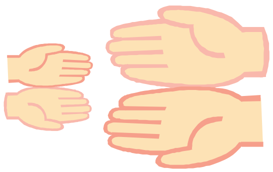
छोटे बच्चों के खेलने के लिए कविताएँ (राईम्ज़) और उंगलियाँ हिलाने वाले खेल (फिंगर-प्ले)

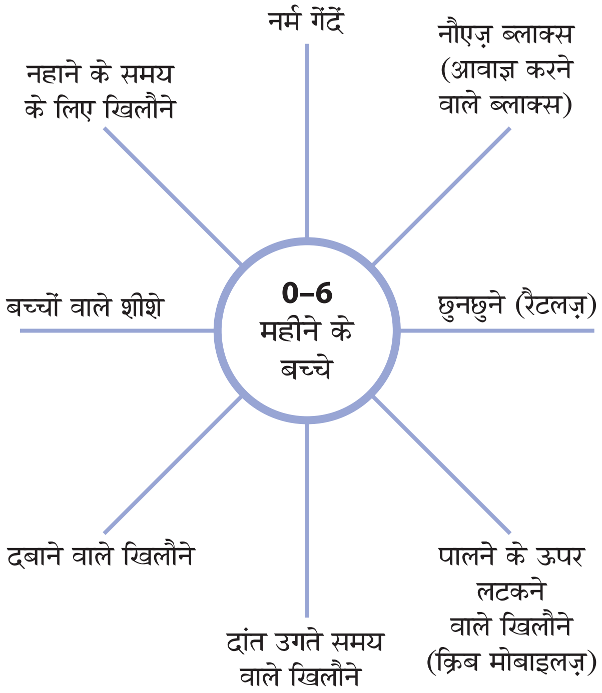
हाथ खोलो , बंद करो,
हाथ खोलो, बंद करो,
छोटी सी ताली मारो।
हाथ खोलो , बंद करो,
हाथ खोलो , बंद करो,
अपनी गोद में रखो।
धीरे धीरे ऊपर सरकाओ, धीरे धीरे
ऊपर सरकाओ,
अपनी ठुड्डी तक।
अपने छोटे मुँह को खोलो ,
पर मुँह में मत डालो!



(अपने बच्चे को बोलने के साथ साथ हाथ से हरकत करने दें। उसके हाथ को उसके पेट से ठुड्डी तक सरकाने दें।)

मछली जल की रानी है,
जीवन उसका है पानी,
हाथ लगाओ तो डर जाएगी,
बाहर निकालो मर जाएगी।

(एक हाथ को दूसरे हाथ के ऊपर रख कर अंगूठे हिलाते हुए अपने बच्चे को मछली के तैरने के बारे में समझाएं। “रानी” कहते समय, सर पर हाथों से ताज बनाएं और “मर जाएगी” कहते समय दोनों हाथ जोड़ कर कान के नीचे रख कर , गरदन टेढी करते हुए, मरने की मुद्रा बनाएं।)



क्यों खेलें?

खेलना बच्चों के लिए सीखने का एक माध्यम है। खेलना हर एक बच्चे की सेहतमंद बड़ौत्री के लिए संपूर्ण और महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। खेलना बच्चे का काम है। इस से बच्चे को अपने आस-पास की दुनिया जिस में वह रह रहा है और बड़ा हो रहा है, के बार में जानकारी मिलती है।

खेलने के प्रोग्राम बच्चों और बड़ों को एक सुरक्षित और उतेजक माहौल में इकट्ठे खेलने का मौका देते हैं। इकट्ठे खेलने के कारण, बड़े और बच्चे एक दूसरे की गतिविधियों में दिलचस्पी दिखाते हैं और आपस में बोलचाल करना सीखते हैं। खेलना सहभाजन और विकास को प्रोत्साहन देता है।

खिलौने मूल संयंत्र हैं जो कि बच्चे खेलने और सीखने के लिए इस्तेमाल करते हैं। कोई एक खिलौना नहीं है जो कि “सही” है। बच्चों को भिन्न-भिन्न प्रकार के खिलौने और खेल की सामग्री की ज़रूरत होती है जो कि उनके विकास के सत्र, दिलचस्पी और काबलियत के अनुसार हो। उनको बरसात के दिनों के लिए, दोस्तों के साथ बाहर जा कर खेलने के लिए, बीमार होने की हालत में और छुट्टी के दिनों के लिए और ऐसे खिलौने चाहिएँ जिन से वह सहभाजन और सहयोग के बारे में सीखें। जब आप अपने बच्चे के लिए खिलौने चुनते हैं तो उस की निराली ज़रूरतों और दिलचस्पियों को ज़रूर ध्यान में रखें।

