

स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर

अभ्यास-कार्य पुस्तिका



यह किताब _____ की है

मेरी तस्वीर

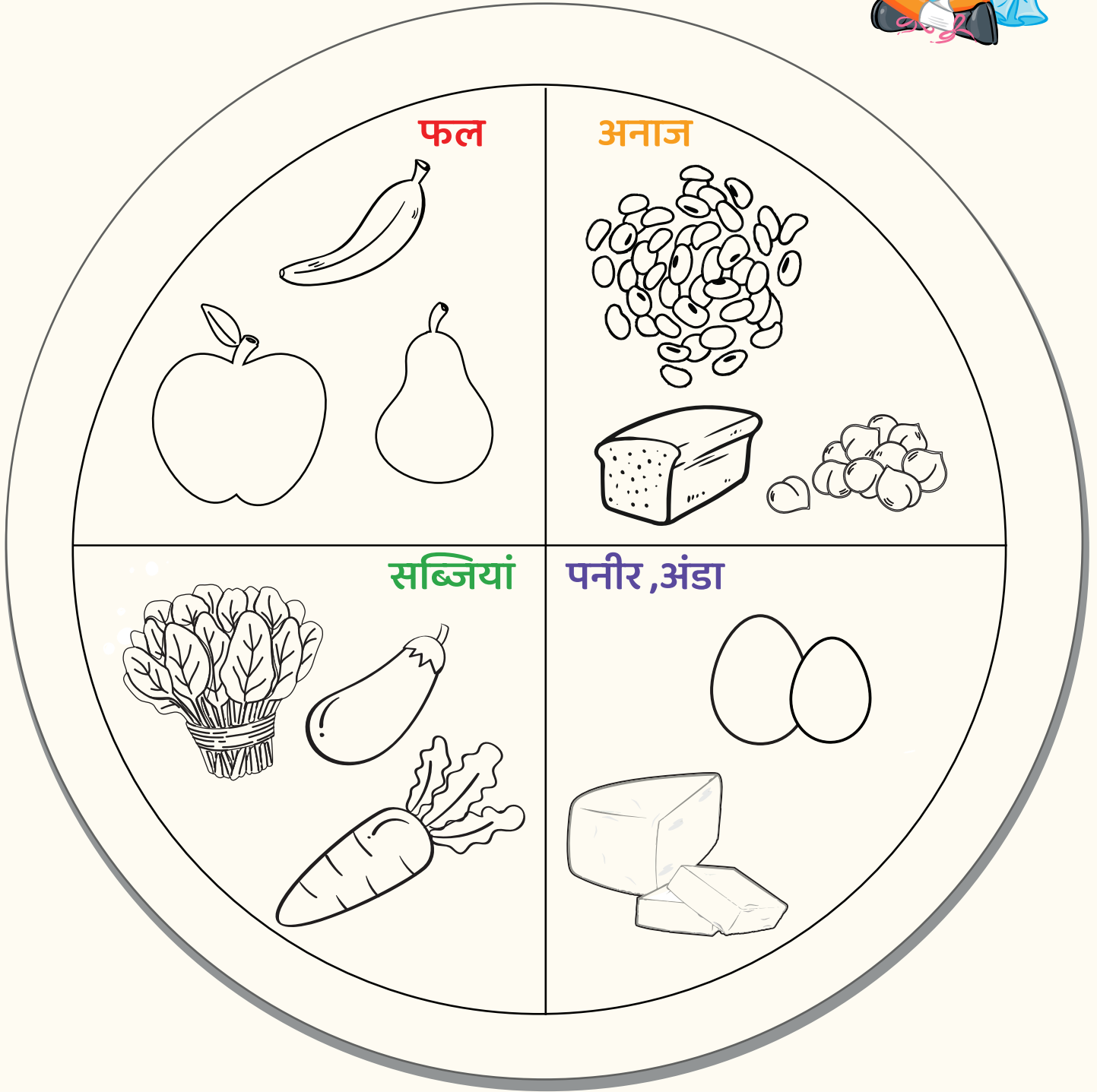
मेरी उम्र

मेरा गाँव/मोहल्ला



चमकी के साथ रंग भरो!

चमकी को उसकी स्वस्थ और रंगीन थाली बनाने में मदद करें!
रंग भरें, और जानें कि भोजन में हर समूह का कितना हिस्सा होना चाहिए।



