

शारीरिक स्वास्थ्य
एवं स्वच्छता

गतिविधि संख्या -03

गतिविधि का नाम :-शरीर का खिंचाव (Mindful body stretching)

मुख्य कौशल :- ध्यान केन्द्रित करना (शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर)

गतिविधि के प्रकार-सामूहिक/व्यक्तिगत/बाह्य मैदान

गतिविधि हेतु चरण:-

हाथ-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को अपने हाथ को सीधा रखते हुए सामने लेकर आने के लिए कहेंगी/कहेंगे।
(10 सेकंड तक रोककर रखने के लिए कहेंगी/कहेंगे) अब पूछेंगी 'क्या आपको अपने कंधों पर कुछ खिंचाव महसूस हो रहा है ?'
- अब उन्हें अपने हाथ नीचे करने को कहेंगी/कहेंगे। (10 सेकंड तक नीचे)
- अब पूछेंगी- "क्या आपके कंधों में कुछ आराम महसूस हो रहा है?"
(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँगी/करवाएंगे)

पैर-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चे को अपनी जगह पर बैठे-बैठे अपने बाएँ पैर को ऊपर उठाने के लिए कहेंगी/कहेंगे और सीधा सामने लेकर आने को कहेंगी/कहेंगे। 5 सेकंड उठाकर रखकर फिर धीरे-धीरे नीचे लेकर आने को कहेंगी/कहेंगे।
- अब दाएँ पैर के साथ वैसा ही करने को कहेंगी/कहेंगे।
(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँगी/करवाएंगे)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: -

- आपको खिंचाव कब महसूस हुआ-हाथ/पैर जब ऊपर थे या जब नीचे?
- आपको आराम कब महसूस हुआ-हाथ/पैर जब ऊपर थे या जब नीचे?
- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था ?

गतिविधि हेतु निर्देश:-

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उस पर नहीं बनाएँगी/बनाएंगे।
- मधुर एवं शान्त भाषा में बात करेंगी/करेंगे। साथ ही आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करेंगी/करेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक द्वारा गतिविधि शुरू करवाते समय अपनी स्थानीय भाषा का प्रयोग किया जा सकता है।

उद्देश्य:-

- एकाग्रता का विकास, आत्मनियमन
- स्थूल गत्यात्मक कौशल का विकास

गतिविधि संख्या -04

गतिविधिका नाम -पेट के साथ श्वास पर ध्यान देना

मुख्य कौशल :-ध्यान केन्द्रित करना

आवश्यक सामग्री:-कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार – सामूहिक बाह्य मैदान

गतिविधि हेतु निर्देश:—मधुर एवं शांत भाषा में बात करेंगी/करेंगे। बच्चोंको गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक गतिविधि शुरू करवाते समय स्थानीय भाषा का प्रयोग कर सकती/सकते हैं।

गतिविधि के चरण :-

1. बच्चोंसे यह प्रश्न करते हुए शुरू करें—

- आपका पेट कहाँ है ?

(आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक भी अपने पेट की तरफ इशारा कर सकती/सकते हैं)

2. निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और बच्चों से अनुकरण करने के लिए कहें—

- अपने पेट पर दोनों हाथ रखें।
- ध्यान को साँस के साथ पेट पर भी लेकर आना है। इस बात पर ध्यान दें कि साँस अंदर लेते समय पेट अंदर की तरफ जाता है।
- बच्चों से कहें, “चलो बच्चों, अब हम साँस अंदर लेंगे और महसूस करेंगे कि हमारा पेट बाहर की ओर फूल रहा है। ऐसे ही जब हम साँस छोड़ेंगे तो महसूस करेंगे कि हमारा पेट अंदर की ओर जाता है।”
- “साँस अंदर पेट बाहर”
- “साँस बाहर.....पेट अंदर”
- ऐसा 1 से 2 मिनट तक करने के बाद निम्न बिंदुओं पर मनन व चर्चा करें। तत्पश्चात इस गतिविधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रश्न:— (शिक्षक अपनी तरफ से प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया ?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया ?
- आपका पेट कब फूला ? (जब हमने साँस अंदर की ओर ली या बाहर की ओर)
- और आपका पेट कब अंदर गया ? (जब हमने साँस बाहर छोड़ी)
- क्या आज से पहले आप में से किसी ने ऐसा महसूस किया है ?

उद्देश्य –

- स्वयं के प्रति जागरुकता
- आत्म नियन्त्रण
- अच्छी आदतों का विकास
- सकारात्मक अवधारणा का विकास
- एकाग्रता का विकास

गतिविधि संख्या –05

गतिविधि का नाम :-शवास की समझ एवं शवास पर ध्यान देना,

मुख्य कौशल :- ध्यान केन्द्रित करना।

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक,कक्षा-कक्षीय/बाह्य मैदान

आवश्यक सामग्री:- कुछ नहीं,

गतिविधि हेतु निर्देश:-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को आरामदायक स्थिति में बैठने को कहेंगी/कहेंगे।आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकस्वयं गतिविधि बच्चों के सामने प्रदर्शित करेंगी/करेंगे, और बच्चों को अनुकरण करने हेतु निर्देशित करेंगी/करेंगे।

गतिविधिके चरण :-

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक स्वयं बच्चों के सामने आँखे बन्द करके साँस अन्दर लेने और बाहर छोड़ने की प्रक्रिया करेंगी/करेंगे और फिर आँखे खोलकर बच्चों को समझाएंगी/समझाएंगे कि साँस लेते समय नाक में ठन्डी हवा का अनुभव होगा जैसे ही साँस लेगे हमारा पेट फूलेगा। साँसों को पेट तक महसूस करने के बाद, साँस को छोड़ेंगे, पेट अन्दर की ओर संकुचित होगा, और जब श्वास नाक से बाहर आयेगी तब साँसे हल्की गरम महसूस होंगी।

यही प्रक्रिया आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक द्वारा दो से तीन बार दोहरायी जायेगी/जायेंगे।

अब सभी बच्चों को सामूहिक रूप से साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया का अनुकरण करने के लिए निर्देश देंगी/देंगे। प्रत्येक बच्चे पर ध्यान दिया जायेगा कि प्रक्रिया का अनुपालन सही प्रकार से हो रहा है या नहीं, जहाँ भी बच्चों/बच्चे को समझाने की आवश्यकता हो वहाँ पर आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक मदद करेंगी/करेंगे।

आपसी चर्चा:- प्रक्रिया के बाद बच्चों से पूछा जायेगा कि साँस लेते समय पेट फूलता है सिकुड़ता है ? साँसे कब ठन्डी अथवा हल्की गरम महसूस होती है? बच्चे अपने अनुभव आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक के साथ साझा करेंगी/करेंगे। और अपने प्रश्न भी पूछ सकते हैं।

आवश्यकता पड़ने पर आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकप्रत्येक बच्चे को ठन्डी और गरम साँस महसूस करना सिखाएंगी/सिखाएंगे (साँस लेते समय नाक के अन्दर ठन्डा महसूस होगा, और छोड़ते समय नाक के सामने अपनी अंगुली लगाओं साँसे हल्का गरम महसूस होती है।) और पेट का फूलना और संकुचन महसूस करना सिखाएंगी/सिखाएंगे।”

उद्देश्य –

- स्वयं के प्रति जागरूकता
- दैनिक गतिविधियों में निरंतर और लंबी अवधि तक ध्यान दे पाते हैं।
- आत्म नियन्त्रण
- दिशा-निर्देशों का पालन करना।
- अच्छी आदतों का विकास

