ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଅଭିମୂଖେ - ପ୍ରଥମ ଭାଗ

ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତା ତାଲିମ

ତାଲିମ ଦାତାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉପଦେଶାବଳୀ

ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ

(Funded by UNICEF)

ଜାତୀୟ ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଅନୁଷ୍ଠାନ

(ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଏବଂ ଅଧିକାରୀତା ମନ୍ତ୍ରାଣାଳୟ, ଭାରତ ସରକାର)

ମନୋବିକାଶ ନଗର, ସିକନ୍ଦରାବାଦ–500011

© ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ୧୯୯୦.
ସମସ୍ତ ଅଧିକାର ସଂରକ୍ଷିତ।

ସହାୟକ :

ଜୟନ୍ତୀ ନାରାୟଣ
ଏମ୍.ଏସ୍. (ବିଶେଷ ଶିକ୍ଷା) ପିଏଚ୍.ଡି., ଡି.ଏସ୍. ଏଡ୍.
ପ୍ରକଳ୍ପ (Project) କୋଅର୍ଡିନେଟ୍ର

ଏ.ଟି.ଟି. କୁଟି
ଏମ୍.ଏ., ବି.ଏଡ୍., ଡି.ଏସ୍.ଏଡ୍
ଅନ୍ୱେଷଣ ଅଧିକାରୀ

ଅନୁବାଦ ଲେଖା– ୧୯୯୬

ଅନୁବାଦିକା: ଶ୍ରୀମତୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ମହାନ୍ତି

Tel : 622277 (R)
621032 (R)

Address

Smt. Laxmipriya Mohanty
C/o Mr. Krushna Chandra Mohanty (Advocate)
Raj-Bhawan
Town Hall Road
Dist– Cuttack – 753009
Orissa.

ଚିତ୍ରାଙ୍କନ : କେ. ନାଗେଶ୍ୱର ରାଓ
ମୁଦ୍ରଣ : ଜି.ଏ. ଗ୍ରାଫିକସ୍
ହାଇଦ୍ରାବାଦ୍ -୪୪

ସିରୀଜ୍‌ର ଅନ୍ୟ ପୁସ୍ତିକା ଗୁଡ଼ିକ :

- ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ
- ଖାଇବା କୌଶଳ
- ସୌଚାଳୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ
- ଦାନ୍ତ ଘସିବା
- ଗାଧୋଇବା
- ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା
- ଗ୍ରୁମିଙ୍ଗ
- ସାମାଜିକ କୌଶଳ

ଚିତ୍ରକାର : କେ. ନାଗେଶ୍ୱର ରାଓ
ମୁଦ୍ରଣ : ଜି.ଏ. ଗ୍ରାଫିକ୍ସ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ୍ - 44 ଫୋନ୍ : 7564061

ପୁସ୍ତିକା ବିଷୟରେ ପଦେ .....

ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ଏବଂ ବିଳମ୍ବରେ ମାନସିକ ବିକାଶ ଲାଭ କରୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେତେସବୁ ପୁସ୍ତକ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ତାଲିମଦାତା ମାନଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଅଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ଅନ୍ୟତମ । ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ ଦିଆଗଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ଚଳି ପାରିବେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଖାଇବା, ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା, ଦାନ୍ତ ଘସିବା ମାଂସପେଶୀ ଚାଳନା କରିବା, ଗାଧୋଇବା, ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗୀୟ ଓ ସାମାଜିକ କରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ମୌଳିକ ଏବଂ ବିଶେଷ କୌଶଳ । ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ କିମ୍ବା ନ୍ୟୁନତା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦେବାର ଧାରା, ଏହି ଧାରାବାହିକ ପୁସ୍ତକ ଗୁଡ଼ିକରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ତାଲିମଦାତା ମାନେ ସହଜରେ କିପରି ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ବୁଝି ପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ସରଳ ଭାଷା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣମାନ ଦିଆଯାଇଅଛି । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ମୌଳିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ତାଲିମଦାତାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ କଳ୍ପନା (Imagination) ପିଲାମାନଙ୍କର କ୍ରୀୟାତ୍ମକ ପାରଦର୍ଶିତା ବଢ଼ାଇବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହେବ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଆଶାକରୁଯେ, ଏହି ପୁସ୍ତିକାଗୁଡ଼ିକ ତାଲିମଦାତା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଦରକାରରେ ଲାଗିବ ।

— ୦ —

ଧନ୍ୟବାଦ ପ୍ରସ୍ତାବ

ପ୍ରକଳ୍ପଟିକୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କରିଥିବାରୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ସଦସ୍ୟମାନେ UNICEF କୁ ତାଙ୍କର ସବିନୟ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛନ୍ତି। ପ୍ରକଳ୍ପ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରାମର୍ଶଦାୟୀ ସମିତିର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଥିବା ସାମୟିକ ଉପଦେଶ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କୁ କୃତଜ୍ଞତାର ସହ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଅଛି। :

ପ୍ରକଳ୍ପ ପରାମର୍ଶଦାୟୀ ସମିତି :

ଡା. ଭି. କୁମାରୟ୍ୟା
ଏସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର, (ନୈଧୋନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ)
NIMHANS, ବାଙ୍ଗାଲୋର୍।

କୁମାରୀ ଭି. ବିମଲା
ଉପ ପ୍ରାଚାର୍ଯ୍ୟ
ବାଲବିହାର ଟ୍ରେନିଂ ସ୍କୁଲ,
ଚେନ୍ନାଇ।

ପ୍ରଫେସର୍ କେ.ସି. ପଣ୍ଡା,
ପ୍ରଧାନ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ
କ୍ଷେତ୍ରୀୟ ଶିକ୍ଷଣ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର।

ଡା. ଏନ.କେ. ଜାଙ୍ଗୀରା
ପ୍ରଫେସର୍ (ବିଶେଷ ଶିକ୍ଷା)

ଶ୍ରୀମତୀ ଗିରିଜା ଦେବୀ,
ସହାୟକ ସଂଚାର ବିକାସ ଅଧିକାରୀ
UNICEF, ହାଇଦ୍ରାବାଦ।

ସଂସ୍ଥା ସଦସ୍ୟ ବୃନ୍ଦ :

ଡା. ଡି.କେ. ମେନନ୍
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ,

ଡା. ଟି. ମାଧବନ୍
ସହାୟକ ପ୍ରଫେସର୍, (ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା)

ଡା. ଟି.ଏ. ସୁବ୍ବା ରାଓ
ଅଧ୍ୟାପକ, ବାଣୀ ଏବଂ ଶ୍ରବଣ ଚିକିତ୍ସା

ଡା. (ଶ୍ରୀମତୀ) ରୀତା ପେଶ୍ୱାରିୟା
ଅଧ୍ୟାପିକା, ନୈଧାନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ

ଏନ.ଆଇ.ଏମ.ଏଚ୍. ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଡା. ଡି.କେ. ମେନନ୍ ଙ୍କର ଉପଦେଶ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଉଅଛି। ପ୍ରକଳ୍ପ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶ୍ରୀ ଭେଙ୍କଟେଶ୍ୱର ରାଓଙ୍କର ଡ୍ରାଫ୍ଟ ଟାଇପ୍ କରିବାରେ ନିପୁଣ ସହାୟତା ବିଶେଷ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଏବଂ ସ୍ୱୀକାର ଯୋଗ୍ୟ। ଶ୍ରୀ ଟି. ପିଚାୟ୍ୟା, ଶ୍ରୀ ଭି. ରାମମୋହନ ରାଓ ଏବଂ ଶ୍ରୀ କେ.ଏସ୍.ଆର୍.ସି. ମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କର ପ୍ରଶାସନିକ ସହାୟତା ବାସ୍ତବିକ ପ୍ରଶଂସନୀୟ। ଶେଷରେ ଆମେ ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ, ଯେଉଁମାନେ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ୟାକେଜ୍ ଜାଂଚ୍ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଅଛନ୍ତି ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୁଡ଼ିକ ଏଥିରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସାମିଲ୍ କରାଯାଇଅଛି।

ସୂଚୀପତ୍ର

୧. ଉପକ୍ରମ 1

୨. ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା- ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ 3

୩. ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ ବିକାଶର ବିଳମ୍ବର କାରଣ 6

୪. କେତେବେଳେ ତାଲିମ ଦିଆଯିବ ? 8

୫. ତାଲିମ ଦିଆଯିବ କିପରି ? 8

୬. କ୍ରମାନ୍ୱୟ ତାଲିମ 9

ଉପକ୍ରମ

ଜୀବନଯାପନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଳି, ହସ୍ତ, ବାହୁ ଆଦି ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଜନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କ୍ଷୁଦ୍ର ମାଂସପେଶୀ ମାନଙ୍କର ବିକାଶଦ୍ୱାରା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନା ଲାଗି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ସଂଯୋଜନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ ।

ଖାଇବା, ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ଖେଳଣା ବସ୍ତୁ ସହିତ ଖେଳିବା, ବାସନପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟଲାଗି ହାତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଖେଳଣାର ବ୍ୟବହାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଲାଗି ହାତ ଓ ବାହୁର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳଦ୍ୱାରା ଅବସର ସମୟର ସୁବିନିଯୋଗ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ମାଂସପେଶୀୟ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ଘଟିଥାଏ ।

ପ୍ରାକ୍ କର୍ମାଭିମୁଖୀ ତାଲିମ ଓ ଜୀବିକା ସମ୍ପୃକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଂସପେଶୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତାର ସାଧାରଣ ବିକାଶ ଘଟି ନଥାଏ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବରେ ଘଟିଥାଏ । ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ଯଥା ସମୟରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ମାଭିମୁଖୀ ତାଲିମ ଓ ପରାମର୍ଶଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀୟ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶରେ ଉନ୍ନତି କରାଯାଇପାରେ । ମାନସିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁଙ୍କ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବିକାଶ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଏହି ପରାମର୍ଶ ଓ ଉପଦେଶାବଳୀ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହା ଏକ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁକୁ ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ଯାପନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ (large muscles) ଗୁଡ଼ିକର ସମନ୍ୱୟ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବା ଯାହାକୁ ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶ (Gross Motor Development) ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ତାହା ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରିବା ପାଇଁ ଦରକାର । ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସ୍ଥୁଳଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ, ଯେଉଁଥିରେ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ତାହାର ତାଲିମ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି ।

ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନ :–

କେତେକ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ପିଲା ଯେଉଁମାନଙ୍କର cerebral palsy ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼କର ସମନ୍ୱୟ ଆଣିବାରେ କେତେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳରେ ତାଲିମ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦରକାର ।

ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା – ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ (Gross Motor Skills)

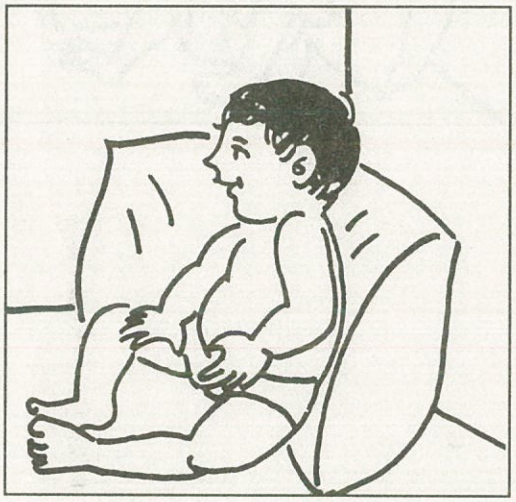
ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକାକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁର ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ୱ ଅଛି କି ନାହିଁ ।

ବୟସ ସୀମା	କ୍ର.ନ.	ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ ବା ଶୈଳୀ	ହଁ	ନାହିଁ	ମାସ/ବର୍ଷର ସଫଳତାର ସହ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାର ମନ୍ତବ୍ୟ
୦ରୁ ୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ	୧.	ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ପାରିବା			
	୨.	କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ପାରିବା			
	୩.	ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ବସିପାରିବା			
	୪.	ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ ବସିପାରିବା			
	୫.	ଗୁରୁଣ୍ଡି ପାରିବା			
	୬.	ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଠିଆ ହୋଇପାରିବା			
	୭.	ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ ଠିଆ ହୋଇପାରିବା			
	୮.	ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ନିଜେ ନିଜେ ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିପାରିବା			
	୯.	ନିଜେ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠି ଠିଆ ହୋଇପାରିବା			
	୧୦.	ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଅଳ୍ପ କିଛି ବାଟ ଚାଲିପାରିବା			
୧ରୁ ୨ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ	୧୧.	ନିଜେ ନିଜେ ଚାଲି ପାରିବା			
	୧୨.	ନିଜେ ଚୌକୀ ଉପରେ ବସିପାରିବା			
	୧୩.	ବସିବା ଏବଂ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବା			
	୧୪.	ସାହାଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପାହାଚ ଉପରକୁ ଉଠିପାରିବା			
	୧୫.	ନଇଁ ପଡ଼ି କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଉଠାଇ ପାରିବା			

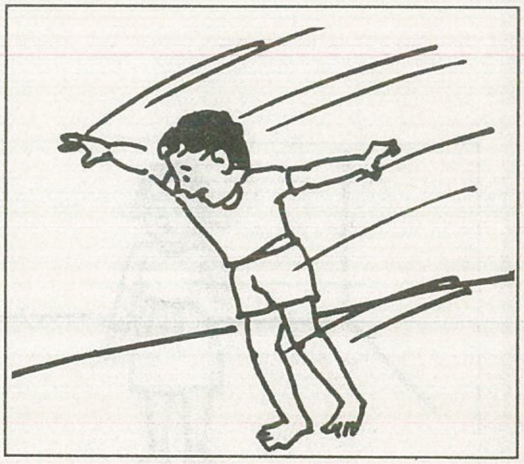
ବୟସ ସୀମା	କ୍ର.ନ.	ସ୍ଥୁଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ ବା ଶୈଳୀ	ହଁ	ନାହିଁ	ମାସ/ବର୍ଷର ସଫଳତାର ସହ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାର ମନ୍ତବ୍ୟ
୨ରୁ ୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ	୧୬.	ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ସାହାଯ୍ୟରେ ଡେଇଁ ପାରିବା			
	୧୭.	ପାହାଚ ଉପରକୁ ଉଠି ଆଗପଛ ଗୋଡ଼ଦ୍ୱାରା ଚାଲିପାରୁଛି			
	୧୮.	ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବଲ ଫୋପାଡ଼ି ପାରିବା			
୩ରୁ ୪ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ	୧୯.	୧୦ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ି ପାରିବା			
	୨୦.	ଗୋଟିଏ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରି ପାରିବା			
	୨୧.	ଦୋଳିରେ ଝୁଲି ପାରିବା			
୪ରୁ ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ	୨୨.	କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ନ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ୪ ରୁ ୮ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିଆ ହୋଇ ପାରିବା			
	୨୩.	ତଳେ ନପଡ଼ି ଆଗକୁ ଡେଇଁ ପାରିବା			
୫ରୁ ୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ	୨୪.	ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁ ପାରିବା			
	୨୫.	୧୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚର ସିଡ଼ି କିମ୍ବା ପାହାଚ ଚଢ଼ି ପାରିବା			

