

## बालवाड़ी के लिए परिवारिक सुझावः

### प्रारंभिक वर्षों के मूल्यांकर शिक्षक आकलन

स्वमं और पर्यावरण के बारे में जागरुकता—

दुनिया को समझना और घर और सामुदायिक अनुभवों के साथ संबंध बनाने की क्षमता।

अपने बच्चे के साथ अपने समुदाय का पता लगाएं। समुदाय में स्थानों और लोगों के साथ-साथ उनके उद्देश्य या परिवार के लिए कनेक्शन की पहचान करें।

परिचित चीजों और गतिविधियों के बारे में बात करने के लिए अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें।

अपने बच्चे को यह विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें कि अन्य लोग क्या सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं।

अपने बच्चों को बताएं कि हम जो काम करते हैं उसके पीछे क्यों: उदाहरण: हम हमारे हाथ गर्म रखने के लिए दस्ताने पहनते हैं और हम अपने दांतों को ब्रश करते हैं ताकि उन्हें साफ कर सकें और गुहाओं को टोक सकें।

सामाजिक कौशल और सीखने के लिए दृष्टिकोण कक्षा गतिविधियों के दौरान सावधानी और कक्षा के नियमों का सम्मान करते हुए साथियों के साथ बातचीत।

अपने बच्चे के गतिविधियों को खत्म करने और सफलताओं का जश्न मनाने के लिए प्रोत्साहित करें, उदाहरण, पहली को खत्म करना, दराज में मोज़े डालना या एक तस्वीर खींचना।

अपने बच्चे के बारे में सम्मान के बारे में बात करें और अपने परिवार के लिए इसका

क्या मतलब है। घर और पाठशाला के नियमों पर चर्चा करें और हमारे पास नियम क्यों हैं।

अपने बच्चे को खेलने के लिए अवसर प्रदान करें और वयस्क निर्देशित नाटक और बच्चा निर्देशित नाटक के दौरान अन्य बच्चों के साथ बातचीत करना सीखें। वयस्क निर्देशित व गतिविधियों में खेल, संगीत सबक पुस्तकालय या सामुदायिक समूह शामिल हो सकते हैं। बच्चा निर्देशित गतिविधियों में खेल के मैदान में खाली समय बिताना, पुस्तकालय का दौरा या खेलने के लिए दोस्त हैं, शामिल हो सकते हैं।

## संज्ञात्मक कौशल

### बुनियादी गणित और समस्या सुलझाने के कौशल

आपने वातावरण में संकेतों को दिखाएं और अपने बच्चे से उनका क्या मतलब है इसके बारे में बात करें। उदाहरण: रुकें, रेलवे चौराहा, बंद, चलना आदि।

आपने बच्चे के साथ सीढ़ियों से ऊपर या नीचे जाते समय गिनती करें, किराने की दुकान में चीजों का चुनन करें, मेज (तालिका) ठीक करना या खिलौने दूर करना। शब्दों का उपयोग करें, जैसे अधिक या कम, बड़ी या छोटी, बड़ी/ अधिक बड़ी/ सबसे बड़ी/ बगल में/ ऊपर/ अंतर्गत/ ज्यादा, जब आपके बच्चे के साथ खेलें। आपके चारों ओर संख्या और अक्षर दिखाएं इमें समाजिक चिन्ह, आपके घर या (फ्लैट) अपार्टमेंट नंबर, फोन या कम्प्यूटर शामिल हो सकते हैं।

अवसरों का उपयोग करें जब आपका बच्चा किसी समस्या को हल करने के नए तरीकों को प्रोत्साहित करने के लिए निराश महसूस करता है, आदि। 'आपने निराश

देखा। क्या होगा अगर आप पहली टुकड़ा बदल जाए और फिर थक गए?’

## भाषा और संचार

बोली जाने वाली भाषा की समझ और विचारों और भावनाओं को अभिव्यक्त करने की क्षमता।

अक्सर अपने बच्चे के साथ किताबों को देखें। हर दिन यदि संभव हो तो आप शब्दों को पढ़ सकते हैं या सिर्फ तस्वीरों के बारे में बात कर सकते हैं।

किताबों को उधार लेने और पुस्तकालय की घटनाओं में भाग लेने के लिए नियमित रूप से पुस्तकालय पर जाएं, जैसे कहानी का समय।