गतिविधि संख्या –06

गतिविधिका नाम :-‘मेरा शरीर’

मुख्य कौशल:- शरीर के अंगों की पहचान,

गतिविधि का प्रकार – सामूहिक, कक्षा के अन्दर/बाह्य मैदान

आवश्यक सामग्री:- कुछ नहीं,

गतिविधि हेतु निर्देश:-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों को गोलाकार रूप में खड़ा करेंगी/करेंगेऔर स्वयं बीच में खड़े होकर सभी को अपने द्वारा कराई गई गतिविधि का अनुसरण करने हेतु निर्देशित करेंगी/करेंगे।

गतिविधि :-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक क्रम से सिर, कन्धा,घुटना, पैर छूकर कविता गाते हुए, बच्चों के सामने अपने प्रदर्शन का अनुसरण कराएंगी/कराएंगे। जिस क्रम में लिखा गया है उसी क्रम में छूने के लिए भी कहेंगी, और स्वयं भी करके दिखाएंगी/दिखाएंगें और बच्चों को भी करने को कहेंगी/कहेंगे।

सिर, कन्धे, घुटने और पैर , घुटने और पैर – 4

और आँख, और कान, और मुँह, और नाक – 2

सिर, कन्धें, घुटने और पैर, घुटने और पैर— 4
और आँख, और कान , और मुँह और नाक – 2

— 4 का अर्थ है पूर्व लिखित पंक्ति को चार बार गाकर अभ्यास कराया जाएगा, तथा -2 का अर्थ है कि इस पंक्ति का अभ्यास दो बार कराया जाएगा।)

उक्त पंक्तियों को तब तक दोहराया जाएगा, जब तक प्रत्येक बच्चे को अपने वाह्य अंगों सम्बन्धी ज्ञान न हो जाए। और यह प्रक्रिया दो सप्ताह से लेकर पूर्ण ज्ञान होने तक दोहराया जायेगा। बीच-बीच में बच्चों से पूछा भी जायेगा और जानकारी के अभाव में पुनः जानकारी दी जाएगी तथा अभ्यास की पुनरावृत्ति करायी जाएगी।

उद्देश्य:-

- स्वयं तथा अन्य व्यक्तियों के शारीरिक अंगों की जानकारी होगी।
- गत्यात्मक कौशलों का विकास।

गतिविधि संख्या -07

गतिविधि का नाम:- “अवनी की सूझबूझ”

मुख्य कौशल:- स्वच्छता के प्रति जागरूकता

आवश्यक सामग्री :-कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार-सामूहिक, कक्षा-कक्षीय

गतिविधि हेतु निर्देश:-

1. आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक द्वारा हावभाव के साथ बच्चों को कहानी को सुनाया जाएगा।
2. कहानी में आये शब्दों को अपने स्थानीय परिवेश के अनुरूप बदल सकती/सकते हैं।
3. बच्चों का ध्यान केन्द्रित करने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक कहानी सुनाने से पूर्व आनन्ददायी वातावरण का निर्माण करेंगी/करेंगे।

कहानी

कालसी कस्बे में लोग अक्सर बीमार हो रहे थे, डॉक्टर ने बिमारियों का कारण मक्खियों को बताया। कस्बे के बीचों-बीच एकमात्र कूड़ादान हैं, जिसपर पूरे इलाके के लोग अपने घरों की गन्दगी को डालते हैं। जिसके कारण वहाँ पर ढेर सारी मक्खियाँ और मच्छर आदि हमेशा अपना घर बनाये हुए हैं। जो कि बीमारी का मुख्य कारण है। जो उड़कर सभी घरों में जाती हैं, वहाँ रखा खाना गंदा कर देती हैं। उस खाने को खाकर लोग बीमार हो रहे हैं। अवनी दूसरी क्लास में पढ़ती है। उसकी मैडम ने बताया कि गंदगी के कारण मक्खी और मच्छर बीमारी फैला रहे हैं। अवनी ने मक्खियों को भगाने की टान ली। अवनी ने घर आकर माँ को बताया कि मक्खियाँ हमारे खाने को गंदा कर देती हैं। हमें मक्खियों को खाने से दूर रखना चाहिए।

अवनी की बात सुनकर उसके पापा बाजार से फिनायल की बोतल लेकर आए। फिनायल वाले पानी के घोल से पूरे घर की साफ-सफाई की। जिसमें अवनी ने भी माँ-पिताजी की मदद की। रसोईघर में रखे भोजन को ढकवाया गया, जिससे मक्खियों को कहीं भी गंदगी फैलाने का मौका ना मिले।

इस तरह रोज घर व आस पास की साफ-सफाई सभी ने मिलकर की। अब तो मक्खियों के पास भागने के अलावा कोई और उपाय नहीं था। अवनी की सूझबूझ से अब उसके घर के साथ-साथ कस्बे के लोग भी साफ-सफाई का ध्यान रखने लगे हैं।

उद्देश्य:-

- परिवेश (अपने आस-पास) की स्वच्छता के बारे में जानकारी और समझ का विकास।
- अपने आस-पास की सफाई के प्रति जागरूक।
- गंदगी के दुष्प्रभावों की जानकारी।

गतिविधि संख्या –08

गतिविधि का नाम:— ‘मुस्कुराती माही’

मुख्य कौशल :— अपने शरीर की स्वच्छता के प्रति सचेत होना।

सहायक सामग्री :— कुछ नहीं।

गतिविधि का प्रकार – सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु आवश्यक निर्देश :—आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को हाव-भाव के साथ आनन्ददायी वातावरण में कहानी सुनाएंगी/सुनाएंगे।

गतिविधि :—आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक द्वारा बच्चों को बैठाकर कहानी को सुनाया जाएगा – कहानी

माही छः साल की बच्ची थी। उसकी मुस्कुराहट बहुत प्यारी थी। वह सारा दिन हंसती –मुस्कुराती, खेलती रहती थी। उसकी माँ उसको हमेशा दाँत साफ करने के लिए कहती पर वह नियमित रूप से दाँत साफ नहीं करती थी। इसलिए उसके दाँत पीले दिखाई देने लगे तथा गन्दगी के कारण उसके दाँतों में कीड़ा लग गया। जब वह बाल बनाते हुए अपना मुँह देख रही थी तो उसने अपने गन्दे पीले दाँतों को देखा, उसके दाँत गन्दे लग रहे थे। वह बाल बनाकर स्कूल तो चली गई पर वह पूरे दिन मुस्कराई नहीं। दो तीन दिन बाद तो ऐसा लगा कि जैसे वह मुस्कुराना ही भूल गई।

माही की शिक्षिका ने उसको अपने पास बुलाया और पूछा –माही क्या हुआ? आजकल तुम चुप-चुप रहती हो? माही कुछ देर तो चुप रही पर कुछ देर बाद उसकी आँखों से आँसू टपकने लगे, वह बोली –मैडम जी ! मेरी मम्मी मुझे रोज दाँत साफ करने को कहती थी, पर मुझे दाँत साफ करना अच्छा नहीं लगता था, देखो-मेरे दाँत कितने पीले और गन्दे लग रहे हैं।

मैडम सारी बात समझ गई। फिर मैडम ने माही को समझाया कि हमें रोज सुबह और शाम को दाँत साफ करने चाहिए, जिससे दाँत साफ भी रहेंगे और हमारे पेट में भोजन के साथ गन्दगी नहीं जाएगी। जिससे हम सदा स्वस्थ रहेंगे। माही को समझ में आ गया और उसने निर्णय लिया कि वह रोज दाँत साफ करेगी।

