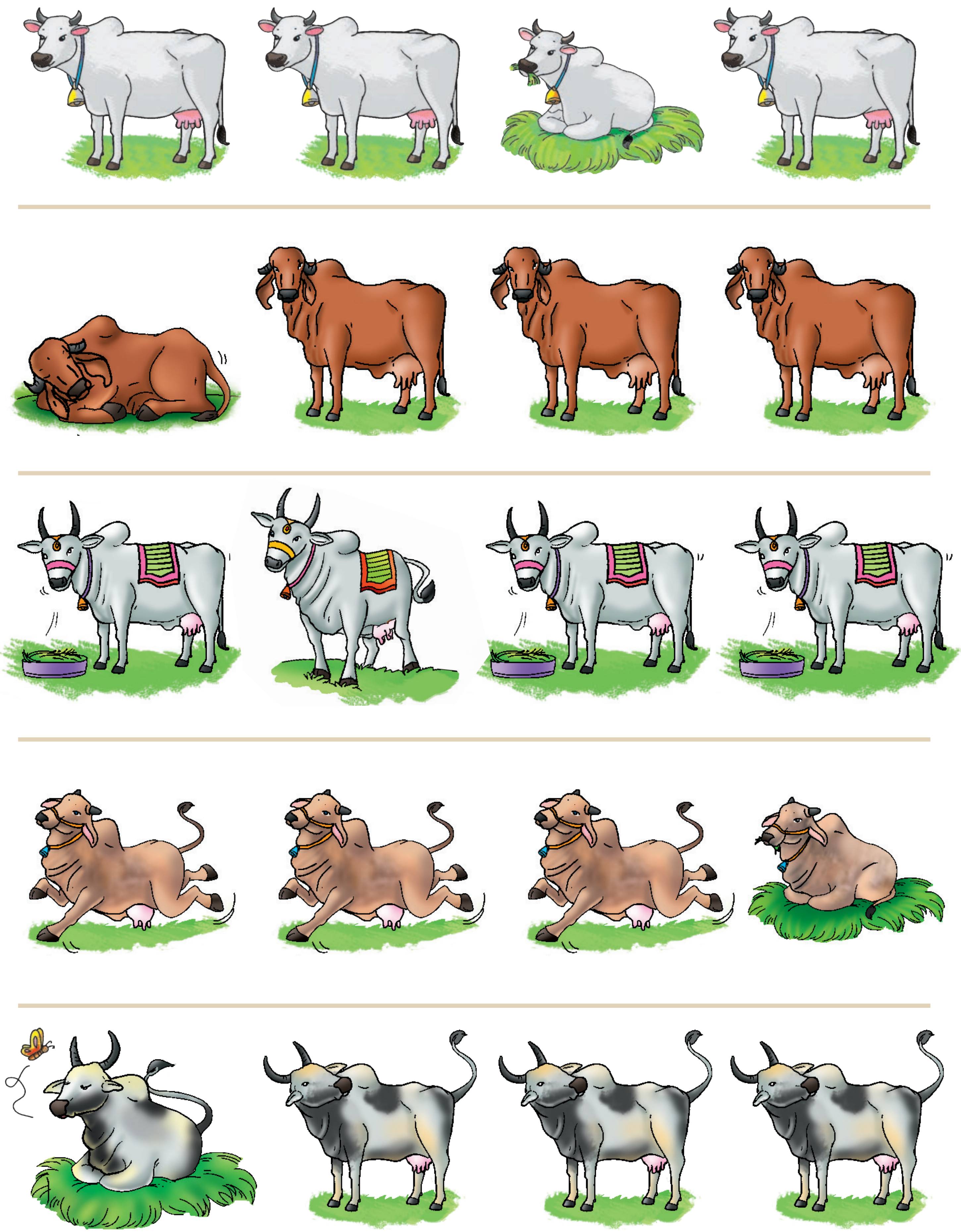
आनन्द
गतिविधि पुस्तिका
बालवाटिका



आनन्द

गतिविधि पुस्तिका

बालवाटिका

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

13258 — आनन्द
गतिविधि पुस्तिका बालवाटिका

ISBN 978-93-5292-437-0

प्रथम संस्करण
जुलाई 2023 आषाढ़ 1945

PD 5T RPS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2023

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग को छापना तथा इलैक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फ़ोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

रा.शै.अ.प्र.प. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नई दिल्ली 110 016 फोन : 011-26562708

108, 100 फीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बेंगलुरु 560 085 फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट : धनकल बस स्टॉप पिनहटी
कोलकाता 700 114 फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781 021 फोन : 0361-2676869

80 जीएसएम पेपर पर मुद्रित

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली 110016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित।

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग	:	*अनूप कुमार राजपूत*
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	*अरुण चितकारा*
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	*विपिन दिवान*
मुख्य संपादक (प्रभारी)	:	*विज्ञान सुतार*
संपादन सहायक	:	*ऋषिपाल सिंह*
उत्पादन अधिकारी	:	*अतुल सक्सेना*

आवरण एवं चित्रांकन
राजीव पाहुजा

मैं तो जाऊँ बालवाटिका

मैं तो जाऊँ बालवाटिका,

हम सब जाएँ बालवाटिका,

बालवाटिका, बालवाटिका, बालवाटिका।

हो! हो! हो!

बस्ता भी नहीं है,

किताबें भी नहीं हैं,

तो फिर क्या है?

तरह तरह के खेल हैं,

खेल-खेल में पढ़ना है।

ऐसी हमारी बालवाटिका,

मौज भरी है बालवाटिका।

बालवाटिका, बालवाटिका, बालवाटिका।

हो! हो! हो!

आमुख

भारत में बच्चों के पालन-पोषण की सुस्थापित परंपरा सामान्यत: संस्कारों से सम्बद्ध रही है। पीढ़ी-दर-पीढ़ी संचरित ऐसे संस्कार बच्चों के जीवन के आरंभिक 8 वर्षों में वांछित लालन-पालन का मार्ग प्रशस्त करते हैं, ताकि पश्चगामी वर्षों में उनके विकास, व्यवहार और क्षमताओं के प्रत्येक पक्ष को अनुकूल रूप से ढाला जा सके।

प्रारंभिक बाल्यावस्था के महत्व को ध्यान में रखते हुए *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* (एन.ई.पी. 2020) बुनियादी स्तर के 3–8 वर्ष तक की आयु के बच्चों को स्कूली शिक्षा के क्षेत्र में प्रवेश की संस्तुति करती है। व्यक्ति का आजीवन सीखना, सामाजिक और भावनात्मक व्यवहार और समग्र स्वास्थ्य इसी अवस्था पर निर्भर करता है। इसके अतिरिक्त बच्चों को संज्ञानात्मक क्षेत्र में साक्षरता, संख्यात्मकता, रचनात्मकता और सौंदर्य संबंधी संवेदनशीलता प्राप्त करने तथा शारीरिक और पेशीय कौशल के विकास हेतु पूर्ण सहायता देने की आवश्यकता होती है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति* इस अवस्था के लिए एक विशिष्ट *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा* की संस्तुति करती है, जो न केवल बुनियादी स्तर पर उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करने में, बल्कि विद्यालयी शिक्षा के अगले चरणों में इसकी गतिशीलता सुनिश्चित करने के लिए भी संपूर्ण शिक्षा व्यवस्था का मार्ग प्रशस्त करने में सहायक होगी।

बुनियादी स्तर के लिए *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा* प्रारंभिक बाल्यावस्था की देखभाल और शिक्षा को भारतीय संस्कृति और लोकाचार से जोड़ने की संस्तुति करती है। इसके अलावा, यह घर पर बच्चे के जीवन के अनुभवों, जिन्हें स्कूल परिसर के भीतर विकसित किया जाएगा, को ज्ञान-कौशल और दृष्टिकोण के साथ एकीकृत करने पर भी ध्यान केंद्रित करती है। यह मात्र पुस्तकों से सीखने की प्रचलित परपंरा से खेल-पद्धति और योग्यता-आधारित शिक्षा प्रणाली की ओर परिवर्तित होगी, जहाँ एक बच्चे का उसके द्वारा किए जाने वाले कार्यों और सीखने के साथ जुड़ाव अधिक महत्वपूर्ण समझा जाएगा।

इस संस्कृति के अनुरूप बुनियादी स्तर के लिए विकसित पाठ्यचर्या का आधार पंचकोश विकास (मानव व्यक्तित्व की पाँच अवस्थाओं का विकास) को बनाया गया है, जिसे *कृष्ण यजुर्वेद* की *तैत्तिरीय संहिता* के *तैत्तिरीय उपनिषद* में व्यक्ति द्वारा जीवन के अंतिम लक्ष्य के रूप में 'स्व' की अनुभूति हेतु आवश्यक बताया गया है। इस प्रकार यह पाठ्यक्रम बाल्यकाल से ही व्यक्ति के समसामयिक दृष्टिकोण एवं भारत के संजोए गए सभ्यतागत ज्ञान की थाती में सामंजस्यपूर्ण मिलन से समग्र विकास सुनिश्चित करने में सहायक होगा।

इस प्रयास की सफलता स्पष्ट रूप से उन चरणों पर निर्भर करेगी जो इस स्तर पर बच्चों की उपयुक्त दक्षताओं के विकास को प्रोत्साहित करने के लिए आँगनबाड़ी, स्कूल और संबंधित संस्थाओं द्वारा उठाए जाएँगे। इसे प्राप्त करने के लिए संस्तुत पाठ्यचर्या वेबसाइटों पर प्रिंट के साथ-साथ ऑनलाइन, दोनों रूपों में उपलब्ध विभिन्न अधिगम और शिक्षण सामग्री को उपयोग करने की आवश्यकता है। अभिभावकों को भी आँगनबाड़ियों, स्कूलों और संबंधित संस्थानों के विचारपूर्वक मार्गदर्शन में ऐसा ही करना चाहिए।

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति ने विभिन्न दक्षताओं को सभी पाँच वर्षों के लिए क्रमबद्ध तरीके से विकसित करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान कर अपनी महती भूमिका निभाई है। ऐसा करते समय, पाठ्यक्रम निर्माण समिति ने विषयवस्तु के भार से संबंधित विषय का भी संज्ञान लिया है। उन्होंने बुनियादी स्तर की शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर ज्ञान-अर्जन की प्रकिया को पुनर्गठित और पुन: संयोजित कर ऐसा किया है। इसकी प्राप्ति के लिए बाल मनोविज्ञान पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हुए विद्यालयों में शिक्षण-अधिगम हेतु उपलब्ध समय का भी ध्यान रखा गया है।

बच्चों के लिए बनाई गई इस गतिविधि पुस्तिका *बालवाटिका* को *एन.ई.पी. 2020* के परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रखते हुए विकसित किया गया है और इसमें सरल, रोचक और आकर्षक तरीके से उनके अनुकूल कार्यपत्रक तैयार करने का प्रयास किया गया है। इस पुस्तक में कला और शिल्प को शामिल किया गया है जिसके माध्यम से शिक्षक बच्चों को ऐसी गतिविधियों में निहित सौन्दर्यबौध के प्रति जागरूक और प्रेरित करते हैं। यह गतिविधि पुस्तिका बच्चों को अपने संदर्भ में निहित धारणाओं को पूरा करने के लिए भी वातावरण प्रदान करती है। यह गतिविधि पुस्तिका ऐसे क्रियाकलापों से भरपूर है जिसमें विभिन्न अनुभव दिए गए हैं और खिलौनों एवं खेलों के माध्यम से आसानी से सीखने के तरीकों को शामिल किया गया है जिससे बच्चों में बेहतर समझ और समस्याओं को सुलझाने की योग्यता विकसित होती है। इसके अतिरिक्त, इस गतिविधि पुस्तिका में समृद्ध विषय सामग्री और ऐसी गतिविधियाँ शामिल की गई हैं जिससे बच्चों को अपने पर्यावरण के प्रति आवश्यक संवेदनशीलता विकसित करने में मदद मिल सके। इस गतिविधि पुस्तिका में राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के लिए भी स्थानीय परिदृश्य के आधार पर अधिगम-शिक्षण सामग्री शामिल करने की पर्याप्त गुंजाइश है जिसे वे *एन.ई.पी. 2020* की संस्तुतियों को ध्यान में रखते हुए विकसित कर सकते हैं।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, इस पाठ्यपुस्तक और अधिगम-शिक्षण सामग्री विकसित करने के लिए गठित समिति द्वारा किए गए कठोर परिश्रम की सराहना करती है। मैं समिति की अध्यक्ष प्रोफेसर शशिकला वंजारी और अन्य सभी सदस्यों को समय पर और इतने सराहनीय तरीके से इस कार्य को पूरा करने के लिए साधुवाद देता हूँ। मैं उन सभी संस्थानों और संगठनों का भी आभारी हूँ, जिन्होंने इस कार्य को संभव बनाने में उदारतापूर्वक सहायता प्रदान की है। *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा* के लिए गठित राष्ट्रीय संचालन समिति के अध्यक्ष डॉक्टर के. कस्तूरीरंगन, इसके अन्य सदस्यों, मैंडेट समूह और समीक्षा समिति के सदस्यों को भी उनके समयोचित मार्गदर्शन और मूल्यवान सुझावों के लिए विशेष रूप से धन्यवाद देता हूँ, जो इस गतिविधि पुस्तिका की संकल्पना बनाने और विकसित करने में बहुत महत्वपूर्ण रहे हैं।

देश की विद्यालयी शिक्षा और इसके लिए विकसित अधिगम और शिक्षण सामग्री की गुणवत्ता में निरंतर सुधार लाने के लिए प्रतिबद्ध राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् को इन पाठ्यपुस्तकों में और अधिक सुधार करने के लिए अपने सभी हितधारकों से महत्वपूर्ण टिप्पणियों और सुझावों की अपेक्षा रहेगी।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

27 जनवरी 2023
नई दिल्ली

गतिविधि पुस्तिका के बारे में

फाउंडेशन स्टेज जिसमें 3 से 8 वर्ष की आयु के बच्चे शामिल हैं, अत्यंत महत्वपूर्ण है और यह वह अवधि है, जब बच्चे का मस्तिष्क, व्यक्ति के जीवन में किसी अन्य समय की तुलना में तीव्र गति से विकसित होता है। स्वस्थ मस्तिष्क के विकास के लिए बच्चों को सकारात्मक सीखने के अनुभवों की आवश्यकता होती है जो विकास के सभी आयामों को शामिल करते हों। सकारात्मक और नियोजित अनुभव बच्चों के भविष्य में सीखने, उनके स्वास्थ्य, उनके व्यवहार और जीवन में सफलता की नींव का निर्माण करते हैं। प्रतिदिन के खेलपूर्ण अनुभव एक छोटे बच्चे के मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं। *बालवाटिका* के लिए आनंद गतिविधि पुस्तक में दिए गए उदाहरण कार्यपत्रक उसी को चित्रित करते हैं।

बालवाटिका चरण में 5–6 वर्ष की आयु के बच्चे कक्षा 1 में प्रवेश करने के लिए तैयार हो जाते हैं। इस स्तर पर बच्चों को सीखने में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका उन्हें उनकी आयु के अनुसार सरल से जटिल, परिचित से अपरिचित और मूर्त अनुभव से अमूर्त विचारों तक खेल-आधारित गतिविधियाँ प्रदान करना है। शिक्षकों और वयस्कों का कर्तव्य बच्चों को आयु और विकासात्मक रूप से उपयुक्त खेल-आधारित गतिविधियाँ प्रदान करना है। यह अनुभव वास्तविक और उसके बाद व्यावहारिक रूपों में वर्कशीट/कार्यपत्रक के रूप में होंगे। उद्देश्यपूर्ण ढंग से नियोजित कार्यपत्रक बच्चों को विभिन्न दक्षताओं की समझ ग्रहण करने, उनके बुनियादी कौशलों को मजबूत करने में मदद करते हैं।

एक बच्चा सबसे अच्छा तब सीखता है जब वह सीखने में आनंद लेता है, इसलिए किसी भी कार्य को करते समय बच्चों को स्वतंत्रता और लचीलापन प्रदान करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। *बालवाटिका* के लिए अच्छी तरह से डिजाइन किए गए कार्यपत्रक बच्चों को अभ्यास एवं चर्चा करके सीखने के अवसर देते हैं। यह कार्यपत्रक मूर्त अनुभवों के उपयोग, स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री और प्राकृतिक साधनों के उपयोग को बढ़ावा देती है। पारंपरिक शिक्षक-आधारित कक्षाओं की बजाय, ये कार्यपत्रक बच्चों को कक्षा में सीखी गई अवधारणाओं के साथ अपने दृश्य स्मृतियों को मूर्त रूप देने का अवसर प्रदान करते हैं और उन्हें अपने पूर्व-अनुभवों से भी जोड़ते हैं।

इस पुस्तक में दिए गए अनुकरणीय कार्यपत्रकों को आनंदपूर्ण तरीके से सीखने के लिए विविध क्षमताओं वाले बच्चों को अवसर प्रदान करने के लिए विकसित किया गया है। जैसा कि एन.ई.पी. 2020 में सुझाया गया है कि शिक्षा का फोकस केवल विषयवस्तु को हस्तांतरित करने की बजाय योग्यता के विकास पर होना चाहिए। समीक्षात्मक सोच, समस्या समाधान, संचार कौशल, रचनात्मकता, तदानुभूति आदि के साथ बुनियादी साक्षरता और संख्या ज्ञान के माध्यम से बच्चों के मस्तिष्क का विकास समय की आवश्यकता है और इस प्रकार शिक्षण अधिगम सामग्री की रूपरेखा तैयार करने में एक संशोधित दृष्टिकोण की आवश्यकता है। फाउंडेशनल स्टेज के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ.–एफ.एस. 2020) विकास के सभी आयामों में सामंजस्य बिठाने पर बहुत महत्व देती है और इसलिए उसी के एकीकरण को केंद्र में रखा गया है। पंचकोश जैसा कि (एन.सी.एफ.–एफ.एस. में उल्लिखित किया गया है) को बच्चों के शैक्षिक/अकादमी विषय-सूची और प्रत्यक्षीकरण (visual image) का प्रारूप तैयार करने के लिए केंद्र में रखा गया है, ताकि शारीरिक विकास (अन्नमय कोश),

जीवन ऊर्जा (प्राणमय कोश), भावात्मक विकास (मनोनय कोश), संज्ञानात्मक विकास (विज्ञानमय कोश), परमानंद (आनंदमय कोश) सभी को एक ही समय में प्राप्त किया जा सके। यह सुनिश्चित करेगा कि बच्चा एक खुशहाल और स्वस्थ बचपन के लिए नैतिक मूल्यों और जीवन कौशलों को ग्रहण/आत्मसात करे।

कार्यपत्रक बच्चों को कई अवधारणाओं और विचारों की खोज करने में मदद करेंगे। वे सूक्ष्म गत्यात्मक कौशल, तार्किक सोच विकसित करते हैं और स्वयं अपने आप चीज़ें सीखते हैं। कार्यपत्रक बच्चों को सीखने की नई और बेहतर अवधारणाओं से परिचय कराते हैं और उनके विचारों को विकसित कराते हैं। ये उदाहरण कार्यपत्रक दक्षताओं पर आधारित है (जैसा कि एन.सी.एफ.–एफ.एस. और *बालवाटिका* के सीखने के प्रतिफल द्वारा निर्धारित किया गया है) और इसमें ऐसे विचारोत्तेजक विचार और प्रश्न हैं जो शिक्षक या अभिभावक बच्चे से पूछ सकते हैं। गतिविधि पुस्तिका बच्चों की स्कूल के लिए तैयारी को बढ़ावा देती है। यदि शिक्षक अपने स्वयं के कार्यपत्रकों को डिजाइन करते हैं या दिए गए कार्यपत्रकों को संशोधित करते हैं, तो उन्हें यह सुनिश्चित करना होगा कि सीखने के प्रतिफलों का स्तर एन.सी.एफ.-एफ.एस. (*बालवाटिका*) के अनुसार हो।

वर्कशीट/कार्यपत्रक का उपयोग कैसे करें? (शिक्षक के लिए)

- *बालवाटिका* के लिए कार्यपत्रक (सभी पाँच आयामों को प्राप्त करने वाले) इस तरह से डिजाइन किए गए हैं कि इन्हें काटकर आसानी से अलग किया जा सकता है। कार्यपत्रक को गतिविधि पुस्तक से हटाया जा सकता है और बाद में एक पोर्टफोलियो में भी रखा जा सकता है जो शिक्षकों/अभिभावकों को बच्चों के काम का आकलन करने में मदद करेगा। इससे बच्चों को काम करने और एक कार्यपत्रक पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी और वे कार्यपत्रक की अन्य गतिविधियों से विचलित नहीं होंगे।
- विभिन्न आयामों के साथ समग्र शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए ऐसे और कार्यपत्रक बनाए जा सकते हैं।
- कार्यपत्रकों को उदाहरण के रूप में लिया जा सकता है और शिक्षण अवधारणाओं के आधार पर अधिक अभ्यासपत्रक बनाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, किसी दिए गए कार्यपत्रक में वस्तुओं की संख्या को कम करके, आकृतियों को बदलकर संशोधन किए जा सकते हैं।
- वर्कशीट/कार्यपत्रक का उपयोग करने से पहले और जब भी संभव हो स्थानीय संस्थानों, सामग्री का उपयोग करें और प्रकृति की अवधारणा का परिचय दें। उदाहरण के लिए, पत्तियों के साथ नमूने बनाना, सूखे फूलों, टहनियों आदि से रंगोली बनाना।
- अपने क्षेत्र के अनुसार क्षेत्रीय वस्तुओं, कहानियों और उदाहरणों का उपयोग करें और उसे बच्चे के जीवन से जोड़ें। उदाहरण के लिए, जानवरों पर कार्यपत्रक बनाने से पहले लोकगीत, क्षेत्रीय कविताएँ और गीत आदि को शामिल करें। बच्चों से उन जानवरों (पालतू) के बारे में पूछें जो उनके आस-पास, चिड़ियाघर या उनके घर पर रहते हैं, ताकि बच्चे अपने मूर्त अनुभवों को सीखने से जोड़ सकें।
- कार्यपत्रक और गतिविधियाँ शिक्षक को कक्षा/गतिविधि के अंत में एक औपचारिक योगात्मक/संकलनात्मक आकलन के बजाय रचनात्मक तरीके से बच्चे के प्रदर्शन का आकलन करने में मदद करेंगी। चर्चा के दौरान और कक्षा में प्रदर्शन करते समय बच्चों का निरीक्षण करें। सीखने में आ रही रिक्तता की पहचान करें और तदनुसार बच्चों की मदद करें।
- रचनात्मकता और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने के लिए कार्यपत्रक करने से पहले बच्चों को खोज की अनुमति दें और उन्हें अपनी अवधारणा के बारे में स्वयं के विचारों के साथ सीखने का अवसर दें। प्रत्येक बच्चे को अपनी गति से काम करने दें।

- एक (इंटरैक्टिव) कक्षा में सामाजिक-भावात्मक विकास को बढ़ावा देना और जितना संभव हो सके बच्चे से बच्चे और बच्चे से शिक्षक की बातचीत को बढ़ावा दें।
- बच्चों के लिए उनके अनुकूल प्रशंसात्मक और सकारात्मक शब्दों का उपयोग करें, उदाहरण के लिए, बच्चों द्वारा बनाई गई ड्राइंग, कोलाज को कक्षा की दीवारों पर, बालवाटिका के गलियारे/बरामदा में प्रदर्शित करें।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए इन कार्यपत्रकों में विशेष प्रावधान और अनुकूलित संस्करण सुनिश्चित करें। उदाहरण के लिए, बच्चों को लेखन सामग्री का प्रयोग करने में समस्या होने पर उन्हें स्टैम्प का प्रयोग करने की अनुमति दें, दृष्टिबाधित बच्चों के लिए चित्रों का ऑडियो विवरण प्रदान करें आदि।
- सकारात्मक आदतों को विकसित करने के लिए बच्चों को अपना सामान निर्धारित स्थान पर रखने के लिए प्रोत्साहित करें। किसी गतिविधि/शीट को पूरा करने के बाद उपयोग की गई वस्तुओं (रंग, ब्रश, ब्लॉक आदि) को उन्हें अपने स्थान पर वापिस रखने के लिए कहें।
- एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि में जाते समय तुकबंदी और गीतों को दोहराते रहें। जब भी संभव हो समन्वय और लचीली शारीरिक गतिविधियों को सुनिश्चित करने के लिए नृत्य और क्रियाओं को शामिल करें।

यहाँ दिए गए कार्यपत्रक का उद्देश्य शिक्षक/अभिभावकों को कुछ अनुकरणीय विचार प्रदान करना है और यह किसी तरह से पूर्ण/निर्धारित पाठ्यपुस्तक के रूप में भी काम नहीं करता है। यह बच्चों के संदर्भ और आवश्यकताओं के आधार पर कार्यपत्रक में कल्पना, जोड़ने व छोड़ने की स्वतंत्रता प्रदान करता है। यह कार्यपत्रक बच्चों की घर और कक्षा की शब्दावली के बीच संबंध स्थापित कर उनमें दिलचस्पी पैदा करता है।

❄ ❄ ❄

अगर आप ...

पढ़ाई एवं परीक्षा

निजी संबंधों

करियर

साथियों के दबाव

को लेकर किसी भी तरह के तनाव, चिंता, परेशानी, उदासी
या उलझन में हैं, तो काउंसलर की मदद लें

कॉल करें
8448440632

राष्ट्रीय टोल-फ्री काउंसलिंग
टेली-हेल्पलाइन
सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
सप्ताह के प्रत्येक दिन

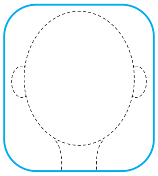
मनोदर्पण

कोविड-19 के प्रकोप के दौरान और उसके बाद विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य
एवं कल्याण हेतु मनो-सामाजिक सहायता
(आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल)

www.https://manodarpan.education.gov.in

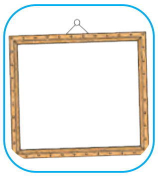
कार्यपत्रकों के साथ सहायता

कार्यपत्रक/वर्कशीट करते समय बच्चों की मदद करने के लिए शिक्षक के लिए निम्नलिखित निर्देश हैं। हालाँकि, बच्चों की आवश्यकताओं और रुचि के आधार पर इन्हें बदला जा सकता है। प्रत्येक कार्यपत्रक में एक निश्चित डिजाइन/पैटर्न के साथ बॉर्डर दिया गया है। एक बार जब बच्चा वर्कशीट को पूरा कर लेता है, तो बच्चे को बॉर्डर पर डिजाइन/पेटर्न पूरा करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।



गतिविधि 1: मेरा फोटो फ्रेम

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने चेहरे के हिस्से खुद बनाएँ और उनमें रंग भरें। बाद में बच्चों को क्रेयॉन्स का उपयोग करते हुए दिए गए पैटर्न को जारी रखते हुए अपने चित्र/फोटो का फ्रेम बनाने के लिए कहें।



गतिविधि 2: मेरे बारे में

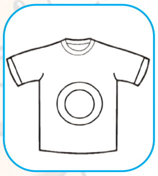
आइए, बच्चों से उनके और उनके परिवार के बारे में बात करते हैं। बच्चों को दिए गए स्थान पर अपने परिवार की तस्वीर चिपकाने के लिए कहें। फिर बच्चों को चित्र बनाने/अपना पसंदीदा रंग भरने के लिए प्रोत्साहित करें, दिए गए स्थान पर अपनी पसंदीदा आकृति बनाने को कहें। बच्चों को हाव-भाव एवं क्रियाओं के साथ 'यह मैं हूँ' कविता गाने दें।

गतिविधि 3: स्वयं को समझाना

बच्चों को यह समझने में सहायता करें कि वे परिवार का हिस्सा हैं और प्रत्येक सदस्य अपने परिवार में एक अलग भूमिका निभाता है। बच्चों के साथ चर्चा करें कि बच्चे परिवार के मूल्यों और परंपराओं का पालन कैसे करें।

गतिविधि 4: मेरे परिवार और मेरे दोस्त

बच्चों को चित्र देखने दें और इसके बारे में बात करने दें। उदाहरण के लिए, प्रश्न पूछें, जैसे चित्र में क्या हो रहा है? एक बार जब बच्चे चित्र को देख लें तो उन्हें इसके बारे में विस्तार से बात करने दें। फिर बच्चों से आगे प्रश्न पूछें। उदाहरण के लिए, क्या आप अपने माता-पिता के साथ किसी के घर जाते हैं तो आप उनका अभिवादन कैसे करते हैं? आप किसके घर जाना अधिक पसंद करते हो? अगर कोई आपसे अपना परिचय देने के लिए कहे तो आप क्या कहेंगे? आपको क्या लगता है कि लड़की अतिथि से क्या कह रही है? आप विभिन्न विषयों पर आधारित चित्र पठन-पोस्टर तैयार कर सकते हैं। चित्र पठन के पश्चात बच्चों से मेहमानों की संख्या और कपड़ों के साथ पैटर्न की पहचान करने के लिए कहें।

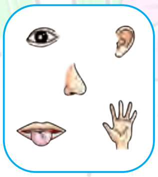


गतिविधि 5: समान वस्तु का पता लगाएँ

बच्चों को प्रत्येक पंक्ति में वस्तु को पहचानने और उसका नाम बताने के लिए कहें। फिर बच्चों को बायें बॉक्स में दिए गए चित्र से मेल खाने वाले चित्रों को खोजने और उसमें रंग भरने के लिए कहें। बच्चों को बिंदुओं से जुड़ी रेखाओं पर उसी रंग का उपयोग करके निशान लगाने के लिए कहें जो बिंदु का है।

गतिविधि 6: पक्षी को पूरा करें

कार्यपत्रक में पक्षी की आकृति है। बच्चों को बिंदुओं को जोड़ते हुए पक्षी की आकृति को पूरा करने दें और उन्हें रंग भरने दें या पक्षी में कागज़ फाड़ने एवं चिपकाने का काम दें। उन्हें पक्षी शब्द की प्रारंभिक ध्वनि 'प'/bird शब्द 'ब' के प्रारंभिक ध्वनि बोलने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें उन सामान्य पक्षियों के नाम बताने के लिए कहें जो वे अपने आस-पास देखते हैं।



गतिविधि 7: मेरी पाँच इंद्रियाँ

बच्चों को प्रत्येक पंक्ति में वस्तुओं की पहचान करने दें और फिर ज्ञानेंद्रियों के साथ उनका मिलान करें। बच्चों को ज्ञानेंद्रियों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें और ज्ञानेंद्रियों पर एक कविता सुनाएँ।

गतिविधि 8: खुद को और अपने स्कूल को साफ़ रखना

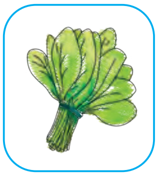
बच्चों को यह समझने में मदद करें कि खुद को और अपने आस-पास को साफ़ रखना महत्वपूर्ण है, ताकि हम कीटाणुओं से मुक्त रहें और हमारे आस-पास की हर वस्तु सुंदर दिखे। उनसे इस बारे में बात करें कि किस तरह कक्षा और स्कूल में सब कुछ साफ़ और व्यवस्थित होना चाहिए। बच्चों को ऊपर दिए गए 2 चित्रों से शरीर और स्कूल की सफ़ाई के उपयोग में आने वाली उपयुक्त वस्तुओं का मिलान करने दें।

