জুন, ২০২৪

শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা

প্রত্যেক শিশুকে সহায়তা প্রদান

২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা

প্রত্যেক শিশুকে স্বাগত

প্রত্যেক শিশুকে সহায়তা প্রদান

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের "গবেষণা ও রিভিউ কমিটি" দ্বারা প্রস্তুত এবং সম্পাদনা করা হয়েছে।

লিড গবেষক ও গবেষণা তত্ত্বাবধায়ক	: শবনম মোস্তারী যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।
গবেষণা সহায়ক	: মনিরা আক্তার, ডে-কেয়ার অফিসার আরিফা মাহমুদ, ডে-কেয়ার অফিসার মোছা: আঞ্জুমান আরা লিপি, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা স্বরলিপি দাস, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা নূরুন্নাহার মুক্তা, স্বাস্থ্য শিক্ষিকা
খসড়া সম্পাদক	: মাহমুদা সুলতানা, সহকারী পরিচালক (সংযুক্ত প্রশাসন), মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর। মোর্শেদা মমতাজ, প্রোগ্রাম অফিসার, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।
ভাষাগত পর্যালোচনা	: পরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর।
রিভিউয়ার	: অধ্যাপক সুরাইয়া বেগম, পেডিয়েট্রিক এন্ডোক্রাইনোলজী, শিশু বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। অধ্যাপক গোপেন কুমার কুন্ডু, নিউরোলজী বিভাগ (শিশু), বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়।
চূড়ান্ত সম্পাদনা, গ্রাফিক্স ডিজাইন ও লেআউট	: শবনম মোস্তারী, যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক, ২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প।

যারা এই নির্দেশিকা রিভিশনের কর্মশালায় অংশগ্রহনের মাধ্যমে চূড়ান্ত খসড়া তৈরিতে ভূমিকা রেখেছেন তাদের সকলকে ধন্যবাদ।

ডা: ওয়াহিদুজ্জামান মজুমদার
সহযোগী অধ্যাপক
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়।

ডা: মো: জহির উদ্দীন
সহযোগী অধ্যাপক
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা: শায়লা ইমাম কান্তা
সহযোগী অধ্যাপক
বাংলাদেশ শিশু হাসপাতাল।

ড. মো: মোস্তাফিজুর রহমান
সহযোগী অধ্যাপক
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ।

ডা. জুবায়দা পারভীন
সহকারী অধ্যাপক (শিশু নিউরোলজী)
বাংলাদেশ শিশু হাসপাতাল।

ডা: আবু সাঈদ চৌধুরী
সিনিয়র কনসালটেন্ট (শিশু বিভাগ)
মুগদা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

ডা: ফারজানা
জুনিয়র কনসালটেন্ট
বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়।

ড. রওশন আরা বেগম
অতিরিক্ত সচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

মোহম্মদ মাহবুবুর রহমান ভূঁঞা
অতিরিক্ত সচিব (উন্নয়ন প্রকল্প)
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়।

আহমদ কবীর
যুগ্ম প্রধান (আর্থ সামাজিক অবকাঠামো বিভাগ)
পরিকল্পনা কমিশন।

ডা: তোশিবা রহমান
কনসালটেন্ট
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা: শারমীন ইসলাম
জুনিয়র কনসালটেন্ট
ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল।

ডা: গুলশান আরা জাহান
জুনিয়র কনসালটেন্ট
মুগদা মেডিকেল কলেজ।

ডা: সুমনা খন্দকার
জুনিয়র কনসালটেন্ট (পেডিয়েট্রিক্স)
স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ।

গ্রাফিক্স ও ডিজিটাল প্রোডাকশন : কালার মার্ক, ১০৬, ফকিরাপুল, মতিঝিল, ঢাকা-১০০০।

মুখবন্ধ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় সারাদেশে কর্মজীবী পিতা-মাতার শিশুদের জন্য সুসংগঠিত কাঠামোর আওতায় দিবাকালীন শিশু পরিচর্যা প্রদানের কার্যক্রম গ্রহণ করেছে। এজন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১ প্রবর্তন করেছে যা একটি শক্তিশালী শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র ব্যবস্থাপনায় সহায়ক ভূমিকা পালন করবে। মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর কর্তৃক বাস্তবায়িত "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের মাধ্যমে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর যথাযথ শারীরিক বিকাশের জন্য **"শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা"** প্রণয়ন ও প্রকাশের উদ্যোগকে আমি স্বাগত জানাই।

নির্দেশিকাটিতে শিশুর শরীরের অঙ্গ এবং ইন্দ্রিয় সম্পর্কে পরিচিতি, শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির ধারণা, পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা অর্জন ও ভারসাম্য রক্ষা, পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের ব্যবহার এবং শারীরিক সচেতনতা বৃদ্ধি বিষয়ে বর্ণনা করা হয়েছে। এছাড়া বিভিন্ন স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার বিষয়ে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিক্ষক, স্বাস্থ্য শিক্ষক ও পরিচর্যাকারীদের শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন ও তাদের ভূমিকা সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা প্রদান করা হয়েছে। এ নির্দেশিকায় প্রতিটি জন্ম দিবসে ওজন ও উচ্চতায় শিশুটি কতটুকু বৃদ্ধি পাবে এ ধারণা দেয়া হয়েছে। একটি শিশু দিনে কত ঘন্টা ঘুমাবে এবং বিভিন্ন মাত্রায় কত ঘন্টা সক্রিয় থাকবে এর একটি রুটিন অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

নির্দেশিকাটি সঠিকভাবে প্রতি পালনের মধ্য দিয়ে কেন্দ্রে আসা ০৪ মাস থেকে ০৬ বছর বয়সী শিশুদের যথাযথ শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিতকরণ এবং দিবাযত্ন কেন্দ্রে সেবা প্রদানকারী সকল কর্মকর্তা ও কর্মচারীকে সঠিক দিক নির্দেশনা প্রদান করবে।

পরিশেষে, "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" প্রকল্পের সহযোগিতায় "শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা" টি প্রণয়ন ও প্রকাশ করতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত। আশা করি, নির্দেশিকাটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রসমূহ পরিচালনার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশনার কাজে সংশ্লিষ্ট সকলকে এই আন্তরিক প্রচেষ্টার জন্য ধন্যবাদ জানাই।

নাজমা মোবারেক
সচিব
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

প্রকল্প পরিচালকের কথা

"২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" শীর্ষক প্রকল্পের আওতায় পরিচালিত শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রসমূহের অন্যতম প্রধান লক্ষ্য হলো ০৪ মাস থেকে ০৬ বছর বয়সী প্রতিটি শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তা করা। এজন্য প্রতিটি কেন্দ্রের যত্নে থাকা শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ নিশ্চিত করতে প্রকল্প পরিচালক অঙ্গীকারবদ্ধ। কর্মজীবী পিতা-মাতার মতামত থেকে স্পষ্টভাবে প্রতীয়মান হয় যে সন্তানের স্বাস্থ্য তাদের কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অগ্রাধিকার। কারণ শৈশবকালে শিশুর অস্বাস্থ্যকর ওজন ও উচ্চতা তাদের ভবিষ্যৎ জীবনে সুস্থতার পথে প্রধান অন্তরায়। এজন্য তারা চান দিবাযত্ন কেন্দ্রে থাকা তাদের শিশুরা সুস্থ, সুখী এবং জীবনে সফল হওয়ার জন্য প্রস্তুত হোক। আমরা দেখেছি শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ নিয়ে পিতা-মাতা বা অভিভাবকগণ যেমন উদ্বিগ্ন থাকেন অন্যদিকে দিবাযত্ন কেন্দ্রের প্রশাসনিক কর্মচারীরাও শিশুর পিতা-মাতা বা অভিভাবকের দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন। কারণ শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ নিশ্চিত করতে তাদের সহযোগিতা যেমন শিশু ভর্তির সময় শিশুর জন্মকালীন ওজন, উচ্চতা, খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক সক্রিয়তা ইত্যাদির তথ্য প্রদান একান্ত প্রয়োজন।

কর্মজীবী পিতা-মাতা ও কর্মচারীদের উদ্বিগ্নতার কথা চিন্তা করে প্রকল্পের আওতায় শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকাটি প্রণয়নের কাজ হাতে নেওয়া হয় যা ০৪ মাস থেকে ০৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য প্রাসঙ্গিক। এই নির্দেশিকার মূল উদ্দেশ্য হল শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের সুস্থ শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তা করার জন্য শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মী ও পরিচর্যাকারীদের প্রয়োজনীয় পদ্ধতির বিষয়ে দিক নির্দেশনা প্রদান করা। এজন্য নির্দেশিকাটির খসড়া তৈরির সময় শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে পরামর্শ প্রদানের জন্য সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালের শিশু বিশেষজ্ঞদের আমন্ত্রণ জানানো হয়। তাদের পরামর্শ ও গবেষণার ফলাফলের ভিত্তিতে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের বৈজ্ঞানিক ধারণাগুলি একত্রিত করে একটি কার্যকর কৌশল উপস্থাপন করা হয়েছে।