फल- लाल



सब्जियां- हरा



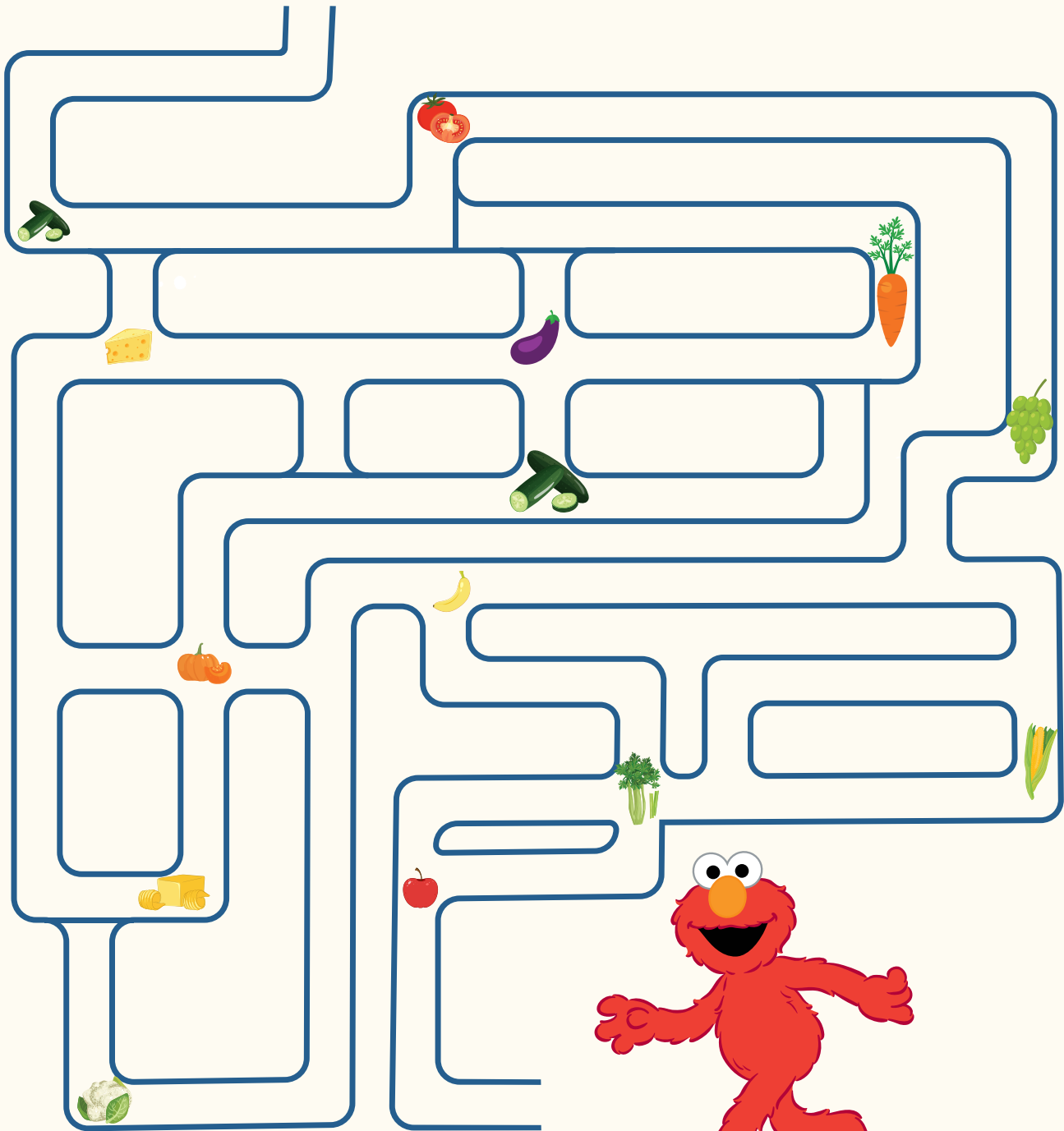
पनीर, अंडा - बैंगनी



अनाज - नारंगी

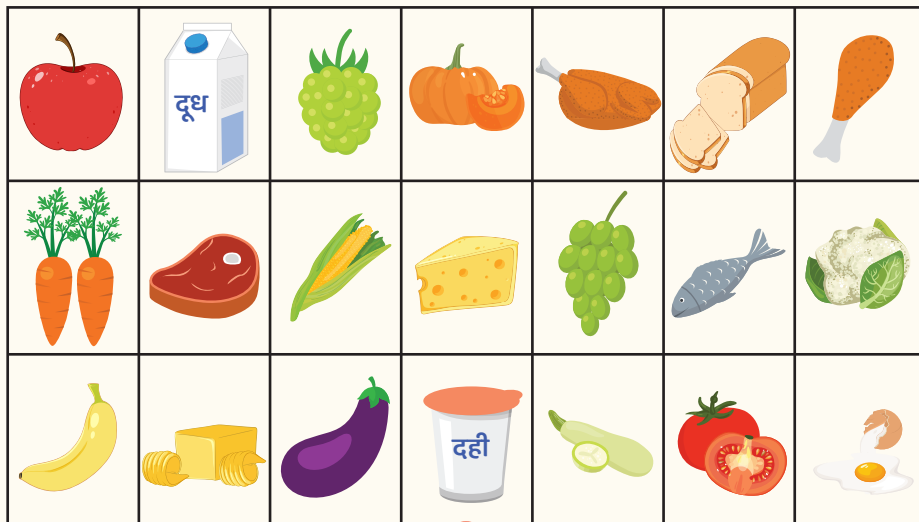
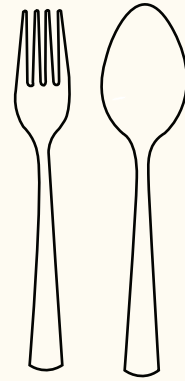
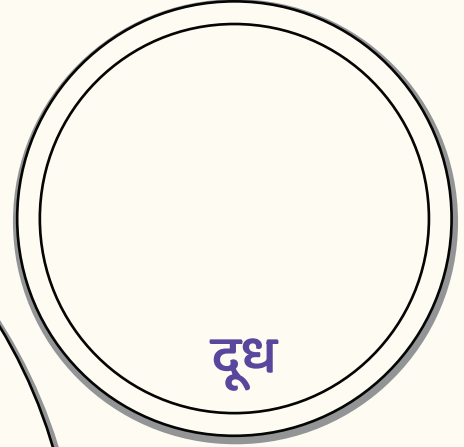
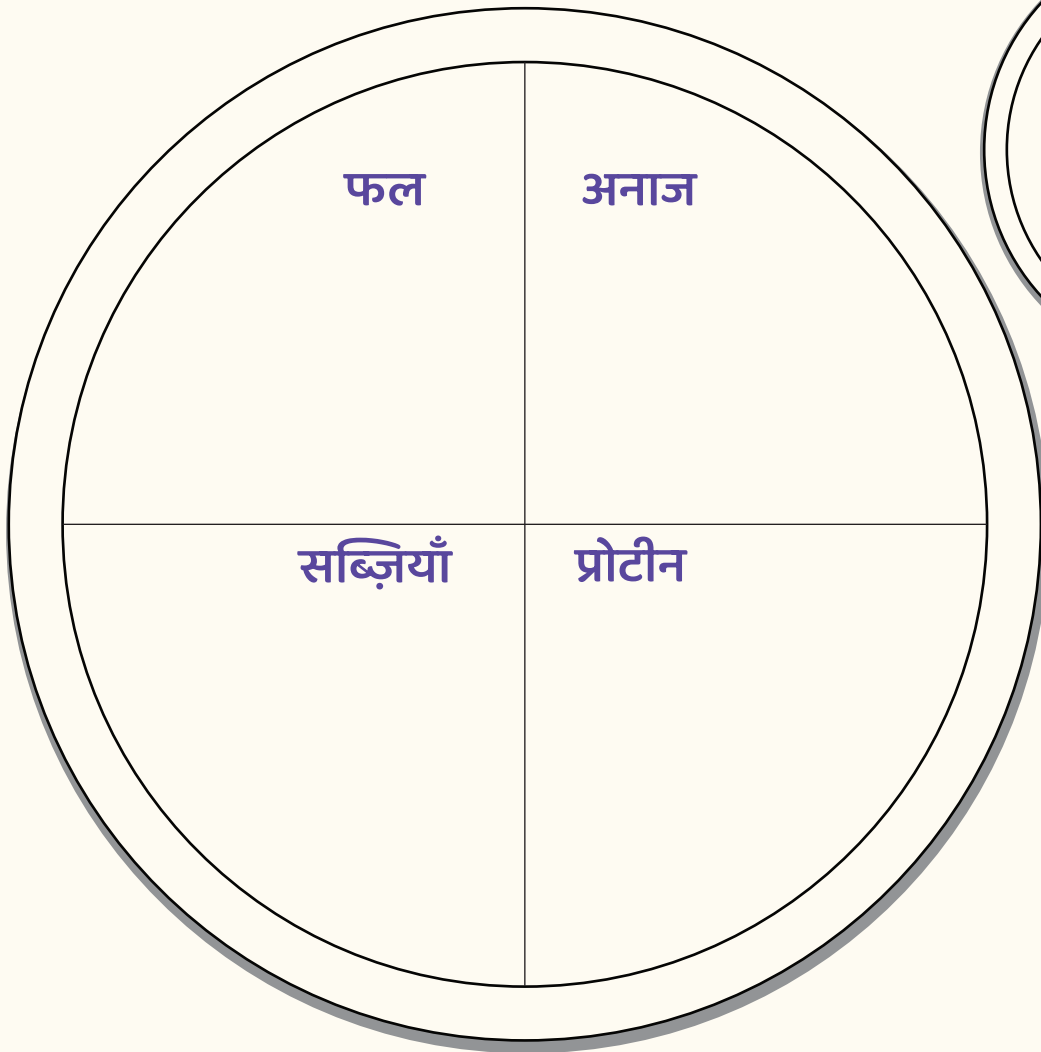
भूलभुलैया!

एल्मो को उसके स्वस्थ नाश्ते तक पहुँचने में मदद करो!



कुकी मॉन्स्टर की इंद्रधनुषी थाली!

कुकी मॉन्स्टर को हर रंग खाना पसंद है, आओ मिलकर कुकी मॉन्स्टर की इंद्रधनुषी थाली बनाएं और उसे रंगें।



ऐबी का लंचबॉक्स तैयार करें!