ଜନ୍ମଠାରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତାଲିକା ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଦୁଇବର୍ଷର ପିଲା କରିପାରୁ ନଥାଏ ତେବେ ସେଥିରୁ ପିଲାଟିର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ (gross motor) ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ଘଟୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : (୧) ଯଦିଏ କ ବର୍ଷର ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ତାହାର ମୁଣ୍ଡ ସିଧା କରି ପାରୁ ନଥାଏ, ତାହାହେଲେ ତାହାର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ଘଟୁଛି ।



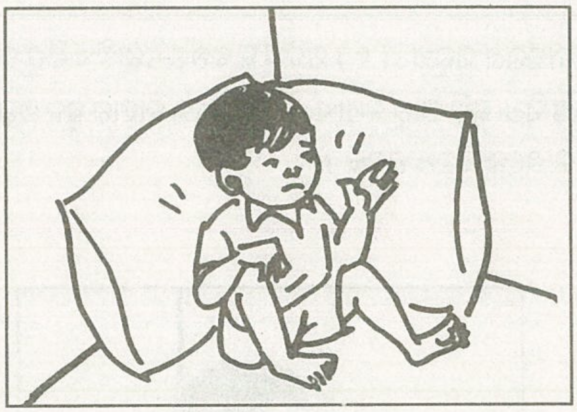
(୨) ଯଦି ଗୋଟିଏ ଦୁଇ ବର୍ଷର ଶିଶୁ କେବଳ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବସି ପାରୁଛି ତେବେ ତାହା ସ୍ଥୂ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।



ଯଦି ଗୋଟିଏ ୪ ବର୍ଷର ପିଲା ନିଜ ଦେହର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରି ଚାଲିଲାବେଳେ ପଡ଼ି ଯାଉଛି, ତା'ହେଲେ ସେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ତାଲିମ ଦରକାର କରୁଛି ।

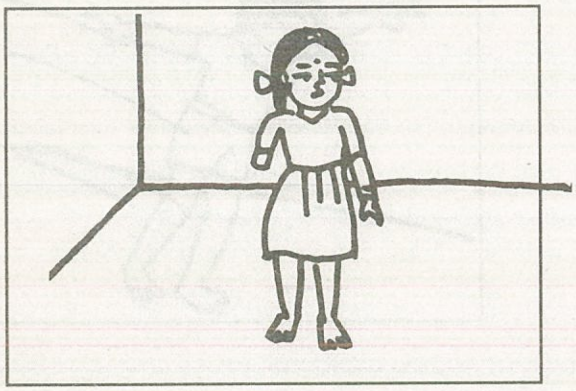
ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା ବ୍ୟବହାର କରି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଶିଶୁର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶର ସ୍ତର ନିଶ୍ଚୟ କର ।

ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ସମସ୍ୟାର କାରଣ :



ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସରତା :

ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସରତା ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ଶିଶୁର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ତାର ଅନଗ୍ରସରତାର ପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।



ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା :

ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ଶାରୀରିକ ଅସମର୍ଥ (ଅକ୍ଷମ) ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଏବଂ ଉପରିସ୍ଥ ଅଙ୍ଗରେ ଯେକୌଣସି ଅସମର୍ଥତା ଶିଶୁର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହେବା : (Pre-maturity)

ଶିଶୁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ହେବାର ନଅ ମାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଜନ୍ମ ଲାଭ କରେ, ତେବେ ତାହାର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇପାରେ

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ଜନ୍ମ ଲାଭ ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ।

ମାନସିକ ଉଦ୍ଦିପନାର (stimulation) ଅଭାବ :

ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ଏବଂ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଉଦ୍ଦିପନା (stimulation) କରା ନଯାଏ, ତାହାହେଲେ ଶିଶୁର ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।

କେତେବେଳେ ତାଲିମ ଦିଆଯିବ ?

ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବାମାତ୍ରେ ତାଲିମ ଆରମ୍ଭ କର ।

ତାଲିମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନିଅ

କିପରି ତାଲିମ ଦିଆଯିବ :

ସ୍ଥୂଳ ଅଙ୍ଗୀୟ କୌଶଳ ଚାଳନାର ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଶୁର ତତ୍କାଳୀନ ଅବସ୍ଥା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବସି ପାରୁଛି, ତେବେ ଶିଶୁକୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସିବାକୁ ତାଲିମ ଦିଅ ।

ଶିଶୁ ତମ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ଥିବା ସମୟରେ ନିଜେ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କର ।

ତୁମେ ଯେପରି କରୁଛ, ସେହିପରି କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନିଜେ ନିଜେ ଶିଶୁକୁ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରିବାରେ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅ ।

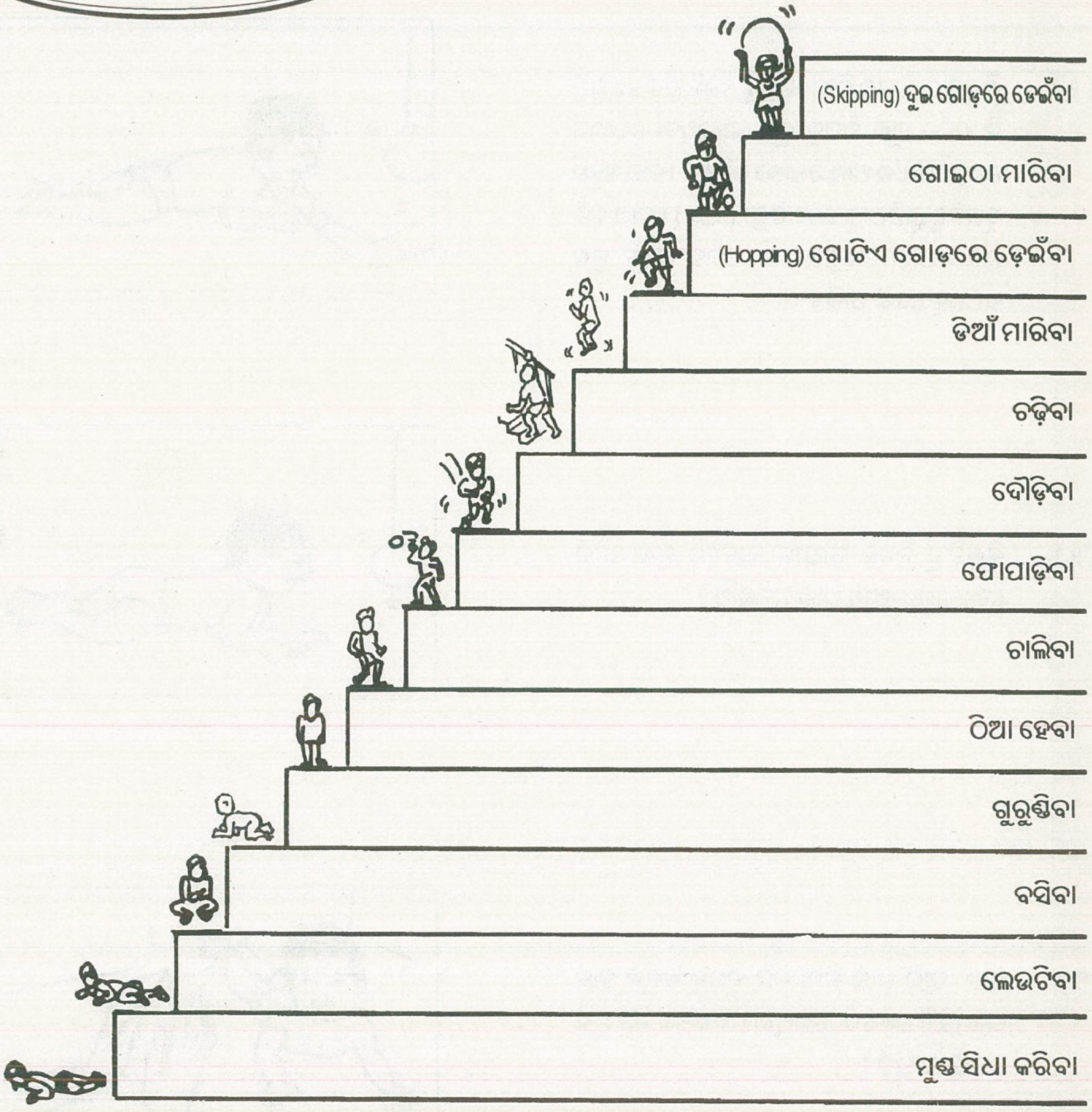
ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ କମ୍ କରି ଶିଶୁକୁ ନିଜେ କରିବା ପାଇଁ ଶିଖାଅ ।

ତା'ର ପ୍ରତି ଥରର ଚେଷ୍ଟା ବା ଉଦ୍ୟମକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାରମ୍ବାର କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ,

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଏହି କୌଶଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଆୟତ୍ତ ନ କରିଛି ।

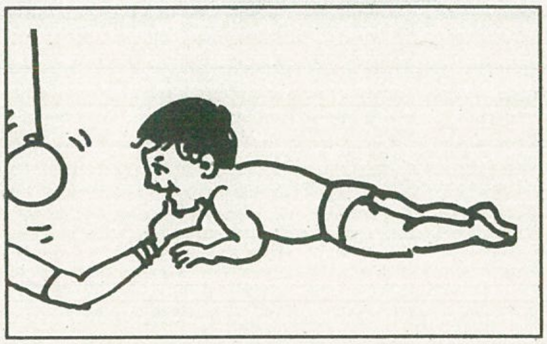
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ, ସ୍କୁଲରେ ଘରେ ଏବଂ ସମାଜରେ ଏହି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିବା କୌଶଳକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

ସୋପାନ ପରେ ସୋପନ ତାଲିମ

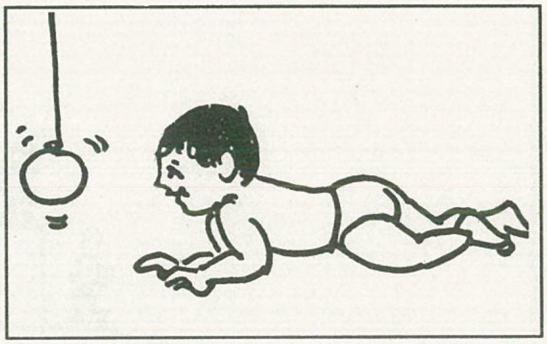


(୧) ଶିଶୁ ତାର ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିପାରିବା :

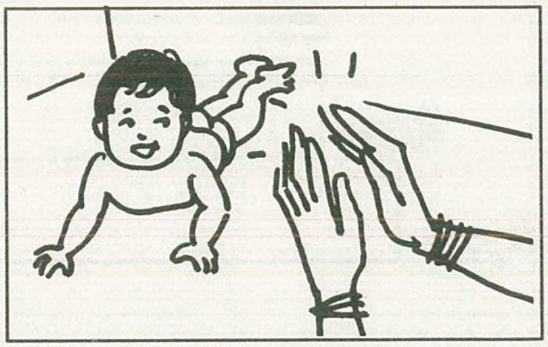
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ



(୧) ଶିଶୁକୁ ପେଟେଇ ଦିଅ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଟେକି ଧର ଯେପରି କି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ଝୁଲା ଯାଇଥିବା କୌଣସି ଖେଳଣା ତା'ର ଆଖି ସିଧାରେ ରହିଥିବ । ତାର କହୁଣି ଦୁଇଟିକୁ ଭୂମିଠାରୁ ନବେ ଡିଗ୍ରୀ (୯୦) କୋଣ କରି ରଖ । ଯାହା ଫଳରେ ଭରା ଦେଇ ଶିଶୁଟି ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଟେକି ପାରିବ ।

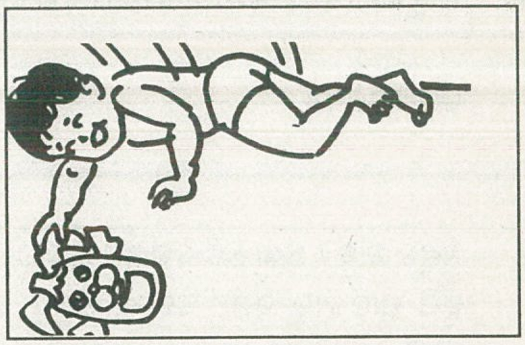


(୨) ଶିଶୁଟିକୁ ନିଜେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ଖେଳଣା ଦେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ ।



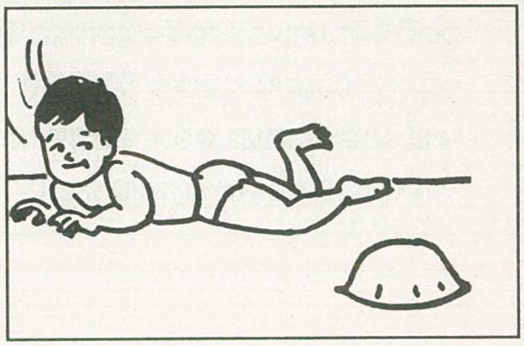
(୩) ହାତ ତାଳି ମାର କିମ୍ବା କିଛି ଦୂରକୁ ଶିଶୁକୁ ଡାକ ଯେପରିକି ସେ ପେଟେଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜ ମୁଣ୍ଡ ଉଠାଇ ପାରିବ ।

(୨) ଶିଶୁ କଡ଼ଲେଉଟାଏ :

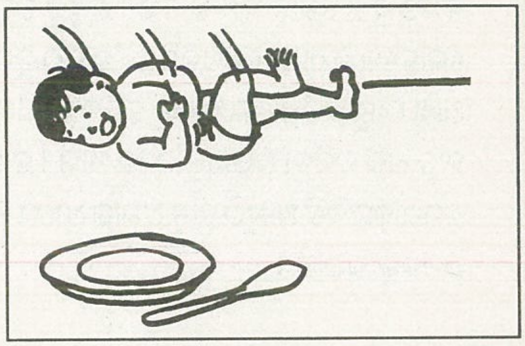


କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ:

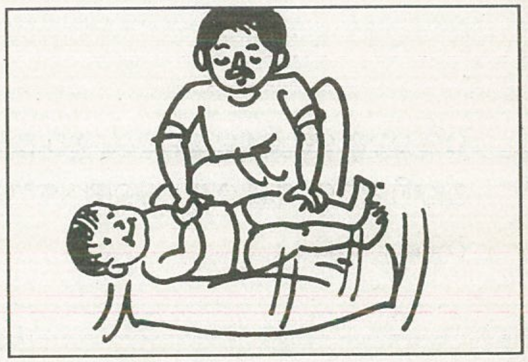
(୧) ଶିଶୁକୁ ପେଟେଇ ଶୁଆଇ ଦିଅ । ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଖେଳଣା ଦେଖାଇ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ । ପେଟେଇବା ଅବସ୍ଥାରୁ କଡ଼ ଲେଉଟାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ଶିଖାଅ ।



