परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

जन्म से 6 वर्ष तक के बच्चों के लालन-पालन और सर्वांगीण विकास के लिए मार्गदर्शिका

unicef for every child

Lady Irwin College New Delhi — विद्या हि सेवा

dce Development Communication and Extension

Human Development and Childhood Studies

परवरिश के चैंपियन
की वर्णमाला

जन्म से 6 वर्ष तक के बच्चों के लालन-पालन और सर्वांगीण विकास के लिए मार्गदर्शिका

unicef for every child

Development Communication and Extension

Human Development and Childhood Studies

परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका का परिचय: बच्चों के लालन-पालन और पोषण प्रदान करने में माता-पिता और अन्य देखभालकर्ता सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका एक फ्लिप बुक है जो 0-6 वर्ष तक के बच्चों के लालन-पालन, देखभाल और सर्वांगीण विकास के बारे में जानकारी हिंदी वर्णमाला के द्‌वारा दी गयी है। इस मार्गदर्शिका का उपयोग 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के माता-पिता के साथ बातचीत करने के लिए विभिन्न कार्यकर्ताओं जैसे आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा दीदी, ऑक्सिलरी नर्स मिडवाइफ (ए.एन.एम्), स्वयं सहायता समूह के सदस्य और पंचायती राज संस्थानों के सदस्यों द्‌वारा किया जा सकता है।

'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका क्या है? 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका 48 अक्षरों की हिंदी वर्णमाला है जिसमें हर अक्षर और उससे जुड़े एक शब्द (जैसे – 'क' और उससे जुड़ा शब्द 'कहानी') के लिए एक पृष्ठ है। देखभालकर्ता/ माता-पिता को जानकारी देने में मदद करने के लिए पृष्ठ के सामने की तरफ महत्वपूर्ण संदेशों के साथ तीन चित्र दिए गए हैं। संदेशों के बारे में बात करने के लिए एक कविता भी दी गई है। यह संदेश 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए हैं।

unicef for every child | Lady Irwin College New Delhi | dce Development Communication and Extension | Human Development and Childhood Studies

2020

परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

फ्लिप बुक का प्रयोग कैसे करें?

चित्र वाला पृष्ठ | **जानकारी वाला पृष्ठ**

बैठक में चर्चा के चरण

1: अभिनन्दन (5 मिनट) → 2: पुनर्कथन (5 मिनट) → 3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट) → 4: अभ्यास (15 मिनट) → 5: समापन (10 मिनट)

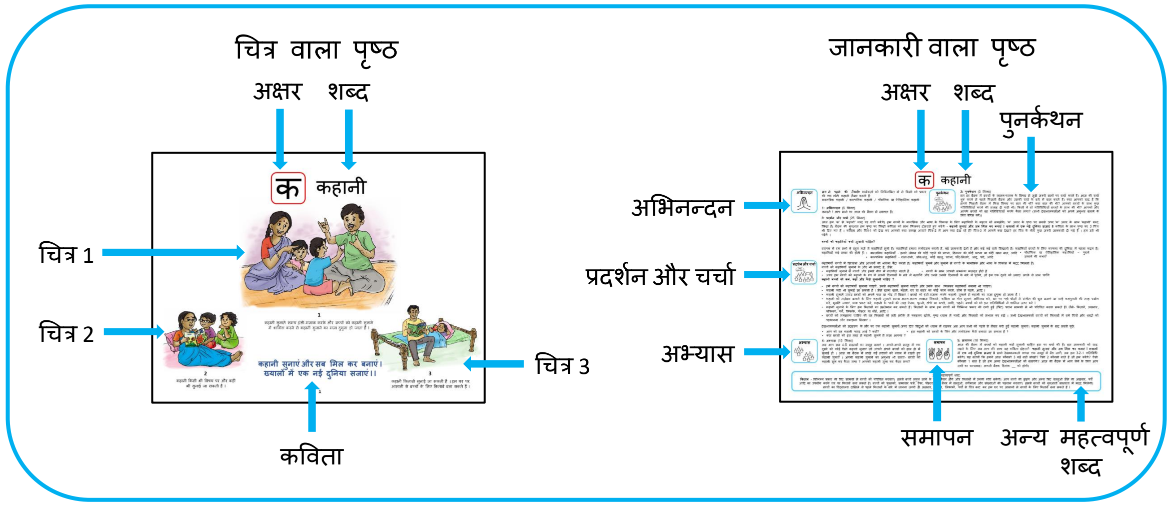
परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

जन्म से 6 वर्ष तक के बच्चों के लालन-पालन और सर्वांगीण विकास के लिए मार्गदर्शिका

'परवरिश के चैंपियन' फ्लिप बुक का प्रयोग कैसे करें?

- आप पूरी मार्गदर्शिका को ध्यान से पढ़ें ।
- इस मार्गदर्शिका में 48 अक्षरों पर चर्चा करी गयी है ।
- हर पृष्ठ पर एक अक्षर दिया हुआ है ।
- पृष्ठ के आगे की ओर अक्षर, उससे शुरू होना वाला शब्द, कविता और उससे जुड़े 3 चित्र बने हैं ।
- हर अक्षर से जुड़े शब्द, कविता और जानकारी को पढ़ें और उसे समझें । यह पृष्ठ देखभालकर्ताओं को दिखाकर चर्चा के लिए प्रयोग किया जाएगा ।
- हर पृष्ठ के पीछे बताया गया है कि देखभालकर्ताओं के साथ बैठक कैसे आयोजित और संचालित करनी है। साथ ही अक्षर और शब्द से जुड़ी सभी ज़रूरी जानकारी भी दी गई है ।
- प्रत्येक पृष्ठ के पीछे उस अक्षर से शुरू होने वाला एक अन्य महत्वपूर्ण शब्द भी दिया गया है । आप इस शब्द पर भी चर्चा कर सकते हैं ।
- बैठक शुरू करने से पहले सभी देखभालकर्ता और आप गोल दायरा बनाकर बैठें ताकि सभी लोग एक दूसरे को देख सकें ।
- हर बैठक 5 चरणों में बाँटी गयी है - अभिनंदन, पुनर्कथन, चर्चा और प्रदर्शन, अभ्यास और समापन ।
- हर चरण के लिए एक समय निर्धारित किया गया है । बैठक 1 घंटे के लिए नियोजित की गई है । आप देखभालकर्ताओं की बैठक के लिए तारीख़ और समय तय करें। बैठक का तारीख़ और समय निर्धारित करते समय देखभालकर्ताओं की सुविधा का ध्यान ज़रूर रखें ।



बैठक में चर्चा के चरणों का विवरण:

1: अभिनन्दन
(5 मिनट)

आप सभी देखभालकर्ताओं का बैठक में स्वागत करें।

2: पुनर्कथन
(5 मिनट)

पिछली बैठक में जिस विषय पर चर्चा की गई थी आप उससे जुड़ी गतिविधियों के बारे में कुछ सवाल पूछेंगे । यह बुनियादी सवाल हर अक्षर के लिए एक जैसे हैं ।

3: प्रदर्शन और चर्चा
(25 मिनट)

चरण-3 प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)- परवरिश के चैंपियन मार्गदर्शिका में से आप किसी भी एक अक्षर को चुनें । मार्गदर्शिका में से चुने हुए अक्षर का पृष्ठ निकलें और चित्र वाले पृष्ठ को देखभालकर्ताओं के सामने रखें, ताकि समूह का हर व्यक्ति उसे देख पाए । अब आप चुने हुए अक्षर और उसके साथ दिए गए शब्द को पढ़ें । कार्ड पर लिखी हुई कविता को पढ़ें और सभी देखभालकर्ता को सुनाएं। दिए गए चित्रों को एक-एक देखभालकर्ताओं को दिखाएं और उनसे पूछें की चित्र में क्या दिखाया जा रहा है और वो बच्चों के लालन-पालन से कैसे जुड़ा है । इसके बाद, प्रदर्शन और चर्चा में बताए गए बिंदुओं के आधार पर सभी देखभालकर्ताओं के साथ चर्चा करें।

4: अभ्यास
(15 मिनट)

चरण-4 अभ्यास (15 मिनट)- हर अक्षर के लिए एक अभ्यास कार्य बनाया गया है । यह अभ्यास कार्य चर्चा और प्रदर्शन के बाद करना है । आप सभी देखभालकर्ताओं को 4-5 सदस्यों के समूहों में बाँटे और दिए गए अभ्यास कार्य को करवाएं ।

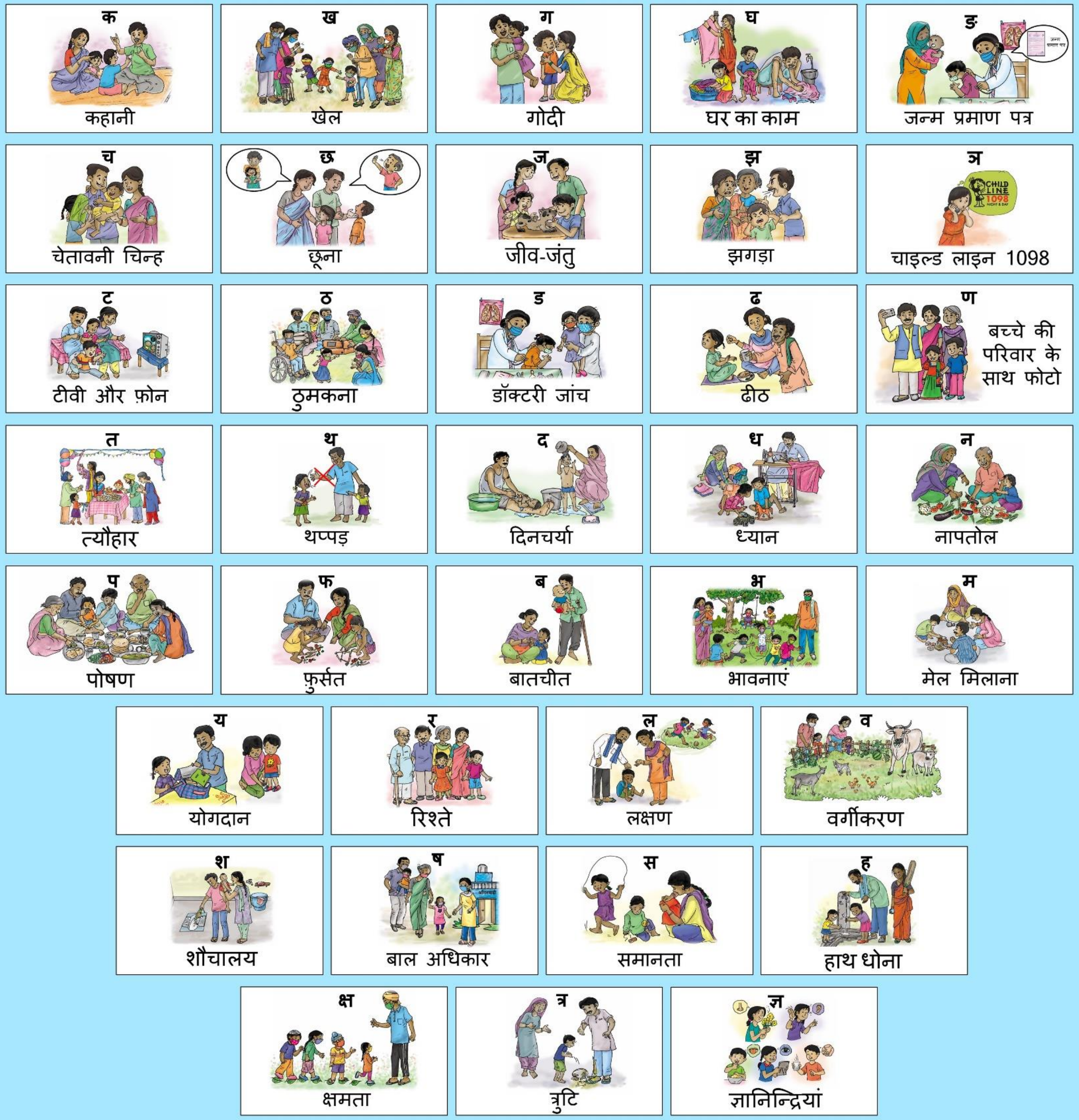
5: समापन
(10 मिनट)

चरण-5-समापन (10 मिनट)- अंत में, आप देखभालकर्ताओं से '3-2-1 फीडबैक' गतिविधि करवाएं । आप पूछें : 3 बातें जो आज हमने सीखीं, 2 बातें जिन्हें हम स्वयं करेंगे और 1 बात जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे । आप सभी देखभालकर्ताओं का धन्यवाद करें । सब ताली बजाकर इस बैठक का अंत करे । याद रखें : अगर समय हो, तो अक्षर से शुरू होने वाले अन्य शब्द (जो कि पृष्ठ में नीचे दिए गए हैं) को पढ़ें और उसके बारे में देखभालकर्ताओं के साथ चर्चा करें।

परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

व्यंजन



स्वर

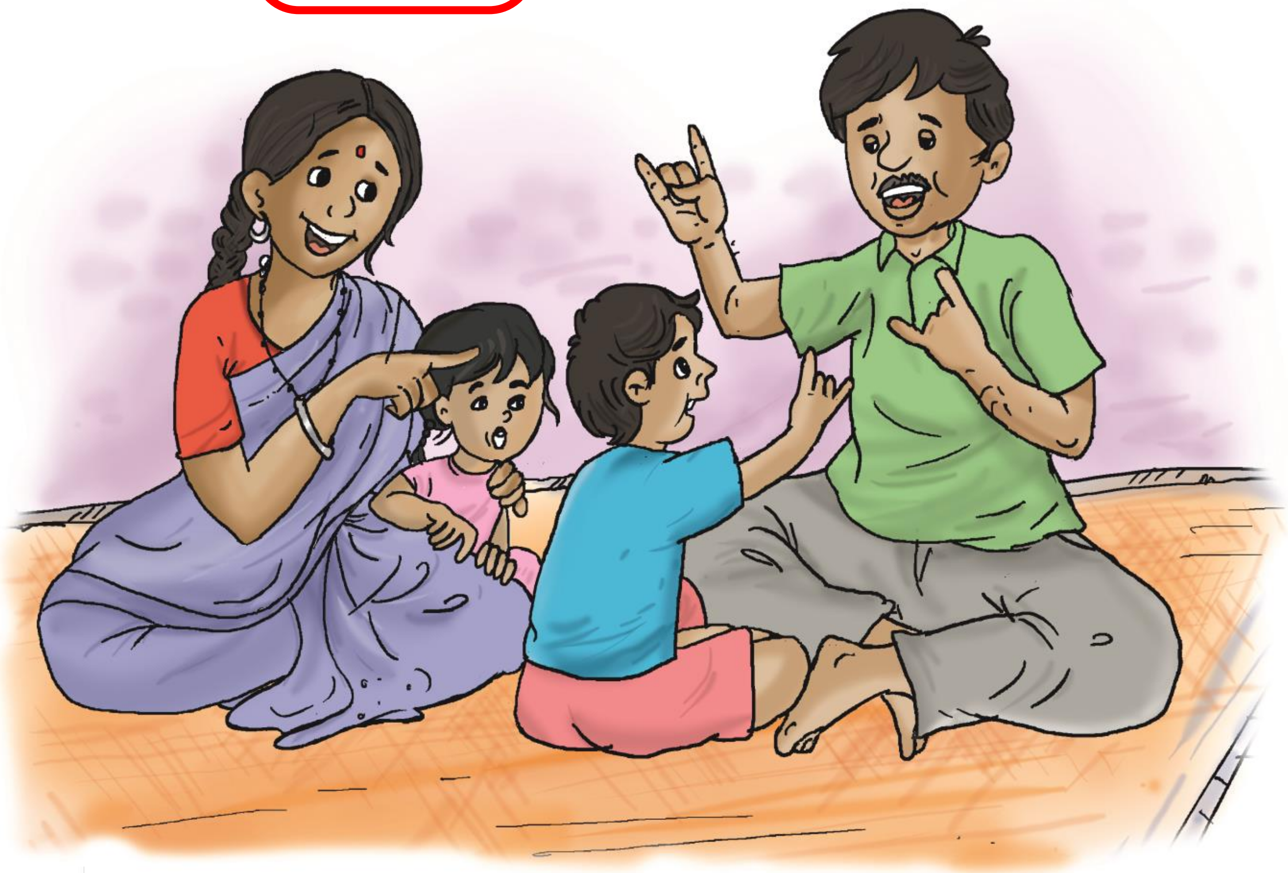
परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

क्रम संख्या	अक्षर	शब्द	कविता	अन्य महत्वपूर्ण शब्द
1	क	कहानी	कहानी सुनाएं और सब मिल कर बनाएं। ख्यालों में एक नई दुनिया सजाएं।।	किताब
2	ख	खेल	खेल खेलें और खिलाएं। स्वस्थ बनें और खुशी पाएं।।	खाता
3	ग	गोदी	गोदी में लें, गले लगाएं। आपस में प्यार बढ़ाएं।।	गीत
4	घ	घर का काम	घर के काम सब मिलजुल कर करवाएं। एक दूसरे का हाथ बटाएं।।	घर-घर खेलना
5	ङ	जन्म प्रमाण पत्र	बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र बनवाएं । सरकारी कार्यक्रमों के लाभ उठाएं।।	
6	च	चेतावनी चिन्ह	चेतावनी चिन्ह पहचानें, बच्चे के विकास के चरणों को जानें । शंका होने पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरंत संपर्क करें, उनकी सलाह मानें।।	चित्र
7	छ	छूना	छूना मना है, अजनबी की पहचान करवाएं। सही और गलत में अंतर समझाएं ।।	छोटा-बड़ा
8	ज	जीव-जंतु	जीव-जंतु और पेड़-पौधों से प्यार करना सिखाएं । प्रकृति की नियम बताएं।।	जानकारी
9	झ	झगड़ा	झगड़ा ना करें, आपसी प्यार बढ़ाएं। मिलजुल कर रहना सिखाएं।।	
10	ञ	चाइल्ड लाइन 1098	किसी प्रताड़ित या निराश्रित बच्चे को देखें तो 1098 पर मुफ्त कॉल कर के बताएं। बच्चों को भी यह बात समझाएं और जागरूक बनाएं ।।	
11	ट	टीवी	टीवी और फ़ोन पर ज़्यादा समय ना बिताएं। साथ बैठकर हसें और हसाएं ।।	टीकाकरण
12	ठ	ठुमकना	ठुमकना, नाचना और गाना। बच्चों के साथ मिलकर सब खुशियां मनाना ।।	ठान लेना
13	ड	डॉक्टरी जांच	डॉक्टरी जांच करवाएं । बीमारी बढ़ने का खतरा हटाएं।।	डीवॉर्मिंग
14	ढ	ढीठ	ढीठ ना बनने दें, प्यार से समझाएं । विनम्र व्यव्हार कर के दिखाएं।।	ढक कर पानी और खाना रखना
15	ण	बच्चों की परिवार के साथ फोटो	बच्चों की परिवार के साथ हर 6 महीने या साल में फोटो खिचवाएं । जिस से ज़रूरत पड़ने पर उनकी पहचान हो पाए।।	
16	त	त्यौहार	त्यौहार का महत्व बताएं , सजें, सजायें और पकवान बनाएं। मेलजोल बढ़ाएँ और संस्कृति से परिचय करवाएं ।।	तारीख
17	थ	थप्पड़	थप्पड़ ना मारें, गुस्सा आने पर ध्यान कहीं और बटाएं। हिंसा किसी भी रूप में ना अपनाएं।।	थपथपाना और शाबाशी देना
18	द	दिनचर्या	दिनचर्या बनाएं, उसका पालन करें। सुनियोजित जीवनशैली अपनाएं ।।	दाँत
19	ध	ध्यान	ध्यान दें, निगरानी रखें, सतर्कता अपनाएं। बच्चे को खतरों से बचाएं।।	ध्यान बटाना
20	न	नापतोल	नापतोल करने के तरीक़े सिखाएं । चीज़ों को परख कर उनमें तुलना करना समझाएं ।।	नहाना-धोना
21	प	पोषण	पोषक आहार खाएं और खिलाएं । पूरा परिवार को स्वस्थ बनाएं ।।	परिवार नियोजन
22	फ	फ़ुर्सत	फ़ुर्सत निकाल कर साथ में समय बिताएं । परिवार में सम्बन्ध मज़बूत बनाएं ।।	फल-सब्ज़ी
23	ब	बातचीत	बच्चों से बातचीत करें, सुनें और सुनाएं । आपस में विश्वास बढ़ाएं ।।	बीमारी
24	भ	भावनाएं	भावनाएं पहचानें और बताएं । मन की बात समझें और समझाएं ।।	भाषा
25	म	मेल मिलाना	मेल मिलाना सिखाएं, मज़ा पाएं । नए आकर बनाकर ज्ञान बढ़ाएं ।।	मदद करना

क्रम संख्या	अक्षर	शब्द	कविता	अन्य महत्वपूर्ण शब्द
26	य	योगदान	योगदान दें, सब को लालन-पालन में भागीदार बनाएं । अच्छे देखभालकर्ता का फ़र्ज़ निभाएं ।।	योग
27	र	रिश्ते	रिश्ते कई प्रकार के होते हैं, पहचान करवाएं । अपने और पराए का फर्क समझाएं ।।	रचनात्मक गतिविधियां
28	ल	लक्षण	लक्षण पहचानें, व्यवहार में बदलाव के कारण जानें। सतर्क और जागरूक देखभालकर्ता बनें।।	लिफ़ाफ़ा
29	व	वर्गीकरण	वर्गीकरण करने के लिए चीज़ों के आकार, रंग और उपयोग में अंतर बताएं । चीज़ों के बीच में सम्बंध और वर्गीकरण का तर्क समझाएं ।।	विकलांगता प्रमाण पत्र
30	श	शौचालय	शौचालय का प्रयोग करें और करना सिखाएं । शौच के बाद अच्छी तरह साबुन से हाथ धोने की आदत अपनाएं ।।	शब्द
31	ष	बाल अधिकार	बाल अधिकार के बिना बच्चे की सुरक्षा अधूरी है । यह जानकारी हर देखभालकर्ता के लिए जानना ज़रूरी है ।।	
32	स	समानता	समानता का व्यव्हार करें और बेटी-बेटे में भेदभाव मिटाएं । दोनों को पढ़ा-लिखा कर आत्मनिर्भर बनाएं ।।	स्कूल जाने की तैयारी
33	ह	हाथ धोना	हाथ साबुन से अच्छे से धोएं और धुलाएं । बीमारी होने का एक कारण मिटाएं ।।	हँसना-हँसाना
34	क्ष	क्षमता	क्षमता के अनुसार गतिविधियां करवाएं । बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाएं ।।	क्षमा करना
35	त्र	त्रुटि	त्रुटि हो जाये अगर बच्चों से तो प्यार से समझाना । भूल, चूक या कमी को ठीक करने का तरीका बताना ।।	
36	ज्ञ	ज्ञानेंद्रियां	ज्ञानिन्द्रियां पाँच हैं, इनका महत्व समझाएं । इनसे आस-पास की दुनिया जानने में मदद मिलती है, यह बताएं ।।	ज्ञान
37	अ	अनुभव	अनुभव दिमाग का विकास और सीखने की क्षमता बढ़ाते हैं । समझदार बच्चे होते हैं वो जो अपने सभी अनुभव देखभालकर्ताओं को बताते हैं ॥	अजनबी/अपरिचित व्यक्ति से सतर्क रहना
38	आ	आदर्श	आदर्श बनें बच्चों के लिए, अच्छा व्यवहार अपनाएं । बच्चों के सामने कभी भी गाली न दें, ना हीं उनसे झूठ बुलवाएं ।।	आधार कार्ड बनवाना
39	इ	इधर-उधर	इधर-उधर घूमने बच्चों को नई-नई जगह लेकर जाएँ। दुनिया की पहचान करवाएं और ज्ञान बढ़ाएं ॥	इच्छानुसार
40	ई	ईजाद	ईजाद नई-नई चीज़ों का कर के समस्याओं को सुलझाना सिखाएं । बच्चों में कल्पना और रचनात्मकता की क्षमता को जगाएं ॥	ईर्ष्या
41	उ	उलट-पुलट	उलट-पुलट, खेल-कूद, झूमना और दौड़ लगाना सिखाएं । बच्चों की शारारिक और मानसिक क्षमता और आत्मसम्मान बढ़ाएं ॥	उचित व्यव्हार
42	ऊ	ऊपरी आहार	ऊपरी आहार 6 महीने होने पर बच्चे को पर्याप्त मात्रा में खिलाएं। विभिन्न स्वादों से परिचय करवाएं और मज़बूत शरीर और तेज़ दिमाग बनाएं ॥	ऊर्जा
43	ए	एम. सी. पी. कार्ड	एम.सी.पी. कार्ड बनवाएं और नियमित रूप से भरवाएं । बच्चों के लालन-पालन और स्वस्थ्य की सारी जानकारी पाएं ॥	एकांत
44	ऐ	ऐतबार	ऐतबार बच्चों का कभी न तोड़ें, उन्हें सच बोलना सिखाएं । उनकी बात ध्यान से सुनें, उन्हें किये हुए वादे हमेशां निभाएं ।।	ऐलान
45	ओ	ओ. आर. एस. घोल	ओ.आर.एस. घोल बच्चे को दस्त लगने पर पिलाएं । डॉक्टर, आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से जल्द संपर्क करें, बच्चे की हालत बिगड़ने से बचाएं ।।	ओछापन
46	औ	औषधि	बच्चों को औषधि या दवाई प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह से ही दें । खरीदें हमेशां मान्यता प्राप्त दूकान से और बताइए गये तरीके से ही दें।।	औसत विकास
47	अं	अंग	अंग हमें काम करने में मदद करते हैं, सतर्क रहें इनको चोट लगने से बचाएं । विकलांग व्यक्ति भले ही अलग दिखते हों, वह कई कामों में सक्षम हैं, यह बच्चों को समझाएं ॥	अंतर
48	ऋ	ऋतु	ऋतु के अनुसार खाना, पहनना और घूमना होता है, यह विस्तार से बताएं । प्रकृती के नियमों का सब जीव-जंतुओं को पालन करना होता है, बच्चों को समझाऐं ।।	ऋजु

क कहानी



1

कहानी सुनाते समय हंसी-मज़ाक करके और बच्चों को कहानी सुनाने में शामिल करने से कहानी सुनाने का मज़ा दुगुना हो जाता है ।

2

कहानी किसी भी विषय पर और कहीं भी सुनाई जा सकती है ।

कहानी सुनाएं और सब मिल कर बनाएं।
ख्यालों में एक नई दुनिया सजाएं।।

3

कहानी किताबों से सुनाई जा सकती है। हम घर पर आसानी से बच्चों के लिए किताबें बना सकते हैं।

क कहानी

सत्र से पहले की तैयारी: कार्यकर्ता को निम्लिखित में से किसी भी प्रकार की एक छोटी कहानी तैयार करनी है: वास्तविक कहानी/ काल्पनिक कहानी/ पौराणिक या ऐतिहासिक कहानी

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'क' से 'कहानी' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के मानसिक और भाषा के विकास के लिए कहानियों के महत्व को समझेंगे। 'क' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'क' अक्षर के साथ 'कहानी' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **कहानी सुनाएं और सब मिल कर बनाएं । ख्यालों में एक नई दुनिया सजाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को कहानियां क्यों सुनानी चाहिए?

बचपन में हम सभी ने बहुत मज़े से कहानियां सुनी हैं। कहानियां हमारा मनोरंजन करती हैं, नई जानकारी देती हैं और कई नई बातें सिखाती हैं। कहानियां बच्चों के लिए कल्पना की दुनिया में पहला कदम हैं। कहानियां कई प्रकार की होती हैं

- वास्तविक कहानियां - हमारे जीवन की कोई पहले की घटना, दिनभर की कोई घटना या कोई खास बात, आदि
- पौराणिक या ऐतिहासिक कहानियां - पुराने ज़माने की कथाएँ
- काल्पनिक कहानियां - राजा-रानी, जीव-जंतु, कोई वस्तु, घटना, चाँद-सितारे, जादू, परी, आदि

कहानियां बच्चों में जिज्ञासा और आश्चर्य की भावना पैदा करती हैं। कहानियां सुनने और सुनाने से बच्चों के मानसिक और भाषा का विकास होता है।
बच्चों को कहानियां सुनाने के और भी फ़ायदे हैं, जैसे:

- कहानियां सुनाने से बच्चों और हमारे बीच में बातचीत बढ़ती है
- बच्चों के साथ आपसी सम्बन्ध मज़बूत होते हैं
- अगर हम बच्चों को कहानी के रूप में अपनी दिनचर्या के बारे में बताएं गे और उनसे उनकी दिनचर्या के बारे में पूछेंगे, तो हम एक दूसरे को ज़्यादा अच्छे से जान पाएँगे

कहानी बच्चों को कब, कहाँ और कैसे सुनानी चाहिए ?

- कहानी कहीं भी सुनाई जा सकती है । जैसे खाना खाते, नहाते, घर या बाहर का कोई काम करते, सोने से पहले, आदि ।
- कहानी सुनाते समय बच्चों को अपने पास या गोद में बिठाएं । बच्चों को हंसी-मज़ाक करके कहानी सुनाने से कहानी का मज़ा दुगुना हो जाता है ।
- कहानी को मज़ेदार बनाने के लिए कहानी सुनाते समय अलग-अलग आवाज़ निकालें, कविता या गीत सुनाएं, अभिनय करें, घर पर पड़ी चीज़ों से संगीत की धुन बजाएं या उन्हें कठपुतली की तरह प्रयोग करें, मुखौटे लगाएं, भाव प्रकट करें, कहानी के पात्रों की तरह ऐनक, चुन्नी, टोपी या कपड़े, आदि, पहनें। बच्चों को भी इन गतिविधियों में शामिल ज़रूर करें ।
- कहानी सुनाने के लिए हम किताबों का इस्तेमाल कर सकते हैं। किताबों के साथ हम बच्चों को विभिन्न प्रकार की छपी हुई (प्रिंट) पाठन सामग्री से भी परिचित करवा सकते हैं। जैसे- किताबें, अखबार, पत्रिकाएं, पर्चे, लिफाफे, पोस्टर या बोर्ड, आदि ।
- बच्चों को समझाना चाहिए की वह किताबों को सही तरीक़े से पकड़कर खोलें, पृष्ठ ध्यान से पलटें और किताबों को संभाल कर रखें । सभी देखभालकर्ता बच्चों को किताबों में बने चित्रों और शब्दों को पहचानना और समझना सिखाएं ।

देखभालकर्ताओं को उदाहरण के तौर पर एक कहानी सुनाएं ऊपर दिए बिंदुओं को ध्यान में रखकर अब आप सभी को पहले से तैयार करी हुई कहानी सुनाएं। कहानी सुनाने के बाद सबसे पूछें:

- आप को यह कहानी पसंद आई ? क्यों?
- इस कहानी को बच्चों के लिए और मनोरंजक कैसे बनाया जा सकता है ?
- क्या बच्चों को इस तरह से कहानी सुनने से मज़ा आएगा ?

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सब 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं । अपने-अपने समूह में एक दुसरे को कोई ऐसी कहानी सुनाएं जो आपने अपने बच्चों को हाल ही में सुनाई हो । आज की बैठक में सीखें गई तरीक़ों को ध्यान में रखते हुए कहानी सुनाएँ । अपनी कहानी सुनाने का अनुभव भी बताएं- बच्चों को कहानी सुन कर कैसा लगा ? आपको कहानी सुना कर कैसा लगा?

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में बच्चों को कहानी क्यों सुनानी चाहिए इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएँ- **कहानी सुनाएं और सब मिल कर बनाएं । ख्यालों में एक नई दुनिया सजाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
किताब - विभिन्न प्रकार की प्रिंट सामग्री से बच्चों को परिचित करवाएं। इससे बच्चे में किताबों के लिए रूचि बनेगी। आप बच्चे की ड्राइंग और अन्य प्रिंट वस्तुओं जैसे की अखबार, पर्चे आदि का उपयोग करके घर पर किताबें बना सकते हैं। बच्चों को पुस्तकों, समाचार पत्रों, रैपर, पोस्टर और बैनर में वस्तुओं, वर्णमाला और संख्याओं की पहचान करवाएं। इससे बच्चों को शुरुआती साक्षरता में मदद मिलेगी।

ख खेल

1

खेल के दौरान बच्चे अपनी ज्ञानिन्द्रियां (देखना, सुनना, सूंघना , चखना और छूना) का इस्तेमाल करते हुए अलग-अलग चीज़े सीखते हैं।

2

घर पर आसानी से उपलब्ध चीज़ों का इस्तेमाल कर खेल खिलाए जा सकते हैं।

खेल खेलें और खिलाएं।
स्वस्थ बनें और खुशी पाएं।।

3

बिना खिलौनों के भी हम बच्चों को कई खेल खिला सकते हैं ।

ख खेल

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ख' से 'खेल' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास और खेल के बीच के सम्बंध के बारे में समझेंगे। 'ख' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ख' अक्षर के साथ 'खेल' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - खेल खेलें और खिलाएं । स्वस्थ बनें और ख़ुशी पाएं ॥ कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को खेल क्यों खिलाने चाहिएं ?

खेल हमारा मनोरंजन करते हैं। खेल के दौरान बच्चे अपनी ज्ञानेन्द्रियों (देखना, सुनना, सूंघना , चखना और छूना) का इस्तेमाल करते हुए वे नए शब्द सीखते हैं। देखभालकर्ताओं के लिए महत्वपूर्ण है की वह बच्चों के साथ अलग-अलग तरह के खेल खेलें। खेल खेलने से बच्चों की रचनात्मकता और कल्पना करने की क्षमता बढ़ती है। खेल, मज़े के साथ-साथ, बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास को बढ़ावा देते हैं। इसलिए हमें बच्चों को तरह-तरह के खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए ।

खेल बच्चों को कब, कहाँ और कैसे खिलाने चाहिएं ?

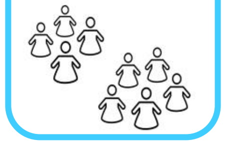
- आप अपने बच्चों के साथ कौन-कौन से खेल खेलते हैं? व्यस्त दिनचर्या के कारण हमें अक्सर अपने बच्चों के साथ खेलने का समय नहीं मिलता है । कई बार हम बच्चों के लिए खिलौने और अन्य खेल का सामन नहीं खरीद पाते हैं। लेकिन खेलने के लिए तो सबसे ज़्यादा कल्पना और रचनात्मकता की आवश्यकता होती है । खेल घर पर या बाहर, कहीं भी खेले जा सकते हैं।
- घर पर आसानी से मिलने वाली चीज़ों का इस्तेमाल करके भी खेल खिलाए जा सकते हैं। घर में उपलब्ध बोतल के ढक्कन, बर्तन, कपड़े के टुकड़े, पत्ते, बीज, कागज़ का उपयोग करें और उन्हें मज़ेदार खेलों में बदल दें। उदाहरण के लिए: बच्चों को इनको छाँटने को कहें, उन्हें बड़े से छोटे क्रम में लगवाएँ और पैटर्न या आकार बनाने के लिए दें, और खेलों में व्यस्त करें ।
- बच्चे घर के सामान से संगीत बजाने वाला यन्त्र बना सकते हैं (जैसे- थाली, कटोरी, चम्मच, आदि) । वह विभिन्न ध्वनियाँ निकाल सकते हैं और साथ में गाने भी गा सकते हैं ।
- बच्चे अकेले बैठकर, अपने-आप, अपने तरीक़े से भी खेल सकते हैं । हर बार उनके लिए खेल खेलने के लिए कोई ख़ास तैयारियाँ करने की ज़रूरत नहीं है। वे बिना खिलौने के साथ और बिना किसी बड़े व्यक्ति की मदद के भी खेल सकते हैं ।
- बच्चो को पुराने कार्ड/शीट पर चप्पल, साबुन, ब्रश, शौचालय आदि, के चित्र बनाकर उनके महत्व के बारे में पूछें। ऐसा करने से आप खेल-खेल में बच्चों को चीज़ों की महत्वता के बारे में समझा पाएँगे।
- आपने बचपन में कुछ खेल खेले होंगे। वह खेल आप अपने बच्चों के साथ खेलें।

देखभालकर्ताओं को उदाहरण के तौर पर एक खेल खिलाकर दिखाएँ।

सामग्री: एक छड़ी या रंगीन चॉक
खेल खिलाने का तरीका: एक छड़ी या डंडी या रंगीन चॉक की मदद से ज़मीन या मिटटी पर 'रेल की पटरी' बनाएं । किसी एक देखभालकर्ता को कहें की वह रेल गाड़ी चालक है। उसे पटरी पर तेज़ चलना है और यह सुनिश्चित करना है कि रेल केवल पटरी पर चले । यानि उसका पैर पटरी से इधर-उधर ना होजाए । खेल खिलाने के बाद देखभालकर्ताओं को बताएं की यह खेल बच्चों को शारीरिक संतुलन और फुर्ती का कौशल सिखाता है ।
खेल खेलने के बाद सबसे पूछें:

- आप को यह खेल पसंद आया? क्यों?
- क्या बच्चों को यह खेल खेलने में मज़ा आएगा?
- इस खेल को बच्चों के लिए और दिलचस्प और रोचक कैसे बनाया जा सकता है?
- इस खेल से बच्चों का विकास कैसे होगा?

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं । अपने-अपने समूह में एक दुसरे को कोई खेल खिलाएं जो आपने अपने बच्चों के साथ हाल ही में खेला हो । अपने खेल का अनुभव सभी को बताएं । समूह में सभी को यह खेल खेलकर कैसा लगा ? आपको यह खेल कैसा लगा?

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को खेल क्यों खेलना चाहिए इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **खेल खेलें और खिलाएं । स्वस्थ बनें और ख़ुशी पाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

खाता - जन्म के तुरंत बाद ही बच्चे का बैंक या पोस्ट ऑफिस में खाता खुलवाएं। इससे आप बच्चों के लिए सरकार की विशेष योजनाओं का लाभ उठा सकते हैं।

ग गोदी

1

बच्चों को गोदी में लेना, उनको प्यार से गले लगाना और स्नेहपूर्वक व्यवहार करने से ख़ुशी मिलती है।

2

आंगनवाड़ी से लौटने पर उन्हें गोद में लें, गले लगाएं और उनसे पूछें कि आंगनवाड़ी में उन्होंने क्या किया ?

गोदी में लें, गले लगाएं।
आपस में प्यार बढ़ाएं।।

3

बच्चों से बातें करें, गाने गाएं, माथे पर चूमें और कहानी सुनाएं।

ग गोदी

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'ग' से 'गोदी' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के प्रति प्यार और लगाव क्यों और कैसे दिखाएं, इसके के बारे में समझेंगे। 'ग' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ग' अक्षर के साथ 'गोदी' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **गोदी में लें, गले लगाएं I आपस में प्यार बढ़ाएं II** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

प्रदर्शन और चर्चा

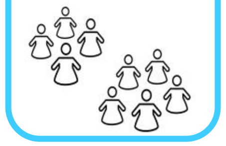
बच्चों को गोदी क्यों लेना चाहिए ?
बच्चों को प्यार भरा स्पर्श करना हर देखभालकर्ता के लिए ज़रूरी है। इस से बच्चे का देखभालकर्ता के साथ लगाव बढ़ता और संबंध मज़बूत होते हैं। देखभालकर्ता का बच्चों को गोदी में लेना, उनको प्यार से गले लगाना और उनके साथ स्नेहपूर्वक व्यवहार करने से बच्चों को ख़ुशी मिलती है। बच्चों को महसूस कराया जा सके कि वह परिवार के अहम सदस्य है और परिवार उनसे बहुत प्यार करता है ।

बच्चों को गोदी में लेकर प्यार और लगाव कब, कहाँ और कैसे दिखाएँ ?

कभी-कभी हम नहीं समझ पाते की हम अपने बच्चों को प्यार और लगाव कैसे दिखाएं । कुछ उदाहरण हैं:

- जन्म के समय जिन बच्चों का वज़न काम होता है, उनके माताओं और पिताओं को 'कंगारू देखभाल' तरीक़े की सलाह दी जाती है। 'कंगारू देखभाल' वह तकनीक है, जिसमें बच्चों को मां या पिता के सीने से चिपका कर लिटाया जाता है, ताकि मां या पिता के शरीर की गर्माहट बच्चों तक पहुँच पाए। मां या पिता का तापमान बच्चों को मिलने से बच्चों का तापमान स्थिर रहता है और उन्हें ठंडा बुखार होने की संभावना काफी हद तक कम हो जाती है। इस देखभाल के तरीक़े से बच्चों का माँ या पिता के साथ प्यार को बढ़ावाँ मिलता है।
- बच्चे को सुलाते समय, देखभालकर्ता बच्चे के साथ बिस्तर पर लेट कर उस से बातें करें, गाने गाएं, माथे पर चूमें और कहानी सुनाएं।
- बच्चों को प्यार से छूने और उनके साथ खेलने के लिए दिन भर में हर अवसर का उपयोग करें ।
- आंगनवाड़ी से लौटने पर उन्हें गोद में लें, गले लगाएं और उनसे पूछें कि आंगनवाड़ी में उन्होंने क्या किया?
- अगर कभी बच्चे रो रहे हों या परेशान नज़र आएं, तो उनके साथ बैठें, उन्हें गले लगाएं और धैर्य से उनकी बात सुनें ।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। हर एक समूह एक रोल-प्ले (या नाटक) करेगा। समूह के सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओंओं और बच्चे की भूमिका निभाकर दिखाएंगे की बच्चों को प्यार कैसे दिखाएं। वह नाटक के दौरान यह भी दिखाएंगे की बच्चों को प्यार से गोदी लेकर कैसे उनकी बात को समझा या समझाया जा सकता है। नाटक के बाद वह अपने सफल या असफल अनुभव बताएं। निम्नलिखित स्थिथियों पर रोल-प्ले (या नाटक) करें:
- जब बच्चे ज़िद कर रहे हों
- बच्चों को खाना खिलाते हुए
- बच्चों को कहानी सुनाते समय
- बच्चों के आंगनवाड़ी से वापिस आने के बाद
- अन्य कोई स्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्थिति पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं को बच्चों के साथ नाटक में दिखाए गए तरीक़े से व्यवहार करना चाहिए? क्या दर्शाई गई स्थिति को संभालने का तरीक़ा सही है?