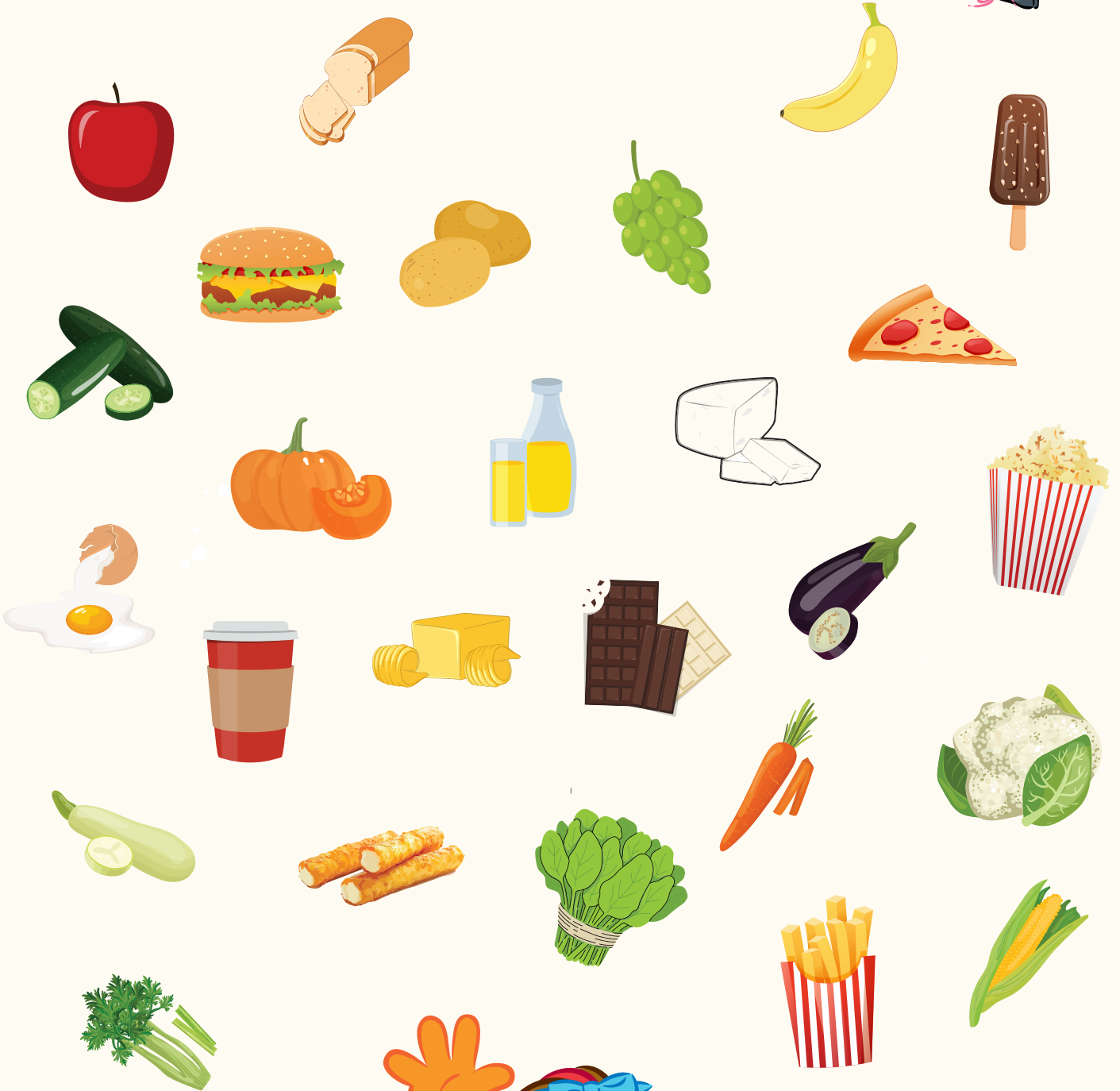
हर खाने के समूह के लिए एक स्टिकर चुनो और ऐबी का लंच बॉक्स तैयार करो।



पीछे दिए गए स्टीकर चिपकाएं

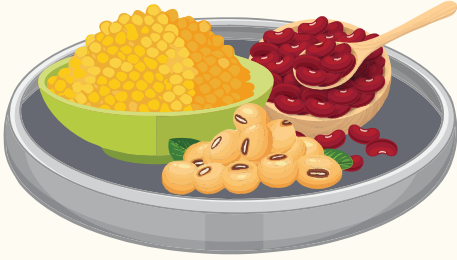
चमकी का पौष्टिक खाना!

स्वस्थ और पौष्टिक खाने को चुनने में चमकी की मदद करो!
पौष्टिक खाने पर गोला बनाओ।



मिलान करो

एल्मो के साथ खाने को उनके सही समूह से मिलाओ।



फल



सब्जी



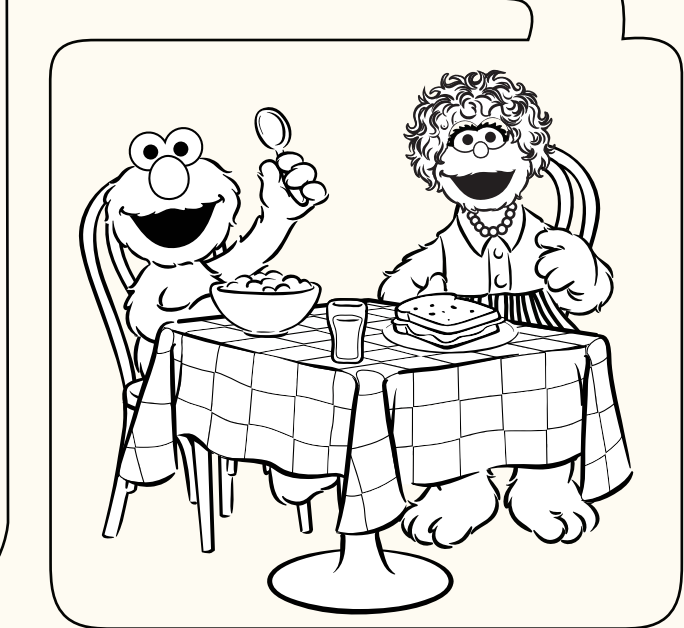
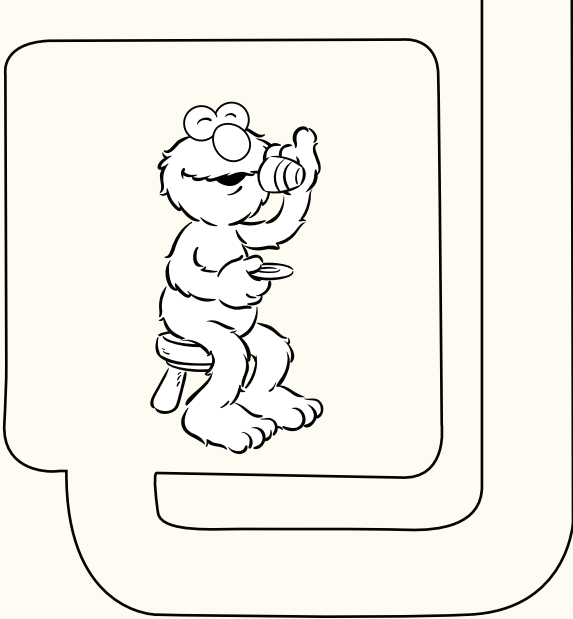
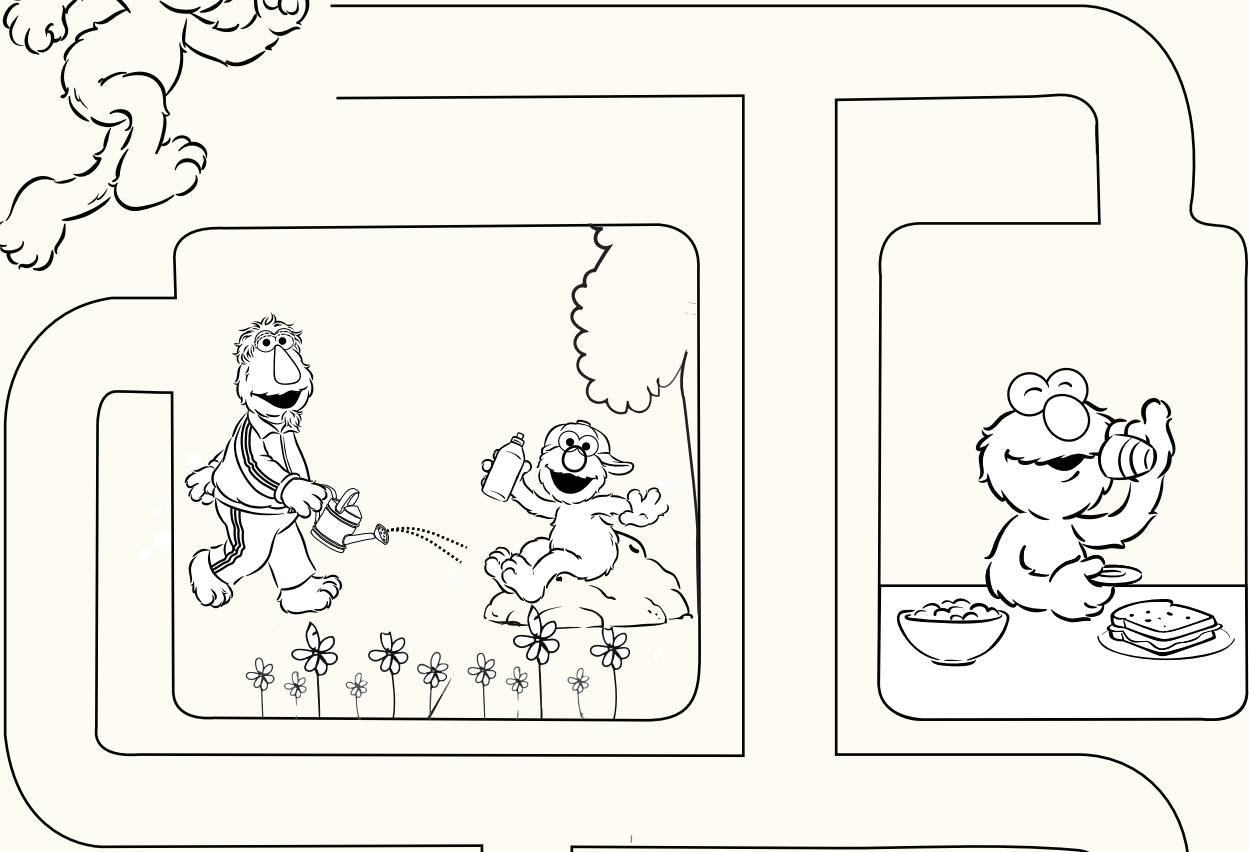
अनाज