(୨) ଶିଶୁକୁ ପେଟେଇ ଦିଅ ଏବଂ ଡାକ ଯେପରିକି ସେ ଧରିଥିବା ଖେଳଣା ଦେଖିବାକୁ ପଛକୁ ବୁଲେ । ତାର ପ୍ରିୟ ଖେଳଣାକୁ ବ୍ୟବହାର କର । ଗଡ଼ିବା ପାଇଁ ଶିଖାଅ ।



(୩) ପିଠି ପଟୁ କଡ଼ ଲେଉଟାଏ :
ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଅ । କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ତାର ହାତ ପାଇବା ପରି ସ୍ଥାନରେ ରଖିଦିଅ । କଡ଼େଇ ହୋଇ ଜିନିଷଟିକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।



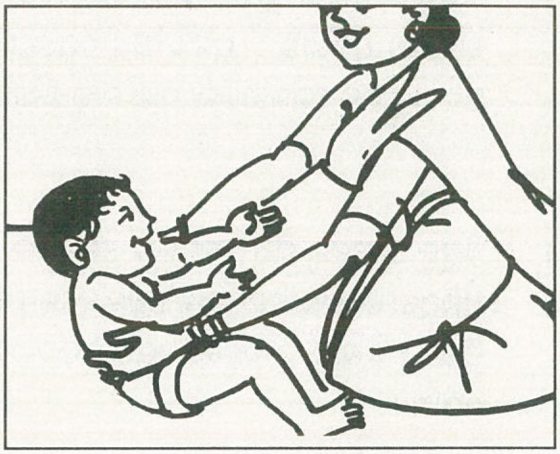
(୪) ପିଠି ପଟୁ ବୁଲି ପେଟାଏ :
ଶିଶୁକୁ ଚିତ କରି ଶୁଆଅ । ତା'ପରେ ବସ୍ ଏବଂ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ତାର କଡ଼ ଲେଉଟାଅ । ତାର ପିଠିକୁ ସାହାରା ଦେଇ ଗୋଟିଏ ତକିଆ ରଖ ।

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଜିନିଷ ଯଥା: ପ୍ଲେଟ, କପ୍, ଚାମଚ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

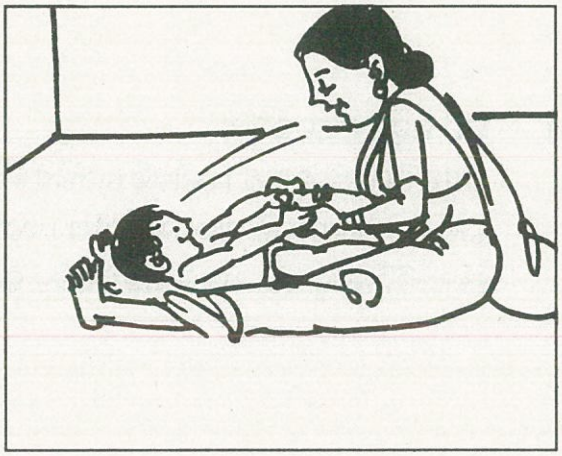
(୩) **ଶିଶୁ ଭରା ଦେଇ କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବସେ :**

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

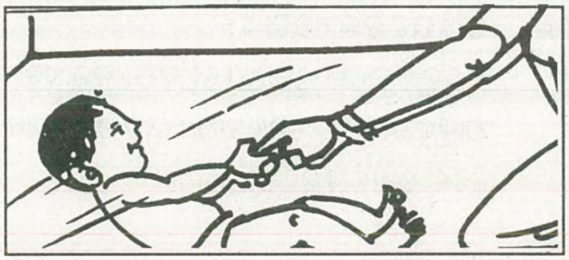
(୧) ଶିଶୁର କାନ୍ଧ / ଅଣ୍ଟା ଧରି ବସାଅ । ସାହାଯ୍ୟ ପାଇ ବସି ପାରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ଘରର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ କାନ୍ଥକୁ ପଛ କରି ଦୁଇ ପାଖରେ ଦୁଇଟି ତକିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ କୋଳରେ ଏହିପରି ବସିବାକୁ ବାରମ୍ବାର ସୁଯୋଗ ଦିଅ । ଏହି ଚେଷ୍ଟା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ବସିଥିବା ବେଳେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଖେଳଣା ଯୋଗାଇ ଦିଅ ।



(୨) ନିଜର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସ । ଶିଶୁକୁ ଚିତ୍ କରି କୋଳରେ ଶୁଆଅ, ଯେପରିକି ତା'ର ମୁଣ୍ଡ ତୁମ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଠାରୁ ଟିକିଏ ତଳ ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ତା'ର ଦୁଇ ହାତ ଧରି ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଆସ । ତାପରେ ତୁମର ଦୁଇ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ତାକୁ ଧରାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।



(୩) ପିଠି ତଳକୁ କରି ଶିଶୁକୁ ଭୂମିକରେ ଶୁଆଅ । ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ଧରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ ଏବଂ ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣ ।

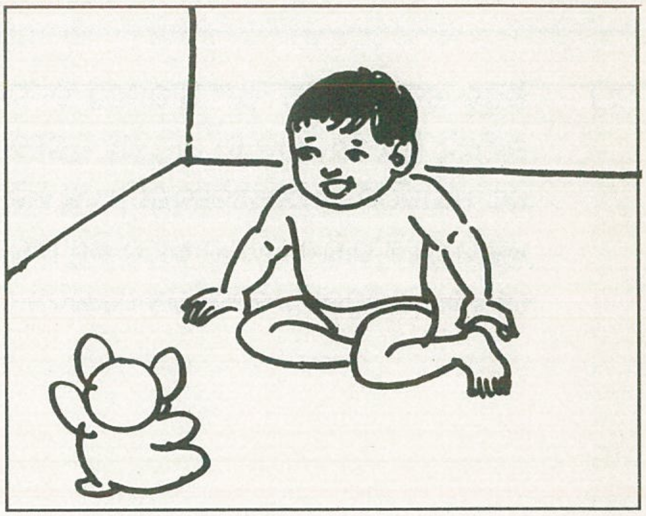


ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : ପିଠି ପାଇଁ ତକିଆ ସହ ଗୋଟିଏ ଆରାମ ଚୌକୀ ଯୋଗାଅ । ଚୌକୀର ଦୁଇ ହାତରେ ପଟା ଲଗାଇ ଦିଅ । ଯେପରି ଶିଶୁ ସେଥିରେ ବସିବ ଏବଂ ଖେଳିବ । ପଡ଼ି ନଯିବା ପାଇଁ ବେଲ୍ଟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର । ଯଦ୍ଵାରା ସେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରିବ ।

(୪) **ଶିଶୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସେ :**

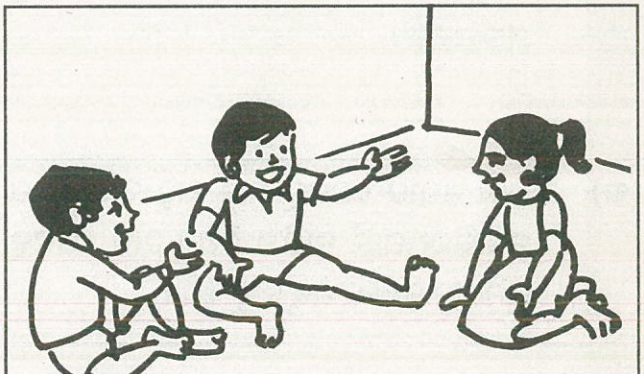
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

(୧) ଶିଶୁକୁ ଭୂମିରେ ବସାଅ । ସେ ନିଜ ହାତକୁ ଦେଇ ବସୁ । ତା'ର ସାମନାରେ ଗୋଟିଏ ଖେଳଣା ରଖିଦିଅ ଏବଂ ତାକୁ ତାର ହାତ ପାପୁଲି ଉଠାଇ ଖେଳଣାଟି ଧରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଖୁବ୍ ଧୀରେ ତାକୁ ଧର ଯେପରି ସେ ପଡ଼ି ନଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କର । ସେ ନିଜେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ବସି ପାରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।



(୨) ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସିବାକୁ ତାଲିମ ପାଇଁ ଶିଶୁର ଖେଳିବା ସମୟ ବିନିଯୋଗ କର । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ତା'ର ପାପୁଲି ଭରା ଦେଇ ଭୂମିରେ ବସି ପାରିବ । କ୍ରମଶଃ ସେ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବ ।

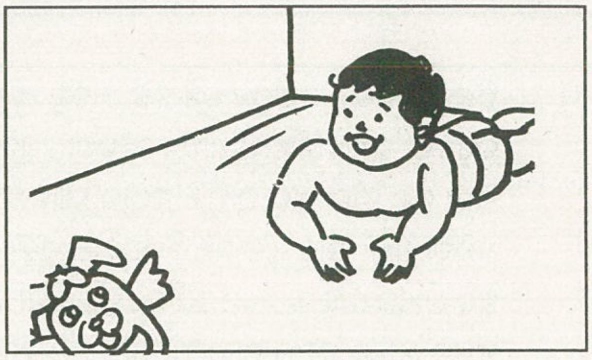
(୩) ଶାରୀରିକ ଭାରସାମ୍ୟ ଲାଭ କଲାମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ବସି ଖେଳିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।



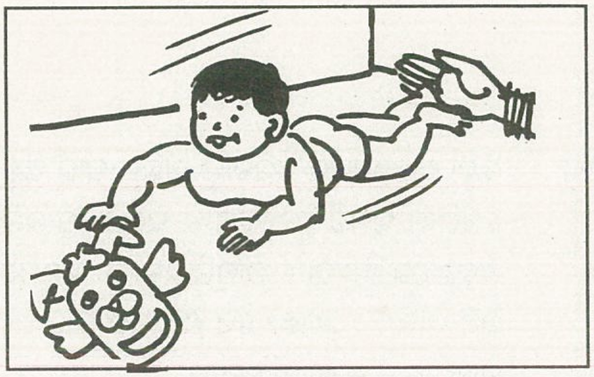
ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସାଇ ରଖ ନାହିଁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସମୟ ବଢ଼ାଅ । ଯଦି ସେ ବସୁନାହିଁ, ତେବେ ତାକୁ ବାଧ୍ୟ କର ନାହିଁ ।

୫. ଶିଶୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଜିନିଷକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଘର ଭିତରେ ଗୁରୁଣ୍ଡେ

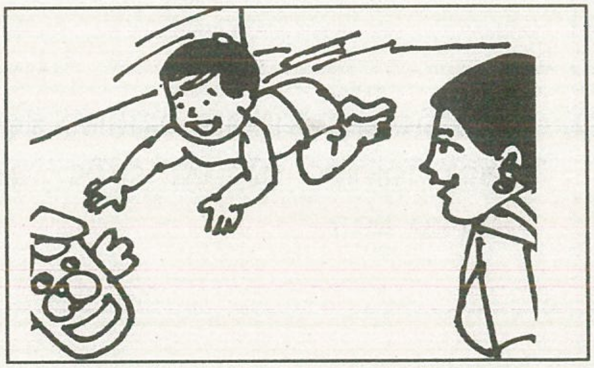
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :



(୧) ଶିଶୁକୁ ପେଟେଇ ଦିଅ ଏବଂ ଆରମ୍ଭରେ ତା'ର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ଖେଳଣାକୁ ତା'ଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ରଖ । ଯେଉଁଠିକି ସେ ଅନାୟାସରେ ତା'ର ଦୁଇ ହାତ ବଢ଼ାଇ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିଶୁ ଠାରୁ ଖେଳଣାର ଦୂରତ୍ୱକୁ ଅଳ୍ପ କେତେ ଇଞ୍ଚ ବଢ଼ାଇଦିଅ ।

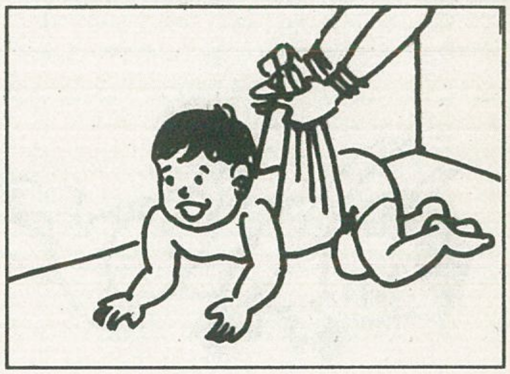


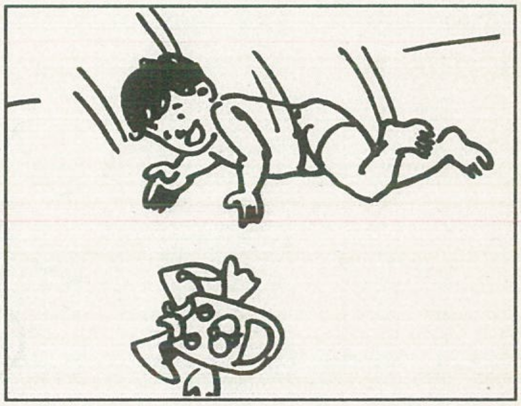
(୨) ଖେଳଣାଟିକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଟେକେ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଆଗକୁ ଘୁଞ୍ଚି ଖେଳଣାଟି ଧରି ଖେଳିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଖେଳଣା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ଶିଶୁ ପାଦ ଦଳିପାରେ ତୁମ ହାତ ପାପୁଲି ସିଧା ରଖ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ତୁମ ହାତକୁ ତାର ପାଦରେ ଠେଲି ଆଗକୁ ଘୁଞ୍ଚିବାକୁ ଦିଅ । ତୁମ ହାତକୁ ଶକ୍ତ ରଖ ଯାହା ଫଳରେ କି ତୁମ ହାତକୁ ପାଦରେ ଠେଲିବା ବେଳେ ଆଗକୁ ଯାଇପାରେ ।



(୩) ତାର ଶରୀର ଓଜନକୁ ତାର ବାହୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ତାଲିମ ଦିଅ । ତାର ପେଟକୁ ଭୂମିଠାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରଖିବାକୁ ଦିଅ ।

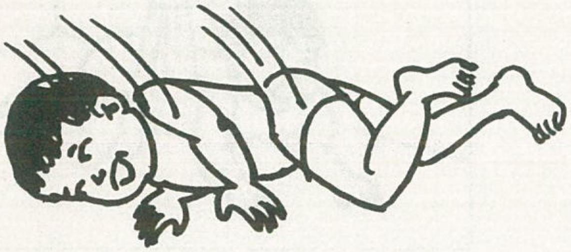
୪)　ଶିଶୁର ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ହାତ ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ତାର ଦେହକୁ ଭୂମିରୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ତଉଲିଆର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାର । ତଉଲିଆଟିକୁ ଶିଶୁର ପେଟ ଏବଂ ଛାତି ତଳ ବାଟ ଦେଇ ଚଉଡ଼ା ଭାବରେ ନେଇ ତଉଲିଆର ଦୁଇ ମୁଣ୍ଡ ପିଠି ଉପରକୁ ନେଇ ଧର ଏବଂ ଶିଶୁଟିକୁ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଟାଣ । ତାର ସାମନାରେ ଥିବା ଖେଳଣା ତାକୁ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବ । (ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଏ)





