123
सेसमी स्ट्रीट

तंदुरुस्त बचपन

खेले और कसरत की किताब

परिचय:

स्वागत है"तंदुरुस्त बचपन: खेल और कसरत किताब यह किताब माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए बनाई गई है, ताकि बच्चों को खेल-खेल में तंदरुस्त, स्वस्थ और आत्मविश्वासी बनाने में मदद कर सकें। इसमें ऐसे आसान और मजेदार खेल और गतिविधियाँ दी गई हैं, जो आप अपने घर पर ही कर सकते हैं। इन खेलों के लिए किसी खास सामान या तैयारी की जरूरत नहीं है। यह गतिविधियाँ सरल हैं और बच्चों की तीन मुख्य शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाने पर ध्यान देती हैं जैसे-

1. चलने-फिरने के कौशल (जैसे दौड़ना, कूदना-Locomotor)
2. चीज़ों को पकड़ने और संभालने के कौशल (जैसे गेंद फेंकना, पकड़ना- Manipulative)
3. संतुलन और स्थिरता के कौशल (जैसे एक जगह खड़े रहना या झूलना- Stability Skills)

बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि का महत्व

नियमित शारीरिक गतिविधियाँ छोटे बच्चों के वृद्धि और विकास के लिए बहुत ज़रूरी हैं। यह बच्चों की मांसपेशियों को मजबूत बनाती है, हड्डियों को ताकत देती है, और उनके शरीर में संतुलन व लचीलापन (flexibility) विकसित करती है। शारीरिक लाभों के साथ-साथ, सक्रिय खेल बच्चों के मानसिक और भावनात्मक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। जब बच्चे खेलते और दौड़ते-भागते हैं, तो वे अपने आसपास की दुनिया को समझना, समस्याओं को हल करना, और आत्मनिर्भर बनना सीखते हैं।

खेल का समय परिवार और दोस्तों के साथ बातचीत करने का मौका भी देता है। इससे बच्चे मिलजुल कर काम करना, चीजें साझा करना, बारी का इंतजार करना और साथ मिलकर काम करना जैसे सामाजिक कौशल सीखते हैं।

जब माता-पिता बच्चों को शारीरिक गतिविधियों के लिए प्रेरित करते हैं, तो वे उनके स्वस्थ जीवन की नींव रखते हैं। सक्रिय बच्चे मोटापा, कम ऊर्जा, या कमजोर मांसपेशियों जैसी समस्याओं से दूर रहते हैं। इसके बजाय, वे आत्मविश्वास, धैर्य और खेलने-कूदने की खुशी पाते हैं, जो उनके जीवन भर साथ रहती है।

मूलभूत शारीरिक कौशल क्या हैं?

मूलभूत शारीरिक कौशल (FMS) वो खास शारीरिक क्रियाएँ हैं, जो बच्चों के लिए खेलकूद और कसरत में भाग लेने के लिए जरूरी क्षमता का निर्माण करती हैं। इन्हें तीन समूहों में बाँटा गया है:

कौशल की समूह	विवरण	कौशल के उदाहरण	क्यों यह ज़रूरी हैं
स्थिरता के कौशल (Stability Skills)	ऐसे मूवमेंट जहाँ शरीर अपनी जगह पर रहता है, लेकिन वह अपने क्षैतिज या ऊर्ध्वाधर अक्ष के चारों ओर घूमता है।	स्थिर संतुलन, गतिशील संतुलन, खिंचाव, मोड़ना, मुड़ना।	स्थिरता के कौशल शरीर की जागरूकता और नियंत्रण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। यह बच्चों को मजबूत कोर बनाने में मदद करते हैं, संतुलन की क्षमता को सुधारते हैं और शरीर की स्थिति को समझने में मदद करते हैं।
चलने-फिरने के कौशल (Locomotor Skills)	शरीर को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने वाली गतिविधियाँ।	दौड़ना, कूदना, उछलना, झूलना, पक्षी जैसा चलना।	यह गतिविधियाँ बच्चों की टांगों को मजबूत करती हैं, सहनशक्ति बढ़ाती हैं और समन्वय में सुधार करती हैं।
सामान्य वस्तु संभालने के कौशल (Manipulative Skills)	किसी वस्तु को बल देना या उससे बल लेना।	पकड़ना, अंडरआर्म थ्रो, ओवरआर्म थ्रो, लात मारना, स्थिर ड्रिबल, स्थिर बॉल को मारना।	यह कौशल हाथ-आँख समन्वय, सटीकता और नियंत्रण में मदद करते हैं, जो खेल और रोज़मर्रा के कार्यों जैसे लिखाई, खाना खाना और वस्तुओं को संभालने में जरूरी होते हैं।