अपने बच्चे के साथ सांस्कृतिक ऐतिहासिक या पारिवारिक कहानियों को सांझा करें, यहां तक कि छोटे, उदाहरण: ‘जब मैं तुम्हारी उम्र की थी .....’ एक बार एक समय पर अपने बच्चे को भी कहानियों को सांझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। अपने बच्चे को ध्यान से सुनो टिप्पणियों के साथ प्रतिबिंबित करें, प्रश्न पूछें और विचारों के बारे में अधिक गहराई से सोचने के लिए अपने बच्चे को वर्णनात्मक शब्दों का उपयोग करें।

## शारीरिक विकास

बच्चों के लिए दो महत्वपूर्ण प्रकार की गतिविधियाँ शामिल हैं, सूक्ष्म और कुल संचालक।

सूक्ष्म संचालक – छोटी मांसपेशियों और गतिविधियाँ का उपयोग जिनके लिए हाथ आंख समन्वय की आवश्यकता होती है।

## बालवाड़ी के पहले के लिए पारिवारिक सुझाव:

### प्रारंभिक वर्षों के मूल्यांकन का सीधा आकलन स्वयं और पर्यावरण के बारे में जागरूकता

दुनियां को समझना और घर और समुदायिक अनुभवों के साथ संबंध बनाने की क्षमता।

अपने बच्चे को परिचित बातें लोग और काम के बारे में बात करने के लिए उत्साहित करें।

दूसरे बच्चों से बात करने के लिए और खेलने के लिए मौके प्रदान करने के लिए अपने बच्चे को अलग-अलग जगह पर ले कर जाएं।

अपने बच्चे को यह विचार करने के लिए उत्साहित करें कि अन्य लोग या जानवर क्या सोचते या महसूस करते हैं।

अपने बच्चे को समझाएँ कि हम जो कुछ करते हैं उसके पीछे क्या कारण है।

उदाहरण के लिए: हम अपने हाथों को गर्म रखने के लिए दस्ताने पहनते हैं।

हम दातुन अपने दाँत साफ रखने के लिए करते हैं।

एक साथ घर से निकलने से पहले: अपने बच्चे को समझाएँ कि आप कहाँ जा रहे हो और वहाँ जा कर क्या करोगे।

उदाहरण के लिए: हम आज दूध और ब्रेड खरीदने के लिए करियाने की दुकान पर जा रहे हैं।

## संज्ञात्मक कौशल – बुनियादी गणि और समस्या सुलझाने के कौशल

अपने वातावरण में संकेतों को देखें और अपने बच्चे से बात करें कि उनका क्या मतलब है।

उदाहरण के लिए: रुकें, रेलवे चौराहा, बंद, जायें, आदि।

ऐसे शब्दों का प्रयोग करें जैसे कि कम/ ज्यादा, बड़ा/ छोटा, बड़ा/ और बड़ा/ सबसे बड़ा, इलावा/ ऊपर/ अंतर्गत/ ज्यादा खेलते समय इन शब्दों का प्रयोग करें।

सीढ़ियों में ऊपर या नीचे जाते समत गिनती करें।

सामाजिक चिन्ह देखें, जैसे कि आपके घर या अपार्टमेंट का नंबर, फोन या कम्प्यूटर का कीपैड।

ऐसे अक्षर देखें जैसे कि बच्चे या परिवार के सदस्य के नाम का पहला अक्षर वर्णमाला की किताब के अक्षर या खिलौनों पर लिखे हुए अक्षर।

जब आपका बच्चा निराश महसूस करें तो समस्या का हल करने के लिए नए मार्ग चुनने के मौकों को उत्साहित करें।

उदाहरण के लिए— तुम निराश लग रहे हो, क्या हो अगर आप पहेली टुकड़ा चलाएं और फिर से कोशिश करें।

## भाषा और संचार

बोलने वाली भाषा समझना और भावनाओं को अभिवक्त करने की क्षमता

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चे के साथ गए बातें करें और किताबें पढ़ें। नये

शब्दों के बारे में बात करें जो गानों या कहानियों में हो सकते हैं।

बिस्तर पर जाने से पहले हर रात अपने बच्चे के साथ किताबों को देखें। आप शब्दों को पढ़ सकते हैं या फिर सिर्फ तस्वीरों के बारे में इकट्ठे बात कर सकते हैं। पुस्तकें लेने या कार्यक्रमों में हिस्सा लेने के लिए नियमित रूप में पुस्तकालय जाएं, जैसे कि कहानी वार।