“क्यों खेलें?” यह पत्रिकाएँ नीचे लिखी आयु वर्ग के बच्चों के लिए खेलने की प्रक्रियाओं के बारे में सलाह देती हैं:

0-6 महीने के बच्चे	2-3 साल के बच्चे
6-12 महीने के बच्चे	3-4 साल के बच्चे
1-2 साल के बच्चे	4-5 साल के बच्चे

इन पत्रिकाओं को अधिक मात्रा में मंगवाने के लिए, और बाकी सारे प्रकाशनों के लिए, यहाँ पर संपर्क करें

FRP CANADA
707 - 331 rue Cooper Street, Ottawa, ON K2P 0G5
(613) 237-7667
1-866-637-7226
1-866-6-FRPCAN
(613) 237-8515
info@frp.ca
www.frp.ca
www.welcomehere.ca
www.bienvenuechezvous.ca

Hindi/Hindi

क्यों खेलें?

0-6 महीने के बच्चे

FRP CANADA

खेलने का मतलब है...

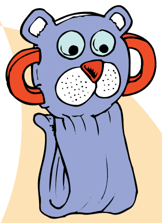
- खोजना
- छानबीन करना
- मेल मिलाप, ज़्यादातर बड़ों के साथ
- हिलना डुलना
- समस्या का हल ढूँढना
- अभ्यास करना

अपने बच्चे के विकास की अवस्था का ख्याल रखते हुए, खिलौने ध्यान से चुनें।

आपके बच्चे को उसके आस-पास की दुनिया को समझने में मदद करने के लिए तरकीबें।

जब आपका बच्चा आवाज़ें सुन कर सर घुमाना शुरू कर देता है, तब संगीतक पेटी वाले खिलौने को चाबी भर कर बच्चे के पास ज़मीन पर रख दें।

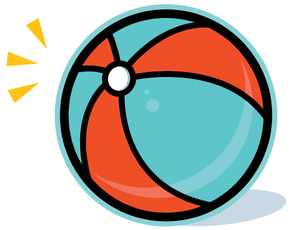
जब आपका बच्चा चीज़ों को पकड़ना शुरू कर देता है, तब उसे नरम गेंद, प्लास्टिक के गोले और हैंडल वाले खिलौने दें।



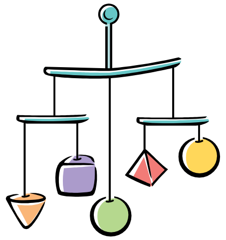
जब आपका बच्चा चीज़ों को फेंकना और हिलाना शुरू कर देता है, तब उसे प्लास्टिक के छुनछुने और ज़्यादा हिलाने वाले खिलौने दें।

जब आपका बच्चा अपने सर को उठा कर स्थिर रखना शुरू कर देता है, तब उसे पेट के बल शीशे के सामने लेटा दें और उस बारे में बात करें जो वह शीशे में देखता है ।

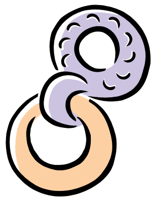
जब आपका बच्चा चीज़ों तक पहुंचना और उन्हें पकड़ना शुरू कर देता है, तब उसकी तरफ़ एक बड़ी बीच वाली गेंद लुढ़काएं।



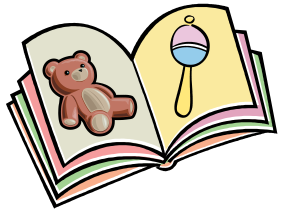
अपने बच्चे के क्रिब (शिशुशैया) के ऊपर एक शोख रंग का (चटकीला) संगीत बजाने वाला खिलौना या हिलने वाला खिलौना लटका दें। बदलते हुए नज़ारे और आवाज़ें उसका ध्यान आकर्षित करेंगे।



अपने बच्चे को वह चीज़ें दें जो कि मुँह में डालने के लिए सुरक्षित हों। इस तरह बच्चा अपने आस पास की दुनिया को समझने की कोशिश करता है।



अपने बच्चे को नर्म कपड़ा या प्लास्टिक की सरल तसवीरों वाली किताबें दें। बच्चा, ज़्यादातर अपने मुँह से ही, इन चीज़ों की खोजबीन करने में आनंद लेगा!



आपका बच्चा चेहरों की तरफ़ आकर्षित होगा। जहाँ आप उसका अंगौछा (डाईपर) बदलते हो, उस जगह के पास मुसकुराते चेहरे का चित्र लगाएं।

इस उम्र में आप अपने बच्चे के लिए सब से बढ़िया खिलौना हैं!