प्रोटीन और डेयरी उत्पाद।

पानी है सबसे ज़रूरी!

एल्मो के दिनभर के सफर में उसकी मदद करो, रंग भरो और उसके साथ पानी पियो।



चित्र बनाओ!

अपनी पाँचों इंद्रियों का इस्तेमाल करके, चमकी के संग
अपना पसंदीदा खाने का चित्र बनाओ।



ऐसा खाना बनाओ (ड्राँ करो) जो छूने में मुलायम लगे।

ऐसा खाना बनाओ जो स्वाद में खट्टा हो।

ऐसा खाना बनाओ जो तुम्हारे पसंदीदा रंग का हो।

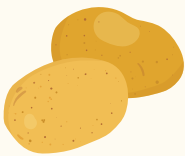
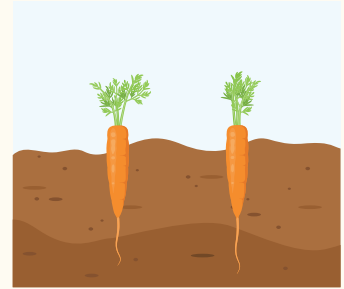
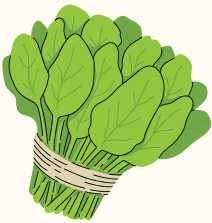
ऐसा खाना बनाओ जिसकी खुशबू तुम्हें अच्छी लगे।

ऐसा खाना बनाओ जिसे खाने पर कर्क-कुर्र
(क्रंची) आवाज़ आए।



मिलान करो !

ऐबी के साथ मिलकर: खाने को उसके उगने की जगह से जोड़ें !



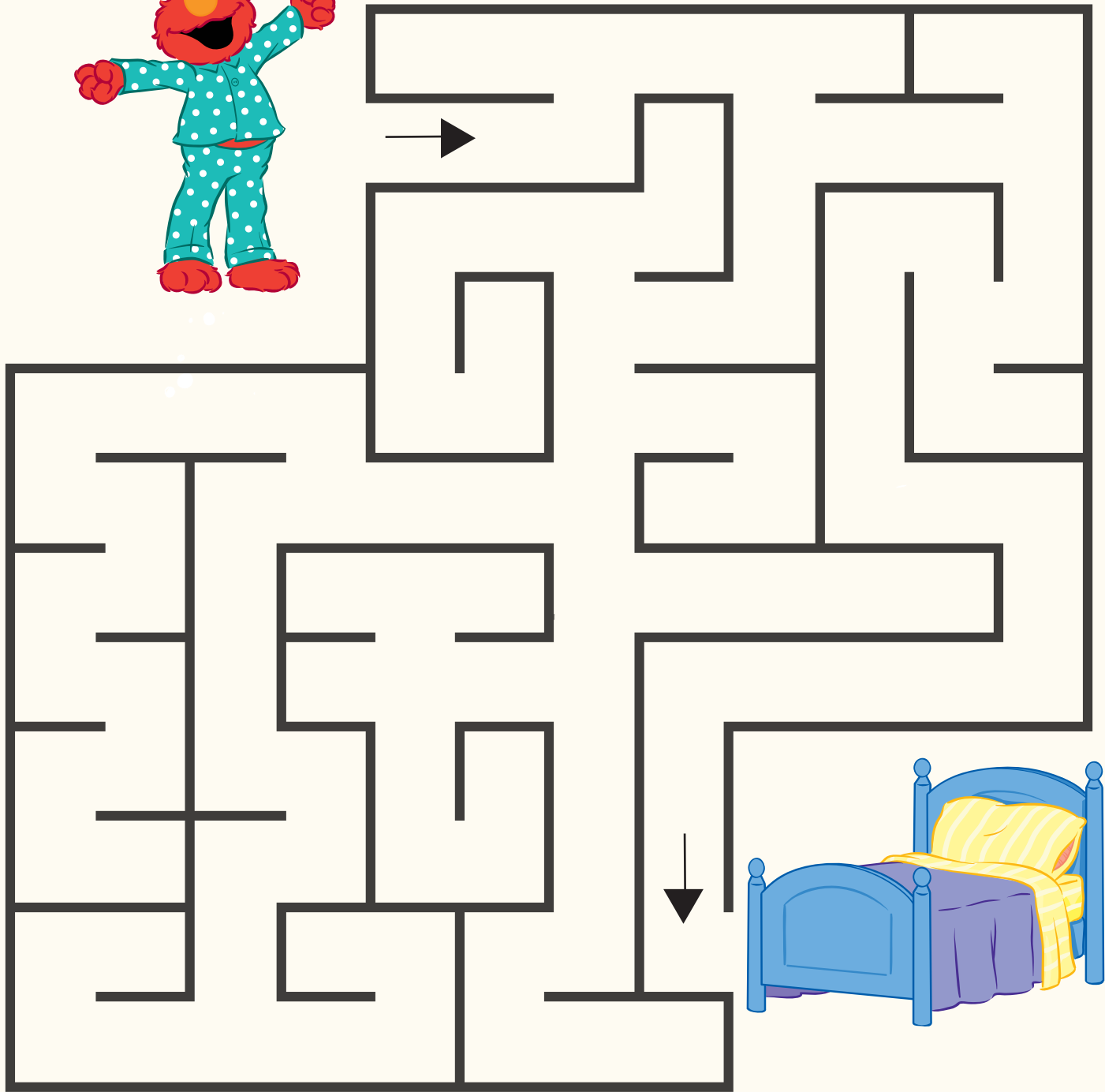
गोला लगाओ!