समापन

5: समापन (10 मिनट)
के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **गोदी में लें, गले लगाएं I आपस में प्यार बढ़ाएं II** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

गीत - बच्चों को प्रचलित बालगीतों से ज़रूर परिचित करवाएं। उनके साथ मिलकर गीत गायें और गीत बनाएं। सोते समय बच्चों को लोरी सुनाएं, इससे उनका मन शांत होता है। गर्भवती महिलाओं के लिए भी संगीत शान्ति देता है और कोख में बच्चे के विकास में मदद करता है।

घ घर का काम

1

घर का काम करने में बेटी या बेटे में भेदभाव ना करने से बच्चों में समानता की भावना पैदा होती है।

2

घर का काम करने के दौरान हम बच्चों से बात करते हुएउन्हें नई बातें समझा और सिखा सकते हैं ।

घर के काम सब मिलजुल कर करवाएं।
एक दूसरे का हाथ बटाएं।।

3

घर के काम करने से बच्चों को अपनी ज़िम्मेवारी का एहसास होगा।

घ घर का काम

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'घ' से 'घर का काम' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों को घर के काम में क्यों और कैसे शामिल करना चाहिए, इसको समझेंगे। 'घ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'घ' अक्षर के साथ 'घर का काम' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **घर के काम सब मिलजुल कर करवाएं । एक दूसरे का हाथ बटाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे।

बच्चों को घर के काम में क्यों शामिल करना चाहिए ?

- हर बच्चे को घर के काम करने आने चाहियें , चाहे वह लड़का हो या लड़की । ऐसा करने से बच्चे में बचपन से ही आत्म-निर्भरता और दूसरों के प्रति सम्मान बढ़ता है।
- बच्चों को नई चीज़ें सिखाने के लिए यह एक अच्छा मौक़ा है जब आप बच्चों से काम के दौरान बात करते हुए उन्हें नई बातें समझा और सिखा सकते हैं ।
- घर के कामों में बच्चों को शामिल करने से बच्चे बड़ों के साथ ज़्यादा समय बिता पाएँगे, और साथ ही आपके और बच्चों के संबंध मज़बूत होंगे ।
- घर के काम करने से बच्चे ज़िम्मेदार बनते हैं।
- बच्चे अपने बड़ों को देख कर ही सीखते हैं । इसलिए, आप सभी को बच्चों के लिए सही प्रेरणा बनना ज़रूरी है ।

बच्चों को घर का काम कब, कहाँ और कैसे सिखाएं ?

बच्चों को घर के कामों में शामिल करने के बहुत तरीक़े हैं । कुछ उदाहरण जहाँ आप बच्चों को शामिल कर सकते हैं:
- रोज़मर्रा के घरेलू कामों - जैसे कपड़े धोना और सुखाना, सब्ज़ियों या फलों को रंग या आकर के आधार पर छाँटना ।
- धोने के लिए निकाले गए कपड़ो में से बच्चों की मदद से कपड़ों को व्यवस्थित करें, जैसे कि माता-पिता के कपड़े (बड़े) और बच्चों के कपड़े (छोटे) अलग करना, बटन वाले और बिना बटन के कपड़े अलग करना, सफ़ेद कपड़े और रंगीन कपड़े छांटना, आदि।
- कपड़े धोते समय बच्चे कपड़ों को साबुन के पानी में डालने में मदद कर सकते हैं।
- बर्तन धोते हुए आप बर्तनों पर साबुन लगा सकते हैं और बच्चे उन्हें पानी से धो सकते हैं।
- बर्तनों को सही तरीक़े से जोड़कर रखना और खाना परोसते समय खाने के लिए बर्तन सबको देने का काम भी कर सकते हैं।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हर एक समूह एक रोल-प्ले (या नाटक) करेगा। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की बच्चों को घर के कामों में कैसे शामिल किया जा सकता है। निम्नलिखित स्थिथियों पर रोल-प्ले (या नाटक) करें:

- सफ़ाई करते हुए
- बर्तन धोते हुए
- खाना बनाते हुए
- खाना परोसते हुए
- कपड़े धोते हुए

अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हों सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्थिति पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं को बच्चों के साथ रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाए गए तरीक़े से बच्चों को घर के कामों में शामिल करना सही है? क्यों? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे की बच्चों को घर के कामों में कैसे शामिल किया जा सकता है।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को घर के कामों में शामिल करने के महत्व और तरीक़ों के बारे में चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **घर का काम सब मिलजुल कर करवाएं । एक दूसरे का हाथ बटाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

घर-घर खेलना - बच्चों के साथ काल्पनिक खेल खेलें जैसे की घर पर कोई मेहमान आए हैं, दादी या नानी गिर गए और उन्हें चोट लगी, डॉक्टर के दवाखाने जाना, बस में यात्रा करना, आदि।

ङ जन्म प्रमाण पत्र

1

स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाने के लिए जन्म प्रमाण पत्र ज़रूरी है। जन्म प्रमाण पत्र बच्चे के जन्म के समय पंचायत/नगर पालिका/अस्पताल/स्वस्थ्य केंद्र द्वारा दिया जाता है।

बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र बनवाएं ।
सरकारी कार्यक्रमों के लाभ उठाएं।।

2

बैंक में खता खुलवाने के लिए जन्म प्रमाण पत्र ज़रूरी दस्तावेज़ है।

3

स्कूल में दाखिला करवाने और कई सरकारी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए जन्म प्रमाण पत्र पर ज़रूरी दस्तावेज़ है।

ङ जन्म प्रमाण पत्र

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

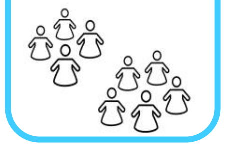
3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ङ' है। आज हम 'जन्म प्रमाण पत्र' पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के जन्म प्रमाण पत्र की महत्वता को समझेंगे। 'ङ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ङ' अक्षर के साथ 'जन्म प्रमाण पत्र' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र बनवाएं । सरकारी कार्यक्रमों के लाभ उठाएं ।।** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

हमें बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र क्यों बनवाना चाहिए ?
जन्म प्रमाण पत्र बच्चे की पहचान का प्रमाण है। सरकार द्वारा चलाई जा रही अलग- अलग योजनाओं का लाभ बच्चे तभी उठा सकते हैं जब उसका जन्म प्रमाण पत्र बना होगा । स्कूल में दाखिला करवाने, बैंक में खाता खुलवाने और अस्पताल की सेवाओं का लाभ उठाने के लिए जन्म प्रमाण पत्र एक ज़रूरी दस्तावेज़ है।जिन बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र नहीं होता, वह सरकारी कार्यक्रमों के लाभ और अपने अधिकारों से वंचित रह सकते हैं ।

हम बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र कब, कहाँ और कैसे बनवा सकते हैं ?
जन्म प्रमाण पत्र बनवाने के लिए अस्पताल से एक पर्चा मिलता है जिस में बच्चे के जन्म और माता-पिता के बारे में सभी जानकारी दी गई होती है। वह पर्चा ग्राम पंचायत, अस्पताल के चिकित्सा प्रभारी या नगर पालिका के दफ्तर में जमा करने के बाद ही बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र मिलता है। हर जन्म प्रमाण पत्र को प्रिंट कराने की फ़ीस 20 रुपये है। हम ग्राम पंचायत/नगर पालिका/स्वास्थ्य प्रभारी से मिलकर और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। अपने-अपने समूह में एक दुसरे को यह बताएं कि क्या आपने अपने बच्चे का जन्म प्रमाण पत्र बनवाया है या नहीं। जिन्होंने जन्म प्रमाण पत्र बनवाया है, उन्होंने वह कहाँ और कैसे बनवाया? आज तक जन्म प्रमाण पत्र कहाँ-कहाँ इस्तेमाल हुआ है? इसको आप आगे कहाँ इस्तेमाल कर पाएँगे? क्या आपने इसके द्वारा किसी भी सरकारी योजना का लाभ उठाया है? यदि समूह में किसी ने अभी तक जन्म प्रमाण पत्र नहीं बनवाया है तो कारण बताएं? अब वह जन्म प्रमाण पत्र को कैसे बनवा सकते हैं?

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के जीवन में जन्म प्रमाण पत्र की महत्व के बारे में चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र बनवाएं । सरकारी कार्यक्रमों के लाभ उठाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

बच्चों का जन्म प्रमाण पत्र बनवाएं ।
सरकारी कार्यक्रमों के लाभ उठाएं ।।

च चेतावनी चिन्ह

1

बच्चों का विकास सही तरीके से हो रहा है या नहीं, उसको समझना हमारे लिए ज़रूरी है, ताकि समय पर कदम उठाए जा सकें।

2

4 से 6 माह के बीच में बच्चे आवाज़ की दिशा में सिर घुमाना शुरू कर देते हैं, 10 से 12 माह के बीच में बच्चे बिना सहारे के बैठना शुरू कर देते हैं।

चेतावनी चिन्ह पहचानें,
बच्चे के विकास के चरणों को जानें ।
शंका होने पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता से
तुरंत संपर्क करें, उनकी सलाह मानें ।।

3

18 माह की उम्र तक भी बच्चे बिना मदद के अपने पैरों पर खड़े नहीं हो पाएँ या दादा, माँ, पापा जैसे सरल शब्द ना बोल पाएँ, तो यह चतोवनी चिन्ह हैं ।

च चेतावनी चिन्ह

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'च' से 'चेतावनी चिन्ह' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के विकास के चिन्ह, उनके आने में देरी और उनके विकास के चेतावनी चिन्हों के बारे में समझेंगे। 'च' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'च' अक्षर के साथ चेतावनी चिन्ह' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - चेतावनी चिन्ह पहचानें, बच्चे के विकास के चरणों को जानें । शंका होने पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरंत संपर्क करें, उनकी सलाह मानें ॥ कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के विकास के लिए यह चेतावनी चिन्ह को समझना क्यों ज़रूरी है ?

- सभी बच्चों का सामान विकास होता है, परंतु हर बच्चे के विकास की अपनी गति होती है। लगभग सभी बच्चे विकास के चरण एक समय सीमा में प्राप्त कर लेते हैं। जैसे, 4 से 6 माह के बीच में बच्चे आवाज़ की दिशा में सिर घुमाना शुरू कर देते हैं, 10 से 12 माह के बीच में बच्चे बिना सहारे के बैठना शुरू कर देते हैं, आदि। अधिक जानकारी के लिए आप एम्.सी.पी कार्ड को देख सकते हैं
- कभी-कभी बच्चों में विकास की गति में देरी हो सकती है। थोड़ी से देरी चिंताजनक नहीं है, लेकिन फिर भी, ऐसी स्थिति में बच्चों को डॉक्टर के पास ले जाकर जाँच कराना सही हैं। साथ ही कुछ चेतावनी चिन्ह है, जैसे – 3 माह में बच्चे के हाथ पाँव सर और गर्दन की मांसपेशियों का अकड़न और सर के पीछे की और झुक जाना, 6 माह के बच्चे का सहारा देने पर भी उठ न पाना और सर को न सम्भालना, 12 माह की उम्र तक भी बच्चे अपने सामने छिपाए गए खिलौने को ना खोज पाएँ, 18 माह की उम्र तक भी बच्चे बिना मदद के अपने पैरों पर खड़े ना हो पाएँ या दादा, माँ, पापा जैसे सरल शब्द ना बोल पाएँ, आदि। अधिक जानकारी के लिए आप एम्.सी.पी कार्ड को देखें ।
- अगर आप किसी बच्चे के विकास में देरी या कोई चेतावनी चिन्ह देखते हैं, तो घबराएँ नहीं। बच्चे को डॉक्टर, आशा, ऐ.एन.एम्. या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास लेकर जाएँ और फिर बच्चे की डॉक्टरी जाँच करवाएं ।
- यह ज़रूरी है कि विकास में यह देरी बच्चे के जीवन में जल्द ही पहचान ली जाए, ताकि सही समय पर सही क़दम उठाए जा सकें।

चेतावनी चिन्ह के बारे में जानकारी आप कब, कहाँ से और कैसे पाएं ?
चेतावनी चिन्ह और विकास के चिन्ह के बारे में सारी जानकारी आप आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और ऐ.एन.एम. से ले सकते हैं। इसके साथ-साथ, एम्.सी.पी कार्ड में भी यह जानकारी दी गई है। सभी देखभालकर्ताओं को अपने क्षेत्र में होने वाले ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण दिवस में हिस्सा लेना चाहिए। इसी के साथ आंगनवाड़ी सेंटर द्वारा आयोजित बचपन की देखभाल और शिक्षा दिवस में भी शामिल होना चाहिए। इन दिवसों में शामिल होकर देखभालकर्ताओं को विकास और चेतावनी चिन्हों के बारे में और जानकारी मिल पाएगी।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सब 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। हम चर्चा करेंगे कि बच्चों के विकास में चेतावनी चिन्ह देखभालकर्ताओं के लिए जानना कितना ज़रूरी है। अपने समूह में सभी एक-एक करके यह बताएं की उन्हें किन-किन चेतावनी चिन्हों के बारे में पता है।
हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की उनके बच्चे ने कब:

- बात करनी शुरू करी
- बिना किसी मदद के चलना शुरू किया
- अपने पेशाब और टट्टी पर किस उम्र में नियंत्रण पा लिया
- अपने आप, बिना किसी मदद के खाना खाने लगे

सभी देखभालकर्ता अपने समूह में यह चर्चा करें कि वे बच्चों को विकास में कैसे मदद कर सकते हैं। (आप समूह को एम्.सी.पी कार्ड के वह पृष्ठ दिखाएँ जिसमें विकास के और चेतावनी चिन्ह दिए गए हैं।)

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने चेतावनी और विकास के चिन्ह का महत्व जाना। इसको याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **चेतावनी चिन्ह पहचानें, बच्चे के विकास के चरणों को जानें । शंका होने पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरंत संपर्क करें, उनकी सलाह मानें ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

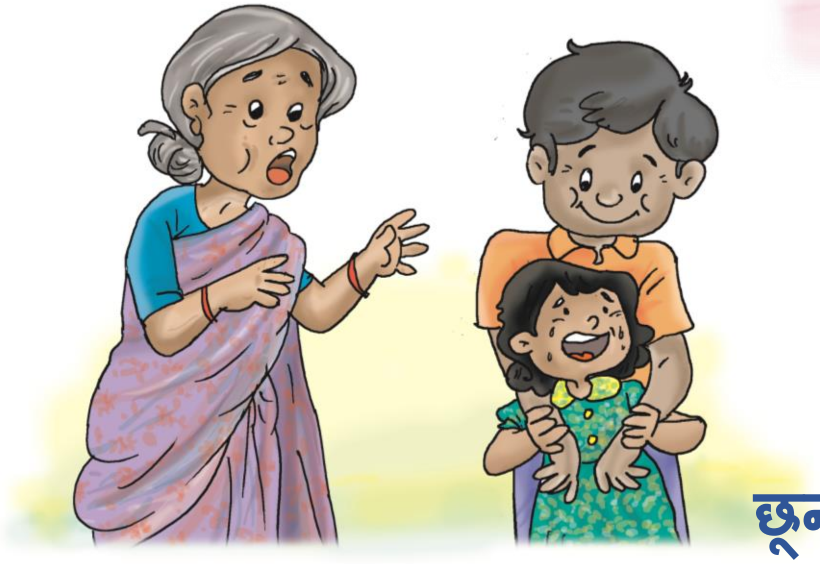
अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

चित्र - बच्चों को चित्र बनाना और उनमे रंग भरना बहुत पसंद होता है। बच्चों को कागज़, ज़मीन, स्लेट आदि पर चित्र बनाने का अवसर दें। जब भी बच्चे चित्र बनाएं, उनसे पूछें की उन्होंने क्या बनाया है। चित्र के बारे में बच्चों को बताने के लिए कहें। उनके बनाये चित्र को घर में सजाएं।

छ छूना

1

बच्चों को समझाएं की उन्हें अनुचित शारीरिक संपर्क वाली असुरक्षित परिस्थितियों में चिल्लाकर वहाँ से दूर चले जाना चाहिए।



2

बच्चों को समझाना ज़रूरी है और कोई भी व्यक्ति इसे उनकी अनुमति के बिना छू नहीं सकता है।

छूना मना है, अजनबी की पहचान करवाएं।
सही और गलत में अंतर समझाएं ।।

3

बचपन से ही बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में समझना ज़रूरी है ताकि वह सतर्क रहें।

छ छूना

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'छ' से 'छूना' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों की सुरक्षा और संरक्षण के बारे में समझेंगे। 'छ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'छ' अक्षर के साथ 'छूना' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - ***छूना मना है, अजनबी की पहचान करवाएं । सही और गलत में अंतर समझाएं ll*** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

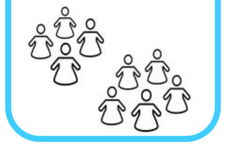
बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में समझना क्यों ज़रूरी है?
बच्चों को हर तरीक़े के हानि से बचाना ज़रूरी है। बचपन से ही बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में समझना ज़रूरी है ताकि वह बचपन से ही सतर्क रहें। बच्चों को शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक शोषण से बचाना बहुत ज़रूरी है । इसलिए बच्चों को बचपन से ही सुरक्षित रखना और शोषण के बारे में जानकारी देना ज़रूरी है।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के में बारे कब, कहाँ और कैसे समझाएँ?
बच्चों को बचपन से ही सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के बारे में पता होना चाहिए। आप उन्हें इस बारे में स्पष्ट निर्देश दें और उनसे सुरक्षा के बारे में नियमित रूप से बात करें। जैसे-

- बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श के बीच अंतर सिखाएं। सुरक्षित स्पर्श माता-पिता का छूना और सहलाना होता है जो प्रेम स्नेह और आनंद की अनुभूति कराने वाला होता। वहीं असुरक्षित स्पर्श उनकी मर्ज़ी के बिना कोई अन्य व्यक्ति करता है जो उन्हें हानि या दुःख पहुँचता है। बच्चों को बताएं कि अगर कोई उनके निजी अंगों को देखता या छूता है या किसी के निजी अंगों को देखने या उन्हें छूने के लिए कहता है तो यह गलत है।
- "आपका शरीर आपका अपना है" - इस बात पर ज़ोर देना और बच्चों को समझाना ज़रूरी है और कोई भी व्यक्ति उन्हें उनकी अनुमति के बिना छू नहीं सकता है। उन्हें कम उम्र से शरीर के निजी अंगों के सही नाम बताएं ।
- बच्चों को बताना ज़रूरी है कि उनके निजी अंगों को मां या प्राथमिक देखभाल करने वाले (जो उन्हें निजी साफ-सफाई करने में मदद करता हैं) के अलावा कोई व्यक्ति नहीं छू सकता।
- 'चिल्लाओ! बताओ!" - इन दो शब्दों को बच्चे को याद कराएं। उन्हें बताएं की वह अनुचित शारीरिक संपर्क वाली असुरक्षित परिस्थितियों में चिल्लाकर वहाँ से दूर चले चले जाएँ।
- बच्चे को यह बताएं की अगर वह कभी भी ऐसी असुरक्षित परिस्थिति का सामना करे तो तुरंत इस अनुभव को एक विश्वसनीय बड़े व्यक्ति को बताए।
- बच्चों को समझाएं की उन्हें अपने बड़ों से कोई भी बात नहीं छुपानी चाहिए। उन्हें अपने जीवन की हर बात किसी एक देखभालकर्ता को ज़रूर बतानी चाहिए।
- कोई भी बात जो उन्हें चिंतित, असहज, भयभीत या उदास करती है, यह अच्छा नहीं है और उसे बड़ों को जल्द से जल्द बताना चाहिए।
- अक्सर शोषण करने वाला व्यक्ति बच्चे के जान-पहचान वाला होता है। बच्चों के लिए यह समझना कठिन है कि कोई व्यक्ति जो उन्हें जानता है वह उनको नुक़सान भी पहुँचा सकता हैं।
- आपको अपने बच्चों के लिए एक सुरक्षा दायरा बनाना है। आपको अपने बच्चे से बात करके यह जानना है की वह अपने बड़ों में से किन-किन लोगों के साथ खुल कर बात कर पाता है, किनके साथ सुरक्षित महसूस करता है और किन पर विश्वास करता है। यह लोग आपके बच्चे की सुरक्षा का दायरा होंगे। बच्चों को उन बड़े लोगों के बारे में पता होना चाहिए है जो उनके सुरक्षा के दायरे का हिस्सा हो सकते हैं। सुरक्षा के दायरे में 3 से 4 व्यक्ति ही होने चाहियें ।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वह बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में कैसे समझाएँगे। आज की बैठक में बताए गए तरीक़ों का इस्तेमाल करें। कुछ तरीक़े जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- आपका शरीर आपका अपना है
- चिल्लाओ! बताओ!
- शोषण करने वाला बच्चे का क़रीबी हो सकता है
- बच्चों का सुरक्षा दायरा बनवाएँ
- राज़ मत छुपाओ

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में दिखाए गए तरीक़े से बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में सही तरीक़े से समझाया? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे की बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में और कैसे बताया जा सकता है।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को सुरक्षित और असुरक्षित छूने के बारे में समझाने पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - ***छूना मना है, अजनबी की पहचान करवाएं । सही और गलत में अंतर समझाएं*** ll सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

छोटा-बड़ा- बच्चों को बुनियादी अवधारणाओं से अवगत कराने के लिए रोज़मर्रा की वस्तुओं जैसे की पत्तियों, लाठी, पत्थरों और चम्मच आदि वस्तुओं का उपयोग करें। छोटा बड़ा, लम्बा छोटा, मोटा पतला, ऊँचा नीचे, भारी हल्का, आगे पीछे जैसी अवधारणाओं से परिचित कराएं।

ज जीव-जंतु

1

बच्चों को समझाएं कि जीव-जंतुओं के प्रति दया की भावना दिखाना महत्वपूर्ण है।

2

बच्चों को जीव-जंतु के बारे में बताने से बच्चों को दया, सहानुभूति और करुणा के भाव महसूस करने का मौक़ा मिलता है।

जीव-जंतु और पेड़-पौधों से प्यार करना सिखाएं। प्रकृति की नियम बताएं।।

3

बच्चों को घर में मौजूद किसी पोधे को सम्भालना सिखाएं ।

ज जीव-जंतु

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ज' से 'जीव-जंतु' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए उनके जीवन में जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों से उनके जुड़ाव के महत्व को समझेंगे। 'ज' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ज' अक्षर के साथ 'जीव-जंतु' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **जीव-जंतु और पेड़-पौधों से प्यार करना सिखाएं । प्रकृति की नियम बताएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए जीव-जंतु के बारे में जानना क्यों ज़रूरी है?

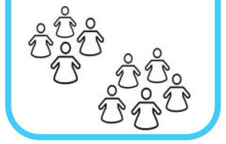
बच्चों में बचपन से ही करुणा, सद्‌भावना और सहानुभूति की भावनाओं का विकास होना ज़रूरी है। बच्चों को जीव-जंतु के बारे में बताने और उनकी देखभाल करने के मौक़े देने से बच्चे के भाषा विकास में मदद कर्ता हैं। इसके साथ बच्चों को नए-नए जीव-जंतुओं के नाम भी याद होंगे, जैसे वह क्या आवाज़ निकालते हैं, कहाँ रहते हैं, क्या खाते हैं, आदि। इससे बच्चों का ज्ञान भी बड़ता है और वह पर्यावरण का सामान करना भी सीखते हैं।

बच्चों को जीव जंतु के बारे में कब, कहाँ और कैसे सिखा सकते हैं?

ऐसा करने के कुछ तरीके हैं:

- बच्चों को घर या उसके आस-पास में रहने वाले जीव-जंतु, पशु और पक्षियों की देखभाल करना सिखाएं । बच्चों को सिखाएं की वह उनको कैसे खाना खिला सकते हैं, प्यार से थप-थपा सकते हैं, ज़ख्मी जानवर कि मदद कर सकते हैं, आदि। ध्यान रखें कि साँप, बिच्छू और अन्य खतरनाक जीव-जंतु से बच्चों को सचेत रहने को कहें। बच्चों को घर में मौजूद किसी पौधे का रख-रखाव सिखाएँ। पौधे में पानी डालना, उसकी मिटटी हर हफ्ते खोदना जैसे काम बच्चे से करवाएं । बच्चे के साथ आप एक पेड़ लगा सकते हैं । पेड़ लगाने के बाद बच्चे को पेड़ की देखभाल कि ज़िम्मेदारी सौंप दें । अगर बच्चा और उत्सुक होकर रूचि दिखाए, तो आप बच्चे के साथ और पेड़ भी लगा सकते हैं ।
- बच्चों को पशु-पक्षियों और अन्य जीव जंतुओं की कहानी सुनाएं । इसके दौरान, अलग-अलग जानवरों की आवाज़ें निकालकर बच्चों को उसकी पहचान करने के लिए कहें।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हर एक समूह एक रोल-प्ले (या नाटक) करेगा। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की बच्चों को वह जीव-जंतुओं की देखभाल करना कैसे सिखाएँगे। इस अभ्यास की विधि कुछ इस प्रकार है:

- हर देखभालकर्ता किसी एक पशु, पक्षी या पौधे को चुनें और उसके देखभाल के बारे में बच्चे को कैसे समझाएँगे, उस पर रोल-प्ले (या नाटक) करें।
- रोल-प्ले (या नाटक) के दौरान, देखभालकर्ता अपने चुने हुए जीव-जंतु का चित्र आंगनवाड़ी में मौजूद पाठन (जैसे पोस्टर, चार्ट, फ़्लिपबुक, आदि) सामग्री से लें। अगर आंगनवाड़ी में चित्र नहीं है, तो आप उस जीव-जंतु का चित्र ख़ुद बनाएं।
- इस सामग्री का इस्तेमाल करते हुए, देखभालकर्ता बच्चे की भूमिका निभा रहे समूह के सदस्य को उस जीव या जंतु की देखभाल करना सिखाएँगे।
- उदाहरण: अगर देखभालकर्ता ने कुत्ते को चुना, तो वे कुत्ते की तस्वीर को आंगनवाड़ी में मौजूद पठान से ले, या उसका चित्र ख़ुद बनाएं। इस चित्र को असली कुत्ता मानकर बच्चे (भूमिका निभा रहे देखभालकर्ता) को इस कुत्ते की देखभाल करना सिखाएँ – जैसे उसको बाहर लेके जाना, खाना खिलाना, आदि।

सभी देखभालकर्ता रोल प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने सही तरीक़े से बच्चों को जीव-जंतु की देखभाल करना समझाया? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे कि बच्चों को जीव-जंतु की देखभाल करने के बारे में और कैसे बताया जा सकता है।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को जीव-जंतु की देखभाल कैसे करनी चाहिए इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **जीव-जंतु और पेड़-पौधों से प्यार करना सिखाएं । प्रकृति की नियम बताएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बताये कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

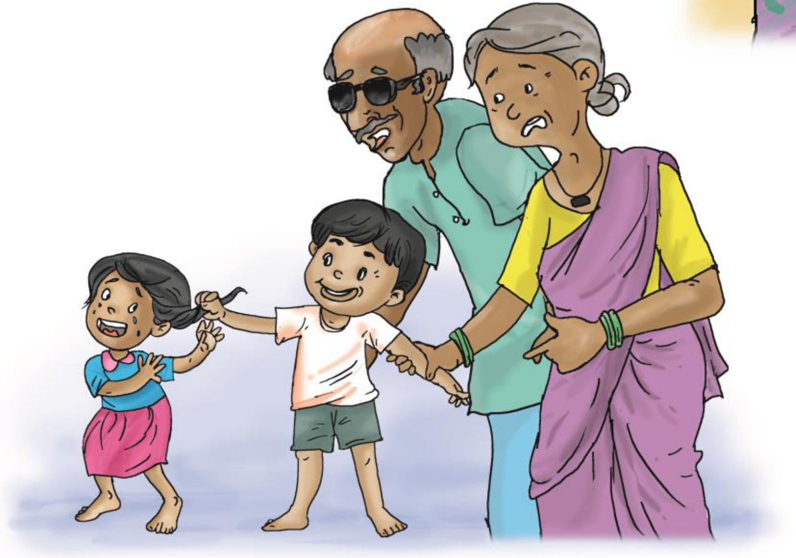
अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

जानकारी - सरकार द्वारा आयोजित योजनाओ और नीतियों के बारे में जानकारी लेते रहें।

झ झगड़ा

1

घरेलू हिंसा, झगड़ा, तनाव या कोई अन्य हिंसा वाले वातावरण का बच्चों पर गहरा और ग़लत प्रभाव पड़ता है।



2

अगर बच्चे आपस में झगड़ा कर रहे हैं या ज़िद्द कर रहे हैं, तो उनका ध्यान किसी और गतिविधि की तरफ़ केंद्रित करें।

झगड़ा ना करें, आपसी प्यार बढ़ाएं। मिलजुल कर रहना सिखाएं।।

3

अगर कोई कहा-सुनी या कोई झगड़ा हो भी, तो बच्चों को उस से दूर रखें । ऐसी बातें बच्चों के सामने ना बोलें और बच्चों को कभी ना बोलें ।

झ झगड़ा

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'झ' से 'झगड़ा' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों की सुरक्षा और संरक्षण के बारे में समझेंगे। 'झ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'झ' अक्षर के साथ 'झगड़ा' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **झगड़ा ना करें, आपसी प्यार बढ़ाएं । मिलजुल कर रहना सीखें और सिखाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को झगड़ों से क्यों दूर रखें?

घरेलू हिंसा, झगड़ा, तनाव या कोई अन्य हिंसा वाले वातावरण का बच्चों पर गहरा और ग़लत प्रभाव पड़ता है। कोई भी तनाव की परिस्थिति और उस से पैदा होने वाले अनुभव, बच्चों के विकास, ख़ास तौर पर उनके दिमाग़ और मन के विकास पर बुरा असर डालती हैं। ऐसा पाया गया है कि जो लड़के बचपन में हिंसा देखते है, वह आगे जाकर हिंसक पुरुष बनने की ज़्यादा संभावना रखते हैं। ऐसा भी पाया गया है कि, जो लडकियां बचपन में हिंसा देखती हैं, उनकी बड़े होकर घरेलु हिंसा की शिकार बनने कि संभावना ज़्यादा होती है।

बच्चों को झगड़ों से कब, कहाँ और कैसे दूर रखें?

- घर के अन्य सदस्यों से बात करते समय घर पर प्यार-भरा और शांतिपूर्वक वातावरण बनाए रखें ।
- अगर कोई कहा-सुनी वाली बात या कोई झगड़ा भी हो, तो बच्चों को उस से दूर रखें ।
- बच्चों पर चीखे-चिल्लाए नहीं। उनके साथ ऊँची आवाज़ में बात ना करें। उन्हें डराएँ या धमकाएँ भी नहीं।
- आप बच्चों की कभी बेज़्ज़ती ना करें। बच्चों को मारे भी नहीं। कोशिश करें कि बच्चों को बात और स्तिथि के बारे में समझाएँ।
- अगर बच्चे आपस में झगड़ा कर रहे हैं या ज़िद कर रहे हैं, तो उनका ध्यान किसी और गतिविधि की तरफ़ केंद्रित करें।
- किसी परिस्थिति में अगर अपना आपा खोते महसूस करें तो किसी भी बहस में शामिल न हों। उस जगह से बाहर निकलें जिससे आप और सामने वाला व्यक्ति बाद में शांत हो कर बात करें।
- गुस्सा आने पर मन शांत करने के लिए गहरी सांसें लें और फिर 10 से 1 तक उलटी गिनती शुरू करें। यह भावनाओं को बदलने और क्रोध को नियंत्रित करने के लिए बहुत उपयोगी है। यह स्थिति के बारे में सोचने और समझने के लिए कुछ समय देगा।
- जब आपको गुस्सा आने लगे, तो शांत होने के लिए 20 सेकंड का विराम लें। बोलने या हिलने से पहले धीरे-धीरे 5 बार साँस अंदर-बाहर करें।
- ख़ुद को शांत करने के लिए किसी से बात करें। हर व्यक्ति को दूसरों से जुड़ने की ज़रूरत होती हैं। रोज़ परिवार के सदस्यों, दोस्तों और अन्य सहायक लोगों से बात करें।

4: अभ्यास (15 मिनट)
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अब इस खेल की नियमों को समझे और फिर यह खेल पूरे समूह को खिलाएँ:

- खेल में सभी देखभालकर्ता एक साथ गोल आकार में किसी खुली जगह में खड़े होंगे। इस खेल में आप ऊन का गोला या रस्सी के गोले का एक सिरा अपने हाथ में पकड़ेंगे और फिर उस गोले को किसी भी देखभालकर्ता कि ओर फेंक देंगे। एक सिरा आप के हाथ में ही रहेगा। ऐसा करने से गोला खुल जाएगा। अब वो देखभालकर्ता अपने हाथ में उस गोले का कुछ भाग पकड़ेंगे और किसी और देखभालकर्ता कि ओर फेंक देंगे। इसी तरीक़े से देखभालकर्ता एक दूसरे कि ओर यह गोला फेकेंगे, जिसके चलते अब ऊन या रस्सी का एक जाला सा बन जाएगा।
- यह खेल दो बारी खेला जाएगा।
- पहली बार में आप किसी भी देखभालकर्ता को कुछ नहीं कहेंगे और उनके प्रयास की सराहना करेंगे। अगर किसी से गोला नहीं पकड़ा जाता तो भी आप उन्हें कुछ नहीं कहेंगे। प्यार और आदर से सब से बात करेंगे। उन्हें खेल आराम से और उनकी गति से खेलने देंगे। 5 मिनट बाद इस खेल को रोकें और बने हुए जाल को सबको देखने को कहें। इस जाल को अब सब ज़मीन पर रख दें।
- दूसरी बार में आप सबको खेल के नियम बताएं , जैसे कि यह खेल 5 मिनट का होगा, सभी ने रस्सी या ऊन के गोले को ढंग से पकड़ना है, जो नहीं पकड़ेगा उनको दंड मिलेगा और अगर गोला दो बारी से ज़्यादा गिरा तो खेल रोक दिया जाएगा। इस बारी आप सभी के साथ बहुत सख़्ती के साथ व्यवहार करें। जैसे ही किसी से गोला गिरे, तो उन्हें टोकें। हर देखभालकर्ता को उनकी छोटी-सी ग़लती पर भी गुस्सा करें, और उन्हें बार-बार दंड के बारे में याद दिलाते रहें। 5 मिनट बाद इस खेल को रोकें और बने हुए जाल को सबको देखने को कहें। इस जाल की नीचे रखें हुए जाल (जो पहली बारी में बना था) के साथ तुलना करें।
- देखभालकर्ता देखेंगे कि जो जाल पहली बार में बना वे घना और मज़बूत था जबकि दूसरा वाला कम घना और कम फैला हुआ था।
- इस से हम देखभालकर्ताओं को यह समझाएँगे कि बच्चों के लिए सकारात्मक और प्यार भरा वातावरण, बिना किसी लड़ाई या झगड़े के, उनके मानसिक विकास को बेहतर तरीक़े से, यानी पहले जाल की तरह, मज़बूती से विकसित करता है। लेकिन अगर उन्हें डाँटा जाए, उनके सामने लड़ाई और झगड़े करे जाएं , दंड दिया जाए या अन्य कोई नकारात्मक अनुभव होते हैं, तो दूसरे जाल की तरह, उनका मानसिक विकास भी सही तरह से नहीं हो पाएगा।

खेल खिलाने के बाद:

- दोनों जालों में आपको कोई अंतर नज़र आता हैं? अगर हाँ, तो क्या अंतर हैं?
- आपको किस खेल में ज़्यादा मज़ा आया – पहले वाले या दूसरे वाले में?
- इस गतिविधि का बच्चों के विकास से क्या सम्बंध हैं?

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को झगड़े और हिंसा से क्यों और कैसे दूर रखे, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **झगड़ा ना करें, आपसी प्यार बढ़ाएं । मिलजुल कर रहना सिखाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
झाड़-फूँक और टोना-टोटका ना करवाना - कभी कभी माता-पिता अपने बच्चे को खतरे से बचाने के लिए अंधविश्वास कार्य करते हैं। लेकिन इनसे बच्चे को शारीरिक या मानसिक तकलीफ हो सकती है।

अ चाइल्ड लाइन 1098

1

1098 फ़ोन नम्बर की मदद से हम बच्चों के साथ हो रहे अत्याचार और शोषण की शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

2

कोई भी व्यक्ति - बच्चा या बड़ा - चाइल्ड लाइन पर कॉल कर सकता है।

किसी प्रताड़ित या निराश्रित बच्चे को देखें तो 1098 पर मुफ्त कॉल कर के बताएं। बच्चों को भी यह बात समझाएं और जागरूक बनाएं ।।

3

1098 फ़ोन नंबर पर हम निशुल्क (मुफ्त) कॉल कर सकते हैं।

ञ चाइल्ड लाइन 1098

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ञ' है। आज हम 'चाइल्ड लाइन 1098' पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों की सुरक्षा और संरक्षण के बारे में चरबात-चीत करेंगे। आइए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के पृष्ठ संख्या 10 को देखें। पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ञ' अक्षर बना है और उसके साथ 'ञ' और चाइल्ड लाइन शब्द लिखा है। आज की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं- **किसी प्रताड़ित, भागे हुए, बीमार, लावारिस, खोये हुए या निराश्रित बच्चे को देखें तो 1098 फ़ोन नंबर पर मुफ्त कॉल कर के बताएं । जागरूक नागरिक होने का फ़र्ज़ निभाएं ॥** कविता के नीचे दिया बड़ा चित्र (चित्र 1) देखिये। कविता और चित्र 1 को साथ देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र 2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र 3 में आपने क्या देखा?

चाइल्ड लाइन बच्चों के लिए क्यों और कैसे एक अच्छी सुविधा है ?