गतिविधि 9: मेरे चारों ओर जानवर और पक्षी

'मैं तो सो रही थी' कविता बच्चों को हाव-भाव एवं क्रियाओं के साथ कक्षा में सुनाएँ। बच्चों को जानवरों और पक्षियों के नाम और आवाज़ से जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और इस तरह यह तुकबंदी जारी रखें। बच्चों को आसानी से उपलब्ध सामग्री से जानवरों/पक्षियों के फ्लैश कार्ड और कठपुतली बनाने में शामिल करें तथा उन्हें जानवरों/पक्षियों के फ्लैश कार्ड एवं कठपुतली का उपयोग करके कहानी/कविता बनाने दें।

गतिविधि 10: मेरी भावनाएँ

बच्चों को यह समझाने में मदद करें कि हम सभी में भावनाएँ होती हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखें। फिर बच्चे को समान अभिव्यक्तियों वाले उपयुक्त चेहरों के साथ भावनाओं का मिलान करने के लिए कहें। कुछ ऐसी गतिविधियाँ करें जो उन्हें अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद करें।



गतिविधि 11: स्वस्थ भोजन

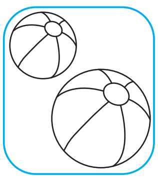
स्वस्थ और अस्वस्थकर भोजन की आदतों पर चर्चा करें। बच्चों को प्रत्येक खाने की वस्तु/खाद्य पदार्थ को पहचानने और नाम बताने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों से पूछें कि वे दिन में अक्सर क्या खाते हैं। फिर बच्चों को प्रत्येक पंक्ति में स्वस्थ भोजन का गोला बनाने के लिए कहें।

गतिविधि 12: जानवर जिन्हें मैं जानता/जानती हूँ

बच्चों को उन जानवरों के बारे में बात करने दें जिन्हें वे जानते हैं और अपने तत्काल परिवेश में उन्हें देखा है। बच्चों को प्रत्येक जानवर की पहचान करने और नाम बताने एवं उनकी आवाज़ निकालने दें। फिर बच्चे को प्रत्येक जानवर पर तर्जनी उंगली रखने को कहें और उनके नाम की प्रारंभिक ध्वनि निकालने के लिए कहें। उन्हें कहें कि वे जानवरों को ट्रेस करते हुए, पीले बिंदु से शुरू होते हुए, तीन का अनुसरण करते हुए लाल बिंदु पर समाप्त करें। जब बच्चे बिंदुओं का मिलान कर रहे हों तो उनसे जानवर के भोजन के बारे में बात करें, उन्हें सोचने दें कि शेर को खाने में क्या पसंद है।

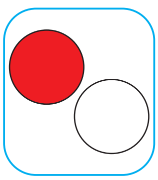
गतिविधि 13: भिन्न को चुनें

बच्चों को प्रत्येक पंक्ति में चित्रों को पहचानने और नाम देने के लिए कहें और उन्हें प्रत्येक पंक्ति में एक अलग वस्तु को गोला लगाने के लिए कहें और फिर बिंदुदार रेखाओं को ट्रेस करें।



गतिविधि 14: बड़ी और छोटी वस्तुएँ

बच्चों को बड़ी और छोटी वस्तुएँ, जैसे— बड़े और छोटे छाते और गेंदों को पहचानने और उनके बड़े और छोटे नाम रखने दें। फिर उन्हें बड़ी वस्तु और छोटी वस्तुओं में रंग भरने के लिए प्रोत्साहित करें।



गतिविधि 15: आकृति का मिलान करें

बच्चों को लाइन खींचकर आकृतियों को पहचानने और मिलान करने के लिए प्रोत्साहित करें। बाद में उन्हें कागज़ को आकार में फाड़कर चिपकाने के लिए कहें।

गतिविधि 16: Animals I know

बच्चों को उन जानवरों के बारे में बात करने दें जिन्हें वे जानते हैं और अपने तत्काल परिवेश में उन्हें देखा है। बच्चों को प्रत्येक जानवर की पहचान करने और नाम बताने एवं उनकी आवाज़ निकालने दें। फिर बच्चे को प्रत्येक जानवर पर तर्जनी उंगली रखने को कहें और उनके नाम की प्रारंभिक ध्वनि निकालने के लिए कहें। उन्हें कहें कि वे जानवरों को ट्रेस करते हुए, पीले बिंदु से शुरू होते हुए, तीन का अनुसरण करते हुए लाल बिंदु पर समाप्त करें। जब बच्चे बिंदुओं का मिलान कर रहे हों तो उनसे जानवर के भोजन के बारे में बात करें, उन्हें सोचने दें कि शेर को खाने में क्या पसंद है।

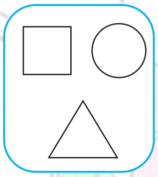
गतिविधि 17: स्कूल जाने से पहले मैं क्या करता/करती हूँ

बच्चों को चित्र देखने दें और उन्हें चित्रों को सही क्रम में लगाने दें। उन्हें प्रत्येक क्षेत्र में किए जाने वाले कार्य का वर्णन करने के लिए कहें। उन्हें अंतिम बॉक्स में अपना स्कूल बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों को प्रत्येक चित्र को काटने और सही क्रम में व्यवस्थित करने के लिए कह सकते हैं। बच्चों को व्यवस्थित चित्रों का वर्णन करने के लिए कह सकते हैं।

गतिविधि 18: मेरा पसंदीदा भोजन

बच्चों को हाव-भाव एवं क्रियाओं के साथ कविताएँ सुनाने/गाने में सहायता करें। उनसे पसंदीदा भोजन के बारे में बात करें और इसे पहले की गई वर्कशीट 'स्वस्थ भोजन' से संबद्ध करें। इस बारे में बात करें कि पौधे हमारी मदद कैसे करते हैं, पौधों से हमें क्या भोजन मिलता है इत्यादि।

गतिविधि 19: आकृति में रंग भरें



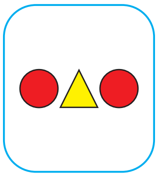
बच्चों को कार्यपत्रक समझाएँ। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे निर्देशों में बताए गए आकार को पहचानें, नाम दें और रंग भरें। उन्हें सभी त्रिकोण/त्रिभुज को पीले रंग से, चौकोर को हरे रंग से और गोले को नीले रंग से रंगने दें।

गतिविधि 20: सुरक्षित रहें

बच्चों की सुरक्षित और असुरक्षित स्थितियों को समझने में मदद करें और चर्चा करें कि प्रत्येक बच्चा विशेष है तथा उन्हें यह समझने दें कि सुरक्षित और संरक्षित महसूस करना उनका अधिकार है एवं उनसे बात करें कि वे अपने आपको कैसे सुरक्षित रख सकते हैं। उन्हें विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों के बारे में बताएँ। इस कार्यपत्रक में उन्हें चित्रों का निरीक्षण करने और चित्रों के अनुसार सुरक्षित तथा असुरक्षित लेबल पर निशान लगाने के लिए कहें।

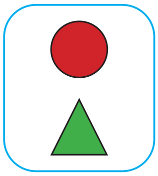
गतिविधि 21: अंतर ढूँढ़ें और गोला लगाएँ

बच्चों को दोनों चित्र देखने दें। उनसे दोनों चित्रों के बीच अंतर ढूँढ़ने के लिए कहें और ढूँढ़े गए अंतर पर गोला लगाने के लिए कहें। आप बच्चों के लिए विभिन्न विषयों पर समान कार्यपत्रक तैयार कर सकते हैं।



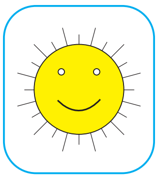
गतिविधि 22: नमूने का मिलान कर उसमें रंग भरें

बच्चों को पैटर्न/नमूने को देखने दें और उनमें रंग भरने दें। उन्हें नमूने/पैटर्न के बारे में समझाने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, सेब-केला–सेब-केला और फिर से सेब इत्यादि।



गतिविधि 23: आकृतियों के साथ बनाएँ

कार्यपत्रक के शीर्ष पर कुछ आकृतियाँ बनी हुई हैं। बच्चों को प्रोत्साहित करें कि इन आकृतियों का उपयोग करके आकृतियाँ, डिजाइन या पैटर्न बनाएँ तथा बाद में उन्हें अपने पैटर्न, डिजाइन या आकृति में रंग भरने को कहें।

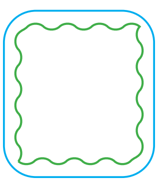


गतिविधि 24: मेरे रचनात्मक गोले

कार्यपत्रक में छह गोलों को आरेखित किया गया है, बच्चों को इन गोलों से अपनी पसंद का कुछ भी बनाने के लिए प्रोत्साहित करें। एक गोला/वृत्त उदाहरण के तौर पर दिया गया है।

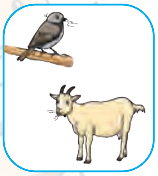
गतिविधि 25: मेरे खिलौने (चित्र पठन)

बच्चों को चित्र देखने और इसके बारे में बात करने दें। आप चित्र पर कहानी बना सकते हैं। बच्चों को खिलौनों को पहचानने, नाम बताने और गिनने को कहें। बच्चों को उन खिलौनों के नाम बताएँ जिनके साथ में खेलते हैं आदि। बच्चों को बिना लागत की सामग्री या अपने परिवेश में आसानी से उपलब्ध सामग्री को उपयोग करके खिलौना बनाने के लिए शामिल करें।



गतिविधि 26: मेरा कोलाज

बच्चों को शरीर की स्वच्छता और सफ़ाई से संबंधित बच्चों के अनुकूल कैंची का उपयोग करते हुए पुराने अखबार/पत्रिकाओं से अपने पसंदीदा चित्र काटने को कहें। उन्हें इन चित्रों को दिए गए बॉक्स में कोलाज के रूप में चिपकाने को कहें। बच्चों को कोलाज में चिपके हुए चित्रों के बारे में कुछ पंक्तियाँ अपने तरीके से लिखने के लिए प्रोत्साहित करें।



गतिविधि 27: Animals and Birds Around Me

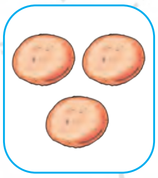
कक्षा में ‘chirp-chirp says the bird’ कविता को हाव-भाव एवं क्रियाओं के साथ सुनाएँ। बच्चों को जानवरों और पक्षियों के नाम और ध्वनियों को जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और तुकबंदी जारी रखें। बच्चों को आसानी से उपलब्ध सामग्री के साथ जानवरों/पक्षियों के फ्लैश कार्ड या कठपुतली बनाने में शामिल करें। उन्हें फ्लैश कार्ड या कठपुतली का उपयोग करके एक कहानी/कविता बनाने दें।

गतिविधि 28: लयात्मक शब्दों का मिलान करें

बच्चों को चित्रों का अवलोकन करने दें, उनके नाम बताने दें और रेखाएँ खींचकर एक दूसरे के साथ तुकबंदी करने वाले चित्रों के नाम का मिलान करवाएँ।

गतिविधि 29: तुकबंदी शब्द

बच्चों को चित्रों को देखने और उनका नाम लेने दें तथा चर्चा करें कि ये नाम एक-दूसरे के साथ कैसे तुकबंदी करते हैं, जैसे— फल-नल, जग-टब इत्यादि। उन्हें रंग भरने को कहें— अगर चित्रों के नाम तुकबंदी करते हैं तो खुशनुमा चेहरा और यदि चित्रों के नाम तुकबंदी नहीं करते हैं तो उदासपूर्ण चेहरे में रंग भरने के लिए कहें।



गतिविधि 30: वस्तुओं की गिनती (संख्या 1–10)

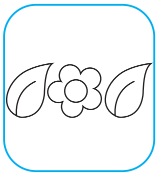
बच्चों को वस्तुओं (की संख्या) को देखने दें और गिनने दें तथा प्रत्येक बॉक्स में निर्देशित वस्तुओं की संख्या पर घेरा लगवाएँ। उदाहरण के लिए, 10 रोटियों पर घेरा लगाओ तो बच्चों से आशा की जाती है कि वह केवल 10 रोटियों पर ही घेरा लगाएँगे और इसी तरह जारी रखें।

गतिविधि 31: भूलभुलैया

बच्चों को अपनी तर्जनी उँगली से भूलभुलैया का पता लगाने दें और सिया को उसकी गाय को शेड/छप्पर तक ले जाने में मदद करें। फिर उन्हें मोटे रंग की पेंसिल से भूलभुलैया में रेखा खींचते हुए सिया को अपनी गाय को शेड/छप्पर तक ले जाने में मदद करने के लिए कहें।

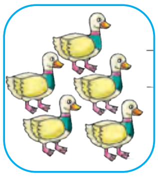
गतिविधि 32: सबसे बड़ा और सबसे छोटा

बच्चों को सबसे बड़ी वस्तु में लाल रंग का कागज़ और सबसे छोटी वस्तु में पीले रंग का कागज़ फाड़कर चिपकाने को कहें।



गतिविधि 33: नमूने को पूरा करें

बच्चों को पैटर्न/नमूनों को देखने दें, उनका वर्णन करें और दिए गए स्थान पर उसी नमूने को पूरा करने के लिए कहें।



गतिविधि 34 और 35: सही संख्या गिनें और उस तक पहुँचें

बच्चों को गिनने और अपनी उँगली से रास्ता पता लगाने का अभ्यास करने दें। फिर दिए गए पथ में एक रेखा खींचें और गोलो की सही संख्या के साथ मिलान करें।

गतिविधि 36: कैटरपिलर को पूरा करें

बच्चों को गोला बनाने को कहें (जैसा कि खानों (boxes) में दिखाया गया है)। प्रत्येक पंक्ति में कैटरपिलर इल्ली को पूरा करें। आप इस तरह के कार्यपत्रक अभ्यास के लिए दे सकते हैं, जैसे— ट्रेन में दिए गए डिब्बों की संख्या को जोड़ना आदि।

गतिविधि 37: शेर और चूहा

बच्चों को कहानी कार्ड दिखाएँ और कहानी सुनाएँ। उनसे प्रश्न पूछें जैसे— कहानी किसके बारे में है? कहानी कहाँ घटित हुई? कहानी में क्या समस्या थी? चित्र में आप किन जानवरों को देखते हैं? आपको कहानी में क्या पसंद है? क्या आप कहानी को कोई और शीर्षक दे सकते हैं? फिर उन्हें बिंदुदार रेखाओं के साथ कहानी कार्डों को काटने के लिए प्रोत्साहित करें (बच्चों के अनुकूल कैंची का उपयोग करते हुए)। अब कहानी कार्ड को सही क्रम में व्यवस्थित करें और उन्हें कहानी को अपने शब्दों में बताने के लिए कहें।

गतिविधि 38: शिकारी और कबूतर

बच्चों को कहानी कार्ड पढ़ने दें और चर्चा करें— कहानी किस के बारे में हैं? कहानी कहाँ घटित हुई? कहानी में क्या समस्या थी? जाल से बाहर निकलने के लिए पक्षियों ने क्या किया? कहानी कार्ड में किस पक्षी को दिखाया गया है? अपने आस-पास दिखाई देने वाले अन्य पक्षियों के नाम बताइए इत्यादि। फिर बच्चों से प्रत्येक कहानी कार्ड में कबूतरों की संख्या गिनने को कहें। बच्चों को कहानी कार्ड के बिंदुदार रेखाओं के साथ काटने के लिए प्रोत्साहित करें (बच्चों के अनुकूल कैंची का उपयोग करते हुए) और कहानी कार्ड को सही क्रम में व्यवस्थित करें तथा उन्हें कहानी को अपने शब्दों में बताने के लिए कहें।

गतिविधि 39: सही आकार

बच्चे को चित्रों के आकार के अनुसार 'बड़े', 'मध्यम' और 'छोटे' के रूप में पहचानने और लेबल करने दें। आप दिए गए चित्रों पर एक कहानी बना सकते हैं या बच्चों को एक कहानी बनाने के लिए कह सकते हैं, जहाँ वे गणितीय शब्दावली का उपयोग करते हैं, जैसे कि बड़ा/थोड़ा बड़ा/सबसे बड़ा या छोटा/थोड़ा छोटा/सबसे छोटा इत्यादि। फिर बच्चों के अनुकूल कैंची का उपयोग करते हुए, बच्चों को बिंदुदार रेखाओं के साथ चित्रों को काटने और उचित स्थान पर चिपकाने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, मध्यम कटोरे को मध्यम गुड़िया के नीचे चिपकाने की आवश्यकता है इत्यादि।

गतिविधि 40: बड़ा और छोटा

बच्चों को दिए गए रिक्त स्थानों में बड़े और छोटे आकार की आकृति चिपकाने को कहें (पुरानी पत्रिकाएँ/मैगजीन या समाचार पत्रों को काटकर)।

गतिविधि 41: लाल किला

स्वतंत्रता दिवस की बात करें— हमारा राष्ट्रीय पर्व और उसका महत्व। बच्चों को राष्ट्रीय ध्वज और लाल किले में रंग भरने दें।

गतिविधि 42: दूसरों के प्रति दयालुता

सर्कल टाइम/घेरा समय गतिविधि में चर्चा करें और इस बारे में बात करें कि हमें हमेशा जानवरों के साथ दयालुता का व्यवहार करने की आवश्यकता है। हमें अपने कार्यों में दयालु होना चाहिए। बच्चों को क्रियाओं के साथ कविताएँ सुनाने दें। जानवरों पर एक कहानी जोर से पढ़ें। कागज़ को मोड़कर मछली बनाने में बच्चों की सहायता करें और बच्चों के मछली के लिए दी गई जगह पर उसे चिपकाने दें। वे एक मछली का चित्र भी बना सकते हैं।

गतिविधि 43: Healthy Foods

सेब

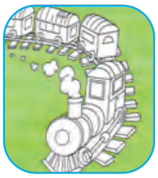
स्वस्थ और अस्वथ्यकर भोजन की आदतों पर चर्चा करें। बच्चों को प्रत्येक खाद्य पदार्थों को पहचाननें और उसका नाम बताने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चों से पूछें कि वे अक्सर दिन में क्या खाते हैं और बच्चों को प्रत्येक पंक्ति में स्वस्थ खाद्य पदार्थ पर घेरा लगाने के लिए कहें।

गतिविधि 44 और 45: खेल के मैदान में (चित्र पठन)

बच्चों को खेल के मैदान का चित्र दिखाएँ और चर्चा करें कि चित्र में क्या हो रहा है? बच्चों से रचनात्मक और समीक्षात्मक सोच वाले प्रश्न पूछें, कुछ उदाहरण कार्यपत्रक में दिए गए हैं। बच्चों को पास के उद्यान (पार्क) में ले जाएँ और उन्हें अपने आप बाहरी खेलों का आनंद लेने दें। उन्हें गिरे हुए पत्तों और टहनियों को इक्ट्ठा करने के लिए कहें। कक्षा में छटाई और नमूने बनाने की गतिविधियाँ दिखाएँ और बताएँ। बाद में बच्चों के पास मौजूद वस्तु-संग्रह का उपयोग करते हुए कोलाज बनाने दें। पत्ता छपाई और फूल छपाई भी करवाएँ।

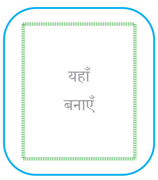
गतिविधि 46: मेरे दस गुब्बारे

मीना और रवि के बारे में कहानी बताएँ। उन्हें बताएँ कि एक बार दोनों रंगीन गुब्बारों के साथ खेलना चाहते थे। बच्चों को कहानी में कुछ जोड़ने और शीर्षक देने को कहें। उन्हें गुब्बारों को गिनने और रंग भरने के लिए कहें और फिर प्रत्येक गुब्बारे के साथ एक धागा बनाएँ/खींचें और गुब्बारे के पहले गुच्छे को मीना के हाथों में और दूसरे गुच्छे को रवि के हाथों में दें। अंत में कुल गुब्बारों की संख्या गिनने और दिए गए बॉक्स में लिखने को कहें।



गतिविधि 47: गिनें और रंग भरें

बच्चों को ट्रेन के डिब्बों की संख्या गिनने और प्रत्येक संख्या को दिए गए रंगो के अनुसार उसके रंग भरने को कहें। संख्याओं पर एक कविता गाएँ। बच्चों को माचिस की खाली डिब्बियाँ या खाने के डिब्बे (या कोई भी ऐसी वस्तु जो आसानी से उपलब्ध हो और जिसकी कोई कीमत ना हो) इकट्ठा करें और उन्हें उपयुक्त सामग्री के साथ एक छोटी ट्रेन बनाने के लिए निर्देश दें। बच्चों को समूह में काम करते हुए देखें कि वे एक-दूसरे से कैसे बातें करते हैं और किस तरह अपनी सामग्री को साझा करते हैं। उनसे बात करें कि क्या आप कभी रेल यात्रा पर गए हैं? क्या आपको यात्रा करना अच्छा लगता है आदि।



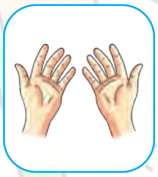
गतिविधि 48: मैं स्वयं को स्वच्छ रखता/रखती हूँ

बच्चों को उन वस्तुओं के बारे में बात करने दें जिनका उपयोग शरीर को साफ़ करने के लिए किया जाता है। उन्हें बॉक्स में दिए गए निर्देशों के अनुसार उपयुक्त वस्तुओं को बनाने और उनमें रंग भरने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि 49: सड़क सुरक्षा (चित्र पठन)

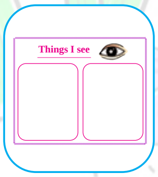
बच्चों को यह समझने में मदद करें कि सड़क पर सुरक्षित रहना बहुत महत्वपूर्ण है। नियमों और सुरक्षा प्रक्रियाओं का पालन करने के लिए उनका मार्गदर्शन करें और सड़क के किनारे लिखे संकेतों के बारे में चर्चा करें। फिर उन्हें यह संकेत बताएँ जो वे आमतौर पर अपने

आस-पास विशेषत: सड़क के पास देखते हैं और उन्हें उन पर घेरा लगाने के लिए कहें। उन्हें उन लोगों पर जो सुरक्षित हैं उन पर (✓) चिह्न और जो लोग असुरक्षित हैं उन पर (✗) चिह्न लगाने को कहें।



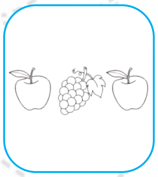
गतिविधि 50: एक स्वच्छ शरीर

बच्चों को शरीर को साफ़ करने के लिए उपयोग की जाने वाली वस्तु को देखने दें और उन्हें पहचानने और नाम बताने के लिए कहें। फिर उन्हें बायीं ओर बॉक्स में दिए गए शरीर के अंगों के साथ प्रत्येक पंक्ति में दिए गए चित्रों का मिलान करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए, पहली पंक्ति में बच्चों से अपेक्षा की जाती है कि वह 'साबुन और शैंपू' और कंघी को बायीं ओर के बाल के चित्र से मिलाएँ और गोला लगाएँ। बच्चों को उन वस्तुओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जो वे शरीर की सफ़ाई के लिए उपयोग करते हैं।



गतिविधि 51: निर्देश के अनुसार चित्र बनाएँ (अपनी इंद्रियों के अनुसार)

कार्यपत्रक में 'वस्तुएँ जो मैं देखता हूँ', 'वस्तुएँ जो मैं सुनता हूँ', 'वस्तुएँ जो मैं सूँघता हूँ', 'वस्तुएँ जो मैं छूता हूँ', 'वस्तुएँ जो मैं चखता हूँ', प्रत्येक इंद्रि के लिए खाली बॉक्स दिया है। बच्चे दी गई इंद्रियों के अनुसार वस्तुओं का चित्र बनाएँ।



गतिविधि 52: फलों के नमूने

बच्चों को फलों के विभिन्न नमूने देखने दें। उन्हें प्रत्येक नमूने का वर्णन करने दें, बच्चों को फल का चित्र बनाकर प्रत्येक पंक्ति में नमूनों को पूरा करने के लिए कहें।

गतिविधि 53: वाहनों की गिनती

ईंधन से चलने वाले वाहन, वाहनों का वर्गीकरण (भूमि, जल और वायु परिवहन के आधार पर) आदि पर चर्चा करें। बच्चों से परिवहन के विभिन्न संसाधनों के बारे में बात करें। बच्चों को दिए गए बॉक्स में वाहनों की संख्या गिनने और लिखने को कहें। उन्हें वाहनों के खिलौनों से खेलने दें। उन्हें पसंदीदा वाहन का चित्र बनाने के लिए कहें और बिना लागत व बेकार पड़ी सामग्री का उपयोग करके अपने आप खिलौना वाहन बनाने के लिए कहें।

गतिविधि 54: 'ग' वाले चित्र ढूँढ़ो

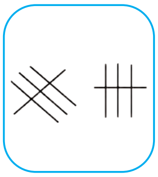
बच्चों को चित्र देखने दें, उनका नाम बताने दें। 'ग' अक्षर वाले चित्र ढूँढ़कर रंग भरने दें।

गतिविधि 55: 'फ' वाले चित्र ढूँढ़ो

बच्चों को सभी चित्र देखने दें, उनके नाम बताने दें। 'फ' अक्षर वाले चित्र ढूँढ़कर रंग भरने दें।

गतिविधि 56: कपड़ों पर आकृतियों का मिलान करें

बच्चों को चित्र देखने दें और चित्र में कपड़ों पर बनी विभिन्न आकृतियों के बारे में बात करने दें। फिर बच्चों को समान आकृति वाली ड्रेस में मैच करने के लिए प्रोत्साहित करें। अंत में उन्हें आकृतियों की संख्या गिनने और दिए गए बॉक्स में लिखने के लिए कहें।



गतिविधि 57: आकृति को ढूँढ़ें और मिलान करें

बच्चों को प्रत्येक पंक्ति को ध्यान से देखने दें और दाहिनी पंक्ति में दिए गए चित्र के साथ मिलान करने वाले चित्र (जैसे कि बॉक्स में दिए गए हैं) को ढूंढ़ने दें। आप बच्चों को वस्तुओं की दिशा (direction) और स्थिति (position) के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। एक बार जब बच्चे मिलान पूरा कर लें तो उन्हें बिंदुओं पर पेंसिल चलाते हुए मिलान करने को कहें।

गतिविधि 58 और 59: Little Bird

बच्चों को देखने दें और बात करने दे कि चित्र में क्या हो रहा है। आप कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं। क्या आपको अपने स्कूल या घर के आस-पास कोई पक्षी दिखाई देते हैं? वे कौन-से पक्षी हैं, आपको क्या लगता है कि वे कहाँ रहते हैं? अगर आपके घर में कोई चिड़िया आ जाए तो आप उसका क्या करेंगे? आपको क्या लगता है कि चिड़िया आपके घर की खिड़की और बालकनी में क्यों आती है? क्या आप चिड़िया को पालतू पक्षी की तरह पालोगे?