उद्देश्य:—

- स्वयं की स्वच्छता, स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता।
- स्वयं के प्रति सकारात्मक अवधारणा का विकास।
- अच्छी आदतों का विकास।



गतिविधि संख्या –09

गतिविधि कौशल नाम:— खेल

मुख्य कौशल :— “स्थूल एवं गत्यात्मक कौशलों का विकास।”

सहायक सामग्री :— दो लम्बी सुतली के टुकड़े, शादी के पुराने कार्ड्स कैंची

गतिविधि का प्रकार – सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/बाह्य मैदान

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक हेतु आवश्यक निर्देश :- सभी बच्चों को तीन-तीन बच्चोंका समूह बनाएं।आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक समूह बनाने में बच्चों की सहायता करेंगी/करेंगे।

गतिविधि :— तीन-तीन बच्चों के दो समूह बनने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सुतली के एक छोर को एक बच्चे को पकड़ने को कहेंगी/कहेंगे और सुतली का दूसरा छोर दूसरे बच्चे को पकड़ने को कहेंगी/कहेंगे। इस प्रकार दो सुतली के टुकड़ों को चार बच्चों को पकड़ाया जाएगा।

अब पुराने शादी के कार्ड्स को विभिन्न आकृतियों में काटकर दोनो समूहों के बीच रखा जाएगा। अब बचे पाँचवे बच्चे को एक समूह के साथ तथा छठे बच्चे को दूसरे समूह के साथ खड़ा किया जाएगा और कहा जाएगा कि दोनों बच्चे कार्ड्स उठा – उठाकर अपने समूह के साथी को देंगे, उनके साथी जल्दी कार्ड्स को सुतली में पिरोएंगे। जिस समूह के पास कार्ड्स की संख्या ज्यादा होगी वह समूह विजयी घोषित होगा और सभी बच्चे उत्साह वर्धन हेतु तालियाँ बजाएंगे।

उद्देश्य:-

- स्थूल व सूक्ष्म मांसपेशियों का विकास।
- समूहिकता की भावना का विकास।
- सहयोग की भावना का विकास।

गतिविधि संख्या –10

गतिविधि का नाम :- रोज बच्चों ऐसा तुम करना

मुख्य कौशल :- अच्छी आदतों का विकास

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

निर्देश:-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक रोचक गतिविधि हेतु बातचीत के माध्यम से कक्षा का वातावरण तैयार करेंगी/करेंगे।
- अब आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को गतिविधि में भाग लेने के लिये प्रेरित करेंगी/करेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को गतिविधि हेतु सुव्यविस्थत ढंग से बैठाएंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक कविता को पूरे हाव-भाव एवं लय-ताल के साथ कराएंगे और बच्चों से दोहराने को कहेंगी/कहेंगे।

गतिविधि :-

रोज बच्चों ऐसा तुम करना
समय से उठना, समय से सोना
शीशे को मुस्कान दिखाकर
फिर तुम अपने दांत दिखाना
दन्तमंजनसे इन्हे चमकाना
साबुन मल-मलकर लगाना
अच्छे से तुम अब नहाना
फिर कपड़े साफ पहनकर
अब हो गये हो तुम तैयार

उद्देश्य:-

- नित्य क्रियाओं की जानकारी।
- स्वयं की स्वच्छता के प्रति जागरूकता।
- अच्छी आदतों का विकास।

गतिविधि संख्या –11

गतिविधि का नाम :- 'आगे-पीछे', दाँए-बाएँ की समझ'

मुख्य कौशल :- स्थूल मांसपेशियों का विकास,

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को गतिविधि हेतु गोले में खड़ा होने को कहेंगी/कहेंगे और स्वयं गोले के बीच में खड़े होकर गतिविधि कविता के माध्यम से बच्चों को स्वयं करके बताएंगी/बताएंगें।

गतिविधि :- सर्वप्रथम बच्चों को दाँया व बाँया सम्बन्धी जानकारी देंगी/देंगे और यदि बच्चे असमंजस की स्थिति में होंगे तो स्वयं उनको उनका हाथ/पैर पकड़कर बताएंगी/बताएंगे कि यह दाँया हाथ/पैर हैं, यह बाँया हाथ/पैर हैं।

तत्पश्चात् स्वयं कविता को आरोह-अवरोह के साथ गाकर तथा स्वयं अभिनय करके गतिविधि को प्रदर्शित करेंगी/करेंगे।

एक से दो बार प्रदर्शन के बाद बच्चों को स्वयं गतिविधि का अभ्यास करने हेतु निर्देशित करेंगी/करेंगे।

करो दाँया हाथ आगे

करो दाँया हाथ पीछे

दाँया हाथ आगे

दाँया हाथ पीछे

आगे- पीछे

आगे- पीछे

करो बाँया हाथ आगे

करो बाँया हाथ पीछे

बाँया हाथ आगे

बाँया हाथ पीछे

आगे- पीछे

आगे- पीछे,

क्रमशः - लिखी गयी कविता का अभ्यास हाथों की भाँति पैर से भी अभ्यास कराया जा सकता है।

जब प्रत्येक बच्चा गतिविधि सही प्रकार से करेगा, तब आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकबच्चों से अभ्यास सम्बन्धित वार्ता करेंगी/करेंगे।

दायाँ हाथ आगे करो

बायाँ हाथ आगे करो

दायाँ पैर आगे करो

बायाँ पैर पीछे करो

यदि बच्चे निर्देशों का सही से पालन करते हैं, तो इससे यह प्रदर्शित होगा कि बच्चे की समझ, आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ के प्रति बन चुकी है तथा वह सक्रिय होकर सहभाग कर रहे हैं, जिससे स्थूल मांसपेशियों का विकास सम्भव है।

उद्देश्य :-

- आगे-पीछे, दाएँ-बाएँ की समझ।
- स्थूल मांसपेशियों का विकास।

गतिविधि संख्या -12

गतिविधि का नाम :- व्यायाम गीत

मुख्य कौशल :- स्थूल मांसपेशियों का विकास

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं,

गतिविधि हेतु निर्देश:-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों को व्यवस्थित तरीके से एक हाथ की दूरी पर खड़ा करेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकबच्चों के सामने हाव-भाव के साथ कसरत करते हुए यह कविता बोलेंगे और बच्चों को कविता दोहराने को कहेंगे।

गतिविधि :-

कसरत करते हम सब बच्चे - 4

दौड़ लगाते तड़के- तड़के - 2

इसझाड़ू से करे बुहाई - 2

घर - आंगन में रखें सफाई - 2

कसरत करते-----

दौड़ लगाते-----

साफ धुले हम पहने कपड़े -2

अच्छा खाये हो जाये तगड़े -2

कसरत-----

दौड़-----

अच्छी बातें सुनना सीखे -2

अच्छी बातें कहना सीखे -2

कसरत-----

दौड़-----

कभी किसी से न लड़ना सीखें

आपसमें मिल रहना सीखें

कसरत-----

दौड़-----

गतिविधि के चर्चा के बिन्दु :

- बच्चों जब आप कसरत करते हो तो कैसा लगता है?
- घर में कौन-कौन कसरत करता है?
- सफाई के बाद कचरे को कहां डाला जाता है?

