

## குழந்தைகள் மற்றும் குடும்ப சுகாதார சேவைகள்

பிறப்பு முதல் 5 வயது வரையிலான குழந்தைகளைக் கொண்ட NSW குடும்பங்களுக்கு சேவைகள் இலவசம். உங்களுக்கு பரிந்துரை தேவையில்லை.

அவர்களால் பின்வருபவை வழங்கப்படுகின்றன:

- உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சி சோதனைகள்
- குழந்தை வளர்ப்பில் உள்ள பல பிரச்சினைகள் பற்றிய தகவல்
- தேவைப்பட்டால், கூடுதல் ஆதரவுதவிக்கான பரிந்துரைகள்.



## மூளை மற்றும் உடலை வளர்த்தல்

நீங்களே உங்கள் குழந்தையின் மிகச் சிறந்த ஆசிரியர்

உங்கள் குழந்தையுடன் இணைந்து நீங்கள் செலவிடும் நேரம், அவர்களின் மூளை மற்றும் உடலை உருவாக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விடயம்.

யோசனைகளுக்கு, செல்லவும்:  
[health.nsw.gov.au/childdevelopment](http://health.nsw.gov.au/childdevelopment)



## உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சி சோதனைகள்

இந்த சோதனைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. உங்கள் குழந்தை எவ்வாறு வளர்கிறது மற்றும் வளர்ச்சி அடைகிறது என்பதைக் கண்காணிக்க அவை உதவுகின்றன.

உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன கூடுதல் ஆதரவு தேவைப்படலாம் என்பதைக் கண்டறியவும் அவை உதவுகின்றன, அதனால் அவர்களுக்குத் தேவையான கவனிப்பை முன்சூட்டியே பெற முடியும்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல செவிலியரால் சோதனைகள் செய்யப்படலாம்.

## உங்கள் குழந்தையை நீங்களே நன்கு அறிவீர்கள்

காத்திருக்க வேண்டாம். உங்கள் குழந்தை ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மைல்கற்களை அடையவில்லை என்றால், அவர் முன்பிருந்த திறமைகளை இழந்திருந்தால் அல்லது உங்களுக்கு வேறு கவலைகள் இருந்தால், முன்சூட்டியே செயல்படுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப சுகாதார செவிலியரிடம் பேசுங்கள், உங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் வளர்ச்சிப் பரிசீலனை பற்றிக் கேளுங்கள்.

ஒவ்வொரு பரிசோதனைக்கு முன்னர் Blue Book-இல் (நீலப் புத்தகம்) உள்ள 'Learn the Signs. Act Early.' (அறிகுறிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்திலேயே செயல்படுங்கள்) சரிபார்ப்புப் பட்டியலை பூர்த்தி செய்யவும் .



# மைல்கற்கள் முக்கையமானவை

Milestones matter

Tamil



## உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்க்கையில் சிறந்த தொடக்கத்தை கொடுங்கள்

ஒன்றாக தரமான நேரத்தை செலவிடுங்கள்

- அவர்களுடன் அன்பாக பழகவும், பேசவும், பாடவும், படிக்கவும் மற்றும் விளையாடவும்

அவர்களின் மைல்கற்களைக் கண்காணிக்கவும்

- அவர்கள் எப்படி விளையாடுகிறார்கள், கற்கிறார்கள், பேசுகிறார்கள், செயல்படுகிறார்கள் மற்றும் நகர்கிறார்கள்

அவர்களின் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான அனைத்து சோதனைகளுக்கும் அவர்களை அழைத்துச் செல்லுங்கள்

# அறிகுறிகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். முன்சூட்டியே செயல்படுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் ஆரம்ப வளர்ச்சி ஒரு பயணம். ஒவ்வொரு வயதிலும் உங்கள் குழந்தை அடையும் மைல்கற்களை குறித்துக் கொள்ளவும். உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சி சோதனைக்கான நேரம் எப்போது என்பதை கொடிகள் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கின்றன.

