

BUILDING BLOCKS PLAY SCHOOL

Building brighter futures, one block at a time.

P. Radhika, M.A.Eng.Litt., B.Ed | Cell: 9441212166

పాజిటివ్ పేరెంటింగ్ మార్గదర్శిని (2-5 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం)

తల్లిదండ్రుల-ఉపాధ్యాయుల సమావేశం కోసం సమాచార పత్రం (Parent-Teacher Handout)

2 నుండి 5 సంవత్సరాల వయస్సులో పిల్లల ఆలోచన, భాష, భావోద్వేగాలు మరియు సామాజిక నైపుణ్యాలలో విశేషమైన మార్పులు వస్తాయి. సరైన మార్గదర్శకత్వం, ప్రేమతో కూడిన దినచర్య మరియు భద్రత వారి ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదలకు తోడ్పడతాయి.

1. పాజిటివ్ మార్గదర్శకత్వం & భావోద్వేగాల నిర్వహణ

- మంచి ప్రవర్తనను ప్రశంసించండి:** పిల్లలు మాట విన్నప్పుడు, సహాయం చేసినప్పుడు వెంటనే మెచ్చుకోండి. చిన్నపాటి మారాం చేసినప్పుడు ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపవద్దు.
- భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్పండి:** పిల్లల భావాలను గుర్తించి (కోపం, బాధ), అరవడం కాకుండా ప్రశాంతంగా మాట్లాడటం, నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవడం అలవాటు చేయండి.
- స్పష్టమైన నిబంధనలు:** ఏదైనా చేయవద్దని చెప్పినప్పుడు ("వద్దు" అన్నప్పుడు), ఎందుకు వద్దో చెప్పి, దానికి బదులుగా ఏమి చేయాలో చూపించండి.
- సమస్యల పరిష్కారం:** పిల్లల మధ్య చిన్న చిన్న గొడవలు వచ్చినప్పుడు, వారే ఆలోచించి పరిష్కరించుకునేలా ప్రోత్సహించండి.
- పరిమిత ఎంపికలు:** స్వాతంత్ర్యాన్ని పెంచేందుకు రెండు సాధారణ ఎంపికలు ఇవ్వండి (ఉదా: "యాపిల్ తింటావా లేక అరటిపండ్?" "ఎరుపు చొక్కానా లేక నీలమా?").

2. భాషా నైపుణ్యాలు & ఆలోచనా శక్తి

- రోజూ పుస్తకాలు చదవండి:** ప్రతిరోజూ పిల్లలతో కలిసి కథల పుస్తకాలు చదవండి, బొమ్మలు చూపిస్తూ ప్రశ్నలు అడగండి.
- మంచి సంభాషణ:** పిల్లలతో పూర్తి వాక్యాలలో స్పష్టంగా మాట్లాడండి. తప్పులు దొర్లితే కోప్పడకుండా సరైన ఉచ్చారణను వినిపించండి.
- కల్పనాత్మక ఆటలు & రైమ్స్:** నాటకీయ ఆటలు (Pretend play), రైమ్స్ (Itsy Bitsy Spider) నేర్పండి. ఇవి ఊహశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి.
- పరిసరాల అన్వేషణ:** వాకింగ్ తీసుకెళ్లి రంగులు, ఆకారాలను పరిచయం చేయండి. వారి పేరు, వయస్సు స్పష్టంగా చెప్పేలా సాధన చేయించండి.

3. సామాజిక వికాసం & బాధ్యతలు

- తేటి పిల్లలతో ఆటలు:** ఇతరులతో కలిసి ఆడుకునేలా చేసి పంచుకోవడం (sharing), స్నేహం మరియు ఓర్పును అలవాటు చేయండి.
- ఇంటి పనుల్లో భాగస్వామ్యం:** బొమ్మలు స్వీయం, నాప్కిన్లు పెట్టడం వంటి చిన్న పనులను చేయించడం ద్వారా వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.
- స్వీయ సంరక్షణ:** సాంతంగా బట్టలు వేసుకోవడం, చేతులు కడుక్కోవడం, బ్రష్ చేసుకోవడం వంటివి నేర్పించండి.