এই নির্দেশিকায় শিশু জন্মের পর থেকে শারীরিক বৃদ্ধির ধারণা প্রদানের পাশাপাশি শারীরিক বিকাশের ৫টি ক্ষেত্র যথাক্রমে শরীরের অঙ্গ ও ইন্দ্রিয়ের সম্পর্কে শিশুর জ্ঞান, স্থূল ও সূক্ষ্ম পেশী সঞ্চালনের দক্ষতা, শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখা, বস্তু নিয়ন্ত্রণ ও নড়াচড়া করার দক্ষতা এবং শরীরের স্থানিক সচেতনতা বিকাশের ধারণা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা জানি যে শিশুর দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজে পেশীগুলির নিয়ন্ত্রণ ব্যবহৃত হয় যেমন শিশুদেরকে নৃত্য এবং আর্টের মতো সৃজনশীল কাজে নিয়োজিত করার জন্য স্থূল ও সূক্ষ্ম উভয় পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা প্রয়োজন। এছাড়া আমরা আরও জানি যে সুষম খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি দেহের বিভিন্ন অঙ্গ এবং অন্যান্য অংশের সক্রিয় মুভমেন্টের উপর শিশুর পরিপূর্ণ শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ একান্তভাবে নির্ভর করে। এজন্য সার্বিক বিবেচনায় শিশুর দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের একটি রুটিন সুপারিশ করা হয়েছে। শিশুরা যেন স্বাস্থ্য শিক্ষক, শিক্ষক ও পরিচর্যাকারীদের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় সহায়তা পায় সেই লক্ষ্যে নির্দেশিকাটিতে শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ পর্যবেক্ষণে স্বাস্থ্য শিক্ষক এবং পরিচর্যাকারীদের ভূমিকা বা করণীয় সম্পর্কিত প্রস্তাবনা এবং তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এছাড়া শিশুর যথাযথ শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের লক্ষ্যে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার ইতিবাচক ধারণাগুলি বাস্তবে পরিণত করার জন্য ও বাস্তবসম্মত ও অর্জনযোগ্য পদক্ষেপের প্রস্তাব করা হয়েছে।

আশা করা যায় এই নির্দেশিকাটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের যত্নে থাকা শিশুদের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রেখে তাদের সুস্থ বিকাশে সহায়তা করতে এবং তাদেরকে একটি সক্রিয় জীবনযাপনে অভ্যস্ত করতে সহায়ক হবে। নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে পিতা-মাতা বা অভিভাবকগণও উপকৃত হবেন।

পরিশেষে, যাঁরা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগিতা করেছেন এবং যাঁরা মতামত দিয়ে নির্দেশিকাটি চূড়ান্তকরণে যথেষ্ট অবদান রেখেছেন তাঁদের সবার প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। এছাড়া নির্দেশিকাটি প্রস্তুত ও প্রকাশনার কাজে যাঁরা সহযোগিতা করেছেন তাঁদের সবার প্রতি রইল আমার আন্তরিক ধন্যবাদ।

নির্দেশিকাটি অনলাইনে প্রকাশিত হবে। সকলের সুবিধার্থে হার্ডকপিও সরবরাহ করা হবে।

শবনম মোস্তারী
যুগ্মসচিব ও প্রকল্প পরিচালক

বিষয়বস্তু | পৃষ্ঠা নং

১.		**ভূমিকা**	**১**
২.		**লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য**	**২**
৩.		**শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ**	**২**
৩.১		শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি	২
	৩.১.১	বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ	৩
৩.২		শিশুর শারীরিক বিকাশ	৪
	৩.২.১	শরীরের অঙ্গ ও ইন্দ্রিয় সম্পর্কে জ্ঞান বিকাশ	৫
	৩.২.২	স্থূল পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ	৬
	৩.২.৩	সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ	৬
	৩.২.৪	স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য বিকাশ	৬
	৩.২.৫	বস্তু নিয়ন্ত্রণ ও নড়াচড়া করার দক্ষতা বিকাশ	৭
	৩.২.৬	শরীরের স্থানিক সচেতনতা বিকাশ	৭
৩.৭		শারীরিক কার্যক্রমের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা	৮
৪.		**শিশুর শারীরিক বিকাশের দক্ষতা অর্জনের সুযোগ তৈরীতে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের ভূমিকা**	**৯**
৪.১		শিশুকে শোনা এবং প্রয়োজনীয়তায় সাড়া দেওয়া	৯
৪.২		শিশুর শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ	১০
৪.৩		করণীয়	১১
৫.		**সংযোজন বা পরিবর্তন**	**১১**
		তথ্যসূত্র	১২

শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশ- মূল্যবান, যত্নশীল, সুরক্ষিত

জুন, ২০২৪

শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা

১. ভূমিকা

জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট লক্ষ্যমাত্রা ও সূচক ৩ অনুযায়ী সকল বয়সী মানুষের জন্য সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ নিশ্চিত করতে হবে। শিশুর প্রারম্ভিক যত্ন ও বিকাশের সমন্বিত নীতি, ২০১৩ তে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের প্রত্যাশিত মান নিরূপণ করে এ সংক্রান্ত সেবার সুযোগ সৃষ্টির লক্ষ্যে পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়নের কথা বলা হয়েছে। এজন্য "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" প্রকল্পের প্রত্যাশিত লক্ষ্য হলো ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুর পরিপূর্ণ শারীরিক বিকাশে সহায়তা করা। স্নায়ুবিজ্ঞানের গবেষণায় দেখা গেছে শিশুর জন্মের প্রথম ছয় বছর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আরও বলা হয়েছে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ শুধু উত্তরাধিকার জিনগত উপাদানের উপরই নির্ভরশীল নয় বরং পুষ্টি, পরিবেশগত উপাদান, খেলাধুলা ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে এই শিশুদের শারীরিক বিকাশ নিশ্চিত করতে হলে একদিকে যেমন বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন অপরদিকে শিশুর পরিপূর্ণ শারীরিক বিকাশের যথাযথ কার্যক্রমের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা আবশ্যক। ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুরা তাদের জেগে থাকার অর্ধেকের বেশি সময় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে অতিবাহিত করে। এসময় তাদের বয়সভিত্তিক শারীরিক বিকাশের জন্য দৈনিক কত সময় কোন ধরনের খেলাধুলা ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার কার্যক্রম গ্রহণ করতে হবে তার কোন গবেষণা বা পরিকল্পিত নির্দেশিকা নেই। একটি উচ্চমানের শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের যথাযথ শারীরিক বিকাশের দিকগুলিকে শক্তিশালী করার জন্য শিশুর শারীরিক বিকাশের উপাদানগুলিকে একসাথে বিবেচনা করা প্রয়োজন এবং শিশুর শারীরিক বিকাশ সংক্রান্ত সকল বিষয়ে দিক নির্দেশনা প্রদানের জন্য একটি সুনির্দিষ্ট ও সুপরিকল্পিত নির্দেশিকা থাকা জরুরি। সেকারণে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় দিক নির্দেশনা প্রদানের জন্য প্রকল্পের **১ম** সংশোধিত ডিপিপিতে "শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা" শীর্ষক একটি নির্দেশিকা প্রণয়নের উল্লেখ রয়েছে।