இங்கே ஆரம்பியுங்கள்

## 6 - 8 வாரங்கள்

- நீங்கள் அவர்களிடம் பேசும்போது அல்லது அவர்களைப் பார்த்து சிரிக்கும்போது அவர்களும் சிரிப்பது.
- பலத்த சத்தத்திற்கு எதிர்வினையாற்றுவது
- வயிற்றில் குப்புற படுத்திருக்கும்போது தலையை உயர்த்திப் பிடிப்பது.
- நீங்கள் நகரும்போது உங்களைப் பார்ப்பது

## 6 மாதங்கள்

- உங்களுடன் மாறி மாறி ஒலி எழுப்புவது
- உட்கார்ந்திருக்கும் போது தங்களைத் தாங்கிக் கொள்ள கைகளில் சாய்ந்து கொள்வது.
- பழக்கமானவர்களைத் தெரிந்திருப்பது.
- அவர்கள் விரும்பும் ஒரு வினையாட்டுப் பொருளை முயன்று எடுப்பது.
- 'ராஸ்பெர்ரி' ஊதுவது (நாக்கை வெளியே நீட்டி ஊதுதல்).

- 'பை-பை' என்று கையசைப்பது.
- அவர்கள் பார்க்க நீங்கள் மறைக்கும் பொருட்களைத் தேடுவது.

'இல்லை' என்பதை புரிந்துகொள்வது (நீங்கள் சொல்வது சிறிது நேரம் இடைநிறுத்துவது அல்லது முற்றிலும் நிறுத்துவது).

## 12 மாதங்கள்

- பெற்றோரை 'மா மா' அல்லது 'டா டா' அல்லது வேறு சிறப்புப் பெயர் கொண்டு அழைப்பது.
- மேலே எழுந்து நிற்பது

## 18 மாதங்கள்

- நீங்கள் செய்யும் வேலைகளை அப்படியே செய்வது
- கரண்டி ஒன்றை பயன்படுத்த முயற்சிப்பது, ஒரு மூடி இல்லாத கோப்பையிலிருந்து பருகுவது
- 'மா மா' அல்லது 'டா டா' தவிர மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகளைச் சொல்ல முயற்சிப்பது
- யாரையும் எதனையும் பிடித்துக்கொள்ளாமல் நடப்பது

## 2 வயது

- பந்து ஒன்றை உதைப்பது
- குறைந்த பட்சம் இரண்டு வார்த்தைகளை ஒன்றாகச் சொல்வது.
- மற்றவர்கள் காயப்படும்போது அல்லது வருத்தப்படும்போது கவனிப்பது.
- உங்களிடம் காட்டும்படி நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்கும் போது குறைந்தது இரண்டு உடல் பாகங்களைச் சுட்டிக்காட்டுவது.
- நீங்கள் கேட்கும் போது புத்தகத்தில் உள்ள விடயங்களை சுட்டிக்காட்டுவது

## 3 வயது

- குழந்தைப் பராமரிப்பு போன்ற இடங்களில் அவர்களை விடும்போது நீங்கள் விட்டு சென்ற 10 நிமிடங்களுக்குள் அமைதியாகிவிடுவது.
- கேட்கும் போது பெயரை சொல்வது
- தளர்வான காற்சட்டை அல்லது மேலங்கி போன்ற சில ஆடைகளை அவர்களே அணிவது.
- வட்டம் வரைவது என்பதைக் காட்டிக்கொடுக்கும் போது ஒரு வட்டத்தை வரைவது.
- மற்றக் குழந்தைகளைக் கவனித்து அவர்களோடு சேர்ந்து வினையாடுவது
- அவர்களின் நாளில் நடந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி பேசுவது, உதாரணத்திற்கு 'நான் கால்பந்து விளையாடினேன்'
- எறியும் பெரிய பந்தை பெரும்பாலான நேரங்களில் பிடிப்பது.

## 4 வயது

- 'உதவியாக' இருக்க விரும்புவது
- அவர்கள் இருக்கும் இடத்தை பொறுத்து நடத்தை மாற்றிக்கொள்வது (நூலகம், வினையாட்டு மைதானம்).
- மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல் பாகங்களுடன் ஒரு நபரை வரைவது