सत्यमेव जयते

सन्देश

अशोक गहलोत
मुख्यमंत्री
राजस्थान

मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि महिला एवं बाल विकास विभाग तथा समेकित बाल विकास सेवाएं, राजस्थान के तत्वावधान में अभिभावकों के लिए बाल विकास की गतिविधियों पर आधारित पुस्तिका 'सब रंग' का प्रकाषन किया जा रहा है।

यह शुभ है कि इस पुस्तिका में बच्चों के शारीरिक, भाषायी, बौद्धिक, रचनात्मक एवं सामाजिक–संवेगात्मक विकास पर आधारित आवश्यक गतिविधियों को सरल माध्यम से अवगत कराने का प्रयास किया जा रहा है ताकि अभिभावक बच्चों से ये गतिविधियां घर पर ही आसानी से करवा सकें।

राज्य सरकार आंगनबाड़ी केन्द्रों पर समुदाय एवं अभिभावकों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए निरन्तर प्रयासरत है। इसके तहत राज्य के सभी 62 हजार आंगनबाड़ी केन्द्रों पर हर माह की अमावस्या को अभिभावक–आंगनबाड़ी कार्यकर्ता बैठकों का आयोजन भी किया जाता है। बैठक में आवश्यक परामर्श एवं जानकारी के लिए इस पुस्तिका का प्रकाशन किया जाना सराहनीय प्रयास है।

आशा है यह पुस्तिका बच्चों के सुनहरे भविष्य एवं सुयोग्य भावी पीढ़ी के निर्माण के साथ–साथ अभिभावकों के लिए मार्गदर्शन की दृष्टि से उपयोगी सिद्व होगी।

मैं इस पुस्तिका के प्रकाशन के लिए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

(अशोक गहलोत)

ममता भूपेष
महिला एवं बाल विकास मंत्री
राजस्थान

समेकित बाल विकास विभाग राजस्थान में महिलाओं एवं बच्चों के विकास के लिए प्रतिबद्ध है। आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से 3 से 6 वर्ष की आयु के बच्चों के सम्पूर्ण विकास के लिए अनेक गतिविधियों का संचालन किया जा रहा है। बच्चों को पौष्टिक पोशाहार एवं स्वास्थ्य से संबंधित सेवाएं उपलब्ध कराने के साथ–साथ बच्चों के सम्पूर्ण विकास के लिए अभिभावकों से निरंतर संपर्क किया जाता है।

समेकित बाल विकास सेवाएं विभाग समुदाय के सक्रिय सहयोग को प्राथमिकता से लेते हुए समय–समय पर अभिभावकों से संवाद के लिए गतिविधियां संचालित करता है। विभाग एवं अभिभावकों के सार्थक एवं सक्रिय संवाद से बच्चों के समुचित विकास के लिए बेहतर माहौल तैयार किया जा सकता है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता, समुदाय तथा अभिभावकों के साथ सार्थक संवाद स्थापित कर सके इसके लिए कार्यकर्त्ताओं का निरंतर क्षमतावर्धन किया जाता रहा है। इसी क्रम में विभाग द्वारा पेरेंटिंग पर अभिभावकों के साथ संवाद करने के लिए इस पुस्तिका का निर्माण किया गया है।

इसके माध्यम से लगभग 62,000 आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ता लगभग 12 लाख परिवारों में अभिभावकों से घर पर बच्चों के लिए सुरक्षित एवं सीखने का माहौल उपलब्ध कराने के लिए आवश्यक विभिन्न गतिविधियों पर चर्चा कर सकेंगी।

मैं विभाग को इस अनूठी पहल के लिए बधाई देती हू और आशा करती हू की विभाग "बच्चों के सर्वगीण विकास में अभिभावकों की भूमिका" के माध्यम से राज्य के 15 लाख बच्चों के जीवन में बेहतर माहौल बनाने में सफल होगा। मेरी शुभकामनाएं उन सभी 62,000 आंगनवाड़ी कार्यकर्त्ताओं को जिनपर इस महत्वपूर्ण कार्य की ज़िम्मेदारी होगी।

(ममता भूपेष)

सन्देश

गायत्री राठौड़
प्रमुख शासन सचिव
प्रमुख सचिव महोदय, समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम, राजस्थान

बाल्यावस्था के प्रथम 6 वर्ष सबसे अधिक महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि इसी समय में मानसिक विकास सबसे तीव्र गति से होता है। इस समय न सिर्फ स्वास्थ्य, पोषण और देखभाल की गुणवत्ता ज़रूरी होती है बल्कि साथ में दिए जाने वाले वातावरण का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसी उम्र के अनुभवों का असर आने वाले कई वर्षो तक दिखाई देता है। जीवन के पहले तीन वर्ष भाषा और शब्दावली के विकास में सबसे महत्वपूर्ण होते हैं।