(୫)　ଶିଶୁର ପ୍ରିୟ ଖେଳଣାକୁ ଘର ଭିତରେ ରଖିଦିଅ । ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ସେ ଖେଳଣା ଆଡ଼କୁ ଗୁରୁଣ୍ଡି ତା' ସହିତ ଖେଳିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଏହି ବ୍ୟାୟମ ଗୁଡ଼ିକ କରାଅ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁର ଅଙ୍ଗୀୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ଚାଳନାରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ନିଜ ମାତୃଭାଷାରେ ପିଲାଙ୍କ ଗୀତ ଶୁଣାଅ



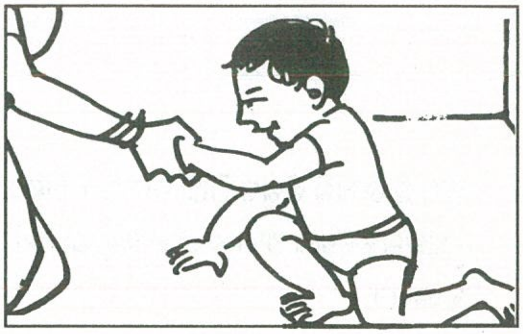
ତାଳି ତାଳି ବନମାଳୀ
ଦୁଧ ଭାତ ଖାଇ ଥାଳିଥାଳି

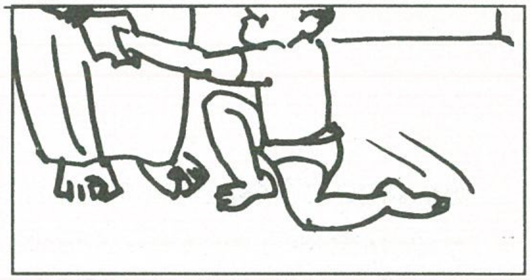
ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଥାପୁଡ଼ି ଥାପୁଡ଼ି ବାବୁ ଆସିବ
ହସି ହସି ବାବୁ ଝୁଲି ଝୁଲି ବାବୁ ତାଳି ମାରିବ

୬. ଶିଶୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଠିଆ ହୁଏ :

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ଶିଶୁ ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ତା'ର ସାମନାରେ ଠିଆ ହୋଇ ତା'ର ହାତକୁ ଧର । ଧୀରେ ଧୀରେ ତାର ହାତ ଧରି ଉଠାଅ ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ସେ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବ ।

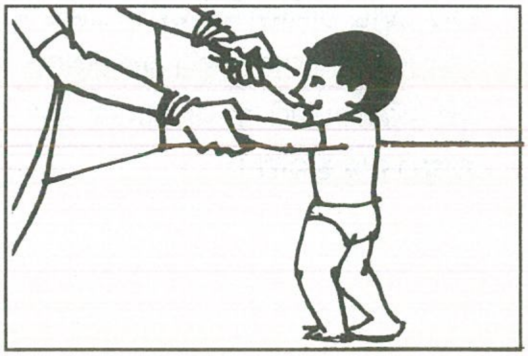




(୨) ଶିଶୁ ତୁମକୁ ଧରୁ ଓ ତୁମେ ଧୀରେ ନିଜ ହାତକୁ ତା' ହାତରୁ ଖସାଇ ନିଅ ।

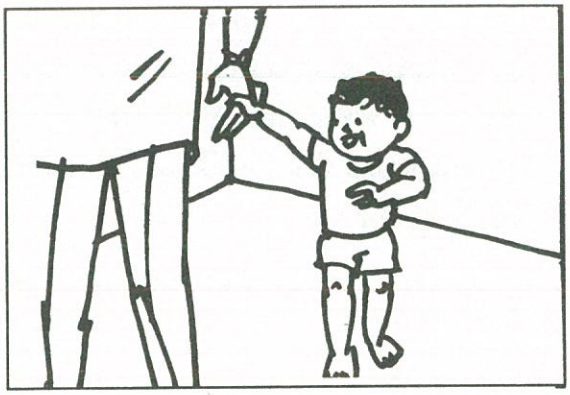
(୩) ଶିଶୁ ଚୌକୀ/ କାନ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ନେଇ ଆସ ଏବଂ ତାକୁ ଚୌକୀ/ କାନ୍ଥ ଧରି ଠିଆ କରାଅ । ଗୋଟିଏ ଖେଳଣା କିମ୍ବା ବିସ୍କୁଟ କିମ୍ବା ତା'ର ଆଦରର ଯେକୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଚୌକୀ ଉପରେ ରଖ ଯେପରିକି ସେ ଜିନିଷଟିକୁ ନିଜେ ଦେଖି ପାରିବ, ଯାହା ଫଳରେ କି ସେ ପଦାର୍ଥଟି ଏବଂ ଠିଆ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

(୪) ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁଟି ତା'ର ଶରୀରର ଭାର ଅଧିକାଂଶରେ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିବ, ସେତେବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ ହଟେଇ ନିଅ । ତାର ସାମନାରେ ଠିଆ ହୋଇ ତାର ଦୁଇ ହାତକୁ ଧର ଯଦ୍ୱାର କି ଅତି କମ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଠିଆ ହୋଇ ପାରିବ ।

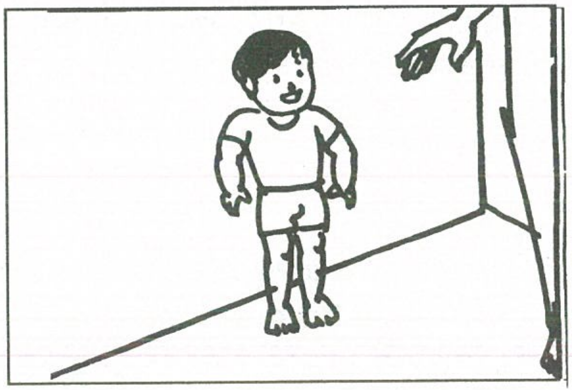


୭. ଭରା ନ ଦେଇ ଶିଶୁ ଠିଆ ହୁଏ :

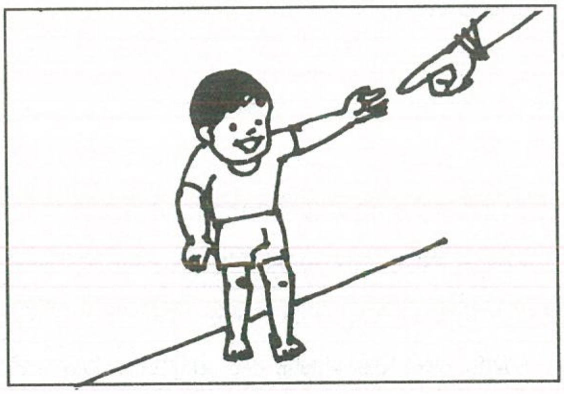
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :



(୧) ତୁମ ହାତ ଧରି ଶିଶୁକୁ ଠିଆ କରାଅ । କାନ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ଚଲେଇ ଚଲେଇ ଆଣ ଏବଂ କାନ୍ଥକୁ ପଛ କରି ଠିଆ କରାଅ ।

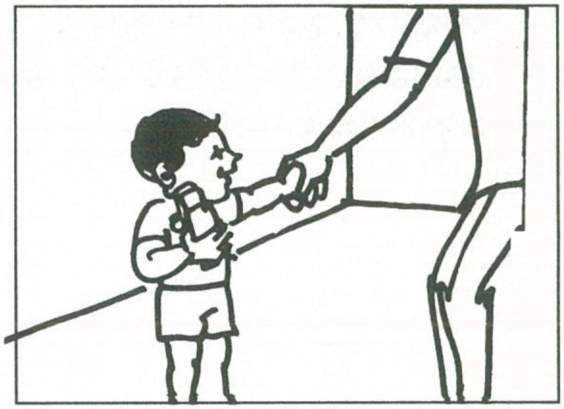


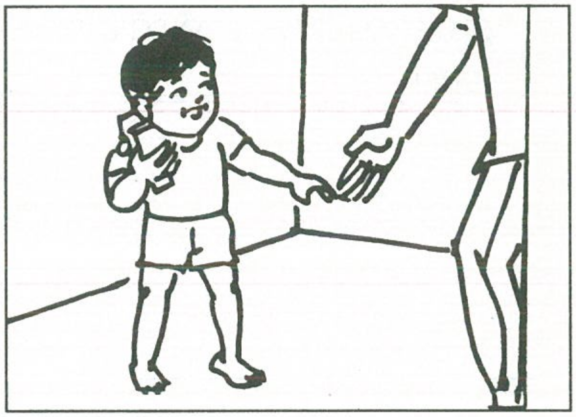
(୨) ଶିଶୁ କାନ୍ଥକୁ ପିଠି କରି ଠିଆ ହେଲାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମେ ତୁମ ସାହାଯ୍ୟ ହଟେଇ ନିଅ ଏବଂ ତାକୁ ନିଜକୁ ଠିଆ ହେବାକୁ ଦିଅ । ତାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ତା' ପାଖରେ ରୁହ । ଯଦି ସେ ପଡ଼ିଯାଏ ।



(୩) ଶିଶୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ କାନ୍ଥକୁ ଭରା ଦେଇ ଠିଆ ହୋଇ ପାରିଲେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତାକୁ ଠିଆ ହେବାକୁ ଦିଅ । କାନ୍ଥରୁ ଦୁଇ ଇଞ୍ଚ ଛଡ଼ାରେ । ଯଦି ସେ ପଡ଼ିଯିବା ପରି ହେଲା, ତେବେ ତୁମର ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ତାକୁ ଧରାଅ ।

(୪) ଯଦି ଶିଶୁଟି ଖେଳାଣା ଧରି ଖେଳୁଥିବାବେଳେ ତୁମକୁ ଡାକେ, ତା' ପାଖକୁ ଯାଅ । ତୁମ ହାତ ଶିଶୁ ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧା କରି ଠିଆ କରାଅ । ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଖେଳଣା ଦିଅ ଏବଂ ତା'ର କାନ୍ଧକୁ ଧର । ଏହି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କମାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଖୁବ୍ କମ୍ ସାହାଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଠିଆ କରାଅ ।

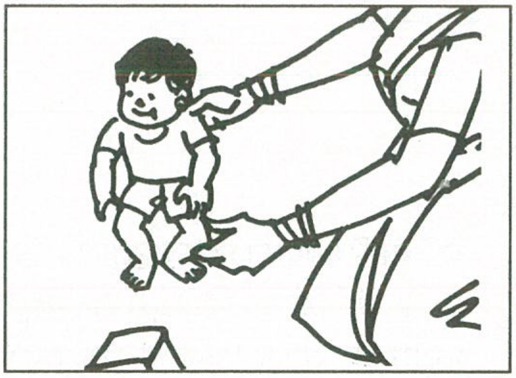




(୫) ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକାଧିକ ବାର କର ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କି ସେ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହୋଇପାରୁଛି ।

୮. ଶିଶୁ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାରୁ ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସେ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :



(୧) ଶିଶୁର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁକୁ ଭୂମି ଉପରେ ତା'ର ସାମନାରେ ରଖିଦିଅ । ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର । ଶିଶୁ ତାର ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ବସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅ ।

(୨) ଶିଶୁକୁ ନିଜେ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାରୁ ବସିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଅ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେତେବେଳେ ସେ କୌଣସି ଜିନିଷ ତଳେ ପକାଏ ତାକୁ ଉଠାଇବାକୁ ଦିଅ । ତଳକୁ ନଇଁ ପଦାର୍ଥଟି ଉଠାଇବା ପାଇଁ ବତାଅ ।

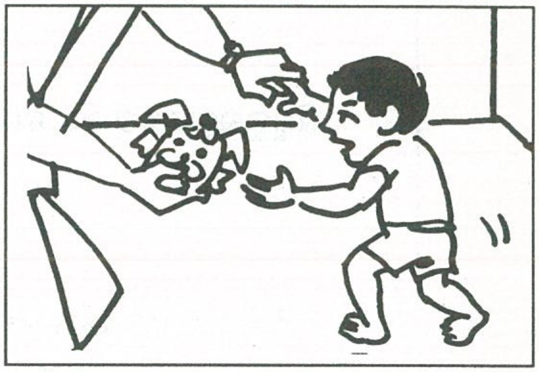
ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : କୌଣସି ଷ୍ଟୁଲ, ଚୌକୀ, ଖଟ କିମ୍ବା ସୋଫାକୁ ଧରି ଠିଆ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ବସିବାକୁ ଶିଶୁ ମନ ବଳାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କଲାବେଳେ ସେ ଯଦି ଭୟ କରୁଥାଏ ତା'ହେଲେ ତା ପାଖରେ ରହି ତାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଧର, ଯଦ୍ଦ୍ୱାର କି ସେ ପୁରା ଭରସା ସହ ବସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

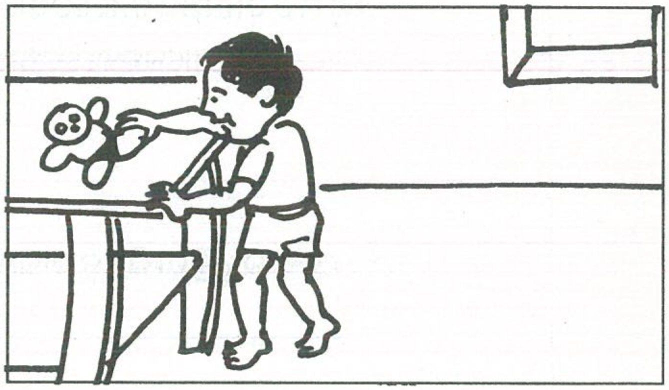
୯.　**ଶିଶୁ ନିଜ ଚେଷ୍ଟାରେ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସେ :**

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

ଶିଶୁମାନେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ଆସବାବପତ୍ର, କିମ୍ବା କବାଟକୁ ଧରି ଠିଆ ହେବାକୁ ମନ ବଳାନ୍ତି । ଏସବୁ ସୁଯୋଗ ତାଙ୍କୁ ଦିଅ

୧) ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ବସି ଖେଳୁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ ତା'ର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁ ଦେଖାଅ, ଯଦ୍ଵାରା କି ସେ ଅଙ୍ଗଚାଳନା କରି ଠିଆ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ତା'ର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧର । ତାକୁ ଠିଆ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କର ଏବଂ ଖେଳଣାଟି ତାକୁ ଦିଅ ।