उद्देश्य :-

- व्यायाम के प्रति जागरूकता।
- स्वास्थ्य और स्वच्छता के प्रति जागरूकता।
- अच्छी आदतों का विकास।
- व्यवहार कुशलता का विकास।

गतिविधि संख्या -13

समूह संख्या- 1

गतिविधि का नाम :- परिचय,

मुख्य कौशल :- स्वअभिव्यक्ति,

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक,कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं,

गतिविधि हेतु निर्देश :- 1. सर्वप्रथम आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों को व्यक्तिगत रूप से बैठाएंगी/बैठाएंगे।

2. तत्पश्चात् खुद बच्चों के बीच में खड़े होकर सभी को गतिविधि हेतु निर्देशित करेंगी/करेंगे।
गतिविधि :-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों के सम्मुख जाकर सभी बच्चों को अपना नाम, अपनी पसन्द का फल, फूल, मिठाई का नाम बताने के लिए कहेंगी/कहेंगे।
गतिविधि का तरीका बताने के बाद आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक स्वयं सभी बच्चों को अपना नाम, अपनी पसन्द का, फल, फूल तथा मिठाई का नाम बताएंगी/बताएंगे।
शिक्षिकाबोलेगी— मेरा नाम आशा है मुझे आम पसन्द है, मुझे गुलाब का फूल पसन्द है मुझे लड्डू बहुत पसन्द हैं। अब इसके बाद प्रत्येक बच्चे को सम्बोधित करते हुए, बच्चे को अपना नाम फल, फूल तथा मिठाई का नाम बताने को निर्देशित करेंगी। इस प्रकार से यह प्रक्रिया प्रारम्भिक अवधि से 36 सप्ताह तक निम्नवत चलेगी—

पहले दो सप्ताह तक अपना नाम तथा अपनी पसन्दीदा मिठाई से सम्बन्धित दो वाक्य, फिर प्रत्येक दो सप्ताह के बाद वाक्यों की संख्या में बढ़ोत्तरी करेंगे जैसे— अपने नाम, पसन्दीदा मिठाई के साथ, अपनी पसन्द का फूल और फल भी शामिल कर देंगे। फिर अगले पाँचवे-छठे सप्ताह में चार वाक्यों के स्थान पर छः वाक्यों के बारे में बताने का अभ्यास कराया जाएगा। इसी प्रकार से प्रत्येक दो – दो सप्ताह के बाद दो – दो नये वाक्यों को परिचय सम्बन्धी वाक्यों को शामिल किया जाएगा और जहाँ पर बच्चों के वाक्यों में क्रमबद्धता, वर्तनी दोष इत्यादि को भी सुधार कराने का अभ्यास कराती रहेंगी/रहेंगे और बच्चों के बीच यह प्रक्रिया निरन्तर 36 सप्ताह तक क्रमशः अभ्यासरत रहेगी।

गतिविधि की चर्चा के बिन्दु:-1. प्रत्येक दिन गतिविधि के बाद सभी बच्चों से पूछा जायेगा कि आपको कितना आनन्द आया। आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षककी यही कोशिश रहेगी कि प्रत्येक बच्चा अपने विचारों को एक दूसरे के साथ साझा करे।

बच्चों के आपसी परिचय से, आपस में दोस्ती, सहयोग व प्रत्येक बच्चा अपने विचारों को एक दूसरे के बारे में जानकारी होगी।

गतिविधि संख्या -14

गतिविधि का नाम :- रिश्ते –नाते

मुख्य कौशल :-रिश्तों की पहचान

गतिविधि का प्रकार :- व्यक्तिगत, सामूहिक, कक्षा-कक्षीय

आवश्यक सामग्री :-पारिवारिक वृक्ष का चित्र/चार्ट

गतिविधि हेतु निर्देश :-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक हाव-भाव के साथ कविता का प्रस्तुतीकरण करेंगे तथा बच्चों को स्वयं के साथ दोहराने को कहेंगे।

भैया मेरे प्यारे
सबके राज दुलारे
दीदी मेरी न्यारी
लगती सबको प्यारी
मम्मी पापा है अनमोल
रोज सिखाते मीठे बोल
प्यारी प्यारी दादी-नानी
रोज सुनाती हमें कहानी
दादा नाना जब भी आते
सैर सपाटा खूब कराते

उद्देश्य :-

- भाषीय कौशल का विकास
- रिश्ते नातो की समझ
- सामाजिक विकास
- भावनात्मक विकास

गतिविधि संख्या -15

गतिविधि का नाम :- 'जम्प जम्प'

मुख्य कौशल :- स्थूल माँसपेशियों का विकास

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार - सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों को व्यस्थित तरीके से एक हाथ की दूरी पर खड़ा करेंगी/करेंगे।

सर्वप्रथम आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों के सम्मुख हाव-भाव के साथ स्वयं करके दिखाएंगी/दिखाएंगे। साथ ही बच्चों से स्वयं का अनुकरण करने को कहेंगी/कहेंगे।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षका एक बार आगे कूदेंगी, पुनः आगे कूदेंगी, पुनः आगे कूदेंगी, वह तीन से चार बार इस क्रिया को करेंगी। फिर वह पीछे कूदेंगी, पुनः पीछे कूदेंगी, फिर पुनः पीछे कूदेंगी, वह तीन से चार बार इस क्रिया को भी बच्चों के सामने करेंगी।
- अब वह बच्चों को 'आगे' बोलने पर आगे की ओर कूदने को और 'पीछे' बोलने पर पीछे की ओर कूदने को कहेंगी।

गतिविधि :- जम्प आगे, जम्प आगे, जम्प आगे,

जम्प पीछे, जम्प पीछे, जम्प पीछे,,

जम्प आगे, जम्प पीछे, जम्प पीछे,

जम्प आगे, जम्प आगे, जम्प पीछे,,

निर्देश:-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक इस गतिविधि को अपनी रचनात्मकता के अनुसार स्वतन्त्र रूप से गतिविधि में बदलाव कर सकती/सकते हैं। जैसे फेंकना, पकड़ना आदि का अभ्यास करा सकते हैं।

उद्देश्य :-

- स्थूल गत्यात्मक कौशलों का विकास।
- स्थूल माँसपेशीय कौशलों का समन्वयन नियन्त्रण करना। जैसे दौड़ने, कूदने, फेंकने और पकड़ने के कौशल का विकास।

गतिविधि संख्या -16

प्रार्थना

गतिविधि का नाम :- "प्रार्थना"

मुख्य कौशल :- स्वयं के प्रति जागरूकता

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को गोले में एक हाथ की दूरी पर खड़ा करेंगी/करेंगे। प्रार्थना की एक लाईन हावभाव के साथ स्वयं गाएंगी/गाएंगे। फिर सभी बच्चों को दोहराने को कहेंगी/कहेंगे।

गतिविधि :-

तन हो सुंदर, मन हो सुंदर, ॥ 2 ॥
प्रभु मेरा जीवन हो सुंदर, ॥ 2 ॥
घर का कोना – कोना सुंदर ॥ 2 ॥
प्रभु मेरा आँगन हो सुंदर ॥ 2 ॥
कपड़े सुंदर, खाना सुंदर ॥ 2 ॥
वाणी सुंदर, गाना सुंदर !! 2 ॥
प्रभु मेरा बचपन हो सुंदर ॥ 2 ॥
सब हो मेरी बातें सुंदर ॥ 2 ॥
दिन हो सुंदर, रातें सुंदर ॥ 2 ॥
प्रभु मेरा क्षण –क्षण हों सुंदर ॥ 2 ॥
तन हो -----
मन हो -----
प्रभु मेरा जीवन-----

उद्देश्य :-

- अपने और अपने आस-पास की स्वच्छता की समझ का विकास।
- स्वयं के प्रति जागरूक होना।

गतिविधि संख्या –17

गतिविधि का नाम :- कितना अच्छा लगता है
(भाव गीत)