इसी उम्र में बच्चे आत्मनिर्भर एवं उत्सुक नज़र आते है। जैसे–जैसे उनका शारीरिक विकास होता है वे सामाजिक एवं सांस्कृतिक रूप से विकसित और परिपक्व होते जाते है। वे बहुत जल्दी अपने वातावरण में घुल–मिल जाते हैं और धीरे–धीरे कल्पनाशीलता के द्वारा भूतकाल एवं वर्तमान में हुए अनुभवों को संजोने का प्रयास करते है। खेल–खेल में बच्चों को सर्वांगीण विकास होता है। इस उम्र में ही भाषा का विकास होता है और संकेतों की भाषा समझ में आने लगती है। बच्चे कल्पनालोक में भी विचार करते हैं। शारीरिक क्षमता, वैचारिक परिपक्वता एवं उचित सामाजिक विकास के लिए आवश्यक आदतें एवं व्यक्तित्व तैयार होने के लिए यह समय सबसे प्रभावशाली एवं उचित होता है।

प्रारंभिक बाल्यावस्था में माता–पिता की भागीदारी बच्चों के लिए अत्यंत लाभदायक होती है। बच्चे अधिकतर समय अपने माता–पिता और भाई–बहनों के साथ घर पर बिताते हैं। अभिभावक अपने बच्चे के साथ काम करते समय व खाली समय में उन्हें सीखने की प्रक्रिया में शामिल कर सकते हैं और दैनिक कामकाज के दौराना उन्हें सीखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। इससे बच्चों का विकास तीव्र गति से हो सकता है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता 4 घंटे बच्चों पर ध्यान देती हैं। बच्चा उसके बाद घर पर परिवार में रहता है और इसलिए अभिभावक एवं संरक्षक अपने बच्चों के विकास पर अच्छे से ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। जब अभिभावक एवं संरक्षक ऐसे अनुभव करते है जो उत्तरदायी और सहायक होते हैं, तो बच्चों के विकास में बहुत वृद्धि होती है।

मुझे विश्वास है कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता तथा अन्य सेवा प्रदाता इस पुस्तक का उपयोग करते हुए अभिभावकों को बच्चों के सीखने की प्रक्रिया में शामिल करने के तरीकों को सीखने में मुख्य भूमिका निभाएँगे जो कि बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक होगा।

(गायत्री राठौड)

सुषमा अरोड़ा,
निदेशक,
समेकित बाल विकास सेवाएं, जयपुर

राजस्थान सरकार बच्चों एवं महिलाओं के समेकित एवं समग्र विकास के लिए प्रतिबद्ध है। अत्यंत हर्ष का विषय है कि महिला बाल विकास विभाग व न्छ्ब्ध् के संयुक्त प्रावधान में एक अनोखी पहल “Positive Parenting Cards” विकसित कर प्रकाशित किये जा रहे हैं। एक वृहद उद्देश्य के तहत राज्य सरकार की मंशा के अनुरूप अब अभिभावकों को बच्चों की सीखने एवं सिखाने की प्रक्रिया में भागीदार बनाया जा रहा है।

Positive Parenting Cards एक अनोखा नवाचार है जिसके माध्यम से आंगनवाड़ी केंद्रों में आयोजित होने वाली अभिभावक–आंगनवाड़ी बैठकों (PAM) के दौरान समस्त अभिवावकों को रंगीन चित्रों के माध्यम से विभिन्न गतिविधियां दिखाई जाएंगी इस प्रकार प्रत्येक अभिवावक को स्वयं अपने बच्चों को यह विभिन्न गतिविधियां सिखाने हेतु प्रेरित किया जाएगा।

प्रकाशित होने वाले Positive Parenting Cards निश्चय ही अभिवावकों को सिखाने की प्रक्रिया में भागीदार बनाने हेतु विभाग के संकल्पित प्रयासों को प्रारूप सिद्ध होंगें। वह नवाचारी सद्प्रयास बच्चों के समग्र विकास को अग्रसर करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा।

Positive Parenting Cards के प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(सुषमा अरोड़ा)

आयाम

भाषा विकास

भाषा विकास क्यों ?

