



आओ खेलें!
एल्मो, बास्मा और जाड के साथ



सेसमे स्ट्रीट के
दोस्तों को खेलना
बहुत पसंद है।

बहुत सारा खेल
और बहुत सारे मज़े के
लिए, उन्हें, बहुत सारी
चीज़ों की ज़रूरत
नहीं है।



बास्मा अपनी कल्पना का इस्तेमाल कर, कई मज़ेदार यात्राओं पर जाती है।

पहले, मैं इस बड़ी, काली गुफ़ा से घुटनों के बल निकलूँगी।

फिर, मैं एक-एक पत्थर पर टाप कर नदी पार करूँगी।

उसके बाद, मैं इस रस्सी के पुल को ध्यान से पार करूँगी।

अंत में, मैं इस बड़े पहाड़ पर चढ़ूँगी। वाह! क्या नज़ारा है!



शरीर को हिलाना, स्ट्रेच करना, तुम्हरी हड्डियों और मांसपेशियों के लिए अच्छा है।

नहाते वक्त एल्मो बहुत मज़ा करता है!



एल्मो एक नाव में है!
नाव लहरों पर तैर
रही है।



अपने मुँह, हाथ, बाल और शरीर को अच्छे
से धोने से हम साफ़ और स्वस्थ रह सकते
हैं। साबुन का इस्तेमाल करना मत भूलना!

नहाते वक्त एल्मो बहुत मज़ा करता है!



एल्मो एक नाव में है!
नाव लहरों पर तैर
रही है।



अपने मुँह, हाथ, बाल और शरीर को अच्छे
से धोने से हम साफ़ और स्वस्थ रह सकते
हैं। साबुन का इस्तेमाल करना मत भूलना!

जैड अपने घर पर मौजूद चीज़ों से काल्पनिक खेल खेलता है।

मैं एक वैज्ञानिक हूँ!



जो भी मैं देखता और छूता हूँ, उससे मुझे नए-नए अविष्कार करने के आईडिया मिलते हैं!



जब भी तुम्हारा दिमाग या शरीर अशांत हो, तो कुछ नया बनाने की कोशिश करो। हाथों का कुछ बनाने के लिए इस्तेमाल करने से तुम शांत और साहस महसूस करोगे।

कुकी मॉन्स्टर भी अपने घर पर मौजूद चीज़ों से काल्पनिक खेल खेलता है।

मैंने फल और सब्ज़ियों की दुकान बनाई है। यहाँ कितना सारा खाना है!
1, 2, 3, 4, 5 केले लेलो!