এই প্রেক্ষাপট বিবেচনায় "শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা" তৈরি করার পূর্বে নয় সদস্য বিশিষ্ট একটি গবেষণা কমিটি দ্বারা নির্দেশিকার বিষয়বস্তু নির্ধারণের জন্য গবেষণা করা হয়। নির্দেশিকাটি তৈরি করার সময় কানাডা, আমেরিকা এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এ সংক্রান্ত গবেষণাপত্র পর্যালোচনা করে সুপারিশগুলি অনুসরণ করা হয়েছে এবং এর উল্লেখযোগ্য ডকুমেন্টসমূহ সংগ্রহ, বিশ্লেষণ ও পর্যালোচনা করে তা রেফারেন্স হিসেবে এই নির্দেশিকা প্রণয়নে ব্যবহার করা হয়েছে। কারণ এসব দেশে শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধির মানদন্ডগুলি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উচ্চমানের গবেষণার ভিত্তিতে তৈরি করা হয়েছে। এছাড়া শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সেবা প্রদান পদ্ধতি এবং সেটিং বিশ্লেষণ করাসহ অভিভাবকদের মতামত, মন্তব্য ও পরামর্শ গ্রহণ করা হয়েছে। পরবর্তীতে আন্তর্জাতিক প্রতিষ্ঠানসহ বিভিন্ন প্রাসঙ্গিক ডকুমেন্ট, শিশুর প্রারম্ভিক যত্ন ও বিকাশের সমন্বিত নীতি, ২০১৩, জাতীয় শিশু নীতি, ২০১১ এবং শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র আইন, ২০২১ এর উল্লেখযোগ্য ধারাসহ অন্যান্য নীতি ও সুপারিশের আলোকে "২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন" প্রকল্পের আওতায় "শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের নির্দেশিকা" নামক একটি খসড়া নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয় যা সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অভিজ্ঞ দুই জন চিকিৎসক দ্বারা রিভিউ করার পর কর্মশালার মাধ্যমে অংশীজনের মতামতের ভিত্তিতে চূড়ান্ত করা হয়।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের শারীরিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য শিশুরা বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কার্যক্রম কত সময়ব্যাপী করবে তা এই নির্দেশিকাতে অর্ন্তভুক্ত করা হয়েছে। এছাড়া শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ নিশ্চিত করার জন্য বয়স গ্রুপ অনুযায়ী ছেলে ও মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতার তালিকা এবং শিশুর বৃহৎ অঙ্গ সঞ্চালন ও সূক্ষ্ম অঙ্গ সঞ্চালন, স্থিতিশীলতা/ভারসাম্য, স্থান ও শারীরিক সচেতনতা ইত্যাদি দক্ষতা বিকাশের সূচক সংযুক্ত করা হয়েছে। যেহেতু শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি, সঠিক পুষ্টি, খাদ্যাভ্যাস, পরিবেশগত উপাদানের পাশাপাশি খেলাধুলা ও শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকার উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল। তাই শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের দৈনন্দিন বিভিন্ন ধরনের শারীরিক বিকাশের কার্যক্রমে কিভাবে সহায়তা প্রদান করা হবে তার দিক নির্দেশনা অর্ন্তভুক্ত করা হয়েছে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সকল কর্মী এই নির্দেশিকাটি যথাযথভাবে অনুসরণ ও প্রতিপালন করে শিশুদের বৃদ্ধি ও বিকাশ নিশ্চিত করতে বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রমের দৈনন্দিন রুটিন তৈরি এবং দৈনন্দিন বিভিন্ন ধরনের শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রম গ্রহনে সহায়তা প্রদান করবে যা শিশুর শারীরিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করবে। এছাড়া শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনাকারী সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানসহ প্রাক-প্রাথমিক বিদ্যালয়, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য শিক্ষা অধিদপ্তর, পরামর্শক প্রতিষ্ঠান এবং স্কুল কর্তৃপক্ষ নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে উপকৃত হবে।

২. লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য

এই নির্দেশিকার প্রধান লক্ষ্য হলো শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের শিশুদের সঠিক শারীরিক বৃদ্ধি এবং বিকাশে সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় বিকাশমূলক কার্যক্রম গ্রহণে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের স্বাস্থ্য শিক্ষক, শিক্ষক এবং পরিচর্যাকারীদের নির্দেশনা প্রদান।

সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য হলো:

(ক) শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি এবং বিকাশের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ এবং পিতামাতার সাথে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের দক্ষতা অর্জনের তথ্য জানানোর জন্য একটি কাঠামো প্রদান;
(খ) শিশুর ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ ও পর্যবেক্ষণ;
(গ) শিশুর বিভিন্ন শারীরিক দক্ষতা বিকাশকে কেন্দ্র করে গুরুত্বপূর্ণ খেলাভিত্তিক শিক্ষার অভিজ্ঞতাগুলি চিহ্নিত করা এবং সেসকল অভিজ্ঞতা অর্জনে শিশুদের সম্পৃক্ত ও সহায়তা করা;
(ঘ) শিশুর শারীরিক বিকাশকে কেন্দ্র করে দৈনন্দিন শারীরিক ক্রিয়ার রুটিন পরিকল্পনায় স্বাস্থ্য শিক্ষক, শিক্ষক ও পরিচর্যাকারীদের দিক-নির্দেশনা প্রদান; এবং
(ঙ) শিশুর শারীরিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করার জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষক, শিক্ষক ও পরিচর্যাকারীদের করণীয় নির্ধারণ।

৩. শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশ

৩.১ শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি

শারীরিক বৃদ্ধি হলো শারীরিক বিকাশের প্রথম ধাপ। এ নির্দেশিকায় শিশুর "শারীরিক বৃদ্ধি" বলতে শিশুর শরীরের আকার (দৈর্ঘ্য বা উচ্চতা এবং ওজন) বৃদ্ধিকে বোঝানো হয়েছে। শিশুর জীবনের প্রথম ৬ বছর যথাযথ শারীরিক বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই এই সময়ে শিশুর শারীরিক ওজন ও উচ্চতা বৃদ্ধি নিরীক্ষণ করার জন্য জন্ম থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের বছরভিত্তিক ওজন ও উচ্চতা বৃদ্ধির ধারণা নিম্নে দেওয়া হলো।

প্রথম বছর (জন্ম থেকে ১২ মাস)
জন্মের প্রথম ১২ মাসে শিশুর ওজন ও উচ্চতা দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং এরপর ধীর গতিতে বৃদ্ধি পায়। ৪ মাস বয়সের মধ্যে শিশুর দৈর্ঘ্য প্রায় ৩ থেকে ৪ ইঞ্চি বৃদ্ধি পাবে এবং ওজন প্রায় ২ থেকে ২.৭ কেজি বাড়বে। ১২ মাস বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ শিশুর দৈর্ঘ্য জন্মের পর থেকে প্রায় ১০ ইঞ্চি লম্বা হবে অথবা ১২ মাস বয়সী শিশু প্রায় ২৮-৩২ ইঞ্চি লম্বা হবে। জন্মের সময়ের ওজন সাধারণত ৬ মাস বয়সের মধ্যে দ্বিগুণ হয়ে যায় এবং ৯ থেকে ১২ মাস বয়সের মধ্যে এই ওজন ৩ গুণ বেড়ে যায়।

দ্বিতীয় বছর (১৩ মাস থেকে ২৪ মাস)
প্রথম বছরের তুলনায় শিশুর ওজন ও উচ্চতা স্থির ও ধীরগতিতে বাড়বে। ২ বছর বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ শিশু জন্মের পর থেকে ৩ থেকে ৫ ইঞ্চি উচ্চতা বৃদ্ধি পাবে এবং ওজন প্রায় ১.৫ কেজি থেকে ২.৫ কেজি বাড়বে।

তৃতীয় বছর (২৫ মাস থেকে ৩৬ মাস)
তিন বছর বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ শিশুর তাদের ২য় জন্মদিন থেকে প্রায় ৩ ইঞ্চি উচ্চতা বৃদ্ধি পাবে এবং প্রায় ১.৫ কেজি থেকে ২.৫ কেজি ওজন বৃদ্ধি পাবে।

চতুর্থ বছর (৩৭ মাস থেকে ৪৮ মাস)
০৪ বছর বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ শিশুর তাদের তৃতীয় জন্মদিন থেকে প্রায় ২ কেজি ওজন বাড়বে এবং প্রায় ৩ ইঞ্চি উচ্চতা বাড়বে।

পঞ্চম বছর (৪৯ মাস থেকে ৬০ মাস)
৫ বছর বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ শিশু তাদের চতুর্থ জন্মদিন থেকে প্রায় ২ কেজি ওজন লাভ করবে এবং প্রায় ১.৫ থেকে ২ ইঞ্চি উচ্চতায় বাড়বে।

ষষ্ঠ বছর (৬১ মাস থেকে ৭২ মাস)

৬ বছর বয়সের মধ্যে বেশিরভাগ শিশু তাদের পঞ্চম জন্মদিন থেকে প্রায় ৩ কেজি ওজন লাভ করবে এবং প্রায় ২.৫ ইঞ্চি উচ্চতায় বাড়বে।

৩.১.১ বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ

বয়স অনুযায়ী শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি সঠিকভাবে হচ্ছে কিনা তা ওজন ও উচ্চতা পরিমাপকের সাহায্যে নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করা জরুরি। শিশুর ওজন ও উচ্চতা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে যেসব বিষয়ের দিকে লক্ষ্য রাখতে হবে তা নিম্নে দেওয়া হলো:

ক) শিশু ভর্তির সময় জন্মকালীন ওজন ও উচ্চতার তথ্য পিতামাতা বা অভিভাবকের কাছ থেকে সংগ্রহ করে রেকর্ড রাখতে হবে;

খ) ২৪ মাস পর্যন্ত প্রতি মাসে একবার এবং ২৪ মাসের পর থেকে প্রতি তিন মাস পর পর শিশুর ওজন পরিমাপ করতে হবে। এছাড়া প্রতি ৩ মাস অন্তর শিশুর উচ্চতা পরিমাপ করে শিশুর স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতার ধারণার সাথে এবং তা পূর্বের রেকর্ড এর সাথে মিলিয়ে দেখতে হবে;

গ) ছোট শিশুর দৈর্ঘ্য নির্ণয়: শিশুকে শুইয়ে মাথার উপর থেকে পায়ের নীচ পর্যন্ত শিশুর দৈর্ঘ্য পরিমাপ করতে হবে। বড় শিশুর দৈর্ঘ্য নির্ণয়: শিশুর উচ্চতা পরিমাপের জন্য প্রথমে শিশুকে সোজা করে এমনভাবে দাঁড় করাতে হবে যেন শিশুর পায়ের গোড়ালি ও পিঠ দেওয়াল স্পর্শ করে। তারপর ইঞ্চি ফিতা দিয়ে দেয়ালে সঠিকভাবে দাগ টেনে নিতে হবে এবং শিশুর উচ্চতা পরিমাপ করতে হবে;