1. भाषा का विकास बच्चों के जीवन में एक महत्त्वपूर्ण आयाम है। इससे बच्चे सुनना, समझना और बोलना सीखते है। इसके साथ ही बच्चों में प्रश्न पूछने की क्षमताओं का भी विकास होता हैं।
2. भाषा के विकास से बच्चों के व्यक्तित्व एवं मस्तिष्क का भी विकास होता है जिससे बच्चे सरलता से दूसरों की बातों को समझना और अपनी बात को समझाना सीखते हैं।
3. भाषा के विकास से बच्चे अपने हाव–भाव को पहचान कर अपने विचारों को प्रकट करना सीखते हैं।

भाषा विकास के लिए गतिविधियाँ

(3 से 4 साल के बच्चों के लिए)

1. हाव भाव के साथ गीत और कविता करवायें
2. अक्षरों का ज्ञान करवायें
3. जानवरों और पक्षियों की आवाज़ की पहचान व नकल करवायें
4. शब्दों का उच्चारण करवायें
5. लोरी एवं कहानी सुनायें

बच्चों को सुलाते समय लोरी व गीत गा कर बच्चों की भाषा का विकास करवायें

बच्चों को चित्र के माध्यम से कहानी सुनायें और जानवरों की पहचान करवायें

बच्चों को अपने नाम के पहले अक्षर की पहचान करना सिखायें और उसका सही उच्चारण भी सिखायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

भाषा विकास के लिए गतिविधियाँ

(5 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. कहानी सुना के बच्चों से प्रश्न पूछें
2. बच्चों को छोटी–छोटी कहानियाँ सुनायें
3. बच्चों को घर पर ही शब्दों का उच्चारण करायें और लिखने के लिए प्रेरित करें
4. चित्रों को देख कर अधूरे शब्दों को पूरा करवायें
5. अपने आस–पास की चीज़ों की पहचान करवायें, उनके नाम का उच्चारण करवायें और उनके बारे में चर्चा करें

बच्चों को लोक गीतों द्वारा स्थानीय भाषा से अवगत करवायें एवं उस भाषा का विकास करवायें

बच्चों को वर्णमाला की पहचान एवं वर्णमाला से शुरू होने वाले नये शब्दों का उच्चारण करवायें एवं उन शब्दों/अक्षरोंको लिखने के लिए प्रेरित करें

बच्चों को घर से बाहर अपने साथ लेकर जायें और उन्हें आस-पास की चीज़ों की पहचान करवायें, एवं उन पर चर्चा करें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

आयाम 2

बौद्धिक विकास

बौद्धिक विकास क्यों ?

1. इस गतिविधि के द्वारा बच्चों में बौद्धिक तार्किकता, एवं गणितज्ञ (संख्याओं को गिनने का) आदि कौशल का विकास होता है।
2. इससे बच्चों में आकार, नाप–तोल व छोटे–बड़े माप आदि चीज़ों की जानकारी बढ़ती है।

बौद्धिक विकास के लिए गतिविधियाँ

(3 से 4 साल के बच्चों के लिए)

1. घर में उपलब्ध चीज़ों से गिनती करवायें
2. नहलाते समय बच्चों को उनके शरीर के अंगों की पहचान करवायें
3. घर में उपलब्ध सब्ज़ियों (आलू, टमाटर, प्याज़ आदि) से उनके रंगों की पहचान, उनके आकार के अनुसार वर्गीकरण और गिनती करवायें एवं उसी में से जोड़–घटाव करवायें
4. नंबर का खेल खिलायें (गत्ता/कागज़ पर लिखे गए अंकों को 1 से 10 तक क्रमानुसार जमाना)
5. बच्चों से हथेली के इस्तेमाल से घर के आंगन में छोटी–छोटी चीज़ों की लम्बाई नपवायें

बच्चों को नहलाते समय उनके शरीर के अंगो की गिनती करवायें

बच्चों को सब्ज़ियों से गिनना, उनके आकार, रंग एवं स्वाद के बारे में बतायें

बच्चों से हथेली के इस्तेमाल से घर के आंगन में छोटी-छोटी चीज़ों की लम्बाई नपवायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

बौद्धिक विकास के लिए गतिविधियाँ

(5 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. अनाज के दानों से गिनती सिखायें
2. घर के आंगन में कोयले से अंक लिखकर 1 से 20 तक की गिनती की पहचान करवायें और बच्चों से बुलवायें
3. एक साथ रखी हुई सब्ज़ियों, फलों, पत्तों आदि को गिनना और उन्हें अलग–अलग करवायें
4. एक ही आकार और रंगों की चीज़ों को अलग–अलग करवायें
5. बच्चों से हथेली के इस्तेमाल से घर के आंगन में छोटी–छोटी चीज़ों की लम्बाई नपवायें

बच्चों को उनके कदमों से गिनना सिखायें

बच्चों को घर में उपस्थित चीज़ों के माध्यम से जोड़ (+) और बाकी (-) करना सिखायें

बच्चों को पत्तों, लकड़ियों व पत्थरों से गिनती गिनना, आकार एवं रंग की जानकारी के अनुसार उन्हें अलग-अलग करवायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

आयाम 3

रचनात्मक विकास

रचनात्मक विकास क्यों ?