4. ఆరోగ్యకరమైన శరీరం: నిద్ర, ఆహారం & శ్రమ

వయస్సు వర్గం	సిఫార్సు చేసిన నిద్ర సమయం (24 గంటల్లో)	ముఖ్యమైన సూచనలు
2-3 సంవత్సరాలు	11-14 గంటలు (పగటి నిద్రతో కలిపి)	క్రమబద్ధమైన నిద్ర వేళలను పాటించండి
3-5 సంవత్సరాలు	10-13 గంటలు (పగటి నిద్రతో కలిపి)	రాత్రి నిద్రకు ముందు ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉంచండి

- **సమతుల్య ఆహారం:** కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేయండి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా ఇవ్వండి. చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు తగ్గించండి.
- **ఆహారంలో మారాం:** ఇష్టాలు మారడం సహజం. బలవంతం చేయకుండా కొత్త ఆహారాలను చిన్న మోతాదులో రుచి చూపిస్తూ అలవాటు చేయండి.
- **శారీరక ఆటలు:** ప్రతిరోజూ పరిగెత్తడం, దూకడం, బంతులు, ట్రైసిక్లెట్ ఆడుకోవడానికి తగినంత సమయం ఇవ్వండి.

5. స్క్రీన్ సమయం పరిమితులు

- **రోజుకు 1 గంట మాత్రమే:** నాణ్యమైన విద్యా సంబంధిత కార్యక్రమాలను రోజుకు గరిష్టంగా 1 గంట మాత్రమే చూడనివ్వండి.
- **పడకగదిలో స్క్రీన్లు వద్దు:** నిద్రించే గదిలో టీవీలు, మొబైల్స్ ఉంచవద్దు.
- **కుటుంబ నియమావళి:** భోజన సమయంలో, నిద్రపోయే ముందు స్క్రీన్లు చూడకుండా నియమం పెట్టండి.

6. పిల్లల భద్రత & ప్రమాదాల నివారణ

- **నీటి వద్ద పర్యవేక్షణ:** నీటి తొట్టెలు, బాత్ టబ్బులు, స్విమ్మింగ్ పూల్స్ దగ్గర పిల్లలను ఒక్క క్షణం కూడా ఒంటరిగా వదలకండి.
- **కారు సీట్ భద్రత:** కారు వెనుక సీట్లలో సరైన కార్ సీట్ మరియు హార్సెస్ తో కూర్చోబెట్టండి.
- **గొంతులో ఇరుక్కోవడం & కాలిన గాయాలు:** కూర్చుని నమిలి తినేలా చూడండి. ఒడిలో పిల్లలు ఉన్నప్పుడు వేడి కాఫీ, టీలు తాగవద్దు.
- **రోడ్డు & మైదాన భద్రత:** రోడ్డుపైకి పరిగెత్తవద్దని చెప్పండి. సైకిల్ లేదా స్కూటర్ నడిపేటప్పుడు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ పెట్టండి.
- **వ్యక్తిగత భద్రత:** అపరిచితుల వద్ద జాగ్రత్తలు, సమస్య వస్తే ఉపాధ్యాయులు, పోలీసులను ఎలా ఆశ్రయించాలో నేర్పండి.

7. మైలురాళ్ల గమనింపు & ఉపాధ్యాయుల తోడ్పాటు

- **ఎదుగుదల గమనింపు:** మీ పిల్లల మాటలు, ఆటలు, కదలికలు మరియు అభ్యాస మైలురాళ్లను గమనిస్తూ ఉండండి.
- **పాఠశాల తోడ్పాటు:** ప్రతి బిడ్డ స్వంత వేగంతో ఎదుగుతారు. మాటలు లేదా ప్రవర్తనలో ఏమైనా సందేహాలుంటే, నేరుగా మా తరగతి ఉపాధ్యాయులను (Teachers), ప్రెన్సిపాల్ను (Principal) సంప్రదించండి. మీ బిడ్డ వికాసానికి మేము తోడ్పడతాము!

P. Radhika, M.A.Eng.Litt., B.Ed | Cell: 9441212166

Vidyanagar Branch Vidyanagar, 1st Ln Opp. Little Flower, 1st Right GUNTUR, A.P - 522 007	JKC Nagar Branch D.No: 1-2-46/A, J.K.C Nagar, 1st Lane, GUNTUR, A.P - 522 006	Krishna Nagar Branch Opp. Krishnanagar Park, Devapuram, 3rd Lane, GUNTUR, A.P - 522 002
---	--	--