मुख्य कौशल :- साफ-सफाई के प्रति जागरूकता

आवश्यक सामग्री :- कक्षा में उपलब्ध सहायक सामग्री का उपयोग किया जा सकता है

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु निर्देश: -

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक रोचक गतिविधि हेतु बातचीत के माध्यम से कक्षा का वातावरण तैयार कर गतिविधि में भाग लेने हेतु प्रेरित करेंगे।
- अब वह कविता को पूरे हाव-भाव एवं लय-ताल के साथ करेंगी/करेंगे और बच्चों से दोहराने को कहेंगी/कहेंगे।

गतिविधि :-

कागज के टुकड़े ॥ 2 ॥
जमीन पर पड़े हैं,
कितना गन्दा लगता है ॥ 2 ॥
इनको उठाकर डस्टबिन में डालो ॥ 2 ॥
कितना अच्छा लगता है ॥ 2 ॥
बिखरी हुई चप्पल, बिखरे हुए जूते ॥ 2 ॥
कितना गन्दा लगता है, बहुत गन्दा लगता है
इनको उठाकर लाइन से लगा दो ॥ 2 ॥
कितना अच्छा लगता है। ॥ 2 ॥
गन्दे-गन्दे कपड़े, मैले –कुचैले कपड़े
कितना गन्दा लगता है,, ॥ 2 ॥
इनको धोकर धूप में सूखा दो

कितना अच्छा लगता है ॥ 2 ॥
 प्यारे- प्यारे बच्चों ॥ 2 ॥
 बिन नहाए बच्चे, बिन नहाए बच्चे
 कितने गन्दे लगते हैं ॥ 2 ॥
 जो रोज नहाते बच्चे, नहाए धोए बच्चे
 कितने सुन्दर लगते हैं, कितने प्यारे लगते हैं,,

उद्देश्य :-

- स्वयं की स्वच्छता की समझ विकसित करना।
- अच्छी आदतों का विकास।

19

गतिविधि का नाम :- 'मामा का घर '

मुख्य कौशल :- रिश्ते नाते की समझ विकसित करना,

सहायक सामग्री :- कुछ नहीं,

गतिविधि हेतु निर्देश :- सभी बच्चों को आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक गोलाई में खड़ा होने के लिए कहेंगी।

गतिविधि :- 1. बच्चों के बीच स्वयं खड़े होकर दी गई कविता को उचित आरोह – अवरोह के साथ कविता गायेंगी और अभिनय के साथ, अनुसरण करने को कहेंगी।

कविता

चल मेरे घोड़े तबड़क – तबड़क ॥ 2 ॥
 जाना है नाना के घर ॥ 2 ॥
 लाना है छोटा सा हल ॥ 2 ॥
 नाना का घर है बड़ी दूर ॥ 2 ॥
 नानी देगी मोती चूर ॥ 2 ॥
 चल मेरे घोड़े तबड़क – तबड़क ॥ 2 ॥
 जाना है मामा के घर ॥ 2 ॥
 मामा का घर आगे – आगे ॥ 2 ॥
 मामी आयी भागे- भागे ॥ 2 ॥
 चल मेरे घोड़े तबड़क – तबड़क ॥ 2 ॥
 मामा के बच्चे प्यारे – प्यारे ॥ 2 ॥
 देंगे खिलौने इतने सारे ॥ 2 ॥
 मौसी मेरी भोली भाली ॥ 2 ॥
 उसके साथ बजाएं ताली ॥ 2 ॥
 चल मेरे घोड़े तबड़कर –तबड़कर ॥ 2 ॥

सीखने के प्रतिफल :- पारिवारिक रिश्तों की समझ मजबूत हो सकेगी।

गतिविधि संख्या –18

गतिविधि का नाम :- स्वनुशासन – प्रातः काल,

मुख्य कौशल :- अच्छी आदतों का विकास,

गतिविधि का प्रकार :-सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि हेतु निर्देश —आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को लाइन से उचित दूरी पर खड़ा करेंगी/करेंगे। फिर हाव—भाव द्वारा बच्चों को गतिविधि कराएंगी/कराएंगे, पहले स्वयं कविता गायन अभिनय के साथ करेंगी/करेंगे, फिर बच्चों को अनुकरण/ अनुसरण वाचन हेतु निर्देश देंगी/देंगे।

गतिविधि : — “प्रातः काल”

हुआ सवेरा चिड़िया बोली ॥ 2 ॥
 बच्चों ने फिर आँखें खोली ॥ 2 ॥
 अच्छे बच्चे मंजन करते ॥ 2 ॥
 मंजन करके कुल्ला करते ॥ 2 ॥
 रोज नहाकर खाना खाते ॥ 2 ॥
 खाना खाकर आंगनबाड़ी जाते ॥ 2 ॥

उद्देश्य :-

- अच्छी आदतों का विकास।
- भाषायी कौशल का विकास।
- अनुशासन के प्रति जागरूकता।
- स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता।

गतिविधि संख्या -19

गतिविधि का नाम :- भूख लगी है

मुख्य कौशल :- अच्छी आदतें

आवश्यक सामग्री :- पलैश कार्ड

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु निर्देश :-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक कक्षा-कक्ष में इस कविता को लय-ताल एवं हाव-भाव से करवायें।

गतिविधि : — 1. भूख लगी है, भूख लगी है

क्या खाये हम? क्या खाये हम ?

2. हरी सब्जी खाएहम, हरी सब्जी खाए हम
 हरी सब्जी खाकर, फल खा के तगड़े हो जाए हम
 तगड़े हो जाए हम

3. भूख लगी है, भूख लगी है

क्या खाये हम? क्या खाये हम ?

4. फल खाएं हम, फल खाएं हम
 फल खाकर, तगड़े हो जाएं हम

5. भूख लगी है, भूख लगी है
 क्या पीये हम ?क्या पीये हम ?

6. दूध पीये हम ?दूध पीये हम ?

दूध पीकर दूध पी के तगड़े हो जाएं हम

उद्देश्य :-

- बुनियादी स्वास्थ्य की जानकारी।
- खाने-पीने की अच्छी आदतों का विकास।
- पौष्टिक खाद्य पदार्थों की जानकारी।



गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- घर में जब बाहर से आना
(भावगीत)

मुख्य कौशल :- अच्छी आदतें

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :-

निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक रोचक गतिविधि हेतु बातचीत के माध्यम से कक्षा का वातावरण तैयार करेंगी/करेंगे।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक कविता को पूरे हाव-भाव एवं लय-ताल के साथ करेंगे और बच्चों को दोहराने को कहेंगी/कहेंगे।

घर में जब बाहर से आना

और जब भी हो खाना- खाना

साबुन पानी से है, हाथों को धोना

साफ कपड़े पर हाथों को पोछना

दूर होगी तब सभी बिमारी

स्वच्छ होने की करें तैयारी

उद्देश्य :-

- बुनियादी स्वच्छता की जानकारी।
- अच्छी आदतों का विकास।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- सुनो और कूदो

मुख्य कौशल :- साफ-सफाई के प्रति जागरूकता

गतिविधि का प्रकार :- व्यक्तिगत, सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि हेतु निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक, बच्चों को गतिविधि का हिस्सा बनने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। वह किसी भी बच्चे को विजेता या पराजित न घोषित करें।

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकका सभी बच्चों को बताएं कि निर्देश के अनुसार उन्हें पहले सुनना है फिर अपने ही स्थान पर कूदना है।

उदाहरण के तौर पर :

.....कूदो!.....यदि आपके नाखून कटे हैं तो।

.....कूदो!.....अगर आपने नाश्ता किया है तो।

.....कूदो!.....यदि आप नहा कर आए हैं तो।

.....कूदो!.....यदि आपने आज बाल बनाए हैं तो।

.....कूदो!.....यदि आज आपने किसी को धन्यवाद कहा है तो।

.....कूदो!.....यदि आपने आज किसी की भी मदद की है तो।

चर्चा हेतु प्रश्न :-

1. क्या आपको लगता है कि आपने यह सब काम किए होते तो आप ज्यादा मस्ती कर पाते ?