फिर बच्चों को प्रोत्साहित करें—

- कविता में तुकबंदी शब्द के युग्म को पहचानें
- पक्षी शब्द में आपको सबसे पहली कौन-सी ध्वनि सुनाई देती है? वही प्रारंभिक ध्वनि 'प' से शुरू होने वाले अन्य शब्द कौन-से हैं?
- उन पक्षियों के बारे में बात करें जिन्हें बच्चे अपने परिवेश में देखते हैं।

चलो बच्चों आज पक्षियों की आवाज़ निकालते हैं। कागज़ को मोड़ने की तकनीक से बच्चों को चिड़िया बनाने में मदद करें। बच्चों को कठपुतली की मदद से पक्षियों की कहानी सुनाएँ।

गतिविधि 60: ऊँचाई अपने तरीके से मापें (अमानक इकाइयाँ)

बच्चों से चित्र को देखने और चौकोर की संख्या गिनने को कहें। उन्हें जिराफ़ की ऊँचाई के अनुसार चौकोर में रंग भरने को कहें। बच्चों को रिबन से अपनी ऊँचाई मापने और अपने दोस्तों की ऊँचाई के साथ तुलना करने को कहें।

गतिविधि 61: लंबाई को अपने तरीके से मापें (अमानक इकाइयाँ)

बच्चों को परिवहन के साधन देखने दें और वाहन की लंबाई के अनुसार ब्लॉक में रंग भरने दें। उन्हें कहें कि ब्लॉक की संख्या को गिनें और बॉक्स में लिखें।

गतिविधि 62: इंडिया गेट

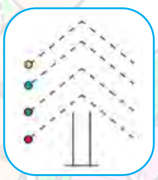
इंडिया गेट के बारे में बात करें और बच्चों को कविता सुनाने में मदद करें। फिर बच्चों से इंडिया गेट के चित्र को पूरा करने के लिए संख्याओं को जोड़ने के लिए कहें। कविताएँ गाएँ और बच्चों को क्रम संख्याएँ ऊँची आवाज़ में बोलने और बिंदुओं को जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। उसी पर बच्चों को चित्र चार्ट या वीडियो दिखाएँ।

गतिविधि 63: खिलौना ढूँढ़ें

चित्र पर चर्चा करें। बच्चों को चित्र देखने दें और पहले तर्जनी उँगली के साथ बिंदुदार रेखाओं को ट्रेस करवाएँ और फिर बिंदुदार रेखाओं को रंगीन पेंसिल या क्रेयॉन के साथ ट्रेस करते हुए खिलौनों तक पहुँचने के लिए कहें।

गतिविधि 64: देखभाल और स्वच्छता चार्ट

बच्चों को 'देखभाल और स्वच्छता चार्ट' के बारे में समझाएँ जैसा कि कार्यपत्रक में दिखाया गया है। हर बच्चे को प्रत्येक बॉक्स में चिह्न या सही का निशान लगाने दें जो उन्होंने सप्ताह के किसी भी दिन स्वयं की देखभाल और स्वच्छता के लिए की है। बच्चों को प्रत्येक दिन के लिए एक ही सीट का उपयोग करने के लिए कहें और सप्ताह के अंत में उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे जितने दिनों तक गतिविधि कर चुके हैं, उतने ही दिनों के लिए अंतिम कॉलम में चिह्नित किए गए सही के निशान (✓) की संख्या गिनें और लिखें।

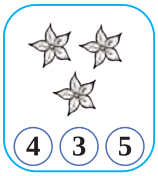


गतिविधि 65: रेखा ट्रेस करना

बच्चों को पैटर्न/नमूनों को ध्यान से देखने दें और तर्जनी उँगली का उपयोग करके बिंदुओं को ट्रेस करने दें। फिर उन्हें डॉट्स के साथ समान रंग के साथ पेड़ों को पूरा करने के लिए बिंदुदार रेखाओं को ट्रेस करने के लिए कहें। उन्हें अपनी कहानी बनाने के लिए प्रोत्साहित करें (आप उन्हें जोड़ों में या छोटे समूहों में ऐसा करने के लिए कह सकते हैं।)

गतिविधि 66: गिनें और लिखें

बच्चों को प्रत्येक चित्र समझाएँ। जब वे गिने तो उन्हें प्रत्येक वस्तु पर उँगली रखने को कहें। फिर उन्हें बॉक्स में वस्तुओं की संख्या गिनने और लिखने को कहें।



गतिविधि 67: संख्याएँ

बच्चों को प्रत्येक डिब्बे में फूलों को गिनने और उसमें रंग भरने को कहें। फिर फूलों की संख्या दर्शाने वाले सही गोले में रंग भरें। बच्चों से विभिन्न प्रकार के फूलों के बारे में बात करें, जो उन्होंने अपने आस-पास देखे हैं। अगर संभव हो तो बच्चों को अपने आस-पास से गिरे फूलों को इकट्ठा करने के लिए कहें। उन्हें फूलों के गुच्छे, फूलों के कोलाज आदि बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि 68 और 69: शून्य

बच्चों को पूरी कविता गाने दें। उन पक्षियों के बारे में बात करें जिन्हें वे अपने आस-पास देखते हैं। उन्हें कविता दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें और जब वे बताते हैं तो संख्या लिखें— 'एक उड़ गया' और तब तक जारी रखें जब तक वे गतिविधि समाप्त नहीं कर लेते।

गतिविधि 70: संख्याओं के साथ खेलें

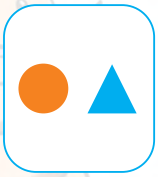
बच्चों को वस्तु को पहचानने और गिनने दें तथा वस्तुओं की कुल संख्या ज्ञात करने दें। ऐसी गतिविधियों को खेल के समय अन्य जोड़-तोड़ और ठोस सामग्री के साथ करें।

गतिविधि 71: ध्वनि-चित्र मिलान

बच्चों को चित्र पहचानने और नाम बताने को कहें। फिर उन्हें चित्र के नाम के आरंभिक अक्षर पर गोला लगाने को कहें। आप बचे हुए अक्षर और उनकी ध्वनियों के लिए समान कार्यपत्रक तैयार कर सकते हैं।

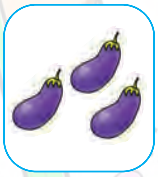
गतिविधि 72: ध्वनि-चित्र मिलान

बच्चों को चित्र पहचानने और नाम बताने को कहें। फिर उन्हें चित्र के नाम के आरंभिक अक्षर पर गोला लगाने को कहें। आप बचे हुए अक्षर और उनकी ध्वनियों के लिए समान कार्यपत्रक तैयार कर सकते हैं।



गतिविधि 73: ज्यामितीय आकृतियों के नमूने

बच्चों को आकृतियों के विभिन्न नमूनों को देखने दें। उन्हें प्रत्येक नमूने के बारे में बताएँ और उन्हें आकृति बनाकर प्रत्येक पंक्ति में नमूनों को पूरा करने के लिए कहें।

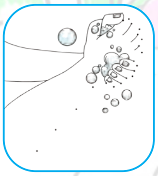


गतिविधि 74: सब्ज़ियों को गिनना/जोड़ना

बच्चों को सब्ज़ियों को पहचानने और उनके नाम बताने के लिए कहें। उन्हें सब्ज़ियों की संख्या गिनने और दी गई टोकरी में कुल संख्या लिखने को कहें।

गतिविधि 75: एक कम विमान की गिनती

हवाई परिवहन की बात करें। बच्चों को विमानों की संख्या गिनने को कहें और एक विमान को पार करने और फिर अंत में विमानों की संख्या लिखने के लिए कहें। उन्हें कागज़ का हवाई जहाज़ बनाने को कहें।



गतिविधि 76: बिंदुओं का मिलान करें

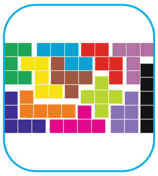
खाने से पहले और बाद में एवं शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोने के महत्व पर चर्चा करें। अनुक्रम में बच्चों को अक्षर के बिंदुओं को जोड़ने दें और चित्रों को पूरा करने दें और अक्षरों को क्रम से तथा ज़ोर से पढ़ने दें। कुछ अक्षर उदाहरण के तौर पर कार्यपत्रक में दिखाए गए हैं। साक्षरता समृद्ध कक्षा में अक्षर चार्ट को संबंधित चित्रों के साथ भाग के रूप में बच्चों की आँखों के स्तर पर प्रदर्शित करें।

गतिविधि 77: सब्ज़ियाँ

बच्चों से बात करें कि वे किन सब्ज़ियों के बारे में जानते हैं और घर पर कौन-सी सब्ज़ियाँ खाते हैं, फिर बच्चों को प्रत्येक पंक्ति में दी गई सब्ज़ियों की संख्या पहचानने, नाम देने और गिनने को कहें। फिर बायीं ओर दी गई सब्ज़ियों की संख्या से मिलान करने के लिए दायीं ओर दिए गए प्रत्येक बॉक्स में सब्ज़ियाँ बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि 78: Beginning Letter Sounds

बच्चों को छह चित्रों में से प्रत्येक को पहचानने और नाम बताने को कहें, फिर उन्हें प्रत्येक जानवर/पक्षी के नाम की प्रारंभिक ध्वनि कहने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए, मुर्गी (म), चूहा (च)। आप उन्हें यह कहने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं कि किसी अन्य जानवर का नाम प्रारंभिक ध्वनि म, य, च आदि से शुरू होता है। इसके बाद प्रत्येक चित्र के नाम का पहला अक्षर प्रत्येक चित्र के नीचे दिए गए बॉक्स में लिखने को कहें।



गतिविधि 79: मेरी रंगीन पहेली

बच्चों को भूलभुलैया पहेली के बारे में बताएँ। बच्चों को कार्यपत्रक में दिए गए भूलभुलैया में दिए रंगों के समान ही पहेली में रंग भरने दें।

गतिविधि 80–91: उदाहरण विषय-आधारित कार्यपत्रक

उपरोक्त कार्यपत्रक के अलावा 'मेरा परिवार' और 'जानवर' विषय पर आधारित कार्यपत्रक हैं। ये विषयगत कार्यपत्रक उदाहरण हैं। शिक्षक विभिन्न विषयों पर ऐसे और कार्यपत्रक बना सकते हैं।

गतिविधि 92: अच्छी और बुरी आदतों पर खेल (साँप और सीढ़ी)

अच्छी और बुरी आदतों पर यह कार्यपत्रक लोकप्रिय बोर्ड गेम— साँप और सीढ़ी पर आधारित है। गतिविधि 91 करने के बाद, बच्चों से कागज़ फाड़ने को कहें, खेल को किसी मोटे बोर्ड पर चिपकाने को कहें और पासों और काउंटरों से खेलने को कहें। आप काउंटर के रूप में बेकार रंगीन बोतल के ढक्कन प्रदान कर सकते हैं। बच्चों के साथ खेल के नियमों पर चर्चा करें और बच्चों को जीवन में अच्छी आदतों का पालन करने के महत्व के बारे में बताएँ।

❈ ❈ ❈

प्यारे बच्चो!

यदि कोई आपको अनुचित ढंग से स्पर्श करे और यह स्पर्श आपको अच्छा न लगे तो, आप चुप न रहें। आप

1. स्वयं को इसका दोष न दें;
2. इस बारे में किसी ऐसे व्यक्ति को बताएँ जिस पर आप भरोसा करते हो;
3. आप **पॉक्सो ई.बॉक्स** के माध्यम से राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग को भी इस बारे में सूचित कर सकते हैं।

जब आपको कोई अनुचित ढंग से स्पर्श करता है तो आपको बुरा लग सकता है, आप दुविधाग्रस्त और असहाय अनुभव कर सकते हैं

आपको ''बुरा'' अनुभव करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आपकी गलती नहीं है

इस बटन को दबाएँ

पॉक्सो ई.बॉक्स NCPCR@gov.in पर उपलब्ध है।

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

यदि आपकी आयु 18 वर्ष से कम है और आप मुसीबत में हैं अथवा दुविधाग्रस्त हैं अथवा आपके साथ दुर्व्यवहार किया गया है अथवा संकट में हैं अथवा किसी ऐसे बच्चे को जानते हैं...

1098 पर कॉल करें...क्योंकि कुछ अच्छे नंबर जीवन बदल देते हैं।

चाइल्ड लाइन 1098 - विपत्ति में बच्चों के लिए 24 घंटे नि:शुल्क राष्ट्रीय आपातकालीन फ़ोन सेवा, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के सहयोग से चाइल्ड लाइन इंडिया फ़ाउंडेशन की पहल है।

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

परामर्श

दिनेश प्रसाद सकलानी, *निदेशक*, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

मार्गदर्शन

शशिकला वंजारी, *पूर्व-कुलपति*, श्रीमती नाथीबाई दामोदर ठाकरसी महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र एवं *अध्यक्ष*, पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तक विकास समिति

सुनीति सनवाल, *विभागाध्यक्ष*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प. एवं *सदस्य संयोजक*, पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तक विकास समिति

सहयोग

दिव्यांशु दवे, *डीजी* और *वीसी*, चिल्ड्रन यूनिवर्सिटी, गांधीनगर, गुजरात

भरत धोकई, *निदेशक*, विद्यापीठ, गांधीधाम, गुजरात

रौमिला सोनी, *एसोसिएट प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

समीक्षक

अनूप कुमार राजपूत, *विभागाध्यक्ष*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

एम.सी. पंत, *प्रोफेसर* और *चांसलर*, नीपा, नई दिल्ली

सुनीति सनवाल, *विभागाध्यक्ष*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प. एवं *सदस्य संयोजक*, पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तक विकास समिति

के. मयूरी, *प्रोफेसर* (सेवानिवृत्त), मानव विकास और परिवार अध्ययन, कॉलेज ऑफ कम्युनिटी साइंस, प्रोफेसर जयशंकर तेलंगाना स्टेट एग्रीकल्चरल यूनिवर्सिटी, हैदराबाद

जोबी बालकृष्णन, *कनिष्ठ प्राथमिक शिक्षक*, मुल्ली, आटापदी, केरल

ज्योत्सना तिवारी, *विभागाध्यक्ष*, जेंडर अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

पद्मा यादव, *प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

भारती कौशिक, *एसोसिएट प्रोफेसर* एवं *विभागाध्यक्ष*, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी विभाग और प्रशिक्षण प्रभाग, केन्द्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

रंजना अरोड़ा, *विभागाध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

रीता सोनावत, *पूर्व-संकायाध्यक्ष*, गृह विज्ञान संकाय, श्रीमती नाथीबाई दामोदर ठाकरसी महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

सदस्य समन्वयक

रौमिला सोनी, *एसोसिएट प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.), राष्ट्रीय संचालन समिति (एन.एस.सी.) के अध्यक्ष और सदस्यों तथा आधिकारिक समूह के सदस्यों के मार्गदर्शन और समर्थन के लिए आभारी है।

परिषद्, पाठ्यक्रम और एल.टी.एम. समिति के अध्यक्ष और सदस्यों को उनके निरंतर समर्थन के लिए धन्यवाद देती है।

परिषद्, मौसमी बोस, *पूर्व-प्रधानाध्यापिका*, सलवान पब्लिक स्कूल, गुरुग्राम और मोनिका सोढ़ी, *समन्वयक*, जूनियर स्कूल, एच.डी.एफ.सी., गुरुग्राम को *आनन्द— गतिविधि पुस्तिका बालवाटिका* के विकास में योगदान के लिए आभार प्रकट करती है।

परिषद्, दीक्षा दीवान, *अकादमिक सलाहकार*, डी.ई.ई., रा.शै.अ.प्र.प. एवं अमनदीप कौर, *पीएच.डी. स्कॉलर* और *इंटर्न*, दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा गतिविधि पुस्तिका को अंतिम रूप देने के लिए प्रदान की गई सहायता के लिए आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, निम्नलिखित को उनके योगदान के लिए धन्यवाद करती है— राजीव पाहुजा, *ग्राफिक डिजाइनर* (संविदा); मोहम्मद रकीब, *रंग कलाकार* (संविदा); रुबीना अंसारी, *ग्राफिक कलाकार* (संविदा); सायना अंसारी, *पेंसिल आर्टिस्ट* (संविदा); चंचल चौहान, *सहायक संपादक* (संविदा), रा.शै.अ.प्र.प.; सचिन तँवर, *डी.टी.पी. ऑपरेटर* (संविदा), रा.शै.अ.प्र.प.; विवेक मंडल, *ग्राफिक डिजाइनर* (संविदा), रा.शै.अ.प्र.प.; चंचल रानी, *एल.डी.सी*, डी.ई.ई. (संविदा), रा.शै.अ.प्र.प.; अभिषेक पाण्डेय, *टाइपिस्ट* (संविदा), डी.ई.ई., रा.शै.अ.प्र.प.; रोहित कुमार, *डी.टी.पी. ऑपरेटर* (संविदा), डी.ई.ई., रा.शै.अ.प्र.प. एवं पवन कुमार बरियार, *इंचार्ज*, डी.टी.पी. सेल, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.।

परिषद् द्वारा प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प. के प्रयासों की भी विधिवत सराहना की जाती है। साथ ही परिषद्, जे.पी. मैठाणीं, *सलाहकार संपादक* (संविदा); अंजू शर्मा, *सहायक संपादक* (संविदा); श्रीया, *संपादन सहायक* (संविदा); माया, *प्रूफरीडर* (संविदा) एवं सुरेंद्र कुमार, *इंचार्ज*, डी.टी.पी. सेल द्वारा दिए गए मूल्यवान सहयोग हेतु आभार व्यक्त करती है।

विषय सूची

आमुख *v*

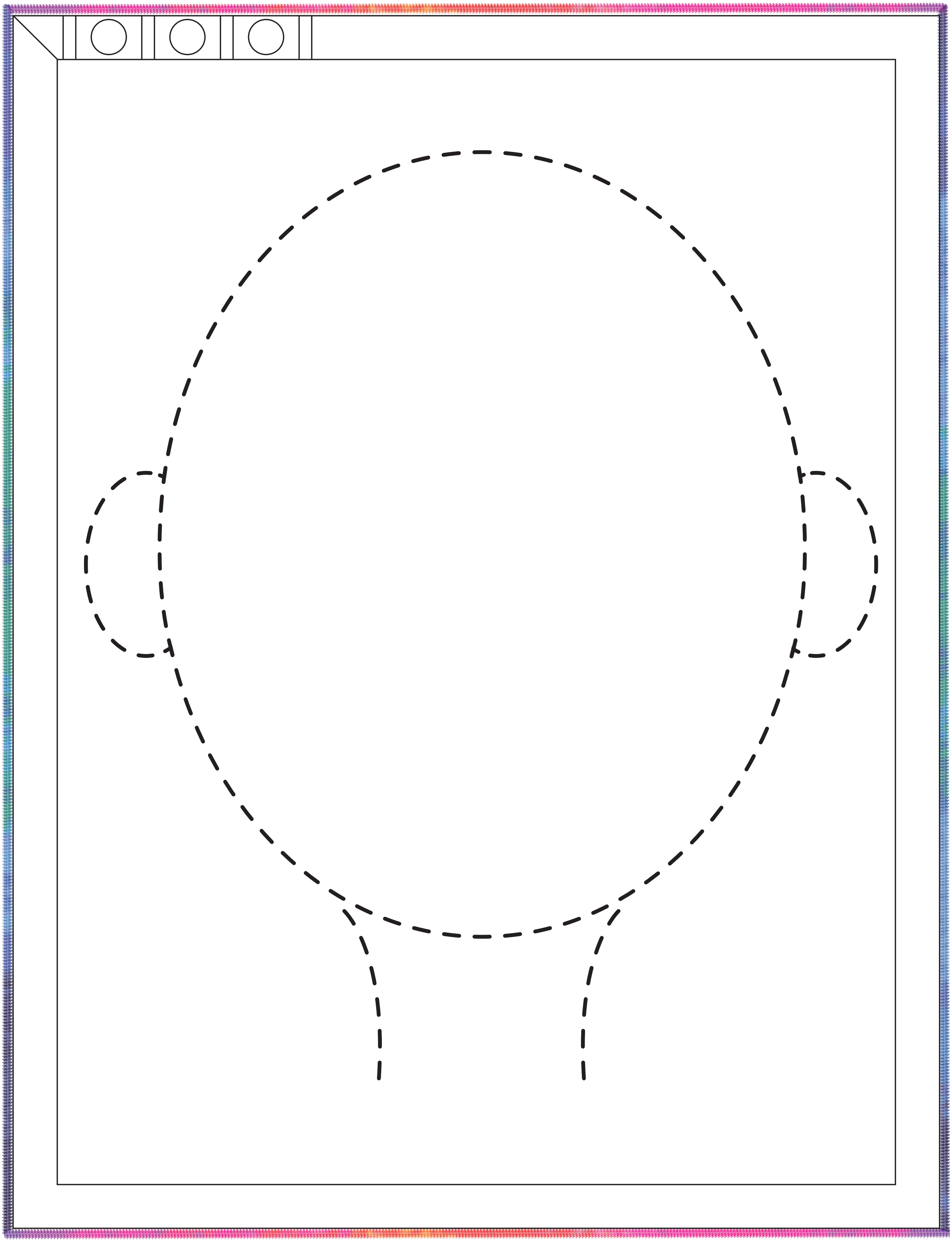
गतिविधि पुस्तिका के बारे में *vii*

कार्यपत्रकों के साथ सहायता *xi*

बच्चों के लिए कार्यपत्रक *1–93*

पढ़ूँगी, बढ़ूँगी, सपनों के आसमान में
ऊँची उड़ूँगी, बस मौका चाहिए मुझे,
अपनी राह खुद चुनूँगी

मेरा फोटो फ्रेम



मेरे बारे में

मेरे परिवार की तस्वीर

यहाँ अपने परिवार की तस्वीर चिपकाएँ

मेरा जन्मदिन

मेरा पसंदीदा

रंग ____________

आकृति ____________

भोजन ____________

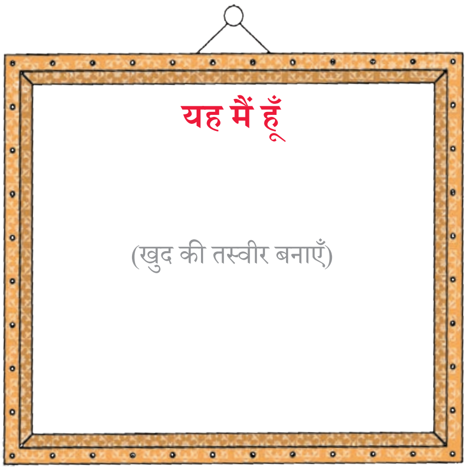
यह मैं हूँ

मैं विशेष हूँ,
मैं विशेष हूँ,
मेरी तरफ देखो,
आप देखेंगे,
कोई बहुत खास,
कोई बहुत खास,
क्योंकि यह मैं हूँ,
क्योंकि यह मैं हूँ।

यह मैं हूँ

(खुद की तस्वीर बनाएँ)

स्वयं को समझना



- मेरा क्या नाम है?

  ____

- मैं कितने वर्ष का/की हूँ? संख्या पर गोला लगाओ।

  1 2 3

  4 5 6

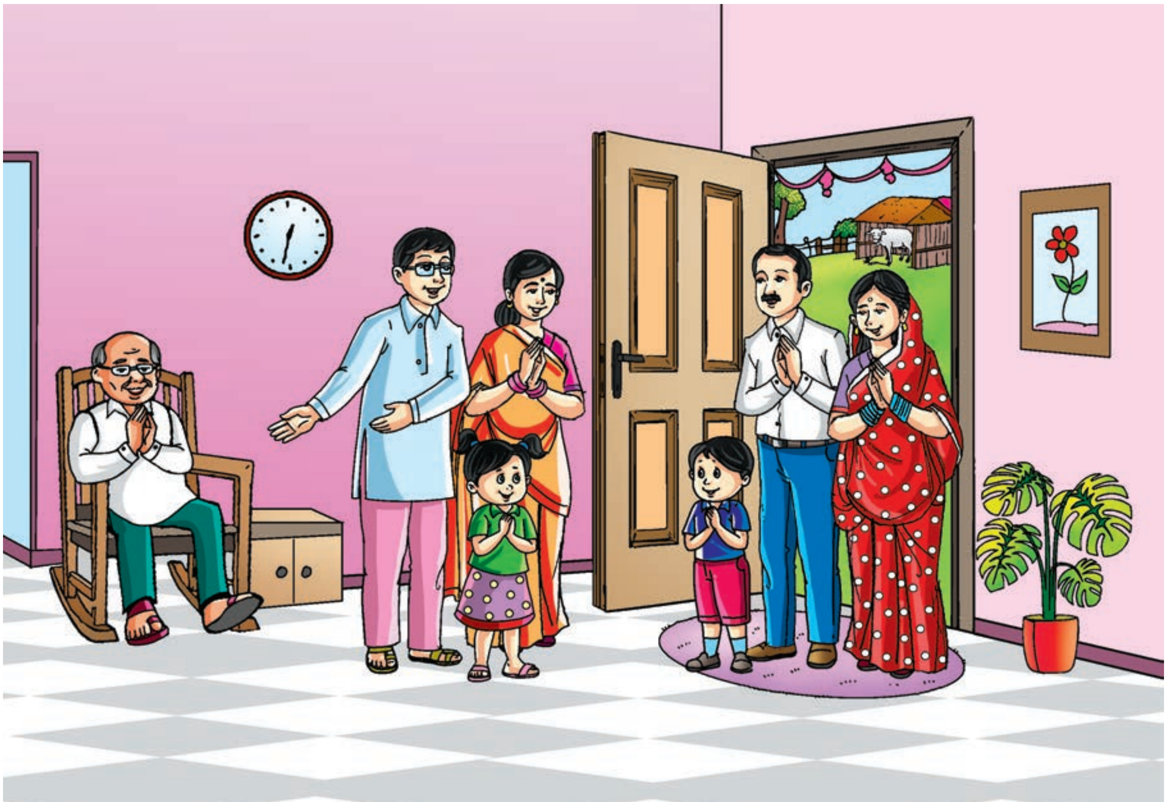
- मैं लड़का हूँ या लड़की?
- गोला लगाकर उसमें रंग भरो।

- मेरी माता जी का नाम ______________________
- मेरे पिता जी का नाम ______________________
- मेरे देखभालकर्ता का नाम ______________________

मेरा परिवार और मेरे दोस्त

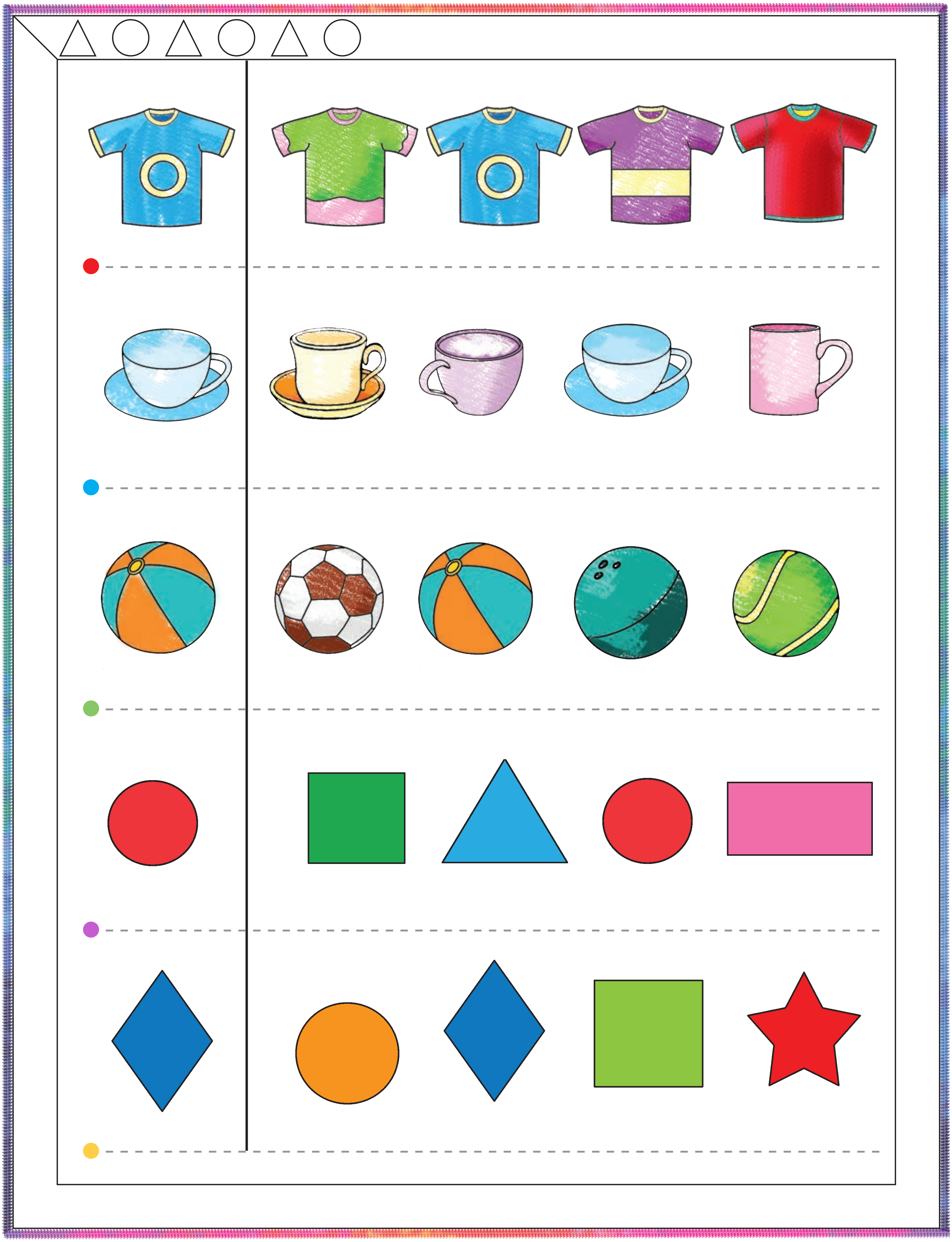
चित्र को देखें और इसके बारे में बात करें।

- चित्र में क्या हो रहा है?
- क्या आप भी अपने माता-पिता के साथ किसी के घर जाते हैं?
- जब आप किसी के यहाँ जाते हो तो आप उनका अभिवादन कैसे करते हैं?
- अगर कोई आपसे अपना परिचय देने के लिए कहे, तो आप क्या कहेंगें?
- जब आपके घर मेहमान आते हैं, तो आप अपने माता-पिता की मदद कैसे करते हैं?