1. इस आयाम को करने से बच्चों में कल्पना और रचना शक्ति का विकास होता है।
2. रचनात्मक गतिविधियों से बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ता है एवं कठिनाईयों से जूझने का कौशल तैयार होता है।
3. बच्चों में समाज की अलग–अलग भूमिकाओं की समझ बढ़ती है।

रचनात्मक विकास के लिए गतिविधियाँ

(3 से 4 साल के बच्चों के लिए)

1. कागज़ की गोलियाँ बनवायें
2. स्वतंत्र चित्रकारी करवायें
3. घर पर उपलब्ध पुरानी चीज़ों से खिलवायें और उनसे खिलौने बनवायें (कबाड़ से जुगाड़)
4. कपड़ो एवं मिट्टी से खिलौने इत्यादि बनवायें

बच्चों द्वारा स्वतंत्र चित्रकारी करवायें व उसे पूरा करने के लिए प्रेरित करें

कंकर और मोटे अनाज के दानों के माध्यम से आकृतियाँ बनवायें

बच्चों को चित्रों के माध्यम से आकार और नाम बतायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

रचनात्मक विकास के लिए गतिविधियाँ

(5 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. मिट्टी या कागज़ के खिलौने बनवायें
2. पत्तों द्वारा चित्र बनवायें
3. ब्रश द्वारा पेंटिंग करवायें
4. माचिस की तिल्लियों द्वारा आकृति बनवायें
5. फूलों और सब्ज़ियों के चित्र बनवायें

अभिभावक बच्चों को कहानी सुनायें एवं प्रश्न पूछें साथ ही बच्चों को भी प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें

बच्चों को पत्तों, लकड़ियों एवं पत्थरों की सहायता से अलग-अलग आकार देकर छोटे बड़े चित्र बनाने के लिए प्रेरित करें

बच्चों को घर पर उपलब्ध सब्ज़ियाँ, फलों, पत्तों एवं छोटी बड़ी लकड़ियों को उनके आकार, रंग एवं नाप के अनुसार अलग-अलग करने के लिए प्रेरित करें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

आयाम 4

शारीरिक विकास

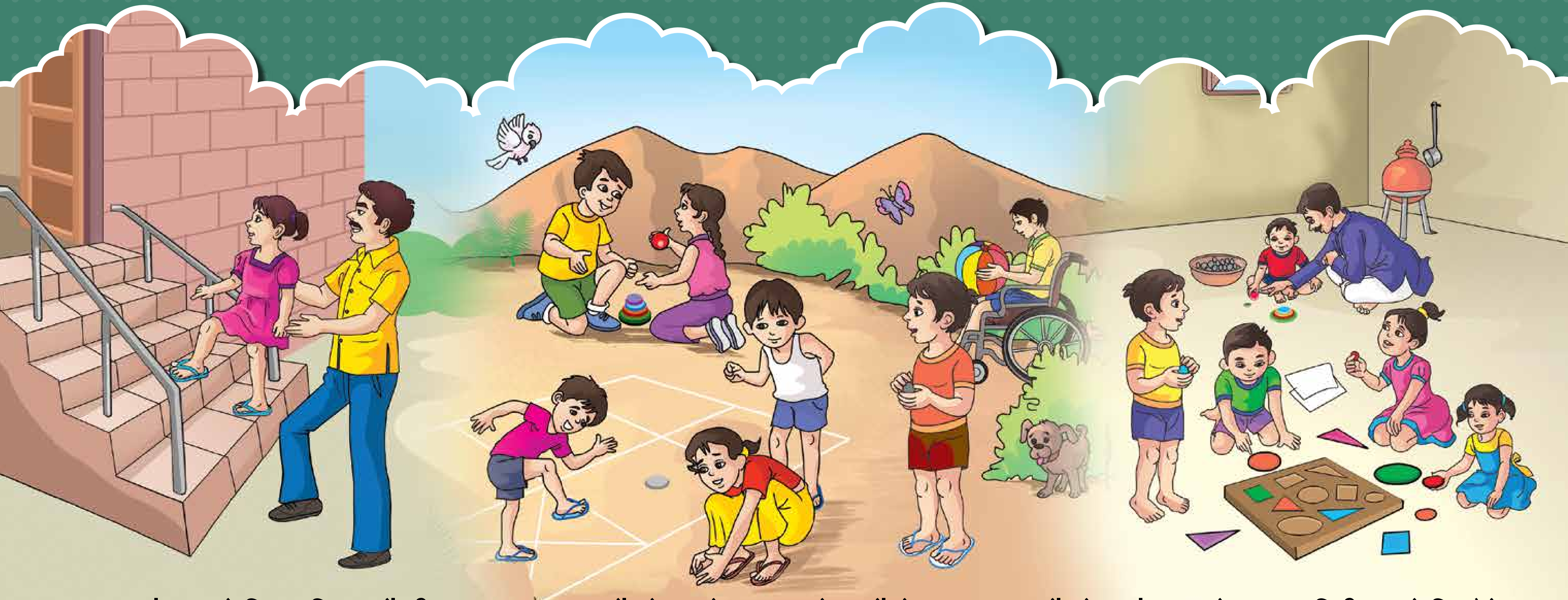
शारीरिक विकास क्यों ?