ग्रोवर के पास अलग-अलग तरह का खाना है। हमेशा खाने वाले भोजन पर गोला लगाओ।



भूलभुलैया!

एल्मो सोने के लिए तैयार है! क्या तुम एल्मो की मदद करोगे उसे उसके कमरे तक पहुँचाने में?



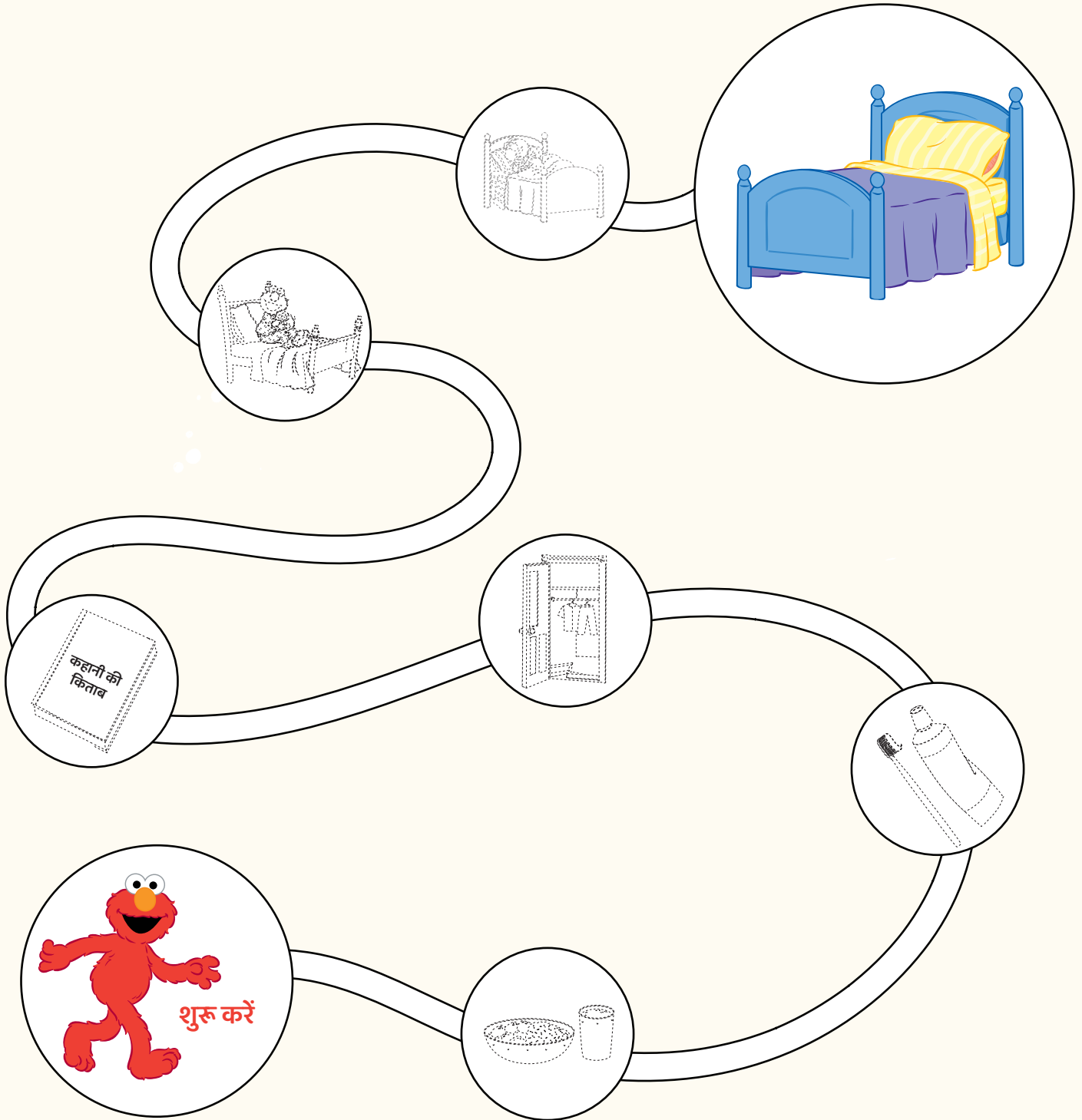
शुभ रात्रि, ग्रोवर!

ग्रोवर सोने की तैयारी कर रहा है। उसके कमरे को रंगों से सजाओ,
साथ ही उसके पसंदीदा तकिये और कंबल में रंग भरों!



एल्मो की सोने की दिनचर्या!

एल्मो को उसकी सोने की दिनचर्या में मदद करो। हर स्टेप पर एक स्टिकर लगाओ, जैसे - दाँत ब्रश करना, बाथरूम जाना, सोने से पहले कहानी पढ़ना, पजामा पहनना, मम्मी-पापा को गुडनाइट झप्पी देना आदि।



सोने की दिनचर्या!

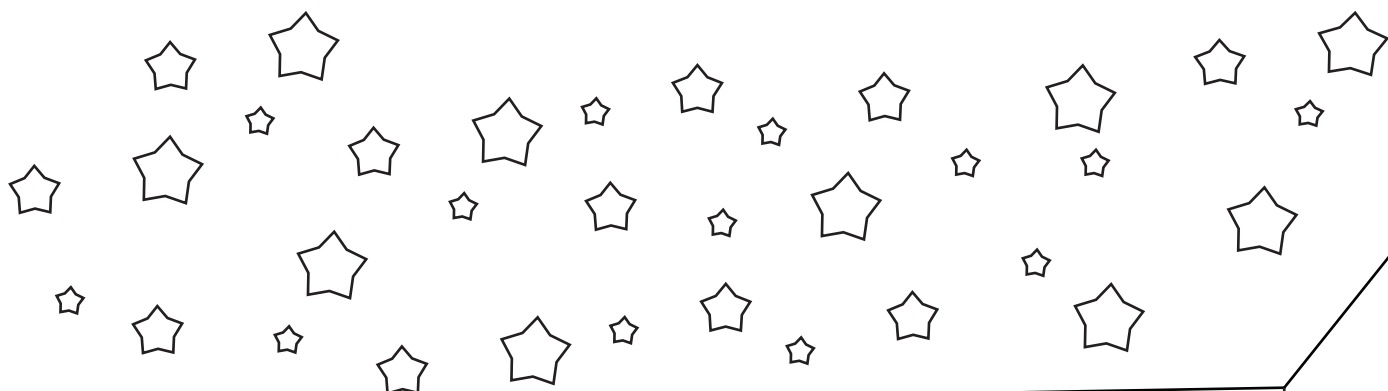
एल्मो के साथ हर रात सोने से पहले देखो कि क्या तुमने सारे काम पूरे किए।
अगर हाँ, तो टिक(✓)लगाओ।