চিত্র: শিশুর ওজন ও উচ্চতার পরিমাপ

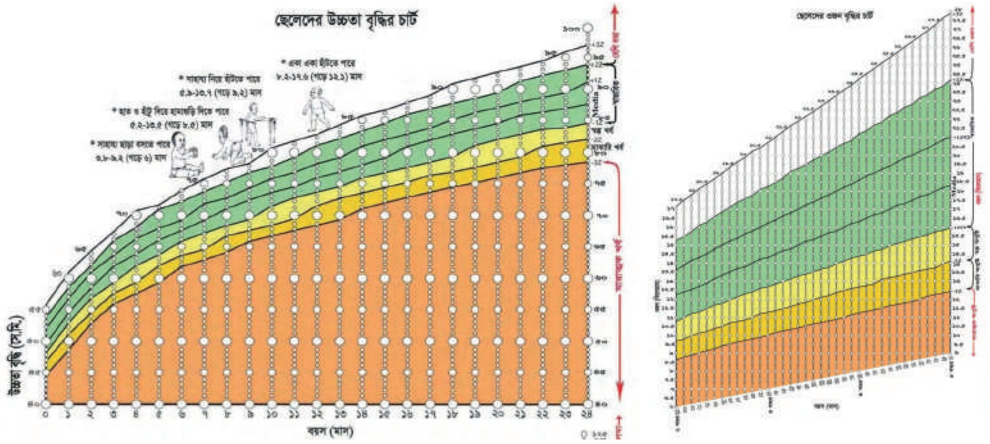
ঘ) শিশুর ওজন ও উচ্চতার তথ্য যত্নের সাথে ওজন ও উচ্চতা সংক্রান্ত রেজিস্টার ও স্বাস্থ্য কার্ডে লিপিবদ্ধ করতে হবে এবং অস্বাভাবিক তারতম্যের তথ্য পিতা-মাতা বা অভিভাবককে জানাতে হবে;

ঙ) শিশুর জন্মের সময়ের ওজন ও উচ্চতার তথ্য পিতা-মাতার কাছ থেকে পাওয়া না গেলে জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয় এর গ্রোথ মনিটরিং চার্টের সাথে নিয়মিত শিশুর ওজন ও উচ্চতা মিলিয়ে দেখতে হবে;

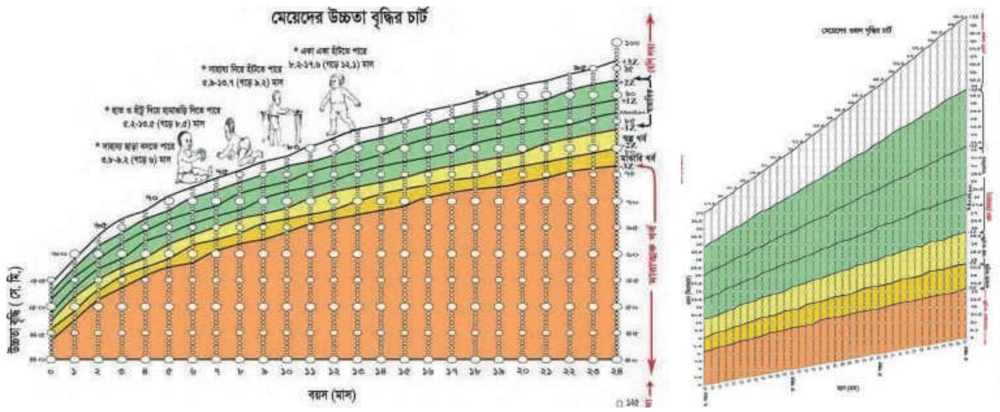
চ) যদি শিশুর ওজন বৃদ্ধি না পায় তাহলে শিশুর শারীরিক সুস্থতা ও বৃদ্ধি যাচাই করার লক্ষ্যে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়ার জন্য অভিভাবকদের পরামর্শ দিতে হবে;

ছ) প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রয়োজনীয় সংখ্যক জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয় এর গ্রোথ মনিটরিং কার্ড সংরক্ষণ করতে হবে।

গ্রোথ মনিটরিং চার্ট: গ্রোথ মনিটরিং চার্ট হলো একটি গ্রাফ যা সময়ের সাথে সাথে একটি শিশুর বৃদ্ধি ট্র্যাক বা নিরীক্ষণের জন্য ব্যবহৃত হয়। শিশুর বয়স ও লিঙ্গ অনুসারে এই চার্টে ওজন ও উচ্চতার পরিমাপ গ্রাফে প্লট করা আছে। বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা সঠিকভাবে পর্যবেক্ষণের জন্য জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয় এর ছেলে ও মেয়ে শিশুর ওজন ও উচ্চতার গ্রোথ মনিটরিং চার্ট বা তালিকার নমুনা নিম্নে দেওয়া হলো:



চিত্রঃ ছেলে শিশুর ওজন ও উচ্চতা বৃদ্ধির চার্ট/তালিকা



চিত্রঃ মেয়ে শিশুর ওজন ও উচ্চতা বৃদ্ধির চার্ট/তালিকা

৩.২ শিশুর শারীরিক বিকাশ

শারীরিক বিকাশ হলো শিশুর সার্বিক উন্নয়নের একটি ক্ষেত্র। এটি মূলত শিশুর শরীরের আকার বৃদ্ধির সাথে সাথে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ও ইন্দ্রিয় সম্পর্কে জ্ঞান এবং অঙ্গের ব্যবহার ও নিয়ন্ত্রণ করার দক্ষতার সাথে সম্পর্কিত। শরীরের এই দক্ষতার বিকাশ শিশুর সামগ্রিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। উল্লেখ্য শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের ধারা সব শিশুর জন্য একরকম নয়। প্রত্যেক শিশুর বিকাশের ছন্দ ও বেগ তার নিজস্ব পরিবেশ, খাদ্যাভ্যাস এবং দৈনিক ক্রিয়ার উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে যা তার পরিণত জীবনে আরও প্রকট ও সুস্পষ্ট হয়। সেকারনে শারীরিক বিকাশের অগ্রগতি শিশুর বয়সক্রম অনুযায়ী নয় বরং শরীরের অঙ্গ ও ইন্দ্রিয় সম্পর্কে জ্ঞান এবং পেশীগুলির ব্যবহার ও নিয়ন্ত্রণের বিভিন্ন দক্ষতা অর্জনের সুযোগ দ্বারা সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। গবেষণায় দেখা গেছে শিশুর যথাযথ শারীরিক বিকাশের জন্য নিম্নবর্ণিত দক্ষতাগুলির বিকাশ গুরুত্বপূর্ণ।

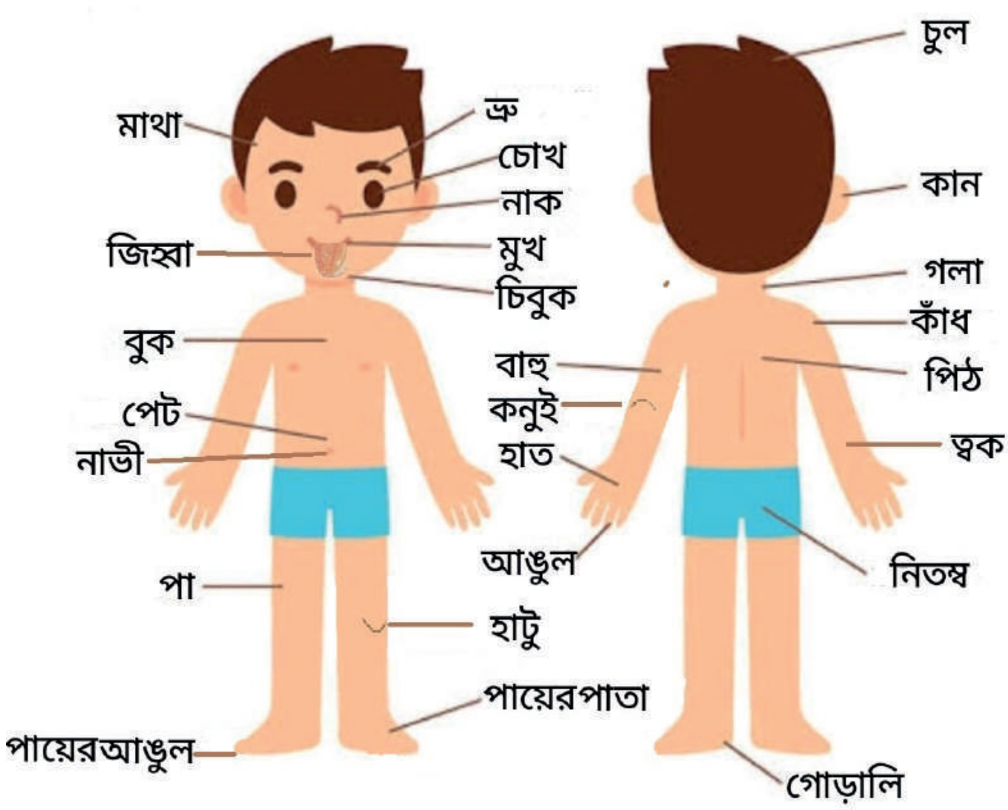
- শরীরের অঙ্গ এবং ইন্দ্রিয় সম্পর্কে জ্ঞান বিকাশ (Developing knowledge of body parts and sensory organs);
- স্থুল পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ (Developing Large muscle control skill);
- সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ (Developing Fine muscle control skill);
- স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য বিকাশ (Developing Stability/Balance);
- বস্তু নিয়ন্ত্রণ ও নড়াচড়া করার দক্ষতা বিকাশ (Developing Manipulative skill);