(୨) ଶିଶୁର ଇଚ୍ଛା ବଳବତୀ କରିବା ପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କର । ତାହାହେଲେ ଶିଶୁ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଠିଆ ହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ଖେଳଣା କିମ୍ବା ତା'ର ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁକୁ ଏପରି ଉଚ୍ଚଜାଗାରେ ରଖ ଯାହାଦ୍ଵାରାକି ଶିଶୁ ଠିଆ ହୋଇ ସେ ପଦାର୍ଥକୁ ହାତ ବଢ଼ାଇ ଆଣିପାରିବ ।

ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅ ଏବଂ ତାର ପ୍ରତିଟି ଚେଷ୍ଟା ପରେ ତାକୁ ଆଦରରେ କୁଣ୍ଢେଇ ପକାଅ ।

ଶିଶୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହେଲେ ତା ମନରେ ଆଗେଇ ଯିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ସେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରେ ।

ଶିଶୁ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ତାର ଚେଷ୍ଟାରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ତାହେଲ ତାହା ତା'ର ଆଗେଇବା ଚେଷ୍ଟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

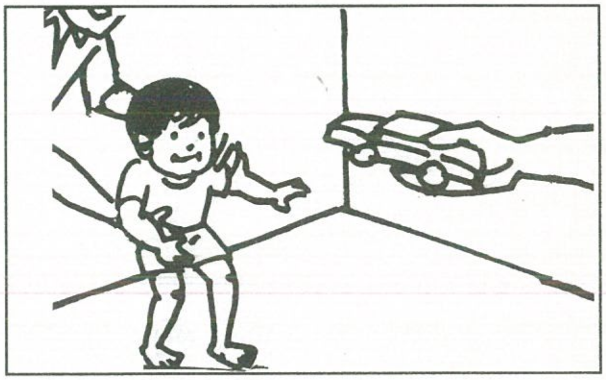
ସଫଳ ଚେଷ୍ଟାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିଶୁକୁ ବାରମ୍ବାର ଦେଖାଇ ତାର ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଅ ।

୧୦. ଶିଶୁ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ ନନେଇ କିଛି ପାଦ ଆଗକୁ ଚାଲେ

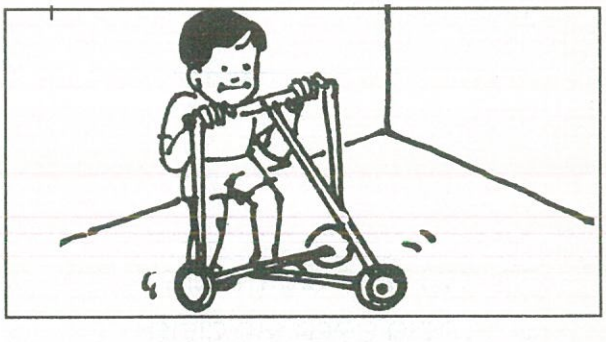
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

(୧) ଶିଶୁଟି କାନ୍ଥକୁ ପିଠି କରି ଠିଆ ହେଉ । ତା'ଠାରୁ କିଛି ପାହୁଣ୍ଡ ଦୂରରେ ତାର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁକୁ ଧରି ଠିଆ ହୁଅ ।

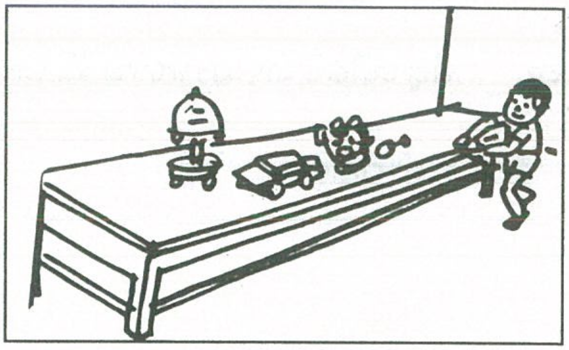
(୨) ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁର କାନ୍ଧ/ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରାଅ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ସେ ତା'ର ଗୋଡ଼କୁ ଆଗପଛ କରି ତୁମେ ଧରିଥିବା ବସ୍ତୁଟିକୁ ନେବା ପାଇଁ କିଛି ପାହୁଣ୍ଡ ଆଗକୁ ପକାଇବ ।



(୩) ସମ୍ଭବ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ତିନି ଚକ ଥିବା ଚାଲି ଶିଖିବା ଗାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲିବାକୁ ଶିଖାଅ । ଏ ପ୍ରକାରର ସରଳ କାଠ ତିଆରି ଗାଡ଼ି ଗାଁଗହଳରେ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରିବ ।

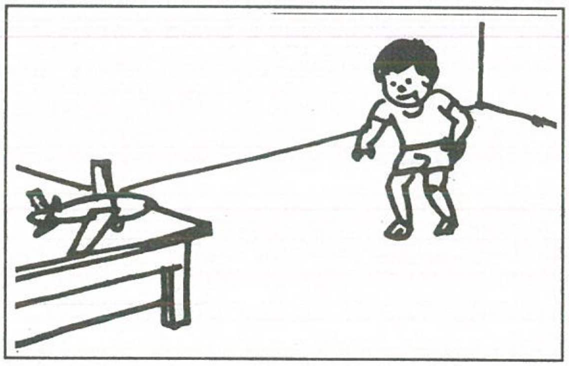


(୪) ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ମେଜ ବା ବେଞ୍ଚ ଆଣ, ଯାହାକୁ ଧରି ଶିଶୁ ଠିଆ ହୋଇପାରିବ । ଶିଶୁର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁକୁ ସେ ମେଜ ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଏକ ଫୁଟ ଆଗରେ ରଖ । ଶିଶୁକୁ ବେଞ୍ଚକୁ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗେଇ ଉକ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ ।



(୫) ଶିଶୁ ସେହି ପଦାର୍ଥ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ସଫଳ ହେଲେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଆହୁରି ଆଗକୁ ନେଇ ରଖ ଏବଂ ଶିଶୁ ବେଞ୍ଚର ମୂଳ ଭାଗରୁ ଶେଷ ଭାଗରେ ଚାଲି ଚାଲି ପହଞ୍ଚିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରଖ ।

(୬) ତାର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ଅଳ୍ପ କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ କରାଅ ଏବଂ ତାକୁ ସେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ନେବାପାଇଁ କିଛି ବାଟ ଚାଲିଚାଲି ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅ ।



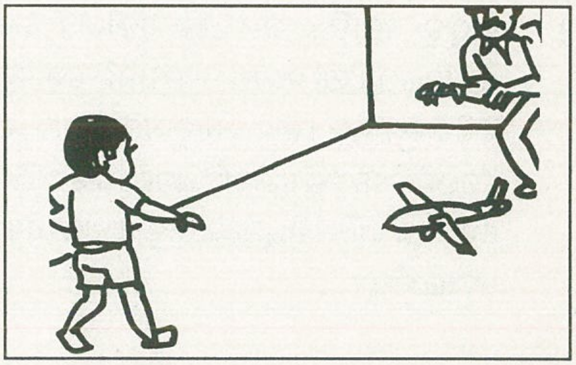
(୭) ପ୍ରତି ପଦକ୍ଷେପରେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ମୂଳରୁ ତାକୁ ହୃଦବୋଧ କରାଅ ଯେ ତୁମେ ତାର ପାଖେ ପାଖେ ଅଛ ଏବଂ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୧୧. ଶିଶୁଟି ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲେ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

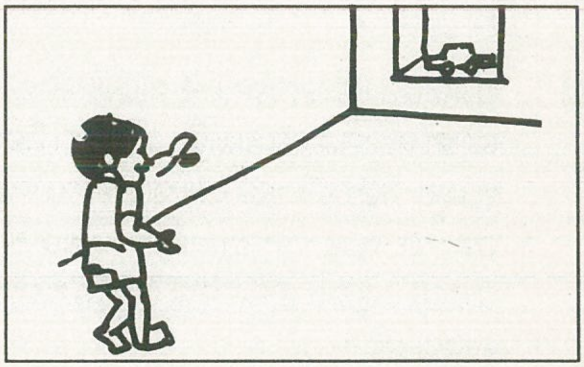
(୧) ଶିଶୁଟି ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଯଦି ଚାଲିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ, ତାହେଲେ ତାକୁ ଆଉ କିଛି ପାଦ ଆଗେଇ ଚାଲିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ । ପିଲାଟି ସାମ୍ନାରେ କିଛି ପାଦ ଆଗେଇ ଠିଆ ହୁଅ । ନଇଁପଡ଼ି ତା' ଆଡ଼କୁ ଦୁଇ ହାତ ବଢ଼ାଇ ତାକୁ 'ଆସ' 'ଆସ' ବୋଲି ନିଜ ମାତୃଭାଷାରେ ଡାକ ।

(୨) ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ କେତେ ପାଦ ଆଗକୁ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା ସେତେବେଳେ ତାର ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ତା ସହିତ ହସ । ଦୂରତ୍ୱ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ଚାଲିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।



(୩) ଶିଶୁକୁ ଜିନିଷଟିଏ ଦେଇ ପାଖ କୋଠରୀରେ ବସିଥିବା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ କୁହ ।

(୪) ଶିଶୁ ଜିନିଷଟିକୁ ମାଗିଲେ ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ଜନିଷଟି ଆଣିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ ।



(୫) ସେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଜାଗାକୁ ତୁମ ସହିତ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବାକୁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

କୁନି କୁନି ଦୁଇ ହାତ ତାଳି ମାରିବ
କୁନି କୁନି ଦୁଇ ପାଦ ଚାଲି ଚାଲି ଯିବ ।

୧୨. ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ଚୌକୀ/ ବେଞ୍ଚ ଉପରେ ବସେ

କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ଶିଶୁଟି ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାଲିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଲେ ତାକୁ ଚୌକୀ/ ବେଞ୍ଚ ଉପରେ ବସିବାକୁ ଶିଖାଅ ।

(୨) ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ କମ୍ ଉଚ୍ଚ ଚୌକୀ/ ବେଞ୍ଚ ସାମନାରେ ଠିଆ କରାଅ । ଯେପରିକି ସେ ନିଜେ ବସିବାକୁ ଶିଖିବ । ତାର କାନ୍ଧକୁ ଧରି ଶିଖାଅ । ସେ ଯେପରି ନିଜେ ନଇଁ ଚୌକୀଟି ଉପରେ ବସି ପାରିବ । ସେ ନିଜେ ବସିବା ଶିଖିଗଲେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା କମାଇ ଦିଅ ।

(୩) ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଯଦି ଖାଇବା ସମୟରେ ଚୌକୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଆନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ପିଲାଟି ଖାଇବା ପାଇଁ ଚୌକୀରେ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ବସୁ । ପିଲାଟିର ବୟସ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶର ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ତାର ତାଲିମ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆସନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର ।

(୪) ଶିଶୁର ମନୋରଞ୍ଜନବେଳେ/ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଘରକୁ ବୁଲିଗଲାବେଳେ ତାକୁ ଚୌକୀରେ ନିଜେ ବସିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ ।

୧୩. ଶିଶୁ ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ନିଜେ ଠିଆ ହେବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ

(୧) ଶିଶୁଟିର ହାତକୁ ଧରି ତାକୁ 'ବସଉଠ' 'ଉଠବସ' ଏହିଭଳି ଭାବରେ ତା' ସହ ଖେଳ । ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଉଠ୍ ବସ୍ ହୁଅ । ଏହି ଖେଳକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଖେଳିଲେ ତାକୁ ଦେଖି ଶିଶୁର ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଲାଠାରୁ ହାତ କାଢ଼ି ନିଅ । ସେ ନିଜେ ନିଜେ ବସ୍ ଉଠ ହେଉ ।

(୨) ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ତା'ର ହାତକୁ ଧର ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅ । ତଳେ ପଡ଼ିଥିବା ଜିନିଷଟିକୁ ଉଠାଇବାକୁ ତାକୁ କୁହ ।

(୩) ତୁମ ହାତ ଧରି ଠିଆ ହେବାକୁ ତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବା କମାଇ ଦିଅ । ତାକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିବା ଅଭ୍ୟାସ କରାଅ ।

(୪) ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁର ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଠିଆ ହୋଇ ପାରୁଥିବା ଶକ୍ତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

'ସୀତା ବସ, ସୀତା ଉଠ' ଏହିପରି ଖେଳ

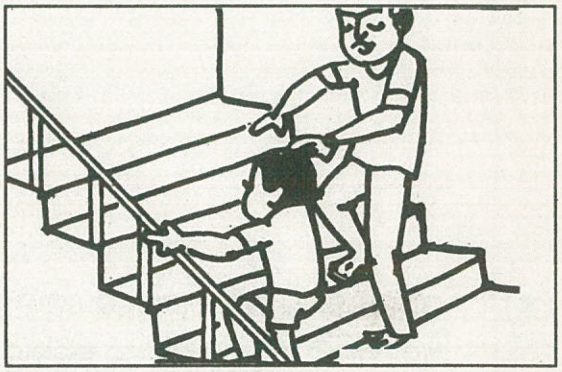
ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ଜଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଗୋଲ ହୋଇ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ । ତୁମେ ବା ଖେଳ ପରିଚାଳକ ଉଠ ବସ୍ କହିଲାବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ଅବସ୍ଥାରୁ ଉଠ ବସ୍ ହେବାକୁ କୁହ । ଯେଉଁ ପିଲା ଠିକ୍ ନକରି ପାରିଲା, ତାକୁ କାଢ଼ି ଦିଅ ।

ପିଲାମାନେ ଉଠ୍ ବସ୍ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ କୁହ । ପରେ ପରେ ଶିଶୁକୁ ସେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମିଲ କରାଅ । ତାହାକୁ ଧରି ତାକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ଠାରୁ ଠିଆ ହେବା ଅବସ୍ଥା ଯାଏ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

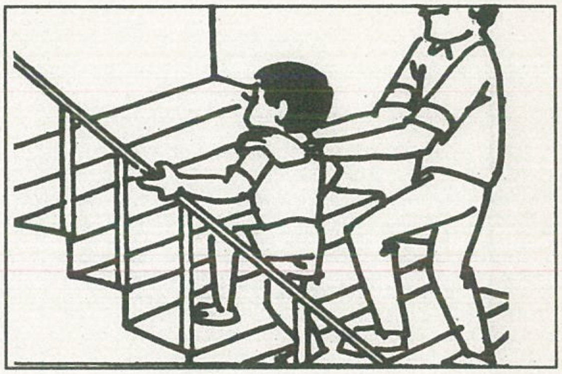
ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶିଶୁକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବସିବା ଏବଂ ପୁନଃ ଠିଆ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୧୪. ଶିଶୁ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ପାହାଚ ଉପରକୁ ଉଠେ