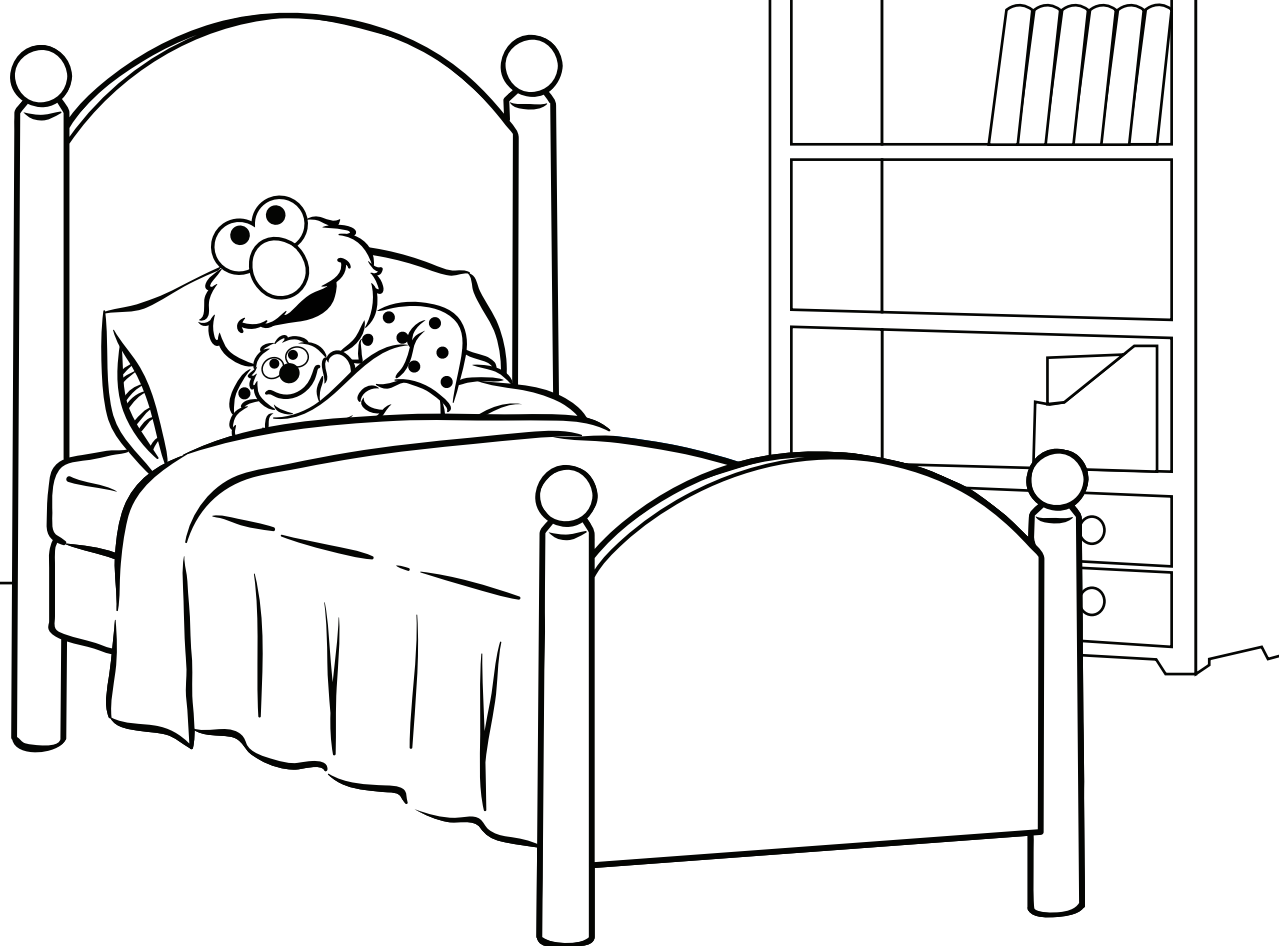
दिनचर्या						
दिन						
सोमवार:						
मंगलवार:						
बुधवार:						
गुरुवार:						
शुक्रवार:						
शनिवार:						
रविवार:						

आसमान में तारे!

एल्मो को तारे गिने में मदद करें ताकि वह सो सके।
प्रत्येक तारे को गिनें और रंग भरें।



कुल सितारे

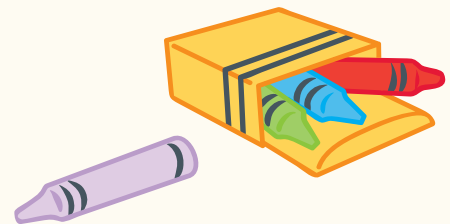
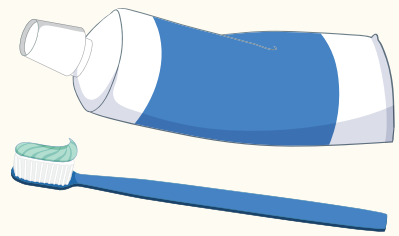


सोने की तैयारी!

