सत्यमेव जयते

प्रारंभिक बाल्यावस्था में देखभाल और शिक्षा

गतिविधि पुस्तिका

मई 2023

यह पुस्तिका मई 2023 में पोषण भी, पढाई भी पहल के लिए तैयार की गई है।
गतिविधियों को राष्ट्रीय जन सहयोग और बाल विकास संस्थान और राज्य सरकारों द्वारा पूर्व में प्रकाशित सामग्रियों से अपनाया गया है।
छवियों को राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा, भारत सरकार, क्रेयॉन, फ्रीपिक और रॉकेट लर्निंग से चुना गया है।

क्रम-सूची

I. **परिचय**

II. **विकास के प्रमुख क्षेत्र**

III. **0-3 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ**

1. सकल मोटर कौशल विकास
2. सूक्ष्म मोटर कौशल विकास
3. संज्ञानात्मक कौशल विकास
4. भाषा कौशल विकास
5. सामाजिक भावनात्मक कौशल विकास
6. सांस्कृतिक/ सौंदर्यात्मक विकास

IV. **3-6 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ**

1. सकल मोटर कौशल विकास
2. सूक्ष्म मोटर कौशल विकास
3. संज्ञानात्मक कौशल विकास
4. भाषा कौशल विकास
5. सामाजिक भावनात्मक कौशल विकास
6. सांस्कृतिक/ सौंदर्यात्मक विकास

I. आंगनवाड़ी केंद्रों में बच्चों (0-6 वर्ष) के लिए गतिविधि- आधारित शिक्षा

बच्चों के जीवन के पहले के 6 वर्ष वास्तव में महत्वपूर्ण होते हैं और आजीवन कल्याण और सभी आयामों - शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक क्षेत्रों में समग्र वृद्धि और विकास की नींव रखते हैं।

(0-3 वर्ष)

जन्म से 3 वर्ष की आयु तक, बच्चों को खेलने, कहानियाँ सुनने और गाने जैसी सरल गतिविधियों से बहुत लाभ मिलता है, जिससे उनकी सोचने, संवाद करने और दूसरों से जुड़ने की क्षमता में सुधार होता है। इस उम्र में बच्चे खेल और क्रियाकलापों के माध्यम से सबसे अच्छा सीखते हैं। खेलते समय बच्चे अन्वेषण करते हैं। अपनी कल्पनाओं में व्यस्त होते हैं, जोखिम उठाते हैं, एक टीम के रूप में खेलते हैं और समस्याओं का हल करते हैं। बच्चें इस समय मूल्यवान कौशल विकसित करते हैं जो उनके समग्र विकास में सहायता करती हैं।

(3-6 वर्ष)

