

جتنا پہلے آپ کو معلوم ہوگا اتنا ہی بہتر وہ نشوونما پائیں گے

نشوونما سے متعلق سنگ میل

بچے مختلف شرحوں پر نمو پاتے، سیکھتے اور پیشرفت کرتے ہیں۔ ایک دوسرے سے پہلے چل سکتا ہے، جبکہ دوسرا پہلے بات کر سکتا ہے۔ اس چارٹ کو ایک طریقہ کے طور پر استعمال کریں کہ آیا آپ کا بچہ پہلے تین سالوں کے دوران نشوونما سے متعلق سنگ میل کو پورا کر رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ ہر بچہ منفرد ہوتا ہے۔ اگر آپ کے اس بارے میں سوالات یا تشویشات ہیں کہ آپ کا بچہ کس طرح دیکھتا ہے، سنتا ہے، حرکت کرتا ہے، بات چیت کرتا ہے، سیکھتا ہے، کھیلتا ہے یا دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتا ہے، تو اپنے بنیادی نگہداشت کے فزیشن سے بات کریں یا اپنی مقامی بچوں کی نشوونما سے متعلق سروسز کی ایجنسی (CDSA) سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہے تو ابتدائی کارروائی سے آپ کے بچے کی پیشرفت اور نشوونما کے فوائد میں کامیابی۔



1 مہینہ: پیٹ کے بل لیٹھے وقت سر اٹھاتا ہے

چہروں کو گھورتا/دیکھتا ہے

آوازوں کا جواب دیتا ہے

2 ماہ: آوازیں نکالتا ہے - coos اور gurgles

آنکھوں سے اشیاء کا تعاقب کرتا ہے

مختصر مدت کے لیے سر کو اوپر رکھتا ہے

اپنے ہاتھوں کو دیکھتا ہے



3 ماہ:

چہروں کو پہچانتا ہے

سر کو مستحکم اور سیدھا رکھتا ہے

سماجی مسکراہٹ تیار کرنا شروع ہوتا ہے

جب پاؤں مضبوط سطح پر رکھے جائیں تو ٹانگوں پر وزن برداشت کر سکتے ہیں

حرکت پذیر اشیاء کا تعاقب کرتا ہے

4 ماہ:

جب بات کی جائے تو مسکراتا، ہنستا اور خوش ہوتا ہے

پچھے سے بغل کی جانب یا پیٹ کے بل لڑھکتا ہے

چیزوں تک پہنچتا ہے اور ہلکے سے تھپکی مارنے کی کوشش کرتا ہے

والدین کی آواز اور لمس کو پہچانتا ہے



5 ماہ: چیزوں تک پہنچتا ہے، پکڑتا ہے اور منہ میں رکھتا ہے

گود میں لیے جانے کے لیے بازو آگے بڑھاتا ہے

لگا چھپی کا کھیل کھیلتا ہے

ہاتھ پاؤں سے کھیلتا ہے

6 ماہ: سہارے کے ساتھ بیٹھتا ہے اور کھڑا ہوتا ہے

دونوں سمتوں میں گھومتا ہے

آوازوں اور آواز دینے والوں کی طرف مڑتا ہے

آوازوں کی نقل کرتا ہے

7 ماہ:

دوسرے کے جذبات کے اظہار کے تئیں ردعمل کرتا ہے

دریافت کرنے، تھینھپانے، چھونے، استروک کرنے کے لیے ہاتھوں کا استعمال کرتا ہے

آوازوں کی لڑی میں بے معنی آوازیں نکالتا ہے (بڑبڑاتا ہے)

8 ماہ: چیزوں کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں منتقل کرتا ہے

خود کو سہارا دے کر کھڑا کرتا ہے

رینگنا یا گھسٹ کر چلنا شروع کرتا ہے

9 ماہ: والدین میں سے کسی ایک کو "ماما" یا "دادا" کہتا ہے

آپ کے ساتھ تاثرات کا تبادلہ کرتا ہے (مسکراہٹ)

بڑبڑاتا ہے یا مختلف آوازوں کو آپس میں ملاتا ہے

اپنے نام پر ردعمل ظاہر کرتا ہے

10 ماہ:

الوداع کہنے کے لیے ہاتھ بلاتا ہے

ہاتھوں اور گھٹنوں پر اچھی طرح رینگتا ہے

کپ دیے جانے پر کپ سے پیتا ہے

11 ماہ: "ماما" اور "دادا" مناسب والدین کو مخاطب کرتے ہوئے کہتا ہے

فرنچر کو پکڑ کر چلتا ہے

کپ سے پیتا ہے اور چھوٹی چیزیں اٹھاتا ہے

آوازیں اور سادہ اشارے کرتا ہے

کم از کم تین الفاظ استعمال کرتا ہے

آپ کو بتاتا ہے کہ اسے کیا پسند اور کیا ناپسند ہے



جتا پہلے آپ کو معلوم ہوگا اتنا ہی بہتر وہ نشوونما پائیں گے

نشوونما سے متعلق سنگ میل



13 ماہ: اچھی طرح کھڑا ہوتا ہے

اشیاء کو لینے کے لیے جھکتا ہے اور چند قدم اٹھا سکتا ہے

14 ماہ: دوسروں کی سرگرمیوں کی نقل کرتا ہے

مختلف قسم کے کھلونوں جیسے بلاکس، کاریں، کتابیں،

بھرے جانور اور گڑیا سے کھیلتا ہے

مواد کے کنٹینرز کو خالی کرتا ہے

گیند سے کھیلتا ہے

15 ماہ: اچھی طرح چلتا ہے اور جھک سکتا ہے

کہانیاں سنتا ہے

اپنے جسم کے اعضاء کی طرف اشارہ کر سکتا ہے

16 ماہ: کتاب کے صفحات پلٹتا ہے

بھرے ہوئے کھلونے یا دوسری چیز سے منسلک بناتا ہے

مایوس ہونے پر غصہ ہو سکتا ہے

17 ماہ: ٹیلی فون جیسی عام اشیاء کو

استعمال کرنے کا صحیح طریقہ

سیکھتا ہے

فریضی کھیل کھیلتا پسند کرتا ہے

سواری والے کھلونوں پر بیٹھنا

پسند کرتا ہے

18 ماہ: 10-20 الفاظ کہہ سکتا ہے

مدد مانگتا ہے

اپنی ضروریات/خواہشات کو جاننے کے لیے ایک ہی الفاظ

استعمال کرتا ہے

رنگین پنسل (کریوں) سے لکیریں کھینچتا ہے

پیار کا اظہار کرتا ہے، بوسہ دیتا ہے

سادہ ہدایات پر عمل کرتا ہے

پیچھے کی طرف چل سکتا ہے

19 ماہ: چمچ یا کانٹا استعمال کرتا ہے

دوڑ سکتا ہے

گیند کو نیچے پھینکتا ہے

گھر کے ارد گرد مدد کرنے سے لطف اندوز ہوتا ہے

خود سے کپڑے اتار سکتا/سکتی ہے

20 ماہ: زیادہ سے زیادہ 200 الفاظ سمجھ سکتا ہے

ایسے الفاظ کو جوڑ کر جملے بناتا ہے جیسے "بوٹل

چاہے" یا "جائیں بائے بائے"

ایک وقت میں ایک قدم سیڑھیاں چڑھ سکتا ہے

سادہ اہداف سیٹ کرتا ہے جیسے کھلونے کہاں رکھنا ہے

21 ماہ: گیند کو آگے کی طرف لات مارتا ہے

دو مرحلوں پر مشتمل ہدایات پر عمل کرتا ہے، جیسے:

"گڑیا اٹھاؤ اور مجھے دو"

22 ماہ: کتاب میں سادہ تصویروں کی شناخت کر سکتا ہے

اپنے لیے اپنا نام استعمال کرتا ہے — "میں / میرا"

جیسے الفاظ بولتا ہے

الماریاں اور بکس کھول سکتا ہے

یاد دلانے پر "ہیلو"، "بائے" اور "پلیز" استعمال کرتا ہے

23 ماہ: "یہ کیا ہے؟" جیسے آسان سوالات کا جواب دے گا

جسم کے کم از کم چھ حصوں کے نام بتائے گا

24 ماہ: دو اور تین الفاظ کے جملے استعمال کرتا ہے

گیند کو لات مارتا ہے

سیڑھیاں ایک ایک وقت میں ایک سیڑھی چڑھتا اور اترتا ہے

دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں اپنی باری کا

انتظار کرتا ہے



دو سال کی عمر میں بچے زیادہ باتونی ہو جاتے ہیں، دو یا تین الفاظ پر مشتمل جملے استعمال کرتا ہے اور "اور جوس چاہے" جیسے مطالبات کرتا ہے۔

اس ذخیرہ الفاظ میں 50 سے 100 الفاظ ہوتے ہیں اور وہ 250 سے 300 الفاظ کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ وہ خود سے کہا سکتا ہے اور

الماریاں اور بکس کھول سکتا ہے۔ وہ چیزوں کو کھولنا (علیحدہ کرنا)، اپنے اردگرد کے ماحول کو دریافت کرنا، اور اپنے والدین و دیگر بچوں کی نقل

اتارنا بھی پسند کرتا ہے۔ عام سماجی-جذباتی رویے پیار دکھا رہے ہیں، آزادانہ طور پر کھیل رہا ہے اور اجنبیوں کے گرد شرمیلی حرکت کر رہا ہے۔ دو

سال کے بچے چیزوں کو اپنے طریقے سے رکھنے کے لیے بہت پر عزم ہو سکتے ہیں، اس طرح غصہ آ سکتا ہے۔

تین سال کی عمر تک، بچے بہت آزاد ہو سکتے ہیں۔ جسمانی طور پر، وہ اوپر اور نیچے سیڑھیاں چل سکتے ہیں اور اپنے جوتے پہن سکتے ہیں۔ تین

سے پانچ الفاظ کے جملے کہنے کی زبانی صلاحیت کے ساتھ، وہ عام نظمیں دہرا سکتے ہیں، زیادہ تر جملوں کو سمجھ سکتے ہیں، اور اپنے نام اور

عمر بتا سکتے ہیں۔ تین سال کے بچے کھلونوں، جانوروں اور لوگوں کے ساتھ میک بیلو کھیل سکتے ہیں۔ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ سادہ گیمز کھیل

سکتے ہیں، کم از کم ایک رنگ کا صحیح نام دے سکتے ہیں، اور ٹرائی سائیکل چلا سکتے ہیں۔ تین سال کے بچے جذبات کی ایک وسیع رینج کا اظہار

کرتے ہیں۔

اگرچہ ان سنگ میل تک پہنچنے کے صحیح اوقات بچوں کے درمیان مختلف ہو سکتے ہیں، لیکن یہ سنگ میل ایک رہنما کے طور پر کام کر سکتے ہیں

جب آپ اپنے بچے کو پیشرفت کرتے اور ترقی کرتے دیکھتے ہیں۔



www.ncdhhs.gov/itp-beearly

NC Department of Health and Human Services • www.ncdhhs.gov • Division of Child and Family Well-Being •

Early Intervention Section • NCDHHS is an equal opportunity employer and provider. • 12/13, Updated 4/22,

1/23, 5/23, 10/23, 7/24.