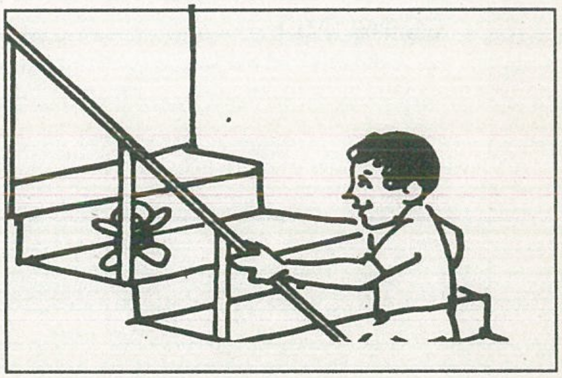
କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ :



(୧) ପିଲାଟି ସହ ତଳ ପାହାଚ ପାଖରେ ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମ ହାତ ବା ସିଡ଼ିର ବାଡ଼ ଧରି ସିଡ଼ିର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ ଉପରେ ତାର ଡାହାଣ ପାଦ ରଖି ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବାକୁ ଶିଖାଅ ।

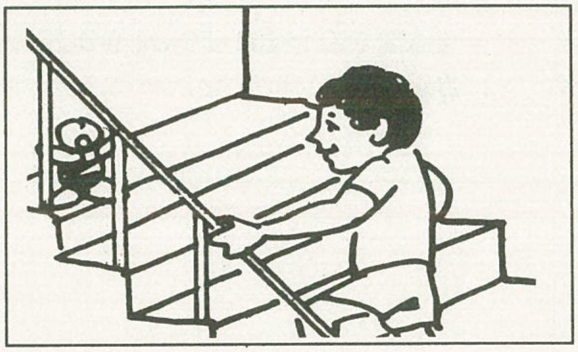


(୨) ସିଡ଼ିର ବାଡ଼କୁ ବା ତୁମ ହାତକୁ ଧରି ତାର ବାମ ପାଦ ଉଠାଇ ପ୍ରଥମ ପାହାଚରେ ରଖିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

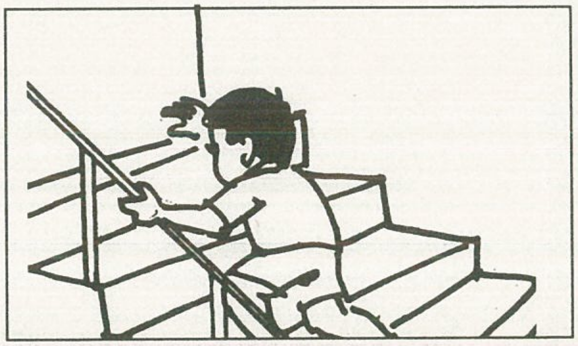


(୩) ଶିଶୁର କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବସ୍ତୁକୁ ୨/୩ୟ ପାହାଚରେ ରଖିଦିଅ ଏବଂ ପାହାଚ ଚଢ଼ି ଖେଳଣାଟିକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

(୪) ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତି ପାହାଚରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦଟି ରଖି ଦୁଇ ପାଦରେ ଚଢ଼ିବାକୁ ଦିଅ ।



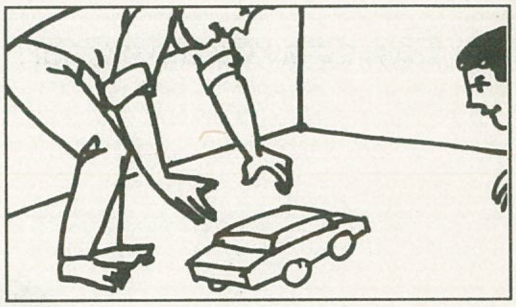
(୫) ଯଦି ଶିଶୁ ଚଢ଼ିବାକୁ ଭୟ କରୁଥାଏ, ତାହାହେଲେ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଉପର ପାହାଚରେ ତାକୁ ହାତ ରଖି ଚଢ଼ିବାକୁ ଦିଅ ।



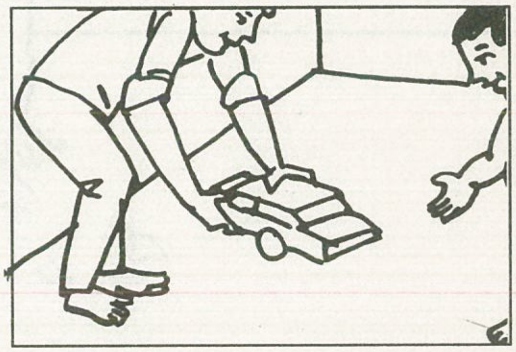
୧୫. ଶିଶୁ ଅଣ୍ଟାଭାଙ୍ଗି ନଇଁଲା

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

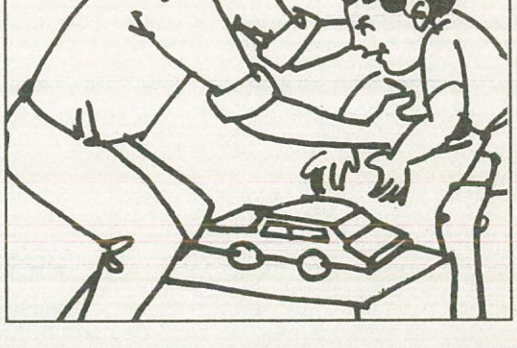
(୧) ଶିଶୁଟି ଠିଆ ହୋଇ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ କିଛି ପାଦ ଚାଲି ପାରିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଲେ ତାକୁ ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ନଇଁ ତଳୁ ଜିନିଷଟକୁ ଉଠାଇବାକୁ ତାଲିମ ଦିଅ ।



(୨) ତା'ର ମନକୁ ପାଉଥିବା କୌଣସି ଜିଷ ତାର ସାମନାରେ ରଖ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ନଇଁ ଜିନିଷଟିକୁ ଉଠାଇବାକୁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।



(୩) ତୁମେ ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ନଇଁ ଜିନିଷଟିକୁ ତଳୁ ଉଠାଇବାବେଳେ ସେ ତମକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ ।



(୪) ଶିଶୁର ଅଣ୍ଟା ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଧରି ଜିନିଷ ଆଡ଼କୁ ନଇଁବା ପାଇଁ ତାକୁ ଶିଖାଅ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଜିନିଷ ତଳୁ ୨ ରୁ ୩ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚରେ ରଖାଯାଇପାରେ ।

(୫) ଧୀରେ ଧୀରେ ସାହାଯ୍ୟ କମାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାଭାଙ୍ଗି ନଇଁ ତଳୁ ଜିନିଷଟିକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ନଇଁ ତଳୁ ଜିନିଷ ଉଠାଇବାକୁ ତାଲିମ ଦେବା ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କର ।

(୬) ଅନ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ପିଲାଙ୍କ ଗୀତ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ନଇଁବା ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ଶରୀର ଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ପିଲାଙ୍କ ଗୀତ ଗାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହ ମିଶାଅ ।

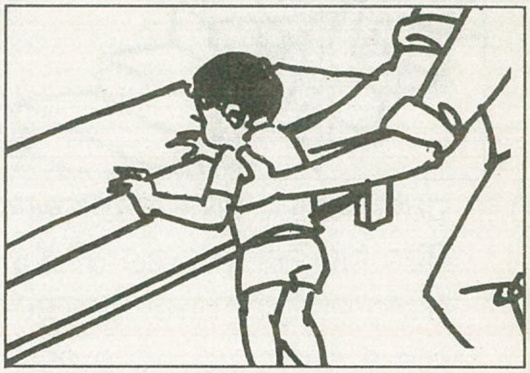
ପିଲାଟି ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଗୀତ ଗାଉ ଯଥା :

ଟିକି ଟିକି କାଗଜ ପଡ଼ିଛି ତଳେ
ଅସନା ହୋଇଛି ଚାରିଆଡ଼େ
ସଫା ହୋଇଯିବ ଆମ ଘର
ଗୋଟେଇ ନିଅ ତାକୁ ଗୋଟେଇ ନିଅ ।

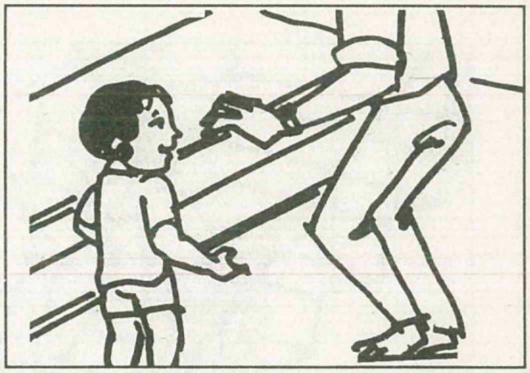
୧୬. ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ପିଲାଟି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା ଡିଏଁ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ଶିଶୁ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ଠିଆ ହୋଇ କିଛି ପାଦ ଆଗକୁ ପକାଇ ଚାଲିଲେ ତାକୁ ଡେଇଁବା ଶିଖାଅ ।



(୨) ଶିଶୁଟିକୁ କାନ୍ଥ/ ଟେବୁଲ/ ଗଛ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ କରାଅ । ତାର ସାମନାରେ ଥିବା ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକୁ ସହାୟକ ଭାବେ ଧରିବାକୁ କୁହ । ତାର କାଖ ତଳୁ ଧର । ଶରୀର ଉତ୍ତୋଳନ କରି ଡେଇଁବାରେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।



(୩) ତୁମେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟସ୍ଥାନକୁ ଡେଇଁଲା ବେଳେ ପିଲାଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ ।

(୪) ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଖେଳର ଆୟୋଜନ କର । ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଡେଇଁବାକୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

(୫) ପିଲା ନିଜେ ଡେଇଁ ପାରିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବାରମ୍ବାର କର । ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଗୀତ ଏଥିପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ଦେବ ।

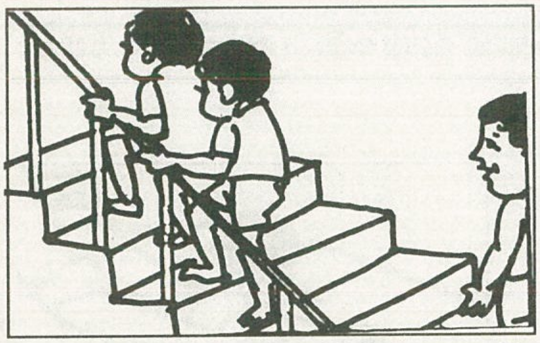
ଚକା ଚକା ଭଉଁରୀ
ମାମୁଁଘର ଚଉଁରୀ
ମାମୁଁ ଘରେ ଖିରୀପିଠା
ନିତି ଲାଗେ ଗହଳି ।

ଯିବା ଚାଲ ମାମୁଁ ଘର
କୁଦାମାରି ବସିପଡ଼
ଯିଏ ଯିବ ମାମୁଁଘର
ଡିଆଁ ମାରି ବସିପଡ଼ ।

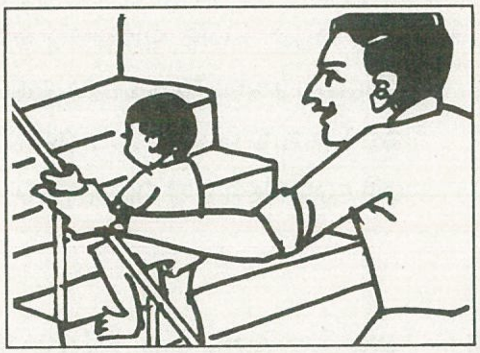
୧୭. ଶିଶୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦଟି ପକାଇ ପାହାଚ ପରେ ପାହାଚ ଉପରକୁ ଉଠେ ।

ତାଲିମ ଦେଲାବେଳେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅ ଶିଶୁ ତାର ଦୁଇଟି ପାଦ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରତି ପାହାଚ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଚଢ଼ି ପାରୁଛି ।

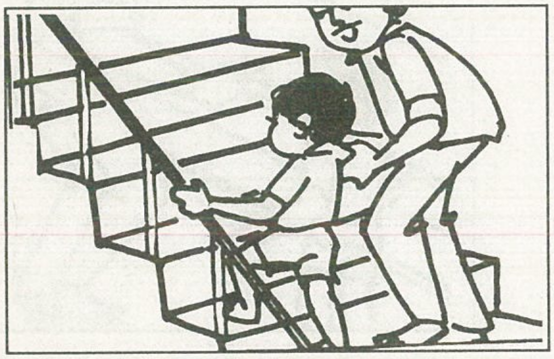
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :



(୧) ଶିଶୁକୁ ପାହାଚ ପାଖକୁ ନିଅ । ତାକୁ ଦେଖାଅ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ କିପରି ସେମାନଙ୍କର ପାଦ ଗୋଟିକ ପରେ ଅନ୍ୟଟି ପକାଇ ପାହାଚ ଉପରକୁ ଚଢୁଛନ୍ତି

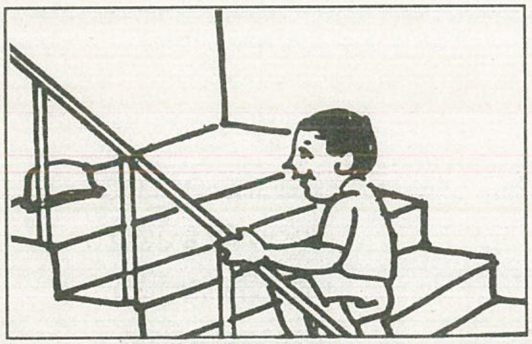


(୨) ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ପାହାଚ ଚଢ଼ିଲାବେଳେ ଶିଶୁଟି ସିଡ଼ିର ବାଡ଼ କିମ୍ଵା ତୁମର ହାତ ଧରି ଚଢୁ । ତାକୁ ପାହାଚ ପାଖରେ ଠିଆ କରାଇବା ପରେ ତାର ଡାହାଣ ପାଦ ଉଠାଇ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ପ୍ରଥମ ପାହାଚରେ ରଖିବାକୁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।



(୩) ଶିଶୁକୁ ତା'ର ବାମପାଦ ଉଠାଇ ୨ୟ ପାହାଚରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖିବାକୁ ବଢ଼ାଅ । ତାର ଏହି ଉଦ୍ୟମକୁ ପ୍ରଶଂସା କର । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ନିଜେ ଚଢ଼ି କରି ଦେଖାଅ ।

(୪) ଶିଶୁ ନିଜେ ଚଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାହାଯ୍ୟ କମ୍ କର । ଶିଶୁ ଆଡ଼କୁ ନଇଁ ୩ୟ ପାହାଚରେ ଠିଆ ହୁଅ । ଯାହାଦ୍ଵାରା ତାର ମନ ବଳ ବଢ଼ିବ ।