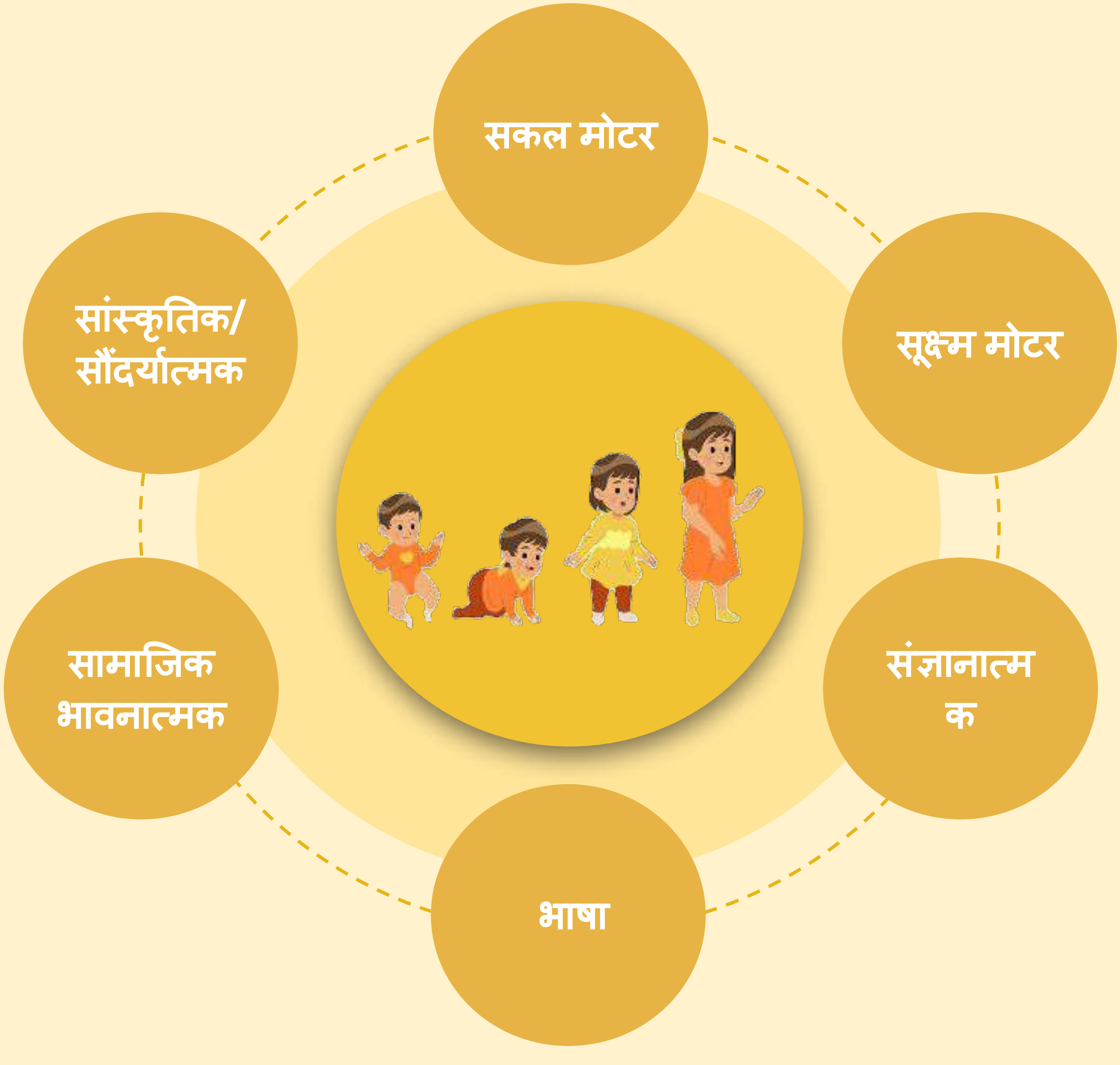
3-6 साल तक के उम्र के बच्चों के लिए खेल-कूद ही सिखने का माध्यम है। प्रारंभिक साक्षरता, अक्षरों और संख्याओं के संपर्क में आने के साथ-साथ बच्चों के लिए संरचित और असंरचित खेल, यानी नियमों के साथ और बिना, खेल के अलग-अलग अनुभव के साथ जुड़ना महत्वपूर्ण हैं।

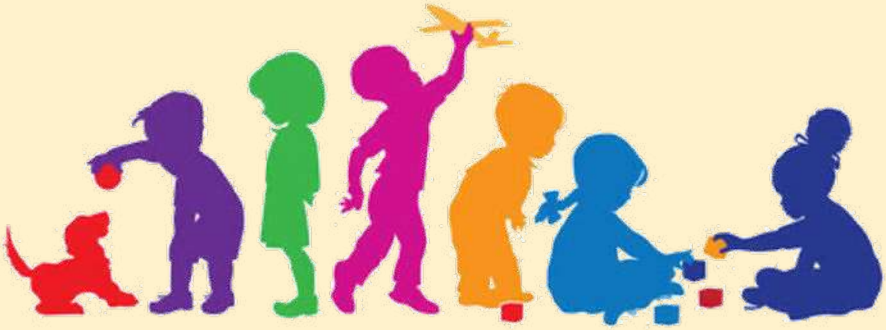
यह गतिविधि पुस्तिका भारत में स्थित सभी आंगनवाड़ी केंद्रों में 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों के साथ गतिविधि-आधारित शिक्षा प्रदान करने, क्रियाकलापों का संचालन करने, एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं व् समस्त समुदाय के समर्थ निर्माण के लिए तैयार की गई है। इसके संदर्भ के लिए प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास के विभिन्न क्षेत्रों से संबंधित उदाहरणात्मक गतिविधियां प्रदान की गई हैं।'

II. विकास के प्रमुख क्षेत्र

स्व-सहायता और अनुकूल कौशल के साथ-साथ प्रारंभिक बाल्यावस्था के विकास के 5 प्रमुख क्षेत्र हैं। यह पुस्तिका व्याख्यात्मक गतिविधियाँ प्रदान करती है जिसका उपयोग प्रत्येक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चों के विभिन्न विकास के क्षेत्रों में संचालित कर सकतें हैं।

कौशल विकास के प्रमुख क्षेत्र

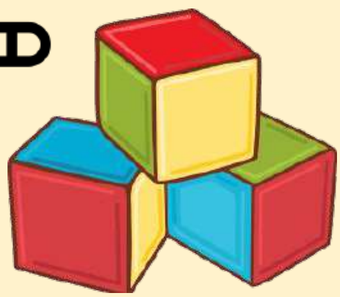




III. 0-3 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

0-3 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

1. सकल मोटर कौशल विकास



गतिविधि 1: वस्तु के लिए रेंगना

- किसी टेबल, कुर्सी या बक्से के नीचे कोई वस्तु (गेंद, पेंसिल, ब्लॉक) रखें ।
- छिपी हुई वस्तुओं का पता लगाने के लिए बच्चों को रेंग कर जाने के लिए कहें!

