को आगे-पीछे करके आपसे बातचीत करता है
- "कौन," "क्या," "कहां," या "क्यों" प्रश्न पूछता है, जैसे "मम्मा/पप्पा कहां हैं?"
- पूछे जाने पर किसी चित्र या पुस्तक में क्या क्रिया हो रही है वह बताता है, जैसे "दौड़ना," "खाना," या "खेलना"
- पूछे जाने पर प्रथम नाम कहता है
- ज्यादातर समय दूसरों को समझने के लिए पर्याप्त रूप से बात करता है

संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सौखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- जब आप उसे दिखाते हैं कि कैसे गोल आकार बनाना है, तब उसे बनाता है
- आपके उसे चेतावनी देने पर चूल्हे जैसी गर्म वस्तुओं को छूने से बचता है

गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- वस्तुओं को साथ जोड़ता है, जैसे बड़े मोती या मैकरोनी
- कुछ कपड़े खुद पहनता है, जैसे ढीली पैंट या जैकेट
- फोर्क का उपयोग करता है

डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं। प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए किसी भी स्थानीय सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालय को निःशुल्क मूल्यांकन के लिए कॉल करें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए cdc.gov/Concerned पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!
जल्दी कदम उठाना
एक वास्तविक अंतर ला
सकता है!**



Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- आपके सहयोग से अपने बच्चे को उसकी समस्याओं को स्वयं हल करने के लिए प्रोत्साहित करें। समस्या को समझने में उसकी मदद करने के लिए प्रश्न पूछें। समाधान के बारे में सोचने में उसकी मदद करें, एक कोशिश कर के दिखाएं, और यदि आवश्यक हो तो और प्रयास करें।
- अपने बच्चे की भावनाओं के बारे में बात करें और उसे वह कैसा महसूस कर रहा है यह समझाने में मदद करने के लिए शब्द बताएं। अपने बच्चे को गहरी सांस लेने, पसंदीदा खिलौने को गले लगाने, या परेशान होने पर शांत, सुरक्षित जगह पर जाने के लिए सिखाकर उसे तनावपूर्ण भावनाओं को प्रबंधित करने में सहायता करें।
- कुछ सरल और स्पष्ट नियम निर्धारित करें जिनका पालन आपका बच्चा कर सकता है, जैसे कि खेलते समय हाथों का कोमलता से उपयोग करना। यदि वह कोई नियम तोड़ता है, तो उसे दिखाएं कि उसके बजाय उसे क्या करना चाहिए। बाद में, यदि आपका बच्चा नियम का पालन करता है, तो उसे पहचानें और बधाई दें।
- अपने बच्चे के साथ पढ़ें। प्रश्न पूछें, जैसे "तस्वीर में क्या हो रहा है?" और/या "तुम्हें क्या लगता है कि आगे क्या होगा?" जब वह आपको उत्तर देता है, तो अधिक जानकारी के लिए पूछें।
- गिनती के खेल खेलें। शरीर के अंगों, सीढ़ियों और अन्य चीजों को गिनें जिनका आप हर दिन उपयोग करते हैं या देखते हैं। इस उम्र के बच्चे संख्या और गिनती के बारे में सीखना शुरू करते हैं।
- वास्तविक शब्दों का उपयोग करते हुए, अपने बच्चे से उससे अधिक लंबे वाक्यों में बोलकर उसके भाषा कौशल को विकसित करने में मदद करें। वह जो कहता है उसे दोहराएं, उदाहरण के लिए, "ला चाहिए," और फिर "मुझे एक केला चाहिए" कहकर अधिक "बड़े" शब्दों का उपयोग करने का तरीका दिखाएं।
- अपने बच्चे को भोजन बनाने में मदद करने दें। उसे सरल कार्य दें, जैसे फल और सब्जियां धोना या उसे हिलाना।
- अपने बच्चे को 2 या 3 चरणों में निर्देश दें। उदाहरण के लिए, "अपने कमरे में जाकर अपने जूते और कोट ले आओ।"
- वयस्क व्यक्ति के साथ बच्चों के कार्यक्रम के स्क्रीन समय (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) को प्रति दिन 1 घंटे से अधिक नहीं होना चाहिए। अपने बच्चे के बेडरूम में कोई स्क्रीन न लगाएं। बच्चे बात करके, खेलकर और दूसरों के साथ बातचीत करके सीखते हैं।
- अपने बच्चे को सरल गीत और कविताएं सिखाएं, जैसे "लकड़ी की काठी" या "ट्रिंकल, ट्रिंकल, लिटिल स्टार।"
- अपने बच्चे को कागज, क्रेयॉन और रंग भरने वाली किताबों के साथ एक "एक्टिविटी बॉक्स" दें। अपने बच्चे के साथ रंग और रेखाएं तथा आकृतियां बनाएं।
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे उसे दोस्ती के मूल्य और दूसरों के साथ कैसे मिलना है, सीखने में मदद मिलती है।

अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाएं।

4 साल का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि 4 साल का होने तक आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- खेल के दौरान कुछ और बनने का नाटक करता है (शिक्षक, सुपर हीरो, कुत्ता)
- अगर कोई आसपास नहीं है तो बच्चों के साथ खेलने जाने के लिए कहता है, जैसे "क्या मैं एलेक्स के साथ खेल सकता हूँ?"
- दूसरों को दिलासा देता है जब वे दुखी या उदास होते हैं, जैसे रोते हुए दोस्त को गले लगाना
- खतरे से बचता है, जैसे खेल के मैदान में ऊंचाई से न कूदने को कहना
- "सहायक" बनना पसंद करता है
- वह जगह (पूजा स्थल, पुस्तकालय, खेल का मैदान) के आधार पर व्यवहार बदलता है

भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- चार या अधिक शब्दों वाले वाक्य कहता है
- किसी गीत, कहानी या नर्सरी कविता से कुछ शब्द कहता है
- उसके दिन के दौरान हुई कम से कम एक चीज़ के बारे में बात करता है, जैसे "मैंने फुटबॉल खेला।"
- "कोट का क्या उपयोग है?" जैसे सरल प्रश्नों के उत्तर देता है। या "क्रेयॉन का क्या उपयोग है?"

संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- वस्तुओं के कुछ रंगों के नाम बताता है
- बताता है कि एक प्रसिद्ध कहानी में आगे क्या आता है
- व्यक्ति के शरीर के तीन या अधिक अंगों का चित्र बनाता है

गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- ज्यादातर समय बड़ी गेंद पकड़ता है
- वयस्क व्यक्ति के निरीक्षण में स्वयं भोजन परोसता है या पानी देता है
- कुछ बटन को दबाता है
- उंगलियों और अंगूठे के बीच क्रेयॉन या पेंसिल रखता है (मुट्टी में नहीं)

डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं। प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए किसी भी स्थानीय सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालय को निःशुल्क मूल्यांकन के लिए कॉल करें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए cdc.gov/Concerned पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!
जल्दी कदम उठाना
एक वास्तविक अंतर ला
सकता है!**