एल्मो के संग सोने की गतिविधि को उसके चित्र से मिलाओ।

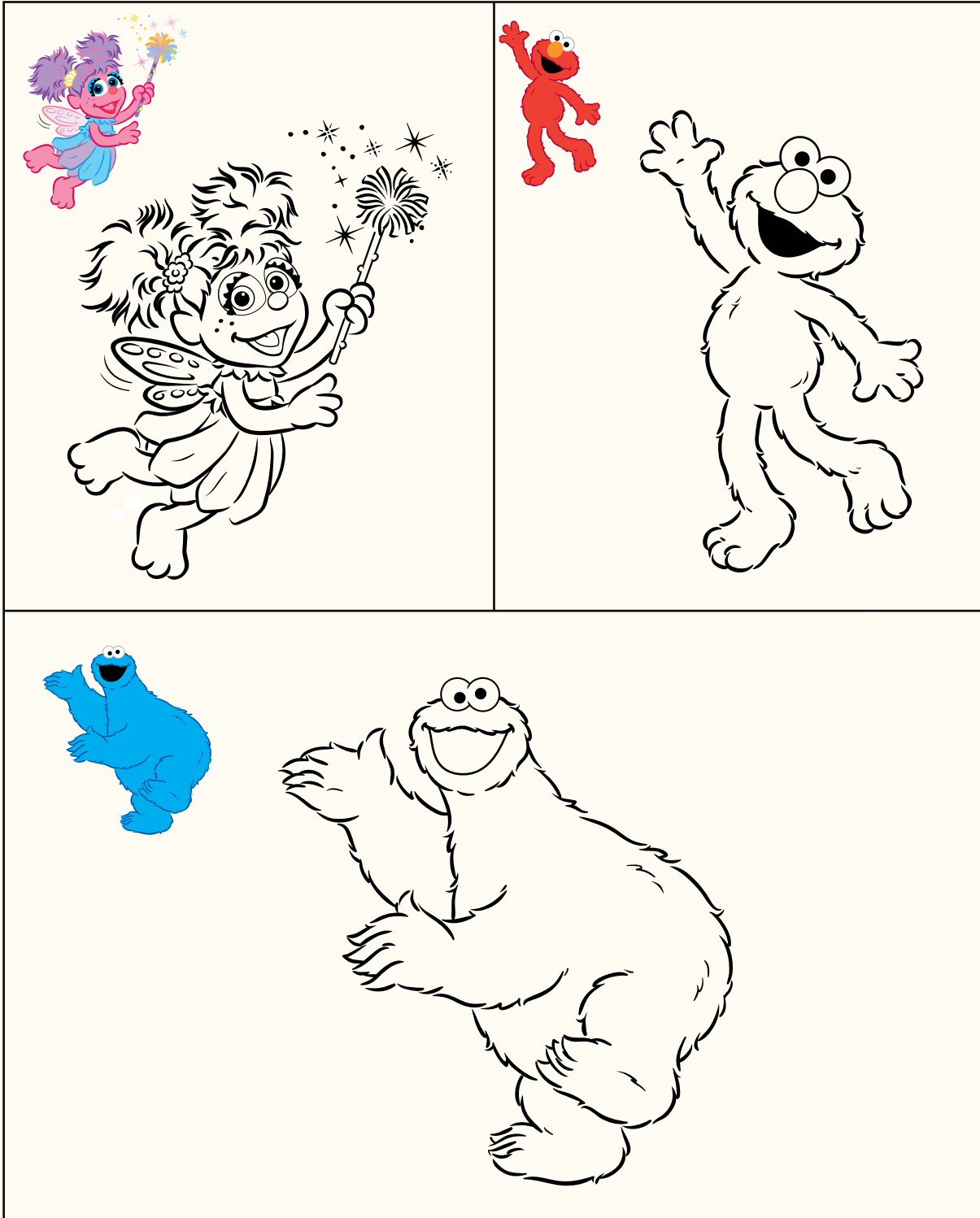


एल्मो को बातें शेयर करना बहुत पसंद है!



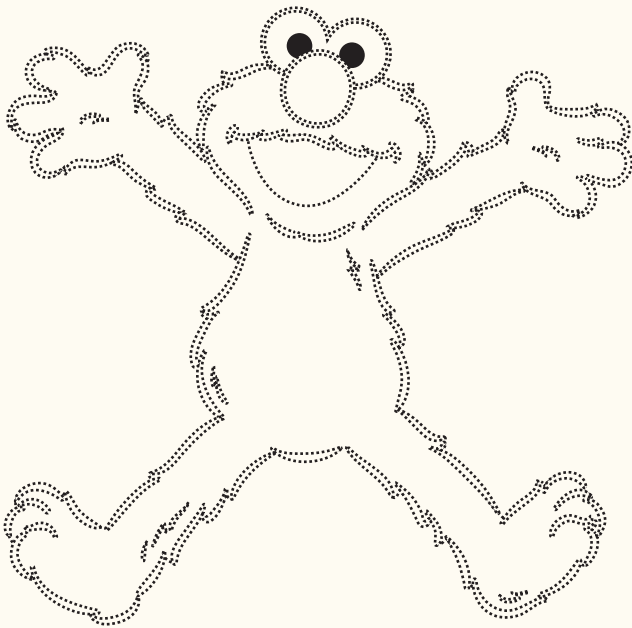
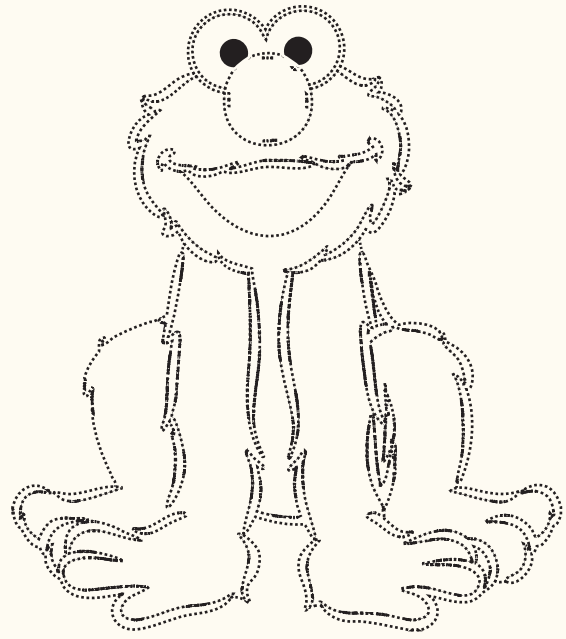
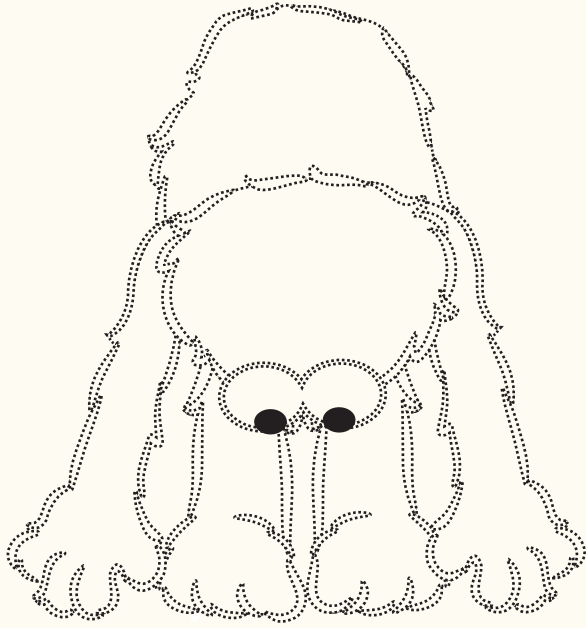
ऐबी संग रंग भरो।

ऐबी को नाचना बहुत पसंद है! एल्मो, ऐबी और कुकी के डांस करते हुए चित्र में रंग भरो और खुद का चित्र भी बनाओ।



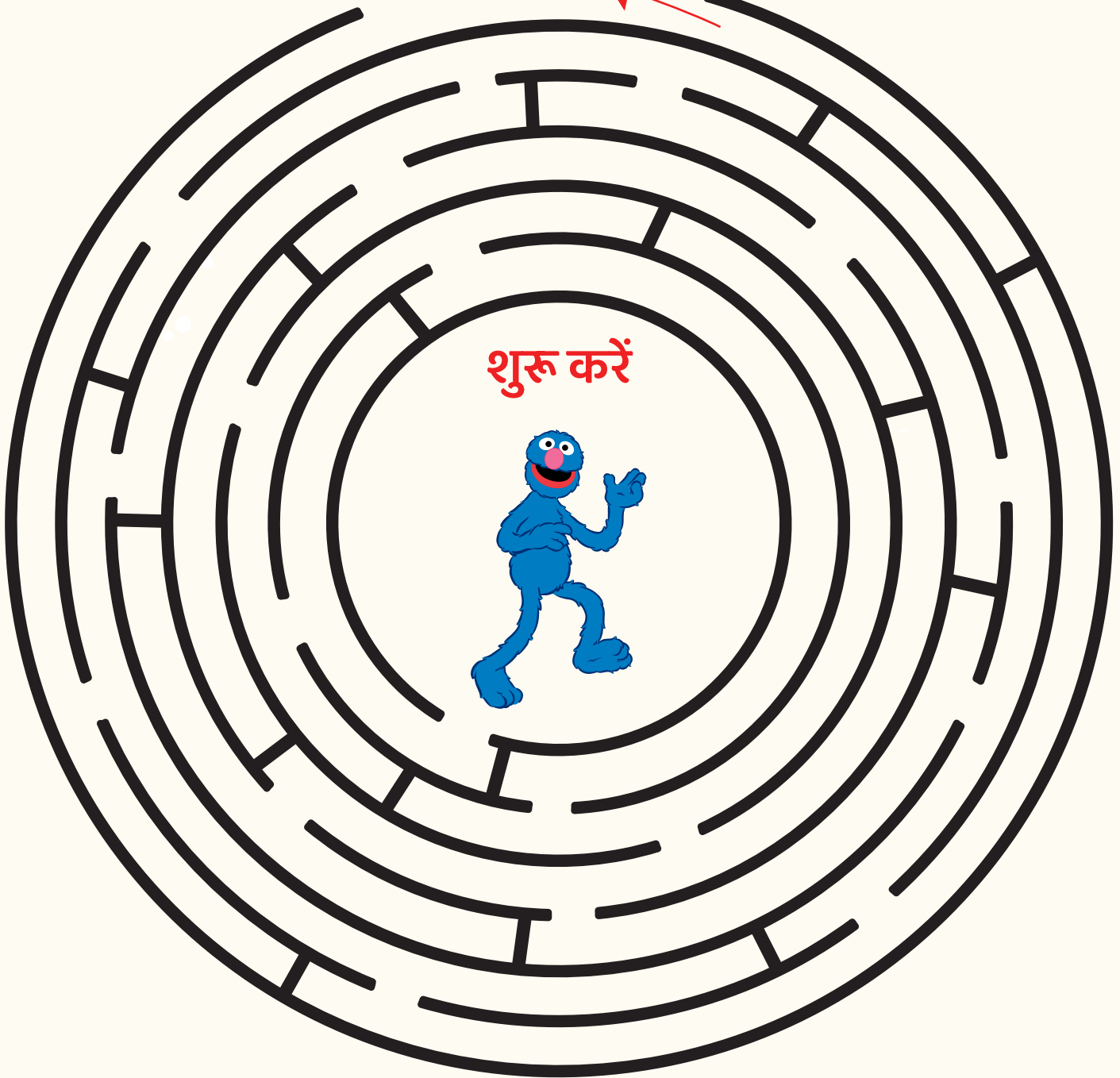
एल्मो की तरह चलें और रंग भरें!