2. आप नहाकर कैसा महसूस करते हैं?
 3. हमें हर रोज यह सब काम क्यों करने चाहिए ?
 4. क्या हमारे लिए सफाई आवश्यक है ? क्यों ?
 5. साफ सुथरा रहने में कौन आपकी मदद करता है?
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक गतिविधि के बाद बच्चों से चर्चा करेंगे।

उद्देश्य :-

- स्थूल मांसपेशियों का विकास।
- स्वच्छ आदतों का विकास।
- साफ-सफाई के प्रति जागरूकता।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- “मेरा अंगूठा”

मुख्य कौशल :- स्वयं के प्रति जागरूकता

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

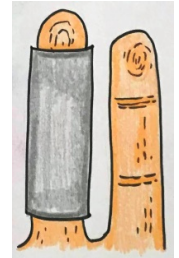
गतिविधि हेतु निर्देश :- अंगूठा हमारे शरीर का बहुत ही छोटा पर बहुत ही महत्वपूर्ण अंग है। मानव की कार्यक्षमता अंगूठे पर ही निर्भर है। अन्य जीवों के पास अंगूठा नहीं होता, इसलिए उनकी कार्यक्षमता भी सीमित होती है, बच्चों का ध्यान मानव शरीर के महत्वपूर्ण अंग की ओर ले जाना व उनकी कार्यक्षमता को बढ़ाना है। आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों को कक्षा में कहानी सुनाने के लिए व्यवस्थित कर बैठाएंगे। सभी बच्चे कहानी को ध्यान से सुनेंगे।

कहानी

नन्नु कक्षा एक में पढ़ता था। नन्नु बहुत ही जिज्ञासु बच्चा था, वह हमेशा शैतानी करता रहता था, एक दिन चाकू लेकर पेन्सिल छीलने लगा। चाकू से उसके सीधे हाथ का अंगूठा कट गया और खून निकलने लगा।

मारे दर्द से नन्नु रोने लगा, उसके रोने की आवाज पर उसकी मम्मी भागी-भागी आई और उसके अंगूठे को पानी से धोकर बेन्डेज लगा दी। नन्नु को बहुत दर्द हो रहा था, जिसके कारण वह कोई काम नहीं कर पा रहा था, ना ही खाना खाने के लिए चम्मच पकड़ पा रहा था, ना ही पेन्सिल पकड़ पा रहा था।

नन्नु बहुत परेशान था उसकी माँ ने समझाया कि कटे हुए अंगूठे पर दवाई लगाने से धीरे-धीरे अंगूठा ठीक हो जाएगा, फिर नन्नु की माँ ने कटे हुए अंगूठे पर दवाई लगायी और कुछ दिनों में नन्नु का अंगूठा धीरे-धीरे ठीक हो गया और पहले की तरह वह अपना काम करने लगा। नन्नु को अहसास हुआ कि हमारा अंगूठा कितना महत्वपूर्ण है। इसके बिना तो मैं कुछ पकड़ ही नहीं सकता।



उद्देश्य :-

- शरीर के किसी अंगों की विशेषता की जानकारी।
- श्रवण शक्ति का विकास।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- मेरा शरीर

मुख्य कौशल :-शरीर के अंग और उनके कार्य क्षमताओं के प्रति जागरूकता

आवश्यक सामग्री :-कुछ नहीं

गतिविधि का प्रकार :-सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

गतिविधि हेतु निर्देश :-बच्चों को प्रोत्साहित करने के लिए सारी क्रियाएँ पहले खुद करके बता सकते हैं। बच्चों को बेझिझक चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि :-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकबच्चों से पूछें 'आपने सुबह उठ कर सबसे पहले क्या किया ?

- बच्चों के उत्तर देने का इंतजार करें। उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए उदाहरण के तौर पर ऐसे सवाल कर सकते हैं।
- "आपने अपनी आँख खोली" –बच्चों को अपनी आँखें बंद करने फिर खोलने के लिए कहें।
- "लम्बी सी सांस ली" – जंभाई लेने का अभिनय करें, सभी बच्चों को भी ऐसा करने को कहें।
- "फिर आपने अपनी आँख मली" –अभिनय करें, बच्चों से भी कहें।
- "फिर आप स्कूल आने के लिए तैयार हुए," –बच्चों से कहें कि वे अपनी जगह पर खड़े होकर तैयार होने की एक-दो क्रिया करके बताएँ। आप उनकी इसमें मदद कर सकते हैं।
- "फिर आपने नाप्ता किया" –बच्चों से नाप्ता करने का अभिनय करने को कहें।

आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकफिर बच्चों से पूछें कि आप बिस्तर से कैसे खड़े हुए (पैरों के सहारे से), जम्माई कैसे ली (मुँह से), आँख कैसे मली (हाथ से)।

चर्चा हेतु प्रश्न :-

- स्कूल जाने से पहले आप क्या-क्या करते हो ?
- आप बता सकते हो कि मम्मी – पापा आपके शरीर का ख्याल रखने के लिए क्या-क्या करते हैं ?

उद्देश्य :-

- नित्यक्रम की जानकारी।
- स्वतन्त्र अभिव्यक्ति।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- सब्जियों की बातचीत

मुख्य कौशल :-मौसमी सब्जियों की जानकारी

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- सब्जियों के मुखौटे/चार्ट

गतिविधि हेतु निर्देश :-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को सब्जियों पर आधारित चित्रया बातचीत के माध्यम से रोल प्ले के लिये प्रेरित करेंगी/करेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक प्रत्येक बच्चे की भूमिका स्पष्ट करेंगी/करेंगे।



- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को रोल प्ले का अभ्यास करने के लिये समय देंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को मौसमी सब्जी के बारे में बताएंगे और उन्हीं सब्जियों को रोल प्ले में लेंगी/लेंगे।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक रोल –प्ले के बाद बच्चों से बातचीत कर सकते हैं।
- इसी प्रकार आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक भौगोलिक परिस्थितियों के अनुसार फलों पर आधारित रोल – प्ले करवा सकते हैं।

उद्देश्य :-

- सब्जियों के प्रति रूचि उत्पन्न करना।
- मौसमी सब्जियों की जानकारी।

गतिविधि संख्या –26

गतिविधि का नाम :- सूखा गीला कूड़ा

मुख्य कौशल :- परिवेशीय स्वच्छता

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- सूखा गीला कूड़ा, कूड़ेदान, कचरे का प्लैस कार्ड

गतिविधि हेतु निर्देश:-आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक हाव-भाव के साथ भावगीत का प्रस्तुतीकरण करेंगे।

“कविता”

तुम्हें पता है प्यारे बच्चों
 कूड़ा कहाँ डाला जाता है जी –2
 देखो बच्चों अपने आस-पास
 क्या हुई सफाई जी –2
 कहाँ-कहाँ है बिखरे कागज
 वहाँ पेंसिल के छिलके जी
 वहाँ डलता है कूड़ा करकट
 वहाँ फलों के छिलके जी
 तुम्हें पता है
 सूखा कूड़ा नीले में पड़ता
 गीला हरे कूड़ेदान में जी