Centers for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- अपने बच्चे को नई जगहों के लिए तैयार होने और नए लोगों से मिलने में मदद करें। उदाहरण के लिए, आप उसे सहज होने के लिए कहानियां या रोल प्ले (कुछ बनने का नाटक) पढ़ सकते हैं।
- अपने बच्चे के साथ पढ़ें। उससे पूछें कि कहानी में क्या हो रहा है और उसके विचार से आगे क्या हो सकता है।
- अपने बच्चे को रंग, आकार और कद के बारे में जानने में मदद करें। उदाहरण के लिए, उसके द्वारा दिन में देखी जाने वाली चीजों के रंग, आकार और कद के बारे में पूछें।
- चीजों के लिए पूछने और समस्याओं को हल करने के लिए अपने बच्चे को "उसके शब्दों" का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें लेकिन उसे दिखाएं कि कैसे करना है। वह उसे चाहिए उन शब्दों को नहीं जानता हो। उदाहरण के लिए, किसी से कुछ लेने के बजाय अपने बच्चे को यह कहने में मदद करें, "क्या मेरी बारी आ सकती है?"
- अपने बच्चे को दूसरों की भावनाओं के बारे में और प्रतिक्रिया करने के सकारात्मक तरीकों के बारे में जानने में मदद करें। उदाहरण के लिए, जब वह किसी उदास बच्चे को देखता है, तो कहें "वह उदास दिख रहा है। चलो उसे टेढ़ी देते हैं।"
- सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और उन व्यवहारों पर ध्यान दें जिन्हें आप देखना चाहते हैं ("वांछित व्यवहार")। उदाहरण के लिए, कहें "तुम उस खिलौने को कितनी अच्छी तरह से साझा कर रहे हो!" उन पर कम ध्यान दें जिन्हें आप नहीं देखना चाहते हैं।
- अपने बच्चे को सरल तरीके से बताएं कि वह ऐसा कुछ क्यों नहीं कर सकता जो आप नहीं चाहते हैं ("अवांछित व्यवहार")। इसके बजाय उसे विकल्प दें कि वह क्या कर सकता है। उदाहरण के लिए, "तुम बिस्तर पर नहीं कूद सकते। तुम बाहर जाकर खेलना चाहते हो या कुछ संगीत और नृत्य करना चाहते हो?"
- अपने बच्चे को अन्य बच्चों के साथ खेलने दें, जैसे कि किसी पार्क या पुस्तकालय में। स्थानीय खेल समूहों और प्री-स्कूल कार्यक्रमों के बारे में पूछें। दूसरों के साथ खेलने से आपके बच्चे को साझा करने और दोस्ती का मूल्य सीखने में मदद मिलती है।
- जब भी संभव हो अपने बच्चे के साथ भोजन करें। उसे देखने दें कि आप स्वस्थ भोजन का आनंद ले रहे हैं, जैसे कि फल, सब्जियां, और साबुत अनाज, और दूध या पानी पीते हुए।
- एक शांत, ध्वनिरहित सोने की दिनचर्या बनाएं। सोने से 1 से 2 घंटे पहले किसी भी स्क्रीन टाइम (टीवी, फोन, टैबलेट आदि) से बचें और अपने बच्चे के बेडरूम में कोई स्क्रीन न लगाएं। इस उम्र के बच्चों को दिन में 10 से 13 घंटे की नींद (झपकी सहित) की जरूरत होती है। लगातार सोने का समय इसे आसान बनाता है।
- अपने बच्चे को खिलौने या ऐसी चीजें दें जो उसकी कल्पना को प्रोत्साहित करें, जैसे ड्रेस-अप कपड़े, बर्तन और पकाने का नाटक करने के लिए बर्तन, या बनाने के लिए ब्लॉक। उसके साथ ढोंग करने में शामिल हों, जैसे कि उसके द्वारा पकाए गए नकली भोजन को खाना।
- अपने बच्चे के "क्यों" सवाल के जवाब देने के लिए समय निकालें। यदि आप उत्तर नहीं जानते हैं, तो कहें "मुझे नहीं पता," या अपने बच्चे को किसी पुस्तक में, इंटरनेट पर, या किसी अन्य वयस्क से उत्तर खोजने में मदद करें।

अधिक युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।

5 साल का होने पर आपका बच्चा

बच्चे का नाम

बच्चे की उम्र

आज की तारीख

उपलब्धियां मायने रखती हैं! आपका बच्चा कैसे खेलता है, सीखता है, बोलता है, कार्य करता है और गतिविधियां करता है वह उसके विकास के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। जांचें कि 5 साल का होने तक आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसे अपने साथ ले जाएं और अपनी हर बच्चा-मुलाकात पर अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें कि आपके बच्चे ने कौन सी उपलब्धियां हासिल की हैं और आगे क्या हो सकता है।

इस उम्र तक ज्यादातर बच्चे क्या करते हैं:

सामाजिक/भावनात्मक उपलब्धियां

- अन्य बच्चों के साथ खेल खेलते समय नियमों का पालन करता है या बारी-बारी से दांव लेता है
- आपके लिए गाता है, नाचता है या अभिनय करता है
- घर के साधारण काम करता है, जैसे मौजे मिलाना या खाने के बाद टेबल साफ करना