- শরীরের স্থানিক সচেতনতা বিকাশ (Developing Space and Body Awareness); এবং
- শারীরিক কার্যক্রমের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা (Developing Healthy Habits of Physical Activities)।

শিশুর শারীরিক বিকাশের ধারাবাহিক অগ্রগতি হচ্ছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ ও শিশুদের শারীরিক স্বাস্থ্যের যথাযথ বিকাশের লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জনের অনুশীলন তদারকি করার জন্য শারীরিক বিকাশের বর্ণিত দক্ষতাগুলির বিস্তারিত বিবরণ নিম্নে দেওয়া হলো, যদিও এগুলি একমাত্র তালিকা নয়, শিশুদের শারীরিক বিকাশের চাহিদা অনুযায়ী এটা পরিবর্তিত হতে পারে:

৩.২.১ শরীরের অঙ্গ এবং ইন্দ্রিয় সম্পর্কে জ্ঞান বিকাশ

শিশুকে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ এবং পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের নাম ও ব্যবহার সম্পর্কে শেখাতে হবে। শিশু দৃষ্টি, স্পর্শ, স্বাদ, গন্ধ এবং শ্রবণের মাধ্যমে সচেতন হতে শুরু করে। এজন্য সকল ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে শিশু যেন তার চারপাশকে চিনতে ও বুঝতে পারে সে সুযোগ করে দিতে হবে। যেমন কোন খাবার ঝাল, কোনটা মিষ্টি বা কোনটা টক, কোনটা ঠান্ডা, কোনটা গরম তা বুঝানোর জন্য বিভিন্ন স্বাদের খাবার শিশুকে পরিবেশন করতে হবে এবং বিভিন্ন স্বাদ সম্পর্কে শিশুর সাথে কথা বলতে হবে। বিভিন্ন ধরনের শব্দ করে এমন খেলনা দিয়ে শিশুকে খেলতে দিতে হবে যেন শিশুর শ্রবণ শক্তি উজ্জীবিত হয় এবং শব্দের উৎস খুঁজে বের করতে পারে। শিশু বিভিন্ন বস্তু বা জিনিস স্পর্শ করে যেন নরম, শক্ত, মসৃণ বা খসখসে ইত্যাদি বুঝতে পারে সে ধরনের বস্তু বা খেলনা নড়াচড়া করতে দিতে হবে। নিচের চিত্র ব্যবহার করে খেলার ছলে শিশুকে বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও ইন্দ্রিয় চেনাতে হবে এবং বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এবং পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের নাম ও ব্যবহারের অভিজ্ঞতা অর্জনে শিশুকে সহায়তা করতে হবে।



চিত্র: শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ও ইন্দ্রিয়

৩.২.২ স্থুল পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ (Developing Large muscle control skill)

স্থুল পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বলতে এমন শারীরিক দক্ষতাকে বোঝায় যেখানে শিশুর শরীরের বড় ধরনের পেশীগুলির নড়াচড়ার নিয়ন্ত্রণ, শরীরের স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য এবং অঙ্গবিন্যাস জড়িত। শিশুর স্থুল পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা অর্জনের অভিজ্ঞতাগুলি হলো শিশুর ঘাড় শক্ত করতে পারা, হামাগুড়ি দেওয়া, স্থির বসে থাকতে পারা, উঠে দাঁড়ানো, হাঁটা, দৌড়ানো, লাফানো, মার্চ বা কুচ-কাওয়াজ, সঙ্গীতের সাথে নড়াচড়া করা বা শরীর দোলানো, ঠেলাঠেলি করা ইত্যাদি।

চিত্র: স্থুল পেশী নিয়ন্ত্রনের দক্ষতা বিকাশ

৩.২.৩ সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ (Developing Fine muscle control skill)

সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বলতে এমন শারীরিক দক্ষতাকে বোঝায় যেখানে শরীরের ছোট ছোট পেশী, হাত ও চোখের সমন্বয় জড়িত এবং যেখানে পেশীগুলির নড়াচড়া আরও নিয়ন্ত্রিত ও সুনির্দিষ্ট। শিশুদের নিজের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে সক্রিয় হওয়ার জন্য যেমন একাকী টয়লেট ব্যবহার করা, পোশাক পরা, শার্টের বোতাম লাগানো ইত্যাদি কাজে সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা অর্জনের অভিজ্ঞতাগুলি হলো আঁকড়ে ধরা, রং করা, আঁকা, ঢালা, কাটা, চেপে ধরা, নৃত্য ইত্যাদি।

চিত্র: সূক্ষ্ম পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা বিকাশ

৩.২.৪ স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য বিকাশ (Developing Stability/Balance)

স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য বিকাশ হলো এমন একটি জটিল দক্ষতা যা আয়ত্ত করার জন্য শরীরের পেশী, হাড়, চোখ, কান এবং মস্তিষ্কের সমন্বয় প্রয়োজন। শিশুর স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য বিকাশের দক্ষতাগুলি হলো সামনে বা পেছনে ঘোরা বা তাকানো, শরীর মোচড় দেওয়া, শরীর বাঁকানো, শরীর প্রসারিত করা, ধাক্কা দেওয়া, দড়ি বা দরজা টানা, উঠা, নামা, পড়ে যাওয়া, একপায়ে দাঁড়ানো, লাফানো, ঝাঁপ দেওয়া ইত্যাদি। শরীরের বিভিন্ন অবস্থান বজায় রাখতে এবং পতন ও আঘাত প্রতিরোধে সক্ষম হওয়ার জন্য শিশুদের অবশ্যই এই দক্ষতা অর্জন করতে হবে। কারণ এ দক্ষতাগুলি শিশুর দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলি সম্পাদন সহজ করে তোলে।

চিত্র: স্থিতিশীলতা এবং ভারসাম্য বিকাশের দক্ষতা

৩.২.৫ বস্তু নিয়ন্ত্রণ ও নড়াচড়া করার দক্ষতা বিকাশ (Developing Manipulative skills)

ম্যানিপুলেটিভ দক্ষতা হলো স্থূল বা সূক্ষ্ম উভয় পেশী নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা যা একটি কাজ সম্পূর্ণ করতে বা লক্ষ্য অর্জনের জন্য অন্যান্য বস্তুর গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যবহৃত হয়। শিশুর এ দক্ষতা অর্জনের অভিজ্ঞতাগুলি হলো কোনো বস্তু নিক্ষেপ করা, কয়েন বা মুদ্রা টস করা, পা দিয়ে লাথি মারা, দুই হাতে বল ধরা, হাত দিয়ে আঘাত করা, র‍্যাকেট দিয়ে বেলুনকে আঘাত করা, বেলুনকে হাত দিয়ে বার বার আঘাত করে উপরের দিকে ছুঁড়ে দেওয়া ইত্যাদি।

চিত্র: বস্তু নিয়ন্ত্রণ ও নড়াচড়া করার দক্ষতা

৩.২.৬ শরীরের স্থানিক সচেতনতা বিকাশ (Developing Space and Body Awareness)

শরীরের স্থানিক সচেতনতা বিকাশ হলো শিশুর শরীর পরিবেশের বিভিন্ন স্থান এবং স্থাপনায় অন্য মানুষ এবং বস্তুর সাপেক্ষে কিভাবে সামঞ্জস্য করতে হবে তা বোঝার ক্ষমতা। এই দক্ষতার বিকাশ মুভমেন্ট এবং সমন্বয়ের মত মৌলিক দক্ষতার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া এ সচেতনতা শিশুর চারপাশের বস্তু এবং মানুষের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করতে সাহায্য করে। এই সচেতনতা শিশুকে ইঙ্গিত দেয় যে, লাইনে একসাথে দাঁড়ানো বা দৌড়ানো বা হাঁটাচলার সময় এবং একসাথে খেলাধুলা করার সময় কিভাবে বাধা এড়াতে হবে। যেমন স্কিপিং দড়ি একসাথে খেলার সময় অন্য শিশু ও দড়ির মুভমেন্ট দেখে কখন ও কোন উচ্চতায় শিশুটিকে লাফ দিতে হবে এবং অন্য শিশু হতে কতটা দূরত্বে অবস্থান করতে হবে তা বোঝা।