बच्चों को शारीरिक गतिविधियाँ सीखने और उनमें बेहतर बनने के लिए रोज़ अभ्यास और सही तरीके से सिखाने की ज़रूरत होती है। बच्चों से यह उम्मीद न करें कि वे यह सारी गतिविधियाँ जल्दी सीख लेंगे। यह चीजें धीरे-धीरे आती हैं और आमतौर पर प्राथमिक स्कूल के आखिरी सालों में बच्चे इन्हें अच्छे से समझ और कर पाते हैं।

इस किताब में आपके और आपके बच्चे के लिए आसान और मजेदार गतिविधियाँ हैं। इनसे बच्चे जरूरी शारीरिक कौशल को खेल-खेल में सीख पाएंगे। हर गतिविधि में सरल निर्देश, सुरक्षा के सुझाव, और इसे अधिक मजेदार और चुनौतीपूर्ण बनाने के तरीके शामिल हैं। अपने बच्चे के साथ इन खास पलों का आनंद लें, क्योंकि वे खेलते-खेलते सीखेंगे और मजबूत बनेंगे।

प्रिय माता-पिता और देखभालकर्ता,

घर पर बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को अनुकूलित करने के टिप्स (विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए)

1. आसान और सुरक्षित स्थान चुनें:

- गतिविधि करने के लिए एक साफ और सुरक्षित जगह चुनें, जहां बच्चा आराम से चल-फिर सके।
- फर्श पर कोई ऐसी चीज न हो जिससे बच्चा गिर जाए।

2. सहायता प्रदान करें:

- बच्चों को समर्थन देने के लिए आप उनका हाथ पकड़ सकते हैं या उन्हें किसी दीवार या कुर्सी के पास खड़ा कर सकते हैं।
- अगर बच्चा चलने में कठिनाई महसूस करता है, तो आप उसे धीमा करके गतिविधि करा सकते हैं।

3. स्मार्ट ब्रेक्स लें:

- यदि बच्चा थक जाए, तो उसे कुछ समय आराम करने का अवसर दें।
- छोटे-छोटे ब्रेक से बच्चा फिर से ऊर्जा के साथ गतिविधि कर सकेगा।

4. स्वीकार्यता और धैर्य रखें:

- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए हर बच्चा अलग होता है। धैर्य से काम लें और बच्चे की क्षमता को समझें।
- किसी भी गतिविधि को पूरा करने में समय लग सकता है, इसलिए कभी भी जल्दीबाजी न करें।

5. सेंसरिय अनुभव का उपयोग करें:

- बच्चे को विभिन्न सामग्रियों जैसे रेत, पानी, या कपड़े का स्पर्श करने का अनुभव दें। इससे उनका संतुलन और समन्वय बेहतर होगा।
- बच्चों को चलने और दौड़ने के दौरान अलग-अलग सतहों पर चलने का अनुभव कराएं।

6. सकारात्मक प्रतिक्रिया दें:

- जब बच्चा किसी गतिविधि में भाग लेता है, तो उसकी तारीफ करें। इससे बच्चा और अधिक उत्साहित होगा।
- छोटे प्रयासों की भी सराहना करें, इससे बच्चा प्रोत्साहित रहेगा।

नोट:

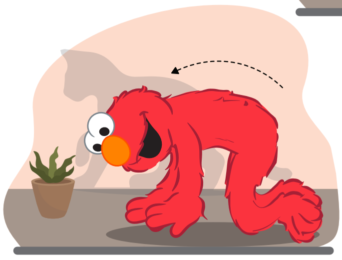
अगर बच्चा किसी विशेष शारीरिक या मानसिक स्थिति से जूझ रहा है, तो चिकित्सक या विशेषज्ञ की सलाह लें, ताकि आप उसे सही दिशा में मार्गदर्शन दे सकें।