फ़ल और सब्ज़ियाँ खाने से तुम तंदरुस्त रह सकते हो।

राया एक डॉक्टर होने का नाटक कर रही है।

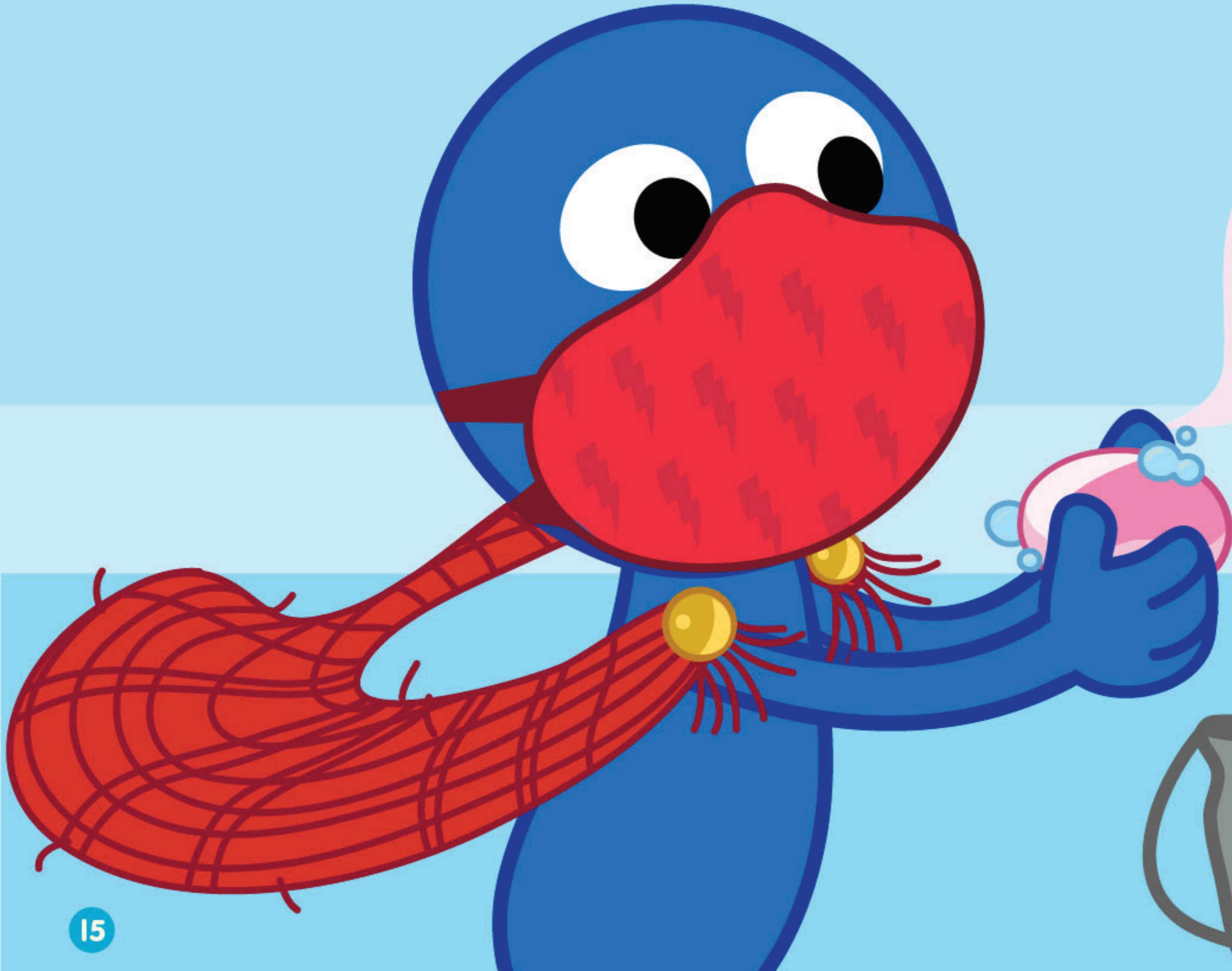
मुँह खोलो!

अब मैं तुम्हारा
टेम्परेचर लूँगी।

अब मैं तुम्हारा वज़न
और लम्बाई चेक
करूँगी।

समय-समय पर डॉक्टर से चेक-अप कराने से
तुम स्वस्थ रह सकते हो।

गोवर एक सुपर हीरो के किरदार में खेल रहा है!



मैं कीटाणुओं से लड़ रहा हूँ!
मेरा मास्क, मेरा चेहरा छुपाने में मदद कर रहा है। मेरा पानी और साबुन का जादुई घोल सारे कीटाणुओं को दूर करता है!

समय-समय पर साबुन और पानी से, कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोने से, हम कीटाणुओं से बच सकते हैं।

एल्मो पापा बनने का नाटक
कर रहा है।



चलो टैडी, दांत ब्रश करने का
समय! ऊपर, नीचे, आगे, पीछे,
अपने सभी दांत अच्छे से ब्रश
करना।



दिन में दो बारी दांत ब्रश करने से दांत और मुँह साफ़ और
स्वस्थ रह सकते हैं।

एल्मो, मम्मी भी बन सकता है!

गुड नाईट, टैडी बेटा। स्वीट ड्रीम्ज़! मम्मा तुम्हें बहुत प्यार करती है!



भरपूर और अच्छी रात की नींद से तुम ऊर्जावान और स्वस्थ रह सकते हो।

एल्मो और मम्मी-पापा, एक साथ भी खेलते हैं!

तैयार हो जाओ,
सेसमे खेल खेलने के लिए!
देखते हैं, सबसे पहले कौन
खेल पूरा करता है!

कांटे पर पाँच
बारी कूदो!

पाँच बारी गोले में
घूमो!

एक पैर पर, पाँच
बारी हर त्रिकोण पर
उछलो!



