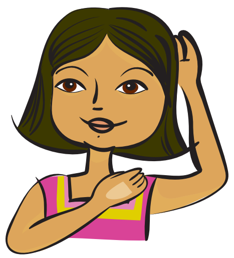
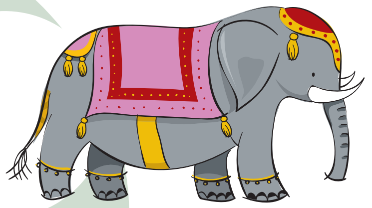
गाने वाले गाने

सिर और कंधे,
सिर और कंधे,
घुटने और अंगूठे,
घुटने और अंगूठे,
घुटने और अंगूठे,
सिर और कंधे,
आंखें, कान, मुँह और नाक।



(शरीर के हर हिस्से का नाम गाते समय
उसकी की तरफ इशारा करें या छुएं)

हाथी आया हाथी आया
सूंड़ हिलाता हाथी आया
चलता फिरता हाथी आया
झूम झूम कर हाथी आया
कान हिलाता हाथी आया।



(अलग-अलग भावनाओं और संकेतों के साथ
और कविताएं गाएं)

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?

1-2
साल के बच्चे

FRP CANADA

खेलने का मतलब है...

- हिलना
- नकल करना
- खोज पड़ताल करना
- रचना करना
- ढेर लगाना और निर्माण करना
- चीज़ों को बाहर फेंकना/पटकना
- चीज़ों को भरना
- चीज़ों को धकेल कर इकट्ठा करना
- चीज़ों को खींच कर अलग करना
- छुपाना और ढूँढना

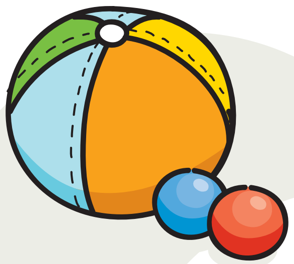
अपने बच्चे के विकास की अवस्था का ख्याल रखते हुए, खिलौने ध्यान से चुनें।

अपने चलना शुरू करने वाले बच्चे (टौडलर) को धकेलने/खींचने वाले खिलौने दें, जिस से उसे अपने पहले कदम लेने के लिए प्रोत्साहन मिले।

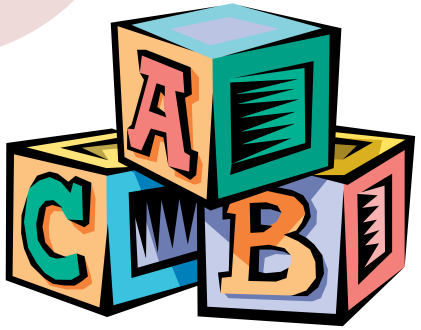
अपने बच्चे को बात करने के लिए खिलौने का टैलीफोन दें और उसे आसान शब्द जोड़ने का अभ्यास करने दें।

बच्चे बड़ों की नकल उतारना पसंद करते हैं। उन्हें बर्तन, प्लास्टिक के औज़ार, गुड़िया, शौपिंग कार्ट, टोपियाँ, टाइयाँ, जैकटें और हैंड बैग देकर, नकल करके खेलने के लिए उत्साहित करें।

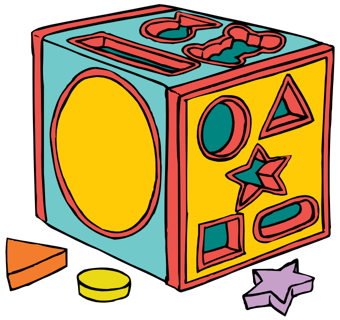
अपने बच्चे के साथ आपस में गेंद को ढकेल और लुढ़का कर उसके हाथों और पैरों के तालमेल का विकास करने में मदद करें। कपड़े के छोटे दाल से भरी गेंद (बीन बैगज़) के साथ कैच करना खेलें।



बड़े ब्लाक और जूतों के खाली डब्बे बहुत बढ़िया खिलौने होते हैं। आपका बच्चा उन्हें एक दूसरे पर टिका सकता है और निर्माण करने की क्रिया कर सकता है।



आपका बच्चा खिलौनों को खींच के खोलना शुरू कर देगा और फिर उन्हें वापस जोड़ेगा। स्टैकिंग रिंगज़ और नैसटिंग कप्स के साथ खेलें। दो तीन टुकड़ों वाली आसान सी पहेली (पज़ल) हल करने की कोशिश करें।

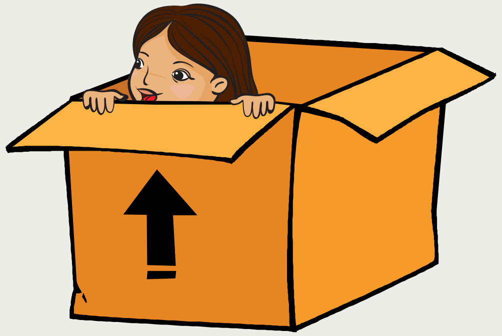


बच्चे संगीत बहुत पसंद करते हैं। सी डी और टेप लगा के अपने बच्चे को भिन्न-भिन्न शैलियों का संगीत सुनने दें। एक साथ गाएं और नाचें। आप बच्चों के पारंपरिक गाने गा सकते हैं या अपने आप बना सकते हैं ।

अपने बच्चे के लिए खिलौने बनाना

खाली करना (डंप करना) और भरना
खाली करने और भरने के लिए प्लास्टिक के बर्तन बहुत बढ़िया होते हैं। पहले आप भरें और आपका बच्चा सब खाली करता रहेगा।

अंदर और बाहर
एक डब्बे या प्लास्टिक के बड़े बर्तन के ढक्कन में छेद करें। अपने बच्चे को छेद में से अंदर डालने और बाहर निकालने के लिए लंबे तिनके (स्ट्रा) दें।

तसवीरों वाली किताब
अपने बच्चे और परिवार की तसवीरों (फोटो) वाली एक छोटी सी पुस्तक (ऐलबम) बनाएं। इसे एक साथ देखें और इस में जो लोग और जगह हैं उनके बारे में कहानियाँ सुनाएं।

छुपने वाली जगहें
बच्चे कार्ड बोर्ड के डिब्बों में घुसना और बाहर निकलना पसंद करते हैं। सुपरमार्किट या अपलाइंस स्टोर से बड़े खाली डिब्बे ले आएं। आप अपने बच्चे के रेंग कर जाने के लिए खाली डिब्बे दोनों तरफ से खोल कर, उन्हें लेटा कर एक सुरंग बनाएं।