अपने बच्चे के साथ सांस्कृतिक ऐतिहासिक और पारिवारिक कहानियां सांझी करें, भले ही वह छोटी क्यों न हों।

उदाहरण के लिए, 'जब मैं तुम्हारी उम्र का था'

'एक बार की बात है'। अपने बच्चे को भी कहानियां सांझी करने के लिए उत्साहित करें।

अपने बच्चे को ध्यान से सुनें, टिप्पणी के साथ प्रतिबंधित करें, स्वाल पूछें और अपने बच्चे को विचारों के बारे में ज्यादा गहराई से सोचने के लिए उत्साहित करें

## शारीरिक विकास

इस में बच्चों के लिए दो महत्वपूर्ण गतिविधियाँ शामिल हैं। कुल संचालक और सूक्ष्म संचालक।

सूक्ष्म संचालक छोटी मांसपेशियों और गतिविधियों का उपयोग जिसमें हाथ-आँख के तालमेल की जरूरत होती है।

### अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें:-

कि वह सामग्री जैसे कि बर्फ, रेत, मिट्टी और गूँधे हुए आटे को खींचे दबायें और निचोड़ें।

छोटी चीज़ें उठायें जैसे कि बेरियां, सिक्के, मोती और खिलौने जैसे कि निर्माण के डिब्बे, कारें या जानवर आदि।

चम्मच, कांटे, पेंसिल, पेंट, ब्रश या पुटपाय चॉक का इस्तेमाल करें। आपका बच्चा वरुस्क पर्यवेक्षण के साथ पेचकस या कैंची जैसे उपकरण का भी प्रयोग कर सकता है।

### कुल संचालक – बड़ी मांसपेशियों का प्रयोग जो टाँगों, बाजूओं या शरीर को नियंत्रित करती हैं।

अपने बच्चे को वातावरण का पता लगाने दें जितना हो सके स्वास्थ्य और सुरक्षा को ध्यान में रखें।

अपने बच्चे को धीरे-धीरे चढ़ने और उतरने के लिए प्रोत्साहित करें और अलग-अलग किस्म की सतहों पर खेलने दें जैसे कि कीचड़, घास, रेत, पत्थर, गलीचा आदि।

अपने बच्चे को गेंद फेंकने और पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और अन्य चीज़ें जैसे कि बल्ले और स्कूप प्रयोग करने के लिए उत्साहित करें।

अपने बच्चे को ऐसी जगहों पर लेकर जाएं जहां भागने, खेलने और कूदने के लिए बहुत जगह हो जैसे कि पार्क या गराऊँड।

अपने बच्चे को कम्बल और तकियों के साथ किले बनाने दें और काल्पनीय स्थानों जैसे कि महल, गाड़ियां या खेत बनाने की इजाजत दें और उन को उन काल्पनिक स्थानों में खेलने दें।

अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें -

दबाना, निचोड़ और बर्फ, खेलने वाला आंटा, मिट्टी या ब्रैड आटा के रूप में साम्रही खींचा।

छोटी वस्तु जैसे कि जामुन, परामर्शदाता, मोती या रोटी टैब और खिलौना, कारों, जानवरों या लोगों के निर्माण जैसे खिलौनों को लें।

चमचे, कांटे, पेंसिल, पेंट, ब्रश, रेत उपकरण या फुटपाथ चॉक का उपयोग करें।

आपका बच्चा वयस्क पर्यवेक्षण के साथ पेचकश या कैंची, जैसे उपकरण का उपयोग कर सकता है।

### कुल संचालक:

बड़ी मांसपेशियों का इस्तेमाल जो टाँगों, बाजुओं और शरीर को नियंत्रण करती हैं।

अपने बच्चे को वातावरण का पता लगाने दें। जितना हो सके स्वास्थ्य और सुरक्षा को ध्यान में रखें।

अपने बच्चे को धीरे-धीरे चढ़ने और अतरने के लिए प्रोत्साहित करें और अलग-अलग किस्म की सतहों पर खेलने दें। जैसे कि कीचड़, घास, रेत, पत्थर, गलीचा आदि।

अपने बच्चों को गेंद फेंकने और पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और अन्य चीजें जैसे कि बल्ला और स्कूप प्रयोग करने के लिए उत्साहित करें।



अपने बच्चे को ऐसी जगहों पर ले कर जाएं जहां भागने, खेलने और कूदने के लिए बहुत जगह हो जैसे कि पार्क या गराऊँड।