ऐसे बहुत से साधन है जिनकी मदद से हम बच्चों के साथ हो रहे किसी भी अत्याचार की शिकायत दर्ज कर सकते हैं। ऐसा ही एक साधन है चाइल्ड लाइन 1098। यह 1098 फ़ोन नंबर पूरे भारत में चलने वाला है, जो की 24 घंटे उपलब्ध है। इस फ़ोन नंबर पर हम निशुल्क (मुफ्त) कॉल कर सकते हैं। कोई भी व्यक्ति - बच्चा या बड़ा - चाइल्ड लाइन पर कॉल कर सकता है। वह बच्चों के शारीरिक, मानसिक, यौन शोषण, तस्करी, यौन उत्पीड़न की संभावना या स्कूलों में शारीरिक दंड जैसी अन्य समस्याओं की जानकारी दे सकता है और शिकायत भी दर्ज कर सकता है। जो व्यक्ति अपना नाम छुपाना चाहते हैं, वह भी इस हेल्पलाइन पर गुमनाम रूप से कॉल कर सकते हैं। वर्तमान में, 1098 बच्चों से संबंधित किसी भी मुद्दे की शिकायत करने के लिए सबसे सुलभ हेल्पलाइन है।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सब 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। इस बैठक में हम चर्चा करेंगे कि चाइल्ड लाइन फ़ोन नंबर 1098 कितना महत्वपूर्ण है। अपने समूह में सभी एक-एक करके यह बताएं की उनके अनुसार, किन परिस्थितियों में 1098 काम आ सकता है। क्या आज की बैठक से पहले, आपने कभी इस लाइन पर कॉल किया है? अगर हाँ, तो उस अनुभव को अपने समूह के सभी साथियों को बताएं । समूह में सभी अपने अनुभव एक दूसरे से बांटे।

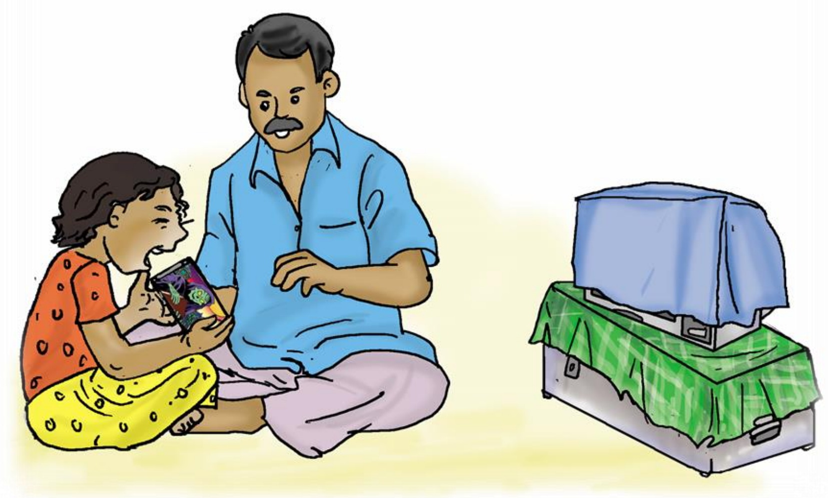
5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने चाइल्ड लाइन 1098 की महत्वता पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **किसी प्रताड़ित या निराश्रित बच्चे को देखें तो 1098 पर मुफ़्त कॉल कर के बताएं । बच्चों को भी यह बात समझाएं और जागरूक बनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

**किसी प्रताड़ित या निराश्रित बच्चे को देखें तो 1098 पर मुफ्त कॉल कर के बताएं ।
बच्चों को भी यह बात समझाएं और जागरूक बनाएं ।।**

ट टीवी

1

टीवी, मोबाइल और अन्य ऐसे यंत्र, शिक्षा और मनोरंजन का एक माध्यम हैं।



2

अगर बच्चे टीवी या मोबाइल का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो देखभालकर्ता को यह देखना ज़रूरी है की बच्चे किस तरह के चीज़ें देख रहें हैं ।

टीवी और फ़ोन पर ज़्यादा समय ना बिताएं। साथ बैठकर हसें और हसाएं ।।

3

अगर बच्चे बहुत अधिक टीवी या मोबाइल देखते हैं, तो इससे उनके मानसिक और भावनात्मक विकास पर ग़लत असर पड़ता हैं।

ट टीवी

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ट' से 'टीवी' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम टीवी देखने का बच्चों की सुरक्षा और संरक्षण पर क्या असर पड़ता है, इसको समझेंगे। 'ट' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ट' अक्षर के साथ 'टीवी' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **टीवी और मोबाइल फ़ोन पर ज़्यादा समय ना बिताएं । साथ बैठकर हसें और हसाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य स्क्रीन वाले यंत्र का ज़्यादा प्रयोग क्यों नुक़सानदायक हैं?
टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य ऐसे यंत्र, शिक्षा और मनोरंजन का एक माध्यम है। लेकिन, डॉक्टरों ने पाया है कि अगर बच्चे बहुत अधिक टीवी या मोबाइल फ़ोन देखते हैं, तो इससे उनके मानसिक विकास पर ग़लत असर पड़ता है। लम्बे समय तक किसी भी प्रकार के स्क्रीन वाले यंत्र (टीवी, मोबाइल फ़ोन, आदि) को देखने से बच्चे की आँखों पर बुरा असर पड़ता है। इसके साथ, अगर यह एक आदत बन जाए, तो इस से बच्चों के सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक विकास पर भी गलत असर पड़ता हैं।

बच्चों को टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य स्क्रीन वाले यंत्र देखने से कब, कहाँ और कैसे नियंत्रित करें?
- देखभालकर्ता को बच्चों को टीवी या मोबाइल फ़ोन में से एक समय पर एक ही चीज़ देखने देना चाहिए। एक समय पर बच्चों को आधे घंटे से ज़्यादा कोई भी चीज़, चाहे वो मोबाइल हो या टीवी, नहीं देखनी चाहिए।
- कोई भी कार्यक्रम जो हिंसा और यौन सम्बंधित हो, वो बच्चों के लिए गलत है। टीवी पर आने वाले कार्यक्रम और फ़िल्में यह सूचित करती है कि उस कार्यक्रम को किस वर्ष के लोग देख सकते है। जो कार्यक्रम बच्चों की उम्र के लिए नहीं बने हैं, वो बच्चों को ना देखने दें।
- बच्चों से बात करके यह समझें कि वो कौन-कौन से कार्यक्रम देखना चाहते हैं। अगर वो उनकी उम्र के लिए सही हैं, तो बच्चों के साथ एक समय निर्धारित करें जिसमें बच्चे वो कार्यक्रम देख सकते हैं। देखभालकर्ता यह सुनिश्चित करें की बच्चे समय की पाबंदी का पालन करें। अगर बच्चे टीवी या मोबाइल फ़ोन का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो देखभालकर्ता को यह देखना ज़रूरी है की बच्चे किस तरह के कार्यक्रम देख रहें हैं।
- आपको बच्चों को टीवी और मोबाइल फ़ोन का प्रयोग अपनी देख-रेख में ही करने देना चाहिए। बच्चों को उनकी उम्र के हिसाब से कार्यक्रम देखने चाहिये ।
- बच्चे अपने बड़ों को देखकर सीखते हैं। जब आप बच्चे से बात कर रहे हों, तब अपना मोबाइल फ़ोन दूर रखें। दिन में एक ऐसा समय निर्धारित करें, जब परिवार का कोई भी सदस्य मोबाइल फ़ोन या टीवी का इस्तेमाल नहीं करें और साथ बैठकर बातें करें।
- बच्चों को कोई भी अच्छा काम करने के लिए शाबाशी या ईनाम में मोबाइल फ़ोन या टीवी देखने नहीं देना चाहिए।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि वे बच्चों के टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य स्क्रीन वाले यंत्रों को देखने का समय और विषय को नियंत्रित कैसे करेंगे। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:
- जब बच्चे मोबाइल फ़ोन पर खेलने की जिद्द कर रहें हों
- जब बच्चे कोई ऐसा कार्यक्रम देखना चाह रहें हों जो उनकी उम्र के लिए सही नहीं है
- जब बच्चे खेल छोड़कर टीवी देख रहें हों
- जब बच्चे मोबाइल फ़ोन पर कोई हिंसक खेल खेल रहें हों
- जब देखभालकर्ता के बोलने के बावजूद बच्चे मोबाइल फ़ोन या टीवी आधे घंटे से ज़्यादा देख रहें हों
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में दिखाए गए तरीक़े से बच्चों को टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य स्क्रीन वाले यंत्रों के नियंत्रित इस्तेमाल के बारें में सही समझाया है? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे की बच्चों को टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य स्क्रीन वाले यंत्रों के नियंत्रित इस्तेमाल के बारे में कैसे समझाया जा सकता है।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने टीवी, मोबाइल फ़ोन और अन्य स्क्रीन वाले यंत्रों के नियंत्रित इस्तेमाल पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **टीवी और मोबाइल फ़ोन पर ज़्यादा समय ना बिताएं । साथ बैठकर हसें और हसाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

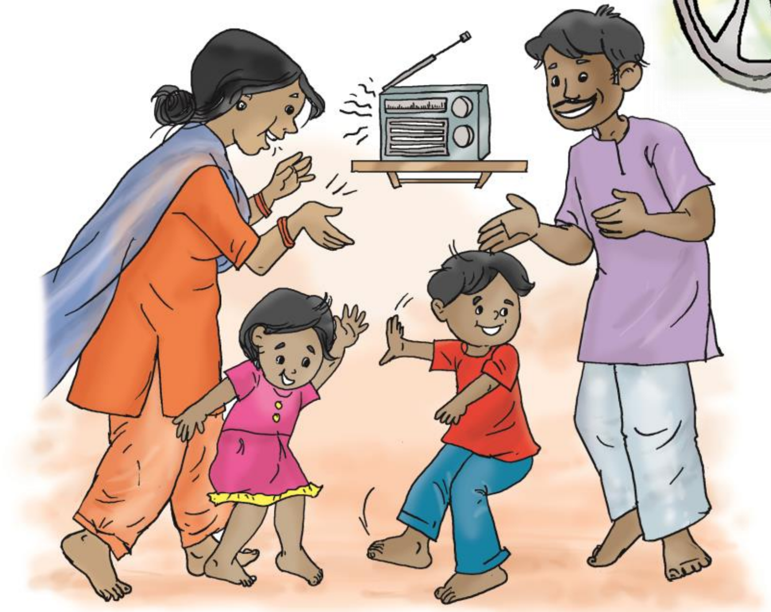
अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

टीकाकरण - समय पर प्रशासित आवश्यक टीकाकरण एक स्वस्थ बचपन देता है और जीवन-धमकाने वाली बीमारियों की घटना को कम करता है।

ठ ठुमकना

1

बच्चों के साथ लोकगीत और पीढ़ीयों से चली आ रहे
बालगीत गा सकते हैं। ठुमकना, गाने गाना और नाचना बच्चे
के मनोरंजन के साथ उनके विकास के लिए ज़रूरी है।



2

ठुमकना, गाने गाना और नाचना बच्चे के मनोरंजन
के साथ उनके विकास के लिए ज़रूरी है।

ठुमकना, नाचना और गाना।
बच्चों के साथ मिलकर खुशियां मनाना ।।

3

बच्चों के साथ अपने क्षेत्र के लोकगीत या
अपने मनपसंद गाने गाएँ और उनको ठुमकने
और नाचने के लिए भी प्रोत्साहित करें।

ठ ठुमकना

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'ठ' से 'ठुमकना' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के विकास में ठुमकना, यानी की लय और ताल की महत्वता को समझेंगे। 'ठ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ठ' अक्षर के साथ 'ठुमकना' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **ठुमकना, नाचना और गाना । बच्चों के साथ मिलकर ख़ुशियाँ मनाना ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे।

बच्चों को ठुमकना (लय, ताल और नाचना) क्यों समझानी चाहियें ?

गीत-संगीत, नाचना, ठुमकना बच्चों के मनोरंजन और लय और ताल की समझ बनाने में मदद करता है। जब बच्चे गाते, नाचते और ठुमकते हैं, तब हम उनके भाषा विकास, भावनात्मक विकास, रचनात्मकता को बढ़ावा देते हैं। इसके साथ, यह बच्चों और उनके देखभालकर्ताओं के बीच संबंध को और मज़बूत बनाते हैं।

बच्चों को कब, कहाँ और कैसे लय और ताल (ठुमकना) समझानी चाहियें ?
- आप घर के काम करते समय, जैसे बच्चों को खाना खिलाते, नहलाते या सुलाते समय, उनको गाना सुना और उनके साथ गाना गा सकते हैं। आप रोज़ के काम के बारे में गाने बना सकते हैं और उनको बच्चों के साथ गा सकते हैं।
- गाने लगाकर बच्चों को नाचने को कहें। उनको देखकर उनके जैसे नाचें।
- आप बच्चों के साथ लोकगीत और पीढ़ीयों से चली आ रहे बालगीत भी गा सकते हैं। इसके इलावा आप बच्चों के साथ अपने मनपसंद गाने भी गा सकते हैं। जब आप यह गाने या कविताएँ बच्चों के साथ गाएँ तो आप उनको ताल और लय को समझाते हुए ठुमकने और नाचने के लिए भी प्रोत्साहित करें।
- इस गतिविधि को और मज़ेदार बनाने के लिए, इन गानों के साथ अलग-अलग चेहरें के भावों और इशारों का भी इस्तेमाल किया है सकता है।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी दो समूह बनाएं। एक समूह के सदस्य गीत गाएंगे, और दूसरे समूह के सदस्य उस गीत पर नाचेंगे । उसके बाद इस कार्यक्रम को दोहराएं, लेकिन जिस समूह ने पहले गाया था वो अब नाचेंगे और दूसरा समूह गाना गाएगा।

गतिविधि के बाद:

आप सब को यह अभ्यास करके कैसा लगा? अपने अनुभव सबको बताएं और चर्चा करें । ऐसे कौन से अवसर है जिन पर आप बच्चों के साथ नाच-गाना कर सकते हैं? जब आप यह गतिविधि अपने बच्चों के साथ करें, तब हो सके तो उनकी फ़ोटो ख़ीचें या विडियो बनाकर अपने समूह में और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को भेजें या दिखाएँ।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को ठुमकना, नाचना और गाने गाने क्यों चाहिए इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ठुमकना, नाचना और गाना । बच्चों के साथ मिलकर ख़ुशियाँ मनाना ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ठान लेना - बच्चों के लिए आपके द्वारा निर्धारित नियमों में संकल्प दिखाएं। इससे उन्हें यह जानने में मदद मिलेगी कि उनसे किस तरह का व्यवहार अपेक्षित है।

ड डॉक्टरी जांच

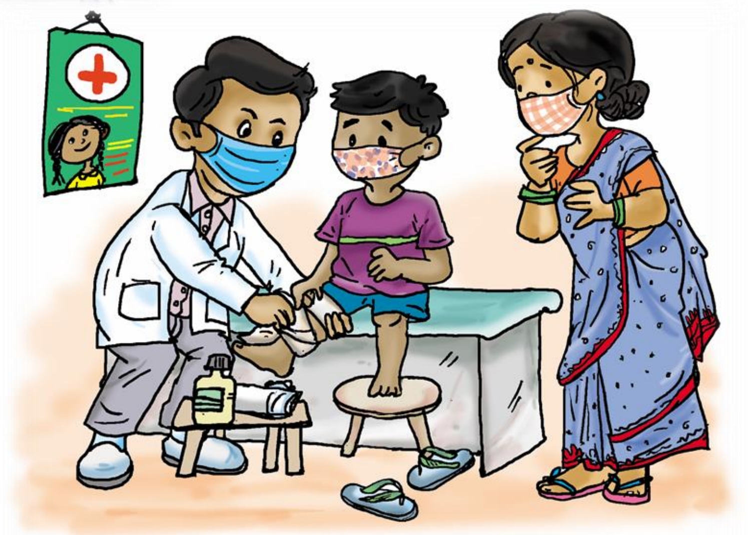
1

जब भी बच्चों को कोई भी स्वास्थ्य सम्बंधित परेशानी हो, तो उनको डॉक्टर, आशा, ए.एन.एम. या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के पास लेकर जाना ज़रूरी है।

2

समय पर नियमित टीकाकरण जीवन को खतरा पहुंचाने वाली बीमारियों के होने की संभावना को कम करती है।

डॉक्टरी जांच करवाएं ।
बीमारी बढ़ने का खतरा हटाएं।।



3

घर के पास के सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में अपने बच्चों को लेजाकर उनका सही इलाज सुनिश्चित कर सकते हैं ।

ड डॉक्टरी जांच

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ड' से 'डॉक्टरी जांच' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के विकास और स्वास्थ्य में डॉक्टरी जाँच की महत्वता को समझेंगे। 'ड' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ड' अक्षर के साथ 'डॉक्टरी जांच' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **डॉक्टरी जांच करवाएं । बीमारी बढ़ने का खतरा हटाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए डॉक्टरी जाँच क्यों ज़रूरी हैं?

बच्चों को डॉक्टरी जाँच के लिए जाना ज़रूरी है क्योंकि:

- बच्चे का टीकाकरण कराने के लिए डॉक्टर के पास जाना ज़रूरी है।
- बच्चे के विकास के चिन्हों को समझने के लिए और साथ ही बच्चे के वज़न और क़द को नपवाने के लिए।
- अगर बच्चे के विकास में किसी भी प्रकार की देरी हो (चेतावनी चिन्ह), तो डॉक्टरी जाँच से उसको समय से पहचाना जा सकता है, जिस से बच्चे की तबियत को और बिगड़ने से रोका जा सके और सही कदम उठाया जा सके।
- जब भी आपके बच्चों को कोई भी स्वास्थ्य सम्बंधित परेशानी हो, तो उनको डॉक्टर के पास लेकर जाना ज़रूरी है।

बच्चों की डॉक्टरी जाँच कब, कहाँ और कैसे कराएँ?

- आप अपने घर के पास के सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में अपने बच्चों को ले जाकर उनका सही इलाज सुनिश्चित कर सकते हैं। आप बच्चों को आशा, ए.एन.एम. या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के भी पास लेकर जा सकते है। वे उनकी स्थिति समझकर सही सलाह देंगे।
- उन्हें झाड़-फूँक, टोना-टोटका करने वाले के पास ना लेकर जाएँ।
- एम.सी.पी. कार्ड में टीकों के बारे में जानकारी दी गई हैं। बच्चों को सारे टीके समय से लगवाएँ।
- सभी देखभालकर्ताओं को अपने क्षेत्र में होने वाले ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण दिवस और अन्य स्वास्थ्य सम्बंधित कार्यक्रमों के बारे में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा से जानकारी लेकर, उनमें हिस्सा लेना चाहिए।

- **4: अभ्यास** (15 मिनट)

अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। अपने-अपने समूह में सभी देखभालकर्ता एक-दूसरे के साथ अपने अनुभव बाँटेंगे। सभी समूह आपस में यह चर्चा करेंगे की वह बच्चों को नीचे दी गई परिस्थितियों में डॉक्टर के पास कब और क्यों लेकर जाएँगे:

- बच्चे को दस्त हो
- बच्चे को बुख़ार हो
- बच्चों को ख़ासी-ज़ुख़ाम हो

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के लिए डॉक्टरी जाँच के महत्वता के बारे में चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **डॉक्टरी जांच करवाएं । बीमारी बढ़ने का खतरा हटाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

डीवॉर्मिंग - पेट में कीड़ो के होने से बहुत सी बीमारिया होने का डर रहता है| बच्चे ठीक से बढ़ नहीं पाते हैं और वज़न भी हमेशा कम रहता है| डीवॉर्मिंग की दवाई पेट के कीड़ो को मारने में सक्षम होती है| नियमित अंतराल पर बच्चो को डीवॉर्मिंग की दवा देना उचित है।

ढ ढीठ

1

देखभालकर्ता को अपने बच्चों को सही और विनम्र तरीक़े से व्यवहार करना सिखाना चाहिए।

2

बच्चे पर चिल्लाये नहीं, ना उन्हें गाली दें और ना ही उनको मारें।

ढीठ ना बनने दें, प्यार से समझाएं ।
विनम्र व्यव्हार कर के दिखाएं।।

3

जब बच्चे जिदद करें तब डाँटें नहीं परंतु ऐसी स्थिति में बच्चों का ध्यान किसी और चीज़ की ओर आकर्षित करें।

ढ ढीठ

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ढ' से 'ढीठ' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के अनुशासन और सही व्यवहार के बारे में समझेंगे, जो उनके सामाजिक विकास के लिए आवश्यक हैं। 'ढ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ढ' अक्षर के साथ 'ढीठ' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **ढीठ ना बनने दें, प्यार से समझाएं । विनम्र व्यवहार कर के दिखाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को ढीठ बनने से क्यों रोकना चाहिए?

बच्चे अक्सर नखरे दिखाते हैं, या ज़िद या मनमौजी व्यवहार करते हैं। बच्चे ज़िद इसलिए करते है क्योंकि हो सकता है उन्हें भूख लगी हो, गुस्से में हो या डरे हों, इसलिए देखभालकर्ता के लिए बहुत ज़रूरी है की वे गुस्सा ना करें, वरना बच्चे ढीठ बन सकते हैं। अगर आप बच्चों को डाँटे, तो उनको अपनी डाँट का कारण अवश्य समझाएँ। बच्चे पर चिल्लाएँ नहीं, ना उन्हें गाली दें और ना ही उनको मारें। मारने या चिल्लाने से बच्चों का और विद्रोही व्यवहार उत्पन्न हो सकता है।

बच्चों को ढीठ बनने से कब, कहाँ और कैसे रोकना चाहियें ?
- बच्चों के बुरे व्यवहार को पहचानें और उनका ध्यान बुरे से अच्छे व्यवहार की ओर बदलें। जब बच्चे जिद्द करें तब डाँटें नहीं, परंतु ऐसी स्थिति में बच्चों का ध्यान किसी और चीज़ की ओर आकर्षित करें। जैसे खिलोने के साथ खेलना, गाने गाना, चित्र बनाना, बाहर सैर करने जाना, आदि।
- बच्चों को आपका कहा मानने के लिए समय दें। अगर वे फिर भी आपका कहा गया ना करें, तो उन्हें चेतावनी दें। चेतावनी अनुशासन बनाए रखने में मदद करती है। चिल्लाने और मारने के मुक़ाबले, चेतावनी ज़्यादा प्रभावी पाई गई है।
- जब बच्चे कोई भी अच्छा काम करें, तो आप उनकी प्रशंसा करें। ऐसा करने से बच्चे वो काम दुबारा करने के लिए प्रेरित होंगे।
- अगर आपको बच्चों पर गुस्सा आए और उन पर चिल्लाने का मन करें, तो 10 सेकंड के लिए रुकें। 5 बार धीरे-धीरे साँस लें और छोड़ें। उसके बाद ही बच्चे से बात करें। ऐसा करने से आप अपने-आप को शांत करने और बच्चे पर चिल्लाने या मारने से ख़ुद को रोक पाएँगे।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वो बच्चों को ढीठ बनने से कैसे रोक सकते हैं। हर समूह नीची दी गई स्थितियों में से किसी एक बार अपने अनुभव बाँटे:
- जब बच्चे जिद्द करके चीज़ें इधर-उधर फेंक रहें हों
- जब बच्चे बड़ों के साथ ऊंची आवाज़ में बात कर रहें हों
- जब बच्चे मना करने के बावजूद मोबाइल फ़ोन पर खेल रहें हों
- जब बच्चे आपस में लड़ाई कर रहें हों
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता अनुभव बाँटना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को ढीठ बनने से क्यों और कैसा रोका जा सकता है इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ढीठ ना बनने दें, प्यार से समझाएं । विनम्र व्यवहार कर के दिखाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

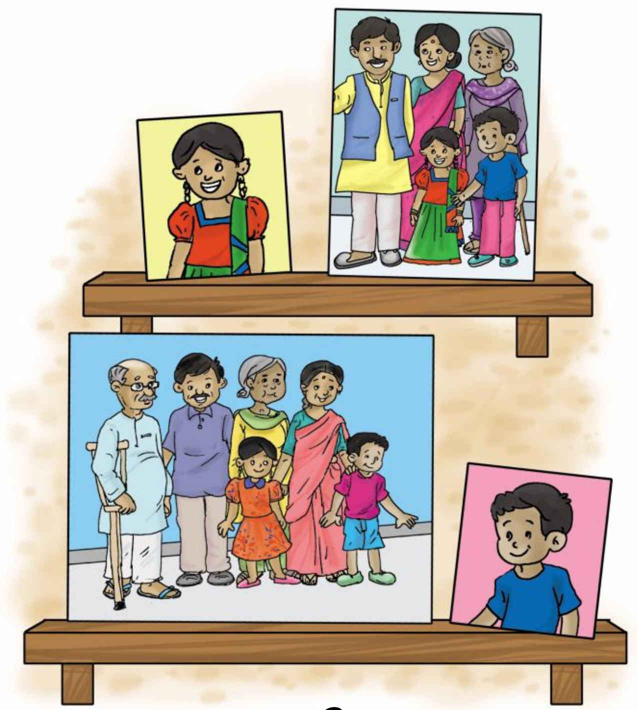
अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ढक कर पानी और खाना रखना - खाने की चीज़ों को और पीने के पानी को हमेशा ढक कर रखें। यह मक्खियों, धूल और रोगाणु से खाने को बचता है।

ण बच्चों की परिवार के साथ फोटो

1

परिवार के साथ बच्चे की फ़ोटो होना जरूरी है। फ़ोटो केवल एक याद ही नहीं, बल्कि बच्चे का एक पहचान प्रमाण भी है।



2

बच्चे का फोटो उसके परिवार के साथ, विशेष रूप से माता-पिता के साथ होना बहुत ज़रूरी है।

बच्चों की परिवार के साथ हर 6 महीने या साल में फोटो खिचवाएं। जिस से ज़रूरत पड़ने पर उनकी पहचान हो पाए।।

3

कभी अगर बच्चा खो जाए, तो फ़ोटो की मदद से बच्चे को जल्द-से-जल्द ढूँढने में मदद मिलती है।

ण बच्चों की परिवार के साथ फोटो

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ कर के कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ण' है। आज हम 'बच्चों की परिवार के साथ फ़ोटो' पर चर्चा करेंगे। हम बच्चे को परिवार के साथ हर छः महीने या एक साल में फोटो खिचवाना क्यों ज़रूरी हैं इसको समझेंगे। 'ण' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ण' अक्षर के साथ 'बच्चों की परिवार के साथ फ़ोटो' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **बच्चों की परिवार के साथ हर 6 महीने या साल में फोटो खिचवाएं । जिस से ज़रूरत पड़ने पर उनकी पहचान हो पाए ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

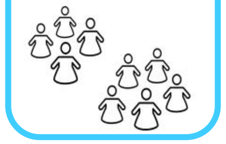
हमें बच्चों के साथ फ़ोटो क्यों खीचनी चाहिए?

परिवार के साथ बच्चे की फ़ोटो होना ज़रूरी है। फ़ोटो केवल एक अच्छी याद ही नहीं, बल्कि बच्चे का एक पहचान प्रमाण भी है। यह किसी आपात स्थिति में बच्चे की पहचान करने में मदद कर सकती है। जैसे कभी अगर बच्चा खो जाए, तो ऐसी स्थिति में बच्चे का फोटो उसके परिवार के साथ, विशेष रूप से माता-पिता के साथ बच्चे की खोज में सहायक हो सकती है। इस फ़ोटो की मदद से बच्चे को जल्द-से-जल्द ढूँढने में मदद मिलती है।

हमें बच्चों के साथ फ़ोटो कब, कहाँ और कैसे खींचनी चाहिए?

देखभालकर्ता को हर वर्ष बच्चे के साथ फ़ोटो खिचवानी चाहिए। आप फ़ोटो कमेरे वाले मोबाइल फ़ोन से या फ़ोटो स्टूडियो जाकर भी खिंचवा सकते हैं। इस फ़ोटो का प्रिंट निकालकर अपने साथ रखना चाहिए। इसको घर में सजायें 2 से 3 प्रिंट या फोटोकॉपी भी रखें।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। अपने-अपने समूह में एक दुसरे को यह बताएं कि क्या आपने अपने बच्चे के साथ फ़ोटो खिचवाई है या नहीं। जिन्होंने फ़ोटो खिचवाई है, उन्होंने वह कब, कहाँ, कैसे और क्यों खिचवाई? क्या आप हर छः महीने या एक साल में अपने बच्चे के साथ फ़ोटो खिचवाते हैं? आज तक वो फ़ोटो कहाँ-कहाँ इस्तेमाल हुई है? इसको आप आगे कहाँ इस्तेमाल कर पाएँगे? अपने अनुभव समूह में सब के साथ बाँटें। अगर समूह में किसी ने अभी तक अपने बच्चों के साथ फ़ोटो नहीं खिचवाई है तो कारण बताएं? इस से क्या आपको कभी कोई परेशान हुई है? अपने अनुभव समूह में सब के साथ बाँटें।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के जीवन में माता-पिता के साथ फ़ोटो खिचवाने के महत्व के बारे में चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **बच्चों की परिवार के साथ हर 6 महीने या साल में फोटो खिचवाएं । जिस से ज़रूरत पड़ने पर उनकी पहचान हो पाए ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

बच्चे की परिवार के साथ हर 6 महीने या साल में फोटो खिचवाएं ।
जिस से ज़रूरत पड़ने पर उसकी पहचान हो पाए।

त त्यौहार

1
त्यौहार के समय घर की सजावत करने में बच्चों को शामिल करें।

2
बच्चों को त्यौहार से जुड़े पहनावे और पोशाकें पहनायें। बच्चों को त्यौहार से जुड़े विशेष भोजन या मिठाई को बनाने और सबको देने में शामिल करें।

त्यौहार का महत्व बताएं, सजें, सजायें और पकवान बनाएं। मेलजोल बढ़ाएँ और संस्कृति से परिचय करवाएं ।।

3
त्यौहार के समय बच्चों को अपने रिश्तेदारों से मिलने का और उन्हें जानने का मौक़ा मिलता हैं।

त त्यौहार

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'त' से 'त्यौहार' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के जीवन में त्यौहारों के महत्व को समझेंगे। 'त' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'त' अक्षर के साथ 'त्यौहार' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **त्यौहार का महत्व बताएं , सजें सजायें और पकवान बनाएं । मेलजोल बढ़ाएँ और संस्कृति से परिचय करवाएं ।।** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

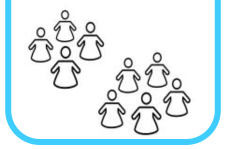
हमें बच्चों को भारत में मनाए जाने वाले त्यौहारों के बारे में क्यों बताना चाहिए?

त्यौहारों को मनाना बच्चों को अपनी संस्कृति के बारे में जानने का मौका देता है। त्यौहार मनाने की वजह और उसके महत्व के बारे में जानकारी होने पर, बच्चे को अपनी संस्कृति के बारे में पता चलता है। त्यौहारों को मनाने के लिए परिवार और रिश्तेदार एक साथ इकट्ठा होते हैं। ऐसे में बच्चे को अपने रिश्तेदारों से मिलने का और उन्हें जानने का मौका मिलता है। सब मिलकर विशेष भोजन, रीति-रिवाज़ों और परंपराओं का मज़ा भी ले पाते हैं। त्यौहार और उनसे जुड़े जश्न और समारोह समुदायों की एकता का एहसास दिलाते हैं और इन त्योहारों से जुड़ी कहानियां सुनकर बच्चों का भाषा विकास भी होता है।

बच्चों को त्यौहारों के बारे में कब, कहाँ और कैसे बताए?

- अलग-अलग त्यौहारों में बच्चों को त्यौहार से जुड़े पहनावे और पोशाके पहनाएं। जैसे की नवरात्रि के लिए पारंपरिक पोशाक पहनाएं, दशहरा के लिए घर पर मुखौटा बनाएं, ईद पर कुरता पजामा, आदि। इस तरह से बच्चों में त्यौहार को लेकर उत्साह बढ़ता है। इस उत्साह के कारण बच्चों में त्यौहार और संस्कृति को जानने की जिज्ञासा बढ़ती हैं।
- बच्चों को घर की सजावट करने में शामिल करें। घर को सजाने की जो चीज़ें घर पर बनाई जा सकती हैं, उनको बच्चों के साथ मिलकर बनाएं। त्यौहार की खरीदारी के लिए बाज़ार या मेले में बच्चों को लेकर जाएँ। त्यौहार के लिए विशेष भोजन बनाने में भी बच्चों को शामिल करें।
- सभी त्यौहारों से जुड़ी हुई कहानियां , गीत और कविताएँ जानें, इकट्ठा करें और बच्चों को सुनाएं। त्यौहार से जुड़े लोकगीत भी गाएँ। गाना-बजाना हर उत्सव का एक महत्वपूर्ण पहलू है जिसमें बच्चों को बहुत मज़ा आता है।
- बच्चे को हर त्यौहार, उनसे जुड़ी वस्तुओं और कहानियों के चित्र बनाने को कहें। बच्चे फर्श पर रंगोली बनाना भी पसंद करेंगे। इन कार्यों में बच्चों को शामिल करें और उनका उत्साह बढ़ाए।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वो बच्चों साथ त्यौहार कैसे मनाते हैं । देखभालकर्ता यह भी बताएं की वे त्यौहारों को बच्चों के लिए और रोचक कैसे बनाएंगे। कुछ बिंदु जिनके आधार पर अनुभव बाँटे जा सकते हैं:
- बच्चों को उस त्यौहार किन-किन कार्यों में शामिल किया
- त्यौहार से सम्बंधित विशेष पकवान
- बच्चों को त्यौहार से सम्बंधित कहानी सुनाई
- बच्चों के साथ त्यौहार से जुड़े गीत और कविताएँ कैसे गाई
- अन्य कोई पेहलु जिस पर अपने अनुभव बाँटना चाहते हो

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे। फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के लिए त्यौहारों और उनकी संस्कृति जो समझने के महत्व पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **त्यौहार का महत्व बताएं , सजें सजायें और पकवान बनाएं । मेलजोल बढ़ाएँ और संस्कृति से परिचय करवाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

तारीख - बच्चों को कलैंडर के बारे में समझाएं उन्हें, दिन, महीने और तारीख देखना सिखाएं ।

थ थप्पड़

1

जब बच्चों के व्यवहार पर गुस्सा आए तब लम्बी सास लो और शांत रहो, फिर बच्चों से बात करो।

2

बच्चों की प्रशंसा करें और उनके प्रेरणास्त्रोत बनें।

थप्पड़ ना मारें, गुस्सा आने पर ध्यान कहीं और बटाएं।
हिंसा किसी भी रूप में ना अपनाएं।।

3

बच्चों से जैसे व्यवहार की उम्मीद है वैसा ही व्यवहार बच्चों और बाक़ी सब के साथ करें। बच्चे जैसा देखते है वैसा ही करते है।

थ थप्पड़

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'थ' से 'थप्पड़' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम थप्पड़ मारने का बच्चों की सुरक्षा, विकास और संरक्षण पर क्या असर पड़ता है, इसके बारे में समझेंगे। 'थ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'थ' अक्षर के साथ 'थप्पड़' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **थप्पड़ ना मारें, गुस्सा आने पर ध्यान कहीं और बटाएं । हिंसा किसी भी रूप में ना अपनाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को थप्पड़ क्यों नहीं मारना चाहिए ?

बच्चे जब किसी भी प्रकार का ग़लत व्यवहार करें, तब देखभालकर्ता को बच्चों को दंड देने के बजाए, बच्चों में अनुशासन बढ़ाने की तकनीकों का इस्तेमाल करना चाहिए जैसे-

- बच्चों के सही व्यवहार की प्रशंसा करें
- बच्चों के लिए एक प्रेरणास्त्रोत बनें
- बच्चों से आप कैसे व्यवहार की उम्मीद करते हैं वो बच्चों को बताएं
- जब बच्चे बुरे व्यवहार करें, तो उनका ध्यान किसी और गतिविधि की ओर बटाएँ

अनुशासन बच्चों को समझने में मदद करता है की किस प्रकार का व्यवहार सही है और कौन सा व्यवहार ग़लत। मारने से, डाँटने से या कोई अन्य दंड देने से बच्चों का ग़लत व्यवहार बंद तो हो सकता है लेकिन डांट का उन पर बुरा असर होता है।

बच्चों को थप्पड़ मारने के लिए अपने आप को कब, कहाँ और कैसे रोकें?

बच्चे को मारने के बजाए कुछ ऐसे बेहतर तरीके हैं जो आपके बच्चे के अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करेंगे और उनकी ग़लतियाँ भी उन्हें समझाएँगे:

- पारिवारिक नियम स्पष्ट रूप से बताएं। नियमों के द्वारा बच्चे यह जान पाते हैं कि आप उनसे कैसे व्यवहार की उम्मीद रखते हैं। बच्चों के अच्छे बर्ताव पर उनकी प्रशंसा करें। इससे वह जान पाएंगे की उनके कौन से व्यवहार और गतिविधियां सही हैं।
- बच्चों के ग़लत व्यवहार का कारण ढूंडे। कारणों को समझें और उनका हल करें। वातावरण से सम्बंधित कारणों को समझें और बच्चों को उन से दूर करें।
- चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में बच्चों का ध्यान किसी और काम में बटां दें। यह खुद के और बच्चे के व्यवहार को नियंत्रित करने में मदद करता है ।
- बच्चों से सरल तरीक़े से बात करें। उन्हें एहसास दिलाएं की उनके गलत व्यवहार का दूसरों पर क्या असर होता है। जब बच्चे यह महसूस कर पाते हैं तभी वह समझ पाएँगे की उनके व्यवहार का परिणाम क्या है।
- अगर आपको किसी बात पर गुस्सा आ रहा है तो शांत रहकर, कुछ देर गहरी साँस लें या स्थिति से थोड़ी देर दूर चले जाएँ। यह आपके बच्चों के साथ व्यवहार करने का एक सहायक तरीका है।
- अगर आपसे कभी भूल से बच्चे पर हाथ उठ जाए तो सोचें की ऐसा आपसे क्यों हुआ और कैसे परिस्थितियों में हुआ। क्या इसे रोका जा सकता था और आगे अगर ऐसी परिस्थिति बने तो आप कैसे अपने आप को रोकेंगे? इस पर उस ही समय ग़ौर करने से आप अपने व्यवहार को समझ पाएँगे और आगे ऐसा करने से अपने-आप को रोक पाएँगे। बच्चे के साथ बैठ कर बात करें। याद रखें की अपनी भूल को मान लेना और क्षमा मांगना बच्चे को एक अच्छा उदहारण देगा। उनसे उनकी भावना जाने और उससे आश्वासन दें की आप पूरी कोशिश करेंगे की ऐसा दोबारा ना हो । अपनी भावनाओं के बारे में खुल कर बच्चों से बात करें।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि:

- क्या आपको लगता हैं कि आप उस स्थिति को किसी और तरीके से सम्भाल सकते थे?
- अगली बार अगर कभी ऐसी स्थिति उत्पन्न हुई, तो आप उस स्थिति को कैसे सम्भालेंगे?

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को थप्पड़ क्यों नहीं मारना चाहिए और कैसे देखभालकर्ता को अपने आप को रोकना चाहिए, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **थप्पड़ ना मारें, गुस्सा आने पर ध्यान कहीं और बटाएं । हिंसा किसी भी रूप में ना अपनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

थपथपाना और शाबाशी देना - बच्चों को गले लगाएं, पुचकारे और दुलार करें। बच्चों को प्यार दिखाना जरूरी है। बच्चे के अच्छे व्यवहार की प्रशंसा करें और वह अगर कुछ बनाएं तो उसकी तारीफ़ करें।

द दिनचर्या

1

नियमित दिनचर्या से बच्चों को सही आदतें पड़ती हैं।

2

बच्चों के साथ दिनचर्या के बारे में बात करें इस से वह अपने दिन के बारे में योजना बनाना सीखते हैं।

दिनचर्या बनाएं, उसका पालन करें।
सुनियोजित जीवनशैली अपनाएं ।।

3

बच्चों की प्रशंसा करें। बच्चों की दिनचर्या में कुछ ऐसे काम शामिल करें जिसे वह खदु से कर सकते हैं।

द दिनचर्या

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज का हमारा अक्षर 'द' है। आज हम 'द' से 'दिनचर्या' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों के जीवन में दिनचर्या के महत्व और उसका बच्चों के विकास पर प्रभाव के बारे में बातचीत करेंगे। आईए 'आज हम 'द' से 'दिनचर्या' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के जीवन में दिनचर्या के महत्व और उसका बच्चों के विकास पर प्रभाव को समझेंगे। 'द' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'द' अक्षर के साथ 'दिनचर्या' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **दिनचर्या बनाएं, उसका पालन करें । सुनियोजित जीवनशैली अपनाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए दिनचर्या होना क्यों ज़रूरी है?

नियमित दिनचर्या के कई लाभ हैं-

- बच्चों का आत्मविश्वास और स्वतंत्रता बढ़ना - जब बच्चों को पता होता है की दैनिक दिनचर्या में उनसे क्या उम्मीद की जा रही है तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। वह गतिविधियाँ करने में सहज महसूस करते हैं, जैसे की खुद से कपड़े पहनना और खाना खाना।
- बच्चों में अधिक आत्म-नियंत्रण होना - जब कोई भी व्यक्ति एक दिनचर्या का पालन करता हैं, तो चीजें अक्सर सुचारू रूप से चलती हैं।
- सही आदतों को बढ़ावा मिलता है - जब आपके बच्चे नियमित रूप से वही गतिविधियाँ करते है जो आपने मिलकर तय करी थीं, जैसे खाने से पहले हाथ धोना, दाँत साफ करना आदि, तो यह आपके बच्चों की आदतें बन जाती हैं। इन आदतों को बच्चे स्वाभाविक रूप से बाद के जीवन में भी अपना लेते हैं।

बच्चों की दिनचर्या को नियमित कब, कहाँ और कैसे करें?

बच्चों के साथ उनकी दिनचर्या बनाएं। रोज़ की दिनचर्या में यह गतिविधियां शामिल हो सकती हैं - सुबह उठना, नहाना, भोजन खाना, सोना, घर के काम जैसे सफाई, खाना बनाना, घर के जानवरों की देखभाल में मदद करना, खेलना, परिवार के साथ वक़्त बिताना आदि। कुछ कार्यों की ज़िम्मेदारी बच्चों को दें जैसे - टॉयलेट जाने के बाद हाथ धोना, खिलौने संभाल कर रखना, अपने कपड़े खुद से पहनना, भोजन के बाद अपनी थाली साफ करना, दाँत साफ करना और चेहरा धोना।

बच्चों से दिनचर्या के बारे में चर्चा करने से वह अपने दिन के बारे में योजना बनाना सीखते हैं। दिनचर्या की सूची बना कर ऐसी जगह लगाएं जहाँ बच्चे उसे देख सकें। अपने बच्चे के साथ इस सूची को बनाना मज़ेदार काम हो सकता है और आपको दिनचर्या के बारे में बात करने का मौका देता है। दिनचर्या की सूची आप अपने घर की दीवार पर लगा सकते है।

- अपने बच्चों की दिनचर्या के कुछ ऐसे कार्य शामिल करें जिसे वह खुद से कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, खाने से पहले अपने हाथों को धोना।
- घर के दैनिक कार्यों की कुछ ज़िम्मेदारी बच्चों को दें। आपके बच्चे नए कौशल सीख सकते हैं। घर का काम करके, वे परिवार की मदद कर सकते हैं । जैसे, मटर छीलना, चादर तय करना, पौधों को पानी देना, पालतु जानवर को खाना देना, आदि। बच्चों की दिनचर्या में कुछ ऐसे कार्यों को जगह दे जिनमें बच्चों को कुछ कौशल सीखने का मौक़ा मिले। जैसे चित्र बनाना, कहानियां सुनाना, चित्रों में रंग भरना, आदि।
- जब बच्चे मदद के बिना दिनचर्या का पालन करते हैं, तो आप बच्चे की प्रशंसा करें।

कुछ उम्र-अनुसार गतिविधियाँ जिनका बच्चे अपनी दिनचर्या में पालन कर सकते हैं:
- 2 से 3 वर्ष के बच्चे अपने आप अपने खिलौने सम्भाल के रख सकते हैं।
- 2 से 3 वर्ष के बच्चे अपने ग्लास, चम्मच और थाली को खाना ख़त्म होने के बाद उठाकर धोने में रख सकते हैं।
- 4 से 5 वर्ष के बच्चे घर के पालतू जानवर का ध्यान रख सकते हैं।
- 4 से 5 वर्ष के बच्चे अपने कपड़े देखभालकर्ता की मदद के साथ पहन सकते हैं।
- 4 से 5 वर्ष के बच्चे देखभालकर्ता की मदद के साथ अपने दाँत साफ कर सकते हैं और अपना चेहरा धो सकते हैं।

4: अभ्यास (15 मिनट)
आज हम सब एक काम करेंगे। देखभालकर्ता एक सूची बनाएंगे जिस में वो अपने बच्चों की दिनचर्या में होने वाली गतिविधियों को लिखेंगे। इसके बाद देखभालकर्ता उन गतिविधियों को दो भागों में बाँटे - एक भाग उन गतिविधियों का जो बच्चे अपने-आप कर सकते हैं और दूसरा भाग उन गतिविधियों का जो बच्चे देखभालकर्ता की मदद के साथ पूरी कर सकते हैं। इसके साथ, देखभालकर्ता एक और सूची बनाएं जिस में उन घर के कामों को लिखें जिन में बच्चों को शामिल किया जा सकता है। सभी देखभालकर्ता इन सूचियों को बनाकर सारे समूह के साथ बाँटें। इन सूचियों के आधार पर हर देखभालकर्ता अपने बच्चों की दिनचर्या को बनाकर अगली बैठक में अपने साथ लेकर आएँगे और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा को दिखाएंगे ।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के जीवन में दिनचर्या के महत्व और उसको नियमित करने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **दिनचर्या बनाएं, उसका पालन करें । सुनियोजित जीवनशैली अपनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

दाँत – हमें हर दिन में दो बार अपने दाँत साफ़ करने चाहिए। सुबह उठने के इकदम बाद और रात में सोने से पहले। कीटाणु दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी का कारण बनते हैं और दिन में दो बार ब्रश करने से दांतों और मसूड़ों की देखभाल होती है।

ध ध्यान

1

कभी-कभी किसी नकारात्मक अनुभव के कारण बच्चों के व्यवहार में बदलाव आ सकता हैं। इसीलिए उनके व्यवहार परिवर्तन पर ध्यान देना ज़रूरी है।

2

बच्चों को दुर्घटना से बचाना और उनका सही प्रकार से ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है।

ध्यान दें, निगरानी रखें,
सतर्कता अपनाएं।
बच्चे को खतरों से बचाएं।।

3

अगर देखभालकर्ताओं को कहीं जाना हो, तो बच्चों को किसी भरोसेमंद व्यक्ति की निगरानी में छोड़ कर जाना चाहिए।

ध ध्यान

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ध' से 'ध्यान' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों का ध्यान रखकर उन्हें सुरक्षित रखने के महत्व और तरीक़ों को समझेंगे। 'ध' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ध' अक्षर के साथ 'ध्यान' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **ध्यान दें, निगरानी रखें, सतर्कता अपनाएँ। बच्चे को खतरों से बचाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के वातावरण पर ध्यान देना क्यों चाहिए?
छोटी उम्र से ही बच्चे अपने वातावरण में उपलब्ध चीज़ों को देखकर उत्सुक होते हैं। बच्चों का चीज़ो को मुंह में डालना, उन्हें पकड़ना और गिराना, उन्हें फेकना और छिपाना भी इस जिज्ञासा का ही हिस्सा है। इससे बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं। ऐसे में बच्चों के लिए एक सुरक्षित वातावरण होना बहुत ज़रूरी है। वातावरण में मौजूद खतरनाक और ज़हरीले पदार्थ दुर्घटना का कारण बन सकते हैं। इसलिए देखभालकर्ता को ऐसे सभी पदार्थों को बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए ।

प्रदर्शन और चर्चा

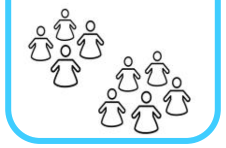
बच्चों के वातावरण पर ध्यान क्यों देना चाहिए?