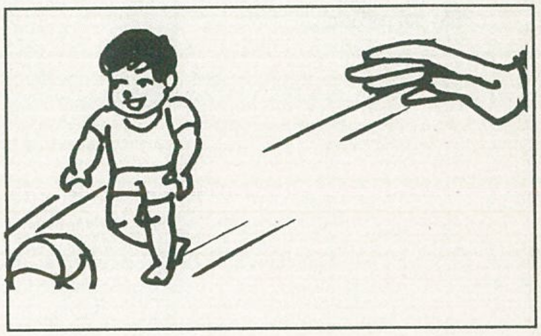


(୫) ତାଲିମର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ କମ୍ ଉଚ୍ଚର ପାହାଚ ବ୍ୟବହାର କର । ତାଲିମ ଦେଉଥିବାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାହାଚ ବ୍ୟବହାର କର, ଯେପରି ଘରେ, ସ୍କୁଲରେ, ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ, ବାରଣ୍ଡାରୁ ଅଗଣାକୁ ଥିବା ପାହାଚ, ଘରର ପ୍ରଥମ ମହଲାକୁ ଥିବା ପାହାଚ ବା ଖସଡ଼ା ଜାଗାର ପାହାଚ ଇତ୍ୟାଦି ।

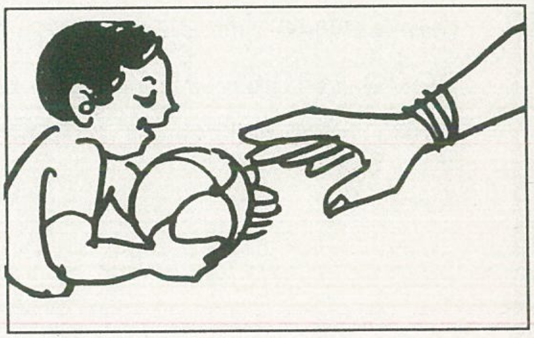
୧୮. ପିଲା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବଲ୍ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଫୋପାଡ଼ି ପରେ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ତୁମେ ବା ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ବଲ୍ ଫୋପାଡ଼ିଲା ବେଳେ ପିଲା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ ।

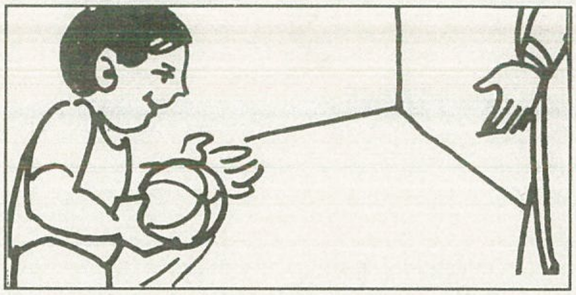


(୨) ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ଦେଇ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

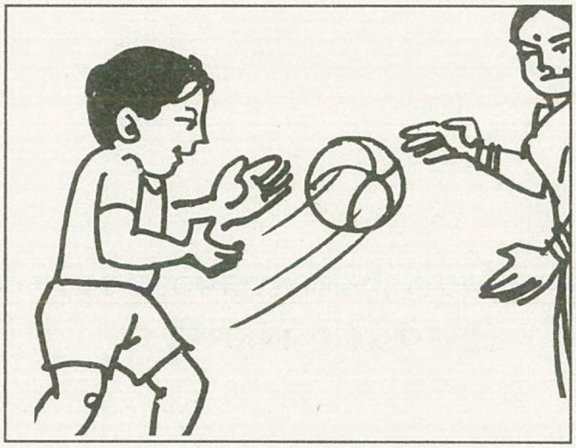


(୩) ପିଲା ବଲ୍‌କୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିଥିବାବେଳେ ତୁମେ ତାର ପଛପଟେ ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ତାର ଦୁଇ ହାତକୁ ଧର । ସେ ବଲ୍‌ଟି ଫୋପାଡ଼ିବା ପାଇଁ କିପରି ତାର ହସ୍ତଚାଳନା କରିବ ଏହା ତାକୁ ଶିଖାଅ ।

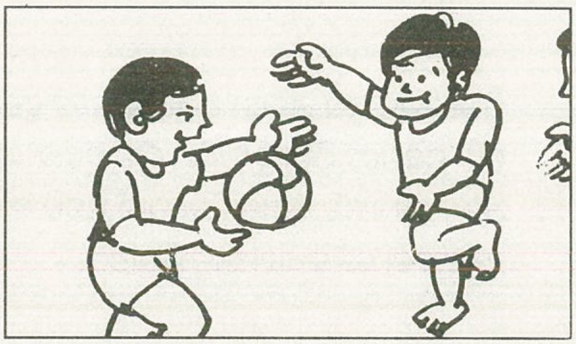
(୪) କ୍ରମଶଃ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ କମାଇ ଦିଅ । ତାହାହେଲେ ସେ ନିଜେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଫୋପାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।



(୫) ତାର ସାମନାରେ ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଫୋପାଡ଼ିବାକୁ ତାକୁ କୁହ । ପିଲାଟି ସହଜରେ ଧରି ଫୋପାଡ଼ି ପାରିଲା ପରି ବଲ୍‌ଟି ବାଛ ।



(୬) ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଦିଅ ।



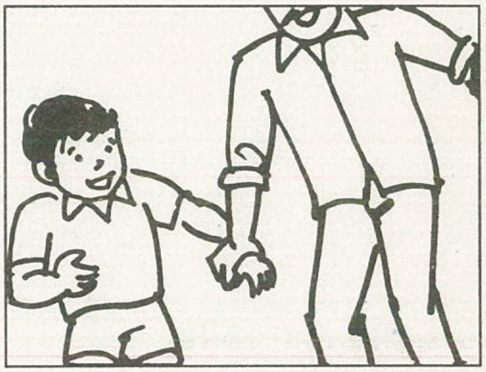
୧୯. ପିଲା ଦଶଫୁଟ ଦଉଡ଼େ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

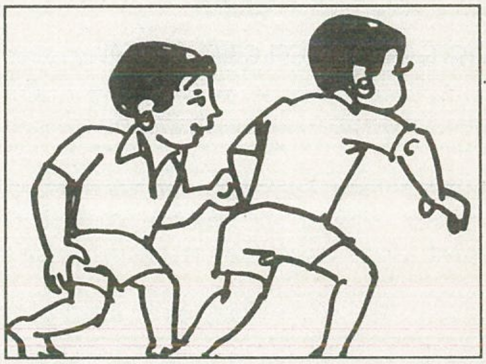
(୧) ପିଲାଟି ନିଜେ ଚାଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ତାକୁ ଦଉଡ଼ିବା ଶିଖାଅ । ଏହା ତାକୁ ଖେଳକୁଦରେ ଭାଗ ନେବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

(୨) 'ମୋତେ ଧର' ଏହି ଖେଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କର । ପିଲାମାନେ ଦୌଡ଼ା ଦୌଡ଼ି କରୁଥିବାବେଳେ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁଟି ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

(୩) ଶିଶୁର ହାତକୁ ଧରି ଖୁବ୍ ଧୀରେ ତା ସହିତ ଦୌଡ଼ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଦୌଡ଼ିବାର ଗତି ବଢ଼ାଇ ଦିଅ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ କମାଇ ଦିଅ ।



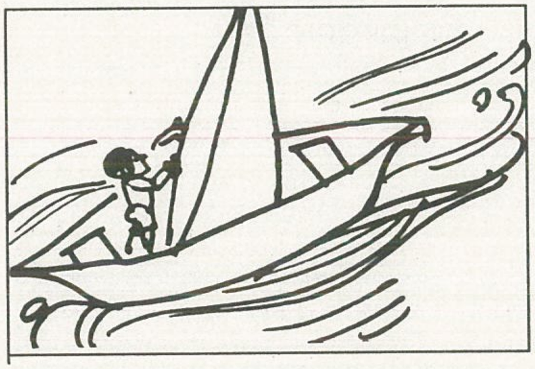
(୪) ଖେଳ ସହ ଦୌଡ଼ିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର । ପିଲାର ଅଭିଜ୍ଞତା ପାଇଁ ତାକୁ ଖେଳରେ ସାମିଲ କର ।



(୫) ପିଲା ପଡ଼ିଯାଇ ଯେପରି ଆଘାତ ନପାଏ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ କାର୍ପେଟ, ଦରି ବା ଘାସ ପଡ଼ିଆ ବ୍ୟବହାର କର ।

କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଗୀତ

ଦଉଡ଼ି ଚାଲ ଦଉଡ଼ି ଚାଲ
ପଡ଼ିଯିବ ବାବୁ ଆଗରେ ଖାଲ
ନଈକୂଳେ କୂଳେ ବୁଲି ଆସିବା
ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲି ଘରକୁ ଯିବା



ମେଘ ବରଷିଲା ମେଘ ବରଷିଲା
ନଈ ବଢ଼ିଲା ସୁଅ ଚାଲିଲା
ନଈଁପଡ଼ ବାବୁ ଡଙ୍ଗା ଭସାଇବା
କାଗଜ ଡଙ୍ଗାରେ ଆମେ ଖେଳ ଖେଳିବା

୨୦. ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରେ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ଶିଶୁକୁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆକୁ ନିଅ ଏବଂ ପିଲାମାନେ କିପରି ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରୁଛନ୍ତି ତାହା ତାକୁ ଦେଖାଅ ।

(୨) ତୁମେ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ବେଳେ ଶିଶୁ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏକାଧିକ ବାର କରି ଦେଖାଅ । ଯଦ୍ଵାରା କି ଶିଶୁଟି ତୁମକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହେବ ।

(୩) ପିଲା ସାମନାରେ ବଲ୍‌ଟିଏ ରଖ । ବଲ ଆଡ଼କୁ ତାର ପାଦ ଚାଳନା କରିବାପାଇଁ ତାକୁ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ବଲ୍ ମାରିଲା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ଟି ରେ ସେ ଯେପରି ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ, ତାକୁ ଶାରୀରିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅ ।

(୪) ତୁମେ ତା'ଠାରୁ ୩ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରହି ବଲ୍‌ଟି ତା'ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅ । ତୁମ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍‌ଟି ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ସେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ମାରିଲା ପରେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର ।

(୫) ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଗୋଡ଼ରେ ମାରି ବଲ୍ ଖେଳିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ ।

୨୧. ଶିଶୁ ଝୁଲା ଦୋଳି ବ୍ୟବହାର କରେ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

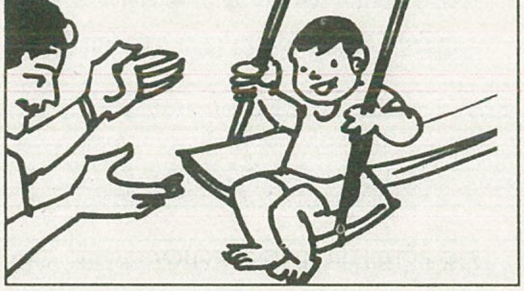
ଦୋଳି ଯେପରି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖି ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବ, ତାହା ଦେଖିବା ଉଚିତ ।

(୧) ପିଲାକୁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆକୁ ନିଅ ଏବଂ ଦୋଳିଟି ଦେଖାଅ । ଯଦି ସେଠାରେ ଦୋଳି ନାହିଁ, ତେବେ କାଠ/ଲୁଗାରେ ଦଉଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରି ଗୋଟିଏ ଦୋଳି ତିଆରି କର । ଝୁଲିବା ଶିଖାଇବା ବେଳେ ଦୋଳିଟି ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପଡ଼ିଆରୁ ୧ରୁ ଦେଢ଼ ଫୁଟ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚତା ସୀମିତ ହେବା ଦରକାର ।

(୨) ତୁମେ ଦୋଳିରେ ଝୁଲିଲାବେଳେ ଶିଶୁ ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ ।

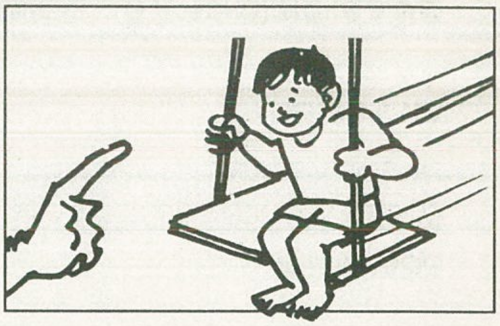
(୩) ଦୋଳିରେ ବସିବା ଏବଂ ଦୋଳିରେ ଚେନ୍ କିମ୍ବା ଦଉଡ଼ିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

(୪) ଦଉଡ଼ିରେ ଶିଶୁ ହାତ ଉପରେ ତୁମ ହାତ ରଖ ଏବଂ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଝୁଲାଅ ।

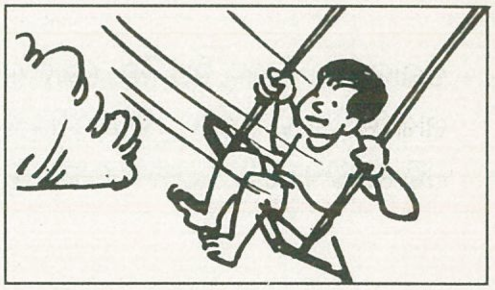


(୫) ଦୋଳିକୁ ଆଗକୁ ନେଇ ତୁମର ଦୁଇ ହାତ ଖସାଇ ଆଣ । ଦୋଳିଟି ପଛୁ ଆସିଲେ ପୁଣି ଥରେ ଆଗକୁ ଠେଲି ଦିଅ ।

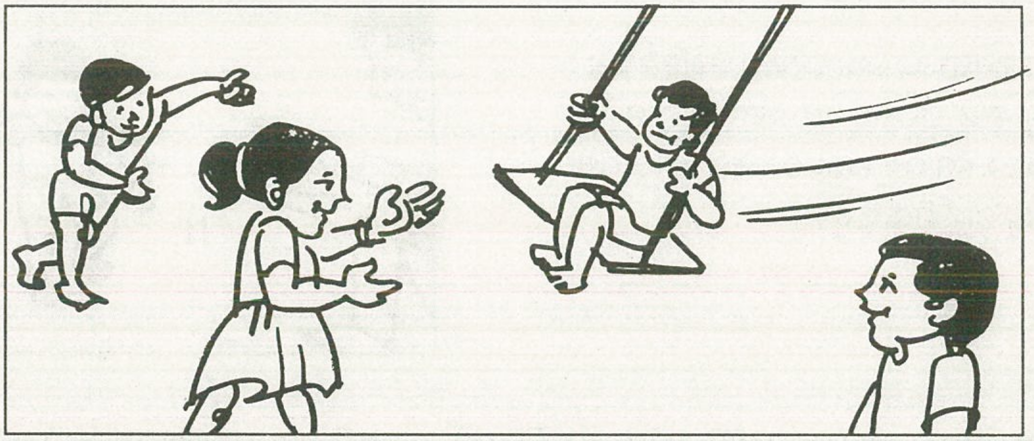
(୬) ଯେତେବେଳେ ଦୋଳି ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଆସୁଛି ପ୍ରତିଥର ଠେଲିବା ଧିର କର । ପ୍ରତିଥର ଝୁଲିବାବେଳେ ଶିଶୁକୁ ତାର ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ କରିବାକୁ କହ ।