अपने बच्चे को कम्बल और तकियों से किले बनाने दें और काल्पनिक जगहों जैसे कि महल, गाड़ियां या खेत बनाने की इजाज़त दें और उन को उन काल्पनिक जगहों में खेलने दें।

शिक्षा मंत्रालय ने खेलना और अन्वेषण विकसित किया है। शुरुआती शिक्षा प्रोग्राम गाइड आपके बच्चे को बालवाड़ी की उम्र में सीखने की मदद करते हैं। बच्चों की मदद करने वाले सेंटर और घर, बालवाड़ी से पहले वाले कार्यक्रम और बालवाड़ी को बच्चों की शिक्षा के लिए यह गाइड प्रयोग करने के लिए उत्साहित करता है।

## खेल के माध्यम से सीखना

शिक्षा मंत्रालय शुरुआती शिक्षा कार्यक्रम गाइड खेल के माध्यम से सीखने पर केंद्रित है। खोज बताती है कि बच्चे खेल द्वारा सभी से अच्छा सीखते हैं और यह खेल बच्चों को वह हुनर सीखने में मदद करती है। जो उन को स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करने में उपयोगी है: रिश्ते बनाना और दूसरों को समझना। खेल द्वारा आपका बच्चा सीखता है।

दोस्ती बढ़ाना

किसी संदेश या विचार को सुनना और समझना।

विचारों और भावनाओं का संचार करना।

अलग-अलग स्थितियों में अच्छे ढंग से व्यवहार करना।

किसी गतिविधि पर ध्यान केन्द्रित करना और बनाये रखना।

साक्षरता, विज्ञान और गणित का आनंद लेना।

इकट्ठे और अकेले खेलने से बच्चे कई सामाजिक, जड़बाती, शारीरिक और बौद्धिक हुनर सीखते हैं। खेल बच्चों को स्मूह में सही अभ्यास सीखने और अभ्यास करने की अनुमति देता है और यह बच्चों को दिखावा करने, तर्क करने और

समस्या का हल करने में शामिल करता है।

## आप अपने बच्चे के सीखने के कार्यक्रम में क्या देखेंगे

दिलचस्प खेल सामग्री जैसे कि रेत, पानी, डिब्बे, पाइन कोन और पत्ते, जिसमें आपके बच्चे की सारी इंद्रियां शामिल हैं ' देखना, छूना, चखना, सूंघना और सुनना।

आपका बच्चा खुशी और सुरक्षा के साथ खेलन दिखावा करना और पता लगाना इन क्रियाओं द्वारा सीखेगा-

कपड़े पहनना।

किताबें पढ़ना

कुदरत के साथ समय बिताना

कील गाढ़ना

कलाकारी करना

बोलना

आपका बच्चा रचनात्मक और कई बार तस्वीर बनाते हुए, खोददे हुए, चढ़ते यमस और इमारत बनाते हुए गंदा भी होगा।

आपके बच्चे को अकेले खेलने और विचारों को जानने का मौका मिलेगा। जो कि वह कुछ और बच्चों के साथ या किसी स्मूह के साथ मिल कर भी कर सकता है।

## बच्चों की दिलचस्पी बढ़ाना

जब बच्चे कुछ ऐसा ढूँढते हैं जिस में उन को दिलचस्पी हो तो वह जल्दी सीखते हैं और सीखी हुई चीज़ को याद रखते हैं।

अपनी खुद की खेल का चुनाव करके बच्चों को सीखने का हुनर भी विकसित होता है जैसे कि फैसले करना, समस्या हल करना और दूसरों के साथ बातचीत करना।

बच्चों के सवाल और उत्सुकता का निर्माण करके अध्यापक भाषा विकास और अधिक गहरी सोच को प्रोत्साहित करते हैं।

अध्यापक बच्चों का सिखाते हुए कि कैसे सामग्री और उपकरण को सुरक्षित तरीके से प्रयोग करना है।

## बच्चों की सिखलाई दिखाना

परिवार और अध्यापक नई शिक्षा के लिए अधिक प्रभावी ढंग से योजना बना सकते हैं अगर वह देख और समझ सके कि बच्चा पहले से क्या जानता है। कुछ रास्ते जिन से कि परिवार और अध्यापक जान सकते हैं कि बच्चा पहले से क्या जानता है। निम्नलिखित है:

ध्यान से बच्चों की चित्रकारी, कलाकारी और निर्माण देखना, बच्चों को सुनना कि वह अपने विचार प्रगट करने के लिए क्या कहते हैं, देखना कि बच्चे कैसे खेलते हैं और किस चीज़ से खेलते हैं।

