



यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो बच्चालाई वदियालयका लागी तयार गर्छ ?

हाम्रा बच्चाहरुले हामीले जे गर्छौ त्यो ध्यानपूर्वक हेर्ने गर्दछन्। के तनीहरुले ब्यायाम गर्नु भन्ने चाहनुहुन्छ? तनीहरुसँग खेलन जानुहोस्, हँडिनुहोस्, उनीहरुसँगै सोझकल चलाउनुहोस्। यसले बच्चाहरुले के गर्नुपर्छ मात्रै नभनेर यो एक जीवन शैलीको विकल्प हो भन्ने कुरा थाहा पाउने सहयोग गर्दछ। उनीहरुले स्वस्थ खाना खाउनु भन्ने चाहनुहुन्छ? फलफूल, तरकारी, अन्न र पानी धेरै रोजनुहोस्। उनीहरुलाई सौदा सुर्चा बनाउनमा सामेल गराई बास्केटमा समान हाल्दै जोडा चेक गर्न लगाउनुहोस्। उनीहरु राम्ररी सुत्नु भन्ने चाहनुहुन्छ? नयिमति रूपमा सुत्ने, सनान गर्ने वा पुस्तक पढ्ने जस्ता बानी बसालनुहोस्। राम्रो आराम गर्ने र स्वस्थ खाना खाने बच्चाहरु सकिने तयार हुन्छन्।

घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस्!

- जसकपि खेलन सकिाउने: एउटा साधरण डोरी भुइँमा बछियाउनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई त्यस डोरीमार्थ विभिन्न तहमा उफरने लगाउनुहोस्। कुनै टेबुल वा कुरसीको खुट्टामा सो डोरी बाँधी बच्चालाई अगाडि र पछाडि विभिन्न तहमा उफरन अनुमति दिनुहोस्। यो क्रम ऊ उफरने कुरामा वशिवसत नहुजेल दोहोर्याउनुहोस्। आफ्नो बच्चाको लागी उचित लम्बाइको डोरीको छनौट गरी दुवै हातले डोरीको छेउमा पकडन लगाई खुट्टा मुनिर टाउको मार्थ घुमाई उफरने देखाउनुहोस् र त्यसै गर्न लगाउनुहोस्। नरिन्तर अभ्यासका क्रमेमा आफ्नो बच्चाको डोरीमा आफै उफरने क्षमताको विकास गर्न मददत गर्नेछ।
- सँगै खाना खाने: आफ्ना बच्चाहरुसँगै बसी सबै परिवारलाई खानका लागी खाना बनाउनुहोस्। परिवारका प्रत्येक सदस्यले आफूलाई मन पर्ने खाना बनाउने तर केवल आफ्नो रोजाईको खाना मात्रै नखाई टेबुलको सबै खाना खाने सहमति गरिपछि मात्र गर्नुहोस्। एकले अर्काले बनाएको खाना चाखी पारिवारिक खानालाई स्वादषिट बनाउनुहोस्।
- मठा सपना: नयिमति रूपमा एक सरल सुत्ने तालिका बानाउनुहोस्। यो धेरै लामो समयकालागी रहनु हुँदैन र यो मुख्यतया बच्चा सुत्ने कोठामा हुनु पर्दछ। सुत्नु अघि केही सरल, शान्त गतेविधिहरु जस्तै हलका खाजा खाने, नुहाउने, अँगालो मर्ने, गाउँ-खाने कथा भन्ने अनि शुभ रातर् भन्ने। यसता खालका नयिमति गतविधिहरुको प्रकार बच्चाको उमेरमा नरिभर गर्नेछ।



यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो बच्चालाई वदियालयका लागी तयार गर्छ ?

हाम्रा बच्चाहरुले हामीले जे गर्छौ त्यो ध्यानपूर्वक हेर्ने गर्दछन्। के तनीहरुले ब्यायाम गर्नु भन्ने चाहनुहुन्छ? तनीहरुसँग खेलन जानुहोस्, हँडिनुहोस्, उनीहरुसँगै सोझकल चलाउनुहोस्। यसले बच्चाहरुले के गर्नुपर्छ मात्रै नभनेर यो एक जीवन शैलीको विकल्प हो भन्ने कुरा थाहा पाउने सहयोग गर्दछ। उनीहरुले स्वस्थ खाना खाउनु भन्ने चाहनुहुन्छ? फलफूल, तरकारी, अन्न र पानी धेरै रोजनुहोस्। उनीहरुलाई सौदा सुर्चा बनाउनमा सामेल गराई बास्केटमा समान हाल्दै जोडा चेक गर्न लगाउनुहोस्। उनीहरु राम्ररी सुत्नु भन्ने चाहनुहुन्छ? नयिमति रूपमा सुत्ने, सनान गर्ने वा पुस्तक पढ्ने जस्ता बानी बसालनुहोस्। राम्रो आराम गर्ने र स्वस्थ खाना खाने बच्चाहरु सकिने तयार हुन्छन्।

घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस्!

- जसकपि खेलन सकिाउने: एउटा साधरण डोरी भुइँमा बछियाउनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई त्यस डोरीमार्थ विभिन्न तहमा उफरने लगाउनुहोस्। कुनै टेबुल वा कुरसीको खुट्टामा सो डोरी बाँधी बच्चालाई अगाडि र पछाडि विभिन्न तहमा उफरन अनुमति दिनुहोस्। यो क्रम ऊ उफरने कुरामा वशिवसत नहुजेल दोहोर्याउनुहोस्। आफ्नो बच्चाको लागी उचित लम्बाइको डोरीको छनौट गरी दुवै हातले डोरीको छेउमा पकडन लगाई खुट्टा मुनिर टाउको मार्थ घुमाई उफरने देखाउनुहोस् र त्यसै गर्न लगाउनुहोस्। नरिन्तर अभ्यासका क्रमेमा आफ्नो बच्चाको डोरीमा आफै उफरने क्षमताको विकास गर्न मददत गर्नेछ।
- सँगै खाना खाने: आफ्ना बच्चाहरुसँगै बसी सबै परिवारलाई खानका लागी खाना बनाउनुहोस्। परिवारका प्रत्येक सदस्यले आफूलाई मन पर्ने खाना बनाउने तर केवल आफ्नो रोजाईको खाना मात्रै नखाई टेबुलको सबै खाना खाने सहमति गरिपछि मात्र गर्नुहोस्। एकले अर्काले बनाएको खाना चाखी पारिवारिक खानालाई स्वादषिट बनाउनुहोस्।
- मठा सपना: नयिमति रूपमा एक सरल सुत्ने तालिका बानाउनुहोस्। यो धेरै लामो समयकालागी रहनु हुँदैन र यो मुख्यतया बच्चा सुत्ने कोठामा हुनु पर्दछ। सुत्नु अघि केही सरल, शान्त गतेविधिहरु जस्तै हलका खाजा खाने, नुहाउने, अँगालो मर्ने, गाउँ-खाने कथा भन्ने अनि शुभ रातर् भन्ने। यसता खालका नयिमति गतविधिहरुको प्रकार बच्चाको उमेरमा नरिभर गर्नेछ।