1. इस आयाम से बच्चों के शरीर के अंगो में पाए जाने वाली छोटी और बड़ी माँसपेशियां मज़बूत, सक्रिय एवं सुडौल होती हैं।
2. बच्चों में छोटी–छोटी चीज़ों को पकड़ने, उठाने और उनसे खेलने की क्षमता बढ़ती है।
3. शारीरिक गतिविधियों द्वारा मस्तिष्क और शरीर का विकास होता है।

शारीरिक विकास के लिए गतिविधियाँ

(3 से 4 साल के बच्चों के लिए)

1. व्यायाम करवायें
2. गेंद फेकें और पकड़वायें
3. अभिनय गीत करवायें
4. नृत्य करवायें
5. मोती पिरोयें



संतुलन के लिए अभिभावकों की निगरानी में बच्चों को सीढ़ी चढ़ना एवं उतरना जैसे अभ्यास करवायें

बच्चों को घर से बाहर दूसरे बच्चों के साथ स्वतंत्र खेल खेलने दें जिससे बड़ी माँसपेशियों को विकास हो

बच्चों को स्वतंत्र रूप से कागज़, मिट्टी, पुराने खिलौने व घर पर पुरानी चीज़ों से खेल खेलने दें जिससे छोटी माँसपेशियों का विकास हो

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

शारीरिक विकास के लिए गतिविधियाँ

(5 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. गिनती के आधार पर ताली बजवायें
2. स्वतंत्र खेल खिलायें (जैसे– पकड़म पकड़ाई, नदी, पहाड़ आदि)
3. रस्सी की सहायता से रेखा खींच कर किसी वस्तु के साथ संतुलन बनाकर उसपर चलवायें
4. रस्सी कूदवायें
5. गेंद फेंकना, पकड़ना और पैरों से मारना सिखायें

संतुलन के लिए रस्सी पर चलवायें

बच्चों को घर के छोटे-बड़े कामों में हाथ बटाने के लिए प्रेरित करें

बच्चों को व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

आयाम 5

सामाजिक विकास

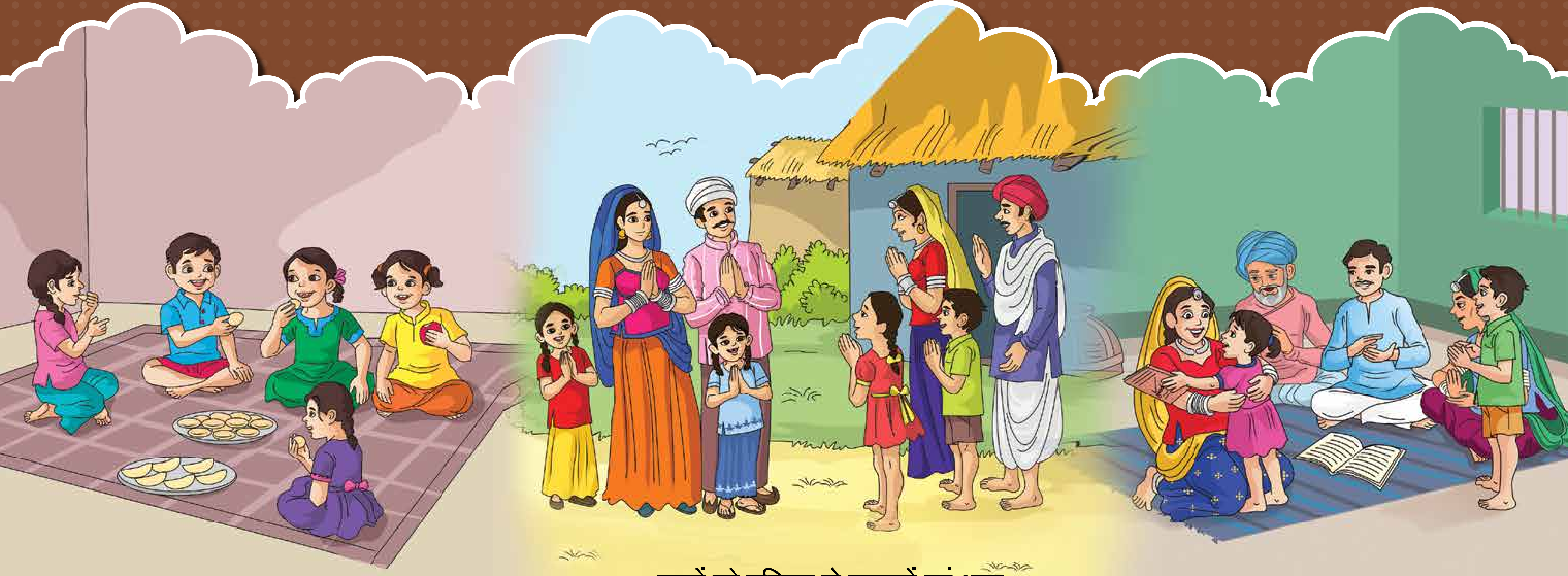
सामाजिक विकास क्यों ?