भाषा/संचार संबंधी उपलब्धियां

- एक कहानी सुनाता है जिसे उसने सुनी हो या कम से कम दो घटनाओं को साथ मिलकर बनायी हो। उदाहरण के लिए, एक बिल्ली पेड़ पर फंस गई थी और एक फायर फाइटर ने उसे बचा लिया
- किसी किताब या कहानी को पढ़ने या उसे बताने के बाद उसके बारे में सरल प्रश्नों के उत्तर देता है
- तीन से अधिक बार आगे-पीछे हाथ हिलाकर बातचीत जारी रखता है
- सरल कविता का उपयोग करता है या पहचानता है (काठी-लाठी, नानी-मोरनी)

संज्ञानात्मक उपलब्धियां (सीखना, सोचना, समस्या-समाधान)

- 10 तक गिनती करता है
- 1 और 5 के बीच की कुछ संख्याओं को नाम दें जब आप उन्हें इंगित करते हैं
- समय के बारे में शब्दों का उपयोग करता है, जैसे "बीते दिन," "कल," "सुबह," या "रात"
- गतिविधियों के दौरान 5 से 10 मिनट तक ध्यान देता है। उदाहरण के लिए, कहानी के समय या कला और शिल्प बनाने के दौरान (स्क्रीन टाइम की गिनती नहीं होती है)
- उसके नाम के कुछ अक्षर लिखता है
- जब आप उन्हें इंगित करते हैं तो कुछ अक्षरों को नाम देता है

गतिविधि/शारीरिक विकास की उपलब्धियां

- कुछ बटन दबाता है
- एक पैर पर उछलता है

डॉक्टर के साथ साझा करने के लिए अन्य महत्वपूर्ण बातें...

- आप और आपका बच्चा एक साथ क्या करते हैं?
- ऐसी कौन सी चीजें हैं जो आपका बच्चा करना पसंद करता है?
- क्या आपका बच्चा कुछ ऐसा करता है या नहीं करता है जो आपको चिंतित करता है?
- क्या आपके बच्चे ने ऐसा कोई कौशल खो दिया है जो उसने पहले किया था?
- क्या आपके बच्चे को स्वास्थ्य देखभाल की कोई विशेष आवश्यकता है या वह समय से पहले पैदा हुआ था?

आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते हैं।

प्रतीक्षा मत करें! यदि आपका बच्चा एक या एक से अधिक उपलब्धि को पूरा नहीं कर रहा है, पहले किया था वह कौशल खो दिया है, या आपको अन्य चिंताएं हैं, तो जल्दी कदम उठाएं। अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें, अपनी चिंताओं को साझा करें और विकासात्मक जांच के बारे में पूछें। यदि आप या डॉक्टर अभी भी चिंतित हैं:

1. किसी विशेषज्ञ के पास रेफर करने के लिए कहें जो आपके बच्चे का अधिक मूल्यांकन कर सके; तथा
2. क्या आपके बच्चे को मदद के लिए सेवाएं मिल सकती हैं यह पता लगाने के लिए किसी भी स्थानीय सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालय को निःशुल्क मूल्यांकन के लिए कॉल करें।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए cdc.gov/Concerned पर जाएं।

**प्रतीक्षा मत करें!
जल्दी कदम उठाना
एक वास्तविक अंतर ला
सकता है!**



Centers for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



अपने बच्चे को सीखने और बढ़ने में मदद करें

अपने बच्चे के पहले शिक्षक के रूप में, आप उसके सीखने और मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकते हैं। इन सरल युक्तियों और गतिविधियों को सुरक्षित तरीके से आजमाएं। अपने बच्चे के विकास में मदद करने के तरीके के बारे में या अधिक विचारों के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर और शिक्षकों से बात करें।