गतिविधि 2: चटाई पर लोटना

- फर्श पर एक चटाई बिछाएं और बच्चों से चटाई पर लुढ़कने को कहें।
- बच्चे को आगे और पीछे उलटने-पलटने के लिए प्रोत्साहित करें!

2. सूक्ष्म मोटर कौशल विकास

गतिविधि 1: बच्चों द्वारा ब्लॉक बनाना

- कुछ कटोरियां, प्लास्टिक के कप, बिल्डिंग ब्लॉक्स या मार्बल के टुकड़े लें
- बच्चे को ब्लॉक्स को इक्ट्ठा कर जोड़ने के लिए कहें। जब बच्चे कठोर सामग्री का उपयोग कर रहे हों तो सावधानी बरतें।

गतिविधि 2: कंटेनर और बीन्स की फलियां

- बच्चे को उसके हाथ में पकड़ने के लिए कुछ फलियाँ दें।
- बच्चे को उँगलियों द्वारा एक-एक कर बीन्स को उठाकर उन्हें कंटेनर में रखने के लिए कहें।
- क्रिया के एक बार समाप्त हो जाने पर फिर से एक-एक करके फलियाँ उठाकर कंटेनर में रखनें के लिए कहें !

0-3 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

3. संज्ञानात्मक कौशल विकास

गतिविधि: फलों और सब्जियों के नाम और रंगों की पहचान

- घर से अलग-अलग रंग और आकार के कुछ फल और सब्जियां लाएं।
- बच्चों को फलों और सब्जियों के नाम पहचानने को कहें, वे किस रंग की हैं और उन्हें अपने आकार के अनुसार व्यवस्थित करने के लिए कहें!

4. भाषा कौशल का विकास

गतिविधि 1: कठपुतलियों या फ्लैश कार्ड द्वारा कहानी सुनाना!

- कागज, लकड़ी के पतली डंडियाँ, गुड़िया आदि का उपयोग करके छोटी कठपुतली या फ्लैश कार्ड तैयार करें
- इनकी मदद से बच्चों को उनके आस-पास संबंधित दिखाई देने वाली छोटी व सरल कहानियाँ सुनाएँ।

गतिविधि 2: कमरे में मौजूद वस्तुओं के नाम

- बच्चों से कहें कि वे कमरे में दिखाई देने वाली वस्तुओं का नाम बताने की कोशिश करें।
- जब आप किसी वस्तु का नाम सही पाते हैं तो ताली बजा कर प्रोत्साहित करें। अगर वस्तुओं के नाम गलत हैं तो उन्हें प्यार से सुधारें!]

5. सामाजिक भावनात्मक कौशल विकास

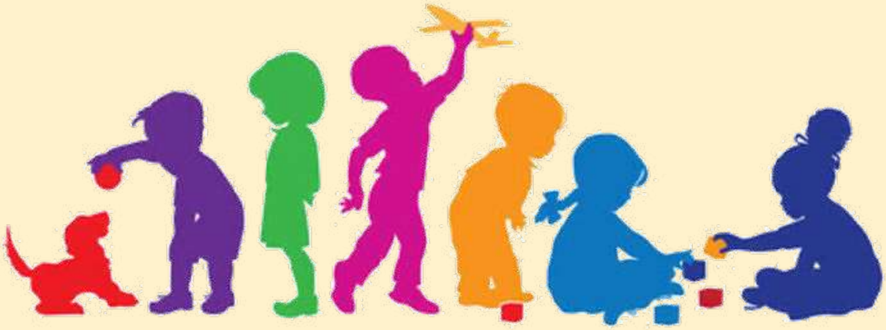
गतिविधि: बच्चों को उचित उम्र में घरेलू कामों में मदद के लिए शामिल करें।

- बच्चों को एक घेरे में बिठाएं और उनके साथ घर के विभिन्न प्रकार के घरेलू कामों पर चर्चा करें जो उनके माता-पिता घर पर करते हैं (जैसे पौधों को पानी देना, पक्षियों को दाना डालना और कुत्तों को खाना देना आदि)।
- प्रत्येक बच्चे से बारी-बारी यह बताने के लिए कहें कि घर जाकर वे अपने माता-पिता की किस काम में मदद करेंगे। प्रत्येक बच्चे को अगले दिन अपना अनुभव साझा करने के लिए भी कहें!