- वातावरण में मौजूद कुछ चीज़ें बच्चे के लिए खतरा बन सकती हैं जैसे कि -
- ज़हरीले पदार्थ- फिनाइल, दवाइयां, मिट्टी का तेल, गैस, सौंदर्य प्रसाधन, पेंट, आदि
- छोटी वस्तुएं- बटन, बैटरी, मोटी, सिक्के, चना, मूंगफली, आदि
- तेज़ या नुकीली वस्तुएं- कैंची, चाकू, छुरा, ब्लेड, आदि
- बिजली के बटन
- ऐसी वस्तुएं जिनसे बच्चे अपना चेहरा ढक सकते हैं- प्लास्टिक की थैली, लोटा, आदि
- ऐसी जगहे या वस्तुएं जिनमें बच्चे डूब सकते हैं- बड़ी बाल्टी, टब, मैन होल, गड्ढे, खुले नाले, तालाब, नदी और झीलें
- वायु प्रदूषण- चुल्हा, वाहनों से निकलने वाला प्रदुषण, कारखाने से निकलने वाला धुआँ
- गंदा वातावरण- कचरा ढेर, नालियाँ, सेप्टिक टैंक/मलकुंड
- छत या सीढ़ियों पर गिरने से बच्चों को चोट पहुंच सकती

देखभालकर्ता बच्चों को उनके वातावरण में मौजूद ख़तरों से सुरक्षित रखने के लिए नीचे दिए गए तरीक़ों का इस्तेमाल कर सकते हैं:

- सभी ज़हरीली चीज़ों और दवाइयों को बच्चों के पहुँच से दूर रखें। बच्चों को इन चीजों से पहुंचने वाले नुक्सान के बारे में बताएं।
- बच्चों के लिए खिलौने चुनते समय ध्यान दें की उनमें इस्तेमाल हुए रंग ज़हरीला न हों। सस्ते भड़कीले रंगों वाले खिलौनों से दूर रहें। ध्यान रखें की खिलौनों में कोई ढीले हिस्से न हो, क्योंकि बच्चे खिलौनों के ढीले हिस्से निगल सकते हैं।
- छोटे बच्चे अक्सर अपने कान, नाक या मुंह में छोटी वस्तुएँ डालने की कोशिश करते हैं। बच्चों को छोटी उम्र से ही किसी भी वस्तु को कान, नाक या मुंह में डालने के नुक़सान समझाएँ। देखभालकर्ता को हमेशा ऐसी घटना के प्रति सतर्क रहना चाहिए।
- बच्चों को देखभालकर्ता या फिर किसी विश्वसनीय बड़े की निगरानी में रहना चाहिए ताकि वे बच्चों का ध्यान रख सकें। घर से बाहर बच्चों का ध्यान रखने के लिए भी उनके साथ किसी बड़े का होना ज़रूरी है।
- बच्चों को आपातकालीन फ़ोन नंबर बताने ज़रूरी हैं। इससे ज़रूरत पड़ने पर वह उन फ़ोन नंबरों का उपयोग कर सकते हैं। इन आपातकालीन नंबरों को कहानियों और कविताओं के माध्यम से बताया जा सकता ताकि उन्हें आसानी से याद किया जा सके।
- आसपास के वातावरण में खुले गड्डे, पानी की टंकियां आदि के बारे में बच्चों को बताएं। उन्हें इन चीज़ों से जुड़े ख़तरे के बारे में सचेत करें और उसके आसपास जाने से मना करें।
- अगर कभी बच्चे के साथ कोई दुर्घटना हो जाए, तो देखभालकर्ता को पहले से ही सतर्क और तैयार रहना चाहिए। ऐसी स्थिति में आप क्या-क्या कदम उठाएंगे, इस बारे में आपको पहले से ही पता होना चाहिए। ऐसी किसी आपातकालीन स्थिति में बच्चे को तुरंत निकट के स्वास्थ्य केंद्र लेकर जाएँ।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि:

- आपके घर में और उसके आस-पास ऐसे कौन सी वस्तुएँ है जिनसे आपके बच्चों को ख़तरा हो सकता है?
- आप अपने बच्चों को उनके आस-पास मौजूद ज़हरीले और नुक़सान पहुँचाने वाली वस्तुओं से कैसे बचाते हैं?
- अगर कभी आपके बच्चों के साथ कोई दुर्घटना हो जाए, तो आप उस स्थिति को कैसे सम्भालेंगे?
- क्या आपके बच्चे के साथ कभी कोई दुर्घटना हुई है? अगर हाँ, तो क्या हुआ था?

सभी देखभालकर्ता अपने समूह में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों पर ध्यान देने और उनको सुरक्षित आज की बैठक में हमने बच्चों पर ध्यान देने और उनको सुरक्षित रखने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ध्यान दें, निगरानी रखें, सतर्कता अपनाएँ। बच्चे को खतरों से बचाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ध्यान बटाना – जब बच्चे ग़लत व्यवहार करते है, तब देखभालकर्ता को बच्चों का ध्यान किसी दूसरी तरफ़ आकर्षित करना चाहिए। जब वो शांत हो जाए तब देखभालकर्ताओं को बच्चों से उनके बुरे व्यवहार के बारे में बात करनी चाहिए।

न नापतोल

1
बच्चों को अलग-अलग वस्तुओं का वज़न तोलना सिखाएं । इस से बच्चों को वज़न के आधार पर चीज़ों की तुलना करना समझ आएगा।

2
बच्चों को उनके क़दमों और हाथों से घर में उपलब्ध चीज़ों को नापना सिखाएं ।

नापतोल करने के तरीक़े सिखाएं ।
चीज़ों को परख कर उनमें
तुलना करना समझाएं ।।

3
नापतोल करने का कौशल बच्चों को उनके जीवन में और ख़ास तौर पर उनकी पढ़ाई में मदद करता है ।

न नापतोल

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

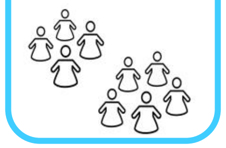
3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'न' से 'नापतोल' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के विकास और जीवन में नापतोल के कौशल के महत्व को समझेंगे। 'न' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'न' अक्षर के साथ 'नापतोल' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **नापतोल करने के तरीक़े सिखाएँ । चीज़ों को परख कर उनमें तुलना करना समझाएं ।।** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को नापतोल करना क्यों सिखाना चाहिए?
बच्चे अपनी रोज़मर्रा की गतिविधियों और खेलने के समय अलग-अलग वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं। बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, आम तौर पर दो वस्तुओं की तुलना करके उनमें अंतर करना सीखते हैं। नाप-तोल, यानी दो चीज़ों में तुलना करना, एक ऐसा कौशल है जो बच्चों को बड़े हो कर गणित सीखने में बहुत काम आता है। बच्चे देखभालकर्ताओं को देखकर और सुनकर चीज़ो की तुलना और नापतोल करना सीखते हैं। देखभालकर्ता बच्चों को ऐसी गतिविधियाँ करवा सकते है जिस से बच्चे नापतोल और तुलना करना सीख पाएँ।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चों को नापतोल करना कब, कहाँ और कैसे सिखाएँ?
- देखभालकर्ता अपने अनुभव द्वारा बच्चों को नापतोल और तुलना के बारे में जानकारी दे सकते हैं जैसे लम्बाई - चौड़ाई, कम - ज्यादा।
- बच्चे को अलग-अलग बर्तनों का इस्तेमाल कर उनको एक के ऊपर एक लगाने को कहें ताकि वह उससे एक स्थिर आकार बना पाएँ। बर्तनों को हमेशा आकार के हिसाब से रखना चाहिए, जैसे बड़े बर्तन नीचे और छोटे बर्तन ऊपर।
- आटे या गीली मिट्टी को इस्तेमाल कर अलग-अलग लम्बाई के आकार बनाएं। बच्चों को इनको सबसे छोटे से सबसे लम्बे के क्रम में लगाने को कहें।
- आप बच्चों को रस्सी, नाड़ा, दुपट्टे, आदि जैसी चीज़ों से घर की वस्तुओं की लम्बाई को मापना सिखाएँ। मापना सिखाने के बाद आप उनसे घर में उपलब्ध अलग-अलग वस्तुओं को मापने को कहें।
- बच्चों को घर में उपलब्ध बड़ी वस्तुओं (जैसे मेज़, पलंग, कुर्सी, आदि) के चारों ओर चलने को कहें और पूछें की कितने कदम में वह अपना चक्कर पूरा करते हैं। उन्हें उनके क़दमों से चीज़ों को मापना सिखाएँ।
- सूखी मिट्टी या रेत पर अपनी उँगली से छोटे और बड़े गोल आकार बनाएं। बच्चों को दिए गए आकार हाथ या पैरों से मापने दे। फिर बच्चों से सवाल पूछें, जैसे, 'सबसे छोटे गोल आकर पर ऊँगली रखें' या 'सबसे बड़े गोल आकर के ऊपर खड़े हों', आदि।
- एक दीवार पर बच्चे के कद को मापें। यह आप हर चार-पांच महीने में करें। यह बच्चे में भी उत्साह पैदा करता है की उनका कद कितना बढ़ रहा है और साथ ही उनके नापतोल करने के कौशल को भी बढ़ावा देता है।
- बच्चों को अलग-अलग वस्तुओं का वज़न भी तोलना सिखाएँ । बच्चों को तोलना सिखाने के लिए घर में उपलब्ध चीज़ें, जैसे फल, सब्ज़ियां, किताबें आदि का इस्तेमाल किया जा सकता है। आप बच्चों को अलग-अलग वज़न की वस्तुएँ, जैसे एक सेब और एक निम्बू उनके हाथ में दें और उन वस्तुओं के वज़न के अंतर (भारी या हल्का) को समझाएँ।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हर एक समूह एक गतिविधि करेगा। हर समूह में देखभालकर्ता निम्नलिखित गतिविधियाँ करेंगे:
- फ़र्श पर कपड़ा, काग़ज़ या अख़बार बिछाकर घर में उपलब्ध अलग-अलग वस्तुओं को उस पर रखें
- गुँधे आटे का इस्तेमाल करके आकर और उनकी लम्बाई में अंतर समझना
- कमरे को अपने क़दमों से मापना
- रस्सी, नाड़ा, दुपट्टा, आदि चीज़ों से घर की वस्तुएँ मापना

सभी देखभालकर्ता गतिविधि पर चर्चा करें। यह गतिविधियाँ आप घर जाकर अपने बच्चों के साथ करें। इसके साथ, देखभालकर्ता अपने बच्चों के साथ नापतोल करने के अनुभवों को सारे समूह के साथ बाँटें।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के जीवन में नापतोल करने के कौशल की महत्वता और इस कौशल को बच्चों को सिखाने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **नापतोल करने के तरीक़े सिखाएँ । चीज़ों को परख कर उनमें तुलना करना समझाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

नहाना-धोना - बच्चों का हर दिन स्नान करना आवश्यक है। रोज़ नहाने धोने से बच्चे साफ़ रह पाते हैं और बीमारियां उनसे कोसो दूर रहती हैं। जब भी वह बाहर से घर आए तो सबसे पहले साबुन से चेहरा और हाथ धोएं। स्नान की प्रक्रिया मजेदार होने के साथ सीखने का अवसर बन सकती है।

प पोषण

1

बच्चों के उचित विकास के लिए उन्हें संतुलित आहार देना आवश्यक है। भोजन खिलाते समय शिशुओं को अपने आप खिलाएं और बड़े बच्चों की सहायता करें।

2

जन्म से 6 महीने की आयु के शिशुओं को स्तनपान पूरा पोषण देता है।

पोषक आहार खाएं और खिलाएं।
पूरे परिवार को स्वस्थ बनाएं।।

3

पहले 6 महीने केवल स्तंपान करने के बाद अर्ध ठोस खाद्य पदार्थ जैसे खिचड़ी, रागी, दलिया और दाल-चावल भी खिलाया जाना चाहिए।

प पोषण

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'प' से 'पोषण' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम पोषक आहार और इसकी बच्चों के जीवन और उनके विकास में महत्व को समझेंगे। 'प' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'प' अक्षर के साथ 'पोषण' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **पोषक आहार खाएं और खिलाएं । पूरे परिवार को स्वस्थ बनाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चों के लिए पोषण क्यों ज़रूरी है ?

बच्चों के उचित विकास के लिए पौष्टिक संतुलित आहार देना आवश्यक है। आपके बच्चों को शारीरिक विकास के लिए उचित पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है और वह स्वस्थ बनेंगे। देखभालकर्ताओं को सही पोषण, सही खान-पान की जानकारी होना इसलिए ज़रूरी क्योंकि बच्चे के शरीर और दिमाग के वृद्धि के लिए रोज़ उसे विभिन्न प्रकार के आहार जैसे कि दाल, दूध और उस से बने आहार, तथा फल और सब्जियां देना बहुत ज़रूरी है । गलत सेवन करने से बच्चे की सेहत को नुक्सान पहुंच सकता है, इसलिए हमे कुछ चीजों का ध्यान ज़रूर रखना चाहिए।

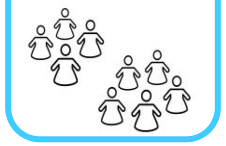
बच्चों में पोषक भोजन/आहार की आदतों को कब, कहाँ और कैसे विकसित करें?

जन्म के बाद शिशु के लिए निम्नलिखित पोषण से सम्बंधित चीज़ों को ध्यान में रखना चाहिए:

- जन्म के पहले घंटे के भीतर शिशु को माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाएं
- माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध बच्चे को रोगों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है।
- माँ के दूध में पानी व पोषक तत्वों की मात्रा पूरी होती है, इसलिए पहले 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाएं
- बच्चे को जनमघुट्टी, शहद, पानी कुछ भी न दें। यह बच्चे के लिये हानिकारक होता है।
- शिशु को दिन और रात मिलाकर, कम से कम आठ बार स्तनपान कराएँ।
- माँ का दूध बच्चे के दिमाग के विकास के लिये अत्यंत आवश्यक है।

बच्चे के साथ साथ देखभालकर्ता यानि कि बच्चे कि माँ को भी अपने पोषण का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी है जैसे कि-
- स्तनपान कराने वाली माँ पौष्टिक आहार खाएँ, जिससे स्तनपान की गुणवत्ता में सुधार हो सके।
- विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएँ, जैसे कि रोटी/चावल और साथ ही पीले व काले रंग की दालें, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ जैसे पालक, मेथी, चैलाई और सरसों, पीले फल जैसे आम व पका पपीता भी लें।
- इसके अलावा अन्य सब्ज़ियाँ जैसे कि चुकंदर, गाजर आदि खाएँ।
- दूध, दही, पनीर एवं मेवे, तथा यदि माँसाहारी हैं, तो अंडे, मछली और माँस आदि भी लें। साथ ही आँगनवाड़ी से मिलने वाला पोषाहार ज़रूर खाएँ।
- प्रसव के बाद, 180 दिनों तक आई.एफ.ए. की एक लाल गोली और कैल्शियम की गोली हर रोज़ लें औषधियां बच्चों को बीमारियों से बचाती है, मगर बच्चों के देखभालकर्ता होने के नाते हमे यह ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है कि हम इसका इस्तेमाल सही तरीके से कर रहे हैं या नहीं जिससे बच्चो के स्वास्थ्य पर कोई असर न पड़े ।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वो बच्चों के भोजन को पौष्टिक बनाने के लिए क्या-क्या तरीक़े अपनाते हैं या अपना सकते हैं। हर देखभालकर्ता अपने-अपने समूह में बच्चों के लिए पौष्टिक खाने बनाने की एक विधि बताएं । सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में बच्चों के जीवन में पौष्टिक आहार की महत्वता पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **पोषक आहार खाएं और खिलाएं । पूरे परिवार को स्वस्थ बनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

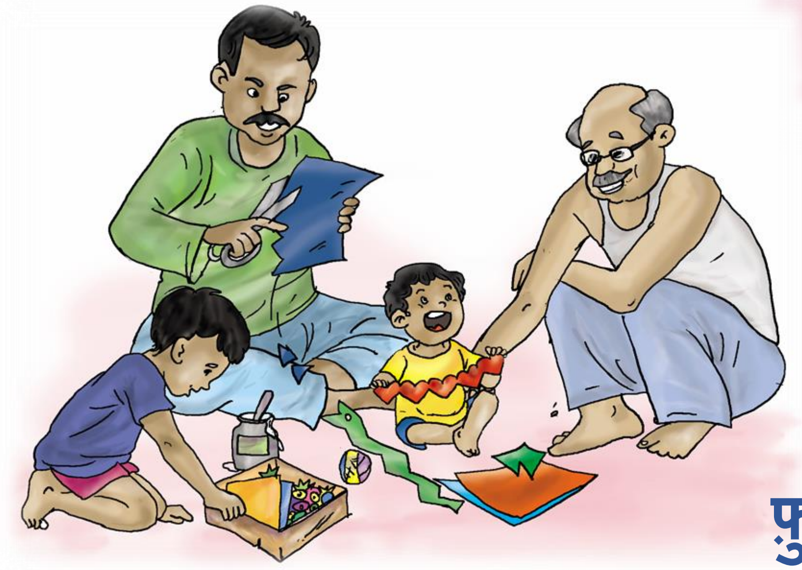
अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

परिवार नियोजन - स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परिवार नियोजन और जन्म स्थान के महत्व पर चर्चा करें। परिवार की योजना एक स्वस्थ और खुशहाल परिवार को सुनिश्चित करने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।

फ फ़ुर्सत

1

बच्चों को देखभालकर्ताओं के साथ विशेष समय की आवश्यकता होती है - जो बच्चों के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद हैं।



2

बच्चों के साथ समय बिताते हुए देखभालकर्ता का ध्यान सिर्फ़ बच्चों और उनके साथ किए जा रहे कार्य पर ही होना चाहिए।

फ़ुर्सत निकाल कर साथ में समय बिताएं ।
परिवार में सम्बन्ध मज़बूत बनाएं ।।

3

अपने बच्चों के साथ हँसी-मज़ाक़ वाले खेल भी खेलें। गीत गायें, चम्मच या बर्तनों से संगीत बनाएं।

फ फ़ुर्सत

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

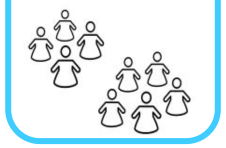
3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'फ' से 'फ़ुर्सत' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम यह जानेंगे कि हम फ़ुर्सत के समय क्या-क्या कार्य कर सकते है, जो बच्चों और उनके देखभालकर्ताओं के बीच की रिश्ते को मज़बूत बना सकते है। 'फ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'फ' अक्षर के साथ 'फ़ुर्सत' शब्द लिखा हैं। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **फ़ुर्सत निकाल कर साथ में समय बिताएं । परिवार में सम्बन्ध मज़बूत बनाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

फ़ुर्सत में बच्चों के साथ समय बिताना क्यों ज़रूरी है?
काम और जिम्मेदारियों के बीच देखभालकर्ता चिंता करते हैं कि वे अपने बच्चों के साथ पर्याप्त समय नहीं बिताते हैं। कई देखभालकर्ता चिंता करते हैं कि वे अपने बच्चों के साथ पर्याप्त समय नहीं बिताते हैं। कुछ देखभालकर्ता अपने बच्चों को नज़रंदाज करने के लिए अपने काम और अपने आप को दोषी मानते हैं। बच्चों की परवरिश एक व्यस्त और थकाने वाला कार्य है। अपनी दिनचर्या के साथ-साथ बच्चे का लालन-पालन करना एक मुश्किल कार्य हो सकता है। जब भी संभव हो समय निकालें और आराम करें। बच्चों को देखभालकर्ताओं के साथ विशेष समय की आवश्यकता होती है - जो बच्चों के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद हैं। जैसे-जैसे वे बढ़ते हैं, परिवार के साथ बिताया गया यह समय उन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। आपकी दिनचर्या में यह कार्य सिर्फ़ 20 मिनट या उससे अधिक समय के लिए हो सकता है। यह दिनचर्या में एक नियमित समय होना चाहिए ताकि बच्चों के लिए यह एक आदत बन सके।

फ़ुर्सत में बच्चों के साथ समय कब, कहाँ और कैसे बिताएँ?
बच्चों के साथ बिताया हुआ समय भले ही क्यों ना कम अवधि के लिए हो, लेकिन उस समय देखभालकर्ता का ध्यान सिर्फ़ अपने बच्चे और उनके साथ किए कामों पर ही होना चाहिए। बच्चों के साथ बिताए गए समय में देखभालकर्ता ने बच्चों के साथ क्या-क्या काम किए, वो समय की अवधि से ज़्यादा महत्वपूर्ण हैं।

- दिनचर्या में साथ समय बिताने के लिए एक नियमित टाइम तय कर सकते है। आप बच्चों को एक कहानी या गीत चुनने दें, जो की वो आपसे सुनना चाहते हैं।
- अपने बच्चों को बताएं कि वह आपके लिए कितने महत्वपूर्ण हैं।
- अपने और बच्चों के सकारात्मक व्यवहार को मज़बूत बनाएं।
- किताब पढ़ कर या चित्र दिखा कर बच्चों को एक कहानी सुनायें।
- जो गतिविधि आपके बच्चे करना चाहे उसके लिए एक समय निर्धारित करें। यह सुनिश्चित करें की आप उस गतिविधि को बिना किसी बाधा के पूरा करें। गतिविधि को अधूरा ना छोड़ें।
- अपने बच्चों के साथ हँसी-मज़ाक़ वाले खेल भी खेलें। गीत गायें, चम्मच या बर्तनों से धुन बनाएं।
- बच्चों के साथ मिल कर योग करें और ध्यान और एकाग्रता बढ़ाने वाली गतिविधियां करें।
- जब आप अपने बच्चे के साथ समय बिताते हैं तो तकनीकी उपकरण जैसे मोबाइल फ़ोन को बंद कर दें। कोशिश करें कि टीवी ना देखें।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि वे फ़ुर्सत के समय अपने बच्चों के साथ समय कैसे बिताएँगे। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- बच्चों के साथ कोई हँसी-मज़ाक़ वाले खेल खेलना या नाचना और गीत गाना
- बच्चों को घर के कामों में शामिल करते हुए उनके कोशल बढ़ाना
- बच्चों को कहानियां या कविताएँ सुनाना और उनसे भी सुनना
- बच्चों के साथ योग, ध्यान और व्यायाम करना
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं द्वारा नाटक में दिखाए गए तरीक़े सही थे? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दें की फ़ुर्सत के समय अपने बच्चों के साथ समय कैसे बिताएँ।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने फ़ुर्सत के समय अपने बच्चों के साथ समय क्यों और कैसे बिताएँ, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **फ़ुर्सत निकाल कर साथ में समय बिताएं । परिवार में सम्बन्ध मज़बूत बनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

फल-सब्ज़ी - बच्चों उचित विकास के लिए उन्हें सही मात्रा में रोज़ संतुलित भोजन खिलाना चाहिए ।बच्चों को फल और सब्ज़ी उगाना सिखाएं और समझाएं कि पौधे कैसे बढ़ते हैं ।बच्चों को आंखें बंद कर के फलों और सब्ज़ियों की पहचान करवाएं - आकर, खुशबू, रंग, स्वाद, नाम आदि के बारे में बताएं ।

ब बातचीत

1

जब भी बच्चे आप से बात करें, तब उनके हाव-भाव पर ध्यान देना ज़रूरी हैं। इस से आप वो बातें समझ पाएँगे जो बच्चे आप से कह नहीं पा रहें हैं।

2

परिवार में सबको एक दूसरे से बात करने के लिए समय निकालना ज़रूरी हैं। जैसे खेलते समय, खाना खाते समय, आदि।

3

देखभालकर्ताओं को अपनी समस्याओं और अपने अनुभव दुसरे देखभालकर्ताओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा के साथ बाँटने चाहिए।

बच्चों से बातचीत करें, सुनें और सुनाएं ।
आपस में विश्वास बढ़ाएं ।।

ब बातचीत

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ब' से 'बातचीत' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के साथ बातचीत करने का उनके विकास, खास तौर पर भाषा विकास पर क्या असर पड़ता है, उसको समझेंगे। 'ब' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ब' अक्षर के साथ 'बातचीत' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **बातचीत करें, सुनें और सुनाएं । आपस में विश्वास बढ़ाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों से बातचीत क्यों करनी चाहिए?

जन्म के बाद 7-8 वर्ष बच्चे के भाषा विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। देखभालकर्ताओं के लिए ज़रूरी हैं कि वे बच्चों को बचपन से ही ऐसा वातावरण दे जो उनके भाषा विकास को बढ़ावा दें।
- अपने बच्चों से देखभालकर्ता जितनी ज़्यादा बातचीत करते हैं, वह बच्चे उतनी जल्दी भाषा का इस्तेमाल कर पाते हैं। बातचीत करने से बच्चे नए शब्दों को जान और समझ पाते हैं। ऐसा करने से बच्चों को वाक्य बनाना सीखने में सहायता होती है।
- बातचीत के माध्यम से, देखभालकर्ता बच्चों की समझ बढ़ाने में मदद करते हैं। यह आपके बच्चों को अधिक शब्दों और वाक्यों को सीखने में मदद करेगा, जिससे उन्हें इन शब्दों और वाक्यों को अपनी भाषा में उपयोग करने का तरीका समझ आएगा ।
- अपने बच्चों के साथ बातचीत करने से बच्चों में अन्य लोगों के साथ बात करने की क्षमता बढ़ती है। बच्चों से बातचीत करने से बच्चे दूसरे व्यक्ति के प्रति सहानुभूति रखना और दूसरों की बात सुनना सीखते हैं।
- बच्चों के साथ बातचीत करने से, बच्चे अपने देखभालकर्ताओं के साथ अपनी परेशानियाँ बाटने में सक्षम महसूस करते हैं।
- बच्चों के साथ-साथ देखभालकर्ताओं को आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा और अन्य देखभालकर्ताओं से बातचीत करनी चाहिए। ऐसा करने से देखभालकर्ता आपस में अपने अनुभव और समस्याएँ बाँट पाएँगे। इस से वे अपनी समस्याओं के समाधान भी पा सकते हैं।

बच्चों से बातचीत कब, कहाँ और कैसे करनी चाहिए?
- बच्चों के साथ बातचीत करने के कई तरीके होते हैं जिनसे बच्चों को पता चलता है कि आप उनकी भावनाओं को समझते हैं। जैसे कि -
- जो भी बात आप बच्चों से करना चाहते हो, वो आप उन्हें शब्दों के द्वारा बोलकर उन्हें बताएं । इसके साथ आप बच्चों को भी बोलने और आपकी बातों का जवाब शब्दों से देने के लिए प्रोत्साहित करें।
- परिवार में एक दूसरे से बात करने के लिए समय निकालें, जैसे खाना खाते समय, सफ़ाई करते समय, आदि।
- बच्चों से पूछें कि उन्होंने दिनभर क्या किया। बच्चों से जानें की उन्होंने दिन में क्या-क्या किया, किस-किस से मिले, क्या-क्या खाया, आदि। जब बच्चा यह बातें आपको बताएं तो ध्यान से सुनें।
- अपने बच्चे को भी अपने दिन के बारे में बताएं। आप अपने बच्चे को अपनी भावनाओं जैसे की गुस्सा, डर, निराशा आदि के बारे में भी खुल कर बताएं।
- जब बच्चे आप से बातें करें तो उनके हाव भाव पर ज़रूर ध्यान दें। जैसे की अगर बच्चे बहुत शांत है और किसी से बात नहीं कर रहे, तो उनसे पूछें की क्या किसी ने उन्हें कुछ कहा है? क्या हुआ? इससे कई बार आप उन बातों को पकड़ पाएंगे जो बहचे शायद आपसे कह ना रहा हो।
- बच्चे को हमेशा सच बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को समझाएं कि वे आपसे कभी कोई बात न छुपाएं। कभी उनसे कोई गलती हो तो वह आपको बिना डर और झिजक के बता पाएं। जब भी वह कोई ईमानदारी का काम करें या सच बोलें तो उनकी प्रशंसा करें और उन्हें शाबाशी दें।
- देखभालकर्ताओं को अपनी समस्याएँ और अपने अनुभव दूसरे देखभालकर्ताओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा के साथ बाँटने चाहियें । ऐसा करने से वे अपने समस्याओं का हल पा सकेंगे और साथ ही, उन्हें चर्चा करने का भी मौक़ा मिलेगा।

4: अभ्यास (15 मिनट)
आज हम सब देखभालकर्ता दो सूची बनाएंगे। पहली सूची में देखभालकर्ता वे सारी स्थितियों को लिखेंगे जब वे अपने बच्चों के साथ बातचीत कर सकते हैं या करते हैं। दूसरी सूची में देखभालकर्ता उन विषयों को लिखेंगे, जिन पर वो अपने बच्चों से बातचीत कर सकते हैं। अपनी सूचियों को हर देखभालकर्ता पूरे समूह के साथ बाँटेंगे और यह बताएं गे कि वो अपने बच्चों से बातचीत करने के लिए क्या नया तरीक़ा अपनाएँगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के साथ बातचीत करने के तरीक़ों और लाभों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **बातचीत करें, सुनें और सुनाएं । आपस में विश्वास बढ़ाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बातें हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

बीमारी - बच्चे में बीमारी या चोट के संकेत पर नज़र रखें। बीमारी के लक्षण दिखते ही तुरंत डॉक्टर या अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से परामर्श करें। अपने निकट की आशा कार्यकर्ता से आपके क्षेत्र में होने वाली बीमारियों के बारे में जाने और उनसे बचाव के उपाय पूछें।-

भ भावनाएं

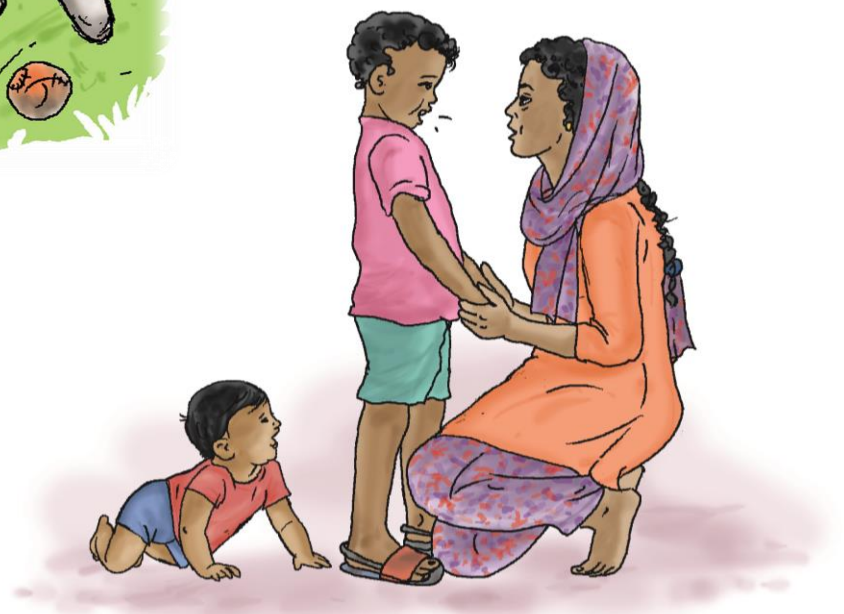
1

बच्चों में अलग-अलग अनुभवों के कारण
अलग-अलग भावनाएँ उत्पन्न होती हैं।

2

देखभालकर्ता को बच्चों के सामने अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखना ज़रूरी हैं। जब बच्चे अपनी भावनाएँ व्यक्त कर रखे हों, तो देखभालकर्ता को उनकी बात सुननी चाहिए।

भावनाएं पहचानें और बताएं ।
मन की बात समझें और समझाएं ।।



3

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे अपनी भावनाएँ, समस्याएँ और परेशानियाँ आपसे बाँटें। अगर बच्चे दुखी या उदास लग रहें हों, तो उनसे इसका कारण अवश्य पूछें।

भ भावनाएं

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'भ' से 'भावनाएं' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों की अलग-अलग अनुभवों और उनसे उत्पन्न होने वाली भावनाओं पर बातचीत करेंगे और उन्हें समझेंगे। 'भ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'भ' अक्षर के साथ 'भावनाएं' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **भावनाएं पहचानें और बताएं । मन की बात समझें और समझाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों की भावनाएं समझना क्यों ज़रूरी है ?

बच्चे कुछ मूल भावनाओं के साथ पैदा होते हैं। जीवन में अनुभवों से बच्चे अपनी भावनाओं को समझ पाते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वे अलग-अलग स्थितियों को अनुभव करते हैं। बचपन से अपनी भावनाओं को मसहूस करना, उन्हें समझना और उन्हें स्थिति अनुसार व्यक्त कर पाना ज़रूरी है। समय के साथ हमें पता चलता है कि किन स्थितियों या अनुभवों से हमें परेशानी होती है और उन से उत्पन्न होने वाली भावनाओं को हम कैसे संभाल सकते हैं। हम अपनी भावनाओं को संभालने के लिए नए तरीके ढूंढते हैं। बच्चों के साथ भी ऐसा ही होता है। कभी-कभी बच्चे अपनी भावनाएं संभाल नहीं पाते है और शायद, काबू से बाहर भी हो सकते हैं। ऐसे समय में जब देखभालकर्ता बच्चों को सब्र और धैर्य से संभालते हैं, तो बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं। उन्हें एहसास होता है कि ज़रूरत पड़ने पर उनकी मदद करने के लिए उनके पास कोई है।

बच्चों की भावनाओं को कब, कहाँ और कैसे समझें?

- अपने बच्चों को भावनाओं से सम्बंधित सरल शब्द सिखाएं - शब्द जैसे खुश, उदास, डर, आदि सिखाएं।
- कहानियों के पात्रों की मदद लें - बच्चों को कहानी सुनाने के बीच में रुकें और उनसे पूछें की "आपको क्या लगता है कि यह पात्र अभी कैसा महसूस कर रहा है?"; और उसके बाद उस चरित्र के भावनाओं और कारणों के बारे में चर्चा करें। ऐसा करने से बच्चे अलग-अलग भावनाओं के बारे में समझ पाते हैं।
- अन्य लोगों की भावनाओं के बारे में बात करना बच्चों को सहानुभूति सिखाता है - बच्चों से बातचीत करते समय दूसरे लोगों का उधारण दें। उन्हें अन्य लोगों के अनुभवों के बारे में बताएं और उनसे उत्पन्न होने वाली भावनाओं को भी स्पष्ट तरीक़े से समझाएँ।
- अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखें - यदि आप बच्चों के सामने गुस्सा करते हैं या फिर गुस्से में चीज़ें उठाकर फेकते हैं तो इसका बच्चों पर बुरा असर पड़ता है। अगर कभी आपकी भावनाएं काबू से बाहर हो जाएं, तो उनसे निपटने के लिए अलग-अलग तरीक़ों को अपनाएँ। जैसे, आप अपना ध्यान किसी दूसरी ओर लगाएँ, गहरी साँसे लें, आदि।
- बच्चों को उनकी भावनाओं के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें - उदाहरण के लिए, जब बच्चे की ज़िंदगी में कोई भी समस्याएँ आती है, तो बच्चों को अपनी भावनाओं और उस समस्या के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे बच्चे अपनी भावनाओं को महसूस कर पाते हैं और समझ पाते हैं। इससे उनका मन शांत होगा और वह समस्या के समाधान के बारे में बात कर सकेंगे।
- आप बच्चों से बात करें और उनसे पूछें कि जब वे गुस्से में या डरे हुए हों, तो वे आपसे किस तरीक़े के व्यवहार की उम्मीद रखते हैं। ऐसा करने से आप भी बच्चों की भावनाओं का सम्मान कर पाएँगे।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वह बच्चों को उनकी भावनाओं और अनुभवों को समझाने के लिए कौन-कौन से तरीक़े इस्तेमाल कर पाएँगे। आज की बैठक में बताए गए तरीक़ों का इस्तेमाल करें। कुछ तरीक़े जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- बच्चों को भावनाओं सम्बंधित सरल शब्द सिखाना
- कहानियों के पात्रों की मदद लेना
- अन्य लोगों के अनुभवों और भावनाओं को बच्चों को बताना
- बच्चे के सामने अपने गुस्से (भावना) को नियंत्रण में रखना
- बच्चों को उनके अनुभवों को बताने के लिए प्रेरित करना

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में दिखाए गए तरीक़े से बच्चों को उनकी भावनाओं के बारे में सही तरीक़े से समझाया? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे की बच्चों को उनकी अपनी भावनाओं और अनुभवों को समझाने के लिए कौन-कौन से तरीक़े इस्तेमाल किए जा सकते है।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों की अलग-अलग अनुभवों और उनसे उत्पन्न होने वाली भावनाओं पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **भावनाएं पहचानें और बताएं । मन की बात समझें और समझाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

भाषा- बच्चों की भाषा सिखाने के लिए उनके वातावरण में स्थित वस्तुओं के नाम बताएं। शरीर के अंग, रिश्तेदारों के नाम, आदि के नाम उन्हें बताएं। घर में रोजमर्रा की वस्तुओं जैसे दर्पण, दरवाजे, ट्रंक, खिड़की, बिस्तर आदि पर नाम लिख दें जिससे बच्चा रोज़ देख पाए और पढ़ पाए। बच्चों की मातृभाषा को सीखने का बढ़ावा दें। अन्य भाषाओं के सीखने को भी बढ़ावा दें क्योंकि बच्चे नए शब्दों को बहुत आसानी से सीख पाते हैं।

म मेल मिलाना

1

बच्चों को घर में उपलब्ध अलग-अलग बर्तनों या वस्तुओं से अपनी मन चाही रचना बनाने दें।

2

घर में उपलब्ध चीज़ें, जैसे कपड़ों का इस्तेमाल करके, बच्चों के लिए अलग-अलग पहेलियाँ बनाई जा सकती हैं। जैसे - यह बताएं की कौन से दो कपड़े एक-दूसरे के साथ अच्छे लगेंगे।

मेल मिलाना सिखाएं, मज़ा पाएं ।
नए आकर बनाकर ज्ञान बढ़ाएं ।।

3

बच्चों को वस्तुओं को रंग या आकार अनुसार अलग-अलग करने को कहें।

म मेल मिलाना

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)

नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)

हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'म' है। आज हम 'म' से 'मेल मिलाना' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों के विकास के लिए मेल मिलाना जैसे कार्य की महत्वता पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड 25 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'म' अक्षर बना है और उसके साथ 'म' से 'मेल मिलाना' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं - **मेल मिलाना सिखाएँ, मज़ा पाएँ । नए आकर बनाकर ज्ञान बढ़ाएँ ।।** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए मेल मिलाना जैसे काम क्यों ज़रूरी हैं ?

मेल मिलाना और पहेलियाँ सुलझाना बच्चों को कई प्रकार के लाभ देते हैं। पहेलियाँ बच्चों की जागरूकता और जिज्ञासा को बढ़ावा देती हैं। पहेली को पूरा करना बच्चों के लिए एक लक्ष्य बन जाता है। बच्चे इस लक्ष्य को पाने के तरीके सोचते हैं और योजना बनाते हैं। इससे वह समस्या का समाधान करना और उपाय ढूंढना सीख जाते हैं। अगर दी गयी पहेली में बच्चों के शारीरिक अंगों, जैसे हाथों, उँगलियों, टांगों, पैरों, आदि का इस्तेमाल हो रहा हो, तो इससे बच्चों के शारीरिक विकास को भी मदद होती है।

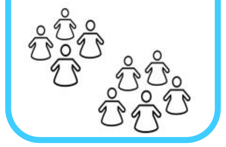
लक्ष्य प्राप्त करने से बच्चों को संतुष्टि प्राप्त होती है। मेल मिलाने में और पहेली को सुलझाने में चुनौतियाँ शामिल होती हैं। इन चुनौतियों को पार करके सुलझाने से बच्चों में सफलता और गर्व की भावना आती है। यह बच्चों के आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ावा देता है क्योंकि यह उन्हें जीवन की अन्य चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है।

बच्चों को मेल मिलाना जैसे कार्य कब, कहाँ और कैसे कराएँ?