- मेहमानों की संख्या गिनें और बॉक्स में लिखें।
- चित्र में दिखाई देने वाले व्यक्तियों की कुल संख्या लिखें।
- एक जैसे नमूने/पैटर्न वाले कपड़े पहनने वाले दो व्यक्तियों की पहचान करें।

समान वस्तु का पता लगाएँ



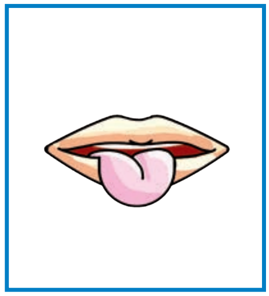
पक्षी को पूरा करें

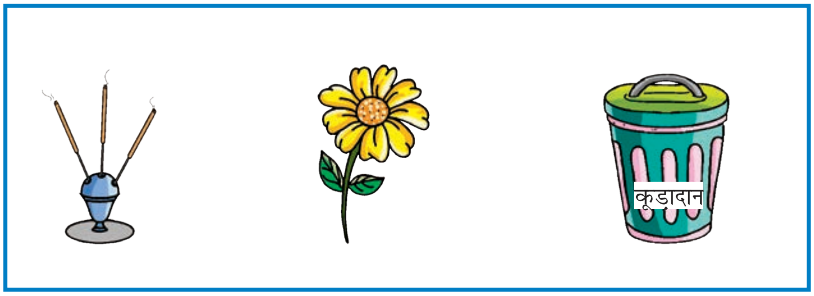
बिंदुओं का मिलान कर पक्षी बनाएँ।

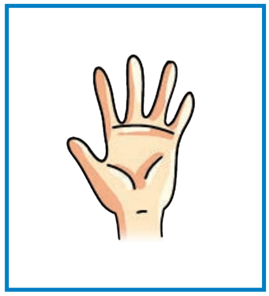
मेरी पाँच इंद्रियाँ

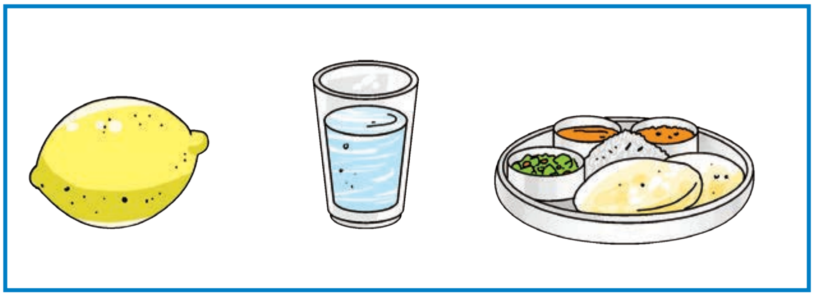
☆ ☆ ☆

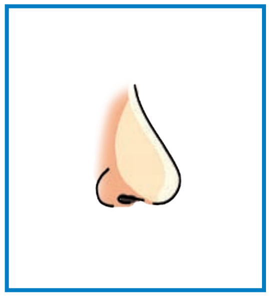
प्रत्येक समूह के लिए आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली ज्ञानेंद्रियों से मिलान करें।

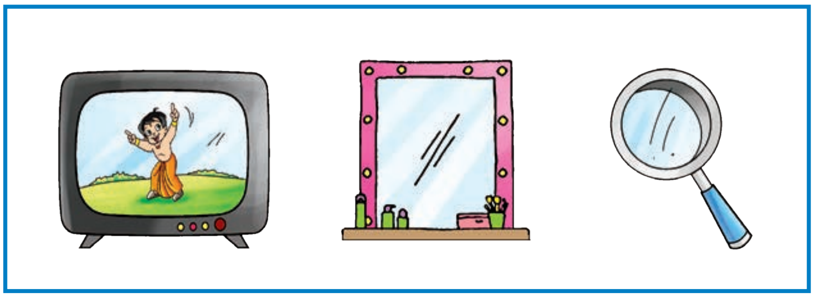


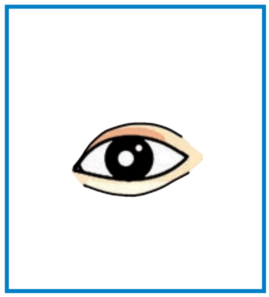


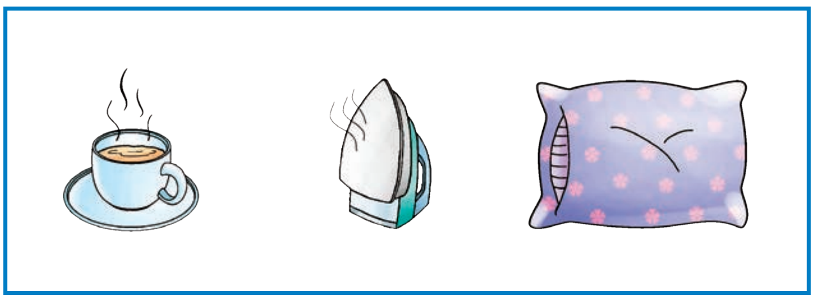


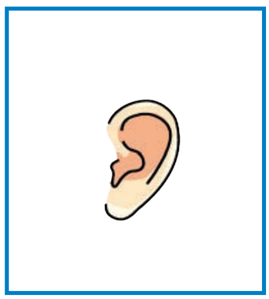






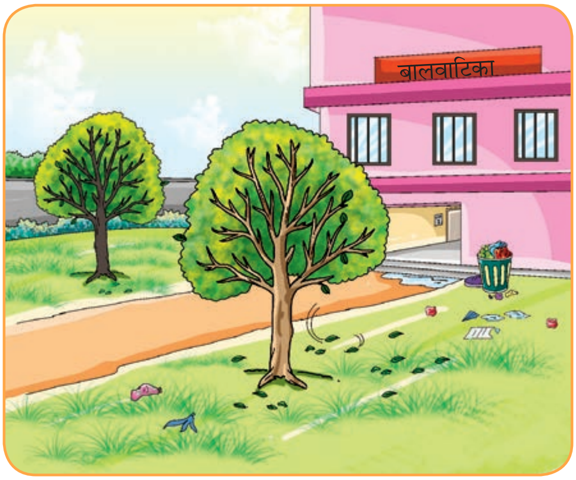






खुद को और अपने स्कूल को साफ़ रखना

- शरीर की सफ़ाई के लिए उपयोग की जाने वाली वस्तु का मिलान करें।
- स्कूल की सफ़ाई के लिए उपयोग की जाने वाली वस्तु का मिलान करें।



मेरे चारों ओर जानवर और पक्षी

देखो, पहचानो और नाम बताओ।

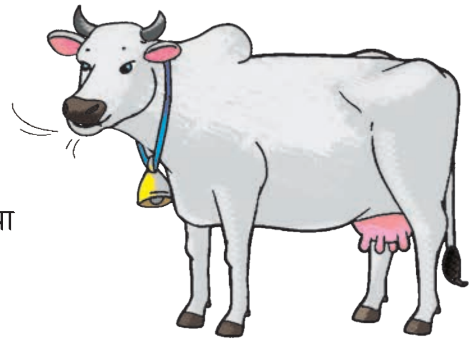
गीत गाओ

मैं तो सो रही थी

चिड़िया

मैं तो सो रही थी
मैं तो सो रही थी
मुझे चिड़िया ने जगाया
बोली चीं-चीं-चीं

मैं तो सो रही थी
मैं तो सो रही थी
मुझे गाय ने जगाया
बोली मा-मा-मा



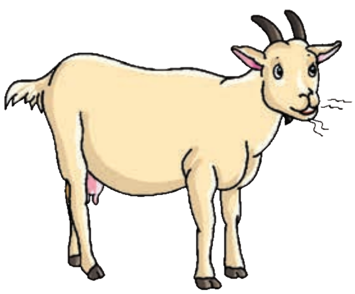
गाय

कुत्ता

मैं तो सो रही थी
मैं तो सो रही थी
मुझे कुत्ते ने जगाया
बोला भौं-भौं-भौं

मैं तो सो रही थी
मैं तो सो रही थी
मुझे बिल्ली ने जगाया
बोली म्याऊँ-म्याऊँ-म्याऊँ

बिल्ली



बकरी

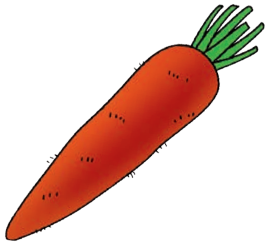
मैं तो सो रही थी
मैं तो सो रही थी
मुझे बकरी ने जगाया
बोली मैं-मैं-मैं

मेरी भावनाएँ

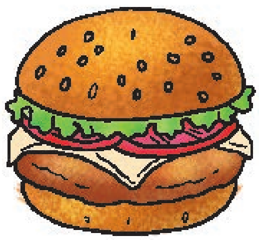
भावनाओं को चेहरों से मिलाएँ।

स्वस्थ भोजन

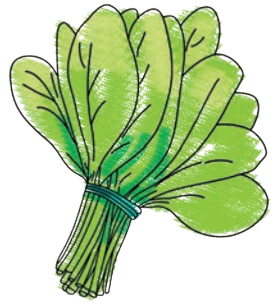
प्रत्येक पंक्ति में स्वस्थ भोजन पर गोला लगाएँ।



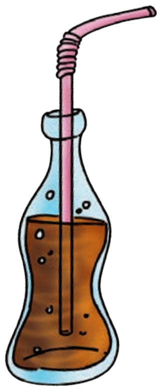
गाजर



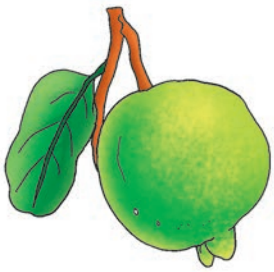
बरगर



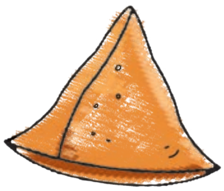
पालक



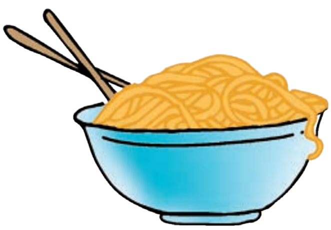
कोल्ड ड्रिंक



अमरूद

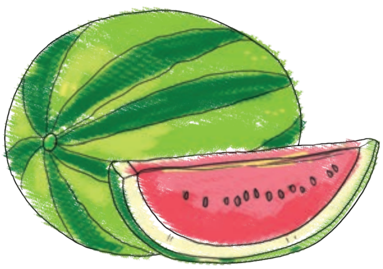


समोसा



नूडल्स

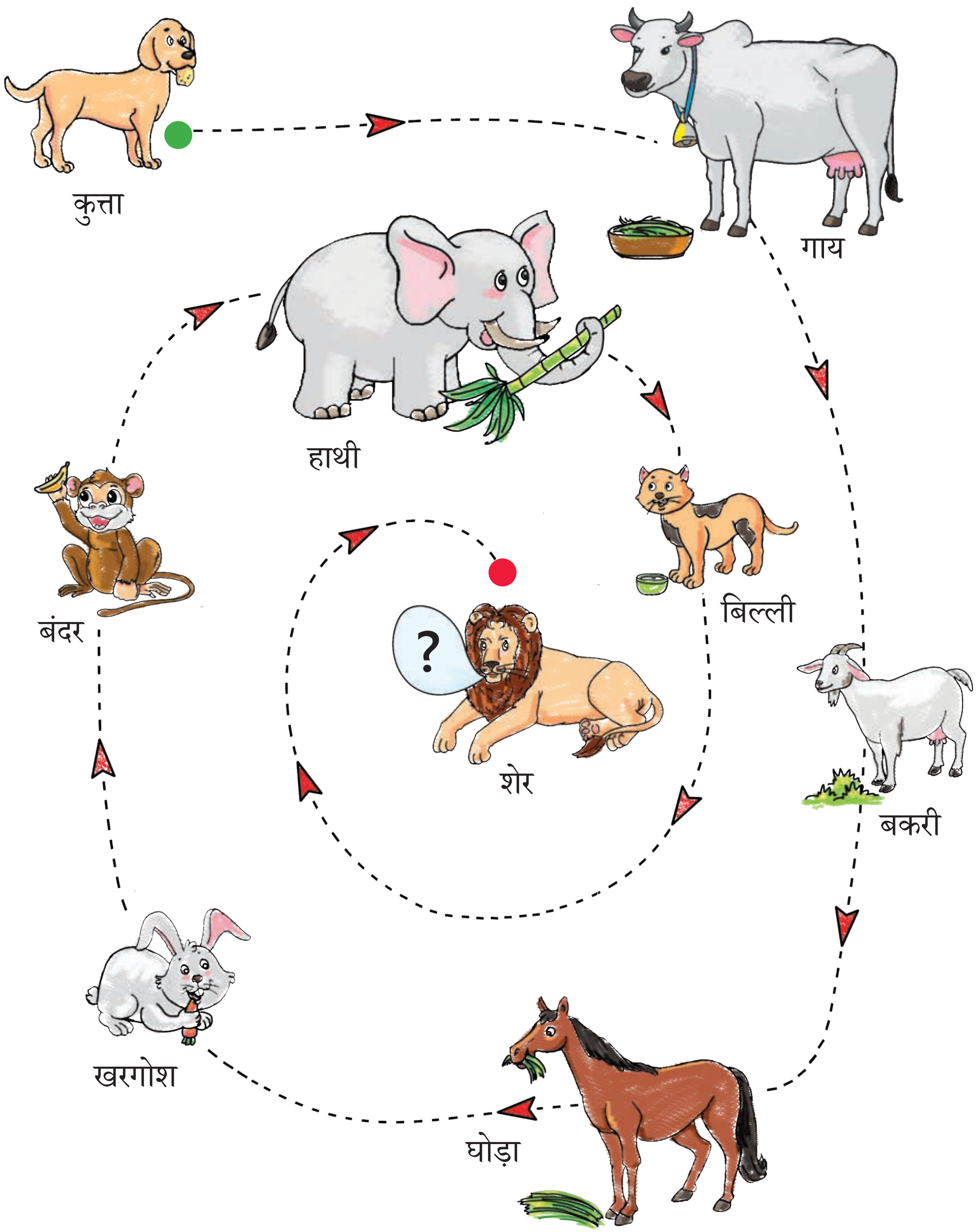
केला



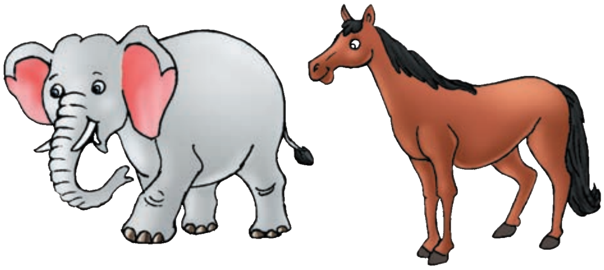
तरबूज

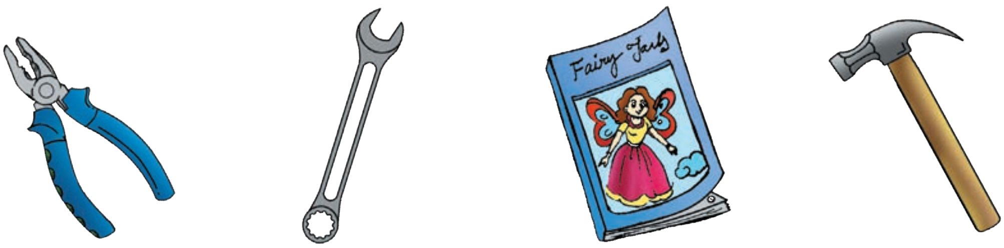
जानवर जिन्हें मैं जानता/जानती हूँ

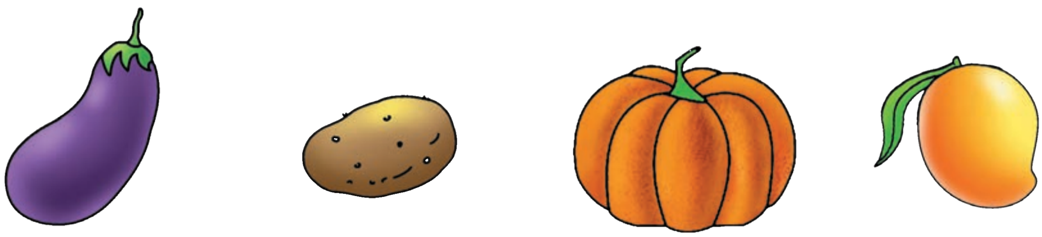
- पहचानो और प्रत्येक जानवर का नाम बताओ।
- क्या आप इन जानवरों की आवाज़ें निकाल सकते हो?

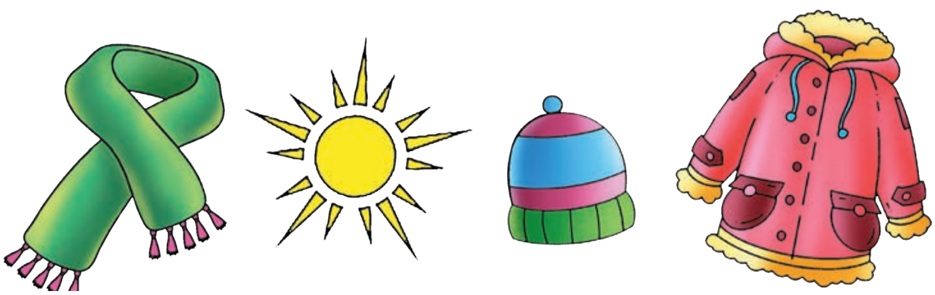


भिन्न को चुनें



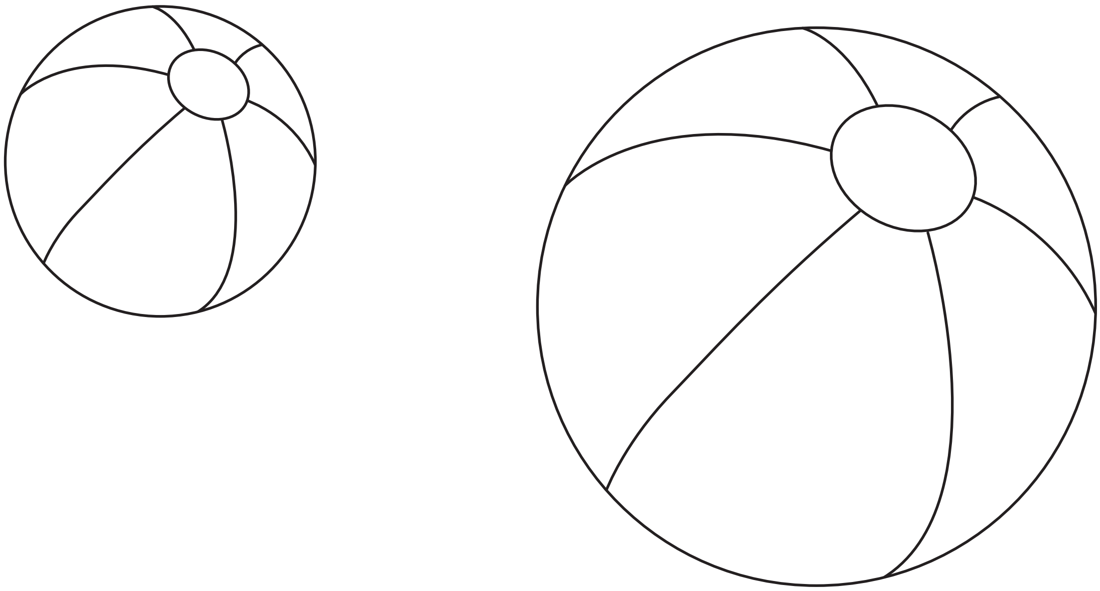


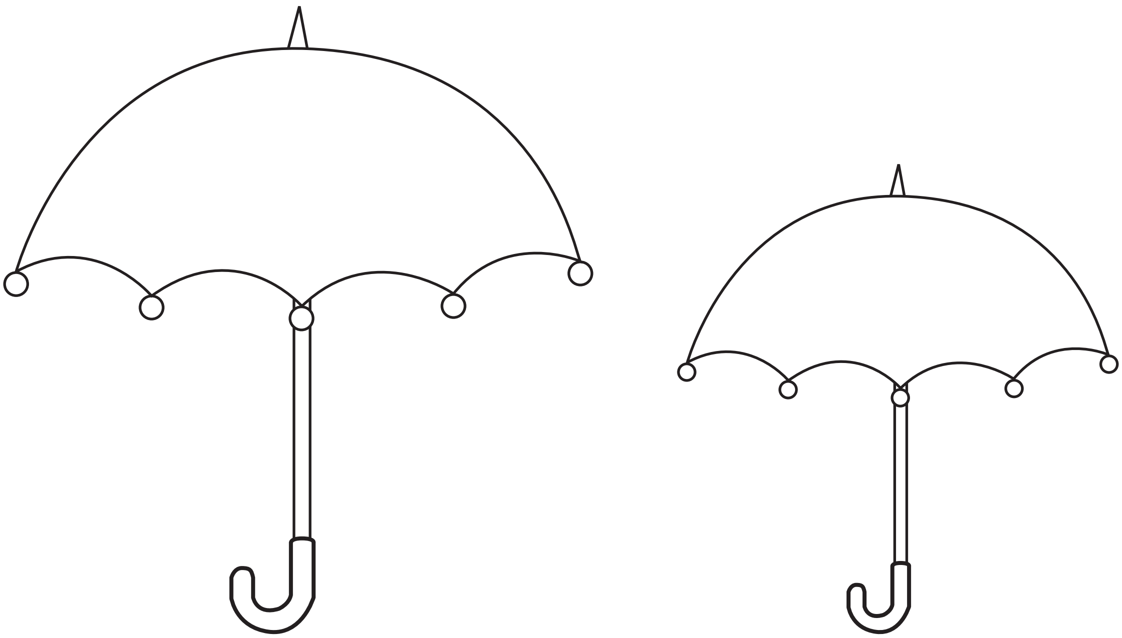




बड़ी और छोटी वस्तुएँ

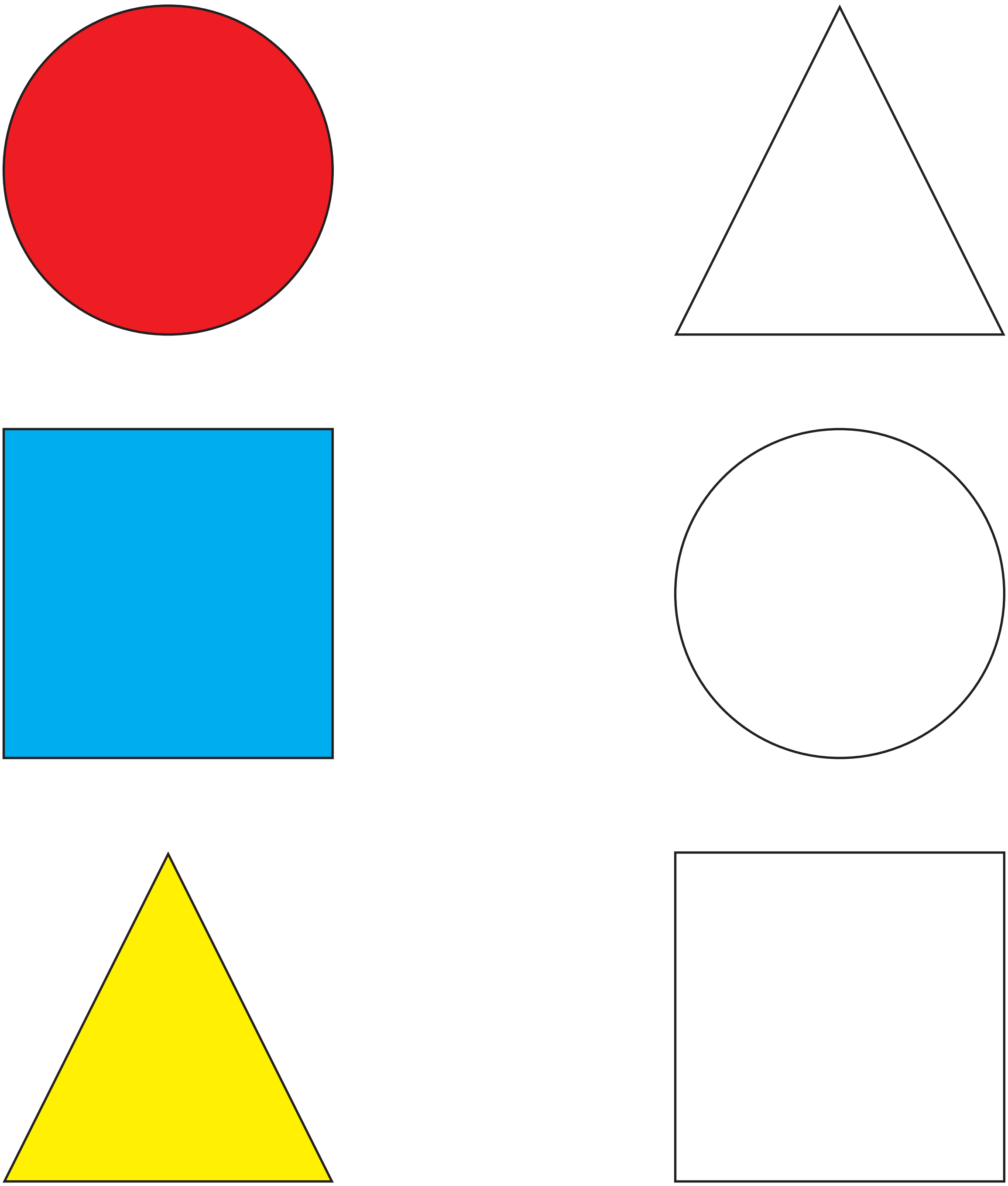
- बड़ी वस्तुओं में **लाल** रंग भरो।
- छोटी वस्तुओं में **नीला** रंग भरो।





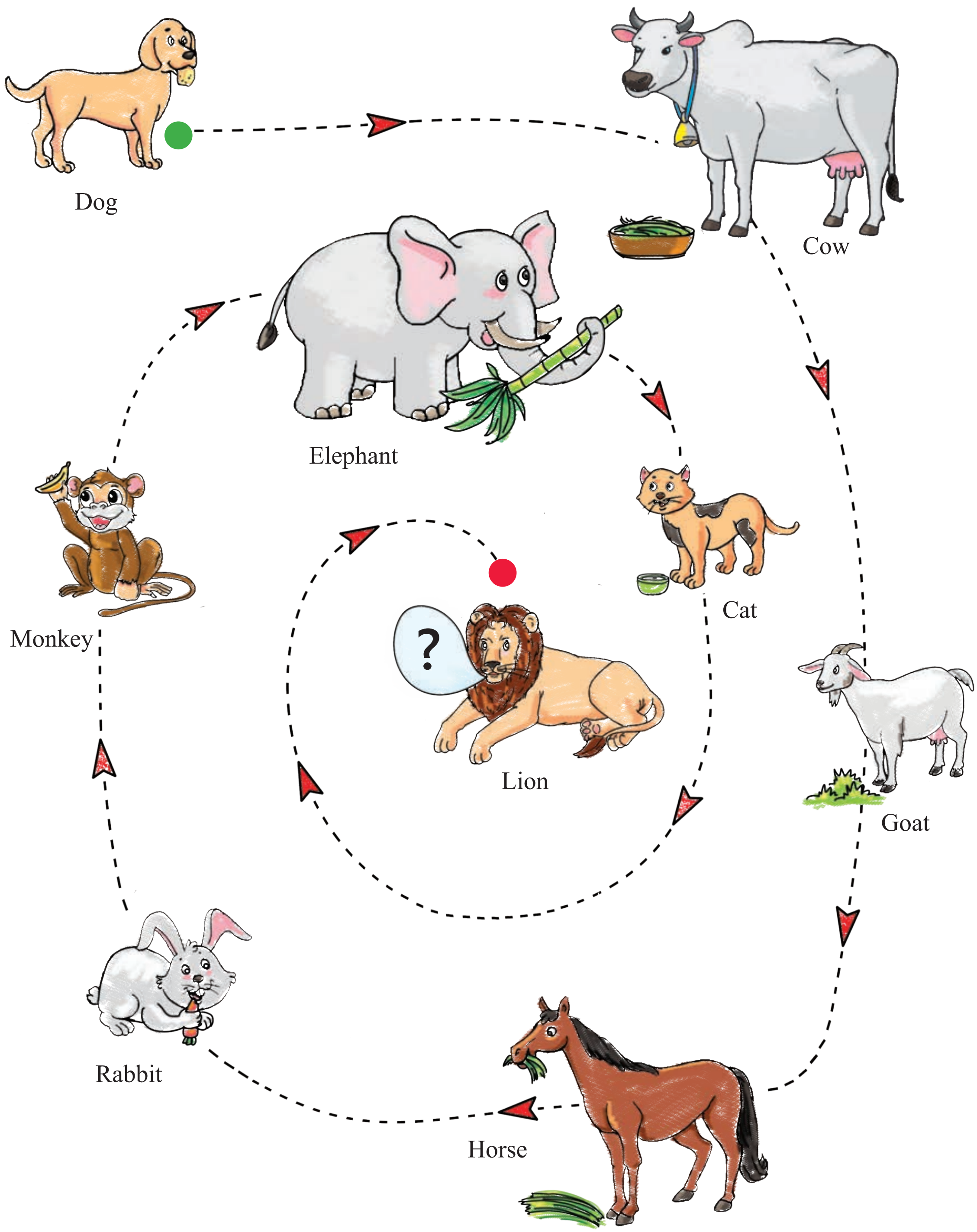
आकृति का मिलान करें

- समान आकृतियों को जोड़ने के लिए रेखा खींचे।
- फिर अपने पसंदीदा रंग के कागज़ को फाड़कर आकृतियों में चिपका दें।



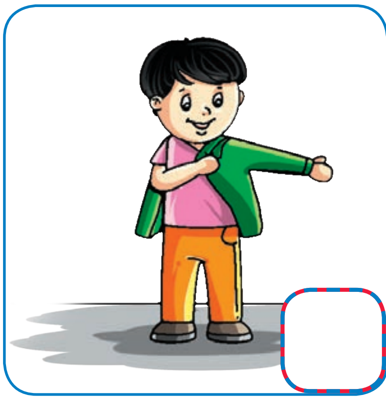
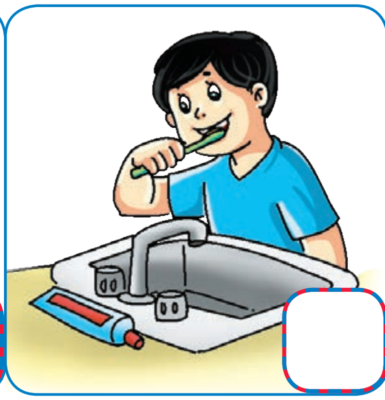
Animals I Know

- Identify and name each animal.
- Try to make the sounds of each animal.