শিশুদের মধ্যে এই সচেতনতা বিকাশের জন্য স্লিপার, দোলনা ইত্যাদি একসাথে ব্যবহার করতে দিতে হবে। বিভিন্ন ওজনের বস্তু শিশুদের তুলতে বা বহন করতে দিতে হবে এবং বস্তুটি কতটা ভারী বা হালকা এবং এটি তুলতে বা বহন করার জন্য তাদের শরীর কিভাবে সামঞ্জস্য করতে হবে তা তাদের বর্ণনা করতে বলতে হবে। শিশুর শরীরের স্থানিক সচেতনতায় অবদান রাখতে মডেল ভাষা ব্যবহার করতে হবে যেমন- "আমি লক্ষ্য করেছি যে যখন তুমি বাস্কেট বল খেলছ তখন তুমি কিভাবে লাফ দিয়ে কত উচ্চতায় বলটি ছুঁড়ে মাড়ছ।"

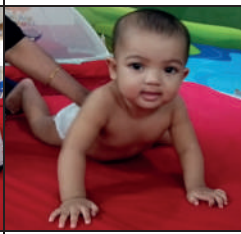
চিত্র: শরীরের স্থানিক সচেতনতা বিকাশের দক্ষতা

৩.৭ শারীরিক কার্যক্রমের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা (Developing Healthy Habits of Physical Activities)

শারীরিক দক্ষতা অর্জনের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলা বলতে প্রতিদিন একই সময় ন্যাপসহ পর্যাপ্ত ঘুম, শারীরিকভাবে সক্রিয় না থাকার জন্য কিছুক্ষণ বসে বিনোদনমূলক স্ক্রীনে থাকা, দিনের কিছু সময় সীমিত সক্রিয় থাকা এবং খুব বেশী সক্রিয় থাকার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রেখে স্বাস্থ্যকর জীবনধারণ ও চলাফেরার অভ্যাস গড়ে তোলার দক্ষতাকে বোঝানো হয়েছে। যেমন একটি ছোট শিশু প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের পাশাপাশি কিছুটা সময় একাকী বসে খেলবে, কিছুটা সময় দলবদ্ধভাবে বন্ধুদের সাথে মাঝারি ও খুব বেশী সক্রিয় খেলা খেলবে, ন্যাপসহ কয়েক ঘন্টা ঘুমাবে ইত্যাদি। এজন্য শিশুর দৈনন্দিন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে এই ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য বয়স নির্দিষ্ট কিছু নির্দেশিকা বেছে নেওয়া হয়েছে এবং ৪ মাস থেকে ৬ বছর বয়সী শিশুদের শারীরিক কার্যক্রমের পরিমাণ নির্ধারণ করে শিশুর শারীরিক দক্ষতা অর্জনের স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তোলার লক্ষ্যে একটি রুটিন অনুশীলনের জন্য সুপারিশ করা হয়েছে যা শিশুর সঠিক শারীরিক বিকাশ নিশ্চিত করতে সহায়তা করবে।

শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রমের দৈনন্দিন রুটিন

	শিশুর ঘুমের পরিমাণ	সক্রিয় না থাকা বা বসে থাকার পরিমাণ	কম সক্রিয় থাকা বা উদ্যমী খেলার পরিমাণ	খুব বেশী সক্রিয় থাকা বা ঘাম ঝরানো খেলার পরিমাণ
প্রারম্ভিক উদ্দীপনা পর্যায় (০৪ মাস-১২ মাস)	■ দৈনিক ন্যাপসহ ১২ থেকে ১৬ ঘন্টা ভালোমানের ঘুম প্রয়োজন। ■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ৪ থেকে ৫ ঘন্টা ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।	■ একাধারে ১ ঘন্টার বেশি সময় বেবী চেয়ারে বসিয়ে না রাখা। ■ বিনোদনমূলক স্ক্রীনের সামনে রাখা থেকে বিরত রাখতে হবে।	■ জেগে থাকা অবস্থায় অন্তত ৩০ মিনিট পেটের উপর ভর দিয়ে শুইয়ে রাখতে হবে এবং শিশুর হাত, পা ও শরীরকে ব্যবহার করে মেঝেভিত্তিক খেলার মাধ্যমে বিভিন্ন উপায়ে বেশ কয়েকবার শারীরিকভাবে সক্রিয় হতে হবে। ■ শিশুকে সপ্তাহে দু-তিন দিন ২০-৩০ মিনিটের জন্য ভিটামিনডি'র সহজ উৎস রোদ লাগাতে হবে।	■ ঘাম ঝরানোর মতো শ্রমসাধ্য খেলায় নিরুৎসাহিত করতে হবে।
প্রাক-প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (১৩ মাস-৩০ মাস)	■ নিয়মিত ন্যাপসহ দৈনিক ১১ থেকে ১৪ ঘন্টা ভালোমানের ঘুম প্রয়োজন। ■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে ৪ থেকে ৫ ঘন্টা ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।	■ ২ বছর বয়সী শিশুদের বিনোদনমূলক স্ক্রীনের সময় ১ ঘন্টার কম এবং ২ বছরের কমবয়সী শিশুদের বিনোদনমূলক স্ক্রীনে নিরুৎসাহিত করতে হবে। ■ একাধারে ১ ঘন্টার বেশি সময় বসে থাকা থেকে বিরত রাখতে হবে।	■ দৈনিক কমপক্ষে ৩ ঘন্টা বিভিন্ন ধরনের উদ্যমী খেলাসহ অন্যান্য শারীরিক বিকাশমূলক খেলাধুলায় সম্পৃক্ত করা ও ৩ ঘন্টার বেশী হলে আরও ভালো। ■ শিশুকে সপ্তাহে দু-তিন দিন ২০-৩০ মিনিটের জন্য ভিটামিনডি'র সহজ উৎস রোদ লাগাতে হবে।	■ ঘাম ঝরানোর মতো শ্রমসাধ্য খেলায় নিরুৎসাহিত করতে হবে।
প্রারম্ভিক শিখন পর্যায় (৩১ মাস-৪৮ মাস)	■ বিছানায় যাওয়া এবং ঘুম থেকে ওঠার সময়সহ দৈনিক ১০ থেকে ১৩ ঘন্টা ভালোমানের ঘুম প্রয়োজন। ■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে কমপক্ষে ৩.৫ ঘন্টা ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।	■ একাধারে ১ ঘন্টার বেশি সময় বসে থাকা থেকে বিরত রাখতে হবে। ■ বিনোদনমূলক স্ক্রীনের সময় ১ ঘন্টার বেশী নয়।	■ দৈনিক কমপক্ষে ৩ ঘন্টা বিভিন্ন ধরনের শারীরিক বিকাশমূলক খেলাধুলায় সম্পৃক্ত করতে হবে এর মধ্যে অন্তত ১ ঘন্টা অবশ্যই উদ্যমী খেলা হতে হবে যেমন হামাগুড়ি দেওয়া, লাফ দেওয়া এবং দৌড়ানোর মতো প্রচেষ্টা এবং শক্তির প্রয়োজন হয়। ■ শিশুকে সপ্তাহে দু-তিন দিন ২০-৩০ মিনিটের জন্য ভিটামিনডি'র সহজ উৎস রোদ লাগাতে হবে।	■ কমপক্ষে ১ ঘন্টা ঘাম ঝরানো বা শক্তি প্রয়োগ করার মতো উদ্যমী খেলায় উৎসাহিত করতে হবে। যেমন লাফানো, দৌড়ানো ইত্যাদি।

<table>
<tr>
<td>প্রাক-প্রাথমিক স্কুল পর্যায় (৪ বছর - ৬ বছর)</td>
<td>■ বিছানায় যাওয়া এবং ঘুম থেকে ওঠার সময়সহ দৈনিক ০৯ থেকে ১১ ঘন্টা ভালোমানের ঘুম প্রয়োজন।
■ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে কমপক্ষে ০৩ ঘন্টা ঘুম নিশ্চিত করতে হবে।</td>
<td>■ একাধারে ২ ঘন্টার বেশি সময় বসে থাকা থেকে বিরত রাখতে হবে।
■ বিনোদনমূলক স্ক্রীনের সময় ২ ঘন্টার বেশী নয়। বর্ধিত সময়ের ক্ষেত্রে সীমিত বসে থাকবে।</td>
<td>■ দৈনিক কয়েকঘন্টা বিভিন্ন পরিকল্পিত এবং ইচ্ছেমত খেলা বা হালকা শারীরিক কার্যক্রমে সম্পৃক্ত থাকতে হবে। এর মধ্যে কমপক্ষে ১ ঘন্টা মাঝারি ধরনের উদ্যমী খেলায় সম্পৃক্ত হতে হবে।
■ শিশুকে সপ্তাহে দু-তিন দিন ২০-৩০ মিনিটের জন্য ভিটামিনডি'র সহজ উৎস রোদ লাগাতে হবে।</td>
<td>■ দৈনিক ১ ঘন্টার বেশি মাঝারি থেকে শ্রমসাধ্য শারীরিক কার্যক্রম এবং প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ৩ দিন পেশী ও হাড় মজবুত করার জন্য শারীরিক কার্যক্রমে উৎসাহিত করতে হবে।</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2"> </td>
<td> </td>
<td></td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">চিত্র: ঘুমের সময়</td>
<td>চিত্র: বসে থাকার সময়</td>
<td>চিত্র: সক্রিয় থাকার সময়</td>
<td>চিত্র: খুব বেশী সক্রিয় থাকার সময়</td>
</tr>
</table>