घर पर उपलब्ध चीज़ों को बच्चों के लिए मज़ेदार पहेलियों में बदला जा सकता है। अलग-अलग प्रकार की सब्ज़ियां, फल, दाल, अनाज, कटोरियों, चम्मचों आदि समस्या का समाधान, आकर बनाने आदि में काम आ सकती है। जैसे -

- घर में उपलब्ध कोई भी दाल, बटन आदि छोटी सी वस्तु का उपयोग करें। एक कागज़ पर अलग-अलग संख्या लिखें और उनके आगे चौकोर बना दें। बच्चों को उन चौकोर में उस संख्या जितने बटन, दाल आदि रखने को कहें।
- एक कटोरी में अलग अलग प्रकार की दालें व बटन रखें और बच्चों को उन चीज़ों को आकर या रंग अनुसार अलग करने को कहें।
- बोतल के ढक्कन, बीज, मिट्टी के गोले, कंकर का उपयोग करके बच्चों को उनकी मन चाही एक रचना बनाने को कहें।
- रेत या सूखी मिट्टी पर एक छड़ी से कोई भी आकर बनाएं और बच्चों को वही आकर दोबारा बनाने को कहें। इसी कार्य में आप बच्चों को यह भी कह सकते हैं की वह इन आकारों पर चलके या भाग कर दिखाएं - इस कार्य में उनके क़दम आकर के बाहर नहीं जाने चाहिए।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)

अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि वे अपने बच्चों के साथ मेल मिलाना से सम्बंधित कार्यों को कैसे करेंगे। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- बच्चों को घर में उपलब्ध वस्तुओं से एक रचना बनाने के लिए कहना
- लिखी गयी संख्या के सामने उस संख्या के मूल्य जितनी दाल, बटन आदि रखना
- अलग-अलग बटन या दाल जैसी वस्तुओं को रंग या आकर के आधार पर अलग-अलग करना
- देखभालकर्ता ने जो आकर बच्चों को बनाकर दिखाया है, बच्चे वही आकर फिर से बनाएं
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हो

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं द्वारा नाटक में दिखाए गए तरीक़े सही थे? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे की अपने बच्चों के साथ मेल मिलाना से सम्बंधित कार्यों को कैसे करें।

समापन

5: समापन (10 मिनट)

आज की बैठक में हमने बच्चों को मेल मिलाना से सम्बंधित कार्यों की महत्वता और तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **मेल मिलाना सिखाएँ, मज़ा पाएँ । नए आकर बनाकर ज्ञान बढ़ाएँ ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

मदद करना - बच्चों को परिवार के सदस्यों और दोस्तों की मदद करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए| अपने बच्चो को दैनिक घरेलू कामों में मदद करने दें। जब भी वह मदद करना चाहें तो उनकी मदद स्वीकार करें और उनकी प्रशंसा करें|

य योगदान

1

बच्चों के विकास में परिवार का योगदान सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि यह बच्चे की आने वाली ज़िंदगी के लिए नींव रखता है ।

2

दादा-दादी और नाना-नानी बच्चों की देखभाल में स्पष्ट भूमिका देनी आवश्यक है।

योगदान दें, सब को लालन-पालन
में भागीदार बनाएं ।
अच्छे देखभालकर्ता का फ़र्ज़ निभाएं ।।

3

परिवार में बच्चों से सम्बंधित हर गतिविधि को अलग-अलग परिवार के सदस्यों में उनकी क्षमता के अनुसार बाँटे।

य योगदान

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'य' से 'योगदान' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के लालन-पालन के लिए घर के सभी सदस्यों के योगदान की महत्वता को समझेंगे। 'य' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'य' अक्षर के साथ 'योगदान' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **योगदान दें, सब को लालन-पालन में भागीदार बनाएं । अच्छे देखभालकर्ता का फ़र्ज़ निभाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के देखभाल में परिवार के सभी सदस्यों का योगदान क्यों ज़रूरी है?

बच्चों का विकास उनके जन्म से ही शुरू हो जाता है और इस प्रक्रिया में उनका परिवार सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बच्चे अपने परिवार के बीच रहकर बातचीत करते हैं, उनके साथ खेलते हैं और उनसे बहुत कुछ सीखते हैं। बच्चों के विकास में परिवार का योगदान सबसे महत्वपूर्ण इसलिए है क्योंकि यह बच्चे की आने वाली ज़िंदगी के लिए एक नींव की तरह होता है। जिस तरह से बच्चों को प्यार किया जाता है, उनकी देखभाल की जाती है और उनका लालन-पाल किया जाता है, वह सब बच्चों को जीवन बेहतर तरह से जीने में मदद करता है। ऐसा देखा जाता है की बच्चे की देखरेख की ज़िम्मेदारी पूरी तरह माँ पर आ जाती है जो की दिनभर घर के कामों और बाहर के कामों के साथ, बहुत थक जाती है। इसलिए ज़रूरी है कि परिवार के सभी सदस्य बच्चों के लालन-पालन में योगदान दें।

बच्चों के देखभाल में परिवार के सभी सदस्य कब, कहाँ और कैसे योगदान दें?

- जो पिता या पुरुष देखभालकर्ता अपने बच्चों के लालन-पालन में योगदान देते हैं, वे अपने बच्चों को सकारात्मक रूप से यह दिखाते हैं कि बच्चों की देखभाल करना जितना महिलाओं का काम है, उतना ही पुरुषों का भी है। इस तरह का अनुभव लड़कों को लड़कियों और महिलाओं के लिए बेहतर पति, पिता, भाई और दोस्त बनने में मदद करता है। यह लड़कियों के आत्मसम्मान को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और उन्हें यह विश्वास दिलाता है कि दोनों लिंग एक समान हैं।
- परिवार को बच्चों से सम्बंधित हर गतिविधि को अलग-अलग परिवार के सदस्यों में उनकी क्षमता के अनुसार बाँटना चाहिए। परिवार के सदस्यों को एक साथ बैठकर इस बारे में बात करके ज़िम्मेदारीयाँ बाँटनी चाहिए। जैसे कि बच्चे का पिता बच्चे को नहलाने और कपड़े पहनाने का काम करे, दादी या नानी उनकी मालिश करे और दादा या नाना उन्हें कहानियां सुनाएं बड़े भाई-बहन छोटे बच्चों को नाचने, गाने, कहानियां सुनाने, और खेल कूद में व्यस्त कर सकते हैं।
- जो माताएँ या महिला देखभालकर्ता काम करती हैं और परिवार के आर्थिक स्तर में योगदान देती हैं, वे अपने बच्चों की लिंग-सम्बंधित धारणाओं को तोड़ने में मदद करती हैं या ऐसी धारणाओं को बनने ही नहीं देती हैं। ऐसी देखभालकर्ता अपनी बेटियों के लिए एक प्रेरणास्त्रोत बनती हैं।
- जो देखभालकर्ता समाज में मौजूद लिंग सम्बंधित धारणाओं के प्रति जागरूक हैं, वे अपने बच्चों में लिंग-सम्बंधित धारणाएँ पैदा नहीं होने देंगे और जो धारणाएँ उनके बच्चों के मन में उत्पन्न होंगी, उनको तोड़ने में मदद करेंगे। ऐसे देखभालकर्ता बच्चों के लिए प्रेरणास्त्रोत बनते हैं।
- लड़कियों और लड़कों के लालन-पालन में कोई फ़र्क़ नहीं होना चाहिए।
- घर के सभी कामों में परिवार के हर सदस्य की बराबर भागीदारी होनी चाहिए। परिवार के पुरुषों को भी बच्चों के लालन-पालन में योगदान देना ज़रूरी हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए कि पुरुष सिर्फ़ लड़कों के लालन-पालन में योगदान दें। पुरुषों को बेटियों के लालन-पालन में भी उतना हाई साथ दें जितना बेटों के।
- दादा-दादी और नाना-नानी को बच्चों की देखभाल में स्पष्ट भूमिका देनी आवश्यक है- जैसे कि नियमित कहानी सुनाना, बातचीत करना, पड़ोसियों या रिश्तेदारों से मिलाना, आदि।
- बच्चों को गीत सुनाना, कहानियां सुनाना, उनसे बातें करना जन्म से ही ज़रूरी हैं। यह परिवार के सभी सदस्यों की ज़िम्मेदारी है।
- बच्चे नियमित दिनचर्या पसंद करते हैं और यह उनके विकास में भी मदद करता है। बच्चे की दिनचर्या के बारे में सबसे चर्चा करें। दिनचर्या की गतिविधियों को मज़ेदार बनाएं और उनमें खेल जोड़ दें। यदि कभी दिनचर्या में परिवर्तन होता है तो बच्चे को पहले से उसके बारे में बतायें और उन्हें तैयार करें।
- अगर आपको देखभाल से जुड़े सवाल हों तो उनके बारे में परिवार में चर्चा करें और उनके समाधान पूछें।
- जितना मुमकिन हो बच्चों के बारे में निर्णय सबके साथ चर्चा करने के बाद लें।

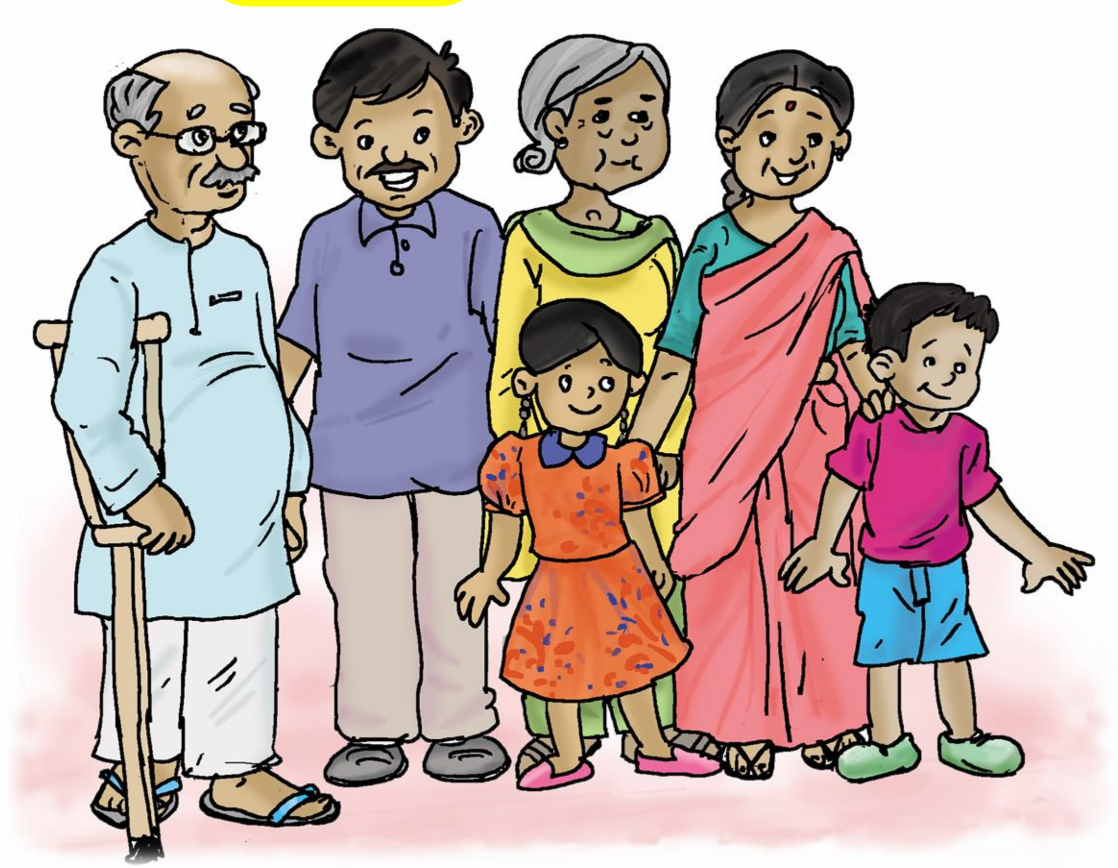
4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सब 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। इस बैठक में हम चर्चा करेंगे कि अपने बच्चों की देखभाल और लालन-पालन के लिए परिवार के सभी सदस्य अपना योगदान कैसे दे सकते हैं। अपने समूह में सभी एक-एक करके यह बताएं की उनके बच्चों से सम्बंधित कौन-कौन सी ज़िम्मेदारियाँ वो निभाते हैं और कौन-कौन सी परिवार के अन्य सदस्य निभाते हैं। ऐसी कौन-सी ज़िम्मेदारियाँ या गतिविधियाँ हैं जो आप अपने परिवार के सदस्यों को देना चाहेंगे? समूह में सभी अपने अनुभव एक दूसरे से बांटे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों बच्चों के लालन-पालन के लिए घर के सभी सदस्यों के योगदान की महत्वता पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **योगदान दें, सब को लालन-पालन में भागीदार बनाएं । अच्छे देखभालकर्ता का फ़र्ज़ निभाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

योग - बच्चों को योग से लाभ प्राप्त होते हैं जैसे की उनका शारीरिक और भावनात्मिक विकास। परामर्श के बाद योग के बारे में पता करें कि आपका बच्चा क्या सीख सकता है और प्रदर्शन कर सकता है।

र रिश्ते



1

बच्चों के विकास के लिए उनके परिवार और रिश्तेदार बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

2

जब भी कोई रिश्तेदार आपके घर आएँ, या आप उनके घर जाएँ, तो आप अपने बच्चों को उनसे परिचित करवाएं और मिलवाएँ।

3

बच्चों को अपने रिश्तेदारों और परायों में अंतर करना सिखाएं ।

रिश्ते कई प्रकार के होते हैं,
पहचान करवाएं ।
अपने और पराए का फर्क समझाएं ।।

र रिश्ते

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'र' से 'रिश्ते' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के समाजिक विकास के लिए रिश्तों के महत्व को समझेंगे। 'र' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'र' अक्षर के साथ 'रिश्ते' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **रिश्ते कई प्रकार के होते हैं, पहचान करवाएं । अपने और पराए का फर्क समझाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को रिश्ते समझने क्यों ज़रूरी हैं ?
बच्चों के लिए उनका परिवार बहुत महत्वपूर्ण हैं। बच्चों को उनके रिश्तेदारों की पहचान होनी चाहिए। बच्चों के सामाजिक और भावनात्मक कौशलों और पूर्ण विकास के लिए रिश्ते एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सामाजिक और भावनात्मक कौशलों का विकास बच्चों के लिए बहुत आवश्यक है, क्योंकि इस से बच्चों को दूसरों के साथ रिश्ते निभाने आ जाते हैं। दूसरों के साथ पारस्परिक और सकारात्मक रिश्ते बनाने से बच्चों को सामाजिक और भावनात्मक कौशल सिखाएँ जा सकते हैं। इस से इन कौशलों का महत्व भी बच्चों को समझाया जा सकता है। बच्चे अपने माता पिता, बड़े भाई-बहनो, दादा-दादी, नाना-नानी, चाचा-चाची, मौसी-मौसा, बुआ-फूफा आदि रिश्तेदारों के व्यवहार को देखकर सामाजिक रूप से उचित व्यवहार सीखते हैं। बच्चे अपने देखभालकर्ताओं के व्यवहार की नकल करते हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए, देखभालकर्ताओं को बच्चों के सामने सामाजिक तौर पर उचित व्यवहार करना चाहिए।

बच्चों को रिश्ते पहचानने कब, कहाँ और कैसे सिखाएँ?
- बच्चों को पारिवारिक कहानियां सुनाएं आप उनके साथ परिवार से जुड़ी कुछ यादों को साझा करें। यह बच्चों को उनके परिवार और रिश्तेदारों से भावनात्मक रूप से जुड़ने में मदद करता है।
- आप अपने परिवार में हर सदस्य को एक-समान मानें। एक दूसरे के अंतर, प्रतिभा और क्षमताओं को स्वीकार करें। ऐसा करने से परिवार के हर सदस्य दूसरे सदस्यों की ताक़त को समझ पाएँगे और समय आने पर, एक दूसरे की ताकत का उपयोग कर पाएँगे।
- बच्चों को वे कौशल दें जो उन्हें अपने जीवन में स्वस्थ और सकारात्मक रिश्तों को बनाने के लिए चाहियें ।
- हर व्यक्ति के जीवन में विश्वसनीय रिश्ते होने ज़रूरी है। बच्चे ऐसे रिश्ते दूसरों के साथ तभी बना पाएँगे जब उन्होंने अपने जीवन में पहले ऐसे रिश्तों का अनुभव किया हो। जो रिश्ते बच्चों को प्रोत्साहन, सहायता और सुरक्षा प्रदान करते है, वह रिश्ते बच्चों के लिए विश्वसनीय रिश्ते बन जाते हैं। यह उनके आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और आत्मनिर्भरता को बढ़ाता है।
- बच्चों को उनके रिश्तेदारों से परिचित करवाएं । जब भी कोई रिश्तेदार आपके घर आएँ या आप किसी के घर जाएँ, तो बच्चों को उनसे मिलवाएँ। अपने रिश्तेदारों से मिलने से बच्चों को उनके साथ भावनात्मक रूप से जुड़ने में मदद मिलती है।
- बच्चों को अपने रिश्तेदारों और परायों के बीच में अंतर मालूम होना चाहिए। देखभालकर्ता बच्चों को यह समझाएं की वे अनजान लोगों से बात ना करें और अपने देखभालकर्ता की अनुपस्थिति में किसी भी अनजान व्यक्ति से ना मिलें।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वो बच्चों को रिश्तों और उनके महत्व के बारे में कैसे समझा सकते हैं। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर अनुभव बाँटे जा सकते हैं:
- बच्चों को पारिवारिक कहानियां सुनाना
- बच्चों को उनके रिश्तेदारों से परिचित करवाना
- बच्चों को अपने और परायों में फ़र्क़ समझाना
- जब रिश्तेदार आपके घर आएँ या आप उनके घर जाएँ, तो बच्चों को उनसे मिलने का तरीक़ा समझाना
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता अनुभव बाँटना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को रिश्तों, उनके महत्व और अपने रिश्तेदारों के साथ विश्वसनीय रिश्ते बनाने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **रिश्ते कई प्रकार के होते हैं, पहचान करवाएं । अपने और पराए का फर्क समझाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बातें हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

रचनात्मक गतिविधियां - रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करें| यह गतिविधियां बच्चों को उनकी भावनाओं और विचारों को स्पष्ट करने में मदद करती है। कीचड़ / मिट्टी के साथ खेलना, कहानियां बनाना, छड़ियों से आकर बनाना, नृत्य करना आदि रचनात्मक गतिविधियां हैं| इन्हें करने के अवसर खुशी प्रदान करते हैं और बच्चे के व्यक्तित्व को विकसित करते हैं|

ल लक्षण

1

बच्चों में व्यवहार परिवर्तन के लक्षणों पर ध्यान देना जरुरी है। कभी-कभी किसी नकारात्मक अनुभव के कारण बच्चे के व्यवहार में बदलाव आ सकता है।

2

सोने में कठिनाई और बिस्तर गीला करना बच्चों में तनाव की आम प्रतिक्रियाएं हैं।

लक्षण पहचानें, व्यवहार में बदलाव के कारण जानें। सतर्क और जागरूक देखभालकर्ता बनें।।

3

बच्चों से बात करें, उनकी बात सुनें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनका समर्थन करने के लिए मौजूद हैं।

ल लक्षण

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'ल' से 'लक्षण' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के विकास और सुरक्षा के लिए उन लक्षणों को समझेंगे जो बच्चों के व्यवहारिक बदलावों से जुड़े हुए हैं। 'ल' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ल' अक्षर के साथ 'लक्षण' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **लक्षण पहचानें, व्यवहार में बदलाव के कारण जानें । सतर्क और जागरूक देखभालकर्ता बनें ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों में व्यवहार परिवर्तन के लक्षणों पर ध्यान क्यों देना चाहिए?

देखभालकर्ता अपने बच्चों की दिनचर्या, उनके व्यक्तित्व और उनके जीवन के बारे में जानते हैं। कभी-कभी किसी नकारात्मक अनुभव के कारण बच्चे के व्यवहार में बदलाव आ सकता है। इस बदलाव के चलते बच्चे कुछ ऐसे व्यवहारिक लक्षण दिखा सकते हैं। इसीलिए उनके व्यवहार परिवर्तन के लक्षणों पर ध्यान देना जरुरी है।

बच्चों में व्यवहार परिवर्तन के लक्षणों पर ध्यान कब, कहाँ और कैसे दें?
बच्चों में तनाव की आम प्रतिक्रियाएं हैं:
- सोने में कठिनाई
- बिस्तर में पिशाब निकल जाना
- पेट या सिर में दर्द रहना
- किसी भी काम से पीछे हटना
- हर वक़्त गुस्से में होना
- अलग अनुभवों या स्थितियों में डरना
- अकेला महसूस करना
- रोना या चिड़चिड़ा होना
- अपनी ओर ध्यान आकर्षित करने वाला व्यवहार करना
- अक्सर दुर्घटनाएं होती रहना और चोटें लगती रहना, जिसके चलते ज्यादा चोट भी लग जाती है
- अपनी बात कहते-कहते रो पड़ना
- देखभालकर्ता की बात ना सुनना या विद्रोही व्यवहार दिखाना
- खाने के तरीके में असामान्य बदलाव
- छूना या गले लगना पसंद नहीं करना

बच्चों के व्यवहार में अचानक बदलाव के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं -
- पर्यावरण-सम्बंधी चीज़ों से एलर्जी जैसे मौसमी परिवर्तन, कोई विशेष खाने की चीज़, आदि
- बीमारी, जैसे अचानक बुखार
- दांत आने के समय दर्द होना या अन्य दंत समस्याएँ जैसे दांत में कीड़ा लगना, मसूड़ों की कोई बीमारी, आदि
- घर में तनाव - माता-पिता या घर वालों के बीच में तनाव, हिंसा या अलगाव (तलाक)
- एक पालतू जानवर या किसी प्रियजन की मृत्यु
- बच्चे के आत्मसम्मान को चोट पहुँचना या फिर शर्मिंदगी महसूस करना
- बदतमीज़ी और धमकाने का शिकार होना
- एक नए आंगनवाड़ी या स्कूल में जाना शुरू करना
- यह मानना कि उनका कोई दोस्त नहीं है या कोई उनकी परवाह नहीं करता

देखभालकर्ता बच्चों के व्यवहारिक लक्षणों और उसके पीछे के कारण को पहचानने के लिए इन तरीक़ों का इस्तेमाल कर सकते हैं:
- बच्चों में तनाव को पहचानें और स्वीकार करें
- बच्चों से बात करें, उनकी बात सुनें और उन्हें आश्वस्त करें कि आप उनका समर्थन करने के लिए मौजूद हैं
- स्थिति के बारे में जागरुक रहें और उन कारकों पर विचार करें जिनसे वह स्थिति उत्पन्न हो सकती है

जब देखभालकर्ता बच्चों में इन व्यवहार परिवर्तनों को देखते हैं तो वे निम्नलिखित तरीक़ों को अपना सकते हैं (तनाव का प्रबंधन)–
- बच्चे के साथ खेलने में समय बिताएं
- बच्चों के लिए उचित पोषण सुनिश्चित करें
- बच्चों के आस-आस के वातावरण को थोड़ा सा बदल कर यह सुनिश्चित करें कि बच्चों के पास खेलने और आराम करने के लिए पर्याप्त समय है
- जब भी संभव हो, बच्चों को आने वाली स्थिति के लिए तैयार करें। उदाहरण के लिए, बच्चों को तैयार करना की जब वह आंगनवाड़ी जाने लगेंगे तो वहां क्या होगा
- बच्चों को स्पष्ट विकल्प दें जिनसे वे चुन सकें, उदाहरण - "अभी तुम्हें चित्र में रंग भरने हैं या बाहर चलना है?"
- बच्चे के साथ नाटक (रोल-प्ले) करें और उनके साथ खेलें
- मार्गदर्शन पाने के लिए आप आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा या अन्य स्थानीय समर्थक और अन्य बच्चों के देखभालकर्ताओं से बात करें

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की क्या कभी उन्होंने अपने बच्चों में कोई व्यवहारिक बदलावों के लक्षण देखें हैं? अगर हाँ, तो उन्होंने अपने बच्चों के व्यवहारिक बदलावों के लक्षणों पर ध्यान कैसे दिया, उन्हें कैसे पहचाना और उसका प्रबंधन कैसे किया।

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के व्यवहारिक परिवर्तन के लक्षणों पर ध्यान देने और बच्चों के तनाव का प्रबंधन करने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **लक्षण पहचानें, व्यवहार में बदलाव के कारण जानें । सतर्क और जागरूक देखभालकर्ता बनें ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
लिफ़ाफ़ा - बच्चों को कागज़ को मोड़ कर विभिन्न आकर बनाना सिखाएं। घर में आये लिफ़ाफ़ों से बच्चों को भाषा के लिखित रूप से परिचय कराएं।

व वर्गीकरण

1

बच्चों के विकास के लिए देखभालकर्ताओं को बच्चों को वो गतिविधियाँ करानी चाहिएं जो कि बच्चों को सोचना, निरीक्षण करना और वर्गीकरण करना सिखाएँ।

2

बच्चों को अलग-अलग आकारों या वस्तुओं के चित्र बना कर या दिखाकर भी वर्गीकरण करने का अभ्यास कराया जा सकता है।

वर्गीकरण करने के लिए चीज़ों के आकार, रंग और उपयोग में अंतर बताएं । चीज़ों के बीच में सम्बंध और वर्गीकरण का तर्क समझाएं ।।

3

बच्चों को वस्तुएँ दे कर उन्हें बताएं की उन वस्तुओं को किस आधार पर अलग-अलग करना है। जैसे - रंग, आकार, प्रकार, बनावट, वस्तु का उपयोग आदि ।

व वर्गीकरण

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'व' से 'वर्गीकरण' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के बौधिक विकास पर वर्गीकरण की प्रक्रिया के प्रभाव और उनके जीवन में वर्गीकरण करने के कौशल की महत्वता को समझेंगे। 'व' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'व' अक्षर के साथ 'वर्गीकरण' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **वर्गीकरण करने के लिए चीज़ों के आकार, रंग और उपयोग में अंतर बताएं । चीज़ों के बीच में सम्बंध और वर्गीकरण का तर्क समझाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चों को वर्गीकारण करना क्यों सिखाना चाहिए?

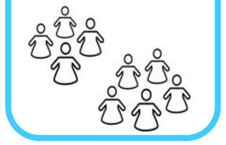
बच्चों में सोचने और विश्लेषण करने के कौशल बढ़ाने के लिए कई गतिविधियों को अपनाया जा सकता है। बच्चों के विकास के लिए देखभालकर्ताओं को बच्चों को वो गतिविधियाँ करानी चाहिएं जो कि बच्चों को सोचना, निरीक्षण करना और वर्गीकरण करना सिखाएँ। ऐसी गतिविधियों के उधारण हैं- शब्दों, वस्तुओं या अन्य चीज़ों को याद रखने की गतिविधियाँ, किसी भी जानकारी को समझ के उसको संक्षेप में अपने शब्दों में प्रस्तुत करना, आदि। वर्गीकरण सम्बंधित गतिविधियों को करने से बच्चों में कई कौशल बढ़ते हैं, जैसे तर्क समझकर परिणाम तक पहुँचना, किसी भी कार्य या स्थिति को पहले ही समझ के भांप लेना, अलग-अलग चीज़ों में सम्बंध समझना, आदि।

बच्चों को वर्गीकरण करना कब, कहाँ और कैसे सिखाना चाहिए?

वर्गीकरण सम्बंधित गतिविधियों को करने के लिए हमें अधिक तैयारी करने की ज़रुरत नहीं है। घर पर उपलब्ध सामान से ही कुछ गतिविधियां करवाई जा सकती हैं।

- बच्चों से वस्तुओं को छांटने के लिए कहें। घर में उपलब्ध कोई भी दो वस्तुओं से शुरुआत की जा सकती है। आप बच्चों को कोई भी दो वस्तुएँ दिखा सकते हैं, जो एक-दूसरे अलग हो, और पूछें कि क्या वे एक समान हैं या अलग हैं और क्यों? कुछ उधारण है - कुर्सी और पतीला, कपड़े और सब्ज़ियाँ, आदि।
- एक बार जब बच्चे वस्तुओं को अलग-अलग पहचानने में सक्षम हो जाएँ, तो उन्हें वो तरीके सिखाएँ जा सकते हैं जिनसे बच्चे उन वस्तुओं को भी वर्गीकृत कर पाएँगे जो एक-दूसरे से अलग होने के साथ-साथ कुछ मायनों में समान भी हों। बच्चों को वस्तुएँ दे कर उन्हें बताएं की उन वस्तुओं को किस आधार पर अलग-अलग करना है। कुछ आधारों के उधारण है - रंग, आकार, प्रकार, बनावट, वस्तु का उपयोग आदि । जैसे आप बच्चों को अलग-अलग सब्ज़ियाँ दे सकते हैं और उन्हें सब्ज़ियों को रंग के आधार पर अलग-अलग वर्गों में रखने को कहें। इसके बाद, इन्हीं सब्ज़ियों को वो आकार के आधार पर वर्गीकृत कर सकते हैं।
- जब बच्चे घर में उपलब्ध वस्तुओं को वर्गीकृत करना सीख जाएँ, तो बच्चों को अलग-अलग आकारों या वस्तुओं के चित्र बना कर या दिखाकर भी वर्गीकरण करने का अभ्यास कराया जा सकता है। घरेलू वस्तुओं और परिचित वस्तुओं के चित्रों का उपयोग भी वर्गीकरण के लिए किया जा सकता है। कुछ उधारण हैं- फल / सब्ज़ियां, भोजन / पेय पदार्थ, आकाश में / जमीन पर / जमीन के नीचे पाए जाने वाली वस्तुएँ, घर के बाहर / अंदर पाई जाने वाली चीजें, कठोर / नरम, तेज / सुस्त, भारी / हल्का, लंबा / छोटा, थोड़ा / बहुत, गोल / चौकोर, गीला / सूखा, सख़्त / मुलायम, आदि।
- जानवरों को भी वर्गीकृत किया जा सकता हैं। इसको करने के कुछ आधार है - माँ और शिशु जानवरों के नाम (जैसे गाय / बछड़ा, कुत्ता / पिल्ला, बिल्ली / बिल्ली का बच्चा), जगह के आधार पर जहां वे आमतौर पर पाए जाते हैं (जैसे एक खेत, चिड़ियाघर, जंगल, रेगिस्तान, समुद्र, जंगल) आदि ।
- कुछ अन्य आधार जिन पर वस्तुओं को वर्गीकृत किया जा सकता है - सड़क / आकाश / पानी पर देखी गई चीज़ें, मौसम से जुड़े फल / सब्जियां / कपड़, विशिष्ट स्थानों में पाई जाने वाली वस्तुओं के नाम (जैसे घर के अलग-अलग कमरों में फर्नीचर, खेत में पाए जाने वाले औज़ार, किराने की दुकान में पाए जाने वाले सामान), आदि।
- बच्चों को घर के कचरे का वर्गीकरण करना सिखाना ज़रूरी हैं। कचरे को सूखे कचरे (जैसे प्लास्टिक, काग़ज़, बोतल, गिलास, चिप्स के पैकेट, आदि) और गीले कचरे (जसी रसोई का कचरा, फल और सब्ज़ियों के छिलके, पुराने या ख़राब सब्ज़ियाँ और फल, अंडे के छिलके, लकड़ी, पट्टे, आदि) में वर्गीकरण करना सखाएँ।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह दर्शाएँगे कि वे अपने बच्चों को वर्गीकरण करना कैसे सिखाएँगे। वर्गीकरण करने के लिए आंगनवाड़ी में उपलब्ध वस्तुएँ या चित्रों का इस्तेमाल किया जा सकता है। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- वस्तुओं को रंग के आधार पर वर्गीकृत करना
- वस्तुओं को आकार के आधार पर वर्गीकृत करना
- फल और सब्ज़ियों को वर्गीकृत करना
- भारी और हल्की वस्तुओं को वर्गीकृत करना
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हो

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में बच्चों को वर्गीकरण सिखाने के तरीक़े सही तरह से दर्शाए? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे कि वे बच्चों को वर्गीकरण करने का कौशल कैसे सिखाएँगे।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को वर्गीकरण सिखाने की महत्वता और तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **वर्गीकरण करने के लिए चीज़ों के आकार, रंग और उपयोग में अंतर बताएं । चीज़ों के बीच में सम्बंध और वर्गीकरण का तर्क समझाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
विकलांगता प्रमाण पत्र - विकलांगता प्रमाणपत्र अभिभावक या ऑनलाइन के द्वारा बच्चे के लिए लागू किया जा सकता है। कार्ड व्यक्ति के मेडिकल निदान और जिला अस्पताल द्वारा सत्यापन के बाद जारी किया जाता है।

श शौचालय

1

बच्चों के मल-मूत्र का शौचालय में निदान करना चाहिए।

2

देखभालकर्ता को बच्चों को शौचालय का इस्तेमाल करना सिखाना ज़रूरी है।

शौचालय का प्रयोग करें और करना सिखाएं ।
शौच के बाद अच्छी तरह
साबुन से हाथ धोने की आदत अपनाएं ।।

3

शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद बच्चों के हाथ अच्छी तरह से साबुन से धुलाएँ।

श शौचालय

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'श' से 'शौचालय' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों को शौचालय का इस्तेमाल कैसे कराना चाहिए और इसका बच्चे की सुरक्षा और विकास पर प्रभाव को समझेंगे। 'श' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'श' अक्षर के साथ 'शौचालय' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **शौचालय का प्रयोग करें और करना सिखाएं । शौच के बाद अच्छी तरह हाथ धोने की आदत अपनाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

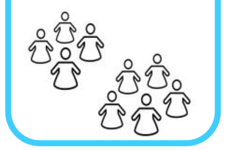
शौचालय का उपयोग क्यों ज़रूरी है?
खुले में शौच करने से बहुत सारी जानलेवा बीमारियां पनप सकती है। इसलिए शौचालय का इस्तेमाल करने की आदत और साफ़ सफाई बरतने की आदतें बचपन से शुरू होनी चाहिए। बच्चों के विकास के लिए शौचालय का उपयोग करना सीखना एक अहम कौशल है। देखभालकर्ता को यह कौशल हर बच्चे को कम उम्र से ही सिखाना चाहिए।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चे को शौचालय उपयोग करना कब, कहाँ और कैसे सिखाएं?
ज़्यादातर बच्चे दो साल की उम्र तक शौचालय का उपयोग करने के लिए तैयार होते हैं।

- बच्चों को शौचालय का इस्तेमाल करना सिखाने के लिए देखभालकर्ता ख़ुद शौचालय का इस्तेमाल करें। कैसे बैठना है, कहाँ पैर रखने हैं, आदि जानकारी बच्चों को प्रदर्शन करके समझाई जा सकती हैं। बच्चों को यह आसान तरीक़े से समझाएं।
- याद रखें की छोटी उम्र में देखभालकर्ता, परिवार के सदस्यों और शिक्षकों का बच्चों पर बहुत अधिक प्रभाव होता है। जब वह आपको शौचालय का प्रयोग करते देखेंगे तो इस आदत को जल्दी अपनाएंगे।
- शौचालय को उपयोग करने से पहले और बाद में शौचालय को पानी डाल कर साफ करें। यह प्रक्रिया भी बच्चों को सिखानी ज़रूरी हैं।
- शौचालय के प्रयोग के बाद हाथों और पैरों को अच्छी तरह साबुन से धोएं।
- छोटे बच्चों के लिए कोमोड का आकार छोटा हो सकता है। इसके लिए देखभालकर्ता घर में ही उनके लिए गत्ते का शौचालय का सीट बना सकते हैं। ऐसा करने के लिए देखभालकर्ता 1 फ़ूट x 1 फ़ूट का गत्ते का टुकड़ा ले। उस टुकड़े के बीच में देखभालकर्ता बच्चों के साथ मिलकर एक गोल आकार बनाए। उस गोल आकार को काँटे ताकि गत्ते के बीच में एक ख़ाली जगह बन जाएँ।
- शौचालय का उपयोग करने के लिए लड़कों और लड़कियों दोनों को प्रोत्साहित करें। कई बार लड़कों और पुरूषों को यह बताया जाता है की उनके लिए खुले में शौच करना आम बात है। ऐसे में वह खुले में दीवारों, पेड़ों आदि को पिशाब करने के लिए प्रयोग करने लगते हैं। इस आदत को बचपन से ही नकारा जाना चाहिए।
- जब भी बच्चे को शौचालय का प्रयोग करना हो तो प्रोत्साहित करें कि बच्चे आपको कहकर या इशारों से बताएं । देखभालकर्ता भी ध्यान रखें कि अगर बच्चे हिल रहें है या आवाज़ निकाल रहें हैं तो यह संकेत हो सकता है की उन्हें शौचालय का उपयोग करना है।
- जब भी बच्चे शौचालय का प्रयोग करें, तो उनके देखभालकर्ता को उनके मल को सही तरह से फेंकना चाहिए।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। अपने-अपने समूह में एक दूसरे को यह बताएं कि क्या आपने अपने बच्चे को शौचालय इस्तेमाल करना सिखाया है या नहीं। जिन्होंने शौचालय इस्तेमाल करना सिखा दिया है, उन्होंने वह कैसे और क्यों सिखाया है? क्या उन्होंने लड़के और लड़कियों, दोनों को शौचालय इस्तेमाल करना सिखाया है? वे शौचालय का इस्तेमाल घर में करते है या सामुदायक शौचालय का इस्तेमाल करते हैं? क्या वे शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद हाथ और पैर अच्छी तरह धोते हैं? अपने अनुभव समूह में सब के साथ बाँटे। यदि समूह में किसी ने अभी तक अपने बच्चों को शौचालय का इस्तेमाल करना नहीं सिखाया है, तो कारण बताएं? क्या आपके बच्चे अभी बहुत छोटे हैं? अगर नहीं, तो अभी तक आपने बच्चे को शौचालय का इस्तेमाल करना क्यों नहीं सिखाया? क्या आपके घर में शौचालय है? आपके बच्चे अभी कहाँ शौच के लिए जाते हैं? अपने अनुभव समूह में सब के साथ बाँटे।

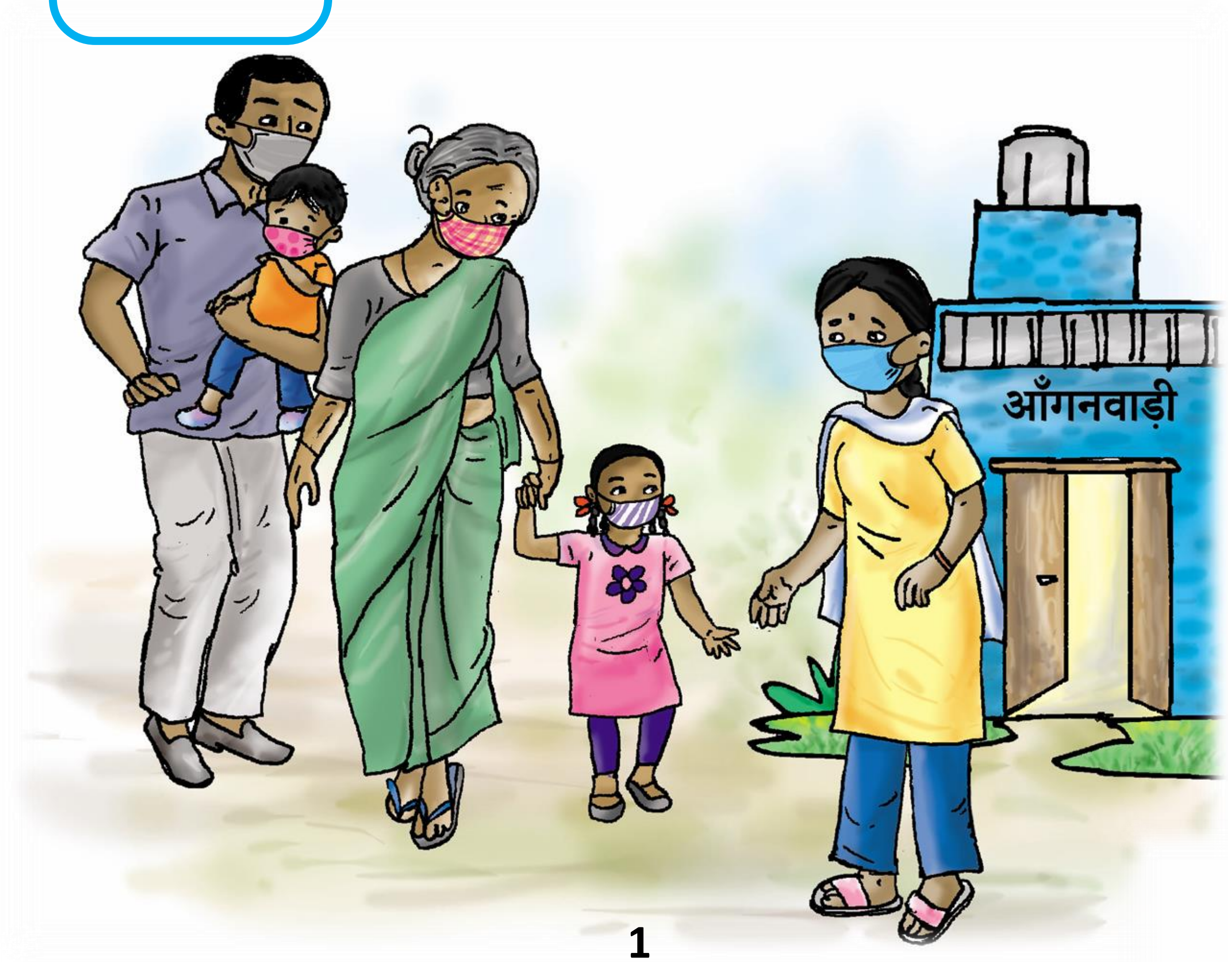
समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को शौचालय इस्तेमाल करने के तरीके और उससे जुड़ी स्वच्छता सम्बंधित नियमों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **शौचालय का प्रयोग करें और करना सिखाएं । शौच के बाद अच्छी तरह हाथ धोने की आदत अपनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

शब्द- बच्चों के साथ शब्दों के खेल खेलें और उन्हें अक्षरों की ध्वनि से परिचित कराएं| शब्दों के खेल अच्छे होते हैं क्यूंकि इससे बच्चे शब्दों को जल्दी पकड़ पाते हैं और उन कौशल को विकसित करते हैं जो पढ़ने-लिखने के लिए आवश्यक हैं|

ष बाल अधिकार



1

बाल अधिकार बच्चों को सुरक्षित रखने और उनके विकास को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। उन्हें उचित देखभाल, खाने-पीने और शिक्षा का अधिकार हैं।

2

बाल मज़दूरी, यानी 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों से काम या मज़दूरी कराना क़ानूनी अपराध हैं।

बाल अधिकार के बिना बच्चे की सुरक्षा अधूरी है ।
यह जानकारी हर देखभालकर्ता के लिए जानना ज़रूरी है।।

3

बच्चों के लिए ऐसा घर और परिवार होना महत्वपूर्ण हैं जहाँ उन्हें ख़ुशी, प्रेम और सम्मान मिलें।

ष बाल अधिकार

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज का हमारा अक्षर 'ष' है। आज हम 'बाल अधिकार' पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के अधिकारों को जानेंगे और उनकी महत्वता को समझेंगे। 'ष' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ष' अक्षर के साथ 'बाल अधिकार' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **बाल अधिकार के बिना बच्चे की सुरक्षा अधूरी है । यह जानकारी हर देखभालकर्ता के लिए जानना ज़रूरी है ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बाल अधिकार जानना क्यों ज़रूरी है?