चलने-फिरने के कौशल (Locomotor Skills)
(दौड़ना, कूदना, उछलना और चलने जैसे कौशल सुधारने के लिए गतिविधियाँ)

गतिविधि 1 जानवरों की तरह चलना

उद्देश्य: पैरों को मजबूत बनाना और संतुलन सुधारना।
सामग्री: घर के अंदर या बाहर कुछ खाली जगह।
निर्देश:
बच्चे से कहें कि वह अलग-अलग जानवरों की तरह चले। उदाहरण के लिए:

- हाथी: भारी कदमों से धीरे-धीरे चलते हुए हाथी की तरह।
- बिल्ली: पंजों के बल चुपचाप चलें, जैसे कोई बिल्ली।
- कंगारू: दोनों पैरों से एक साथ कूदें, जैसे कंगारू।



माता-पिता के लिए सुझाव:

- खुद भी इसमें शामिल हों और जब बच्चा कोशिश करे तो उसकी सराहना करें।
- सुनिश्चित करें कि फर्श ऊबड़-खाबड़ न हो और न ही ऐसी कोई वस्तु हो जिससे बच्चे के फिसलने या गिरने का खतरा हो।

गतिविधि 2 रेखा पर चलें

उद्देश्य: संतुलन और पैरों की गति को सुधारना।
सामग्री: चॉक (बाहर के लिए) या एक रस्सी/रिबन (अंदर के लिए)।
निर्देश:

- चॉक से ज़मीन पर सीधी रेखा खींचें या फर्श पर एक रस्सी बिछाएं।
- बच्चे से कहें कि वह रेखा पर एड़ी से पंजा मिलाते हुए चले।
- इसे मजेदार बनाने के लिए कहें, "क्या तुम ऐसे चल सकते हो जैसे रस्सी पर चलने वाला बाजीगर?"

माता-पिता के लिए सुझाव:

- शुरू में उनका हाथ पकड़ें ताकि वे संतुलन बनाए रख सकें।
- पीछे की ओर या साइड में चलने की कोशिश करें।

गतिविधि 3 दौड़ो और रुको

उद्देश्य: दौड़ने के कौशल और सुनने की क्षमता को सुधारना।
सामग्री: खुली जगह।
निर्देश:

- जब आप "चलो" कहें तो बच्चा दौड़े और "रुको" कहने पर रुक जाए।
- "धीरे चलो" या "तेज़ दौड़ो" जैसे अलग-अलग निर्देश दें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- खेल को और मजेदार बनाएं और अलग-अलग निर्देश दें जैसे - कूदो , ताली बजाओ, एक टांग पर चलो आदि अलग-अलग काम कराएं।
- सुनिश्चित करें कि जगह सुरक्षित हो, वहां कोई नुकीली चीज़ या गड्ढा न हो।

गतिविधि 4 रेखा के ऊपर कूदो

उद्देश्य: कूदने और उतरने के कौशल को सुधारना।
सामग्री: एक लकड़/ छड़ी, रस्सी, या चॉक से बनी रेखा।
निर्देश:

- ज़मीन पर लकड़ी रखें या रेखा खींचें और बच्चे से कहें कि वह इसके ऊपर कूदे।
- उनसे दोनों पैरों से एकसाथ कूदने और धीरे-से नीचे उतरने को कहें।
- इसे बार-बार दोहराएं और ऊंचाई या दूरी बढ़ाने की कोशिश करें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- ज़रूरत पड़ने पर उनका हाथ पकड़ें और हर सफल कूद पर उनकी सहराना करें।
- रेखा को थोड़ा चौड़ा करके चुनौती बढ़ाएं या दो रेखाओं को समान्तर खीचें ।

गतिविधि 5 रस्सी कूदना

उद्देश्य: तालमेल, लय और मोटर कौशल में सुधार।
सामग्री: एक छोटी रस्सी या लंबा दुपट्टा।
निर्देश:

- बच्चे को दिखाएं कि कैसे रस्सी के नीचे से धीरे-धीरे कूदें।
- शुरुआत में रस्सी को कम ऊंचाई पर घुमाएं, फिर धीरे-धीरे इसे ऊंचा करें।
- उन्हें रस्सी पकड़ने दें और खुद से कूदने की कोशिश करने दें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- पहले खुद करके दिखाएं और एक हल्की लय बनाए रखें।
- पीछे की ओर या एक पैर पर कूदने की कोशिश करें।

गतिविधि 6 फ़ॉलो द लीडर

उद्देश्य: तालमेल, गति और मोटर कौशल में सुधार।
निर्देश:

- बारी-बारी से "लीड" बनें और अलग-अलग क्रियाएं करें जैसे कूदना, रेंगना, या घूमना।
- बच्चे को कहें कि वह आपके क्रियां/हरकतों को ध्यान से देखकर दोहराए।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- खेल को मजेदार बनाने के लिए अलग-अलग क्रियाएं जैसे तेज़ या धीमी चाल और दिशा बदलना या जानवरों की तरह चलने की कोशिश करें।

गतिविधि 7 चटाई पर लुढ़कना

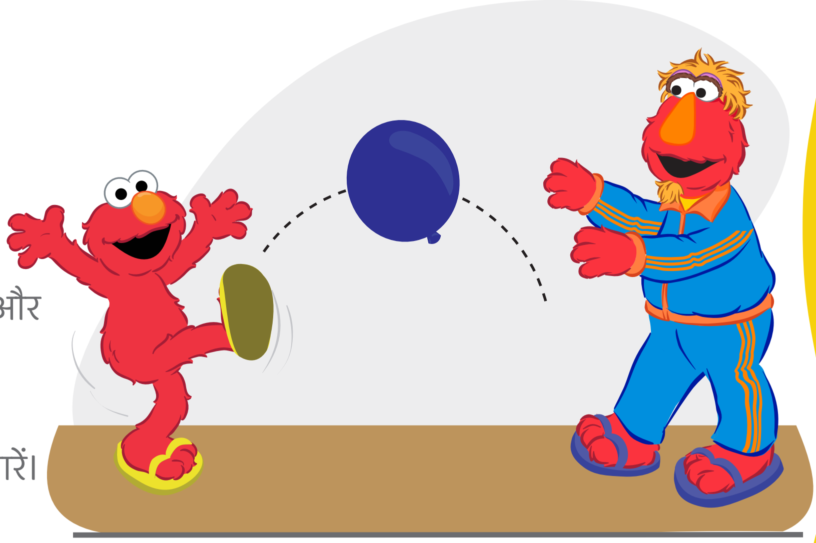
उद्देश्य: कोर ताकत और शरीर के नियंत्रण को बढ़ाना।
सामग्री: एक चटाई या साफ़ खाली जगह।
निर्देश:

- बच्चे को चटाई पर लेटने दें और एक तरफ से दूसरी तरफ लुढ़कने को कहें।
- उन्हें शरीर सीधा रखते हुए धीरे-धीरे लुढ़कने/ रोल करने को प्रोत्साहित करें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- शुरुआत में मदद करें और बाद में खुद कोशिश करने दें।
- खेल को प्रतियोगिता बनाए, खुद भी खेलें और देखें कि कौन सबसे तेज़ लुढ़कता है।

गतिविधि 8 गुब्बारे पर किक



उद्देश्य: पैरों की ताकत और नियंत्रण बढ़ाना।
सामग्री: एक गुब्बारा।
निर्देश:

- गुब्बारे को फुलाकर ज़मीन पर रखें।
- बच्चे से कहें कि वह धीरे-से किक/ लात मारे और गुब्बारे को हवा में बनाए रखे।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- बच्चे को दिखाएं कि कैसे हल्के पैर से किक मारें।
- केवल एक पैर से गुब्बारे को लात मरने की कोशिश करें या मिलकर"गुब्बारे को ऊपर बनाए रखने"वाला खेल खेलें।

गतिविधि 9 पेपर प्लेट स्केटिंग

उद्देश्य: संतुलन और पिंडली की मासपेशियों का विकास।
सामग्री: दो पेपर प्लेट।
निर्देश:

- बच्चे के पैरों के नीचे एक-एक प्लेट रखें और उसे ज़मीन पर फिसलते हुए चलने को कहें जैसे वे स्केटिंग कर रहे हों।
- बच्चे को कमरे में "स्केटिंग" करने के लिए प्रोत्साहित करें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- बच्चे को संतुलन बनाने में कठिनाई हो तो उनका हाथ पकड़ें।
- अलग-अलग "स्केटिंग" मूव्स आजमाएं- गोल घुमाने या पीछे की ओर फिसलना आदि।

स्थिरता कौशल (Stability Skills)

संतुलन बनाए रखने और शरीर को नियंत्रित करने में बच्चों की मदद के लिए गतिविधियां

गतिविधि 10 मज़ेदार फ्लेमिंगो

उद्देश्य: संतुलन और पैरों की ताकत बढ़ाना।
निर्देश:

- बच्चे को "फ्लेमिंगो" की तरह एक पैर पर खड़े होने को कहें। देखें कि वह कितनी देर तक यह स्थिति पकड़ सकता है।
- साथ में 5 या 10 तक गिनें और फिर पैर बदल लें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- उन्हें बिना सहारे संतुलन बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर वह सिर्फ एक सेकंड के लिए भी संतुलन बनाते हैं तो ताली बजाकर उनकी तारीफ करें।
- अगर कठिन लगे तो दीवार या छड़ी का सहारा लेने दें।

गतिविधि 11 फ्रीज डांस

उद्देश्य: संतुलन और सुनने की क्षमता बढ़ाना।
सामग्री: कोई भी संगीत (फोन या रेडियो)।
निर्देश:

- संगीत चलाएं और साथ में नाचें। जैसे ही आप संगीत बंद करें, सबको अपनी जगह पर "फ्रीज़(स्टेचू या मूर्ति बने)" रहना होगा।
- मज़ेदार पोज़ आज़माएं, जैसे एक पैर पर खड़े होना या स्टैच्यू बनाना।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- खेल को मज़ेदार बनाएं और खुद भी मज़ेदार मुद्राओं आज़माएं।
- बच्चों को अलग-अलग स्थिति में "फ्रीज़" करने की चुनौती दें, जैसे हाथ ऊपर या एक पैर उठाकर।

गतिविधि 12 संतुलन का खेल

उद्देश्य: संतुलन और शरीर का नियंत्रण बढ़ाना।
सामग्री: चावल की एक छोटी थैली, किताब या जग।
निर्देश:

- बच्चे के सिर पर चावल की एक छोटी थैली, किताब या जग रखें और उसे थोड़ी दूरी तक चलने के लिए कहें।
- देखें कि क्या वह इसे कंधे, कोहनी या हाथ पर संतुलित कर सकता है।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- छोटी दूरी से शुरू करें और सुधार के साथ दूरी बढ़ाएं।
- एक पैर पर खड़े होकर या बैठकर संतुलन बनाने की कोशिश करें।

गतिविधि 13 नीचे और ऊपर

उद्देश्य: शरीर को लचीला बनाना और ध्यान केंद्रित करना।

निर्देश:

- कमरे में एक कुर्सी रखें।
- बच्चे से कहें कि वह मस्ती करते हुए कुर्सी के नीचे से रेंगकर पार करे।
- अब बच्चे से कहें कि वह कुर्सी के ऊपर चढ़कर आराम से बैठ जाए, जैसे कोई राजा या रानी!
- इसे और मज़ेदार बनाने के लिए स्टूल, मेज़ का इस्तेमाल करें।

माता-पिता के लिए टिप्स:

- सुनिश्चित करें कि खेलने की जगह साफ और सुरक्षित और आसपास कुछ भी नुकीली या नुकसान पहुंचाने वाली वस्तु न हो।
- बच्चे को खेल-खेल में यह सिखाएँ कि वह संतुलन बनाए रखते हुए कुर्सी पर चढ़े और बैठे।

गतिविधि 14 जम्पिंग जैक्स

उद्देश्य: तालमेल, ताकत, और लय को बढ़ाना।

निर्देश:

- बच्चे को जम्पिंग जैक्स खेलने का तरीका सिखाएं: जब पैर बाहर जाएं तो हाथ ऊपर उठाएं।
- धीरे-धीरे शुरू करें और उन्हें आपकी गति से तालमेल बिठाने दें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- खेल को मज़ेदार बनाने के लिए साथ में गिनती करें।
- "हाफ" जम्पिंग जैक्स आज़माएं, जहां वे कूदें लेकिन सिर्फ पैर हिलाएं।

गतिविधि 15 मेरी नकल करो

उद्देश्य: तालमेल और ध्यान केंद्रित करना बढ़ाना।
निर्देश:

- बच्चे के सामने खड़े होकर अलग-अलग गतिविधियां करें, जैसे हाथ उठाना, एक तरफ झुकना, या एक पैर पर खड़ा होना।
- उनसे कहें कि वे आपकी नकल करें जैसे वे आपका आईना हों।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- आसान गतिविधियों से शुरू करें और धीरे-धीरे कठिनाई बढ़ाएं।
- उन्हें लीडर बनने दें और आप उनके "आईने" की तरह उनकी हरकतों की नकल करें।

सामान्य वस्तु संभालने के कौशल (Manipulative Skills)

(बच्चों को वस्तुओं को संभालने और समन्वय बनाने में मदद करने वाली गतिविधियाँ।)

गतिविधि 16 गेंद घुमाओ

उद्देश्य: हाथ-आंख का तालमेल बढ़ाना।
सामग्री: कोई भी गेंद लें (या कागज की गेंद बनाए)।
निर्देश:

- बच्चे के साथ ज़मीन पर बैठें।
- गेंद को धीरे-धीरे एक-दूसरे की ओर घुमाएँ।
- कभी तेज़, कभी धीरे घुमाएँ और हाथ से गेंद को रोकने की कोशिश करें।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- बच्चे की हर कोशिश की तारीफ करें और उसे प्रोत्साहित करें।
- अगर जगह हो, तो खड़े होकर हल्के से एक-दूसरे की ओर गेंद किक

गतिविधि 17 निशाना लगाना

उद्देश्य: निशाना लगाने की क्षमता और हाथ-आंख का तालमेल बढ़ाना।

सामग्री: छोटी गेंदें (या मोजे की गेंद) और एक बाल्टी।

निर्देश:

- बाल्टी को थोड़ी दूरी पर रखें।
- बच्चे से कहें, "गेंद को बाल्टी में फेंको। देखो, निशाना लग पाता है या नहीं!"
- दूरी कम रखें और धीरे-धीरे दूरी बढ़ाएं।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- बच्चे की हर कोशिश की तारीफ करें और उसे प्रोत्साहित करें।
- अलग-अलग जगह से गेंद फेंकने की कोशिश करें। चुनौती देने के लिए छोटी बाल्टी का इस्तेमाल करें।

गतिविधि 18 गुब्बारे की पकड़म-पकड़ाई

उद्देश्य: हाथ-आंख का तालमेल और ध्यान केंद्रित करना।

सामग्री: एक गुब्बारा।

निर्देश:

- गुब्बारे में हवा भरें और उसे हवा में उछालें।
- बच्चे से कहें कि गुब्बारे को ज़मीन पर गिरने से पहले पकड़ें या छूएं।

माता-पिता के सुझाव:

- बच्चे को गुब्बारे पर ध्यान रखने के लिए कहें।
- इसे मजेदार बनाने के लिए एक हाथ से पकड़ने या सिर्फ सिर से टच करने की चुनौती दें।

गतिविधि 19 उछलती गेंद का धमाल

उद्देश्य: हाथ-आंख का तालमेल और टीमवर्क बढ़ाना।
सामग्री: गेंद।
निर्देश:

- गेंद को हल्के से उछालें और बच्चे से वापस उछालने को कहें।
- पहले एक बार उछालें, फिर देखें कि बच्चे कितनी बार गेंद को वापस उछाल सकते हैं।

माता-पिता के सुझाव:

- हल्के उछाल से शुरुआत करें और धीरे-धीरे बच्चे की क्षमता के अनुसार इसे चुनौतीपूर्ण बनाएं।
- गोल घेरा बनाकर गेंद उछालते हुए घूमें।

गतिविधि 20 "मम्मी/ पापा कहते हैं" का खेल

उद्देश्य: सुनने और निर्देशों का पालन करने की आदत में विकास
निर्देश:

- "मम्मी/ पापा कहते हैं" खेलें। जैसे "मम्मी कहती हैं कूदो," पापा" कहती हैं ताली बजाओ,"" पापा कहते हैं पैर थपथपाओ या "मम्मीकहती हैं घूम जाओ।"
- अगर आप बिना "पापा या मम्मी कहती हैं" बोले निर्देश दें, तो बच्चा स्थिर रहना चाहिए।

माता-पिता के लिए सुझाव:

- इसे मजेदार बनाएं और खुद उदाहरण देकर दिखाएं।
- जानवरों की गतिविधियाँ जोड़ें, जैसे "पापा कहते हैं शेर की तरह दहाड़ो!"

माता-पिता के लिए सुझाव

मजेदार बनाएं:
बच्चों को सबसे अच्छा तब सिखने को मिलता है जब वे खुश होते हैं। हंसें, खेलें, और इस समय का आनंद लें।

प्रगति को बढ़ावा दें:
छोटे प्रयासों की सराहना करें, जैसे थोड़ी देर के लिए संतुलन बनाना या गेंद को फेंकना, भले ही यह सही जगह पर न जाए।

सुरक्षा का ध्यान रखें:
खेलने के क्षेत्र में तेज़ चीज़ें या खुरदरी सतहों की जांच करें ताकि बच्चा सुरक्षित रहे।

कोई खास सामान की जरूरत नहीं:
आप घर में मौजूद साधारण चीजों से खेल बना सकते हैं, जैसे गेंद की जगह मोड़े हुए मोजे।

नियमितता जरूरी है:
हर दिन 10-15 मिनट कम से कम एक या दो गतिविधियां करने की कोशिश करें।

मासिक गतिविधि ट्रैकर

यह गतिविधि ट्रैकर माता-पिता को बच्चों की प्रगति को ट्रैक करने में मदद करेगा, ताकि वे यह देख सकें कि बच्चा हर गतिविधि पर कैसे प्रतिक्रिया करता है, उसमें क्या सुधार हुआ, और उसके पसंदीदा खेल कौन से हैं।

इस ट्रैकर का उपयोग निर्देश:

1. गतिविधि का नाम: जिस गतिविधि को आप करते हैं, उसका नाम लिखें।
2. पूर्ण करने की तिथि: जिस तिथि को आपने गतिविधि पूरी की, उसे चिह्नित करें।
3. मेरा बच्चा कैसा कर रहा है: प्रत्येक गतिविधि के लिए नीचे दिए गए तीन चेहरों में से एक को घेरें:

पसंद आया - अगर बच्चा गतिविधि का आनंद ले रहा है।	**मदद की जरूरत है - अगर बच्चे को थोड़ी मदद या मार्गदर्शन चाहिए।**	**अच्छा किया - अगर बच्चे ने आत्मविश्वास से खेला।**

नोट्स: उन विशेष बातों को लिखें जो आपने नोट की हों। उदाहरण के लिए:

- क्या आपके बच्चे ने हंसी, उत्साह दिखाया या गतिविधि को दोहराने की कोशिश की?
- क्या कोई नया सुधार हुआ, जैसे कुछ सेकंड के लिए संतुलन बनाना या लक्ष्य पर सही निशाना लगाना?
- क्या उन्होंने अपनी पसंदीदा गतिविधि के बारे में कुछ कहा?

कार्य-सप्ताह	गतिविधि का नाम	दिनांक	बच्चे ने कैसे किया	टिप्पणियाँ/अवलोकन
सप्ताह 1	जानवर की तरह चलें	xx/xx/xxxx	😄	

PRODUCED BY

SESAME WORKSHOP India

SUPPORTED BY

ABBOTT

www.sesameworkshopindia.org | फॉलो कीजिए हमें:

©2025 सेसमे वर्कशॉप सर्वाधिकार सुरक्षित।