৪. শিশুর শারীরিক বিকাশের দক্ষতা অর্জনের সুযোগ তৈরিতে শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মীদের ভূমিকা

৪.১ শিশুকে শোনা এবং প্রয়োজনীয়তায় সাড়া দেওয়াঃ

(ক) শিশু হাত, পা বা আঙ্গুল ব্যবহার এবং ভারসাম্য বজায় রাখা সম্পর্কে কথা বলে কিনা অথবা লাফানোর উচ্চতা, দৌড়ানোর গতি বা দূরত্বের নাম বলতে পারে কিনা;

(খ) দৈনিক রুটিন অনুযায়ী শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রম সম্পর্কে শিশু কিভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় যেমন ঘুম, দুপুরের খাবার, সকাল ও বিকালের নাস্তা এবং অন্যান্য বিকাশমূলক কার্যক্রম সম্পর্কে কি বলে তা শোনা এবং চিন্তা করে শিশুর প্রতি তাৎক্ষণিক সাড়া দেওয়া;

(গ) ছোট সরঞ্জাম ও উপকরণ যেমন মুড়ি বা ছোট ছোট ব্লক ব্যবহারের ক্ষেত্রে হতাশা বা আনন্দ প্রকাশ এবং সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসা করে কিনা;

(ঘ) দৌড়ানোর গতি ও লাফানোর উচ্চতা সম্পর্কে নাম দেয় কিনা বা ভয় প্রদর্শন করে কিনা এবং গতি ও উচ্চতার নাম দেয় কিনা যেমন এতো দ্রুত হাঁটতে পারবো না বা দৌড়াতে পারবো না বা বাস্কেট বলের উচ্চতায় বল ছুঁড়তে পারবো না;

(ঙ) শিশু হাঁটা, দৌড়ানো, লাফ দেওয়া, হামাগুড়ি দেওয়া, দোলনায় দোল খাওয়া ইত্যাদি সহজে করতে পারছে, নাকি অনেক চেষ্টা করে করছে সে সম্পর্কে শিশুকে জিজ্ঞাসা করা;

(চ) মিউজিকের ছন্দে শিশুরা যখন ধীর থেকে দ্রুত শরীর দোলায় তখন ছন্দ পরিবর্তনে শিশুরা কী বলে বা করে বা কোন শব্দ ব্যবহার করে;

(ছ) শিশু বল ধরতে না পারলে পুনরায় চেষ্টা করার জন্য জিজ্ঞাসা করে কিনা;

(জ) দৌড়ানোর সময় অন্য শিশুর সাথে কথা বলে, পথ থেকে সরে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করে বা উচ্চস্বরে বলে যে "পথ থেকে সরে যাও বা আমাকে আঘাত করোনা বা তোমার সাথে ধাক্কা লাগবে" ইত্যাদি।

৪.২ শিশুর শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ:

(ক) শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ এবং পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের নাম বলতে ও চিনতে পারে কিনা;

(খ) তর্জনী এবং বুড়ো আঙ্গুলের যথাযথ ব্যবহার করে কাগজ ছিঁড়তে, শার্টের বোতাম বা জিপার লাগাতে পারে কিনা;

(গ) পেন্সিল, ক্রেয়ন, কাঁচি এবং পেইন্ট ব্রাশের মত সরঞ্জামগুলি ব্যবহারের আগ্রহ দেখায় কিনা এবং সঠিকভাবে আঁকড়ে ধরে হিজিবিজি ছবি আঁকতে ও লিখতে পারে কিনা;

(ঘ) মুড়ি, বোতাম বা ছোট ব্লকের মত উপকরণগুলি তুলতে এবং তা দিয়ে খেলা করতে পারে কিনা;

(ঙ) ছোট বস্তু দুই আঙ্গুল বা থাবা দিয়ে ধরতে, তুলতে এবং সরাতে পারে কিনা;

(চ) সহজে বা অনেক প্রচেষ্টায় হাঁটে, দৌড়ায়, লাফ দেয় ও হামাগুড়ি দেয় কিনা;

(ছ) বস্তু ঠেলতে ও টানতে পারে কিনা এবং অন্যকে ধাক্কা দিচ্ছে কিনা;

(জ) কোন বস্তু বা জিনিস ধরে ঝাঁকাতে পারে কিনা;

(ঝ) ট্রাইসাইকেল চালাতে, সিঁড়ি দিয়ে একা উঠতে এবং সাহায্য নিয়ে নামতে পারে কিনা;

(ঞ) হাত ও পায়ের পেশী ব্যবহার করে কিছু সময় একা বসতে, কোন কিছু ধরে দাঁড়াতে ও হাঁটতে পারে কিনা;

(ট) পেটের উপর ভর করে উপুড় হয়ে হাত ও পা নড়াচড়া করতে এবং মাথা ও বুক উপরে তুলতে পারে কিনা;

(ঠ) জুতা বা স্যান্ডেল পরলে শিশুর ভারসাম্যে পরিবর্তন হয় কিনা;

(ড) তরল পদার্থ যেমন দুধ, পানি না ফেলে একপাত্র থেকে অন্য পাত্রে ঢালতে পারে কিনা এবং হাত ও চোখের মধ্যে সমন্বয় সাধন করতে পারে কিনা;

(ঢ) ভারী কোন জিনিস যেমন ব্যাগ বা খেলার বাক্স বহন করার সময় ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে বা বাঁকা হয়ে যায় কিনা;

(ণ) নিরাপত্তার জন্য চলাফেরার গতি, দিক, পথ বা চলাফেরার ধরণ সহজে পরিবর্তন করতে সক্ষম বা প্রচেষ্টার সাথে পরিবর্তন করতে পারে কিনা;

(ত) ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষেত্রে এক পায়ে দাঁড়িয়ে দুই বাহু শরীরের দুই পাশে প্রসারিত করে স্থিতিশীল থাকতে সক্ষম বা প্রায়ই পড়ে যায় কিনা;

(থ) বল ধরা বা নিক্ষেপ করার সময় শিশু কিভাবে শরীরের বাকি অংশ ব্যবহার করে এবং ধরার সময় চোখ খোলা রাখে কিনা এবং ধরার চেষ্টায় পরিবর্তন আনে কিনা;

(দ) কোন কিছু ছুঁড়ে দেওয়ার সময় হাত এবং লাথি মারার সময় পা ব্যবহার করে কিনা;

(ধ) সঙ্গীতের ছন্দ পরিবর্তন করলে ছন্দের তালে ভঙ্গি বা নড়াচড়া পরিবর্তন করতে পারে কিনা;

(ন) চলাফেরা করার সময় ঘনঘন আসবাবপত্রের সাথে ধাক্কা খায়, খেলার সরঞ্জামে আঘাত করে বা প্রায়ই পড়ে যায় কিনা;

(প) প্লাস্টিকের চেয়ার খুব জোরে টানে অর্থাৎ অনুপযুক্ত প্রচেষ্টা দেখায় কিনা;

(ফ) চলাফেরা করার সময় অন্যদের পথ থেকে সরে যাওয়ার জন্য বা ধাক্কা না দেওয়ার জন্য অনুরোধ করে কিনা;

(ব) নতুন খেলা চেষ্টা করতে ইতস্তত করে কিনা এবং বিভিন্ন অঙ্গ চিহ্নিত করতে পারে কিনা;

(ভ) দৈনন্দিন রুটিন অনুযায়ী সব কার্যক্রমে আগ্রহ দেখায় কিনা বা তাকে সুস্থ দেখায় কিনা;

(ম) পরিচর্যাকর্মীর তত্ত্বাবধানে থাকার সময় শুধু রুটিন অনুসরণ করে কিনা;

(য) কাপড় ও জুতা-মোজা পরা, হাত ধোয়া, ব্রাশ করা, বইয়ের পৃষ্ঠা উল্টানোর মত কাজ ইত্যাদি নিজে করতে পারে কিনা;

(র) মলমূত্র ত্যাগের প্রক্রিয়া নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে কিনা;

(ল) গ্রোথ মনিটরিং কার্ড ব্যবহার করে বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা ঠিক আছে কিনা।

৪.৩ করণীয়

(ক) ছেলে শিশু ও মেয়ে শিশুদের সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ করে ওজন ও উচ্চতা পরিমাপ করে রেজিস্টার সংরক্ষণ করতে হবে;

(খ) শরীরের অঙ্গ ও ইন্দ্রিয় চেনানোর জন্য পাজেল ব্যবহার করে তাদের শেখাতে হবে;