देखना कि बच्चे दूसरों से कैसे खेलते हैं।

## आप अपने बच्चे के सिखलाई कार्यक्रम में क्या देखेंगे?

तस्वीरों का पर्दर्शन और बच्चों के सीखने के तजरबे का लिखत वर्णन।

जब भी बच्चे किसी विषय के बारे में उत्साहित होते हैं, वह केंद्रित हो सकते हैं और साक्षरता विज्ञान और गणित के मुख्य विचारों को सीखने के लिए तैयार हो जाते हैं।

## आप अपने बच्चे के सिखलाई कार्यक्रम में क्या देखेंगे?

बच्चे अपनी खेल सामग्री और खेल साथियों का चुनाव करते हुए।

बच्चों के हितों के लिए सीखने की योजनाएं बनाते हुए अध्यापक।

उदाहरण के लिए- अपने दोस्तों के घर के बारे में उत्सुकता के कारण फोटोग्राफी और कलाकारी परियोजना हो सकता है।

खेल को बढ़ावा देने के लिए अध्यापक बच्चों के छोटे स्मूह से बात करते हुए।

उदाहरण के लिए- अध्यापक क्षेत्र के घर के दरवाजे पर दस्तक देता है और पूछता है, अगर वह रात का खाना खाने के लिए आ सकती है? अध्यापक बच्चों के स्वालों उत्तर देते हैं और उनकी नए विचार समझने में मदद करते हैं।

उदाहरण के लिए- खोज करना कि गाड़ियां सीधे रास्ते पर तेजी से क्यों चलती हैं।

स्वाल पूछें जिसमें आपके बच्चे को बताना पड़े कि 'क्यों' और 'कैसे'।

एक पटाखे के डिब्बे में दरवाजे काटें और यह छोटे प्लास्टिक के जानवरों के लिए कोठा बन सकता है। जिनसे कि आपका बच्चा खेलता है। यही डिब्बा बच्चे की छोटी

कारों के लिए गैराज भी बन सकता है। आपके बच्चे को और विचार भी आ सकते हैं।

ऐसे खेलिए जिससे बच्चे को गिनती करने के मौके प्रदान हों (गायों के गिनती, कोरों की गिनती जो डिब्बे में आ सकें) या रंगों के नाम बताना (भूरा घर पहला आएगा, सिर्फ लाल गाड़ी गैराज में खड़ सकती है।

### अपने बच्चे को दिखाएं कि उसका काम जरूरी है।

दिवार पर खास जगह बनाएं या फिर फरिज के दरवाजे पर जहां कि आप अपने बच्चे की असली चित्रकारियां कलाकारियां और अन्य काम लगा सकें।

अपने बच्चे के साथ उसके काम के बारे में बात करें। उससे बात करें कि उसकी चित्रकारी क्या दिखाती हैं और यह कैसे बनाई गई हैं। आप ऐसे बात कर सकते हैं जैसे मैंने देखा कि आप ने बहुत सारी नीली धारियां बनाई हैं, मुझे इनके बारे में बताओ।

बच्चों के रचनात्मक काम जैसे कि कलाकारी, चित्रकारी, मिट्टी की रचनायें या फिर ऐसी कलाकारी की जगह ढांचों का प्रदर्शन।

बच्चे और बालग एक दूसरे से सीखने के बारे में बात करते हुए।

ध्यान से बच्चों का काम दिखाना बच्चों को सोचने में मदद करता है कि उन्होंने क्या सीखा है वह समझते हैं कि उनके काम और विचारों की कदर हो रही है।

## आप घर में क्या कर सकते हैं?

आप अपने बच्चे के पसंदीदा खेल साथी बन सकते हैं।

बच्चे के साथ खेलकर काल्पनीय और दिखावा करने वाले खेल को प्रोत्साहित करें:

आप कचरे वाली गाड़ी का ड्राईवर बन सकते हैं या बिमार कुत्ते के डाक्टर बन सकते हैं, बिमार बच्चे के डाक्टर या माता-पिता बन सकते हैं।

आप बच्चे को खेल का निर्देशन करने दें आप उनके विचार सुनो और पालन करो।

भाषा विकास को प्रोत्साहित करने के लिए जो आपका बच्चा कहता है उसको दोहरायें और शिक्षा को बढ़ाने के लिए नए विचार और नए शब्द जोड़ें। ऐसे