- आपका बच्चा स्वतंत्र महसूस करने और क्या होता है यह देखने के लिए "जवाब देना" शुरू कर सकता है ध्यान देना सीमित करें। उसे करने के लिए वैकल्पिक गतिविधियां खोजें जो उसे नेतृत्व करने और स्वतंत्र होने की अनुभव पर ध्यान देने का एक बिंदु बनाएं। "जब मैंने तुम्हें बताया कि यह सोने का समय है तो तुम शांत रहो।"
- अपने बच्चे से पूछें कि वह क्या खेल रहा है। "क्यों?" और "कैसे?" पूछकर उसके उत्तरों का विस्तार करने में उसकी मदद करें लिए, कहें "यह अच्छा पुल है जिसे तुम बना रहे हो। तुमने इसे वहां क्यों रखा?"
- ऐसे खेलों के साथ खेलें जो आपके बच्चे को चीजों को एक साथ रखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जैसे पहेली और बिल्डिंग ब्लॉक।
- अपने बच्चे को समय समझने में मदद करने के लिए शब्दों का प्रयोग करें। उदाहरण के लिए, सप्ताह के दिनों के बारे में गाने गाएं और उसे बताएं कि आज कौन सा दिन है। समय के बारे में शब्दों का प्रयोग करें, जैसे आज, कल और बीता कल।
- अपने बच्चे को खुद के लिए चीजें करने दें, भले ही वह उसे पूरी तरह से न करे। उदाहरण के लिए, उसे अपना बिस्तर बनाने दें, अपनी कमीज को बटन करने दें, या कप में पानी डालने दें। जब वह ऐसा करता है तो उसका जश्र मनाएं और जरूरत ना हो ऐसी चीजों को "ठीक" करने का प्रयास ना करें।
- अपने बच्चे की और अपनी भावनाओं के बारे में बात करें और उन्हें नाम दें। किताबें पढ़ें और पात्रों की भावनाओं के बारे में और उन्हें ऐसा क्यों महसूस हो रहा है इस बारे में बात करें।
- तुकबंदी वाले खेल खेलें। उदाहरण के लिए, कहें "हाथी के साथ क्या तुकबंदी है?"
- अपने बच्चे को खेलों में नियमों का पालन करना सिखाएं। उदाहरण के लिए, साधारण बोर्ड गेम, कार्ड गेम या साइमन सेज़ खेलें।
- अपने घर में एक जगह बनाएं जहां आपका बच्चा परेशान होने पर जाए। आस-पास रहें ताकि आपका बच्चा जान सके कि वह सुरक्षित है और आवश्यकतानुसार शांत होने में मदद के लिए आपके पास आ सकता है।
- अपने बच्चे के लिए स्क्रीन टाइम (टीवी, टैबलेट, फोन, आदि) की सीमा निर्धारित करें, प्रति दिन 1 घंटे से अधिक नहीं। अपने परिवार के लिए मीडिया के उपयोग की योजना बनाएं।
- अपने बच्चे के साथ भोजन करें और साथ में बातें करते हुए पारिवारिक समय का आनंद लें। सब एक जैसा खाना खाएं। भोजन के समय स्क्रीन टाइम (टीवी, टैबलेट, फोन आदि) से बचें। अपने बच्चे को स्वस्थ भोजन तैयार करने में मदद करने दें और साथ में उनका आनंद लें।
- चित्रों को देखकर और कहानी सुनाकर अपने बच्चे को "पढ़ने" के लिए प्रोत्साहित करें।
- ऐसे खेल खेलें जो स्मृति और ध्यान में मदद करें। उदाहरण के लिए, कार्ड गेम, चिड़िया उड़, लुकाछिपी, पकड़म-पकड़ाई खेलें।

युक्तियों और गतिविधियों को देखने के लिए CDC का उपलब्धि ट्रैकर ऐप डाउनलोड करें।

यह उपलब्धि चेकलिस्ट एक मानकीकृत, मान्य विकासात्मक जांच टूल का विकल्प नहीं है। ये विकासात्मक उपलब्धियां दिखाती हैं कि प्रत्येक उम्र के अधिकांश शिशु (75% या अधिक) क्या कर सकते हैं। विषय के विशेषज्ञों ने उपलब्धि आंकड़ों और विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर इन उपलब्धियों का चयन किया है।

www.cdc.gov/ActEarly | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease
Control and Prevention
www.cdc.gov/actearly
1-800-CDC-INFO



संकेतों को जान। जल्दी कदम उठाए।