6. सांस्कृतिक/सौंदर्यात्मक विकास

गतिविधि: बच्चों को मेले और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में ले जाना

- बच्चों को बिठाएं और प्रत्येक बच्चे से बारी-बारी से अपनी हाल ही की गई यात्रा से संबंधित अनुभव साझा करने के लिए कहें। साथ ही यह भी बताएं कि मेले और त्योहार में उन्होंने क्या क्या किया।
- यदि किसी समुदाय में कोई मेला या सामुदायिक उत्सव हो रहा है तो यह सुनिश्चित करें कि सभी बच्चे अपने माता-



IV. 3-6 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

3-6 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

1. सकल मोटर कौशल विकास

गतिविधि 1: एक रेखा पर चलना

- फर्श पर एक सीधी रेखा खींचिए और बच्चों को चिह्नित की गई रेखा पर चलने के लिए कहिए।
- आप सीधी और घुमावदार रेखाएँ भी खींच सकते हैं और खींची गई रेखा पर बच्चों को चलने, कूदने, दौड़ने, रेंगने और पीछे चलने आदि के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं!

गतिविधि 2: वस्तुओं पर कूदना

- जमीन पर चाक की सहायता से एक सीधी रेखा खींचिए। बच्चों को एक कतार में आने को कहें और एक साथ दोनों पैरों से कूदने को कहें।
- आप गेंद, कार्डबोर्ड, बॉक्स, ईंटों का ढेर आदि जैसी अन्य वस्तुओं को भी जोड़ सकते हैं और बच्चों को बिना छुए उन पर कूदने के लिए कह सकते हैं!

3-6 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

2. सूक्ष्म मोटर कौशल विकास

गतिविधि 1: छांटना

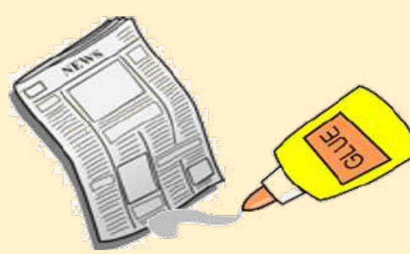
- बच्चों को छोटी-छोटी वस्तुएं जैसे बीन्स, बीज, पेपर क्लिप और रबर बैंड दें!
- बच्चों को एक ही तरह की वस्तुओं को अलग-अलग कटोरियों में डालने व् ढेर बनाने के लिए कहें!

गतिविधि 2: चित्रण करना

- पेंसिल, क्रेयोन और स्टैम्प के साथ चित्र बनाना
- बच्चे फर्श, कागज और गीली मिट्टी द्वारा स्वतंत्र रूप से चित्र बना सकते हैं!

गतिविधि 3: कागज को टुकड़ों

- कागज या अखबार को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़-मरोड़कर उसे गेंद के आकार का बनाएं।
- बच्चे इन गेंदों का उपयोग किसी भी चित्र पर चिपकाकर हस्तकला जैसी गतिविधियां कर सकते हैं!



3. संज्ञानात्मक कौशल विकास

गतिविधि 1: ध्वनि की पहचान

- बच्चों को अर्ध गोलाकर या कतार में बैठाएं। उन्हें ताली बजाने और तड़कने जैसी अलग-अलग क्रियाओं की आवाज करते हुए दिखाएं।
- एक-एक करके बच्चों की आंखों पर पट्टी बांधें और उनसे कहें कि वे अपने आस-पास सुनाई देने वाली आवाजों की पहचान करें! साथ ही उन्हें सुनाई देने वाली आवाजों की दिशा के बारे में बताने के लिए भी कहें।

गतिविधि 2: हाथों के स्पर्श द्वारा वस्तुओं की पहचान करना

- विभिन्न वस्तुओं जैसे कागज, कपड़ा, गत्ता आदि को एक थैले में रखें।
- बच्चों को गोल घेरे में बैठाएं और ढोल बजाते हुए बैग को आंखें बंद करके एक दूसरे को दें।
- ढोल की ध्वनि बंद होने पर, थैले को पकड़े हुए बच्चे को, उसके अंदर स्थित एक वस्तु को छूने को कहें । वस्तु को छूकर बच्चे को उसके बारे में बताने को कहें कि वह क्या महसूस कर रहा/रही है। प्रत्येक बच्चे को इसमे मौका मिले।