उद्देश्य :-

- अच्छी आदतों का विकास।
- गीला, सूखा कूड़े की समझ।
- साफ-सफाई के प्रति जागरूकता।
- हरे नीले कूड़ेदान की समझ।

गतिविधि संख्या –27

गतिविधि का नाम :-हरा एवं नीला कूड़ादान

मुख्य कौशल :-सूखा एवं गीला कूड़े की जानकारी

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :-पलैस कार्डस, स्कैच पैन,नीले एवं हरे रंग का डस्टबीन

गतिविधि हेतु निर्देश:-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षकबच्चों को सूखे कूड़े एवं गीले कूड़े के बारे में जानकारी देंगे।
- बच्चों को समूह में बांट दिया जाएगा।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक विभिन्न प्रकार के पलैस कार्डस (विभिन्न प्रकार के चित्र जैसे पेंसिल के छिलके, फलों के छिलके, पेपर के टुकड़े इत्यादि) एक स्थान पर रखेंगे।
- हर समूह से बच्चों को बुलाकर बिखरे हुए पलैस कार्डस को उठाकर दिए गए हरे व नीले कूड़ेदान में डालने के लिए कहा जायेगा।
- बच्चा पलैस कार्ड के चित्र के अनुसार हरे एवं नीले कूड़ेदान में से किसी एक में पलैस कार्डस को डालेगा।
- जिस समूह के बच्चों के द्वारा सही पलैस कार्डस को उचित रंग के कूड़ेदान में डाले जाने पर विजेता घोषित किया जाएगा।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों को ताली बजाकर विजेता टीम का उत्साहवर्धन करने के लिए प्रेरित करेंगे।

उद्देश्य :-

- अच्छी आदतों का विकास।
- गीले एवं सूखे कूड़े की जानकारी।
- निर्णय लकना एवं समस्या समाधान।
- गत्यात्मक कौशल का विकास।

गतिविधि संख्या -

गतिविधि का नाम :-“ग्रेन ब्रेन गेम”

मुख्य कौशल :-सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों का विकास

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :-उपलब्ध दाल एवं चावल, पुराने अखबार

गतिविधि हेतु निर्देश:-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करेंगे।
- हर समूह के बच्चों को गोल घेरे में बैठाएंगे।
- प्रत्येक समूह को तीन पुराने अखबार के टुकड़े दिए जायेंगे।
- प्रत्येक समूह को एक अखबार के टुकड़े में छाल और चावल के दाने मिलाकर दिये जायेंगे।
- अब प्रत्येक समूहों के बच्चों को मिलकर एक निर्धारित समय में दाल और चावल के दानों को अलग-अलग करके अन्य अखबार के टुकड़ों में रखना होगा।
- समूहों द्वारा इस कार्य को पूरा करने के बाद अपने बच्चों के लिए तालीयाँ बजाकर उत्साहवर्धन किया जायेगा।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक द्वारा इस गतिविधि को करवाने हेतु विद्यालय की अन्य सामग्रियों का उपयोग भी किया जा सकता है।

उद्देश्य :-

- सूक्ष्म मांषपेषियों का विकास।
- वस्तुओं को पहचानना एवं समूहों में वर्गीकृत करना।
- सामूहिक भावना का विकास।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- “पहुँचो बिना छुए”

मुख्य कौशल :- सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों का विकास

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- चॉक

गतिविधि हेतु निर्देश:-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को छोटे-छोटे समूहों में बांटकर गोल घेरे में बिठाएंगे।
- प्रत्येक समूह के बीच में एक सरल भूल-भुलैया का चित्र बनाएंगे।
- अब बच्चों को इस रोचक खेल के बारे में बताएंगे, जिसमें बच्चों को अपने हाथ की दो उंगलियों को चलाते हुए निर्धारित समय में लक्ष्य तक पहुँचाएंगे।
- इस खेल में बच्चों को यह ध्यान रखना है कि उनकी उंगलियाँ रेखाओं को न छुए।
- खेल पूरा होने पर आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक एवं बच्चों द्वारा खेल खेलने एवं सहयोग करने के लिए तालियाँ बजाई जायेंगी।

उद्देश्य :-

- सूक्ष्म मांषपेषियों का विकास।
- आँख एवं हाथ का समन्वयन।
- सतर्कता एवं सजगता का विकास।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- “सब्जियों को छाँटो”

मुख्य कौशल :- सूक्ष्म गत्यात्मक कौशलों का विकास

गतिविधि का प्रकार :- सामूहिक, कक्षा-कक्षीय/निर्देशित

आवश्यक सामग्री :- उपलब्ध मौसमी सब्जियाँ

गतिविधि हेतु निर्देश:-

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक बच्चों को एक बड़े समूहों में बिठाएंगे।
- 3 लम्बी और 3 गोल सब्जियों को किसर अपारदर्शी कपड़े के थैले में डाल देंगे।
- अब क्रम से बच्चों के आँख बन्द कर थैले में हाथ डालकर लम्बी तथा गोल सब्जियों को पहचान कर अलग-अलग टोकरियों में डालना होगा।
- प्रत्येक बच्चे के प्रदर्शन के बाद तालियाँ बजाई जायेंगी।

उद्देश्य :-

- सूक्ष्म मांषपेषियों का विकास।
- अवलोकन एवं वर्गीकरण।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- 'मिलजुल कर रहना'

मुख्य कौशल :- साझेदारी सहयोग व दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना।

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

निर्देश :- " आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक यह भावगीत हावभाव द्वारा सिखोयगी पहले आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक स्वयं करेगी, फिर बच्चे अनुसरण करेंगे।

गतिविधि :-

हरदम सबका कहना माने।

बुरा भला भी हम पहचाने, ।।

हँसते और हँसाते जाएं।

चेहरों पर मुस्कान फैलाएं ।।

अच्छे- अच्छे काम करें हम, ।

सबका ही सम्मान करें हम, ।।

चाहे खुषियाँ चाहे हो गम, ।

चेहरे खिले रहें हरदम ।।

सीखें हम सब मिलकर रहना, ।

सुख-दुख संग संग मिलकर सहना, ।।

हम सब मिलकर साथ चलेंगे।

तभी तो हम एकसाथ बढ़ेंगे।।

मदद करें और मदद भी पाएँ।

जग में फिर खुषियाँ भर जाएँ, ।।

सीखने के प्रतिफल :- आपस में सामन्जस्य बैठाते हैं, अपने साथियों के प्रति संवेदनशीलता प्रदर्शित करते हैं।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- "चलो बनाए पकौड़े"

मुख्य कौशल :- साझेदारी, सहयोग और दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना।

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि :- कहानी

पिंकी और उसके दोनों बड़े भाइयों की छुट्टी थी और मम्मी – पापा काम पर गए हुए थे। पिंकी का पकौड़े खाने का मन करने लगा। वह बहुत छोटी थी, इसलिए उसने अपने बड़े भाइयों से पकौड़े बनाने का आग्रह किया।