स्कूल जाने से पहले मैं क्या करता/करती हूँ

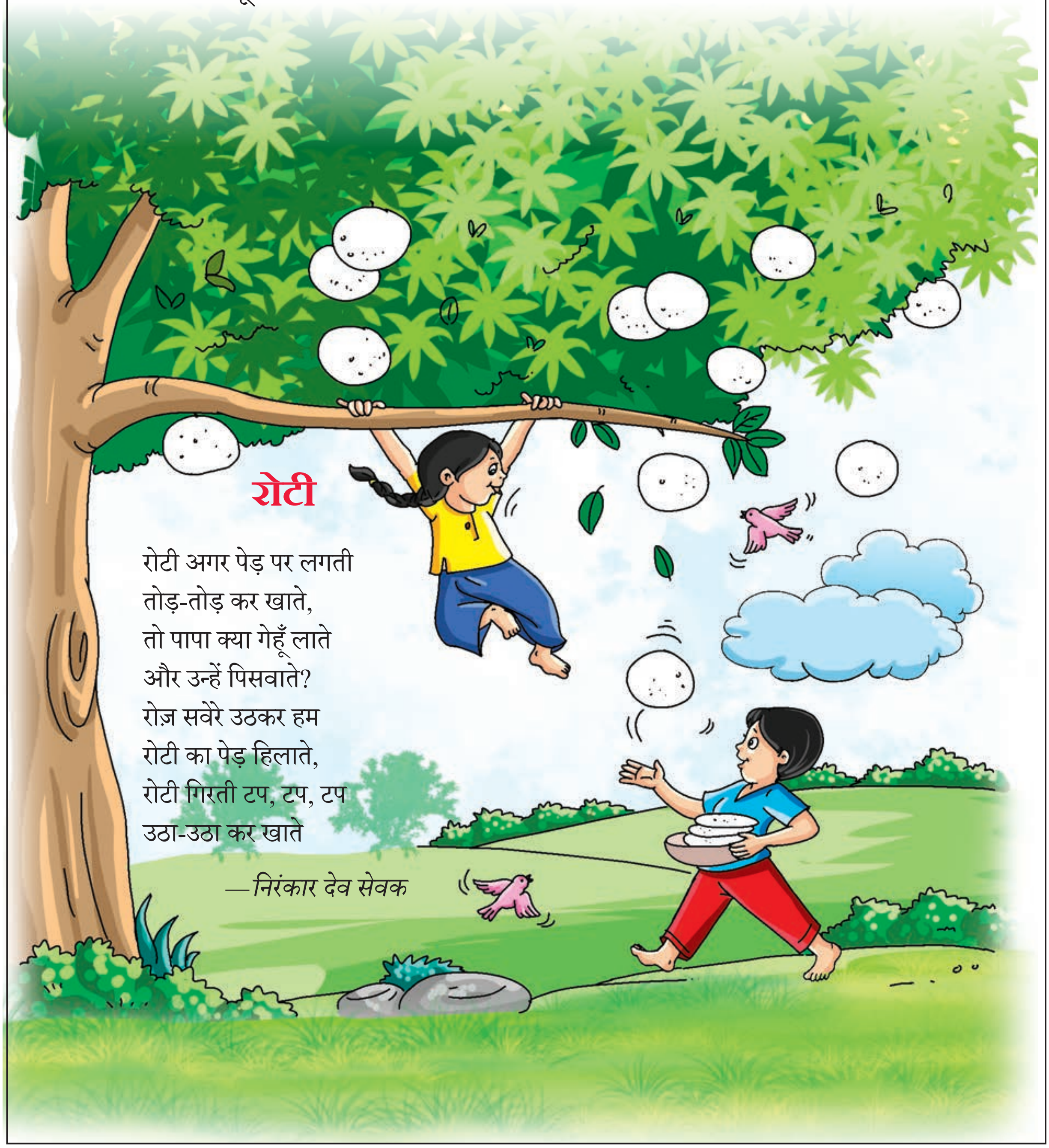
- निम्नलिखित चित्रों को सही क्रम में लगाएँ (क्रमांकित करें)।
- प्रत्येक चित्र में हो रही कार्रवाई का वर्णन करें।

यहाँ अपने स्कूल का चित्र बनाएँ।

मेरा पसंदीदा भोजन

- कविता में किसके बारे में बात की गई है?
- पेड़ पर क्या लटका है?
- रोटी का आकार क्या है?
- कुछ खाद्य पदार्थों के नाम बताओं जिनका आकार गोलाकार होता है।
- प्रत्येक रोटी को छूकर गिनें और उसमें रंग भरें।



रोटी

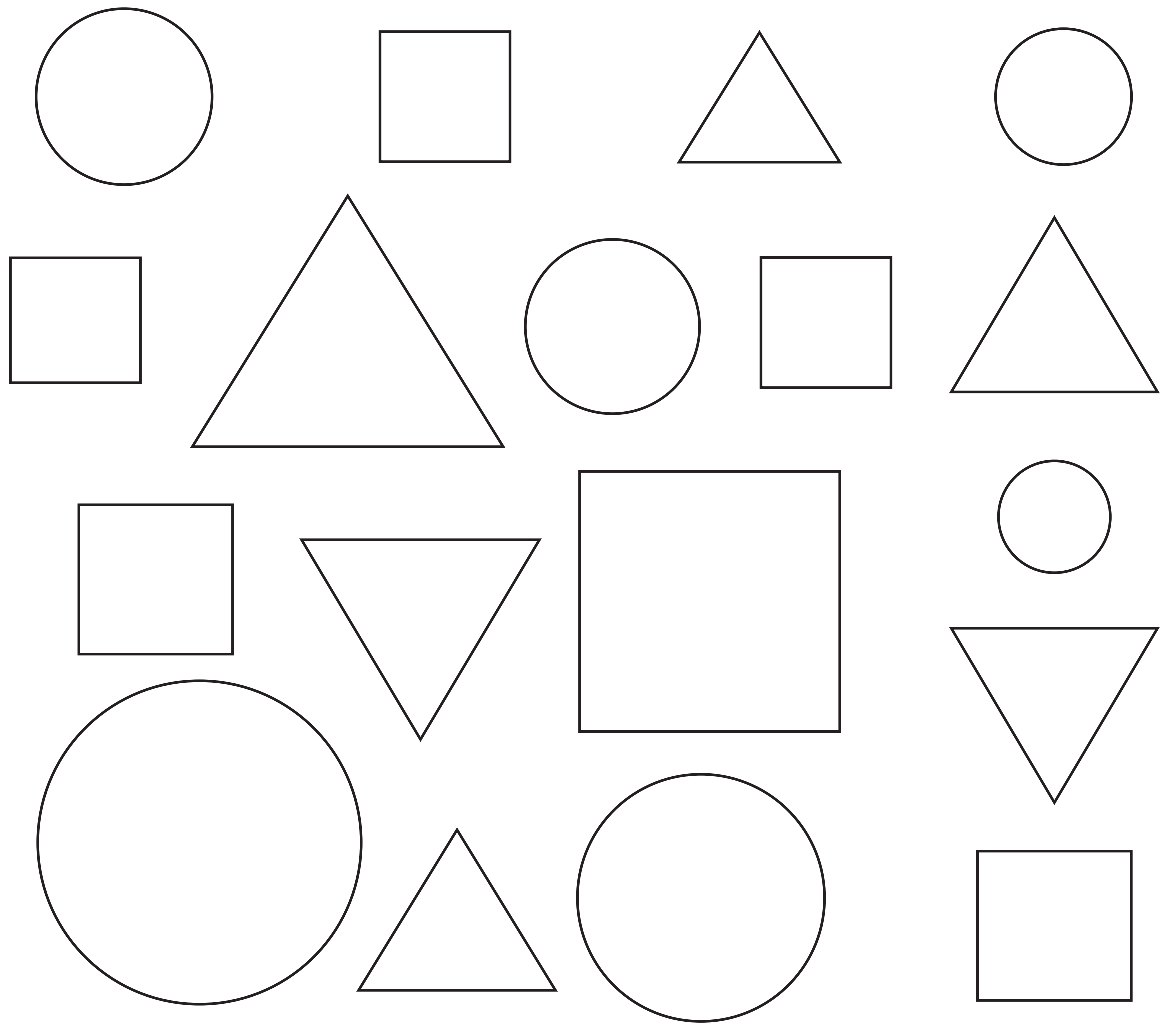
रोटी अगर पेड़ पर लगती
तोड़-तोड़ कर खाते,
तो पापा क्या गेहूँ लाते
और उन्हें पिसवाते?
रोज़ सवेरे उठकर हम
रोटी का पेड़ हिलाते,
रोटी गिरती टप, टप, टप
उठा-उठा कर खाते

—निरंकार देव सेवक

आकृति में रंग भरें

आकृति को रंगने में सिया की मदद करें।

- सभी त्रिकोण ▲ में पीला रंग
- सभी वर्ग/चौकोर ■ में हरा रंग
- सभी वृत ● में नीला रंग



गिनो और लिखो—

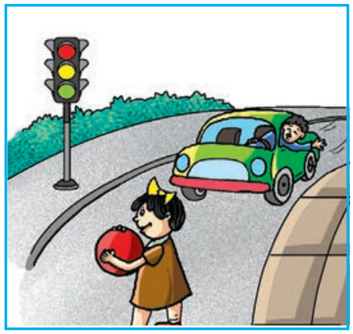
▲ = ____________ ■ = ____________ ● = ____________

सुरक्षित रहें

सुरक्षित के लिए 👍 और असुरक्षित के लिए 👎 पर निशान लगाएँ।

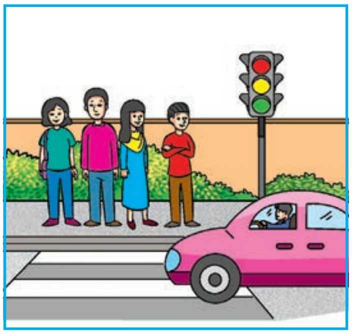
सुरक्षित असुरक्षित

सुरक्षित असुरक्षित

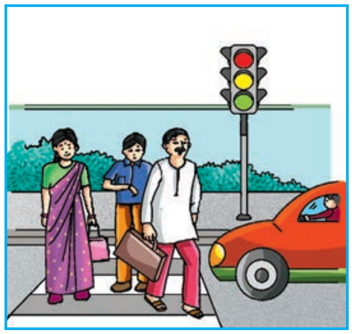


सुरक्षित असुरक्षित

सुरक्षित असुरक्षित



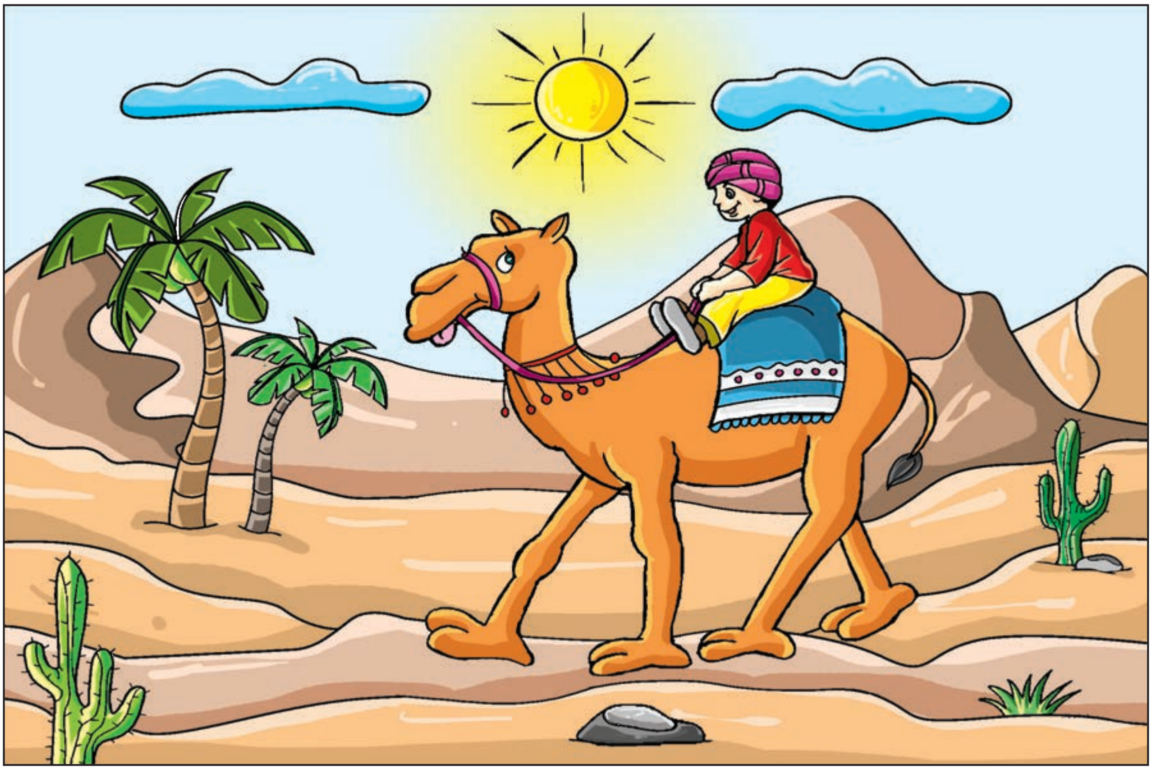
सुरक्षित असुरक्षित

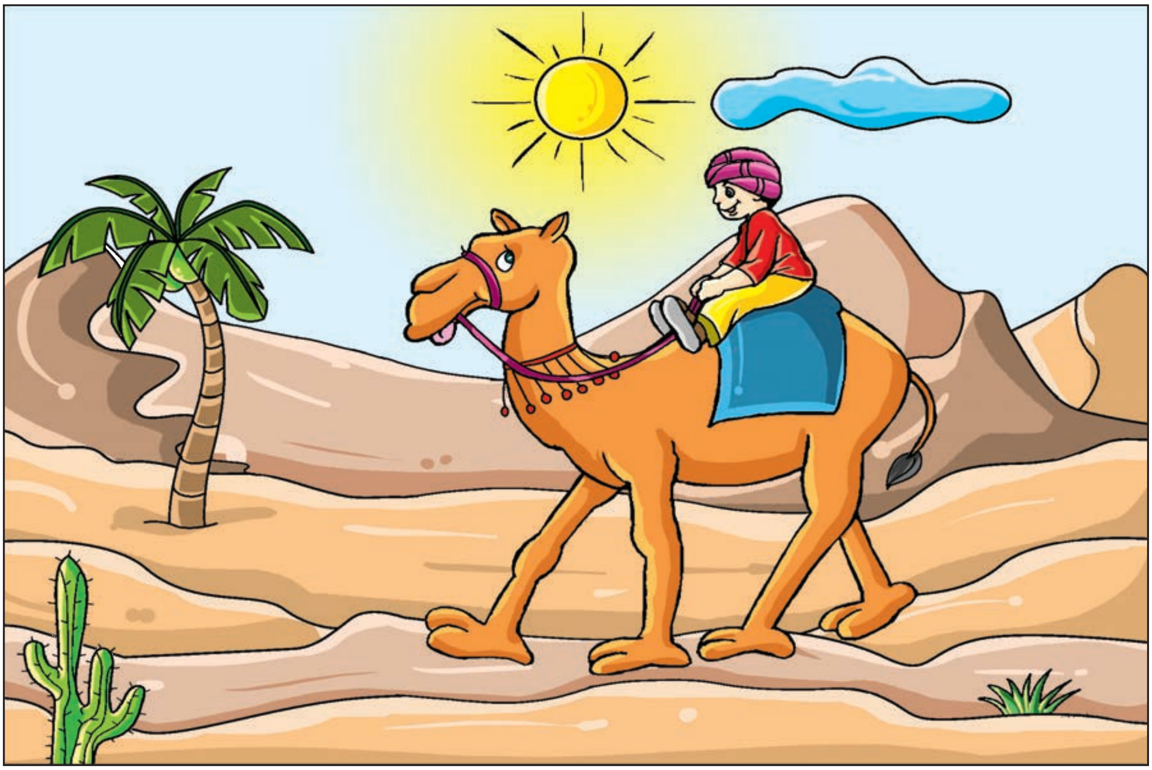


सुरक्षित असुरक्षित

सुरक्षित असुरक्षित

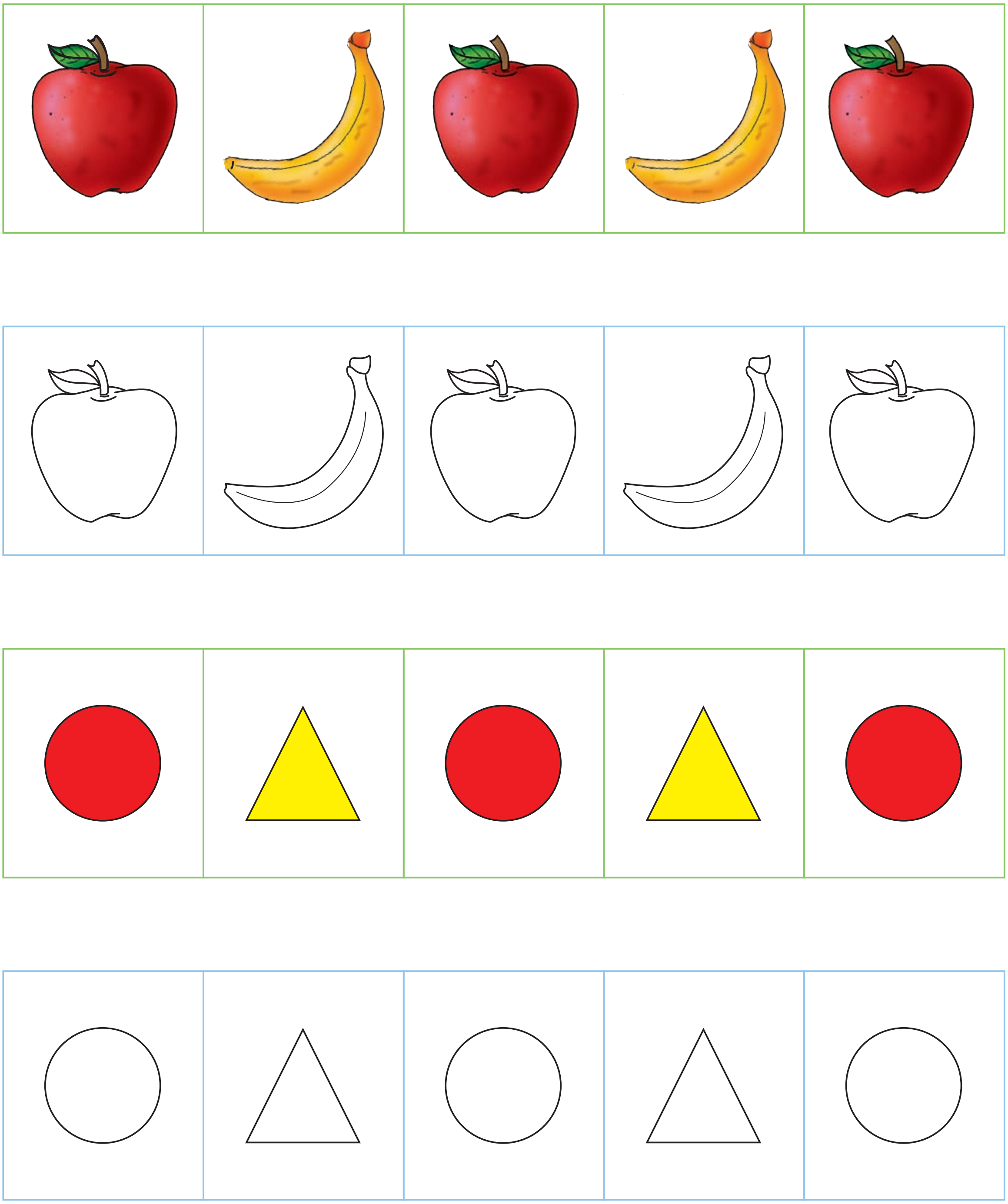
अंतर ढूँढ़ें और गोला लगाएँ



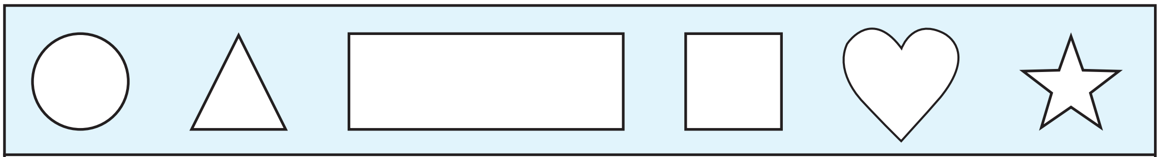


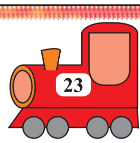
नमूने का मिलान कर उसमें रंग भरें

रंगीन नमूना देखो और नमूने के अनुसार रंग भरो।



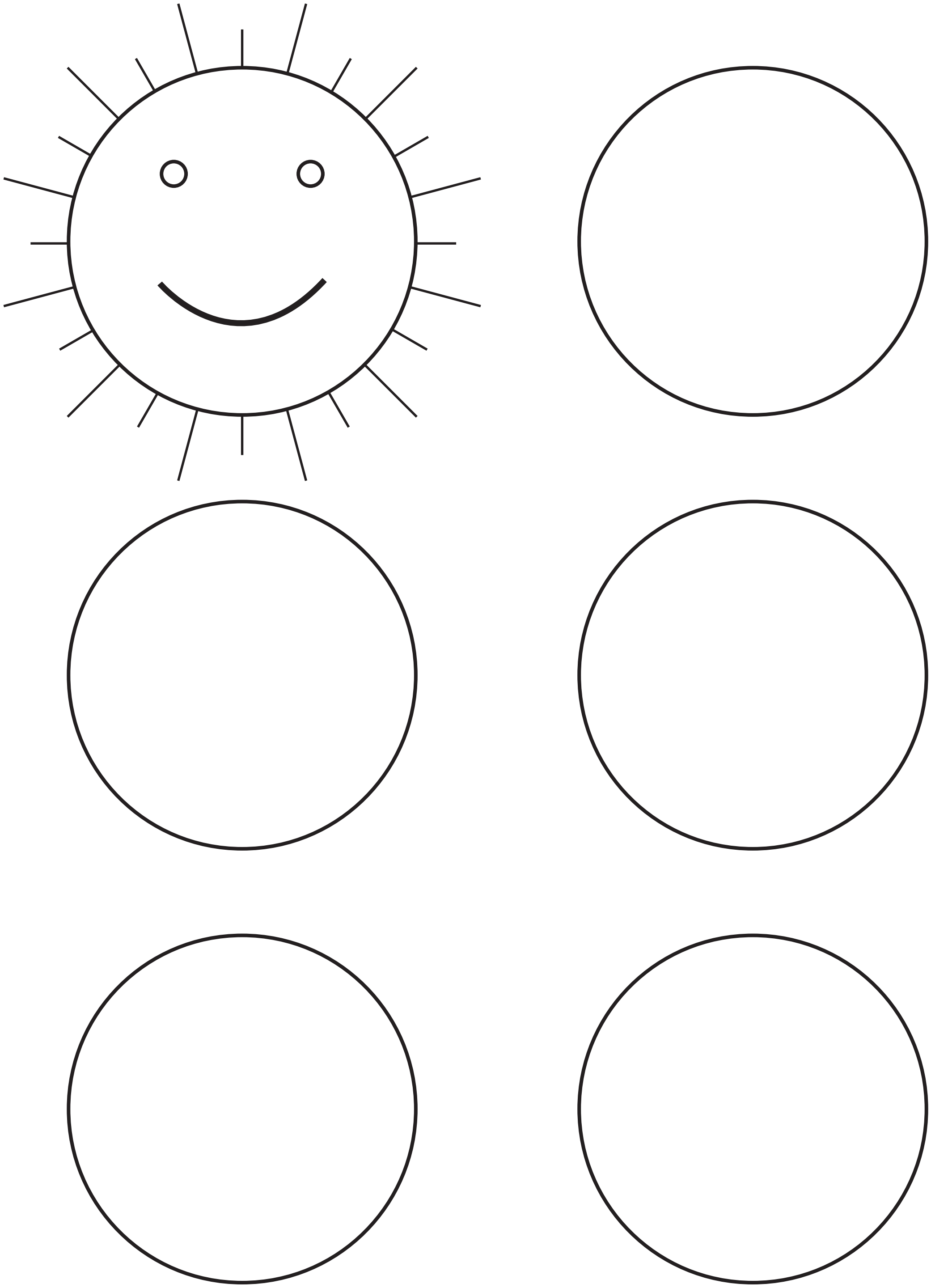
आकृतियों के साथ बनाएँ





मेरे रचनात्मक गोले

- निम्नलिखित दिए गए गोलों के साथ अपनी पसंद का कुछ भी बनाएँ।
- उदाहरण के रूप में एक गोला आपके लिए दिया गया है।



मेरे खिलौने (चित्र पठन)

सीया, राहूल और अमनदीप अपने पसंदीदा खिलौनों से खेल रहे हैं। उनके घर पर अलग-अलग खिलौने मौजूद हैं।

- आप इस चित्र में कितने खिलौने देख सकते हैं? बॉक्स में संख्या/नंबर लिखें।
- आप अपने खिलौनों से खेलना बंद करने के बाद उन्हें कहाँ रखते हो?

यहाँ अपने पसंदीदा खिलौने का चित्र बनाओ।

मेरा कोलाज

- शरीर की स्वच्छता और साफ़-सफ़ाई से संबंधित तस्वीरें अखबार से एकत्रित करें।
- उन्हें काटकर दिए गए बॉक्स में चिपकाएँ।
- अपने चित्र कोलाज के बारे में बात करें।
- अपने कोलाज को एक मज़ेदार/दिलचस्प नाम दें।

एक कोलाज बनाएँ

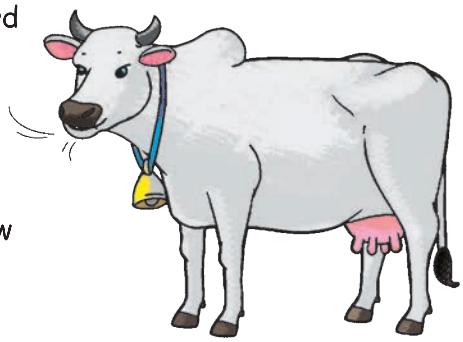
Animals and Birds Around Me

Identify and name each animal.

Sing the Rhyme

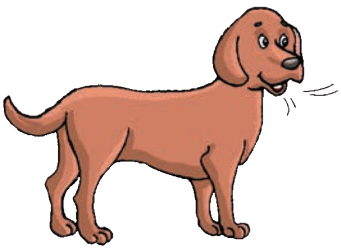
The Bird

Chirp-Chirp
Says the bird



The Cow

Moo-Moo
Says the cow

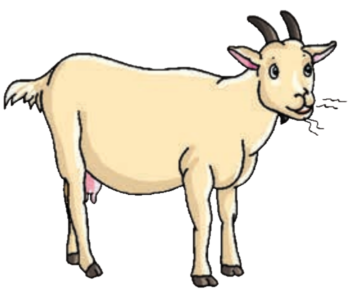


The Dog

Bow-Wow
Says the dog

The Cat

Meow-Meow
Says the cat



The Goat

Bleat-Bleat
Says the goat

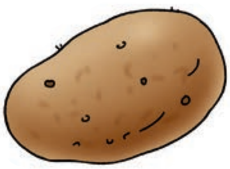
लयात्मक शब्दों का मिलान करें

नल

मग

जग

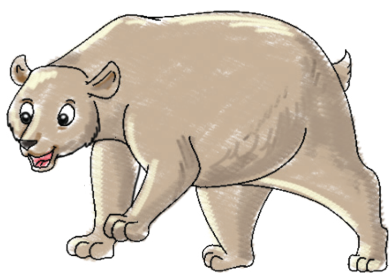
लकड़ी



आलू

फल

मकड़ी



भालू

तुकबंदी शब्द

यदि दिए गए चित्र के नाम आपस में तुकबंदी करते हैं तो खुशनुमा चेहरे में रंग भरें और अगर चित्र के नाम तुकबंदी नहीं करते तो उदासीपूर्ण चेहरे में रंग भरें।

फल

नल

जग

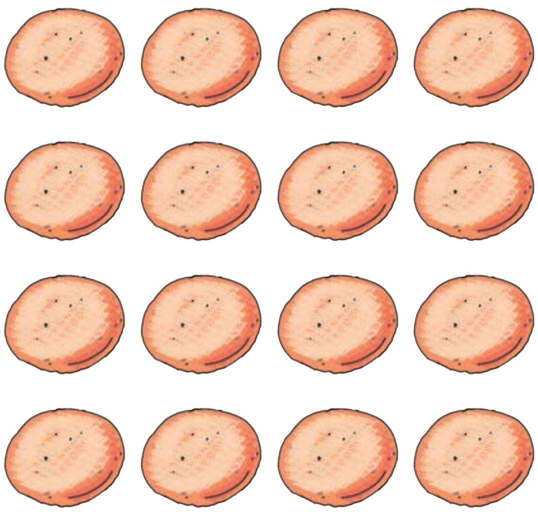
टब

दिए गए बॉक्स में तुकबंदी नामों से कोई दो चित्र बनाएँ।

वस्तुओं की गिनती (संख्या 1–10)

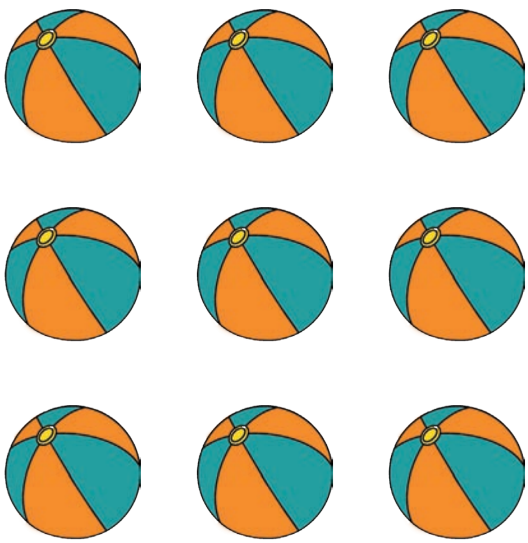
वस्तुओं की सही संख्या के चारों ओर घेरा लगाएँ।

10 रोटियों पर घेरा लगाएँ

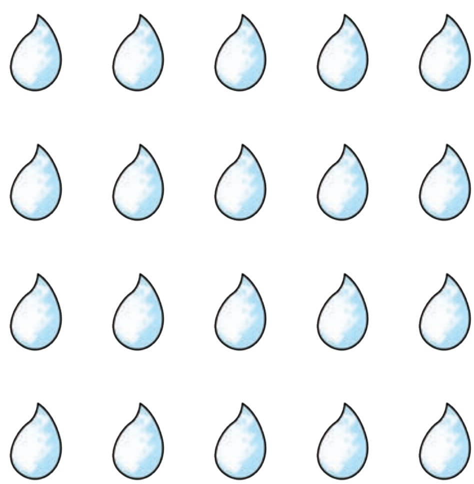


6 सितारों पर घेरा लगाएँ

7 गेंदों पर घेरा लगाएँ

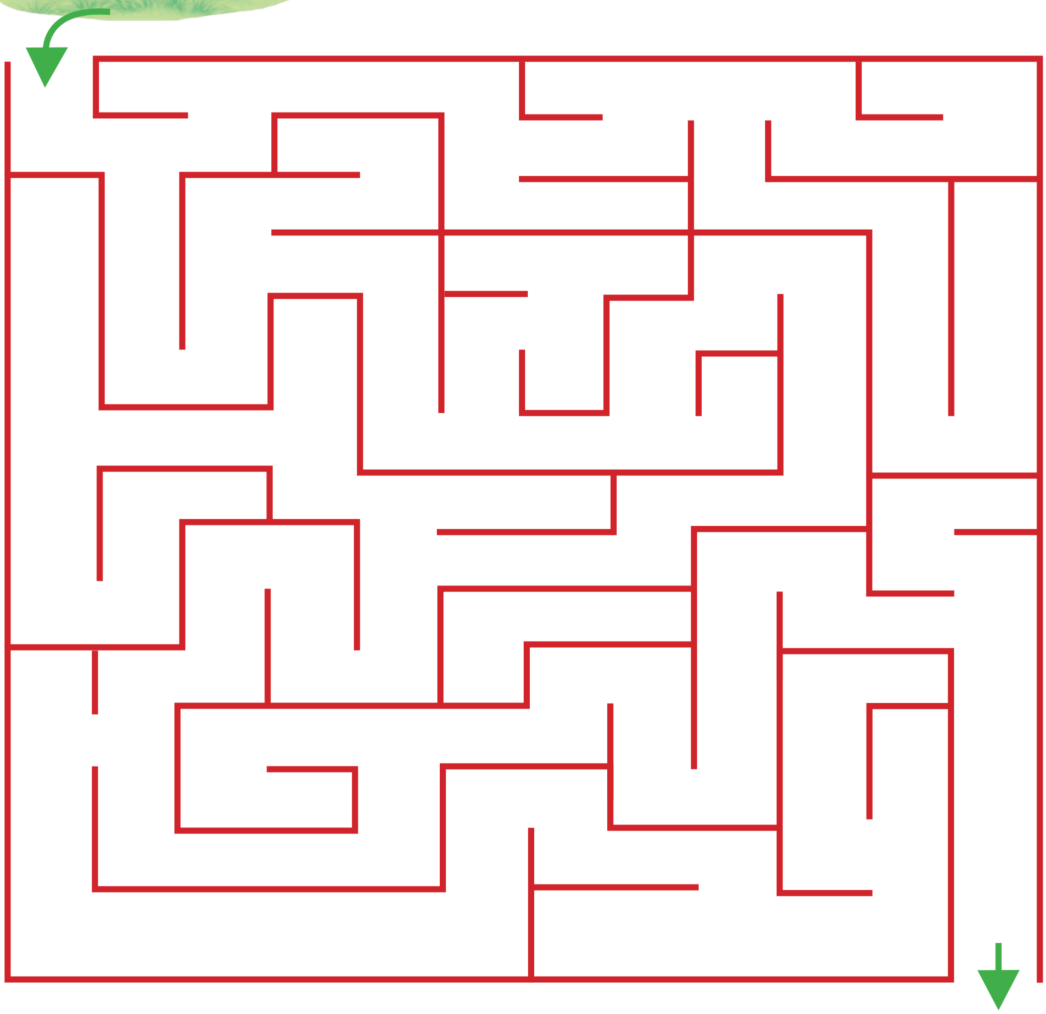


9 बूंदों पर घेरा लगाएँ



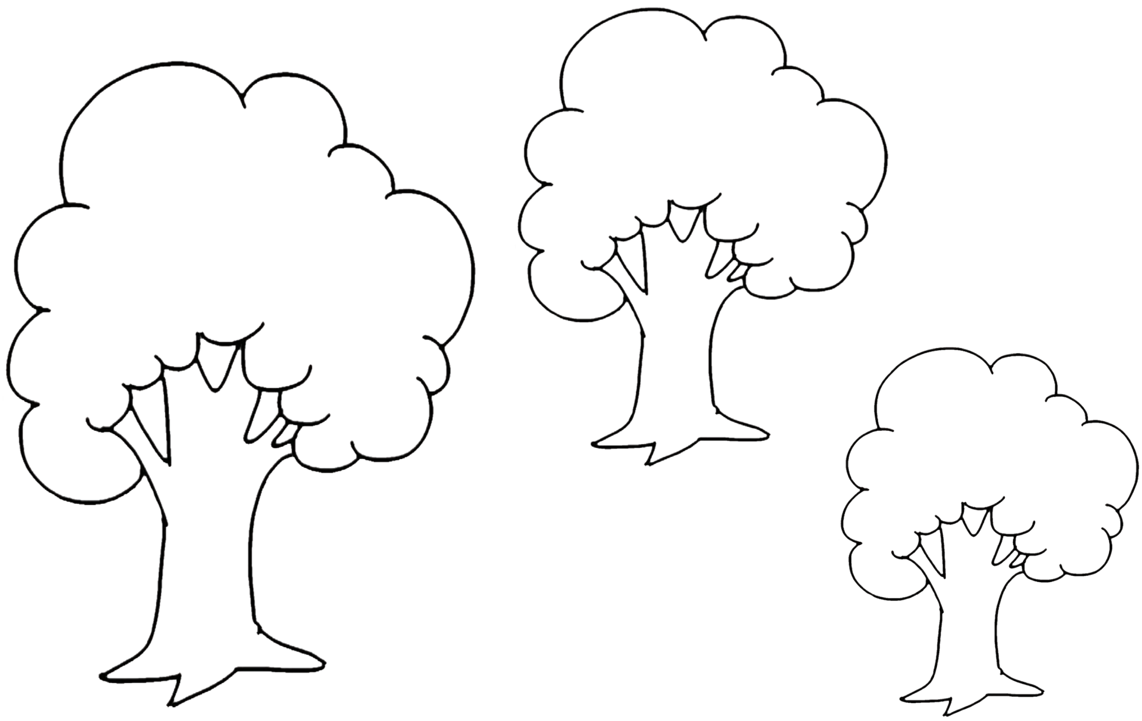
भूलभुलैया

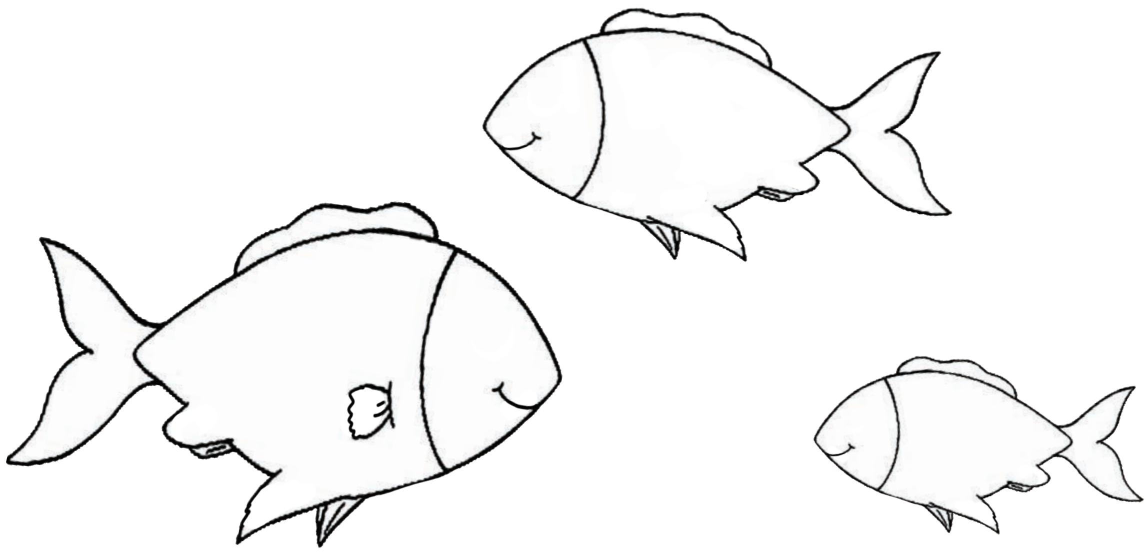
सिया को उसकी गाय को शेड/छप्पर तक ले जाने में मदद करें।