3-6 साल के बच्चों के लिए गतिविधियाँ

4. भाषा कौशल विकास

गतिविधि 2: स्वतंत्र बातचीत

- स्वागत और सर्कल वाली गतिविधि के बाद यह पहली गतिविधि हो सकती है
- बच्चों से स्वतंत्र रूप से खुद को अभिव्यक्त करने और अपने अनुभवों को साझा करने के लिए कहें - अपने घर, परिवार, पसंद-नापसंद आदि के बारे में बताने को कहें।
- हर बच्चे को इसमें अपनी बारी मिलनी चाहिए !

गतिविधि 1: शब्द निर्माण खेल

- बच्चों के साथ एक गोल घेरे में बैठें
- बच्चों से खेल की शुरुआत इस शब्द से करने को कहें - 'मैं बगीचे में गया और एक फूल देखा'
- दूसरा बच्चा इसमें एक शब्द जोड़ सकता है - 'मैं बगीचे में गया और एक फूल और पत्थर देखा'
- इस खेल को 5 शब्दों तक जारी रखें और इसे फिर से शुरू करें !

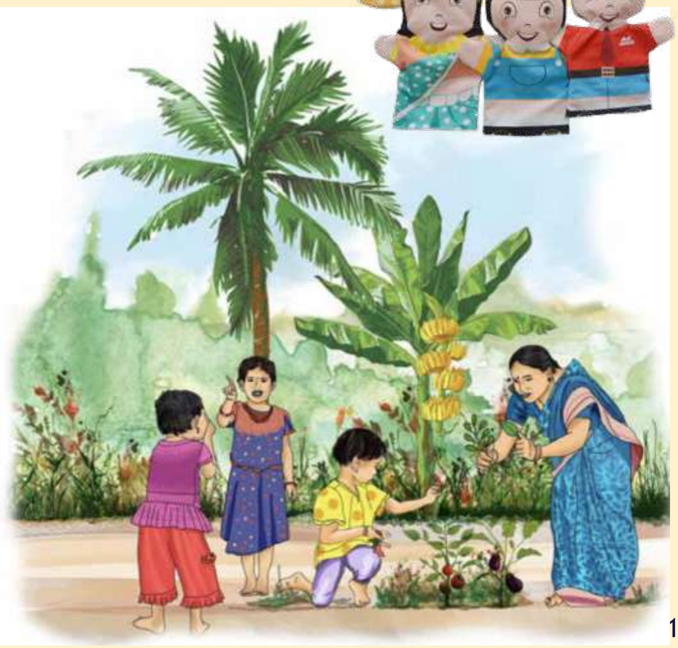
5. सामाजिक भावनात्मक कौशल विकास

गतिविधि 1: मेरा परिवार

- उपलब्ध सामग्री जैसे खाली बोतल, कागज के गिलास, रूई, कागज, पुआल आदि का उपयोग कर बच्चों को अपने परिवार के सदस्यों से संबंधित कठपुतली बनाने के लिए कहें। उपलब्ध सामग्रियों से चेहरे बनाएं और क्रियाकलाप का आनंद लें!
- क्रियाकलाप खत्म होने के बाद बच्चे इन चेहरों का उपयोग अपने घर के दृश्यों को दिखाने के लिए कर सकते हैं

गतिविधि 2: सामुदायिक सहायकः भूमिका

- बच्चों को दिखाएँ कि समुदाय के विभिन्न सदस्य क्या करते हैं, जैसे बढ़ई, चैकीदार, डाकिया आदि।
- इसके बाद बच्चे बारी-बारी से अलग-अलग सामुदायिक सहायकों के रूप में भूमिका निभा सकते हैं!



6. सांस्कृतिक/सौंदर्यात्मक विकास

गतिविधि 2: उत्सव/त्यौहार मनाना

विभिन्न गतिविधियों के साथ राष्ट्रीय, धार्मिक और क्षेत्रीय त्योहारों को मनाएं

- दीवाली पर मिट्टी के दीये और कपड़े/रुई के टुकड़े से बाती बनाएं
- गणेश चतुर्थी पर लड्डू बनानें का अभ्यास करें
- स्वतंत्रता दिवस पर कागज या कपड़े का झंडा बनाएं
- गांधी जयंती पर रोल-प्ले करें !

खिलौने बच्चों के शब्द हैं और खेल उनकी भाषा है!