पकौड़े खाने की बात उन दोनों भाइयों को भा गई और वे तीनों रसोई की तरफ चल पड़े, टोनी ने सब्जी काटने का काम लिया और सोनू ने पकौड़े तलने का दोनों ने कहा कि पिंकी तो बहुत छोटी है और कुछ बना नहीं पाएगी, पिंकी ने सोचा कि मैं छोटी हूँ, तो क्या हुआ, मैं अपने भाइयों का सहयोग तो कर सकती हूँ वह कभी भाग के पानी लाती, कभी तेल और कभी बेसन पकडाती, पकौड़े बनने पर सब ने गरम-गरम पकौड़े खाए और पिंकी बोले, "अरे वाह ! आप दोनों ने कितने टेस्टी पकौड़े बनाए हैं।"

इस बात पर सोनू बोला, "तुम्हारी मदद के बिना हम इतनी स्वादिष्ट पकौड़े नहीं बना सकते थे। तुमने बहुत अच्छा काम किया " ।

और फिर दोनों ने उसे 'थैंक यू' कहा।

सीखने के प्रतिफल :- आपस में सामंजस्य बैठाते हैं।

- समूह में कार्य करते समय अपनी- अपनी भूमिकाओं का निर्वहन करते हैं।
- सहयोग की भावना प्रदर्शित करते हैं।

मैं हूँ गाजर
लाल और रंगीन

खाते हैं मुझे बच्चे बूढ़े और जवान

सभी मजे से खाते हैं।
अपनी ज्योति बढ़ाते हैं।

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- लंच ब्रेक

मुख्य कौशल :- सहयोग और सामन्जस्य का विकास

आवश्यक सामग्री :-

निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक सभी बच्चों कहानी सुनाने के लिए अर्द्धचन्द्राकार गोले में बैठकर हावभाव के साथ कहानी सुनाएगी, तथा प्रश्नोत्तर हेतु प्रेरित करेगी।

गतिविधि :-

पूजा, प्रिया, रिया और असलम एक ही कक्षा में पढ़ते हैं और लंच ब्रेक में साथ बैठकर खाना खा रहे थे। रिया को बहुत ज्यादा भूख लगी थी लेकिन वह टिफिन नहीं लाई थी। प्रिया बोली चलो तुम मेरे साथ खाना खा लो। रिया मान गई। पूजा हलवा लाई थी, प्रिया पंराटे लाई थी और असलम मीठी सिंवई लाया था। पूजा ने भी खाना आपस में बाँटा, जैसे ही असलम ने अपनी सिंवई रिया को देना चाहा उसकी सिंवई प्रिया के टिफिन में गिर गई। प्रिया को यह बात बुरी लगी उसके पंराटें खराब हो गये थे।

असलम को भी अपनी लापरवाही का अहसास हुआ उसने प्रिया से माफी माँगी, प्रिया ने भी असलम की माफी स्वीकार करते हुए कहा— कोई बात नहीं हम सब मिलजुल खाना जैसा भी हो खा लेगे। सभी ने खुषी—खुषी मिलकर खाना खा लिया।

प्रश्न: 1. कौन क्या लाया था?

2. किसने माफी माँगी? और क्यों ?

उद्देश्य:

- साझा करने की भावना का विकास
- सहयोग की भावना का विकास

गतिविधि संख्या –

गतिविधि का नाम :- “ हमरू प्यारू परिवार”

मुख्य कौशल :- स्वयं एवं दूसरे के प्रति जागरूकता

आवश्यक सामग्री :- कुछ नहीं

गतिविधि हेतु निर्देश :- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/शिक्षक स्वयं लय—ताल एवं हाव भाव के साथ सबसे पहले गतिविधि बच्चों के सामने करेंगी।

अगले निर्देश में इसे सभी बच्चों को दोहराने के लिए कहेंगी,

गतिविधि :- दै दादा हम पर प्यार लुटोंदा

भुली भैजी खेल खिलौंदा

माँ सुबरे हमथै स्कूल लिजांदी

सैरा गौँ मा खलबली मच जौंदी

बाबा सुबरे हॉल पर चल जौंदा

स्कूल जौंदी दां टंडन हमरा बाजा बज जौंदा

यू च हमरू प्यारू परिवार

जै मा आपस मा च खूब प्यार

(दैं -दादी, भुली - बहन, भैजी - भाई गौं -गौंव, हॉल - हल)

सीखने के प्रतिफल : - स्वयं एवं परिवार के प्रति जागरूक और संवेदनशील होते हैं।

गतिविधि संख्या -

गतिविधि का नाम :- संतुलन

मुख्य कौशल :- आपसी सहयोग एवं तालमेल

आवश्यक सामग्री :- एक मध्यम आकर की गेंद

- पुराना समाचार पत्र/ चार्ट पेपर

निर्देश :- इस गतिविधि को बाधाओं से रहित/ सुरक्षित जगह पर कराएँ। नियम सरल स्पष्ट तरीके से बताएँ। सभी की भागीदारी सुनिश्चित करें।

गतिविधि :- बच्चोंके जोड़े बनाएँ।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/ शिक्षक एक-एक कर के हर जोड़े को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ।
- एक बच्चे समाचार पत्र के एक छोर के दोनों कोने पकड़े। दूसरा बच्चे दूसरे छोर के कोने को पकड़े।
- गेंद को समाचार पत्र के बीच में रखें।
- दोनो बच्चोंको गेंद का संतुलन बनाते हुए निर्धारित लक्ष्य (जैसे- कोई कुर्सी/ बॉक्स/ टोकरी) तक ले जाने के लिए कहें।



चर्चा के लिए प्रश्न :-

- आपको लगता है कि बॉल आपके दोस्त की मदद के बिना निश्चित स्थान तक पहुँच पाती ? क्यों ?
- आप किन-किन कामों को साथियों के साथ मिल कर पूरा करते हैं?

स्वै :- बच्चे अपने साथियों और स्वयं के सहयोग से क्रिया कलाप करते हैं। एवं आपसी सामन्जस्य प्रदर्शित करते हैं।

गतिविधि संख्या -

गतिविधि का नाम :- साथी और बॉल

मुख्य कौशल :- आपसी विष्वास और सहयोग

आवश्यक सामग्री :- एक मध्यम आकार की गेंद (प्लास्टिक या कपड़े की गेंद ले ले दा समाचार पत्र की गेंद बना लें)।

गतिविधि हेतु निर्देश :- एक ही ऊँचाई के बच्चोंका जोड़ा बनाने का प्रयास करें।

- सभी बच्चोंकी भागीदारी सुनिश्चित करें।
- बच्चोंको गतिविधि धीरे-धीरे करने के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि :- सभी बच्चोंके जोड़े बनाएँ।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/ शिक्षक एक - एक कर के हर जोड़े को गतिविधि कराने के लिए आगे बुलाएँ।
- दोनों बच्चे एक दूसरे की तरफ पीठ करके खड़े होंगे।
- दोनों बच्चे अपनी पीठ के बीच में गेंद को फँसा लें ताकि गेंद जमीन पर ना गिर सके।

- दोनों बच्चों को हाथ पकड़ने के लिए कहें।
- दोनों पीठ के बीच में गेंद फँसाकर गेंग को बिना गिराए निर्धारित लक्ष्य तक धीरे –धीरे ले जाएँ ।
- लक्ष्य पर गेंद को ले जाकर छोड़ दें और दूसरा जोड़ा आकर गतिविधि को दोहराए।
- कक्षा के बाकी बच्चे गतिविधि करने वाले जोड़े को प्रोत्साहन देते रहें।

चर्चा हेतु प्रश्न :-

- आपको क्यों लगता है कि आपकी गेंद क्यों नहीं गिरी ?
- यदि आपकी गेंद गिर गई, तो क्या कारण/वजह था ?
- गेंद को गिरने से आप कैसे बचा सकते थे ?

प्रतिफल : – आपसी सामंजस्य ।