सबसे बड़ा और सबसे छोटा

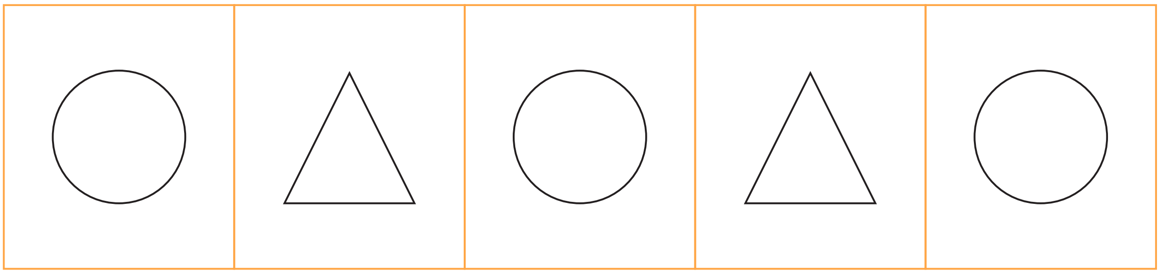
सबसे बड़ी वस्तु में लाल रंग का कागज़ और सबसे छोटी वस्तु में पीले रंग का कागज़ फाड़कर चिपकाएँ।

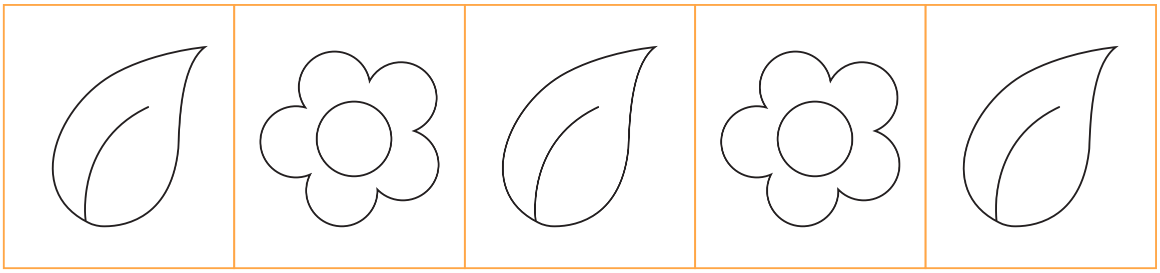




नमूने को पूरा करें

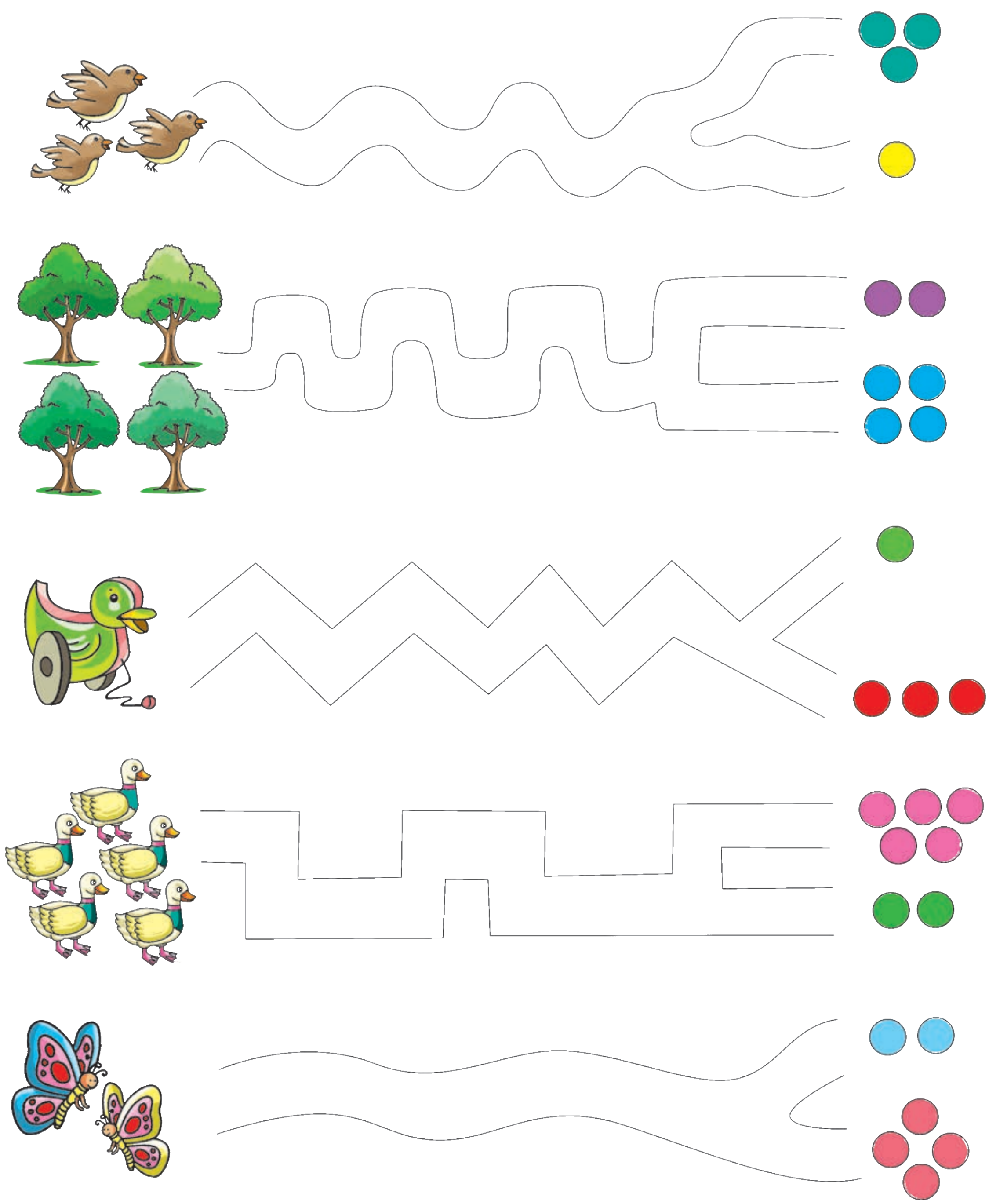
- नमूने को देखें।
- दिए गए स्थान पर समान नमूने को बनाएँ।

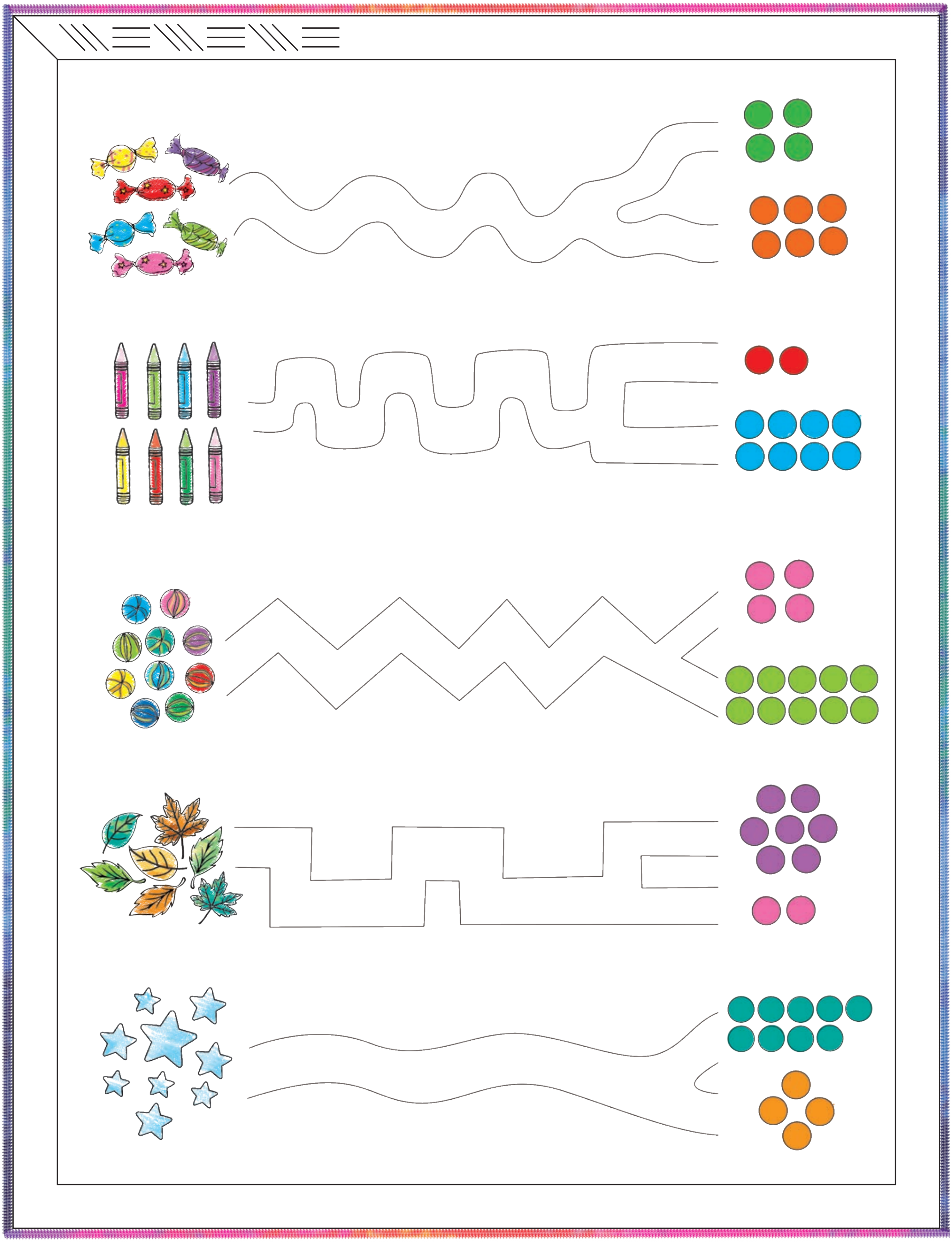




सही संख्या गिनें और उस तक पहुँचें

- प्रत्येक रास्ते के लिए वस्तुओं की संख्या गिनें।
- दिए गए रास्ते/पथ में रेखा खीचें और सही गिनती/अंक की वस्तुओं के समूह के साथ मिलान करें।

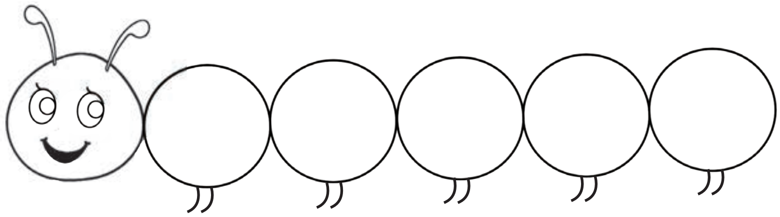




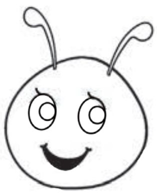
कैटरपिलर को पूरा करें

दी गई संख्या के अनुसार गोले बनाएँ और उसमें रंग भरें।

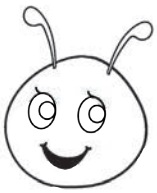
5



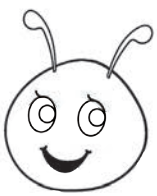
7



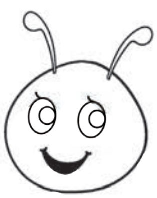
9



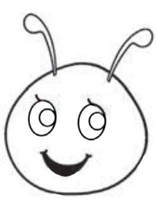
6



4

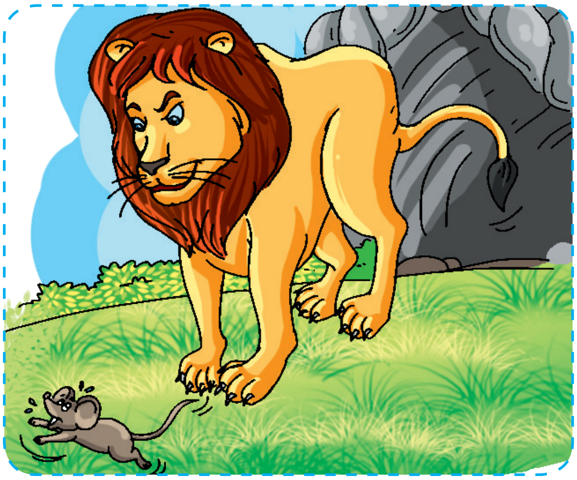
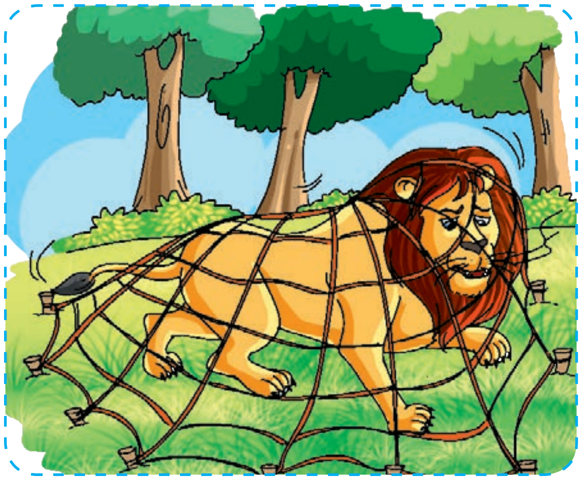
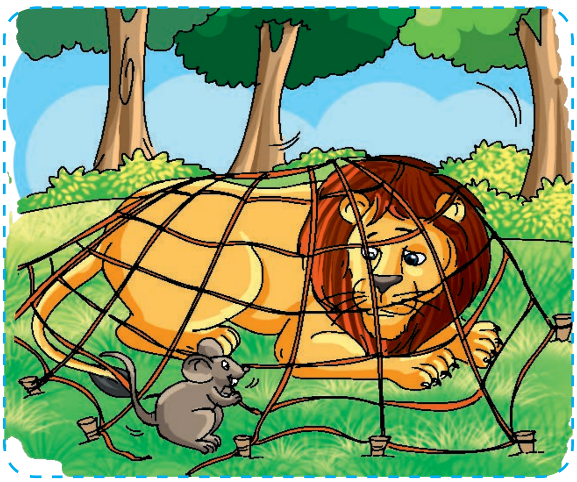
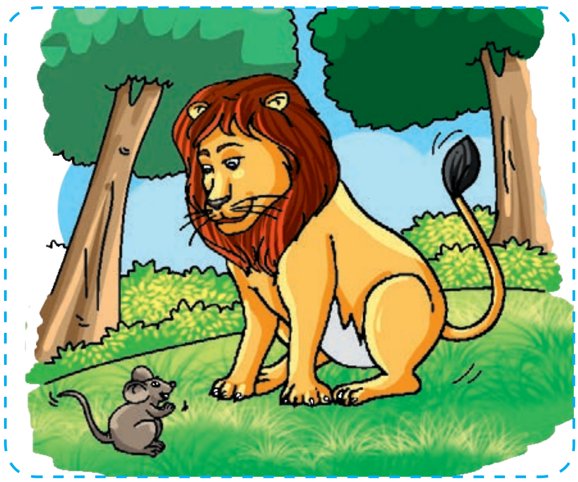


2



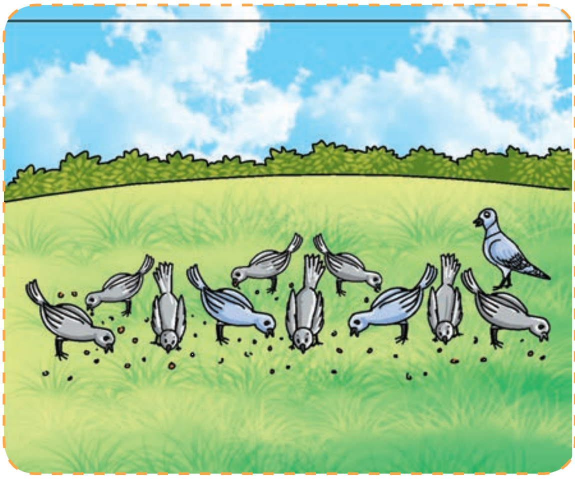
शेर और चूहा

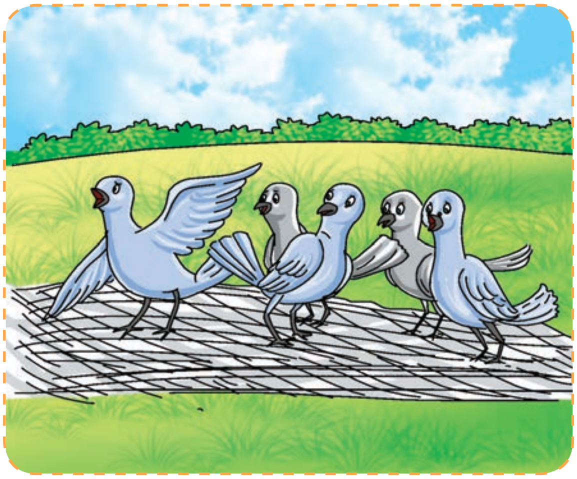
- प्रत्येक कहानी कार्ड दिखाकर बच्चों को कहानी सुनाएँ।
- बच्चे कहानी के कार्ड्स काटें, उन्हें सही क्रम में व्यवस्थित करें और कहानी को अपने शब्दों में कहें।

शिकारी और कबूतर

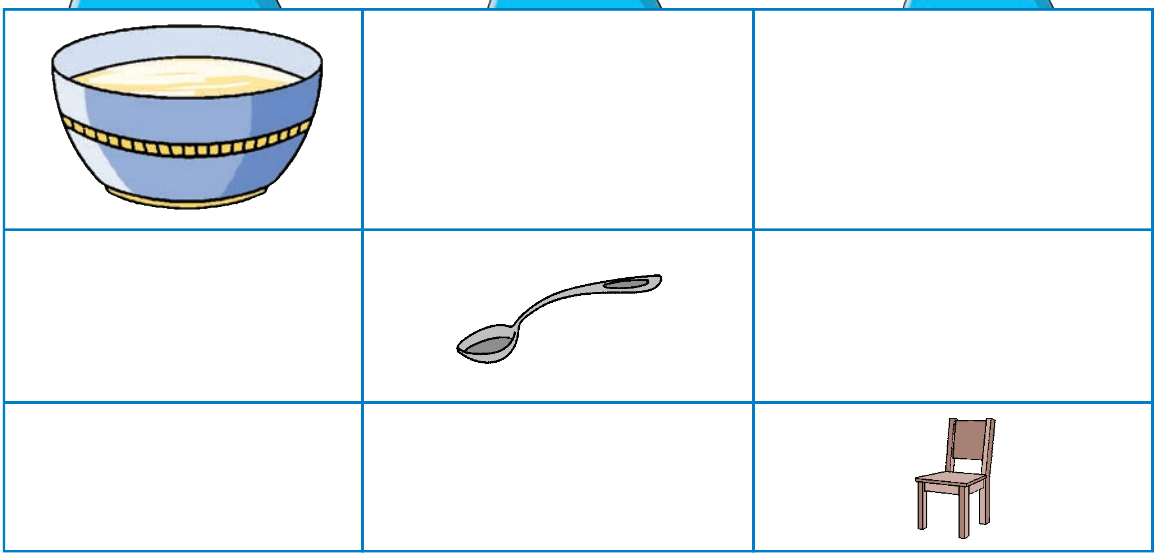
- प्रत्येक कहानी कार्ड दिखाकर बच्चों को कहानी सुनाएँ।
- बच्चे कहानी काड्र्स काटें, उन्हें सही क्रम में व्यवस्थित करें और कहानी को अपने शब्दों में दोबारा कहें।

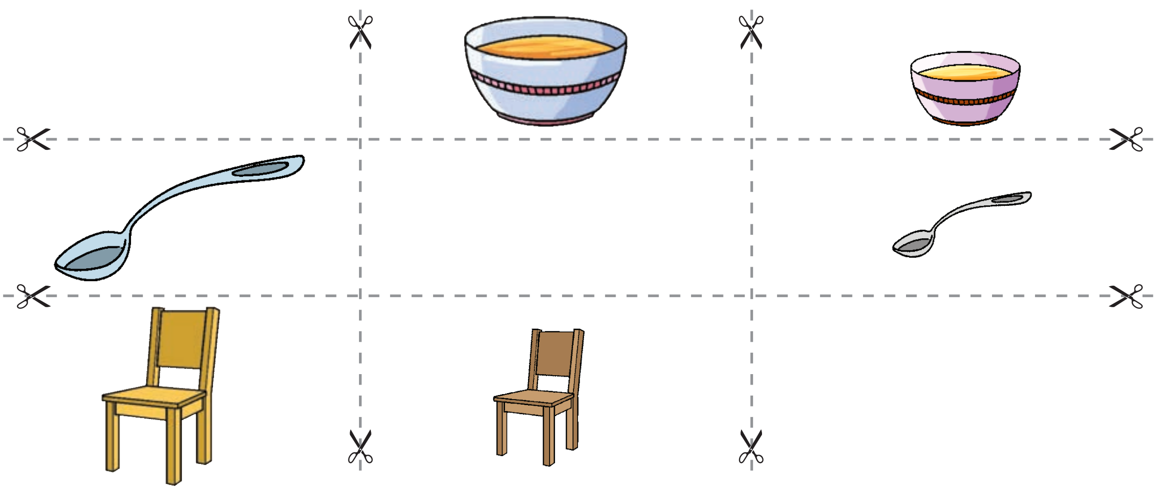




सही आकार

- बड़े, मध्यम और छोटे चित्रों को पहचानें और नाम बताएँ।
- नीचे दिए गए चित्रों को काटें और उन्हें सही क्रम में चिपकाएँ।



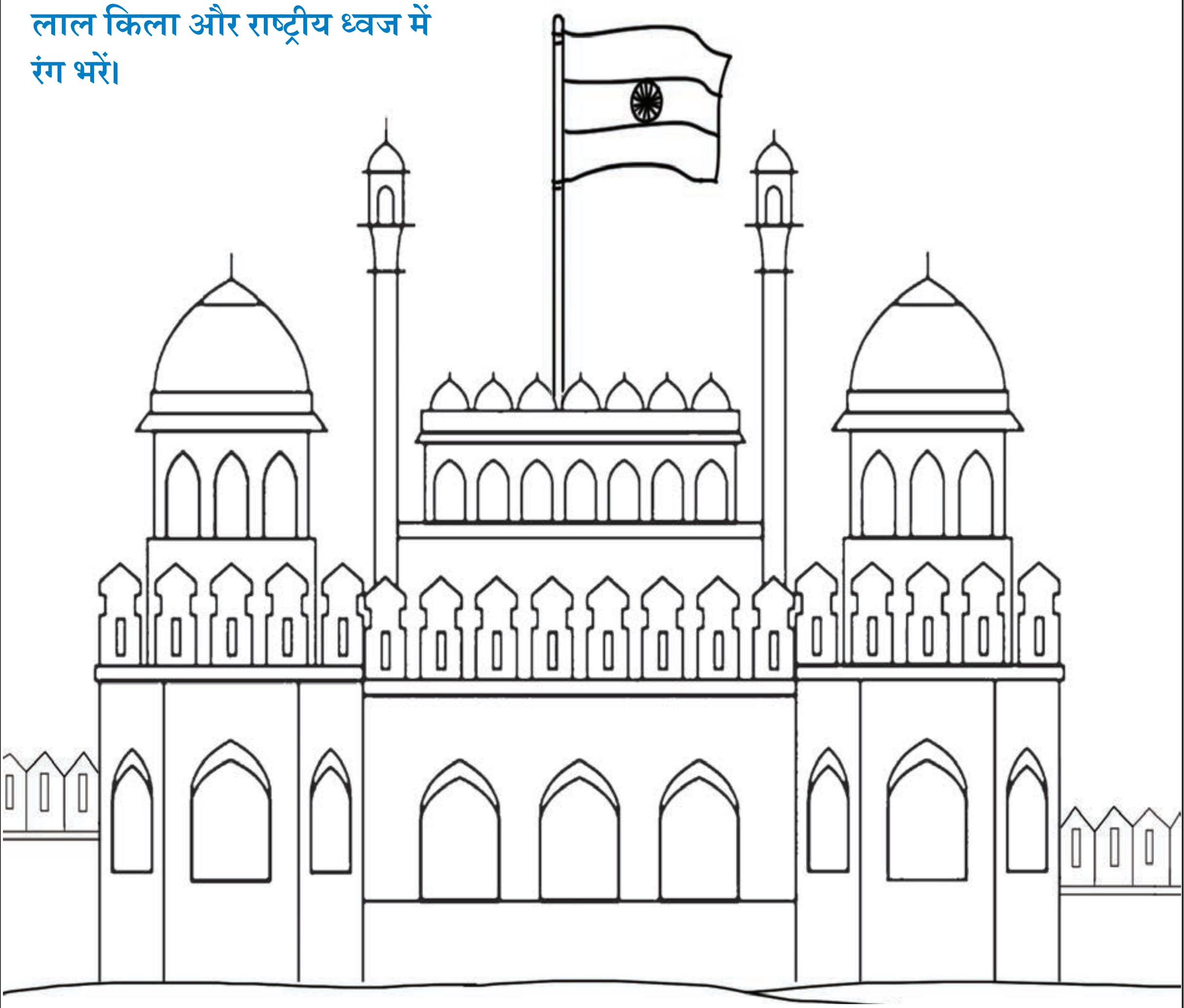


बड़ा और छोटा

बॉक्स में बड़ी और छोटी आकृतियाँ चिपकाएँ।

लाल किला

लाल किला और राष्ट्रीय ध्वज में रंग भरें।



तिरंगा देश का झंडा,
तिरंगा शान भारत की।

तिरंगा चाँद से ऊँचा,
तिरंगा आन भारत की।

तिरंगा आँख का तारा,
तिरंगा जान भारत की।

इसे ऊँचा उठाएँगे,
यही पहचान भारत की।

दूसरों के प्रति दयालुता

नीचे दी गई कविता को पढ़ें।

जानवरों के प्रति हमेशा दयालु रहें

जानवरों के प्रति दयालु रहें
सुबह, दोपहर और रात।
क्योंकि जानवरों में भी भावनाएँ होती हैं
इसलिए डरो मत
हमेशा उन्हें सही प्यार करो।

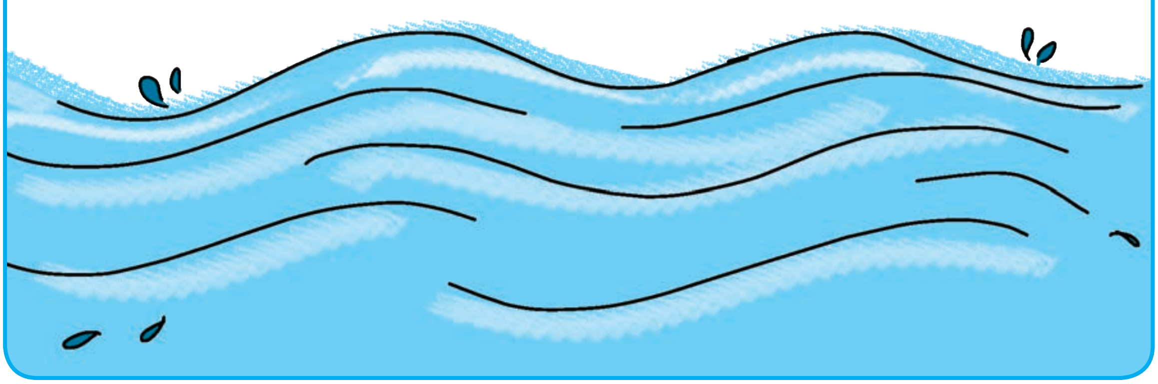
मछली जल की रानी है

मछली जल की रानी है
जीवन उसका पानी है
हाथ लगाओ डर जाएगी
बाहर निकालो मर जाएगी
पानी में डालो जी जाएगी

यहाँ एक मछली का चित्र बनाएँ

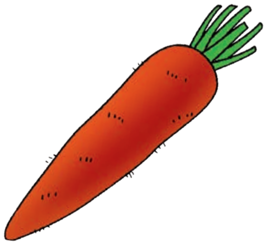
या

कागज़ को मोड़कर मछली बनाएँ और चिपकाएँ।

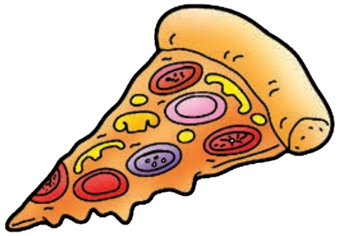


Healthy Foods

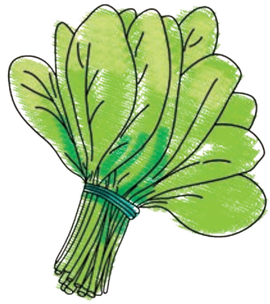
Encircle the healthy foods in each row.