(গ) স্থুল ও সূক্ষ্ম পেশীর দক্ষতা অর্জন বা শেখার জন্য শিশুরা প্রয়োজনীয় সাহায্য না পেলে এসব দক্ষতা পুরোপুরি আয়ত্ব করতে পারেনা বিধায় শিশুদের গুরুত্ব সহকারে শুনতে হবে এবং তাদের প্রয়োজনীয়তায় সাড়া প্রদান করতে হবে;

(ঘ) শারীরিক বিকাশের গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলির সাথে দৈনন্দিন অভিজ্ঞতার সম্পর্ক বিবেচনায় নিয়ে শিক্ষার কার্যক্রমগুলি চিহ্নিত করা এবং উচ্চমানের দৈনন্দিন রুটিন পরিকল্পনায় তা অন্তর্ভুক্ত করতে হবে;

(ঙ) শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রমের দৈনন্দিন রুটিন অনুশীলনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে শিশুদের সহায়তা প্রদান করতে হবে;

(চ) শিশুর পছন্দ ও আগ্রহ অনুযায়ী গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক বিকাশমূলক শিক্ষার অভিজ্ঞতাগুলি অর্জনের চেষ্টা এবং অনুশীলন করতে শিশুদের আগ্রহী করে তুলতে হবে;

(ছ) শিশুদের কল্পনা এবং আগ্রহের উপর ভিত্তি করে ভারসাম্য বা স্থিতিশীলতা দক্ষতা বিকাশের কার্যক্রম গ্রহণ করতে হবে;

(জ) বিভিন্ন ধরনের খেলনা গাড়ি ও ঘূর্ণায়মান বলের মত পরিচিত জিনিস বা কুকুর, বিড়ালের মত পরিচিত প্রাণীর গতি ও ডাক যেমন হরিনের মত দ্রুত হাঁটা বা কচ্ছপের মত ধীরে ধীরে হাঁটা ইত্যাদি অনুকরণ করার সুযোগ প্রদান;

(ঝ) বিছানার উপর ও নীচে, পাশে এবং পিছনে শিশুদের হামাগুড়ি দেওয়ার সুযোগ প্রদান করতে হবে;

(ঞ) বিভিন্ন ওজনের বস্তু শিশুর হাতে দিয়ে বর্ণনা করতে বলা যে কোনটা ভারী, কোনটা হালকা অথবা বহন করার জন্য তাদের শরীরকে কিভাবে সামঞ্জস্য করতে হবে;

(ট) স্থুল ও সূক্ষ্ম পেশী শক্তিশালী করার নিয়মিত অনুশীলনগুলির সুযোগ প্রদানসহ কেন্দ্রে পর্যাপ্ত জায়গা এবং আকর্ষণীয় সরঞ্জাম ও উপকরণ শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে সরবরাহ নিশ্চিত করতে হবে;

(ঠ) বয়সভিত্তিক শারীরিক বিকাশমূলক কার্যক্রমের রুটিন অনুসরণ করে খেলাভিত্তিক কার্যক্রম পরিচালনা করার মাধ্যমে শিশুদের প্রত্যেকটি দক্ষতা অর্জনের চেষ্টা নিশ্চিত করতে হবে;

(ড) নতুন নতুন দক্ষতা অর্জনের চেষ্টা ও অনুশীলন করতে শিশুদের উদ্বুদ্ধ ও সহায়তা প্রদান করতে হবে;

(ঢ) বিভিন্ন ধরনের মুভমেন্ট এর ছবি প্রদর্শন এবং ছবি দেখে অনুকরণ করার জন্য শিশুদের উৎসাহিত করতে হবে;

(ণ) স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ ও নিয়মিত পানি পান করার অভ্যাস গড়ার পাশাপাশি শারীরিক বিকাশমূলক ক্রিয়াকলাপের গুরুত্ব এবং কোন পুষ্টিকর খাবার খেলে শিশুর হাড়, দাঁত মজবুত হবে সে সম্পর্কে স্বাস্থ্য শিক্ষক শিশুদের সাথে গল্প বলবে।

গল্প বলার উদাহরণ নিম্নে দেওয়া হলো:

- গত রাতে আমি পার্কে এক ঘন্টা হেঁটেছি, এই হাঁটার ফলে রাতে আমার ভালো ঘুম হয়েছে;
- আজ সকালে আমি ৩০ মিনিট ব্যায়াম করেছি বিধায় আমার ঘাড়, কাঁধ ও মেরুদন্ড ভালোভাবে কাজ করছে;
- দুপুরের খাবারের পর আমি ৩০ মিনিট বিছানায় ন্যাপ নিয়েছি বিধায় আমি বিকেলের কাজগুলি ভালোভাবে করতে পারছি;
- আমি আজ সকালে এক গ্লাস দুধ খেয়েছি যা আমার হাড় ও দাঁতকে শক্তিশালী করবে বলে আমি মনে করি;
- আমি চশমা পরি কারণ ছোটবেলা থেকে আমি ভিটামিন ‘এ’ যুক্ত শাকসবজি ও ফলমূল কম খেয়েছি বিধায় আমি চোখে কম দেখি;
- আমার দাঁত শিরশির করে, কিছু খেতে পারি না কারণ আমি প্রচুর চকলেট খেয়েছি বিধায় আমার দাঁতগুলি নষ্ট হয়ে গিয়েছে;
- আজ রাতে আমি মাংস খাবো কারণ এতে প্রোটিন থাকে যা আমার পেশী গঠন ও মজবুত করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

৫. সংযোজন বা পরিবর্তন

এই নির্দেশিকার কোন অনুচ্ছেদ বা নিয়মাবলী সময়ের প্রয়োজনে সংযোজন বা পরিবর্তন করার ক্ষেত্রে কর্তৃপক্ষ সর্বপ্রকার ক্ষমতা সংরক্ষণ করেন। নির্দেশিকায় বর্ণিত কোনো বিষয় অস্পষ্ট থাকলে বা কার্যকর করার ক্ষেত্রে কোনো অসুবিধা দেখা দিলে প্রকল্প পরিচালক তা দূরীকরণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন। এ বিষয়ে মহাপরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তরের পক্ষে প্রকল্প পরিচালকের ব্যাখ্যাই চূড়ান্ত হিসেবে গণ্য হবে।

তথ্যসূত্র

১. সেলীনা হুসনা বানু, ২০২৪. শিশুর প্রথম ১০০০ দিনের বিকাশ, মাহরুখ মহিউদ্দীন, দি ইউনিভার্সিটি প্রেস লিমিটেড, ঢাকা।

২. শিক্ষক সহায়িকা-২০২১: প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা (৪+ বয়সী শিশুদের জন্য), জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ।

৩. Government of the People's Republic of Bangladesh, 2019. Integrated Management of Childhood Illness: IMCI Training Modules, Director General of Health Service, Ministry of Health & Family Planning.

৪. শিশু বিকাশ ও চিকিৎসা ক্লিনিক, ২০১৭. শিশু বিকাশ ও চিকিৎসা সহায়িকা, জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইন্সটিটিউট ও হাসপাতাল, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়।

৫. গাজী হোসনে আরা, ২০১৫. শিশু বিকাশ পরিচিতি, মা ও শিশু স্বাস্থ্য, ফাহিম প্রকাশন, ঢাকা।

৬. জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার।

৭. Emergency Medical Services Authority, 2013. Emergency First Aid Guidelines for California Schools, California Health and Human Services Agency.

৮. www.healthlinkbc.ca/parenting.

৯. www.healthlinkbc.ca/health-topics/physical development.ages -1-12months.

১০. Public Health Agency of Canada. CANADIAN 24-HOUR MOVEMENT GUIDELINES FOR CHILDREN AND YOUTH: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep.

১১. Public Health Agency of Canada. CANADIAN 24-HOUR MOVEMENT GUIDELINES FOR THE EARLY YEARS (0-4 YEARS): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep.

১২. Department of Early Education and Care, A Guide to Developing Sample Health Care Policies: For Licensed Group Child Care and School-Age Programs, Massachusetts. Retrieved from https://www.mass.gov/info-details/child-development-guidance-for-parents-of-young-children.

১৩. Canadian Red Cross, Comprehensive Guide for First Aid & CPR. Retrieved from https://www.redcross.ca/firstaidlegislation.

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র পরিচালনার অন্যান্য নির্দেশিকাসমূহ

- শিশুর খাদ্য ও পুষ্টি নির্দেশিকা
- শিশু নির্বাচন ও ভর্তি নির্দেশিকা
- শিশুর প্রারম্ভিক শিক্ষা নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র তথ্য সহায়িকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র ব্যবস্থাপনা ও পরিচালনা নীতি
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের নকশা ও কারিগরি নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ নির্দেশিকা
- শিশুর মানসিক বিকাশ ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা
- শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা এবং সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যা নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর অধিকার, নিরাপত্তা ও সুরক্ষা নিশ্চিতকরণ নির্দেশিকা
- শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের কর্মচারীদের পেশাগত দক্ষতা উন্নয়ন বিষয়ক প্রশিক্ষণ কারিকুলাম ও প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প
মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়