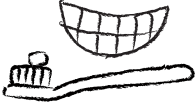





दिनचर्या, यानी रूटीन, सुबह से शाम तक क्या-क्या होने वाला है उसको जानने में हमें मदद करता है। रोज़ीता का एक मज़ेदार सुबह का रूटीन है! पहले, वह उठ कर दाँत ब्रश करती है और नहा कर तैयार होती है, फिर वह नाश्ता करती है और अपनी दादी के साथ एक मज़ेदार कहानियों की किताब पढ़ती है। रोज़ीता ने अपने सुबह के रूटीन के चित्र बनाकर उन्हें अपने बिस्तर के पास टाँगा हैं, इससे उसको याद रहता है कि उसे क्या-क्या, कब-कब, कैसे-कैसे करना है।

सुबह उठ कर तुम क्या करते हो? पहले क्या करते हो, उसके बाद और फिर आखिर में? अपने सुबह की दिनचर्या के चित्र, इस चार्ट में बनाओ और रोज़ीता की तरह तुम भी इसे अपने बिस्तर के पास टाँगो!



रोज़ीता का सुबह का रूटीन

	ब्रश करना
	नहाकर तैयार होना
	नाश्ता करना
	दादी के साथ किताब पढ़ना

## मेरी सुबह की दिनचर्या!


देखभाल कर्ता के लिए-

- रूटीन नियमितता और सुरक्षा की भावना को बढ़ावा देता है।
- अपने बच्चे के साथ मिलकर सुबह के रूटीन के बारे में सोचें।
- बच्चे को बाईं तरफ चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- दाईं तरफ उसे गतिविधि का नाम लिखने को कहें।
- बच्चे के साथ मिलकर इस चार्ट को काटें और इसे उनके बिस्तर के पास टाँगे। इससे उसे पता रहेगा कि सुबह उठ कर क्या-क्या करना है।