1. बच्चों में छोटी उम्र से भावनात्मक जुड़ाव एवं अभिव्यक्ति का विकास आवश्यक है।
2. सामाजिक परिवेश व माहौल की समझ उन्हें संतुलित व सहज जीवन जीने की क्षमता देगी।
3. दूसरों की भावनाओं का सम्मान करने से वे बेहतर सम्बंध बना सकेगें।
4. सहयोग व सहभागिता के द्वारा वे समाज में अपनी पहचान बना सकेगें।

सामाजिक विकास के लिए गतिविधियाँ

(3 से 4 साल के बच्चों के लिए)

1. परिवार और समाज में पालन किए जाने वाले सामाजिक मूल्यों का अनुसरण करवायें (जैसे– बड़ों का आदर एवं अभिवादन करें, छोटो से प्यार करें)
2. घर के छोटे–छोटे कामों में बच्चों को सम्मिलित करें (जैसे – घर के कामों में हाथ बटवायें, पौधों में पानी दिलवायें, जानवरों को खाना दिलवायें, चिड़ियों को दाना दिलवायें)
3. सामाजिक गतिविधियों में बच्चों को सम्मिलित करें (जैसे– शादी, मेला, त्यौहार, बाज़ार में साथ ले जाना आदि)
4. बच्चों को मिल बाँटकर खाने व एक साथ खेलने के लिए प्रेरित करें
5. बच्चों को समूह में खेलने के लिए प्रेरित करें



बच्चों को मिल बाँटकर खाने के लिए प्रेरित करें

बच्चों को परिवार के सदस्यों एवं आस पड़ोस के लोगों के नाम और संबंधों से अवगत करें एवं शिष्टाचार सिखायें

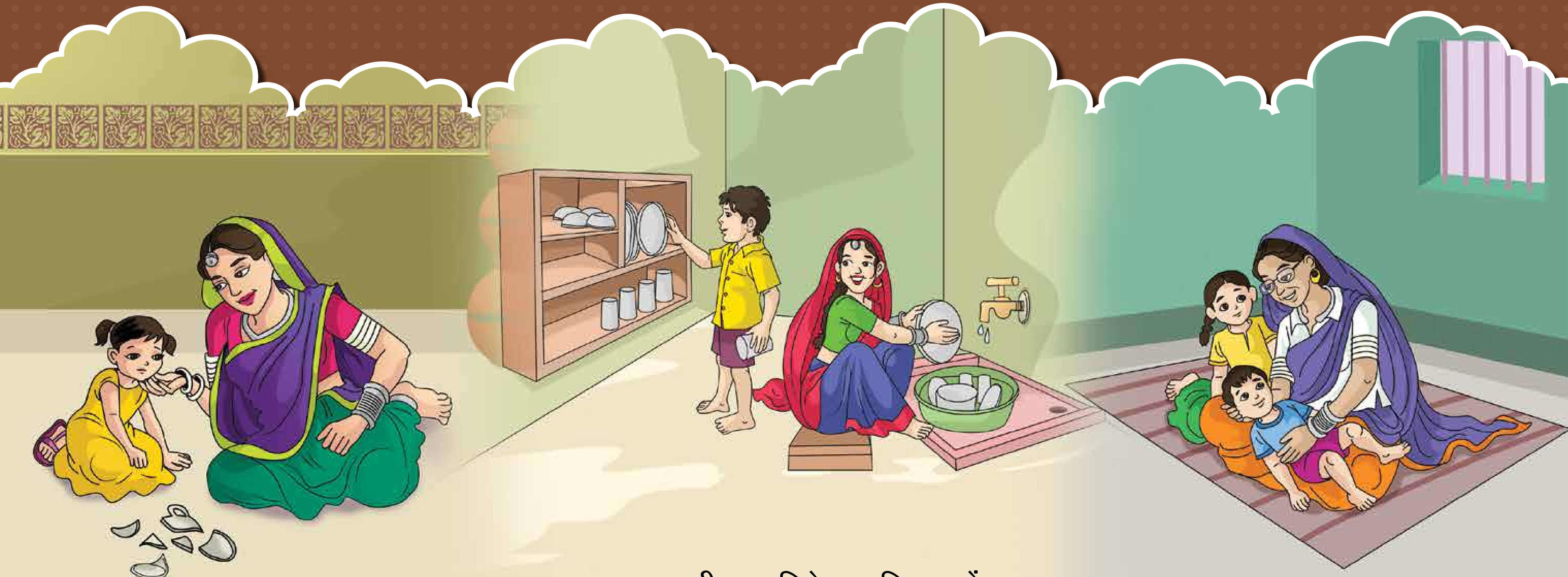
बच्चों की उपलब्धियों की प्रशंसा करवायें और उनको शाबाशी दें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