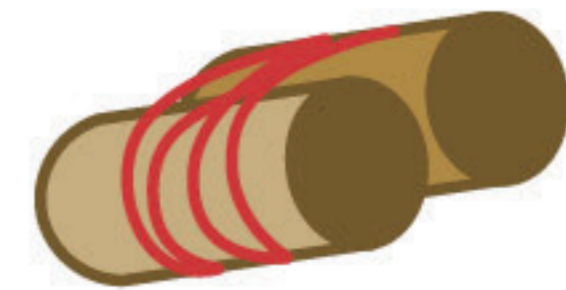
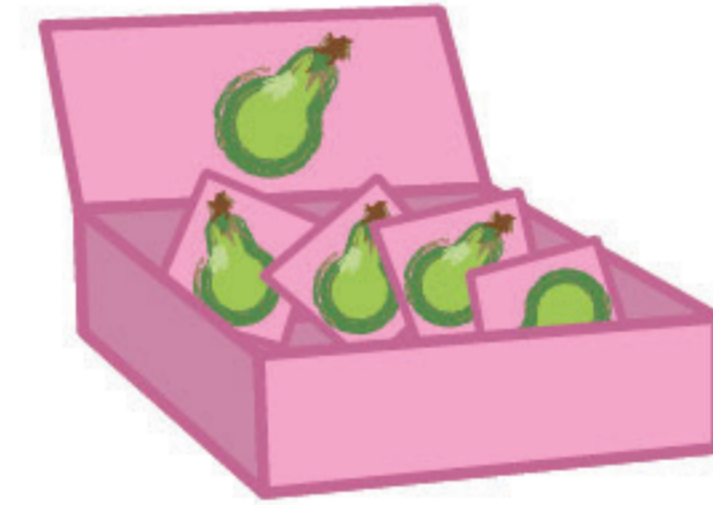
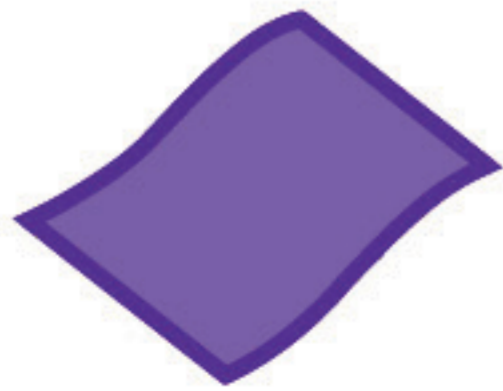
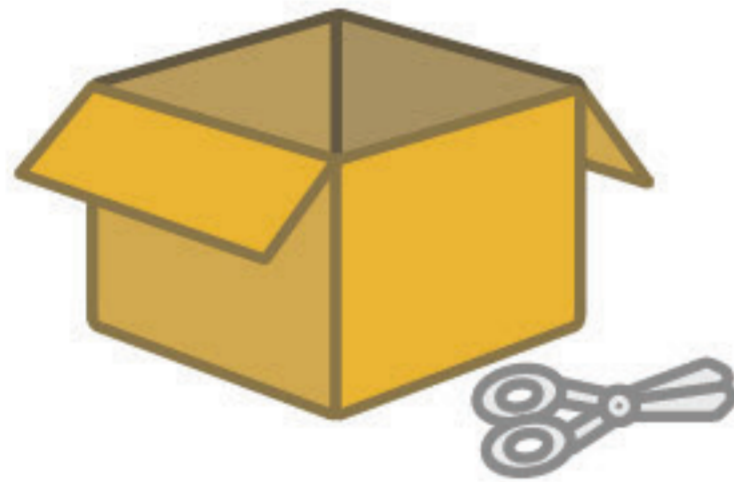
अपनी कल्पना से हम कितना मज़ा कर सकते हैं!

तुम भी सेसमे स्ट्रीट के दोस्तों की तरह
काल्पनिक किरदार बन सकते हो!

कल्पना करो कि तुम:

- ◀ किसी मज़ेदार यात्रा पर जा रहे हो
- किसी वाहन में घूमने जा रहे हो
- ★ कोई जानवर या वैज्ञानिक या दुकानदार हो,
या फिर कोई डॉक्टर, या सुपर हीरो या मम्मी, पापा हो!

वस्तुओं को अपने काल्पनिक
खेल से मिलाओ!



किताब पढ़ने के बाद:

- 1 किताब के बारे में अपने बच्चे से बात करें।
- 2 एक बार फिर से 6 और 7 पन्नों पर बास्मा की तस्वीर देखें।
- 3 तस्वीरों की ओर इशारा करते हुए, अपने बच्चे से पूछें:
 - बास्मा यहाँ कौनसा जानवर बनी हुई है?
 - चलो उस जानवर की तरह चल के देखें!

अपनी कल्पना से हम कई नए खेल बना और खेल सकते हैं!



ख़्याल ♥ अपना, ख़्याल अपनों ♥ का



Produced by

Created in partnership with