अधिकार होना जीवन का मूल हैं। लोग अक्सर यह सोचते हैं कि बच्चों के अधिकार होना नहीं होते। देखभालकर्ता यह समझते हैं की अगर बच्चे के पास अधिकार होंगे तो वह उनकी बात मानना बंद कर देंगे। लेकिन यह एक ग़लतफहमी है क्योंकि बाल अधिकार बच्चों को सुरक्षित रखने में और उनके विकास के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। हमारे देश की सरकार और यु.ऐन. (यूनाइटड नेशंज़) ने बच्चों के अधिकार तय हैं। इन अधिकारों का पालन करना हमारा कर्तव्य है। आज के समय में बच्चों के साथ दुर्व्यवहार की घटनाएं काफ़ी बढ़ गए हैं। बाल मजदूरी, बाल शोषण, बाल विवाह जैसे अपराध बहुत बढ़ चुकी है। ऐसे में यह आवश्यक है कि देखभालकर्ता और बच्चे अच्छी तरह बाल अधिकारों को जानें ताकि वे अपने या दुसरो के साथ होने वाले किसी भी भेदभाव या अत्याचार पर आवाज उठा सकें।

बाल अधिकार क्या हैं और उन्हें कब, कहाँ और कैसे सुनिश्चित करें?

समाज और परिवार को मिलकर यह सुनिश्चित करना होगा की बाल अधिकारों का पालन हो। कुछ बाल अधिकार हैं -

- हर बच्चे को जीवन जीने का अधिकार है। हमारे देश में बेटा होने की चाह में लोग कोख में लड़कियों की हत्या कर देते हैं। इसके लिए कानून है जिसके अंतर्गत माँ की कोख में लिंग जांच कराना अपराध है। हर बच्चे को जीने और बढ़ने का हक़ है।
- परिवार बच्चों के विकास के लिए अहम है। बच्चों के लिए ऐसा घर होना महत्वपूर्ण है जहाँ उन्हें ख़ुशी, प्रेम और सम्मान मिले। उन्हें उचित देखभाल, खाने-पीने और शिक्षा का अधिकार है।
- भारत के कानून के अनुसार 6 से 14 साल के उम्र के बच्चों को मुफ़्त शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार है। इस ही अधिकार के तहत, बच्चों का बाल विवाह करना ग़ैरक़ानूनी है। इस अपराध के लिए क़ानूनी तौर पर करवाई और सज़ा दी जा सकती है।
- हर बच्चे को स्वास्थ्य सुविधाएँ पाने का अधिकार है। शिशु और छोटे बच्चों को बीमारियों का खतरा होता है इसलिए उनका नियमित समय पर टीकाकरण होना उनके अच्छे स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है।
- हर बच्चे को अपनी बात कहने का और भावनाएं बता पाने का अधिकार है। बहुत से कानूनी कामों में बच्चों की राय को महत्व दिया जाता है जैसे कि अगर माता पिता का तालाक हो तो बच्चों की राय मानी जाती है कि वह किसके साथ रहना चाहेंगे।
- हर बच्चे को आराम करने का, खेलने का और मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेने का अधिकार है।
- समाज में बच्चों के साथ यौन अपराध होते हैं। भारत के संविधान में एक विशेष कानून है जिसके तहत दोषी व्यक्ति को उम्रकैद तक की सजा हो सकती है। बच्चों के साथ किसी भी रूप में शोषण, छेड़खानी, बलात्कार और कुकर्मों की कठोर निंदा की जाती है और यह कानून बच्चों को सुरक्षा प्रदान करता है।
- बाल मज़दूरी करवाना अपराध है। 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किसी भी तरीक़े का काम या मज़दूरी कराना क़ानूनी अपराध है।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सब 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। इस बैठक में हम चर्चा करेंगे कि बच्चों के लिए बाल अधिकार कितने महत्वपूर्ण है। अपने समूह में सभी एक-एक करके यह बताएं की उनके अनुसार, बाल अधिकार बच्चों के लिए किस तरह फ़ायदेमंद हो सकते हैं। क्या आज की बैठक से पहले, आप किसी भी बाल अधिकार के बारे में जानते थे? अगर हाँ, तो कौन से अधिकारों के बारे में जानते थे; विस्तार से बताएं ? इस बारे में आपको किस ने जानकारी दी थी? समूह में सभी अपने अनुभव एक दूसरे से बांटे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के लिए बाल अधिकारों की महत्वता पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **बाल अधिकार के बिना बच्चे की सुरक्षा अधूरी है । यह जानकारी हर देखभालकर्ता के लिए जानना ज़रूरी है ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

बाल अधिकार के बिना बच्चे की सुरक्षा अधूरी हैं ।
यह जानकारी हर देखभालकर्ता के लिए जानना ज़रूरी हैं ।।

स समानता

1

हर बच्चे को खेलने-कूदने का एक समान मौक़ा मिलना चाहिए।

2

घर में बच्चों के साथ समान रूप से व्यवहार होना चाहिए, चाहे वे लड़के हो या लड़कियाँ।

समानता का व्यव्हार करें और
बेटी-बेटे में भेदभाव मिटाएं ।
दोनों को पढ़ा-लिखा कर
आत्मनिर्भर बनाएं ।।

3

बच्चों के बीच लिंग आधारित तुलना कभी नहीं होनी चाहिए। ऐसा करना से बच्चों के आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को ठेस पहुँचती हैं।

स समानता

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'स' से 'समानता' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के बीच लिंग समानता रखने के महत्व को समझेंगे। 'स' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'स' अक्षर के साथ 'समानता' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **समानता का व्यवहार करें, बेटी-बेटे में भेदभाव मिटाएं । दोनों को पढ़ा-लिखा कर आत्मनिर्भर बनाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के बीच लिंग समानता क्यों होनी चाहिए?

सभी बच्चों को समान रूप से व्यवहार करने का अधिकार है और उन्हें समान अवसर दिए जाने चाहियें। घर के कार्यों को करने में लड़कों और लड़कियों के साथ समान व्यवहार करें। हर बच्चे को, चाहे वो लड़का हो या लड़की, घर का काम सीखना चाहिए। लड़के और लड़कियां दोनों हमारे समाज के बराबर के हिस्से हैं और वे एक-जैसा सम्मान और अधिकार रखते हैं। जब लड़कों की तुलना में लड़कियों के साथ असमान व्यवहार किया जाता है, तो लड़कों को यह यक़ीन हो सकता है कि वे लड़कियों से बेहतर हैं और लड़कियों को लग सकता है कि वे लड़कों के मुक़ाबले कमज़ोर हैं। समाज में यह असमानता ख़त्म करना हर व्यक्ति का ज़िम्मेदारी हैं। यह ज़रूरी है की हम लड़के और लड़कियों को एक समान माने और उनका समान तौर पर लालन-पालन करें।

बच्चों के बीच लिंग समानता कब, कहाँ और कैसे रखें?

देखभालकर्ता अपने बच्चों की लिंग संबंधी धारणाओं को प्रभावित करते हैं।

- घर के सभी सदस्यों को, ख़ास तौर पर पुरुष सदस्यों को, बच्चों के लालन-पालन में योगदान देना चाहिए। पुरुष सदस्यों को बेटों के साथ-साथ बेटियों के लालन-पालन में भी अपना योगदान देना चाहिए।
- लिंग सम्बंधित खिलौने अपने बच्चों को देना, जैसे लड़कियों को गुड़ियों से ही खेलने देना और लड़कों को खिलौने वाली बंदूक या गाड़ियाँ देना, ग़लत प्रक्रिया है। बच्चे को जिस भी खिलोने से खेलने का मन हो, उसको उससे खेलने देना चाहिए।
- बच्चों को समान प्रकार का खाना देना चाहिए। अगर एक बच्चे से उनका मनपसंद खाना पूछा जा रहा हैं, तो दूसरे बच्चों को भी उनके मनपसंद खाने के बारे में पूछना ज़रूरी हैं।
- अगर बच्चे की तबियत कभी भी ख़राब हो, तो उनके इलाज कराने में किसी प्रकार की लिंग-सम्बंधित असमानता नहीं होनी चाहिए। बेटे और बेटियों को समान तौर पर स्वास्थ्य-समबंधित सेवाएँ मिलनी चाहिए।
- बेटे और बेटियों को एक समान के स्कूल में भेजा जाना चाहिए। पढ़ाई-समबंधित सारी चीज़ें दोनों लिंगों के बच्चों को समान रूप से देनी चाहिए।
- दोनों लिंगों के बच्चों को खेलने, कूदने और मनोरंजन गतिविधियों को करने के समान मौक़े देने चाहिए। सभी बच्चों को एक प्रकार की आज़ादी दें।
- सभी बच्चों को, सभी तरीक़ों से समान तरीके से पालें, ताकि किसी एक को ऐसा ना लगे की दूसरे को उनसे ज़्यादा प्यार किया जाता है या उनके देखभालकर्ता उनसे ज़्यादा उनके भाई या बहन की परवाह करते हैं।
- सभी बच्चों को घर के कामों में अपने देखभालकर्ता का हाथ बटाना चाहिए। हर लड़के और लड़की को घर सम्भालना आना चाहिए।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सब 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। इस बैठक में हम चर्चा करेंगे कि हम अपने बच्चों में समानता कैसे रखेंगे और उसका महत्व क्या है। अपने समूह में सभी एक-एक करके यह बताएं की उनके अनुसार, बच्चों के बीच में लिंग-सम्बंधित समानता कैसे रखी जा सकती हैं। क्या आज की बैठक के बाद आपके मन में कोई ऐसी लिंग-सम्बंधी धारणाएँ आ रही है जो आपने अपने घर या अपने आस-पास के लोगों में देखी हैं? अगर हाँ, तो क्या है वो धारणाएँ? आप अपने बच्चों में ऐसी धारणाओं को तोड़ने के लिए क्या करेंगे? समूह में सभी अपने अनुभव एक दूसरे से बांटे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के बीच लिंग समानता रखने पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **समानता का व्यवहार करें, बेटी-बेटे में भेदभाव मिटाएं । दोनों को पढ़ा-लिखा कर आत्मनिर्भर बनाएं ।।**
सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

स्कूल जाने की तैयारी - बच्चों को स्कूल जाने के लिए तैयार होना ज़रूरी है क्योंकि वह पहली बार घर से दूर नयी जगह में जाएँगे। ऐसे में सुनिश्चित करने के लिए की बच्चे स्कूल जाने के लिए तैयार हो, देखभालकर्ता उनमें स्कूल के लिए दिलचस्पी और जिज्ञासा पैदा करें। पता लगाएं कि आपके पास स्कूल कहां है और वहां दाख़िले के लिए किन दस्तावेज़ों की आवश्यकता है।

ह हाथ धोना

1

बच्चों को साबुन से हाथ धोना बार-बार याद दिलाएँ ताकि बच्चे इसको अपनी आदत बना लें।

2

बच्चों को बाहर से आने के बाद, शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद और खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोने ज़रूरी हैं।

हाथ साबुन से अच्छे से धोएं और धुलाएं ।
बीमारी होने का एक कारण मिटाएं ।।

3

देखभालकर्ता को बच्चों को सही तरीक़े से साबुन से हाथ धोना सिखाना ज़रूरी है।

ह हाथ धोना

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'ह' से 'हाथ धोना' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों को साबुन से हाथ कैसे और क्यों धोना चाहिए, इसको समझेंगे। 'ह' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'ह' अक्षर के साथ 'हाथ धोना' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **हाथ साबुन से अच्छे से धोएं और धुलाएं । बीमारी होने का एक कारण मिटाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

साबुन से हाथ धोने क्यों ज़रूरी हैं?

बच्चे हर दिन कीटाणुओं के संपर्क में आते हैं। उचित तरीके से साबुन के साथ हाथ धोने से कई बीमारियों को रोका जा सकता है। बच्चों को बताएं की भोजन से पहले और बाद में हाथ साबुन से धोने चाहिए। साथ ही हम सब शौचालय का उपयोग करने के बाद साबुन के साथ हाथ धोना अनिवार्य है, यह भी सिखाएँ। इससे बच्चे और कम बीमार पड़ेंगे। देखभालकर्ता बच्चों को सौं से हाथ धोना सिखाने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

बच्चों को साबुन से हाथ धोना कब, कहाँ और कैसे समझाएँ?

बच्चे बड़ों को देख कर नकल करते हैं इसलिए यह बहुत ज़रूरी है की देखभालकर्ता उन्हें साबुन से हाथ धोने का सही तरीका दिखाएं और साबुन से हाथ धोने की सही आदत डाले। साबुन से हाथ धोने से बच्चों में बीमारियां काम फैलती हैं। बच्चे कम उम्र में साबुन से हाथ धोना सीखते हैं तो यह उनकी आदत बन जाती है। साबुन से हाथ धोने के प्रक्रिया इस प्रकार है -

- साफ़ पानी से हाथ गीले करें और फिर साबुन को हाथ पर लगभग 20 सेकंड के लिए अच्छे से रगड़ें।
- हाथों को मलें, उँगलियों के बीच, अंगूठों के चारों ओर और उँगलियों से हथेली के बीच। कलाई भी धोएं।
- साफ तौलिए से अच्छी तरह सुखाएं।

आपको बच्चों को यह नियमित रूप से याद दिलाना होगा कि उन्हें अपने हाथों को कब-कब साबुन से धोना है। बच्चों को शौचालय का उपयोग करने के बाद, खाने से पहले और खाने के बाद, बाहर खेलने के बाद और खांसने, छींकने या उनकी नाक साफ करने के बाद अपने हाथ साबुन से धोने के लिए याद दिलाना महत्वपूर्ण है। एक बार साबुन से हाथ धोने की आदत पड़ जाए तो वह आपके बच्चे की दिनचर्या का एक नियमित हिस्सा बन जाता है।

देखभालकर्ता को भी साबुन से हाथ धोने चाहिए। बच्चों के लिए खाना बनने से पहले, उनको खाना परोसने और खिलाने से पहले, बच्चों को शोच कराने के बाद और बच्चे को छूने से पहले कुछ ऐसी परिस्थितियाँ हैं जिसमें देखभालकर्ता को ख़ास तौर पर साबुन से हाथ दोने चाहिए।

4: अभ्यास (15 मिनट)
कार्यकर्ता अब इस गतिविधि के नियमों को समझे और फिर यह गतिविधि पूरे समूह के सामने करें:

- दो काँच के गिलास (या कोई भी ऐसे गिलास जिनमें से उसके अंदर क्या है वो नज़र आएँ) लें और उसमें साफ़ पानी डालें।
- समूह के सभी देखभालकर्ताओं से पूछे कि उनमें से किन को उनके हाथ साफ़ लगते हैं। जो कहे कि उन्हें उनके हाथ साफ़ लगते हैं, उनमें से किसी एक देखभालकर्ता को बुलाएँ। उस देखभालकर्ता के हाथ आप दोनों में से किसी एक गिलास में डलवाएँ। (ऐसा करने से एस गिलास का पानी अब गंदा दिखने लगेगा।)
- अब आप यह दोनों गिलास सारे समूह को दिखाएँ और उसमें फ़र्क बताने को कहें।
- इस से हम देखभालकर्ताओं को यह समझाएँगे कि हाथ धोने के बाद पानी गंदा हो गया। चाहे उन देखभालकर्ता को लग रहा था कि उनके हाथ साफ़ हैं, लेकिन वो गंदा पानी यह दर्शाता है की हाथों में कीटाणु होते हैं जो हमारी आँखों को नहीं नज़र आते। इसलिए, यह ज़रूरी है की हम सब साबुन से हाथ धोने को अपने और अपने बच्चों के जीवन में एक आदत की तरह शामिल करें।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को साबुन से हाथ क्यों और कैसे धोने चाहिए, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **हाथ साबुन से अच्छे से धोएं और धुलाएं । बीमारी होने का एक कारण मिटाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
हँसना-हँसाना – हँसना और खुश रहना बच्चों के स्वास्थ्य और विकास के लिए अच्छा हैं। देखभालकर्ता हंसने-हंसाने से बच्चों के दोस्त बन सकते हैं, जिसके कारण बच्चे अपने देखभालकर्ता से अपनी परेशानियाँ बाँट पाएँगे। बहुत छोटे बच्चे लुका-छुप्पी जैसे खेलों में खिल-खिलाकर हंसते हैं। 3-6 वर्ष के बच्चे अलग-अलग तरीक़ों के चित्र देखकर हंसते और खुश होते हैं। बच्चों को चुटकुले, मज़ेदार कहानिया और किस्से सुनाएं। बच्चों से चुटकुले सुनें और उसमे रूचि लें।

क्ष क्षमता

1

बच्चों की क्षमताओं को पहचानने और बढ़ाने के लिए देखभालकर्ताओं को अपने बच्चों को अलग-अलग गतिविधियों से अनेक अनुभव देने होंगे।

2

हर बच्चे को उनकी क्षमताओं के लिए सराहना चाहिए। देखभालकर्ताओं को अपने बच्चों की विशेष क्षमताओं को समझना चाहिए।

क्षमता के अनुसार गतिविधियां करवाएं ।
बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाएं ।।

3

बच्चों की क्षमता जानने के लिए उनसे बातचीत करें और उनसे अलग-अलग प्रकार के कार्य करवाएं ।

क्ष क्षमता

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'क्ष' से 'क्षमता' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों की क्षमताओं और उनके कार्य करने की योग्यता को पहचानने और उसे बढ़ावा देने के तरीक़ों के बारे में समझेंगे। 'क्ष' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'क्ष' अक्षर के साथ 'क्षमता' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **क्षमता के अनुसार गतिविधि करवाएं । बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

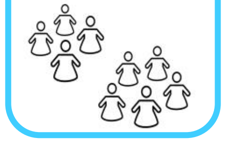
बच्चों की क्षमताओं को क्यों पहचानना चाहिए?

हर बच्चे में अलग-अलग क्षमता और कौशल होते हैं। कुछ बच्चे पढ़ाई में अच्छे होते है, कुछ नाचने-गाने में, कुछ खेल-कूद में, कुछ चित्र बनाने में, आदि। देखभालकर्ताओं को बच्चों की क्षमताओं को पहचानना और उनकी खूबियों पर ध्यान देना चाहिए। अगर बच्चे किसी एक क्षेत्र में कमजोर हो, तो उनकी कमजोरियाँ निकालना, दूसरे बच्चों के साथ तुलना करना और ताना मारना बच्चों के आत्मसम्मान को चोट पहुंचाता है। सभी बच्चे किसी ना किसी रूप में अलग हैं। हर बच्चे के विकास के चरण एक समान होते है, लेकिन उनके विकास की गति में अंतर हो सकता है। बच्चों की क्षमता उनके विकास से जुड़ी होती है। देखभालकर्ताओं को बच्चों के शुरुआती वर्षों से ही एक ऐसा वातावरण देना चाहिए, जिसमें वे अपनी क्षमताओं और कौशलों पर काम कर सकें।

बच्चों की क्षमताओं को कब, कहाँ और कैसे पहचाने?

- बच्चों को बहुत सारा प्यार दें। बच्चों के साथ गीत गाने, भोजन खाने या बनाने और घर के अन्य कार्यों में उनको शामिल करें और उनसे इसके दौरान बातचीत करें। ऐसा व्यवहार बच्चों के आत्मविश्वास को बढ़ावा देता है। इसके साथ-साथ, वे उनको अलग-अलग कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करता हैं। आप अपने बच्चे की रुचियों और कौशल के बारे में भी बहुत जानेंगे।
- बच्चों से बातचीत करके आपको पता चलेगा कि बच्चे अपने आस-पास की चीज़ों के बारे में क्या सोचते हैं।
- देखभालकर्ताओं को बच्चों की विशेष क्षमताएँ समझनी चाहियें । बच्चे अलग-अलग व्यक्तित्व के हो सकते हैं - कुछ शर्मीले होंगे, कुछ आत्मविश्वास से भरे होंगे, कुछ शांत लेकिन सक्षम होंगे। उनकी अलग-अलग पसंद और नापसंद, रुचियां और जरूरतें होंगी।
- बच्चों के बीच तुलना ना करें। चाहे वे बच्चे उनके भाई-बहन हो, रिश्तेदार, पड़ोसी या दोस्त हो। यह उनके लिए हानिकारक होता है। तुलना करने से बच्चों का आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान कम हो जाता है और उनमें नकारात्मक भाव पैदा करता है।
- देखभालकर्ताओं को बच्चों में अलग-अलग क्षमताओं को बढ़ावा देना चाहिए। देखभालकर्ताओं को बच्चों के साथ अलग-अलग खेल खेलने चाहिए जिनमें वे नियमों का पालन करें, उनके साथ खाना बनाएं, अलग-अलग पहेलियों को सुलझाएँ, आदि। ऐसी गतिविधियाँ करने से बच्चों में अलग-अलग कौशल और क्षमताओं को बढ़ावा मिलता है, जैसे दूसरों के साथ काम करना, समस्याओं को सुलझाना, आत्म-नियंत्रण, आदि।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हर एक समूह एक रोल-प्ले (या नाटक) करेगा। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह दर्शाएँगे कि वे अपने बच्चों में अलग-अलग क्षमताओं और कौशलों को कैसे बढ़ावा देंगे। निम्नलिखित स्थितियों पर रोल-प्ले (या नाटक) करें:

- बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ नियम वाले खेल खिलाएँ
- घर में उपलब्ध वस्तुओं को इस्तेमाल करके खेल खेलने दें (जैसे काग़ज़ को दूरबीन की तरह इस्तेमाल करना)
- बच्चों को उनकी मनपसंद कहानी को सुनाने को कहें
- खेल खेलते समय बच्चों से सवाल पूछें और उन्हें उसका जवाब देने के लिए समय दे (जैसे आपको खेल खेलकर कैसा लगा?)
- खाना बनाने की विधि का पालन करते हुए बच्चों के साथ खाना बनाएं

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में बच्चों को अलग-अलग क्षमताओं और कौशलों को बढ़ावा देने में मदद करी? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे कि वे बच्चों को अलग-अलग कौशल कैसे सिखाएँगे और उनकी क्षमताओं को कैसे बढ़ावा देंगे।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों की क्षमताओं को पहचानने और उन पर काम करने पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **क्षमता के अनुसार गतिविधि करवाएं । बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
क्षमा करना - बच्चों की गलतियों को क्षमा करें। गलतियां बच्चों को सीखने के अवसर देती हैं। जब भी बच्चों से कोई गलती हो, तो आप उनसे उसके बारे में बात करें। उनसे पूछें की अगली बार वे वो काम करने से पहले किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे। ऐसा करने से बच्चे अपनी ग़लतियों से सीख पाएँगे। अगर आपसे गलती हो तो आप भी बच्चों से क्षमा मांगे। माफ़ी माँगने में कोई शर्म या झिझक नहीं होनी चाहिए।

त्र त्रुटि

1

जब कभी बच्चे से कोई त्रुटि या गलती हो जाए, तो आप बच्चों की निंदा या उन पर गुस्सा ना करें।

2

जब भी बच्चे से त्रुटि या गलती हो, कुछ टूट जाए, तो उनके साथ मिलकर उसका हल ढूँढना या चीज़ों को जोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें, नाकि बच्चों को दोष देने पर।

त्रुटि हो जाये अगर बच्चों से
तो प्यार से समझाना ।
भूल, चूक या कमी को
ठीक करने का तरीका बताना ।।

3

बच्चों को एहसास दिलाएँ की उनसे कभी-कभी कोई गलती होना स्वभाविक है। उनसे गलती के बारे में बात करें और पूछें कि उन्होंने उस से क्या सीखा। बच्चों को अपनी गलती मानने के लिए शाबाशी दें।

त्र त्रुटि

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'त्र' से 'त्रुटि' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों से त्रुटि, यानी गलती हो तो देखभालकर्ता को क्या कदम उठाने चाहिए, इसको समझेंगे। 'त्र' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'त्र' अक्षर के साथ 'त्रुटि' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **त्रुटि हो जाये अगर बच्चों से तो प्यार से समझाना । भूल, चूक या कमी को ठीक करने का तरीक़ा बताना ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों से त्रुटियां होने पर देखभालकर्ता उन्हें क्यों समझाएँ?

यह हम सब मानते हैं की त्रुटियां या गलतियां हर व्यक्ति से कसी भी उम्र में हो सकती हैं। इस प्रकार बच्चों से भी ग़लतियाँ हो सकती हैं जैसे की अकेले या दोस्तों के बीच साथ खेलते समय, घर के कामों में मदद करते हुए, आदि। त्रुटि या गलती बच्चों को कुछ नया सीखने का मौक़ा देती हैं। वे बच्चों को अपने कार्यों की ज़िम्मेदारी लेने के लिए भी तैयार करती हैं। त्रुटि या गलती असफलता नहीं होती, बल्कि वे बच्चों के लिए सीखने की एक चुनौती होती है। वह चुनौती से समाधान निकालने के तरीक़े ढूंढना सिखाते हैं। साथ ही उनके ज्ञान और निर्णय लेने की सूझ-भूझ का भी विकास होता है। गलती होने पर बच्चों को माफ़ी माँगने और उस गलती की ज़िम्मेदारी लेने के लिए देखभालकर्ताओं को उनकी मदद करनी ज़रूरी हैं।

बच्चों से त्रुटियां होने पर देखभालकर्ता उन्हें कब, कहाँ और कैसे समझाएँ?

अक्सर बच्चों की त्रुटियों को देख उन्हें डाँटना, उनकी निंदा करना स्वाभाविक होता हैं। इस से बच्चों के आत्म-सम्मान को ठेस पहुँचती हैं। उस समय पर अपने गुस्से को क़ाबू में रखना ज़रूरी है क्योंकि ऐसा करने से बच्चे अपनी त्रुटियां छुपाने लगते हैं।

- बच्चों को यह बताएं और एहसास दिलाएं कि आपका प्यार उनके लिए हमेशा ही रहेगा और उनके लिए आपका प्यार उनकी त्रुटियों से कम नहीं होगा।
- जब भी बच्चे से त्रुटि या गलती हो तो उनके साथ मिलकर समस्या का समाधान ढूंढने पर ध्यान केंद्रित करें।
- बच्चों को खुद भी अपनी त्रुटियों और उनके परिणामों के बारे में बताएं और उनसे पूछें कि उस अनुभव से बच्चों ने क्या सीखा।
- बच्चों को उनकी त्रुटियों की ज़िम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करें और दूसरों को दोष ना देना सिखाएँ।
- बच्चों को बार-बार उनकी पिछली त्रुटियों को याद दिला कर उनकी निंदा ना करें।
- दूसरों के सामने बच्चों की त्रुटियों का मज़ाक न बनाएं और न ही दूसरे बच्चों के साथ अपने बच्चों की तुलना या निंदा करें। याद रखें की बच्चे की त्रुटियों को बच्चों को बताने का मक़सद सिर्फ़ बच्चों को यह सिखाना है कि वे आगे से ऐसा ना करें।
- अगर बच्चे अपनी त्रुटि स्वीकार करते हैं तो इस बात की प्रशंसा करें।
- अगर किसी वजह से बच्चे ने किसी को अनजाने में दुःख या हानि पहुंचाई है तो बच्चों को उस व्यक्ति से माफ़ी माँगना सिखाएँ और समझाएं कि माफ़ी माँगना क्यों ज़रूरी हैं।
- बच्चों को अक्सर वास्तविक और कल्पना के बीच अंतर समझने में कठिनाई होती है। ऐसे में वह झूठ बोल देते हैं। हर बच्चा झूठ बोलता है और यह उसके मानसिक विकास की निशानी है। ऐसे में देखभालकर्ता को बच्चों को डांटने, मारने या दंड देने से बचना चाहिए। बच्चों को ऐसा माहौल दें जहाँ वह खुल कर अपनी बात रख सकें। उन्हें समझाएं कि झूट बोलने के क्या नुक्सान हो सकते हैं। आप अपने जीवन की कोई घटना भी उनके साथ बाँट सकते हैं, जैसे जब आपने कभी झूट बोला हो और तब आपको उसका क्या परिणाम मिला था।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ताओं और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह दर्शाएँगे कि वे अपने बच्चों से त्रुटि या गलती होने पर उनके साथ कैसे व्यवहार करेंगे। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- जब बच्चे से घर में खेलते हुए अपना एक खिलौना टूट गया
- जब बच्चे से कोई खाने की चीज़ गिर गई हो
- जब बच्चे से घर के किसी सदस्य का चश्मा टूट गया
- जब बच्चे ने अपने देखभालकर्ता से कोई झूट बोला हो
- जब बच्चे ने अपने बहन-भाई या घर के किसी सदस्य की कोई चीज़ चुरा के अपने पास रख ली हो
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में बच्चों से त्रुटि होने पर उनसे सही से व्यवहार किया? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे कि वे बच्चों से त्रुटि होने पर देखभालकर्ताओं को कैसे व्यवहार करना चाहिए।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों से त्रुटि होने पर देखभालकर्ता बच्चों से कैसे व्यवहार करें, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **त्रुटि हो जाये अगर बच्चों से तो प्यार से समझाना । भूल, चूक, कमी या कसर को ठीक करने का तरीक़ा बताना ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक ___ को होगी।

त्रुटि हो जाये अगर बच्चों से तो प्यार से समझाना । भूल, चूक या कमी को ठीक करने का तरीका बताना ।।

ज्ञ ज्ञानेंद्रियां

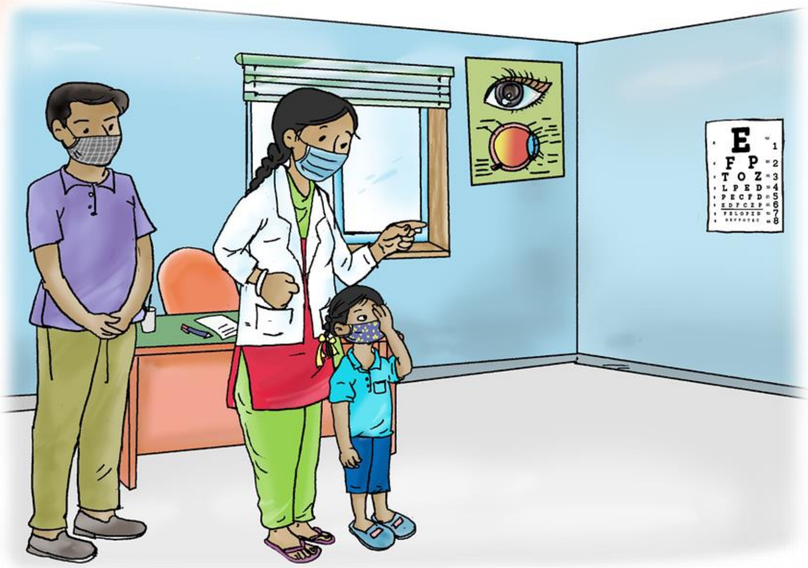
1

देखना (दृष्टि), सुनना (श्रवण), छूना (स्पर्श), सूंघना (गंध) और चखना (स्वाद) मनुष्यों की पाँच ज्ञानेंद्रियां हैं। बच्चों की ज्ञानेन्द्रियों का विकास उनके कौशल बढ़ाने और पूर्ण विकास के लिए आवश्यक हैं।

2

फूल पौधों की देखभाल, रसोई में खाना बनाने में मदद करना इत्यादि गतिविधियाँ ऐसी हैं जिनमें बच्चों की ज्ञानेंद्रियों का इस्तेमाल होता है। इससे उनके मस्तिष्क का विकास होता है।

ज्ञानिन्द्रियां पाँच हैं,
इनका महत्व समझाएं ।
इनसे आस-पास की दुनिया जानने में मदद मिलती है, यह बताएं ।।



3

खोज-बीन, छाँटना और जाँचना, उलटना-पलटना बच्चों में स्वाभाविक व्यवहार है। यह उनके सीखने के लिए महत्वपूर्ण है। यह सब करने के लिए वह अपनी ज्ञानेंद्रियों का इस्तेमाल करते है।

ज्ञ ज्ञानेंद्रियां

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ कीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ज्ञ' है। आज हम 'ज्ञ' से 'ज्ञानेंद्रियां' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों के विकास के लिए ज्ञानेंद्रियों की महत्वता पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड 36 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ज्ञ' अक्षर बना है और उसके साथ 'ज्ञ' से 'ज्ञानेंद्रियां' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं - **ज्ञानेंद्रियां पाँच हैं, इनका महत्व समझाएं । इनसे अपने आस-पास की दुनिया जानने में मदद मिलती हैं, यह बताएं ।।** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के विकास में ज्ञानिंद्रियाँ क्यों ज़रूरी हैं?

आँखें (दृष्टि), कान (श्रवण), त्वचा (स्पर्श), नाक (गंध) और जीभ (स्वाद) मनुष्यों की पाँच ज्ञानिंद्रियाँ हैं। यह हम सब को आस पास की जानकारी प्राप्त करने में मदद करती हैं। जन्म के तुरंत बाद बच्चे अपने ज्ञानिंद्रियों की मदद से अपने आस पास की दुनिया को जानने और समझने लगते हैं। इसके लिए देखभालकर्ताओं को उन्हें अपनी ज्ञानिंद्रियों का इस्तेमाल करने के लिए मौकें देने ज़रूरी हैं। ऐसी गतिविधियाँ उनके मानसिक और दिमाग़ के विकास के लिए ज़रूरी हैं। देखभालकर्ताओं को बच्चों कि ज्ञानेंद्रियां के विकास पर ध्यान देना चाहिए।

बच्चों की ज्ञानेन्द्रियों का विकास कब, कहाँ और कैसे करें?

- अलग-अलग बनावट और प्रकार की वस्तुओं के साथ बच्चों को खेलने को कहें। बच्चों को अलग-अलग चीज़ों से खेलने दें, जैसे गीली मिट्टी, रेत, छोटे पत्थर, अलग-अलग तरह के काग़ज़, कपड़े, आदि।
- बच्चों को अपने आस पास चिड़ियों, पक्षी, तितली, भँवरे आदि की आवाज़ों को सुनने को कहें। इसके साथ-साथ उन्हें अलग-अलग जानवरों की आवाज़ों को निकालने को कहें।
- भिन्न-भिन्न प्रकार की पत्तियों को बच्चों को दें। बच्चों को उन पत्तियों को महसूस करने दे। फिर बंद आँखों से बच्चों को पत्तियों को छूकर पहचानने को कहें।
- हलदी, चुकंदर और कुचली हुई पत्तियों से बने रंगों के साथ चित्रकारी करें। चित्रकारी करने के लिए भिंडी, आलू और पत्तियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह वस्तुएँ छपाई करने के काम आती हैं।
- नींबू, नमक और चीनी जैसे पदार्थ चाटने से चखने (स्वाद) की ज्ञानेंद्री का विकास होता है।
- अलग-अलग तरीक़े की पहेलियों को सुलझाने से भी बच्चों की ज्ञानेन्द्रियों का विकास होता हैं।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वो अपने बच्चों की ज्ञानेंद्रियों का विकास करने में कैसे मदद करेंगे। इसके लिए वे कौन-कौन से गतिविधियाँ अपनाएँगे। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर अनुभव बाँटे जा सकते हैं:
- बच्चों की देखने (दृष्टि) की ज्ञानिन्द्री का विकास करने के लिए गतिविधि
- बच्चों की सुनने (श्रवण) की ज्ञानिन्द्री का विकास करने के लिए गतिविधि
- बच्चों की छूने (स्पर्श) की ज्ञानिन्द्री का विकास करने के लिए गतिविधि
- बच्चों की सूँघने (गंध) की ज्ञानिन्द्री का विकास करने के लिए गतिविधि
- बच्चों की चखने (स्वाद) की ज्ञानिन्द्री का विकास करने के लिए गतिविधि
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता अनुभव बाँटना चाहते हों

सभी देखभालकर्ता अपने समूह में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को मेल मिलाना से सम्बंधित कार्यों का महत्व और उसे करने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ज्ञानेंद्रियां पाँच हैं, इनका महत्व समझाएं । इनसे अपने आस-पास की दुनिया जानने में मदद मिलती हैं, यह बताएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ज्ञान- देखभालकर्ताओं को बच्चों के अधिकारों के बारे में ज्ञान होना ज़रूरी हैं। यह बच्चों की सुरक्षा और उनके जीवन के लिए महत्वपूर्ण हैं। बाल अधिकारों के बारे में देखभालकर्ताओं को जानकारी होनी चाहिए।

अ अनुभव

1

दुनिया का अनुभव करने देना और बच्चों के साथ एक भरोसेमंद रिश्ता बनाना, उनके भविष्य के रिश्तों के लिए महत्वपूर्ण है।

2

बच्चों को समय दें और उनकी बातें सुनें। ऐसा करने के लिए आप बच्चों की दिनचर्या में एक समय निर्धारित कर सकते हैं।

अनुभव दिमाग का विकास
और सीखने की क्षमता बढ़ाते हैं ।
समझदार बच्चे होते हैं वो जो अपने सभी
अनुभव देखभालकर्ताओं को बताते हैं ॥

3

देखभालकर्ताओं को बच्चों से खुल-कर बातचीत करने की आदत शुरू से ही बनाकर रखनी चाहिएं।

अ अनुभव

सत्र से पहले की तैयारी: कार्यकर्ता को अभ्यास कार्य के लिए 2 ऊन के गोलों या 2 रसियों के गोलों का इंतेजाम करना होगा। कार्यकर्ता अभ्यास कार्य पहले ध्यान से पढ़े फिर यह गतिविधि करवाएं ।

1: अभिनन्दन (5 मिनट)

नमस्ते ! आप सभी का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'अ' से 'अनुभव' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के अनुभवों के बारे में और इसका उनके विकास पर क्या प्रभाव होता है, उसको समझेंगे। बच्चों के जीवन के शुरुआती अनुभव उनके विकास और उनके सीखने की क्षमता पर गहरा असर डालते है। 'अ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'अ' अक्षर के साथ 'अनुभव' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **अनुभव दिमाग का विकास और सीखने की क्षमता बढ़ाते हैं । समझदार बच्चे होते हैं वो जो अपने सभी अनुभव देखभालकर्ताओं को बताते हैं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए अलग-अलग तरह के अनुभव क्यों ज़रूरी हैं?

बड़ों की तरह बच्चों के अनुभव भी अच्छे और बुरे हो सकते हैं। देखभालकर्ताओं को सुनिश्चित करना ज़रूरी हैं कि जहाँ तक हो सके बच्चों के अनुभव सकारात्मक हो। अगर बच्चों को किसी विपरीत परिस्थिति से गुज़ारना पड़े (जैसे की घर में लड़ाई-झगड़ा) तो कोशिश हो की उनसे उस पर बातचीत की जाए ताकि उसका बच्चों पर बुरा असर न पड़े।

देखभालकर्ता अपने बच्चों के अनुभवों को कब, कहाँ और कैसे समझें?