सामाजिक विकास के लिए गतिविधियाँ

(5 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. बच्चों को परिवार के सदस्यों एवं रिश्तेदार/आस पड़ोस के संबंधों के बारे में बतायें (जैसे – दादा–दादी, काका काकी, बुआ आदि)
2. बच्चों को सामाजिक एवं पारिवारिक कार्यक्रमों में सम्मिलित होने के लिए प्रेरित करें
3. बच्चों को स्वतंत्र रूप से उनकी इच्छा के अनुसार खेलने दें
4. बच्चों की उपलब्धियों की प्रशंसा करें और उनको शाबाशी दें



बच्चों को प्यार से समझायें

जब भी समय मिले माता-पिता बच्चों को अपने साथ रखें एवं उन्हें काम में हाथ बटाने के लिए प्रेरित करें

परिवार के सदस्य बच्चों के साथ समय बितायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

आयाम 6

सक्रिय एवं सुरक्षित विकास

सक्रिय देखभाल और सुरक्षा क्यों ?

1. इस आयाम की मदद से बच्चों के माता–पिता बच्चों की सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं।
2. इस उम्र में बच्चे बेहद संवेदनशील होते हैं। असामाजिक दुर्घटनाओं का डर अधिक होता है जिसे वे स्वयं सही ढ़ंग से व्यक्त भी नहीं कर सकते। इसलिये यह बहुत ज़रूरी है कि उन्हें किसी भरोसेमंद व्यक्ति की देखरेख में ही छोड़ा जाये।
3. यह बहुत आवश्यक है कि बढ़ती उम्र के बच्चों को अच्छे–बुरे आचारण के बारे में भी बताया जाये।
4. इस चरण में उनके साथ व्यतीत किया गया वक़्त आपके द्वारा उनके प्रति स्नेह को प्रकट करने का सबसे बेहतर तरीका है।
5. प्रीस्कूल में पढ़ने वाला बच्चा न ही नवजात शिशु होता है और न ही वयस्क लेकिन समग्र विकास के लिए उन्हें लगातार मार्गदर्शन और देखभाल की ज़रूरत होती है।

सक्रिय विकास के लिए गतिविधियाँ

(3 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. लड़के और लड़की में किसी भी प्रकार का भेदभाव न करें
2. बच्चों के साथ मार पीट, गाली गलौज न करें उनके साथ मानवीय एवं सम्मानजनक व्यवहार करें
3. बच्चों का आत्म विश्वास बढ़ाये और अंधेरे या अनजान चीजों, इत्यादि से न डरायें
4. घरेलू हिंसा, गुटका–तम्बाकु, शराब का सेवन, अन्य व्यसनों का आचरण न करें और बच्चों को भी न करने की शिक्षा दें। आप अपने बच्चों का आदर्श स्वंय बने
5. बच्चों का बचपन न छीने और उन्हें विवाह, मंगनी या बाल मजदूरी जैसे कामों के साथ न जोड़े

बच्चों को वयस्कों की देखरेख में छोड़कर जायें

बच्चों को नुकीले और नुकसान पहुंचाने वाली चीज़ों से दूर रखें

बच्चों को सुरक्षित एवं असुरक्षित अनुभवों के बारे में बतायें तथा उनके अनुभवों को ध्यान से सुनें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

सक्रिय विकास के लिए गतिविधियाँ

(5 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. बच्चों के साथ मार पीट, गाली गलौज न करें उनके साथ मानवींय एवं सम्मानजनक व्यवहार करें
2. बच्चों का आत्म विश्वास बढ़ाये और अंधेरे या अनजान चींजों, इत्यादिं से न डरायें
3. घरेलू हिंसा, गुटका–तम्बाकु, शराब का सेवन, अन्य व्यसायों का आचरण न करें और बच्चों को भीं न करने की शिंक्षा दें। आप अपने बच्चों का आदर्श स्वंय बने
4. बच्चों को गाली न दें
5. बच्चों का बचपन न छीने और उन्हें विवाह, मंगनी या बाल मजदूरी जैसे कामों के साथ न जोड़े

बच्चों को सड़क सुरक्षा की जानकारी दें तथा उन पर नज़र रखें

लड़के व लड़की के बीच भेदभाव न करें

बच्चों को जलस्रोतों तथा आस-पास की जोखिम के बारे में बतायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

शारीरिक देखभाल

आयाम 7

शारीरिक देखभाल क्यों ?