(୭) ଦୋଳିର ଉଚ୍ଚତା କମ୍ ହେବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଶିଶୁର ପାଦ ତଳେ ବାଜି ପାରୁଥିବ । ଶିଶୁଟି କ୍ରମଶଃ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଯେଭଳି ଝୁଲି ପାରିବ, ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦେବା ଉଚିତ ।



(୮) ଅବସର ସମୟକୁ ସେ ଯେପରି ଉପଭୋଗ କରିପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଦୋଳିରେ ଝୁଲିବା ପାଇଁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆକୁ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯିବାକୁ କୁହ । ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଝୁଲୁଥିବା ବେଳେ ତା'ର ପାଳି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ କିର ତାକୁ ଦେଖାଅ ।

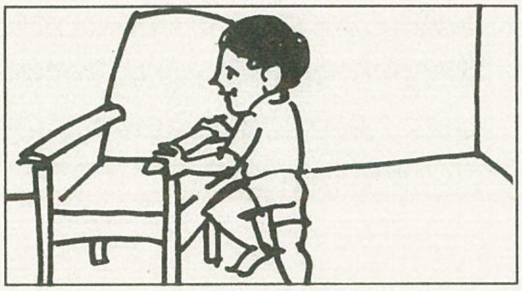


୨୨. **ଶିଶୁ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ୪ ରୁ ୮ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୁଏ**

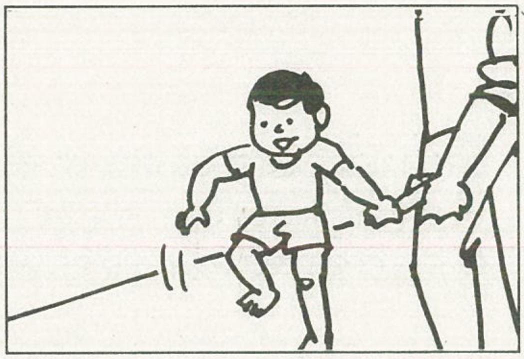
କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

(୧) ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବା ଦରକାର ଯଥା: ପାହାଚ ଚଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି

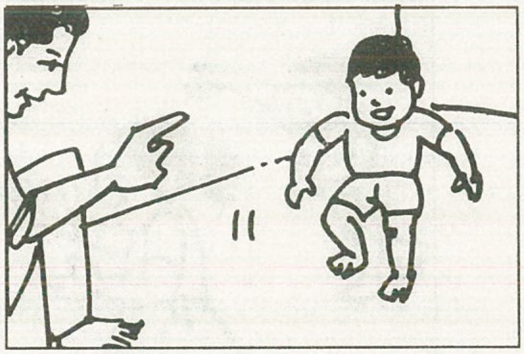
(୨) ପିଲାକୁ କାନ୍ଥ ଆଡ଼କୁ ନିଅ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଚୌକୀ ପାଖରେ ଠିଆ କର । କାନ୍ଥକୁ କିମ୍ବା ଚୌକୀର ହାତକୁ ଧରି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ତାକୁ କୁହ ।



(୩) ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଶିଶୁଟି ସମର୍ଥ ହେଲେ ସାହାଯ୍ୟ କମାଇ ଦିଅ । ଚୌକୀ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦିଅ ଏବଂ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ତାକୁ ଧରାଅ ।



(୪) ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ଏକରୁ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣ ଏବଂ ତୁମେ ଗଣିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଠିଆ ହେବାକୁ ପାଇଁ ପିଲାକୁ କୁହ ।



(୫) କ୍ରମଶଃ ସମୟ ବଢ଼ାଅ । ବଲକୁ ମାରିବା ସମୟରେ, ସିଡ଼ି ଚଢ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମୟରେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଅ ।

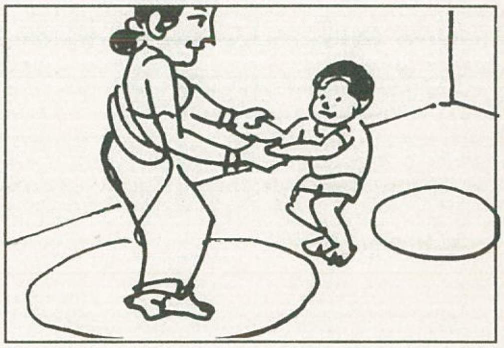
୨୩. ପିଲା ପଡ଼ି ନ ଯାଇ ଦଶଥର ଡିଏଁ

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :

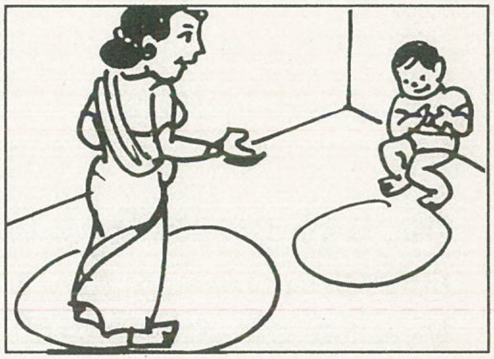
(୧) ତୁମେ ଆଗକୁ ଡେଇଁଲା ବେଳେ ପିଲାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବାକୁ ଦିଅ ।

(୨) ତାର ହାତକୁ ଧରି ତୁମ ସହିତ ତାକୁ ଡେଇଁବାକୁ ଦିଅ ।

(୩) ତୁମେ ତାଳି ମାରୁଥିବାବେଳେ ଏବଂ ଗଣିବା ବେଳେ ଦୁଇ ପାଦରେ ଡେଇଁବାକୁ ତାକୁ କୁହ ।



(୪) ତାର ସାମନାରେ ଭୂମି ଉପରେ ଗୋଲାକାର ବୃତ୍ତାମଣ୍ଡଳୀ ଗୁଡ଼ିଏ ଆଙ୍କି ଦିଅ । ତାର ସାମନାରେ ଥିବା ଗୋଲ ବୃତ୍ତିରେ ତୁମେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ତାକୁ ଡେଇଁବାକୁ କୁହ । ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ ବୃତ୍ତ ପାଖକୁ ଆଣ ଏବଂ ପରେ ପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଲାକାର ବୃତ୍ତ ମଣ୍ଡଳିକୁ ଯାଅ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତ ଡେଇଁ ବାକୁ କୁହ ।

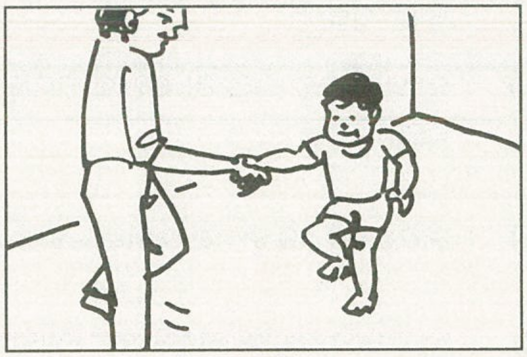


(୫) ସେ ଆଗକୁ ଡେଇଁଲେ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର ।

(୬) ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳାଖେଳି କରାଅ । ପିଲା ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ମିଶି ଖେଳୁ ।

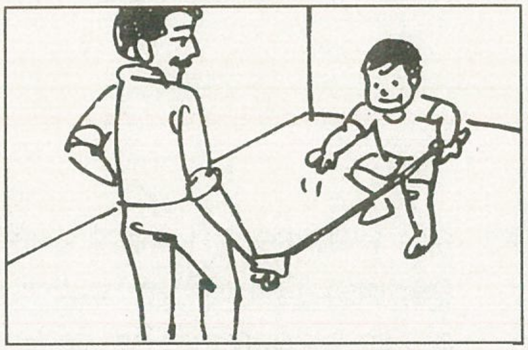
୨୪. ପିଲାଟି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ପରପର ପାଞ୍ଚ ଥର ଡେଇଁବାରେ ସଫଳ ହୁଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ :

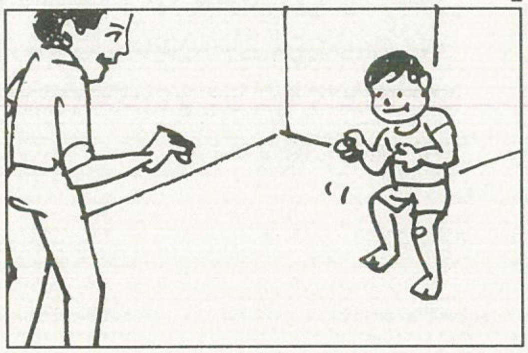


(୧) ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ଏକ ଗୋଡ଼ିକିଆ ହୋଇ ଡ଼େଉଁଛ, ପିଲାଟି ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ ।

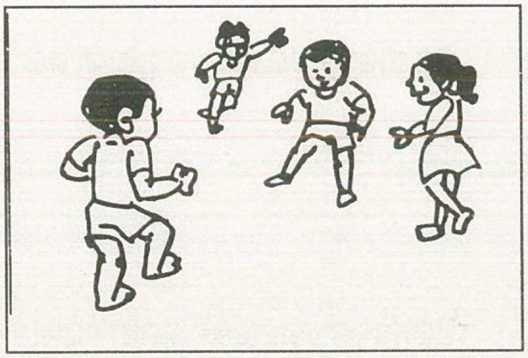
(୨) ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଡ଼େଇଁଲାବେଳେ ପିଲାଟି ତୁମ ହାତ ଧରି ଡ଼େଇଁବ ।



(୩) ଖଣ୍ଡିଏ ବାଡ଼ି ନେଇ ତାର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରୁ ଧର । ପିଲାକୁ ବାଡ଼ିର ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡଟି ଧରି ଡେଇଁବାକୁ କୁହ ।



(୪) ପିଲାଠାରୁ ଦୁଇ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଠିଆ ହୁଅ । ତାକୁ ଏକ ଗୋଡ଼ିକିଆ ହୋଇ ଡେଇଁ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଆସିବାକୁ କୁହ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂରତା ବଢ଼ାଅ । ତାର ଚେଷ୍ଟା ପାଇଁ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର ।

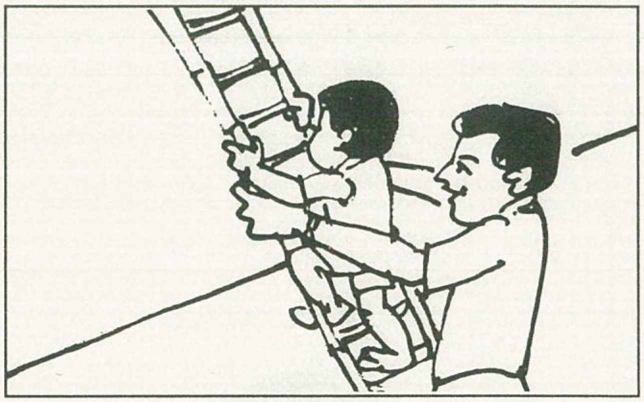


(୫) ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳକୁଦର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର । ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଦୌଡୁଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁ ତୁମକୁ ଧରିବା ପାଇଁ କୁହ । ପିଲାଟି ଏହିପରି କରି ତାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିଲେ ସେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଧରୁ ।

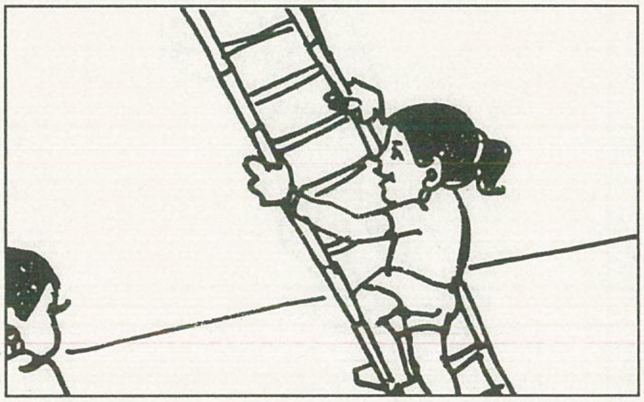
ମୁଁ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଠେକୁଆ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି
ମୁଁ ଜାଣେ ମୁଁ କଅଣ କରିପାରନ୍ତି
ଖପ୍ ଖପ୍ ଡେଇଁ ଯାଆନ୍ତି
କୁଦା ମାରି ପାହାଡ଼ ବଣ ସବୁଆଡ଼େ ବୁଲନ୍ତି ।

୨୫. ପିଲାଟି ଦଶଫୁଟ ଉଚ୍ଚ ସିଢ଼ି ବା ନିଶୁଣି ଉପରକୁ ଚଢ଼େ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ :



(୧) ପିଲାଟି ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ପାହାଚ ଉପରକୁ ଅଗଣାରୁ ବାରଣ୍ଡାକୁ ଉଠି ପାରୁଥିଲେ ତାକୁ ସିଢ଼ି ଉପରକୁ ଏବଂ ସିଢ଼ି ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ଶିଖାଅ । ସିଢ଼ି ବା ନିଶୁଣି ଠିକ୍ ଭାବରେ ଡେରା ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ପରଖି ନିଅ ।



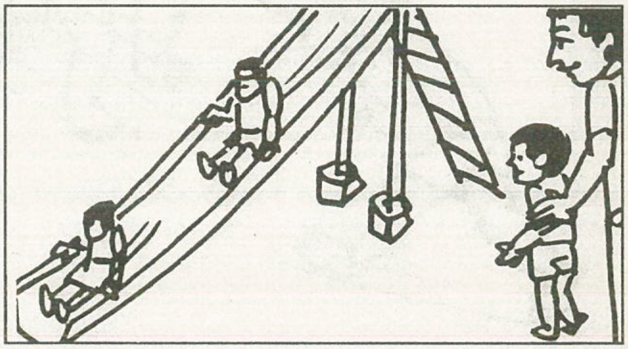
(୨) ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ସିଢ଼ି ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବା ବେଳେ ଏବଂ ଓହ୍ଲାଇବାବେଳେ ପିଲାଟି ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁ ।

(୩) ତାର ହାତକୁ ଧରି ସିଢ଼ି ଉପରକୁ ଉଠ ଏବଂ ଓହ୍ଲାଅ ।

(୪) ପିଲା ସିଡ଼ିର ସୋପାନରେ ଉଠିଲାବେଳେ ତା ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଅ ଯେ ତାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ତା ପଛରେ ଅଛ । ସେ ଚଢ଼ିଲାବେଳେ ସିଡ଼ିର ବାଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଧରି ସୋପାନ ଉପରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖିବା ପାଇଁ ତାକୁ କୁହ ।

(୫) ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ସେ ସିଡ଼ି ଉପରକୁ ଚଢ଼ି ପାରିଲେ ସିଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ତା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପୁରସ୍କାର ରଖ ଏବଂ ତାକୁ ପ୍ରଶଂସା କର ।

(୬) ଖେଳ ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆକୁ ନେଇ ଯାଅ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସିଡ଼ି ଉପରକୁ ତଳକୁ ଖସିବା ଖେଳରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।



ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ

ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଖେଳିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