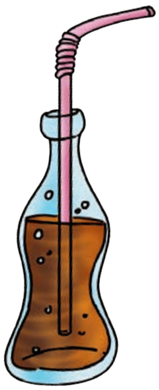
Carrot



Pizza

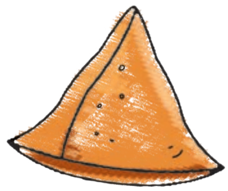


Spinach

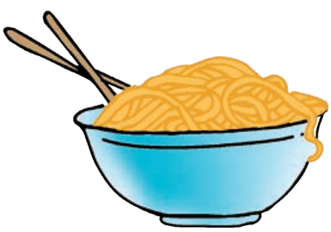


Cold drink

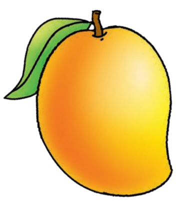
Apple



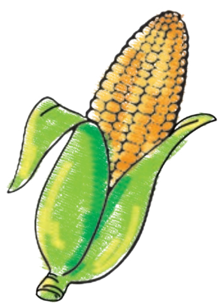
Samosa



Noodles



Mango



Corn

खेल के मैदान में (चित्र पठन)

चित्र को देखें।

- चित्र में क्या हो रहा है इस बारे में बात करें।
- बच्चों और वयस्कों/बड़ों को देखें। वे क्या कर रहें हैं?

रचनात्मक और समीक्षात्मक सोच वाले प्रश्न पूछें।

- बच्चे कौन-सा खेल खेल रहे हैं?
- आपको क्या लगता है कि मधुमक्खियाँ फूलों के पास क्यों उड़ रही हैं?
- यदि आप इस खेल के मैदान में जाते हो तो आप कौन-सा खेल खेलोगे?
- यदि दो और बच्चे बालू के खेल में शामिल हो जाएँ, तो कितने बच्चे होगें? बॉक्स में संख्या लिखें।
- यदि एक बच्चा झूले से उतर जाएँ, तो कितने बच्चे झूले पर रह जाएँगे? बॉक्स में लिखें।

यहाँ उस पार्क का चित्र बनाइए, जहाँ आप जाना चाहते हैं और खेलना चाहते हैं।

मेरे दस गुब्बारे

मीना और रवि रंगीन गुब्बारों से खेलना चाहते हैं।

- गुब्बारों के रंगों के नाम बताओ।
- प्रत्येक गुब्बारे को स्पर्श करते हुए/उन्हें गिनें।
- अब प्रत्येक गुब्बारे की डोरी मीना और रवि के हाथ में दे दें।

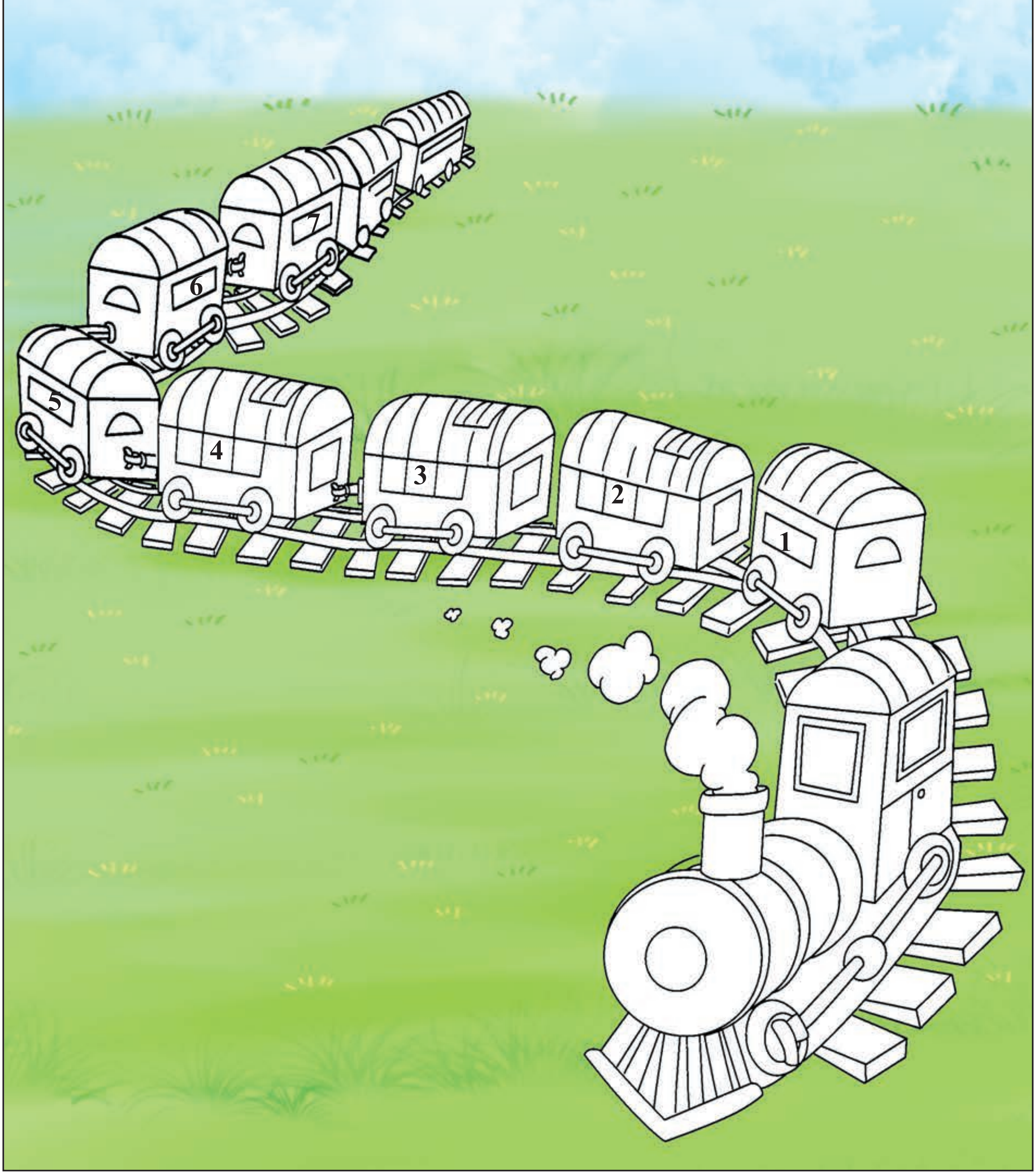
कुल कितने गुब्बारे हैं, बॉक्स में लिखें।

गिनें और रंग भरें

- आप इस रेल में कितने डिब्बे देख सकते हैं? ____________

- रेल के डिब्बों में रंग भरें।

1. ■	2. ■	3. ■	4. ■	5. ■	6. ■	7. ■



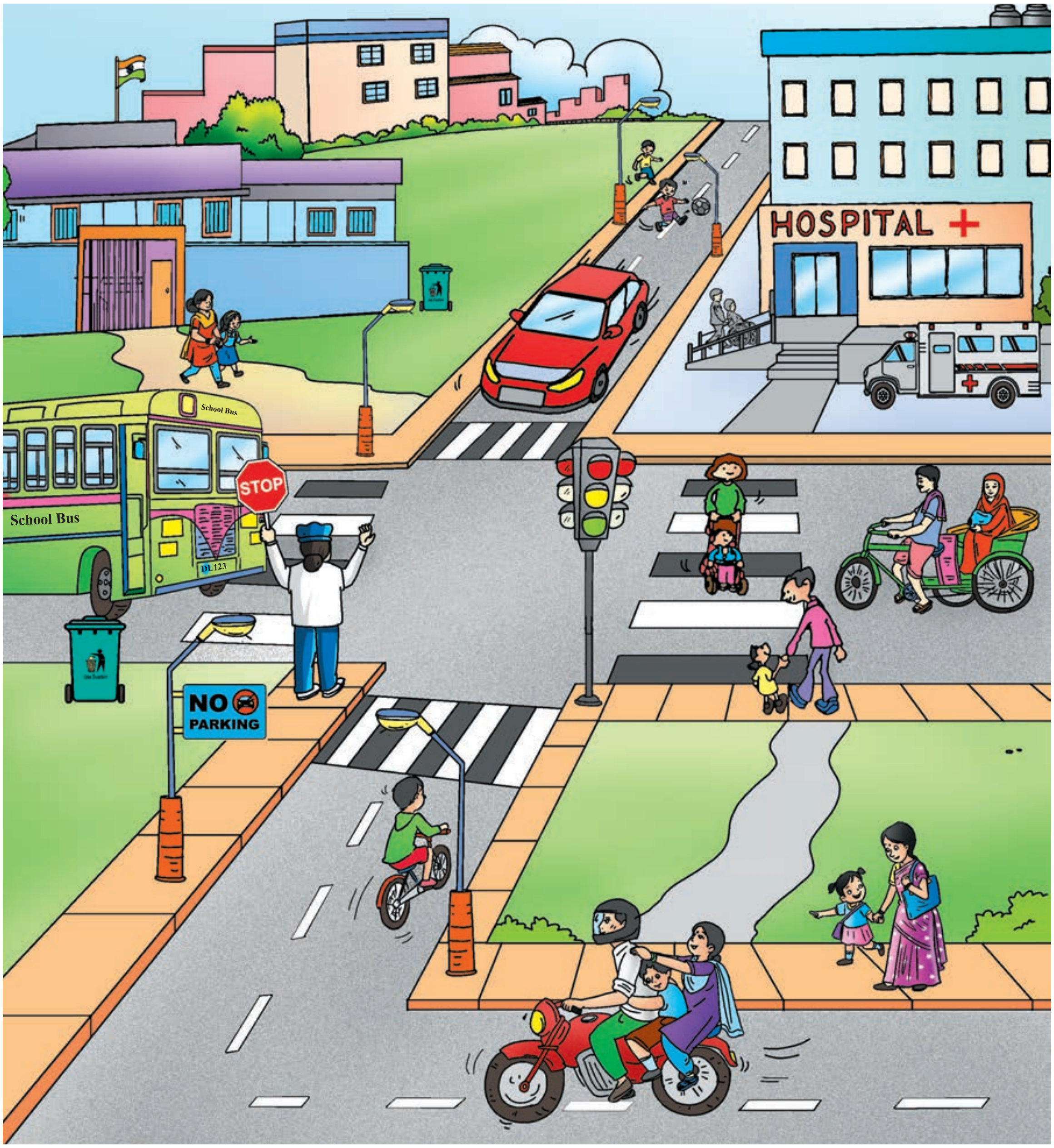
मैं स्वयं को स्वच्छ रखता/रखती हूँ

- बच्चे को बॉक्स में वस्तु बनाने और उनमें रंग भरने के लिए प्रोत्साहित करें।
- चर्चा करें कि इनमें से प्रत्येक वस्तु का उपयोग स्वयं की देखभाल और स्वच्छता के लिए कैसे किया जाता है और वे क्यों महत्वपूर्ण हैं?

यहाँ चित्र बनाएँ मैं इससे अपने दाँत साफ़ करती हूँ।	यहाँ चित्र बनाएँ मैं इससे अपना शरीर धोती हूँ।
यहाँ चित्र बनाएँ मैं इससे अपने बाल धोती हूँ।	यहाँ चित्र बनाएँ मैं इसका उपयोग अपने आप को सुखाने के लिए करती हूँ।

सड़क सुरक्षा (चित्र पठन)

- आप इस चित्र में क्या देखते हैं?
- जो लोग सुरक्षित हैं उन पर (✓) और जो लोग सुरक्षित नहीं हैं उन पर (✗) का निशान लगाएँ।

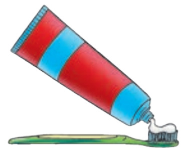
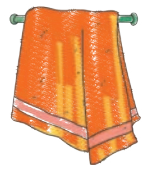
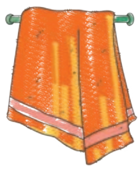
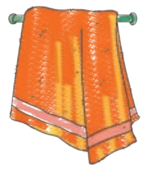
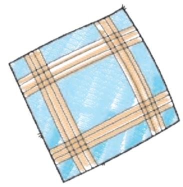


- ट्रैफिक लाइट में हर एक लाइट/बत्ती क्या दर्शाती हैं?
- सड़क पर दिखाई देने वाले वाहनों की संख्या गिनें और बॉक्स में लिखें।

दो पहिया ☐ तीन पहिया ☐ चार पहिया ☐

एक स्वच्छ शरीर

बायीं ओर दिए गए शरीर के अंगों के साथ प्रत्येक पंक्ति में दी गई वस्तु का मिलान करें और घेरा लगाएँ।

 बाल	 साबुन और शैंपू	 टूथपेस्ट और टूथब्रश	 कंघा
 हाथ	 साबुन और पानी	 कंघा	 तौलिया
 दाँत	 दंत मंजन	 टुथब्रश	 पानी
 नाखून	 तौलिया	 साबुन और पानी	 नेल कटर
 नाक	 तौलिया	 रुमाल	 नेल कटर

निर्देश के अनुसार चित्र बनाएँ (अपनी इंद्रियों के अनुसार)

जिन वस्तुओं को मैं देखता हूँ।

जिन वस्तुओं को मैं सुनता हूँ।

जिन वस्तुओं को मैं छूता हूँ।

जिन वस्तुओं की मुझे गंध आती है।

जिन वस्तुओं का मैं स्वाद लेता हूँ।

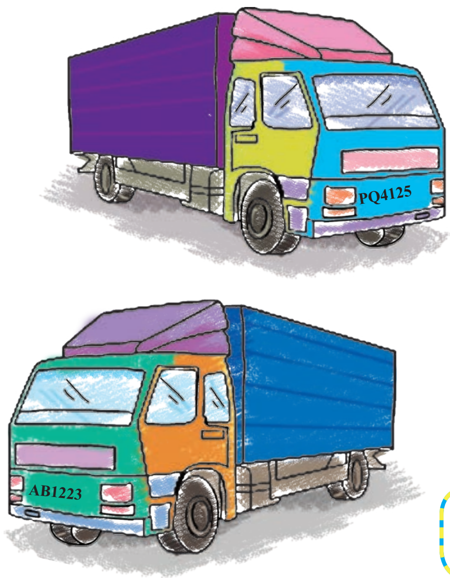
फलों के नमूने

फलों के नमूनों को पूरा करें।

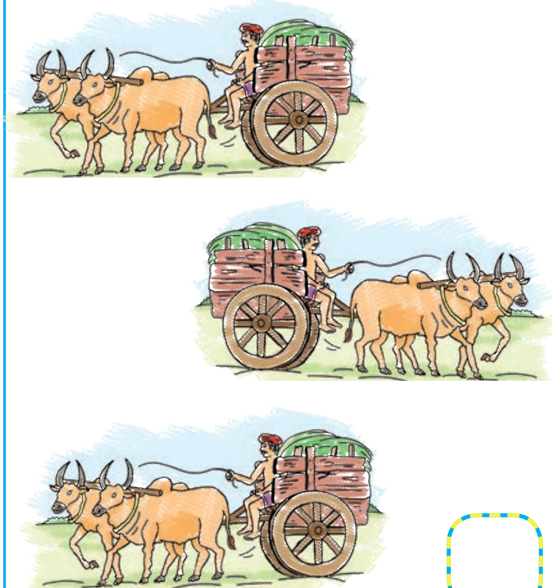
वाहनों की गिनती

वाहनों को गिनें और संख्या लिखें।

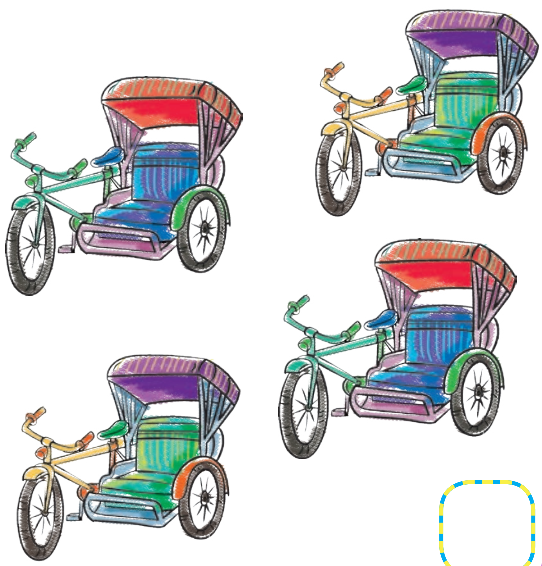
कितने ट्रक हैं?



कितनी बैलगाड़ियाँ हैं?



कितनी रिक्शा हैं?



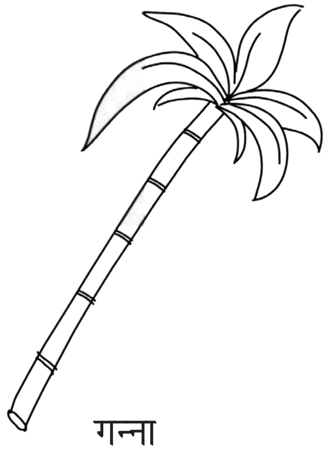
कितनी साइकिल हैं?

'ग' वाले चित्र ढूँढ़ों

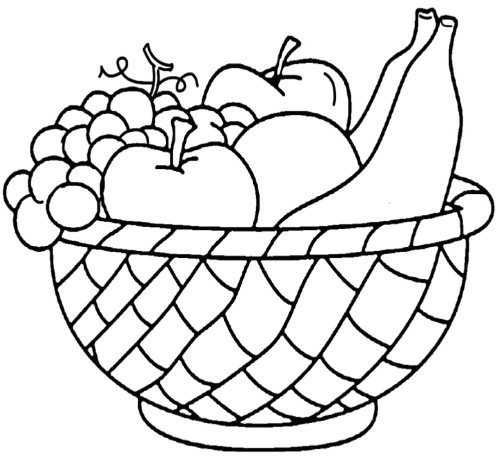
ग ○ ग ○ ग ○ ग

- चित्र देखें और नाम बताएँ।
- 'ग' ध्वनि से शुरू होने वाले चित्रों में रंग भरें।

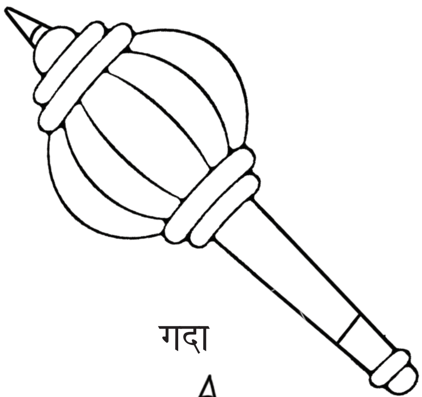
गहना



गन्ना



फल



गदा

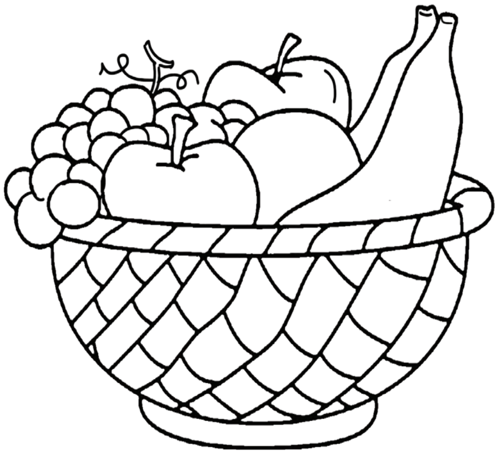
गमला

गणेश

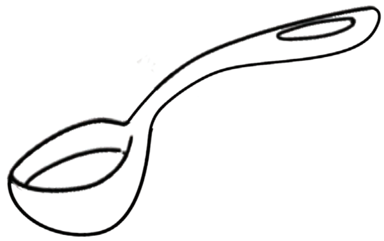
‘फ’ वाले चित्र ढूँढ़ों

फ ○ फ ○ फ ○ फ ○

- चित्र देखें और नाम बताएँ।
- **‘फ’** ध्वनि से शुरू होने वाले चित्रों में रंग भरें।

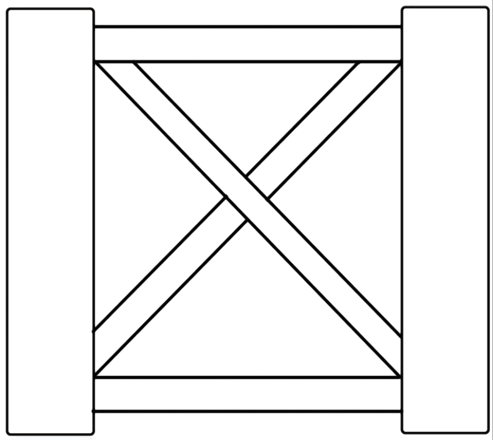


फल

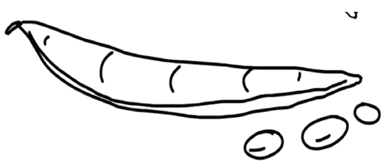


चम्मच

फसल



फाटक



फली

चिड़िया

कपड़ों पर आकृतियों का मिलान करें

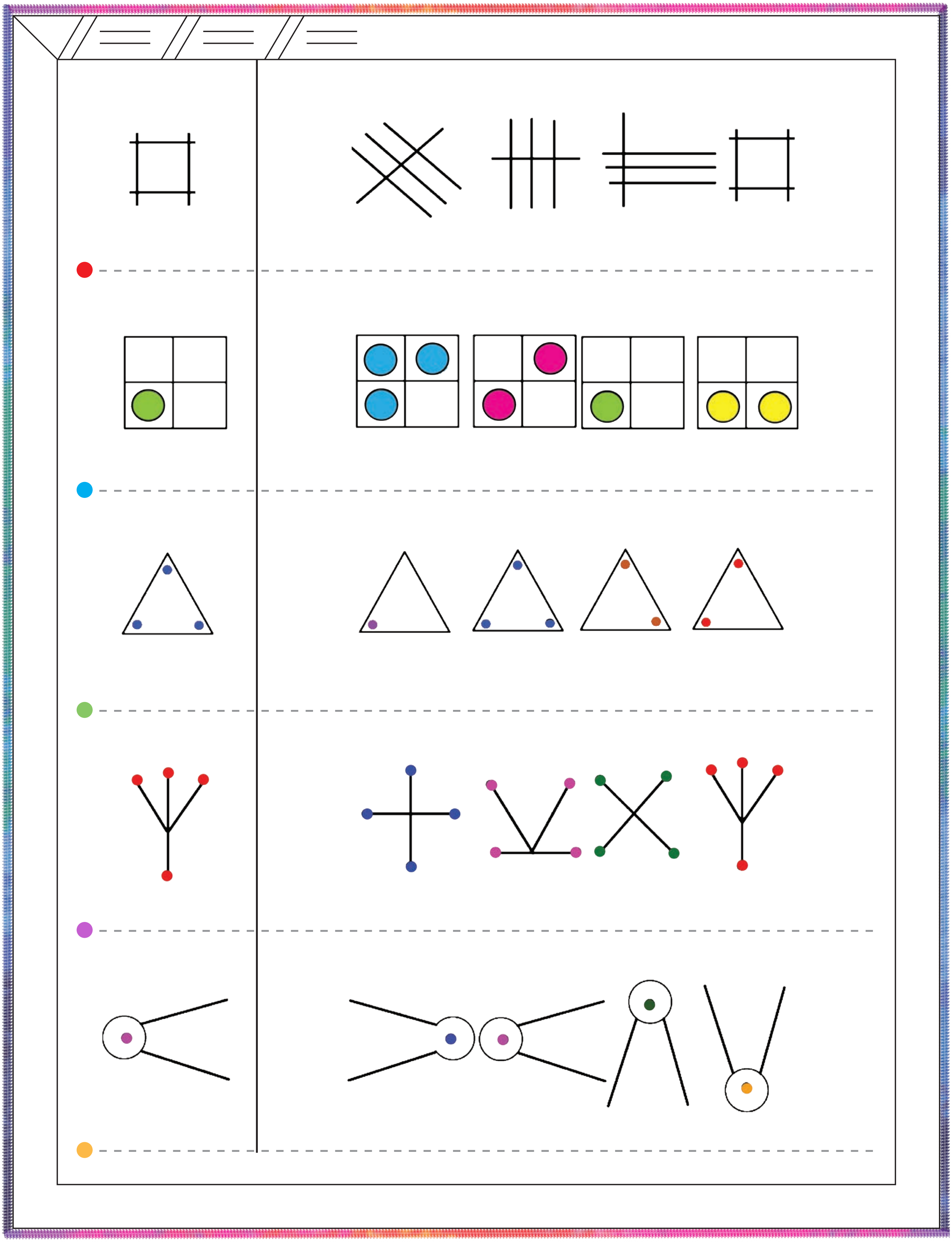
■ ▲ ●

- चित्र को देखें और उसके बारे में बात करें।
- चित्र में दिए गए बच्चों के कपड़ों पर अलग-अलग आकृतियों को देखें।
- अब, समान आकृति वाली पोशाकों का मिलान करें।

अब, आकृतियों की संख्या गिनें और बॉक्स में लिखें।

■	▲	●

आकृति को ढूँढ़ें और मिलान करें

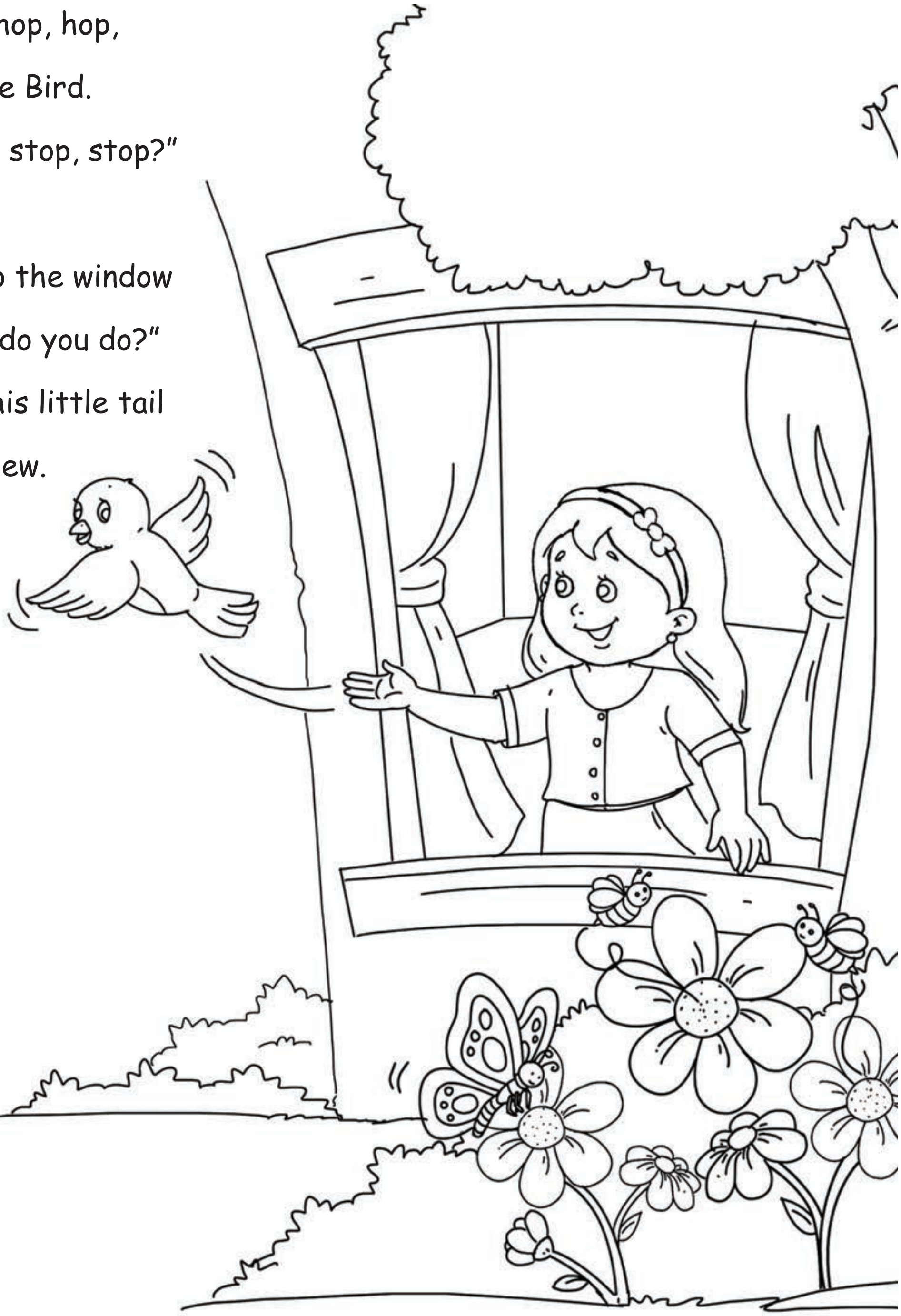


Little Bird

Sing and enjoy the poem.

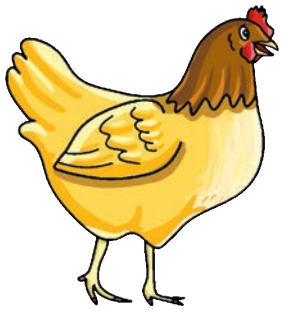
Once I saw a little bird
Come, I hop, hop, hop,
I cried, "Little Bird.
Will you stop, stop, stop?"

I was going to the window
To say, "How do you do?"
But it shook his little tail
And away it flew.