- बच्चों को समय दें और उनकी बातें सुनें। ऐसा करने के लिए आप दिन में एक समय निर्धारित कर सकते हैं, जैसे सोने से पहले, खाना खाने के बाद, आदि। ऐसा करने से आपको बच्चों के दिन भर के अनुभवों के बारे में पता चलेगा। बच्चे इन अनुभवों को किस प्रकार समझते हैं और इनसे क्या सीखते हैं इसकी भी जानकारी आपको मिलेगी। आप बच्चों के अनेक अनुभवों को उनके आगे के जीवन के लिए सकारात्मक बना सकते हैं।
- देखभालकर्ताओं को बच्चों को कम उम्र से सिखाना चाहिए कि चाहे जैसा भी अनुभव हों, बच्चों को वो अनुभव अपने देखभालकर्ताओं से बाँटना ज़रूरी हैं।
- अगर बच्चे आपसे अपने नकारात्मक अनुभव बांटते हैं जैसे - किसी दोस्त के साथ झगड़ा होने पर मारा, या उन्होंने किसी अजनबी से बात की तो उनको विश्वास दिलाएँ कि आप उनपर चिल्लाएँगे या उन्हें मारेंगे नहीं। बच्चों को विश्वास होना चाहिए कि अगर आप सच सुनेंगे तो आप गुस्सा नहीं होंगे।
- बच्चों के साथ बातचीत करना, खेलना, उन्हें कहानी सुनाना, उनकी पसंद और क्षमता के आधार पर घर के कार्यों में शामिल करना - उन्हें बहुत सारे सकारात्मक अनुभव देने के तरीके हैं।

4: अभ्यास (15 मिनट)
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता अब इस खेल की नियमों को समझे और फिर यह खेल पूरे समूह को खिलाएँ:

- खेल में आप सभी देखभालकर्ता एक साथ गोल आकार में किसी खुली जगह में खड़े होंगे। इस खेल में आप ऊन का गोला या रस्सी के गोले का एक सिरा अपने हाथ में पकड़ेंगे और फिर उस गोले को किसी भी देखभालकर्ता कि और फेंक देंगे। एक सिरा आप के हाथ में ही रहेगा। ऐसा करने से गोला खुल जाएगा। अब वो देखभालकर्ता अपने हाथ में उस गोले का कुछ भाग पकड़ेंगे और किसी और देखभालकर्ता कि ओर फेंक देंगे। इसी तरीक़े से देखभालकर्ता एक दूसरे कि और यह गोला फेकेंगे, जिसके चलते अब ऊन या रस्सी का एक जाला से बन जाएगा।
- यह खेल दो बारी खिलाया जाएगा।
- पहली बार में आप किसी भी देखभालकर्ता को कुछ नहीं कहेंगे। आप उन्हें समय की सीमा के बारे में नहीं बताएं गे। अगर किसी से गोला नहीं पकड़ा जाता तो भी आप उन्हें कुछ नहीं कहेंगे। प्यार और आदर से सब से बात करेंगे। उन्हें खेल आराम से और उनकी गति से खेलने देंगे। 5 मिनट बाद इस खेल को रोकें और बने हुए जाल को सबको देखने को कहें। इस जाल को अब सब ज़मीन पर रख दें। सब गोल दायरे में ही खड़े रहें।
- दूसरी बार में आप सबको खेल के नियम बताएं , जैसे कि यह खेल 5 मिनट का होगा, सभी ने रस्सी या ऊन के गोले को ढंग से पकड़ना है, जो नहीं पकड़ेगा उनको दंड मिलेगा और अगर गोला दो बारी से ज़्यादा गिरा तो खेल रोक दिया जाएगा। इस बारी आप सभी के साथ बहुत सख़्ती के साथ व्यवहार करें। जैसे ही किसी से गोला गिरे, तो उन्हें डाँटे। हर देखभालकर्ता को उनकी छोटी-सी ग़लती पर भी गुस्सा करें, और उन्हें बार-बार दंड के बारे में याद दिलाते रहें। 5 मिनट बाद इस खेल को रोकें और बने हुए जाल को सबको देखने को कहें। इस जाल की नीचे रखे हुए जाल (जो पहली बारी में बना था) के साथ तुलना करें।
- देखभालकर्ता देखेंगे कि जो जाल पहली बार में बना वे घना और मज़बूत था जबकि दूसरा वाला कम घना और कम फैला हुआ था।
- इस से हम देखभालकर्ताओं को यह समझाएँगे कि बच्चों के सकारात्मक और प्यार भरे अनुभवों के कारण उनका मानसिक विकास बेहतर तरीक़े से, यानी पहले जाल की तरह, मज़बूती से होता है। लेकिन अगर उन्हें डाँटा जाए, दंड दिया जाए या अन्य कोई नकारात्मक अनुभव होते हैं, तो दूसरे जाल की तरह, उनका मानसिक विकास भी सही तरह से नहीं हो पाएगा।

खेल खिलाने से पहले: अब आप सभी एक गोल दायरे में खड़े हो जाएँ। आज हम एक खेल खेलेंगे।

खेल खिलाने के बाद:
- दोनों जालों में आपको कोई अंतर नज़र आता हैं? अगर हाँ, तो क्या अंतर हैं?
- आपको किस खेल में ज़्यादा मज़ा आया – पहले वाले या दूसरे वाले में?
- इस गतिविधि का बच्चों के विकास से क्या सम्बंध हैं?

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के अनुभवों को समझने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **अनुभव दिमाग का विकास और सीखने की क्षमता बढ़ाते हैं । समझदार बच्चे होते हैं वो जो अपने सभी अनुभव देखभालकर्ताओं को बताते हैं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
अजनबी/अपरिचित व्यक्ति से सतर्क रहना – बच्चों को यह स्पष्ट रूप से पता होना चाहिए की देखभालकर्ता की उपस्थिति में उन्हें अजनबियों से बात करनी है। उन्हें अकेले किसी के भी घर नहीं जाना और देखभालकर्ता को बिना बताएं घर से बाहर भी नहीं जाना।

आ आदर्श

1

बच्चे वही बात जल्दी सीखते हैं जो देखभालकर्ता उन्हें बोल कर नहीं बल्कि कर के दिखाते हैं। बच्चे हमेशा हमारे स्वभाव और आदतों को देखते हैं और उनसे सीखते हैं।

2

अपने बच्चों के लिए एक अच्छे आदर्श बनें। जितना ध्यान आप बच्चों पर दे रहे हैं उतना ही ध्यान वह आप पर भी देते हैं।

आदर्श बनें बच्चों के लिए,
अच्छा व्यवहार अपनाएं ।
बच्चों के सामने कभी भी गाली न दें,
ना हीं उनसे झूठ बुलवाएं ।।

3

बच्चे हमारी आदतों के साथ-साथ हमारे बोलने के तरीक़े को भी सीखते हैं। ज़रूरी है कि देखभालकर्ता उसी तरह का आचरण करें जैसा वह बच्चों में देखना चाहते हैं।

आ आदर्श

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज का हमारा अक्षर 'आ' है। आज हम 'आ' से 'आदर्श' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम देखभालकर्ता के आदर्श व्यवहार का बच्चों पर क्या असर पड़ता है, इस पर बातचीत करेंगे।
आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 38 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'आ' अक्षर बना है और उसके साथ 'आ' से 'आदर्श' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **आदर्श बनें बच्चों के लिए, अच्छा व्यवहार अपनाएं । बच्चों के सामने कभी भी गाली न दें, ना हीं उनसे झूठ बुलवाएं ।।** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

देखभालकर्ता अपने आदर्शों पर क्यों ध्यान दें?

बच्चे वही बात जल्दी सीखते हैं जो देखभालकर्ता उन्हें बोल कर नहीं बल्कि कर के दिखाते हैं। बच्चे अपने आसपास होने वाले व्यवहार और आदतों को देखते हैं, उनसे सीखते हैं। यदि बच्चे किसी व्यक्ति को उनके व्यवहार के लिए इनाम या शाबाशी मिलती देखते हैं, तो वे उस व्यवहार को सीख लेते है। इसके विपरीत, यदि वे किसी को अपने व्यवहार के लिए दंडित होते हुए देखते हैं, तो वे उस व्यवहार की नकल नहीं करते। इसलिए ज़रूरी है कि देखभालकर्ता अपने आचरण और व्यवहार पर ध्यान दें और बच्चों के सामने आदर्श व्यवहार और भाषा का प्रदर्शन करें।

देखभालकर्ता अपने आदर्शों पर कब, कहाँ और कैसे ध्यान दें ?

- अपने बच्चों के लिए एक अच्छे आदर्श बनें। जितना ध्यान आप बच्चों पर देते हैं उतना ही ध्यान वह आप पर भी देते हैं।
- यदि आप चाहते हैं की बच्चे सबसे आदर के साथ बात करें तो आप भी सभी के साथ, और ख़ास कर बच्चों के साथ, विनम्रता से बात करें।
- अपने नियमों को अपने व्यवहार से मिलाएं। आप जो भी नियम बच्चों के लिए बनाएं उनका पालन खुद ज़रूर करें।
- बच्चों से अपने लिए झूठ न बुलवाएं। ऐसे करने से वह समझते हैं कि वह भी किसी-किसी स्थिति में झूठ बोल सकते हैं। यह उन्हें झूठ बोलना सिखाता है।
- बच्चे के सामने कभी भी अपशब्द या गालियों का उपयोग न करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो बच्चा भी उन शब्दों को अपने रोज़मर्रा की भाषा में अपना लेंगे।
- देखभालकर्ताओं के लिए ज़रूरी है की वे बच्चों के प्रेरणास्त्रोत बनें। वे उन्हें सही व्यवहार करके दिखाएं, न की बस उन्हें उसके बारे में बताएं। सिर्फ बताने से बच्चे उस व्यवहार को ना तो समझ पाएँगे ओर ना ही अपने जीवन में उसका पालन कर पाएँगे। बच्चे जब तक देखेंगे नहीं तब तक वह समझ नहीं सकते हैं की उन्हें क्या करना है। इसलिए अगली बार जब आप अपने बच्चे को कुछ करने के लिए कह रहे हैं, तो उन्हें यह दिखाएं कि आप उन्हें क्या करते देखना चाहते हैं।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम सभी अपने अनुभव और विचार एक-दूसरे के साथ बाटेंगे। अब मैं आपको एक परिस्थिति के बारे में बताऊँगी। उसको सुनाने के बाद मैं आप सभी से कुछ प्रश्न पूछूँगी।
अब आप नीचे दी गई परिस्थिति सभी को सुनाएँ:
'एक दिन आपके घर में कोई पड़ोसी आएँ। आप और आपके बच्चे उनसे मिले। जब उन्होंने बच्चे की दादी को बुलाने के लिए कहाँ, तब आपने उन्हें कहाँ की बच्चे की दादी अभी घर पर नहीं है। जबकि बच्चे की दादी घर में ही थी, लेकिन वे उन पड़ोसियों से मिलना नहीं चाहती थी। पड़ोसियों के जाने के बाद, जब बच्चे ने आपसे पूछा की आपने झूठ क्यों कहाँ, तो आपने को कारण नहीं दिया और कहा कि कभी-कभी झूठ बोलना पड़ता है। कुछ दिनों बाद, आप कहीं बाहर से घर वापिस आते हैं और बच्चे से पूछते है कि उनकी दादी कहाँ हैं। बच्चे बताते है कि वे बाहर गई हुई हैं। आपको यह अजीब लगता है क्योंकि बच्चे की दादी बच्चे को अकेला छोड़कर कभी कही नहीं जाती है। इतने में ही बच्चे की दादी रसोई से बाहर आती है। जब आप बच्चे से पूछते हैं कि उन्होंने आपसे झूठ क्यों कहा तो बच्चे यह कहते हैं जी 'उस दिन आपने जैसे झूठ बोला था वैसे ही आज मैंने बोला'।
- क्या इस पूरी स्थिति में बच्चे की कोई ग़लती थी?
- क्या देखभालकर्ता के झूठ बोलने का बच्चे पर असर पड़ा?
- बच्चे से सच बोलने की उम्मीद करना और ख़ुद झूठ बोलना - क्या ऐसा करने से देखभालकरत अपने ही बनाएं हुए नियमों को तोड़ रहे हैं?
- देखभालकर्ता को बच्चों के सामने आदर्श व्यवहार दिखाना और आदर्श भाषा का उपयोग करना क्यों ज़रूरी है?

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने देखभालकर्ताओं का बच्चों के सामने आदर्श व्यवहार करने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएँ- **आदर्श बनें बच्चों के लिए, अच्छा व्यवहार अपनाएं । बच्चों के सामने कभी भी गाली न दें, ना हीं उनसे झूठ बुलवाएं ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

आधार कार्ड बनवाना - 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे का आधार कार्ड बाल आधार कहलाता है। निकटतम आधार केंद्र के बारे में आंगनवाड़ी दीदी से पता करें और बच्चे का आधार कार्ड बनवाएं।

इ इधर-उधर

1

बच्चे जब घर से बाहर जाते हैं तब उन्हें कई अनुभव होते हैं जिनसे वह नई बातें सीखते हैं और अपरिचित लोगों से व्यवहार करना सीखते हैं।

2

दूसरों से मिलने से और नई जगह घूमने से बच्चों की भाषा का विकास होता है। इन नए अनुभवों से बच्चों का अलग-अलग परिस्थितिओं को जान्ने और समझने का दृष्टिकोण विक्सित होता है ।

इधर-उधर घूमने बच्चों को नई-नई जगह लेकर जाएँ। दुनिया की पहचान करवाएं और ज्ञान बढ़ाएं ॥

3

जब भी कहीं घूमने जाएँ, तो बच्चों को उस यात्रा की तैयारी करने को कहें। उनसे प्रश्न पूछें, जैसे - उन्हें अपने साथ क्या-क्या ले जाना चाहिए या वे वहाँ किन-किन लोगों से मिलेंगे।

इ इधर-उधर

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'इ' से 'इधर-उधर' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों को इधर-उधर घुमाने पर उनके विकास पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसको समझेंगे। 'इ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'इ' अक्षर के साथ 'इधर-उधर' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **इधर-उधर घूमने बच्चों को नई-नई जगह लेकर जाएँ। दुनिया की पहचान करवाएं और ज्ञान बढ़ाएं ॥** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के साथ इधर-उधर घूमना क्यों ज़रूरी है?

बच्चे अपनी आसपास की दुनिया से बहुत कुछ सीखते हैं। जब वह घर से बाहर जाते हैं तब उनके साथ नए अनुभव जुड़ते हैं और वह नई बातें सीखते हैं। बच्चों के बाहरी मनोरंजन में प्राकृतिक वातावरण में खेलना कूदना, घूमना, अन्य लोगो से मिलना शामिल होता है। यह उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास को प्रोत्साहित करता है। बच्चे अपनी उम्र के अन्य बच्चों, परिचित और अपरिचित व्यक्तियों से व्यवहार करना और बात करना सीखते हैं। इन नए अनुभवों से बच्चों का अलग अलग परिस्थितियों को जानने और समझने का दृष्टिकोण विकसित होता है। यह सब उन्हें आगे स्कूल जाने के लिए भी तैयार करता है।

बच्चों के साथ इधर-उधर कब, कैसे और कहाँ घूमें?

- बच्चों को अलग-अलग जगहों पर लेकर जाएँ जैसे की खेत, बाज़ार, मेले, धार्मिक स्थल, डाक घर, बैंक, स्कूल, आंगनवाड़ी, दोस्तों और रिश्तेदारों के घर, आदि।
- जब भी कहीं घूमने जाने की तैयारी करें, तो आप बच्चों को उस यात्रा की तैयारी करने को कहें। उनसे प्रश्न पूछें, जैसे - उन्हें अपने साथ क्या-क्या ले जाना चाहिए या वे वहाँ किन-किन लोगों से मिलेंगे, आदि।
- बच्चों को सिखाएं की बाहर जाते समय अन्य लोगो से दो गज़ की दूरी बनाएं रखें।
- अगर आप बाजार जाने वाले हैं तो पहले बच्चों को चीज़ों की एक सूचि बनाने को कहें। बच्चों को यह सूची चित्र या अन्य प्रतीकों द्वारा बनाने को कहें।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि वे अपने बच्चों को आख़री बार कहाँ और कब घुमाने लेकर गए थे। आप सभी जान गए हैं कि बच्चों के लिए बाहर घूमना कितना ज़रूरी हैं। अब आप सभी कुछ प्रश्नों पर अपने अनुभव बाँटिएँ:

- अगली बार जब आप अपने बच्चों को बाहर घुमाने लेकर जाएँगे, तो आप उसके लिए क्या-क्या तैयारियाँ करेंगे?
- जब आप अपने बच्चों को अगली बार बाहर घुमाने लेकर जाएँगे, तब आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे? जब आप इशर-उधर घूम रहे होंगे, तब आप बच्चों से क्या-क्या बातें करेंगे?

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को इधर-उधर घुमाने की महत्वता पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं – **इधर-उधर घूमने बच्चों को नई-नई जगह लेकर जाएँ। दुनिया की पहचान करवाएं और ज्ञान बढ़ाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

इच्छानुसार – बच्चों को उनकी इच्छा और रुचि के अनुसार काम करने दे। हर समय देखभालकर्ता उन पर अपनी मर्ज़ी ना थोपें। इस से बच्चों का आत्म-विश्वास बढ़ेगा और वे आत्म-निर्भर बनेंगे।

ई ईजाद

1

कल्पना करना नई चीज़ों का ईज़ाद करने की संभावनाओं को बढ़ावा देता है। बचपन में जिज्ञासा होना, प्रयोग करना और अन्य विकल्प खोजना और समस्या को रचनात्मक तरीके से सुलझाने की क्षमता बच्चों में होती है। देखभालकर्ता को बच्चों में इस तरह की सोच को समर्थन देना चाहिए।

2

प्राकृतिक दुनिया बच्चों को सोचने, सवाल करने और उनकी रचनात्मकता के कौशल को प्रेरित करती है और उसे बढ़ावा देती है।

ईज़ाद नई-नई चीज़ों का कर के समस्याओं को सुलझाना सिखाएं। बच्चों में कल्पना और रचनात्मकता की क्षमता को जगाएं॥

3

रंग भरना, गीली या चिकनी मिट्टी से मूर्ति या खिलौने बनाना, घर पर उपलब्ध सामान से बनाई गई चीज़ें बच्चों को कुछ नया ईजाद करने के लिए प्रोत्साहित करें।

ई ईजाद

सत्र से पहले की तैयारी: कार्यकर्ता को अभ्यास कार्य के लिए टोकरी, छतरी, थाली और कंघी जैसे घर में उपलब्ध वस्तुओं को इकट्ठा करना है। कार्यकर्ता अभ्यास कार्य पढ़कर सारी वस्तुओं को बैठक शुरू करने से पहले ही इकट्ठा कर ले।

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज का हमारा अक्षर 'ई' है। आज हम 'ई' से 'ईजाद' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों में ईजाद की भावना क्यों बढ़ाते हैं और इसको बढ़ाने के तरीक़ों पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 40 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ई' अक्षर बना है और उसके साथ 'ई' से 'ईजाद' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **ईज़ाद नई-नई चीज़ों का कर के समस्याओं को सुलझाना सिखाएं । बच्चों में कल्पना और रचनात्मकता की क्षमता को जगाएं ॥** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों को नई-नई चीजें ईजाद करने के लिए प्रोत्साहित क्यों करना चाहिए?

बच्चे कल्पना करने में सक्षम होते हैं। नई चीज़ें जिन्हें बच्चों ने देखा या अनुभव न किया हो उन चीजों के बारे में सोचना, और दिमाग में एक तस्वीर बनाने की क्षमता स्वाभाविक रूप से बच्चों में होती है। कल्पना करना नई चीज़ों का ईज़ाद करने की संभावनाओं को बढ़ावा देता है। सोचने का कौशल और समस्या को रचनात्मक तरीके से सुलझाने की क्षमता बच्चों के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। कल्पना करना, चीजों को नए तरीकों से करने की कोशिश करना बच्चों में सोच विकसित करने और रचनात्मकता को बढ़ावा देने में मदद करता है ।

बच्चों को ईजाद करने के लिए कब, कहाँ और कैसे प्रोत्साहित करें?

- अपने बच्चे की ईजाद करने की भावना को प्रोत्साहित करने की दिशा में पहला कदम है। बच्चों के साथ बातचीत करें जिसमे की ऐसे प्रश्न हो जिनका कोई एक जवाब न हो जैसे क्या क्या होता अगर घर की गाये/बकरी/कुत्ता बोल पाते? क्या होता अगर गाये का रंग नीला होता? क्या होता अगर हमारे पास नाक न होती। बच्चों को भी ऐसे प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- बच्चों से कहें की वो सोच कर बताये की किसी भी एक वस्तु (जैसे झाड़, थाली, टोकरी आदि) को किस अलग-अलग प्रकार से इस्तेमाल किया जा सकता है।
- बच्चों को तरह-तरह की वस्तुओं से परिचित करवाना। उस वस्तु को देखकर अगर वे अपने विचार आपके साथ बाँटे तो आप उन्हें सुनें और अगर वे आपसे कोई प्रश्न पूछें तो उसका जवाब दें और उनकी सोच को प्रोत्साहित करें।
- बच्चों के साथ गुड़िया, गेंद, ब्लॉक, खाली डिब्बे या गा रैपर पड़ी पुरानी चीज़ों के साथ रचनात्मक खेल खेले जा सकते हैं। ऐसे खेल बच्चों में रचनात्मकता और समस्या के समाधान खोजने के कौशल को बढ़ाने में मदद करता है।
- छोटे बच्चों के पास अक्सर चीजों को अलग-अलग तरह से उपयोग करने के तरीक़े होते हैं। एक समर्थक के रूप में, आप अपने बच्चे के प्रयासों को सकारात्मक रूप से स्वीकार करें।
- प्राकृतिक चीज़े जैसे रेत, मिटटी, पानी, पत्ते आदि बच्चों को सोचने, सवाल करने और उनकी रचनात्मकता के कौशल को प्रेरणा और बढ़ावा देती है। बच्चे रेत में चित्र बना सकते हैं, टहनियों के साथ डिज़ाइन बना सकते हैं, शाखाओं के साथ किलों का निर्माण कर सकते हैं, या बस ज़मीन पर लेट कर आकाश को देख कल्पना कर सकते हैं।
- बच्चों को घर-घर, डॉक्टर-डॉक्टर, चिड़ियाघर, या खेत, आदि नाटकीय खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। खुद भी एक पात्र की भूमिका लेकर इस काल्पनिक नाटक में शामिल हों। बच्चों के साथ गाने गाना, पहेलियाँ सुलझाना, प्रसिद्ध गानों की ध्वनियों को लेकर नए गाने बनाना, आदि कुछ गतिविधियाँ हैं जिन से आप बच्चों की कल्पना करने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं।
- कलात्मक कार्य भी बच्चों की रचनात्मकता और कल्पना करने की क्षमता को बढ़ावा देते है। रंग भरना, गीली या चिकनी मिट्टी से मूर्ति या खिलौने बनाना और घर पर उपलब्ध सामान से बनाई गई चीज़ें बच्चों को कुछ नया ईजाद करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम एक नई गतिविधि करेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता दी गई वस्तुओं को अलग-अलग तरीक़े से इस्तेमाल करके दिखाएंगे । हर वस्तु को उपयोग करने का एक तरीक़ा होता हैं, लेकिन इस गतिविधि में देखभालकर्ता अपनी कल्पना करने की क्षमता का इस्तेमाल करते हुए यह दिखाएंगे कि उस वस्तु को और किन तरीक़ों से उपयोग में लाया जा सकता है। कुछ वस्तुएँ जो देखभालकर्ता को दी जा सकती हैं- छोटी टोकरी, छतरी, थाली और कंघी या अन्य कोई वस्तु जो आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा देखभालकर्ता को देना चाहते या हों । सभी देखभालकर्ता दूसरों द्वारा इस्तेमाल की गई वस्तुओं और उनके अलग-अलग उपयोगों के बारे में चर्चा करें। अगर उन्हें उस वस्तु का कोई और उपयोग भी समझ आएँ, तो वे पूरे समूह के साथ उसे बाँटे।

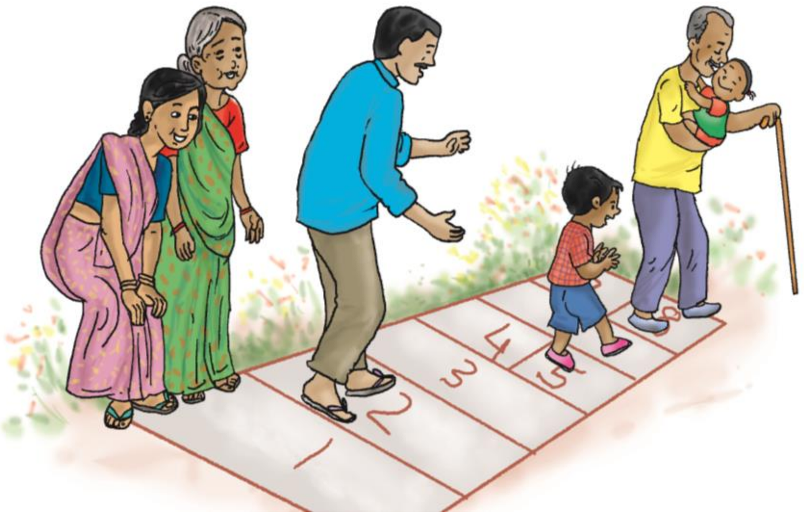
5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों में ईजाद करने की भावना को बढ़ाने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ईज़ाद नई-नई चीज़ों का कर के समस्याओं को सुलझाना सिखाएं । बच्चों में कल्पना और रचनात्मकता की क्षमता को जगाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
ईर्ष्या - अपने बच्चों को सिखाएं की इर्षा की भावना को त्यागें। कभी भी दूसरे बच्चे की तुलना अपने बच्चे से न करें। यह ईर्ष्या की भावना को बढ़ावा दे सकता है।

उ उलट-पुलट

1

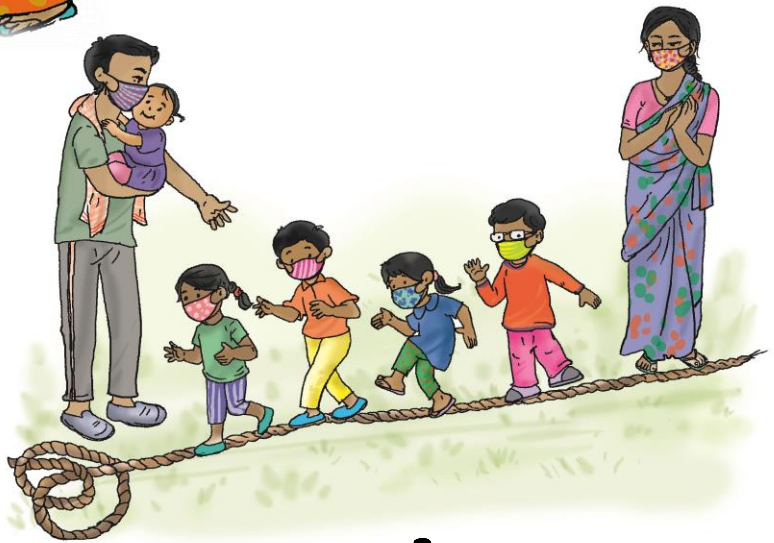
खेल-कूद बच्चों के लिए स्वाभाविक और बेहद मज़ेदार हैं।
खेल बच्चों के विकास को बढ़ावा देते हैं।



2

बचपन से जुड़ी होती हैं खेल-कूद की यादें, जिनमें कुश्ती, गुदगुदी, एक-दूसरे का पीछा करना, उछल-कूद करना, झूमना या भागना शामिल हैं ।

उलट-पुलट, खेल-कूद, झूमना और दौड़ लगाना सिखाएं । बच्चों की शारीरिक और मानसिक क्षमता और आत्मसम्मान बढ़ाएं ॥



3

देखभालकर्ता ध्यान रखें की बच्चे सुरक्षित जगह पर हों। उनकी पर्याप्त देख-रेख भी ज़रूरी है।

उ उलट-पुलट

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज हम 'उ' से 'उलट-पुलट' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम बच्चों के शारीरिक और मोटर विकास के बारे में समझेंगे। 'उ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'उ' अक्षर के साथ 'उलट-पुलट' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे **उलट-पुलट, खेल-कूद, झूमना और दौड़ लगाना सिखाएं । बच्चों की शारीरिक और मानसिक क्षमता और आत्मसम्मान बढ़ाएं ॥**

कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चे उलट-पुलट क्यों करें?
हम अपने बचपन को याद करें तो उस से जुडी होती हैं खेल-कूद की यादें, जिनमें रस्सी कूदना, पेड़ो पर चढ़ना, झूला झूलना, तालाब में पानी में खेलना, उछल-कूद करना, झूमना या भागना आदि, शामिल हैं । इस तरह के खेल बच्चों के शारीरिक विकास को बढ़ावा देते हैं। यह खेल-कूद बच्चों के लिए स्वाभाविक और बेहद मज़ेदार हैं। इस प्रकार के खेल खेलने पर बच्चों की मुस्कुराहट और हँसी यह साबित करती है कि वह खेल बच्चों को कितने पसंद हैं। बाहर खेले जाने वाले खेलों से ना केवल शारीरिक विकास होता है बल्कि बच्चे साथ ही दूसरे बच्चों के साथ मिलकर खेलना, समस्या का हल ढूंढना, नियम बना कर उनका पालन करना इत्यादि सीखते हैं, जो की उनके मानसिक, भाषा और सामाजिक विकास में योगदान करता है।

बच्चों को उलट-पुलट करना कब, कहाँ और कैसे सिखाएँ?

- इस बात का ध्यान रखें की बच्चे जिस बाहरी स्थान पर खेलें वह जगह खेलने के लिए सुरक्षित हों। जो जगह बच्चों के खेलने के लिए असुरक्षित हो, जैसे सड़क के किनारे, खड्डे, जहां खुदाई हुई हो, खुला गड्डा या कुआँ, वहाँ बच्चों को खेलने ना दें। साथ ही बच्चों की देख-रेख और उन पर निगरानी रखने के लिए घर के कोई बड़े उनके साथ ज़रूर होने चाहिए। यह बच्चों की सुरक्षा के लिए ज़रूरी हैं।
- बच्चों को अपने खेल के नियम बनने में मदद करें। जैसे सभी को खेल खेलने की बारी मिलें, आदि। खेल में कोई भी आने पर उन्हें उस समस्या का हल ढूँढने में सहयोग दें। इस से बच्चे अपने आप लिए हुए निर्णयों की ज़िम्मेदारी लेना सीखेंगे।
- अपने बचपन के खेलों के बारे में बच्चों को बताएं और वो खेल उनके साथ खेलें।
- घर में मौजूद चीज़ों से बच्चे के लिए एक रास्ता बनाएं जिस पर चल कर वह एक तरफ़ से दूसरी तरफ़ जाएँगे। दुपट्टों और रस्सियों या हाथों का प्रयोग करके एक सुरंग बनाएं। उसके बाद ईंटों का प्रयोग करके एक रास्ता बनाएं, जो की सीधा, गोलाकार या टेढ़ा मेढ़ा बनाएं। बच्चा इस रास्ते को पार करेगा। आप ज़मीन पर चाक से रास्ता बना सकते हैं। इस खेल से बच्चे अपने शरीर को संभालना और संतुलित करना सीखते हैं।
- बच्चों को जानवरों की नक़ल करने को कहें, उनकी तरह चलने, उड़ने और कूदने को कहें जैसे कि बंदर कि तरह दोड़ना, खरगोश की तरह कूदना और पक्षी की तरह फड़फड़ाना, आदि।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम एक खेल खेलेंगे। हर समूह एक-एक करके अलग-अलग तरह के खेल बनाएंगे। हर समूह को कार्यकर्ता दुपट्टे, रस्सियाँ, ईंटे, चाक और अन्य वस्तुएँ देंगे। आज की बैठक में दिए गए तरीक़ों को अपनाकार हर समूह अलग-अलग तरीक़ों की सुरंग और रास्ते बनाएंगे। जब एक समूह ने सुरंग और रास्ते बनाए, तब दूसरे समूहों के देखभालकर्ता उसको पार करेंगे। फिर अगले समूह के देखभालकर्ता अलग रास्ते और सुरंग बनाएंगे। यह प्रक्रिया ऐसे ही चलती रहेगी जब तक सारे समूह ने अपने-अपने रास्ते और सुरंग ना बना लें। सभी देखभालकर्ता यह बताए कि क्या वे ऐसी गतिविधि अपने बच्चों के साथ कर पाएँगे? अगर उन्हें कोई समस्या या प्रश्न है, तो बैठक में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा से पूछें।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के सामने देखभालकर्ताओं को उचित व्यवहार कैसे रखना चाहिए, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **उलट-पुलट, खेल-कूद, झूमना और दौड़ लगाना सिखाएं । बच्चों की धयान देने की क्षमता और आत्मसम्मान बढ़ाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक ___ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:
उचित व्यव्हार - बच्चों के लिए देखभालकर्ता प्रेरणा स्तोत्र होते हैं और उनके व्यवहार का गहरा असर बच्चों के दिमाग पर पड़ता है। इसलिए हमेशा देखभालकर्ता बच्चों के सामने संयम से काम लें, उनकी बात सुनें और हमेशा उन्हें सुरक्षित महसूस कराएं।

ऊ ऊपरी आहार

1

बच्चों को छे महीने केवल माँ का दूध और उसके बाद साथ में ऊपरी आहार दें। पौष्टिक ऊपरी आहार बच्चों के विकास के लिए बहुत ज़रूरी है।

2

6 महीने तक स्तनपान शिशु के लिए पूरक आहार होता है। स्तनपान 2 वर्ष या उससे अधिक उम्र तक ऊपरी आहार के साथ जारी रखा जा सकता है।

ऊपरी आहार 6 महीने होने पर बच्चे को पर्याप्त मात्रा में खिलाएं। विभिन्न स्वादों से परिचय करवाएं और मज़बूत शरीर और तेज़ दिमाग बनाएं॥

3

धीरे-धीरे खाने में विभिन्न स्वादों, बनावटों और रंगों को शामिल करते हुए बच्चों के भोजन में अलग-अलग प्रकार के व्यंजनों का परिचय दें।

ऊ ऊपरी आहार

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

प्रदर्शन और चर्चा

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज का हमारा अक्षर 'ऊ' है। आज हम 'ऊ' से 'ऊपरी आहार' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों के विकास और पोषण के लिए ऊपरी आहार की महत्वता पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 42 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ऊ' अक्षर बना है और उसके साथ 'ऊ' से 'ऊपरी आहार' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **ऊपरी आहार 6 महीने होने पर बच्चे को पर्याप्त मात्रा में खिलाएं । विभिन्न स्वादों से परिचय करवाएं और मज़बूत शरीर और तेज़ दिमाग बनाएं ॥** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

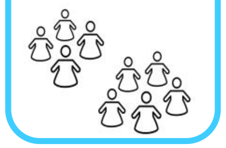
बच्चों के लिए ऊपरी आहार क्यों ज़रूरी है?
बच्चों के सही पोषण के लिए ऊपरी आहार बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके शरीर और दिमाग के वृद्धि के लिए रोज़ उन्हें विभिन्न प्रकार के आहार देना ज़रूरी है । जैसे, ऊपरी आहार में हमें बच्चों को-

- रोटी, चावल और उबला आलू मसल कर गाढ़ी दाल में मिलाएँ और उसमें घी या तेल डाल कर दें।
- खिचड़ी में घी या तेल डाल कर दें।
- पकी हुई मसली सब्ज़ियाँ जैसे कद्दू, गाजर, चुकंदर खिलाएँ।
- दूध से बना हुआ दलिया, हलवा, सेवई या खीर दें।
- केला, चीकू, आम, पपीता व अन्य नरम फल दें।
- पोषाहार से बने व्यंजन दें, जैसे कि दलिया, लड्डू, हलवा आदि।

बच्चों को ऊपरी आहार कब, कहाँ और कैसे दें?

- बच्चे के सही विकास के लिए 6 माह पूरा होने पर माँ के दूध के साथ उसे घर का बना ऊपरी आहार देना शुरु करें।
- ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के पोषण की बढ़ती ज़रुरतें पूरी नहीं होंगी, जिससे विकास पर असर पड़ेगा और कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा।
- एक खाद्य पदार्थ से शुरु करें, धीरे-धीरे खाने में विविधता लाएँ।
- बच्चे का खाना रुचिकर बनाने के लिए अलग-अलग स्वाद व रंग शामिल करें।
- बच्चे की खिचड़ी में सब्जियाँ जैसे कद्दू, लौकी, गाजर, पालक तथा दाल डालें। माँसाहारी होने पर अंडा, माँस व मछली भी दें।
- बच्चे के खाने में ऊपर से 1 चम्मच घी, तेल या मक्खन मिलाएँ।
- बच्चे की उम्र के साथ, उसके पेट का आकार भी बढ़ता है, इसलिए धीरे-धीरे खाने की मात्रा और आहार का गाढ़ापन बढ़ाएँ।
- बच्चे के खाने में नमक, चीनी और मसाला कम डालें।
- बच्चे को बाज़ार का बिस्कुट, चिप्स, मिठाई, नमकीन और जूस जैसी चीजें न खिलाएँ। इससे बच्चे को सही पोषक तत्व नहीं मिल पाते।
- ऊपरी आहार के साथ स्तनपान जारी रखें।
- साफ कटोरी व चम्मच का प्रयोग करें।
- आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करें जो बच्चे के दिमाग के विकास के लिए आवश्यक है।
- बच्चे को आई.एफ.ए. का सिरप दें, ताकि उसे अनिमिया से बचाया जा सके।
- बच्चे को विटामिन-ए की खुराक और कीड़े की दवा (एल्बेण्डाज़ोल) निर्धारित समय पर दें।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं के की वो बच्चों को ऊपरी आहार के तौर पर क्या-क्या खाने की चीज़ें दे सकते हैं? हर देखभालकर्ता अपने-अपने समूह में बच्चों के लिए ऊपरी आहार वाले खाने को बनाने की विधि सब को बताएं । इसके साथ, सभी देखभालकर्ता यह बताएं की आंगनवाड़ी से मिलने वाले राशन से वे बच्चों के लिए कौन-कौन से खाने की चीज़ें बनाते हैं? हर देखभालकर्ता अपने-अपने समूह में आंगनवाड़ी से मिलने वाले राशन से खाना बनाने की विधि बाँटें। सभी देखभालकर्ता अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह बारी-बारी से अपनी चर्चा का सार दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों के लिए ऊपरी आहार की महत्वता पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ऊपरी आहार 6 महीने होने पर बच्चे को पर्याप्त मात्रा में खिलाएं । विभिन्न स्वादों से परिचय करवाएं और मज़बूत शरीर और तेज़ दिमाग बनाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ?
आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ऊर्जा - बच्चों की देखभाल करना और दिनचर्या के काम संभालने के लिए ऊर्जा की ज़रूरत है। देखभालकर्ता का थकान महसूस करना स्वाभाविक है। इसलिए आराम करें और वह काम करना ना भूलें जो आपको ख़ुशी देते हैं।

ए एम. सी. पी. कार्ड

1

मातृ और बाल संरक्षण कार्ड (एम.सी.पी. कार्ड) को माताओं, गर्भवती और बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य की निगरानी करने के लिए और बच्चों के अच्छे लालन-पालन के लिए बनाया गया है।

2

एम.सी.पी. कार्ड में आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आपकी सारी जानकारी लिखती हैं। आपके परिवार की पहचान और आपके बच्चे के जन्म का रिकॉर्ड इसमें भरा जाना चाहिए।

एम.सी.पी. कार्ड बनवाएं और नियमित रूप से भरवाएं । बच्चों के लालन-पालन और स्वस्थ्य की सारी जानकारी पाएं ॥

3

एम.सी.पी. कार्ड को हमेशा एक सुरक्षित जगह रखें और हर बार अस्पताल और आँगनवाड़ी जाते वक़्त इसे अपने साथ ले जाएँ।

ए एम. सी. पी. कार्ड

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज का हमारा अक्षर 'ए' है। आज हम 'ए' से 'एम.सी.पी. (मातृ एवं बाल सुरक्षा) कार्ड' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम एम.सी.पी. कार्ड का बच्चों के विकास में महत्व पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 43 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ए' अक्षर बना है और उसके साथ 'ए' से 'एम.सी.पी. कार्ड' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **एम.सी.पी. कार्ड बनवाएं और नियमित रूप से भरवाएं । बच्चों के लालन-पालन और स्वस्थ्य की सारी जानकारी पाएं ॥** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

एम.सी.पी. कार्ड क्यों ज़रूरी है?

मातृ और बाल संरक्षण कार्ड (एम.सी.पी. कार्ड) को गर्भवती महिलाओं और बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य की निगरानी करने के लिए और बच्चों के अच्छे लालन पालन के लिए सकारात्मक जानकारी और प्रथाओं को सीखने, समझने और पालन करने के लिए बनाया गया है। यह कार्ड परिवार को विभिन्न प्रकार की सेवाओं के बारे में जानने में मदद करता है जो महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए आवश्यक होती है। इसमें बच्चों के देखभालकर्ता और उनके परिवार के सदस्यों को बच्चों के विकास और लालन-पालन से सम्बंधित जानकारी का रिकॉर्ड रखने में काम आता है। विशेष रूप से पहली बार माता-पिता के रूप में, यह गर्भावस्था और उनके बच्चे की वृद्धि से संबंधित उनकी अधिकांश शंकाओं का जवाब देता है। ऐसा करने से देखभालकर्ता बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य, पोषण और विकास को सुनिश्चित करते हैं। वर्तमान एम.सी.पी. कार्ड को पिछले एम.सी.पी. कार्ड की सीख के आधार पर विकसित किया गया है। जैसे कि कार्ड एक बहुत अधिक व्यापक है और पहले 1,000 दिनों से लेकर बच्चे की 16 वर्ष की आयु तक सभी पहलुओं को शामिल करता है।

एम.सी.पी. कार्ड को कब, कहाँ और कैसे इस्तेमाल करें?