एल्मो व्यायाम कर रहा है। क्या आप एल्मो की तरह कूद, फुदक, और खिंचाव कर सकते हैं?



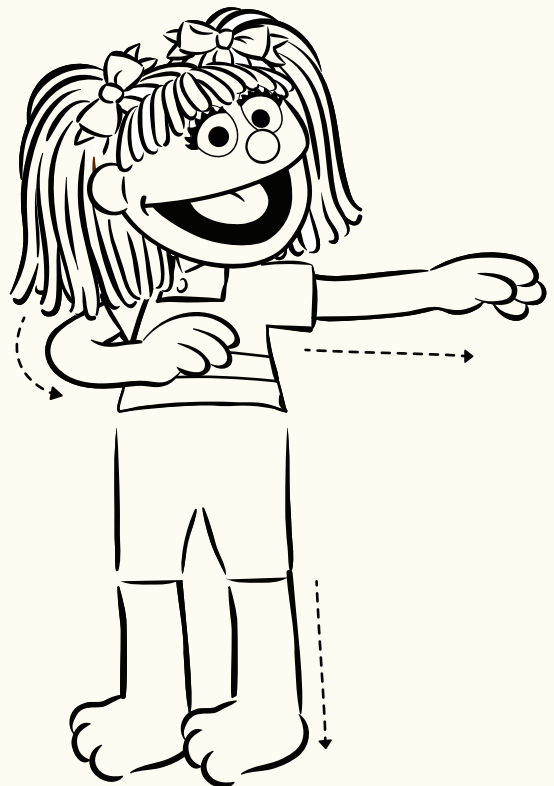
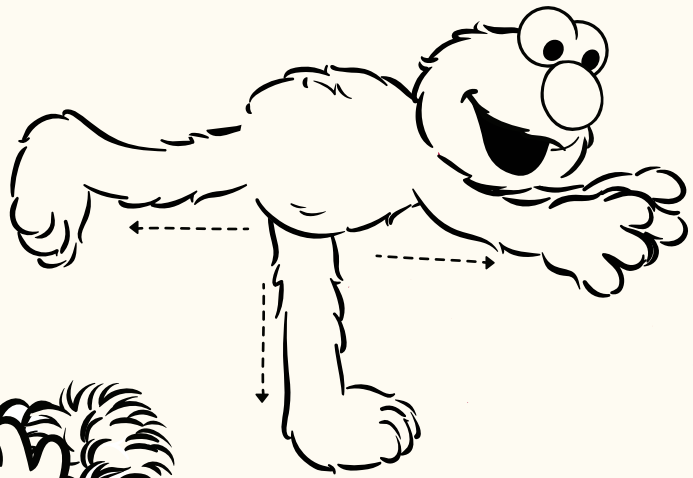
भूलभुलैया!

ग्रोवर योग करना चाहता है। उसे भूलभुलैया से योग मैट तक पहुँचने में मदद करें!



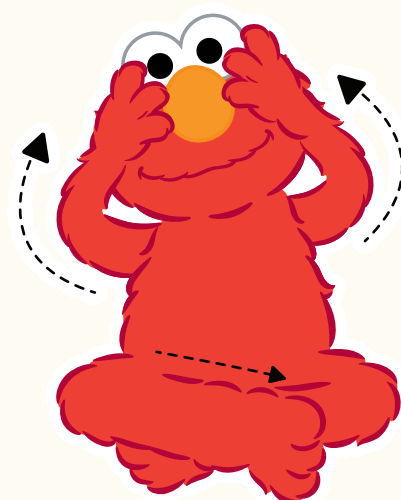
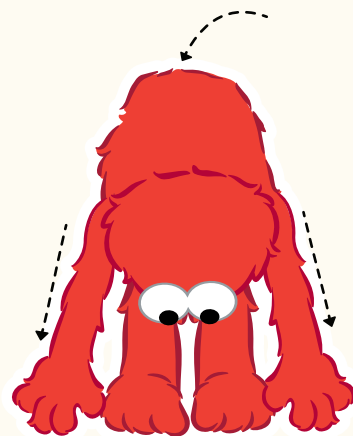
ऐबी के साथ रंग भरो!

सभी योगासन में रंग भरो और ऐबी के साथ इन्हें करने की कोशिश करो।

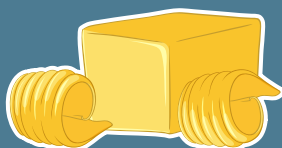
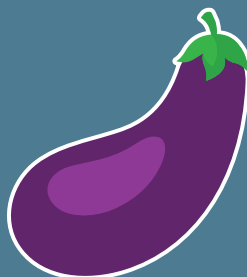
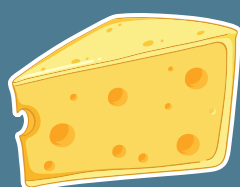
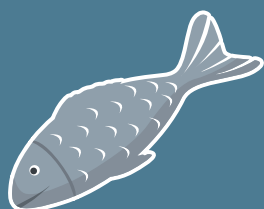
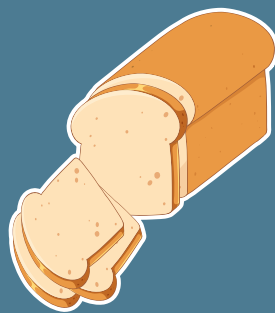
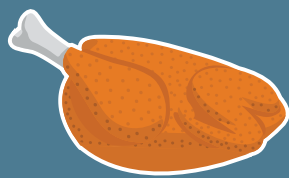


एल्मो के साथ योगा!

चलो योग करें! बिल्ली की तरह स्ट्रेच करें या मेंढक की तरह कूदें। इन आसनों को अपने परिवार के साथ मिलकर करें!



स्टिकर



PRODUCED BY
SESAME WORKSHOP™

India

www.sesameworkshopindia.org | फॉलो कीजिए हमें:  |  |  | 

SUPPORTED BY

 **ABBOTT**

©2025 सेसम वर्कशॉप सर्वाधिकार सुरक्षित।