1. बच्चों की अच्छी सेहत और सही देखभाल बच्चों के समुचित और सम्पूर्ण विकास के लिए आवश्यक है

2. बच्चे को संतुलित आहार लेने तथा साफ़–सफाई और स्वच्छता के अनुपालन की आदत डलवायी जाये। जो कि जानलेवा रोगों से बचाव के लिए पहला कदम है।

3. बच्चे में बीमारियों के लक्षण के प्रति हमेशा सजग रहें। उन्हें तरह–तरह की संक्रामक बीमारियों से सुरक्षित करने के लिये सूची अनुसार सभी टीके ज़रूर लगवायें। नियमित स्वास्थ्य जांच और टीकाकरण उन्हें कई खतरनाक बीमारियों से बचा सकता है।

पोषण एवं शारीरिक देखभाल के लिए गतिविधियाँ

(3 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. बच्चों को आई.एफ.ए. की दवाई, आंगनवाड़ी से नियमित रूप से दिलाते रहें
2. बच्चों को अलग थाली में खाना खिलायें ताकि आप को उनके द्वारा खायी गई सही मात्रा का ध्यान रहें
3. बच्चों की बढ़ती उम्र के हिसाब से खाने की सही मात्रा के बारे में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री से परामर्श करें व पालन करें
4. बच्चों को पालक, हरी सब्ज़ी और तिरंगा भोजन खाने की आदत डालें
5. बिस्कुट, तले हुए व्यंजन, चिप्स, अधिक मिठाई इत्यादि की आदत बच्चों में न पड़ने दें

बच्चों का वज़न मापन और वृद्धि निगरानी नियमित रूप से करवायें और ममता कार्ड में दर्ज करवायें

बच्चे सही मात्रा में संतुलित आहार नियमित रूप से लें, यह सुनिश्चित करें

बीमार पड़ने पर भी बच्चे को खिलाते-पिलाते रहें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

पोषण एवं शारीरिक देखभाल के लिए गतिविधियाँ

(3 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. बच्चों को चप्पल पहनने की आदत डलवायें
2. बच्चों को रोज़ नहलायें और बाहर से आ कर हाथ, पैर और मुँह धोना सिखायें
3. मूत्र विसर्जन के लिए भी शौचालय का उपयोग करना सिखायें
4. अपने आस–पास सफ़ाई रखने की आदत डलवायें
5. बच्चों को साफ़ पानी पीने का महत्व व तरीके समझायें

खाना खाने से पहले और शौच के बाद हाथ धोने की आदत डलवायें

अपने बच्चे को शौचालय के इस्तेमाल की आदत डलवायें

बच्चों को स्वयं अपनी साफ़-सफ़ाई रखना सिखायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।

पोषण एवं शारीरिक देखभाल के लिए गतिविधियाँ

(3 से 6 साल के बच्चों के लिए)

1. बच्चों को धुएं एवं दूषित हवा से बचायें
2. बच्चों के पेट के कीड़े मारने की दवा प्रति चार माह में दें जो कि आंगनवाड़ी में मुफ्त उपलब्ध है
3. मौसम के अनुरूप कपड़े पहनें और मौसमी बीमारियों से बचें
4. हानिकारक वस्तुएं को बच्चों से दूर रखें
5. निमोनिया, बुखार या दस्त रोग होने की स्थिति में पुरे उपचार के साथ, बच्चों को उपयुक्त, एवं रोज़ जितना ही खाना ज़रूर दें
6. दस्त होने पर, ओ.आर.एस. के घोल के साथ बच्चों को ज़िंक की गोली, पन्द्रह दिनों तक अवश्य दें

बच्चों की नियमित रूप से जांच करवायें और डॉक्टरी रिपोर्ट संभाल कर रखें

बीमारी के लक्षण की पहचान के प्रति सतर्क रहें तथा जल्द से जल्द डॉक्टर से संपर्क करें

बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण सही समय पर करवायें

नोट- इसी तरह की और गतिविधियाँ आप अपने अनुभव से बच्चों से घर पर करवा सकते हैं।