एम.सी.पी. कार्ड सभी गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए मुफ्त और सुरक्षित है और टीकाकरण जैसी सेवाओं का रिकॉर्ड रखने से चिकित्सा अधिकारियों को मदद मिलती है। एम.सी.पी. कार्ड में आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आपकी सारी जानकारी लिखती हैं। आपके परिवार की पहचान और आपके बच्चे के जन्म का रिकॉर्ड इस कार्ड में भरा जाना चाहिए। इस कार्ड को हमेशा एक सुरक्षित जगह रखें और हर बार अस्पताल और आँगनवाड़ी जाते वक्त इसे अपने साथ ले जाएँ। माता-पिता के लिए भी इसमें बहुत-सी जानकारी है जैसे बच्चे के आयु अनुसार विकास के बारे में, विकास में देरी हो तो क्या करें, तीन साल से कम उम्र के बच्चों के शारीरिक, मानसिक, भाषा विकास के लिए घर पर किस तरह की अलग-अलग गतिविधियाँ की जा सकती हैं, आदि। इसमें बच्चे की नियमित वज़न और लम्बाई को भी लिखा जाता है। इसमें गर्भवती महिलाओं और बच्चों के टीकाकरण की भी जानकारी दे गई हैं। अब आप सारे देखभालकर्ताओं को एम.सी.पी. कार्ड दिखाएँ और उसके हर भाग से उन्हें परिचित करवाएं । नीचे दी गई बिंदुओं के आधार पर आप समूह से चर्चा करें:

- एम.सी.पी. कार्ड कौन-कौन इस्तेमाल करते हैं
- एम.सी.पी. कार्ड में किन विषयों के बारे में बात करी गई हैं
- एम.सी.पी. कार्ड में रिकॉर्ड रखने कि ज़िम्मेदारी किसकी है
- एम.सी.पी. कार्ड में रिकॉर्ड को सम्भाल के रखने कि ज़िम्मेदारी किसकी है
- एम.सी.पी. कार्ड के हर भाग में देखभालकर्ताओं को किन-किन बातों को ध्यान में रखना हैं

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता अपने-अपने एम.सी.पी. कार्ड को निकाले। आज हुई चर्चा के अनुसार, हर देखभालकर्ता एम.सी.पी. कार्ड के अलग-अलग भागों के बारे में अपने समूह में चर्चा करें। सभी यह बताएं कि उन्होंने आज की बैठक में एम.सी.पी. कार्ड के बारे में क्या सीखा? ऐसी कौन सी जानकारी है जो उनके और उनके बच्चों के लिए सबसे ज़्यादा महत्वपूर्ण हैं? वय यह भी बताएं कि उनके हिसाब से एम.सी.पी. कार्ड का इस्तेमाल करने की वजह से उन्हें क्या-क्या फ़ायदे हुए हैं या आगे हो सकते हैं? क्या कोई ऐसे चीज़ है एम.सी.पी. कार्ड में जो वे समझ नहीं पाते? अगर आपको ऐसी कोई मुश्किल आती है, तो आप आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से पूछें। सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने एम.सी.पी. कार्ड के फ़ायदों और उसको इस्तेमाल करने की विधि पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **एम.सी.पी. कार्ड बनवाएं और नियमित रूप से भरवाएं । बच्चों के लालन-पालन और स्वस्थ्य की सारी जानकारी पाएं** ॥ सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

एकांत - कभी कभी बच्चों को एकांत में रहने और खेलने का मौका दें| देखभालकर्ता भी एकांत में बैठने के लिए समय निकालें और बच्चों को भी बता दें की वह कहाँ बैठे हैं| एकांत में समय बिताने से मानसिक तनाव दूर होता है और लालन पालन भोझ नहीं लगते|

ऐ ऐतबार

1

देखभालकर्ताओं को बच्चों की भावनाओं को समझना चाहिए और उनके साथ एक विश्वसनीय रिश्ता कायम करना चाहिए।

2

हमें बच्चों से खुल कर बात करनी चाहिए और उनको यकीन दिलाना चाहिए कि हम उनकी बात ध्यान से सुन रहे हैं ।

ऐतबार बच्चों का कभी न तोड़ें,
उन्हें सच बोलना सिखाएं ।
उनकी बात ध्यान से सुनें,
उन्हें किये हुए वादे हमेशां निभाएं ।।

3

बच्चे कई बार अपनी भावनाएं और ज़रूरतें नहीं बता पाते हैं। देखभालकर्ताओं को संकेतों के आधार पर बच्चों की जरूरतों का अनुमान लगाना चाहिए।

ऐ ऐतबार

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ऐ' है। आज हम 'ऐ' से 'ऐतबार' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों का दूसरों पर ऐतबार होने का और उनके आस-पास विश्वसनीय वातावरण होने का उनके विकास पर क्या असर होता है, इस पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 44 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ऐ' अक्षर बना है और उसके साथ 'ऐ' से 'ऐतबार' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **ऐतबार बच्चों का कभी न तोड़ें, उन्हें सच बोलना सिखाएं । उनकी बात ध्यान से सुनें,उन्हें किये हुए वादे हमेशां निभाएं ।।** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

बच्चों के लिए ऐतबार करना क्यों ज़रूरी है?
बच्चों के आस-पास एक विश्वसनीय वातावरण होना ज़रूरी है। देखभालकर्ताओं को बच्चों भावनाओं को समझना चाहिए और उनके साथ एक विश्वसनीय रिश्ता कायम करना चाहिए। बच्चों का रिश्तों में विश्वास और अपने रिश्तेदारों पर ऐतबार रखना ज़रूरी है क्योंकि इससे उनके दुनिया को देखने के तरीके पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वह जीवन की चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ कर पाएंगे और नई परिस्थितियों से घबराएंगे नहीं। देखभालकर्ता के साथ एक विश्वसनीय रिश्ता उनको दूसरों पर ऐतबार करने के लिए प्रेरित करता है।
बच्चों को अपने पर ऐतबार करना कब, कहाँ और कैसे सिखाएँ?
- बच्चों की बात सुनें - बच्चों की बात सुनना बहुत ज़रूरी है। बच्चे की बात सुनना मतलब उनके शब्दों को समझाना है। हम बच्चों को दिखा सकते हैं कि हम उनकी बातों को सुन रहे हैं, उनकी भावनाओं को समझ रहे हैं उनकी बात पर ध्यान दे रहे हैं।
- बच्चों की जरूरतों का अनुमान लगाएँ - बच्चे कई बार अपनी भावनाएं और ज़रूरतें नहीं बता पाते हैं। ऐसे में देखभालकर्ताओं को संकेतों के आधार पर बच्चों की जरूरतों का अनुमान लगाना चाहिए। जैसे की अगर बच्चे चिड़चिड़े हो रहे हैं, तो कई बार यह संकेत होता है कि उन्हें भूख लगी है या वे थक्क गए हैं आराम करना चाहते हैं।
- बच्चों की मदद करें – बच्चों को यह विश्वास होना चाहिए कि अगर वे कुछ कहेंगे या आप से मदद माँगेंगे, तो आप उन्हें मदद करेंगे। बच्चे खुलकर आप से बात कर पाएंगे और अपनी बात आपके सामने रख पाएंगे।
- बच्चों से किए गए वादों को निभाना - आप जो भी वादे अपने बच्चों से करें उनको पूरा ज़रूर करें। सोच समझकर, जो आपसे हो सके, उन्ही चीज़ों के बारे में बच्चों से वादा करें। अगर ऐसा कोई वादा है जो आप निभा नहीं पा रहे हैं, तो बच्चों को उसके कारण समझाएँ। लेकिन जितना हो सके, बच्चों से वही वादें करें जो आप निभा सकें।
- बच्चों को सच बोलना - अपने बच्चों के साथ किसी भी प्रकार का झूठ ना बोलें। ऐसी बातें जिनका आप जवाब देने में कतराएँ, उनके लिए कोई ग़लत या काल्पनिक उत्तर बच्चों को ना दें। यह बच्चों के भ्रम को कम करने के लिए ज़रूरी है।
- खुल के बात करें - देखभालकर्ता अपने बच्चों से खुल कर बात करें। जब हम अपनी कमियों, डर और मुश्किलों के बारे में बात करते हैं तो बच्चे समझ पाते हैं कि वे अपने मन कि बातें भी हम बता सकते हैं। ऐसा करने से वे सीखते हैं की गलतियाँ करना अपराध नहीं है– बल्कि अपनी गलतियों को मानना ज़रूरी है।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम अपने अनुभव और विचार एक-दूसरे के साथ बाटेंगे। अब मैं आपको एक परिस्थिति के बारे में बताऊँगी। उसको सुनाने के बाद में आप सभी से कुछ प्रश्न पूछूँगी। अब आप नीचे दी गई परिस्थिति सभी को सुनाएं:
'बच्चे मेला देखने जाना चाहते हैं। उन्होंने जब अपने पिता से मेले में जाने के लिए पूछा, तब पिता ने उनको हाँ बोला। लेकिन जब उन्होंने अपनी माँ से इस ही बारे में पूछा, तब उन्होंने बच्चों को मना कर दिया। यह सुनकर बच्चे अब यह नहीं समझ पा रहे की वे जाएँगे या नहीं। उन्हें यह भी नहीं समझ आ रहा कि इस स्थिति में, जब उनके माँ और पिता अलग-अलग बातें बोल रहे है, तब वे किस की बात को सच मानें।'
- क्या देखभालकर्ताओं का बच्चों को इस तरह से भ्रमित करना सही है?
- जब देखभालकर्ता बच्चों को एक ही प्रश्न के अलग-अलग उत्तर देते हैं, तो इस से बच्चों पर क्या असर पड़ता हैं?
- ऐसी स्थिति में बच्चों का अपने देखभालकर्ता पर जो ऐतबार है, उस पर क्या असर पड़ता हैं?

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को दूसरों पर ऐतबार और विश्वास कराने के तरीक़ों पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ऐतबार बच्चों का कभी न तोड़ें, उन्हें सच बोलना सिखाएं । उनकी बात ध्यान से सुनें,उन्हें किये हुए वादे हमेशां निभाएं ।।**
सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ऐलान - आंगनवाड़ी में मिली जानकारी के बारे में दूसरे माता पिता और घर के सदस्यों को बताएं| इस जानकारी के ऊपर चर्चा करें और अनुभव सुनें और बताएं|

ओ ओ. आर. एस. घोल

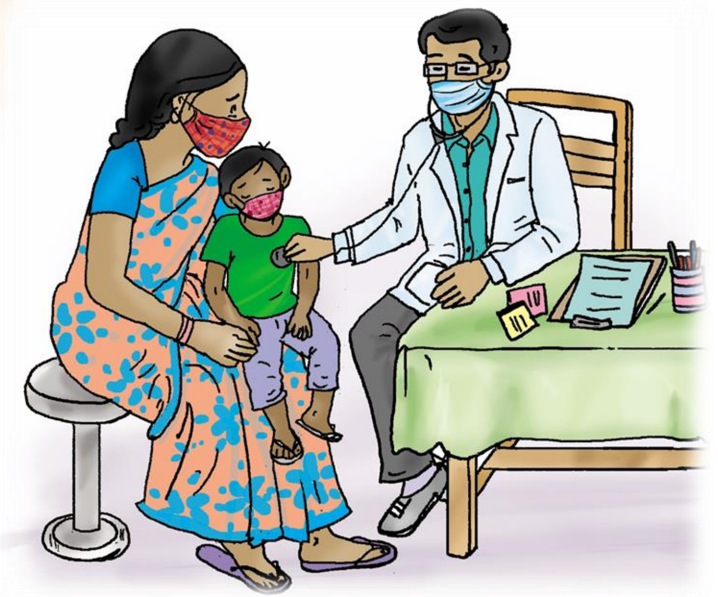
1

ओ.आर.एस. एक ऐसा घोल है जो की शरीर में पानी की कमी होने पर जल्दी से शरीर शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स और अत्यधिक पसीने, उल्टी या दस्त से खोए हुए इलेक्ट्रोलाइट और तरल पदार्थ को ठीक से बहाल करते है।

2

ओ.आर.एस. का घोल आसानी से घर पर नमक और चीनी को सही मात्रा में घोल कर बनाया जा सकता है। ओ.आर.एस. घोल किसी भी दवाई की दूकान पर आसानी से मिल सकता है।

ओ.आर.एस. घोल बच्चे को दस्त लगने पर पिलाएं। डॉक्टर, आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से जल्द संपर्क करें, बच्चे की हालत बिगड़ने से बचाएं ।।



3

अगर बच्चे दस्त या उलटी से पीड़ित हों, तो डॉक्टर ओ.आर.एस. घोल का उपयोग करने की सलाह देते हैं।

ओ ओ. आर. एस. घोल

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ओ' है। आज हम 'ओ' से 'ओ.आर.एस. घोल' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों को ओ.आर.एस. घोल कब देना चाहिए और इसको बनाने की विधिपर बातचीत करेंगे। आइए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 45 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ओ' अक्षर बना है और उसके साथ 'ओ' से 'ओ.आर.एस. घोल' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **ओ.आर.एस. घोल बच्चे को दस्त लगने पर पिलाएं । डॉक्टर, आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से जल्द संपर्क करें, बच्चे की हालत बिगड़ने से बचाएं ।।** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

ओ.आर.एस. घोल देना क्यों फायदेमंद है?

ओ.आर.एस. घोल सही मात्रा में नमक, चीनी और पानी का ऐसा घोल है जो की शरीर में पानी की कमी होने पर जल्दी से शरीर के ज़रूरी तत्वों को सही स्तर पर लाता है। इससे आसानी से घर पर बनाया जा सकता है। अगर बच्चे दस्त या उलटी से पीड़ित हों, तो डॉक्टर सबसे पहले ओ.आर.एस. घोल का उपयोग करने की सलाह देते हैं।

ओ.आर.एस. घोल कब, कहाँ और कैसे बनाएं?

- ओ.आर.एस. घोल का पैकेट किसी भी दवाई की दूकान पर आसानी से मिल सकता है।
- इसे आसानी से घर पर भी बनाया जा सकता है। एक लीटर पानी को उबाल कर ठंडा करलें और उसमें आधा चम्मच नमक और 6 चम्मच चीनी तब तक मिलाएं जब तक वह पूरी तरह से घुल ना जाएँ। ध्यान दें की इस घोल में चीनी मात्रा ज़्यादा न हो क्यूंकि इससे दस्त बढ़ सकते है। ज़्यादा मात्रा में नमक होना भी बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।
- अगर बच्चे की उम्र चार महीने से कम हो तो चार घंटे के अंतराल में एक से दो ग्लास (200-400 ml) दें।
- अगर बच्चे की उम्र चार महीने से लेकर एक साल हो तो चार घंटे के अंतराल में दो से तीन ग्लास (400-600 ml) दें।
- अगर बच्चे की उम्र एक से दो वर्ष जो तो चार घंटे के अंतराल में तीन से चार ग्लास (600-800 ml) दें।
- अगर बच्चे की उम्र दो से पांच वर्ष जो तो चार घंटे के अंतराल में चार से छह ग्लास (800-1200ml) दें।
- ओ.आर.एस. घोल को हमेशा साफ़ चमच और कटोरे में कम काम मात्रा में पिलाएं।
- अगर बच्चे को दिन में तीन या तीन से ज़्यादा बार दस्त हो चुकें हैं तो इस घोल को देना शुरू करें। अपने निकट के डॉक्टर, आशा कार्यकर्ता या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से भी संपर्क करें।

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे की वो बच्चों के लिए ओ.आर.एस. घोल को कैसे बनाएंगे। इसके साथ-साथ सभी देखभालकर्ता यह बताएं , कि वे बच्चों को यह घोल कब और क्यों देंगे?
जिन देखभालकर्ताओं के पहले इस घोल को अपने बच्चों को दिया हुआ हो, वो सभी को यह बताएं कि इस घोल से उनके बच्चों को कैसे फ़ायदा हुआ? सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को ओ.आर.एस. घोल कब दें और इसको बनाने की विधि पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ओ.आर.एस. घोल बच्चे को दस्त लगने पर पिलाएं । डॉक्टर, आशा या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से जल्द संपर्क करें, बच्चे की हालत बिगड़ने से बचाएं ।।**
सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

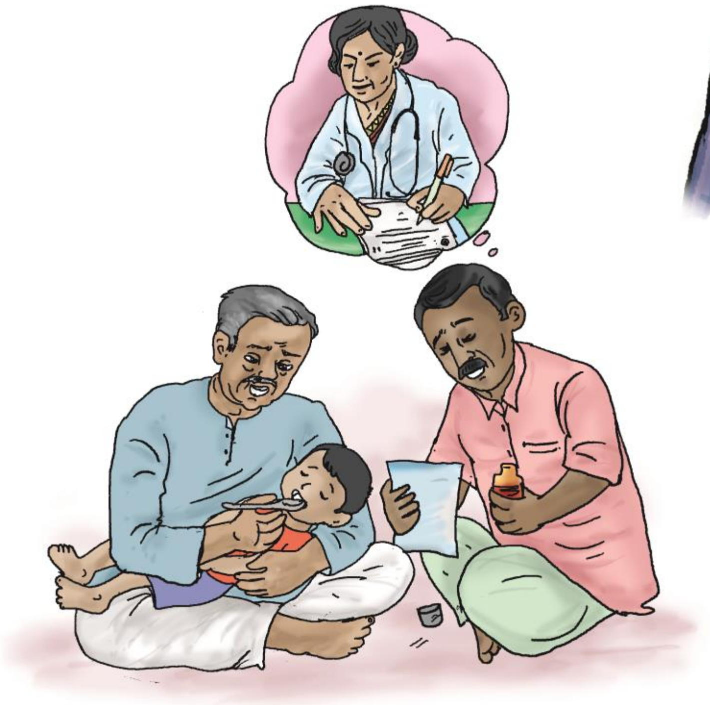
अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ओछापन - कई बार अनजाने में देखभालकर्ता बच्चों को ऐसे ताने मार देते हैं या उनका मज़ाक बना देते हैं जो बच्चों को तकलीफ दे सकता है। हम यह भूल जाते हैं की छोटे बच्चों को भी ओछापन नुकसान पहुंचा सकता हैं। ऐसे हानि पहुंचाने वाले तानों को ना दें और अपने शब्दों का महत्व समझें।

औ औषधि

1

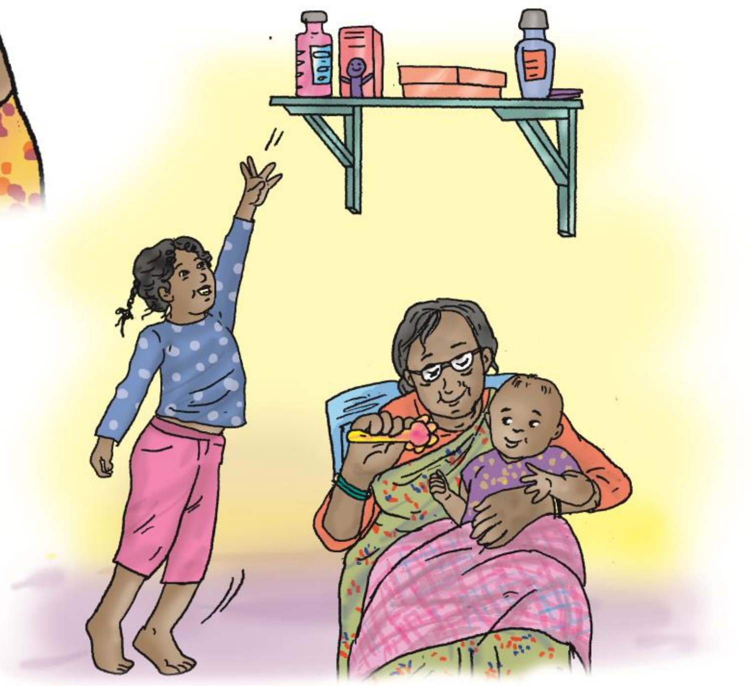
नकली, पुरानी या ख़राब औषधियों से सावधान रहें,
यह आपको नुक्सान पंहुचा सकती है।



2

औषधि को डॉक्टर द्वारा बताये गई सही मात्रा, सही तरीके से और बताये गई समय तक लें।

बच्चों को औषधि या दवाई प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह से ही दें ।
खरीदें हमेशां मान्यता प्राप्त दूकान से और बताइए गये तरीके से ही दें।।



3

दवाओं को डब्बे और बोतलों को भी बच्चों की पहुंच से दूर रखें, ।

औ औषधि

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)
आज हम 'औ' से 'औषधि' शब्द पर चर्चा करेंगे। हम औषधियों को इस्तेमाल करने के सही तरीके को जानेंगे और उससे जुडी बातों पर चर्चा करेंगे, जो की बच्चों के विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। 'औ' अक्षर के पृष्ठ पर सबसे ऊपर 'औ' अक्षर के साथ 'औषधि' शब्द लिखा है। बैठक की शुरुआत हम पृष्ठ पर लिखी कविता को साथ मिलकर दोहराते हुए करेंगे - **बच्चों को औषधि या दवाई प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह से ही दें । खरीदें हमेशां मान्यता प्राप्त दूकान से और बताइए गये तरीके से ही दें।।** कविता के साथ पृष्ठ पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चों की सेहत के लिए औषधियों की जानकारी होना क्यों ज़रूरी है?
देखभालकरताओं को औषधियों की जानकारी होना इसलिए ज़रूरी क्योंकि गलत दवाई का गलत समय पर सेवन करने से बच्चे की सेहत को नुक्सान पहुंच सकता है। यह ज़रूरी है की हम बिना डॉक्टर के सलाह के कोई भी औषधि ना ही बच्चे को दें और ना ही ख़ुद लें।

बच्चों की सेहत के लिए औषधियों के बारे में कब, कहाँ और कैसे ध्यान दें?

गलत दवाइयां खाने से नुक्सान पहुंच सकता है, इसलिए हमे कुछ चीजों का ध्यान ज़रूर रखना चाहिए जैसे-

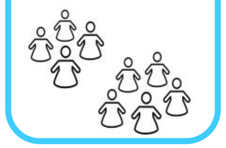
- औषधि पर लगे लेबल को अच्छे से पढ़ें और दिए गए निर्देश का पालन करें ।
- नकली, पुरानी या ख़राब औषधियों से सावधान रहें, यह आपको नुक्सान पंहुचा सकती है। इससे व्यक्ति को उलटी, दस्त, शरीर पर दाने या चक्कर भी आ सकते है और एलर्जी भी हो सकती है। यह जानलेवा भी हो सकता है।
- किसी दूसरे व्यक्ति को बताई गयी दवा कभी अपने आप ना खायें और ना किसी और को लेने की सलाह दें।
- औषधि को डॉक्टर द्वारा बताये गई सही मात्रा, सही तरीके से और बताये गई समय तक लें।
- इलाज के दौरान ठीक महसूस करने पर दवा बंद न करें, इलाज अधूरा छोड़ना व्यक्ति को नुक्सान पहुंचा सकता है, इसलिए दवा पुरे समय तक लें, इलाज बीच में अधूरा न छोड़ें।

औषधि खरीदते समय कुछ चीजों का ध्यान रखें जैसे-

- औषधि ख़रीदते समय उसके लेबल को अच्छे से पढ़े। ध्यान दें कि कही दवाई पुरानी तो नहीं हैं।
- पक्की रसीद/बिल पर यह जानकारी जरूरी है - दूकान का नाम, पता, नंबर, तरीख, दवाई का नाम, दवाई बनने और ख़राब होने की तारिख, दवाई खाने का तरीका और रख-रखाव।
- पुरानी और बची हुई दवाओं को सुरक्षित तरीके से रखें या किसी अस्पताल में दे दें।
- दवाओं के खाली डब्बे और बोतलों को भी बच्चों की पहुंच से दूर रखें, दवाओं के खली डब्बे और बोतलों को कूड़ेदान में खुद डालें ताकि बच्चे उसका गलत इस्तेमाल न कर सकें।
- दवा को हमेशा सुरक्षित स्थान पर रखें और बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- बिना ज़रुरत के बच्चों को टीका न लगवाएं और अगर लगवाएं तो किसी प्रशिक्षित डॉक्टर से ही लगवाएं। इस्तेमाल की गयी सुई को दुबारा इस्तेमाल न करें।

औषधियां बच्चों को बीमारियों से बचाती है, मगर बच्चों के देखभालकर्ता होने के नाते हमे यह ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है कि हम इसका इस्तेमाल सही तरीके से कर रहे हैं या नहीं, जिससे बच्चों के स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर ना पड़े।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता, डॉक्टर या अन्य देखभालकर्ता और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि वह बच्चों के लिए औषधि लेते समय किन-किन चीज़ों का ध्यान रखेंगे। कुछ परिस्थितियाँ जिन पर रोल-प्ले (या नाटक) किया जा सकता है:

- बच्चा बीमार है और आप उसे डॉक्टर के पास ले गए हैं
- घर पर बच्चा दवाइयों के डब्बे से छेड़खानी कर रहा है
- आप औषधि लेने दवाई केंद्र गए है
- औषधियों के इस्तेमाल का सही तरीका बच्चों को बताना
- अन्य कोई परिस्थिति जिस पर देखभालकर्ता रोले प्ले (या नाटक) करना चाहते हो

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में औषधियों को लेते समय जिन चीज़ों का ध्यान रखना चाहिए सही तरह से दर्शाया? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दें।

समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने औषधियों पर चर्चा की, उनके फायदे और नुक्सान के बारे में जाना। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएँ- **बच्चों को औषधि या दवाई प्रशिक्षित डॉक्टर की सलाह से ही दें । खरीदें हमेशां मान्यता प्राप्त दूकान से और बताइए गये तरीके से ही दें।।**
सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ?
आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद।
अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

औसत विकास- आंगनवाड़ी में बच्चों के वज़न और कद की जांच नियमित रूप से करवाएं । अगर विकास धीमी गति से हो तो पौष्टिक आहार खिलाएं और बच्चों को कुपोषण से बचाएं ।

अं अंग

1

बच्चों को बताएं की कुछ लोग लिंग और शारीरिक क्षमताओं में उनसे अलग दिखते हैं और यह एक सामान्य बात है। उन्हें समझाएं कि विकलांग व्यक्ति भी बहुत सारे तरीकों से उनके जैसे ही हैं।

अंग हमें काम करने में मदद करते हैं,
सतर्क रहें, इनको चोट लगने से बचाएं ।
विकलांग व्यक्ति भले ही अलग दिखते हों, वह
कई कामों में सक्षम हैं, यह बच्चों को समझाएं ॥

2

बच्चे अपने और दूसरों के शरीर के बारे में उत्सुक होते है। वे विशेष रूप से उन लोगों पर ध्यान देना शुरू करते हैं जो लिंग और शारीरिक क्षमताओं में उनसे अलग दिखते हैं।

3

टीवी, फिल्मों और विज्ञापनों में "आदर्श" शरीर की छवियों दिखाई जाती हैं। बच्चों को बताएं कि सभी शरीर अलग-अलग हैं और सब अपनी जगह सुन्दर और अच्छे हैं।

अं अंग

अभिनन्दन

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

पुनर्कथन

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

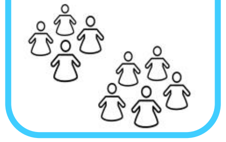
आज का हमारा अक्षर 'अं' है। आज हम 'अं' से 'अंग' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों को उनको अंगों के बारे में क्यों और कैसे समझाएँ, इस पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 47 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'अं' अक्षर बना है और उसके साथ 'अं' से 'अंग' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं – **अंग हमें काम करने में मदद करते हैं, सतर्क रहे इनको चोट लगने से बचाएं । विकलांग व्यक्ति भले ही अलग दिखते हों, वह भी कई कामों में सक्षम हैं, यह बच्चों को समझाएं ॥** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

प्रदर्शन और चर्चा

बच्चों से उनके शरीर के अंगों के बारे में क्यों बात करनी चाहिए?
बच्चे अपने और दूसरों के शरीर के बारे में उत्सुक होते है। वे विशेष रूप से उन लोगों को पर ध्यान देना शुरू करते हैं जो लिंग और शारीरिक क्षमताओं में उनसे अलग दिखते हैं। ऐसे में बच्चों को सही जानकारी देने से उन्हें खुद को और दूसरों को समझने और सम्मान करने में मदद मिलती है। कुछ बच्चे इन सवालों को पूछने में शर्माते भी हैं या सोचते हैं की उनके बारे में पूछना ठीक नहीं है। इसीलिए देखभालकर्ता इस विषय को लेकर बातचीत शुरू करें।

बच्चों से उनके शरीर के अंगों के बारे में कब, कहाँ और कैसे बात करें?
- टीवी, फिल्मों और विज्ञापनों में "आदर्श" शरीर की छवियों दिखाई जाती हैं। ऐसे में बच्चे के मन में सवाल आ सकता है कि क्या वे सुन्दर हैं कि नहीं, या किसी खास रंग के बाल या किसी खास रंग की आंखें ही सुंदरता होती है, या उनके सहपाठी व्हीलचेयर का उपयोग क्यों करते हैं, आदि। आप अपने बच्चे को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि सब लोगों का शरीर अलग होता है और सब लोग अपनी-अपनी तरह से अच्छे होते हैं।
- जब भी आप बच्चों की तारीफ करें तो उनकी तुलना किसी और से ना करें। उनकी तारीफ सिर्फ उनके बाहरी रूप पर न करें। उनके स्वास्थ्य, शक्ति, आचरण और क्षमताओं पर अपना ध्यान केंद्रित करें।
- उनके सामने अपने रूप और शरीर के बारे में ना कमी निकाले और ना हाई शिकायत करें।
- बच्चों के मन में विभिन्न प्रकार के सवाल आते हैं। यदि बच्चे आपसे बहुत सारे सवाल पूछ रहे हों, तो उन्हें खुलकर बताएं। विकलांगता जीवन का एक ऐसा ही सामान्य हिस्सा है। जब बच्चे विकलांगता से सम्बंधित सवाल पूछते हैं, तो उन्हें स्पष्ट जवाब देना चाहिए। ऐसा करने से बच्चे को यह समझने में मदद मिलती है कि विकलांगता हमारे जीवन का एक हिस्सा है। अगर हम बच्चों को सवाल न पूछने के लिए कहते हैं, तो इससे बच्चे को यह आभास हो सकता है कि विकलांगता एक ऐसी स्तिथि है जिसके बारे में बात नहीं करनी चाहिए या वह एक गलत स्तिथि है।
- यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे सीखें कि विकलांग व्यक्ति भी उनके समान ही हैं। वह भी हम सबकी तरह वही भावनाएँ महसूस करते हैं, सोचते हैं, खेलते हैं और पढ़ते हैं।

अभ्यास



4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम रोल-प्ले (या नाटक) करेंगे। अलग-अलग सदस्य माता, पिता या अन्य देखभालकर्ता और बच्चे की भूमिका निभाएंगे। हर समूह में देखभालकर्ता बच्चों को अलग-अलग विकलाँगताओं के बारे में जानकारी देंगे दर्शाएँगे। कुछ विकलाँगताओं जिनके बारे में बच्चों को जानकारी दी जा सकती है:
- जो लोग देख नहीं पाते
- जो लोग सुन नहीं पाते
- जो लोग बोल नहीं पाते
- जो लोग व्हीलचेयर या बैसाखी का इस्तेमाल करते हो - उनके शरीर का कोई एक अंग है जो दूसरों की तुलना में अलग हैं
- जिन लोगों का अपनी उम्र के बाक़ी लोगों के मुक़ाबले मानसिक विकास धीमा हो
- अन्य कोई विकलांगता जिसके बारे में देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) करना चाहते हो

सभी देखभालकर्ता रोल-प्ले (या नाटक) में दिखाई गई स्तिथि पर चर्चा करें कि क्या देखभालकर्ताओं ने नाटक में बच्चों को उनके अंगों के बारे में सही तरह से सिखाया? हर देखभालकर्ता अपने सुझाव दे कि वे बच्चों को उनके अंगों और शरीर के बारे में जानकारी कैसे देंगे।

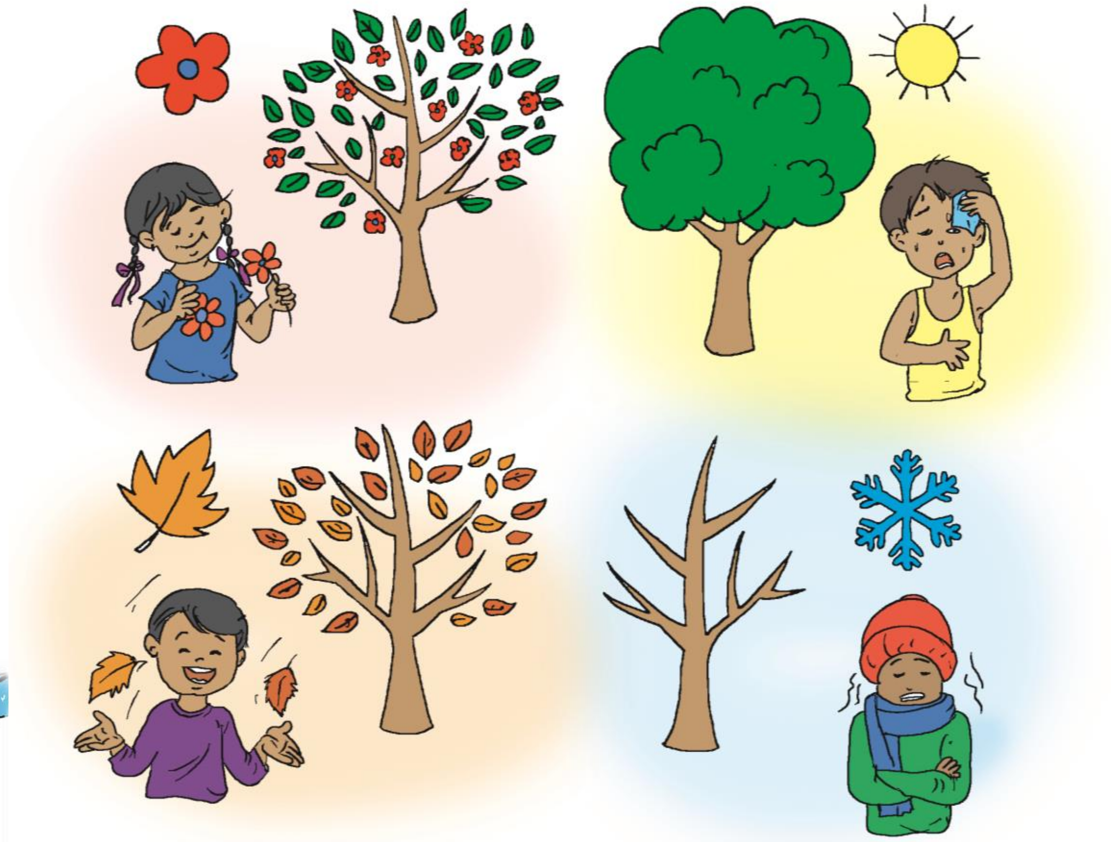
समापन

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को उनके अंगों और उनके शरीर के बारे में क्यों और कैसे बताएं , इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **अंग हमें काम करने में मदद करते हैं, सतर्क रहे इनको चोट लगने से बचाएं । विकलांग व्यक्ति भले ही अलग दिखते हों, वह भी कई कामों में सक्षम हैं, यह बच्चों को समझाएं ॥** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ? आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

अंतर - छोटे बच्चों के मानसिक विकास में बहुत सी गतिविधियां कारगर साबित होती हैं। उनमे से एक है चीजों में समानताएं और अंतर समझना। बच्चे को दो तरह के चित्र दें और उसमे अंतर ढूंढने के लिए कहें। वर्गीकरण की गतिविधि करने से भी बच्चों को चीज़ों के अंतर समझ आते हैं ।

ऋ ऋतु



1

बच्चों को ऋतुओं और मौसम के बारे में बताएं । इस से उन्हें समय और प्रकृति में बदलाव के बारे में जानकारी मिलेगी।

2

हर ऋतु में बच्चे को बाजार ले जाएं और फल और सब्ज़ियाँ दिखाएं। उन्हें समझाएं कि हर ऋतु में अलग फल और सब्जियां मिलती हैं।

ऋतु के अनुसार खाना, पहनना और घूमना होता है, यह विस्तार से बताएं । प्रकृती के नियमों का सब जीव-जंतुओं को पालन करना होता है, बच्चों को समझाऐं ।।

3

बच्चों को बताएं की ऋतुओं के अनुसार हम खाना खाते हैं और कपडे पहनते हैं।

ऋ ऋतू

1: अभिनन्दन (5 मिनट)
नमस्ते ! आप सब का आज की बैठक में स्वागत है।

2: पुनर्कथन (5 मिनट)
हम हर बैठक में बच्चों के लालन-पालन के विषय से जुड़ी ज़रूरी बातों पर चर्चा करते हैं। आज की चर्चा शुरू करने से पहले पिछली बैठक और उसकी चर्चा के बारे में बात करते हैं। क्या आपको याद है कि हमने पिछली बैठक में किस विषय पर बात की थी? क्या बात की थी? आपको बच्चों के साथ कुछ गतिविधियाँ करने की सलाह दी गयी थी। किसी ने वो गतिविधियाँ बच्चों के साथ की थीं? आपको और आपके बच्चों को वह गतिविधियाँ करके कैसा लगा? (सभी देखभालकर्ताओं को अपने अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें।)

3: प्रदर्शन और चर्चा (25 मिनट)

आज का हमारा अक्षर 'ऋ' है। आज हम 'ऋ' से 'ऋतु' शब्द पर चर्चा करेंगे। इस बैठक में हम बच्चों को ऋतुओं और उनसे जुड़े बदलावों के बारे में क्यों और कैसे समझाना चाहिए, इस पर बातचीत करेंगे। आईए 'परवरिश के चैंपियन' मार्गदर्शिका के कार्ड संख्या 48 को देखें। कार्ड पर सबसे ऊपर 'ऋ' अक्षर बना है और उसके साथ 'ऋ' से 'ऋतु' शब्द लिखा है। आज की बैठक की शुरुआत हम एक कविता से करते हैं । यह कविता कार्ड के नीचे की ओर नीले रंग से लिखी हुई है । आईए सभी मिलकर यह कविता को पढ़ें और दोहराएं - **ऋतु के अनुसार खाना, पहनना और घूमना होता है, यह विस्तार से बताएं । प्रकृती के नियमों का सब जीव-जंतुओं को पालन करना होता है, बच्चों को समझाएँ ।।** कविता के साथ कार्ड पर 3 चित्र भी दिए गए हैं । कविता और चित्र-1 को देख कर आपको क्या समझ आया? चित्र-2 में आप क्या देख रहे हैं? चित्र-3 में आपने क्या देखा? हर चित्र के नीचे कुछ ज़रूरी जानकारी दी गई है । हम उसे भी पढ़ेंगे ।

ऋतुओं के बारे में बच्चों को सिखाना और उनके हिसाब से काम कराना क्यों ज़रूरी है?

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वे ऋतुओं और मौसम के बारे में जानने के लिए उत्सुक होते हैं। वह मौसम से होने वाले बदलावों को देख पाते हैं। बच्चों के लिए इन ऋतुओं का बदलाव समझना कठिन हो सकता है। ऋतुओं के बारे में सीखने से बच्चों को समय के बारे में समझने में मदद मिलती है और यह उन्हें बदलाव के बारे में सिखाता है। हर मौसम से जुड़े महत्वपूर्ण अंतर होते हैं, जैसे कि खाने में परिवर्तन, पहनने में बदलाव, दिन बड़े या छोटे होना, आदि।

ऋतुओं के बारे में बच्चों को कब, कहाँ और कैसे सिखाएं?

- जब भी आप बच्चों को बहार ले जाएँ तो उन्हें फूल, पौधे और पेड़ों को देखने, छूने और सूंघने का मौक़ा दें। बच्चों से मौसम से सम्बंधित प्रश्न पूछें, जैसे - क्या हवा तेज़ चल रही है या हलके? क्या उन्हें ठंडा महसूस हो रही है या गर्मी? क्या ऐसा लग रहा है की बारिश होने वाली है?
- हर ऋतू में बच्चों को बाजार ले जाएं और फल और सब्ज़ियाँ दिखाएं। उन्हें समझाएं कि हर ऋतू में अलग फल और सब्जियां मिलती हैं।
- बच्चों को ऋतुओं से जुड़े भोजन और पहनावे के बारे में बताएं । बच्चों को एक किताब बनाने को कहें जिसमे वह हर ऋतू के भोजन और पहनावे की तस्वीरों को देखभालकर्ता के साथ बनाए।
- आसपास के जानवरों को बच्चों को दिखाएँ। क्या जानवर मौसम के हिसाब से व्यवहार दिखाते हैं? उन्हें कहानी के रूप में बताएं की गर्मियों में चीटियां ठण्ड के दिनों के लिए अपने खाने का इंतज़ाम करती हैं, आदि।
- किस मौसम में कौनसे त्यौहार आते हैं उनके बारे में बातचीत करें। क्या ऐसे कुछ काम होते हैं जो मौसम के अनुकूल विशेष होते हैं। बच्चों से पूछें की अगर पूरे वर्ष गर्मी का मौसम हो तो कैसे होगा, अगर पूरे वर्ष बारिश हो तो कैसा होगा?

4: अभ्यास (15 मिनट)
अब आप सभी 4-5 सदस्यों का समूह बनाएं। आज हम समूहों में अपने अनुभव बाटेंगे। हर समूह में देखभालकर्ता यह बताएं गे कि वे अपने बच्चों को ऋतुओं और उनके साथ होने वाले बदलावों के बारे में कैसे सिखाएँगे। निम्नलिखित चीज़ों को ध्यान में रखते हुए चर्चा करें, की अभी चल रही और अगली आने वाली ऋतु के बारे में आप अपने बच्चों को कैसे समझाएँगे:

- ऋतुओं से जुड़े भोजन
- ऋतुओं से जुड़ी फल-सब्ज़ियाँ
- ऋतुओं से जुड़े पहनावे या कपड़े
- ऋतुओं से जुड़े दिन या त्यौहार

सभी देखभालकर्ता अपने-अपने समूहों में इस पर चर्चा करेंगे और फिर हर समूह एक-एक करके अपनी चर्चा दूसरे समूह के सदस्यों के साथ बाटेंगे।

5: समापन (10 मिनट)
आज की बैठक में हमने बच्चों को ऋतु और उनसे जुड़े बदलावों के बारे में कैसे और क्यों बताना चाहिए, इस पर चर्चा की है। इस जानकारी को याद रखने के लिए अब आप मेरे साथ यह कविता दोहराएं - **ऋतु के अनुसार खाना, पहनना और घूमना होता है, यह विस्तार से बताएं । प्रकृती के नियमों का सब जीव-जंतुओं को पालन करना होता है, बच्चों को समझाएँ ।।** सभी देखभालकर्ता वापस एक समूह में बैठ जाएँ। अब हम 3-2-1 गतिविधि करेंगे। यह बतायें कि हमने आज कौनसी 3 नई बातें सीखीं ? ऐसी 2 कौनसी बाते हैं जो हम करेंगे ? ऐसी कौनसी 1 बात है जो हम अन्य देखभालकर्ताओं को बताएंगे ?
आज की बैठक में भाग लेने के लिए आप सभी का धन्यवाद। अगली बैठक दिनांक __ को होगी ।

अन्य महत्वपूर्ण शब्द:

ऋजु - बच्चों के लिए नटखट और मासूमियत से भरा जीवन जीने का मौका इसी उम्र में होता है । उन्हें मस्ती और नादानी भरे पल जीने दें और बचपन का मज़ा उठाने दें ।

अन्य जानकारी और सुझाव

मेरे नोट्स

अन्य जानकारी और सुझाव

मेरे नोट्स

परवरिश के चैंपियन

की वर्णमाला

जन्म से 6 वर्ष तक के बच्चों के लालन-पालन और सर्वांगीन विकास के लिए मार्गदर्शिका

unicef | for every child

Development Communication and Extension

Human Development and Childhood Studies