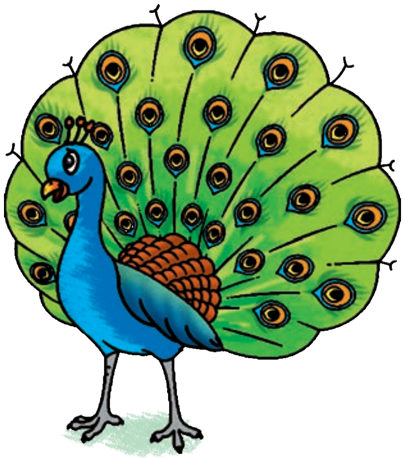


Colour the picture.

- Look at each picture and name the bird.
- Say the initial sound of the name of each bird.
- Identify and name the birds that have the same initial letter sound.

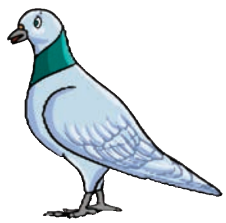


Hen



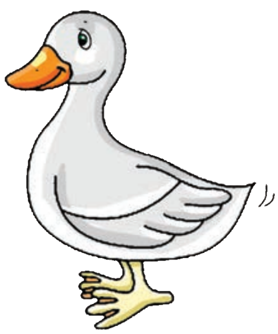
Peacock

Parrot



Pigeon

Crow



Duck

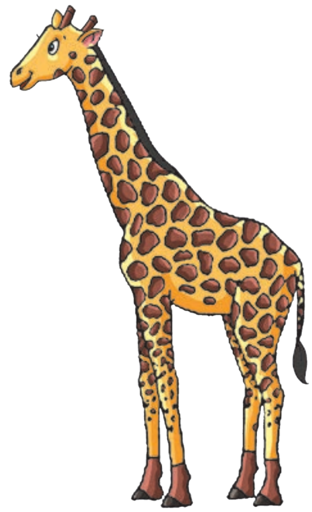
गतिविधि 60

ऊँचाई को अपने तरीके से मापें (अमानक इकाइयाँ)

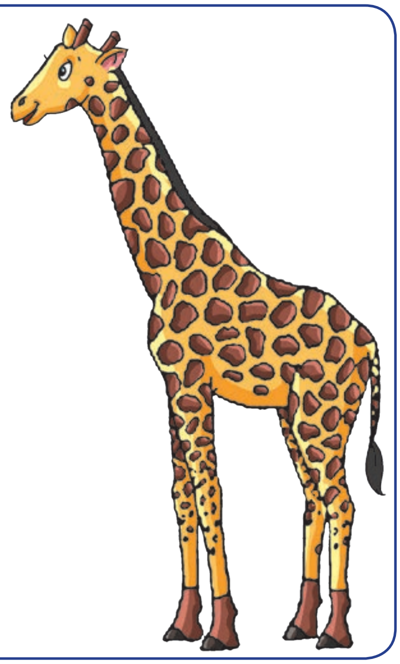
- प्रत्येक जिराफ़ कितने चौकोर लंबा है? चौकोर में रंग भरें।
- संख्या को गिनें।

5
4
3
2
1

5
4
3
2
1



5
4
3
2
1



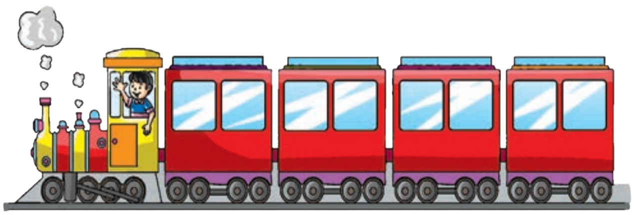
5
4
3
2
1

लंबाई को अपने तरीके से मापें (अमानक इकाइयाँ)

प्रत्येक वाहन कितने ब्लॉक लंबा है? उन ब्लॉक्स में रंग भरें और दिए गए बॉक्स में संख्या लिखें।

1.

2.



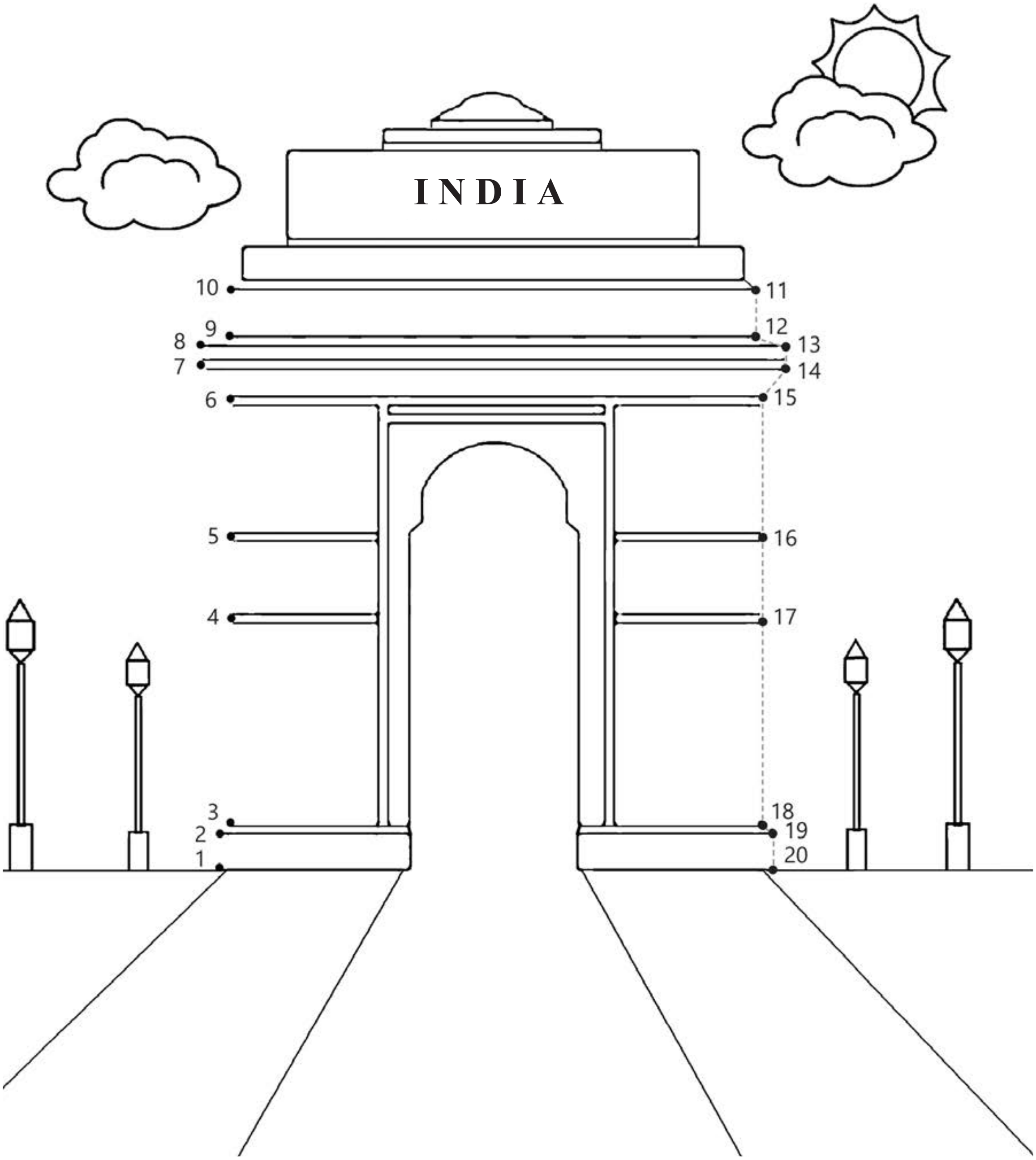
3.

4.

इंडिया गेट

संख्याओं को मिलाइए और चित्र को पूरा कीजिए।

गंगा, यमुना, यहाँ नर्मदा,
मंदिर, मस्जिद के संग गिरजा,
शांति प्रेम की देता शिक्षा,
मेरा भारत सदा सर्वदा।



खिलौना ढूँढ़ें

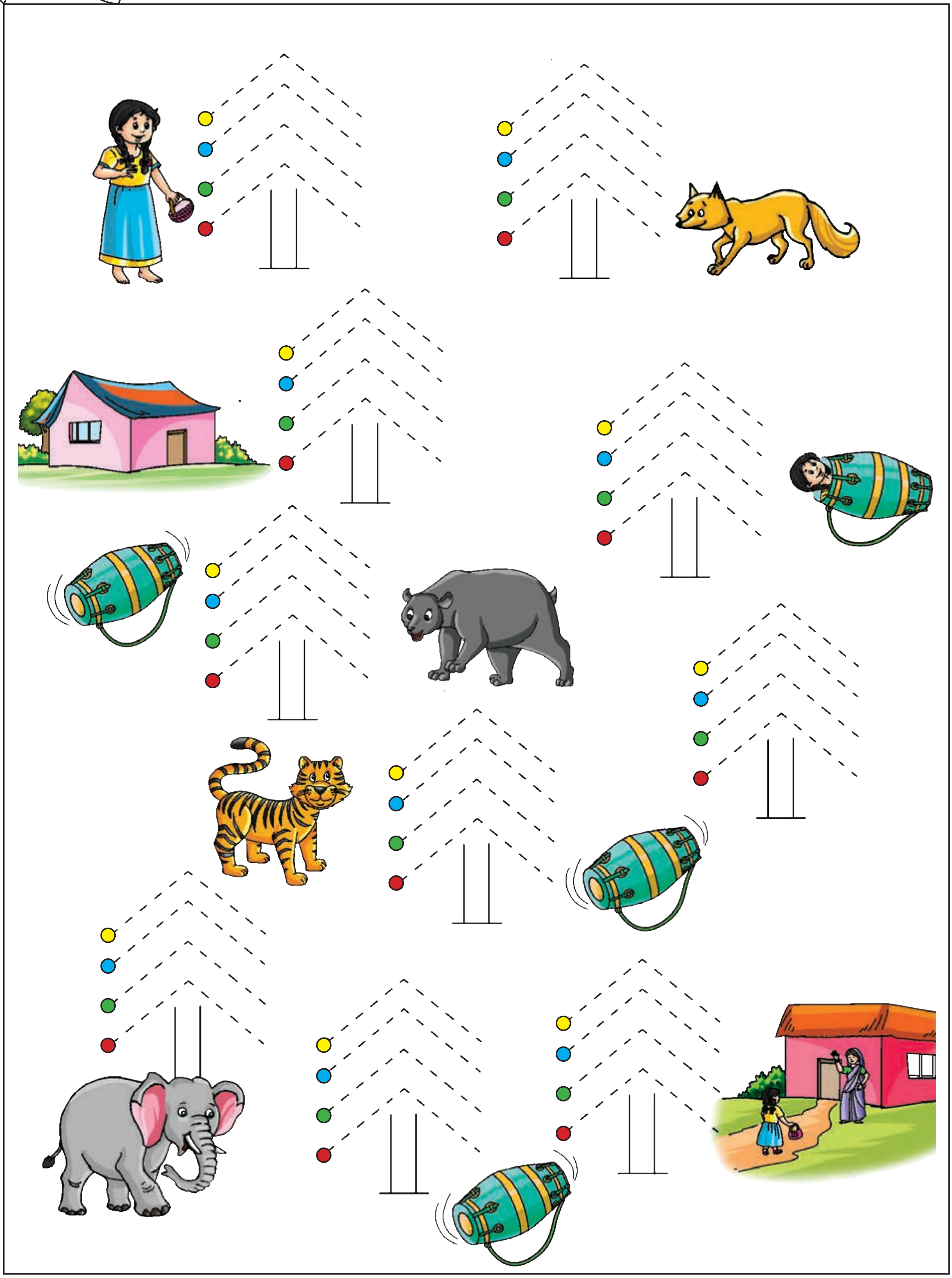
- उपयुक्त रंग चुनें और बिंदुदार रेखाओं पर पेंसिल चलाते हुए मिलान करें।
- प्रत्येक खिलौने का नाम पहचानें।
- वह प्रारंभिक ध्वनि बोलें जो आप प्रत्येक खिलौनों में सुनते हैं।
- प्रत्येक खिलौने का पहला अक्षर लिखें।

देखभाल और स्वच्छता चार्ट

- सप्ताह में प्रत्येक दिन आपने अपनी स्वयं की देखभाल और स्वच्छता के लिए जो गतिविधि की हैं, उसके लिए प्रत्येक दिन के बॉक्स में सही का चिह्न (✓) लगाएँ।
- गिने और दायें बॉक्स में उस संख्या को लिखें जितने दिन आपने गतिविधि की है।

	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार	
मंजन करना (सुबह)								
मुँह धोना								
स्नान करना/ नहाना								
बालों में कंघी करना								
मंजन करना (रात)								

रेखा ट्रेस करना



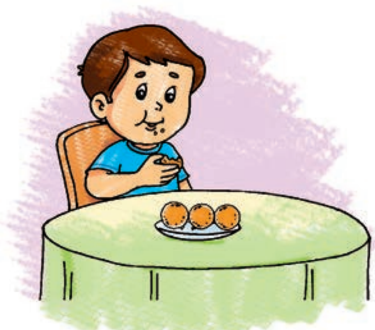
गिनें और लिखें

दिए गए बॉक्स में वस्तुओं की संख्या गिनें और लिखें।

लक्ष्मी 3 सेब उठाती है।

राधा 4 सेब उठाती है।

कुल सेब उठाए/चुनें।



सीताराम ने
3 लड्डू खाए।

उसकी माँ ने उसे खाने के लिए
2 और लड्डू दिए।

सीताराम ने कुल
लड्डू खाए।

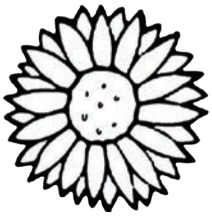
पेड़ पर दो पक्षी हैं।

दो पक्षी और आ गए।

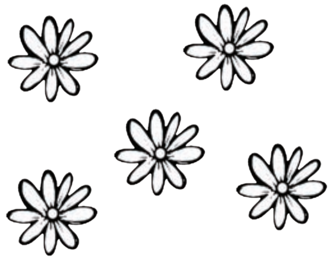
कुल पक्षी

संख्याएँ

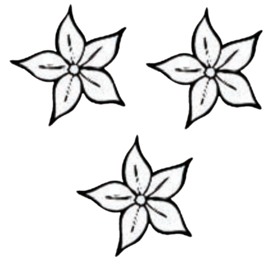
फूलों को गिनें और रंग भरें। सही गोले में रंग भरें।



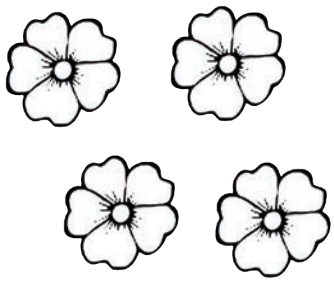
2 3 1



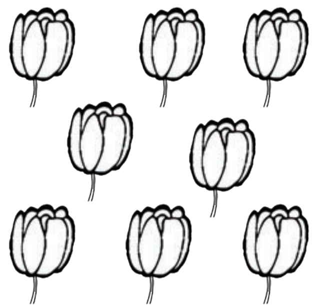
5 7 6



4 3 5

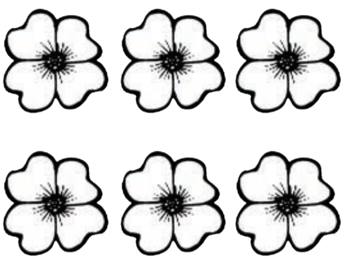


3 5 4

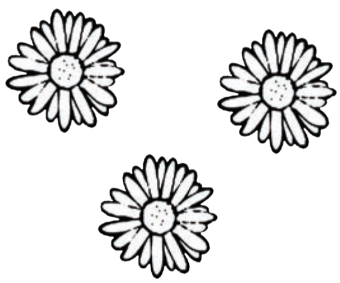


9 7 8

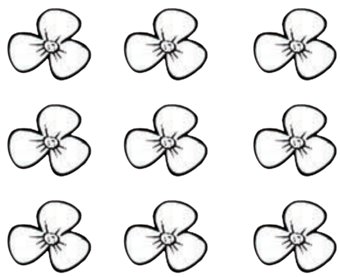
1 2 3



7 5 6



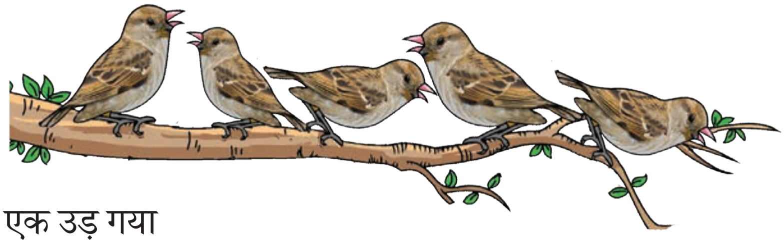
3 2 1



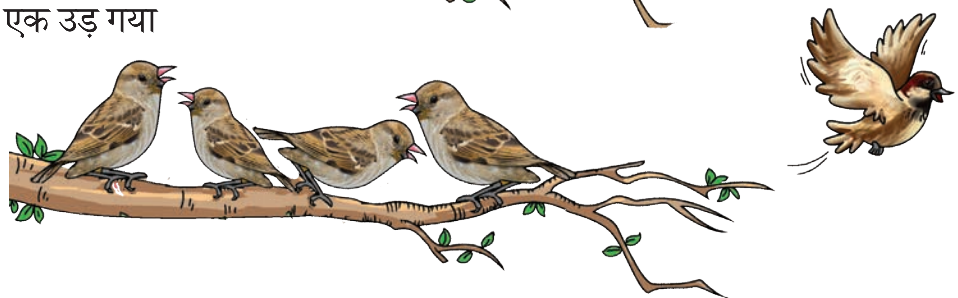
8 10 9

शून्य

एक पेड़ पर 5 छोटे पक्षी बैठे हैं।

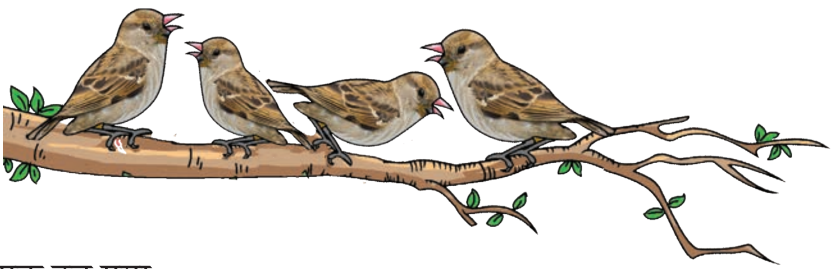


एक उड़ गया

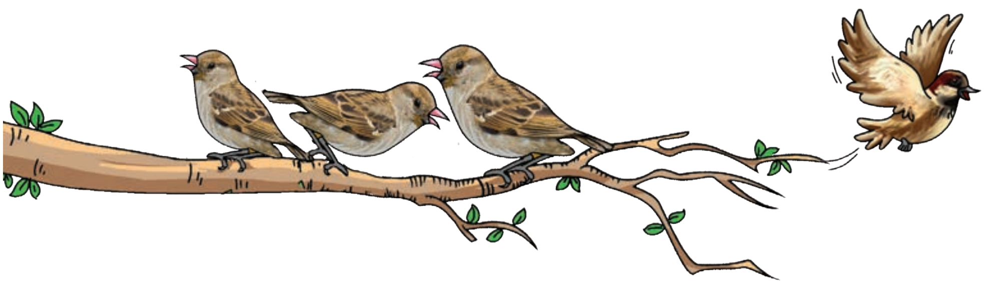


कितने बचे?

एक पेड़ पर 4 छोटे पक्षी बैठे हैं।

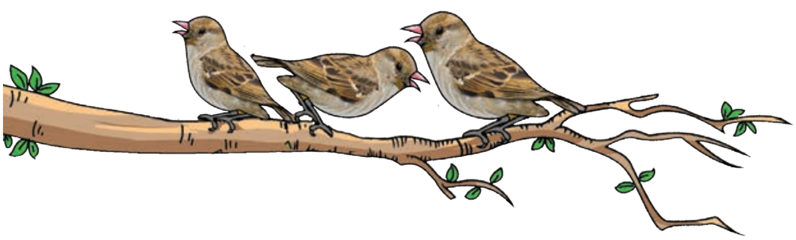


एक उड़ गया



कितने बचे?

एक पेड़ पर 3 छोटे पक्षी बैठे हैं।



एक उड़ गया

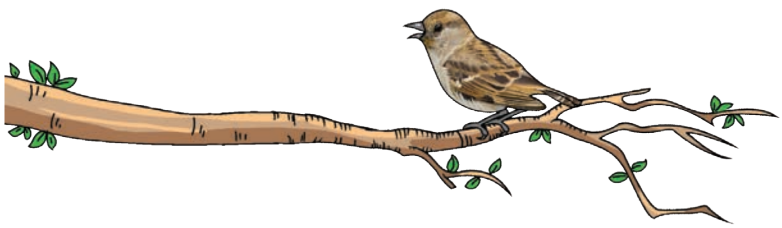
कितने बचे?

एक पेड़ पर 2 छोटे पक्षी बैठे हैं।

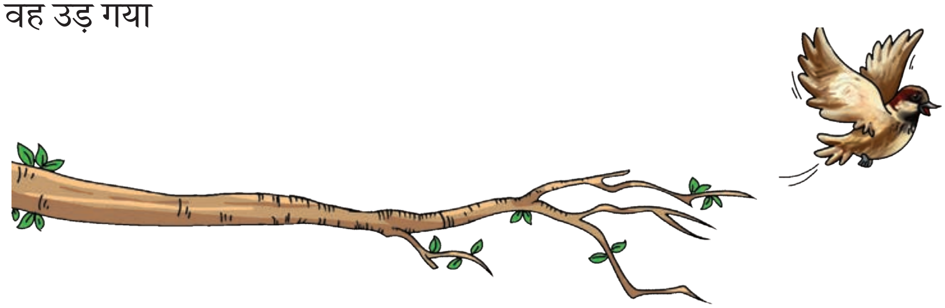
एक उड़ गया

कितने बचे?

एक पेड़ पर 1 छोटा पक्षी बैठा है।



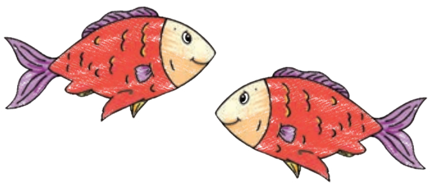
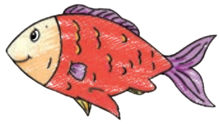
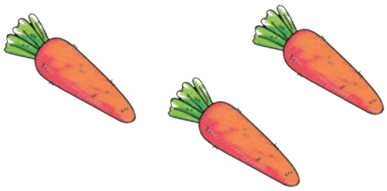
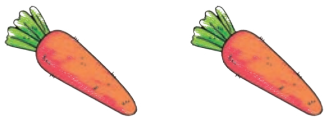
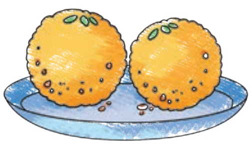
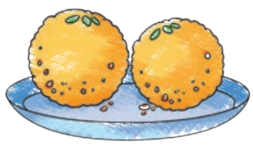
वह उड़ गया



कितने बचे?

संख्याओं के साथ खेलें

वस्तु को गिनें और कुल कितनी हैं का पता लगाएँ।

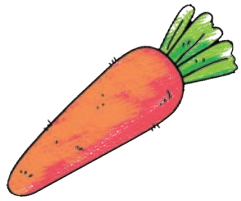
 2 मछली	 1 और मछली	कुल मछलियाँ
 3 गाजर	 2 और गाजर	कुल गाजरें
1 पेड़	3 और पेड़	कुल पेड़
 2 लड्डू	 2 और लडडू	कुल लडडू
5 छतरियाँ	1 और छतरी	कुल छतरियाँ

ध्वनि-चित्र मिलान

जिस ध्वनि से चित्र का नाम शुरू होता है उस पर गोला लगाएँ।

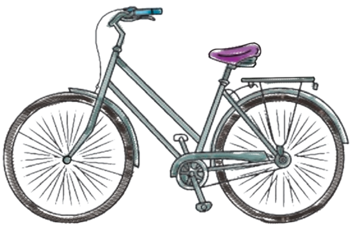
ल भ म

ग भ म

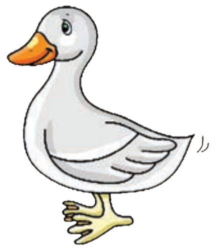


ग म भ

भ ग म

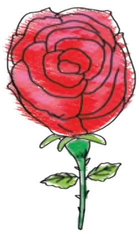


भ स म



ग म ब

ग ड म



ग भ म

भ ग म

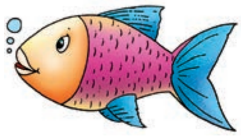
भ ग म

ग भ म

ख म ग

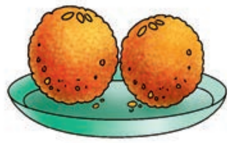
ध्वनि—चित्र मिलान

जिस ध्वनि से चित्र का नाम शुरू होता है उस पर गोला लगाएँ।



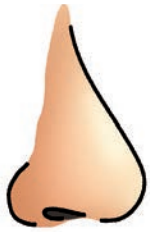
त म न

म फ त



ल न त

म त स



न म त

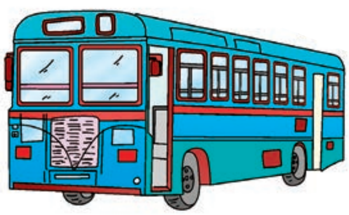
त न ख

न ग त

न म त

त म न

घ त म

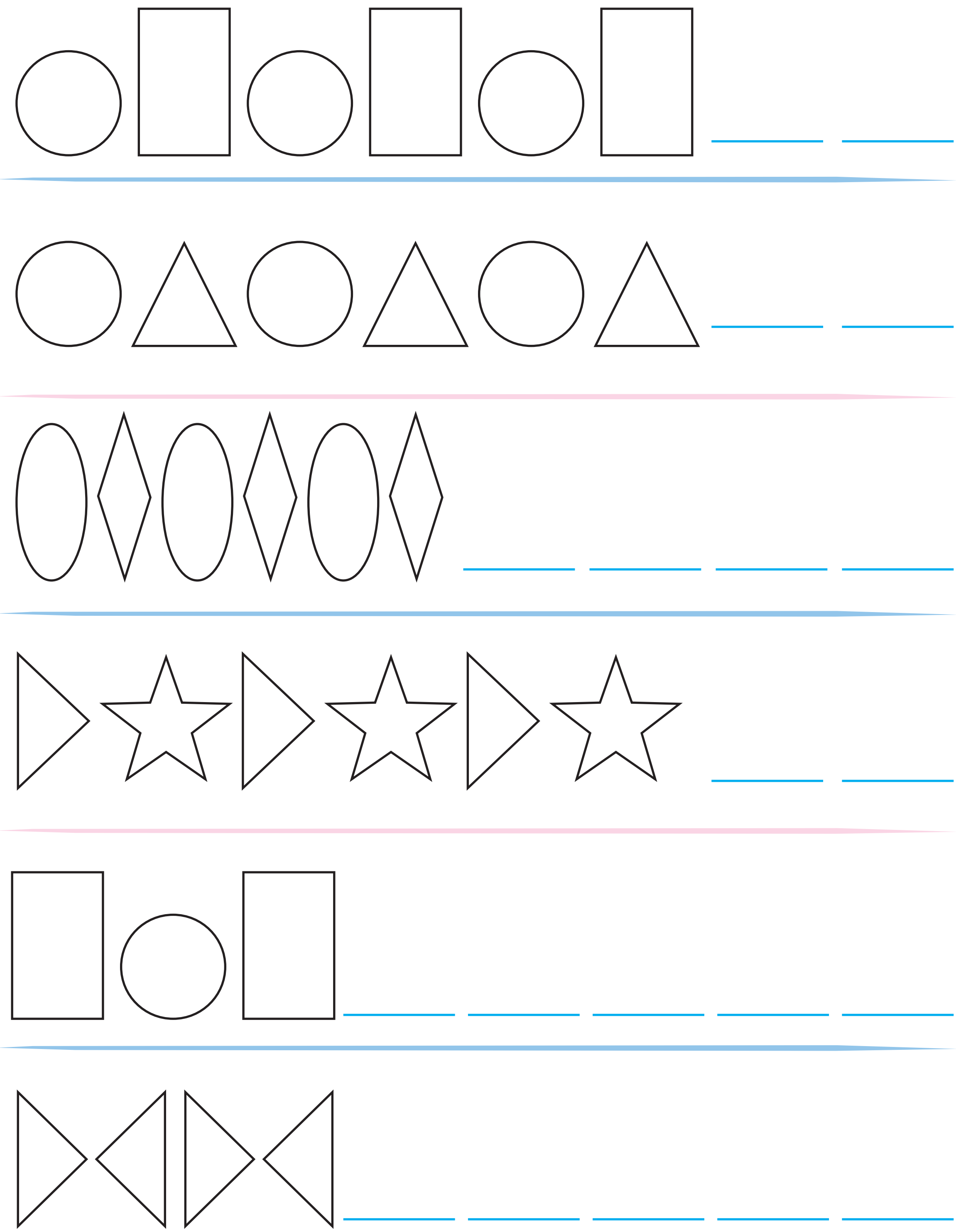


त न ब

म छ त

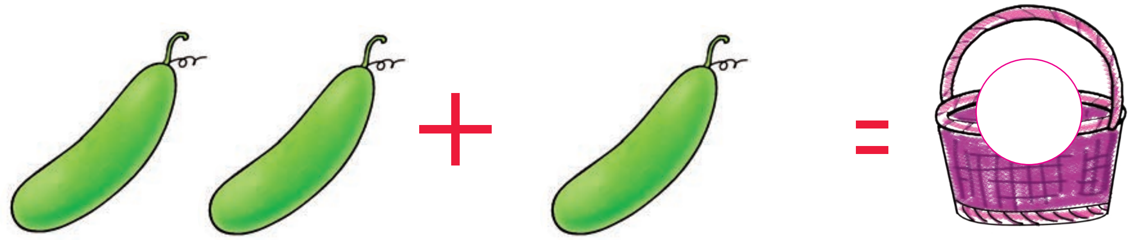
ज्यामितीय आकृतियों के नमूने

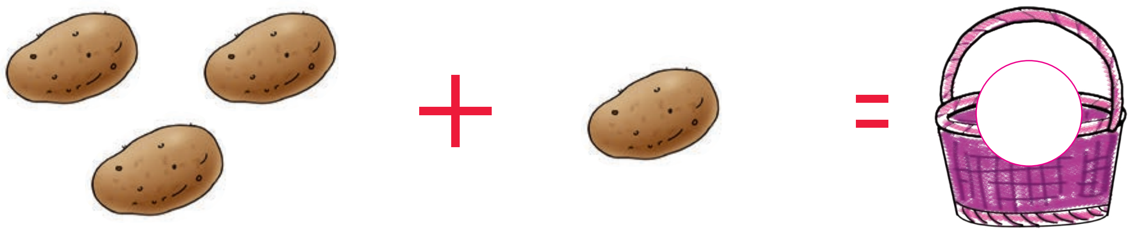
नमूनों को पूरा करें।

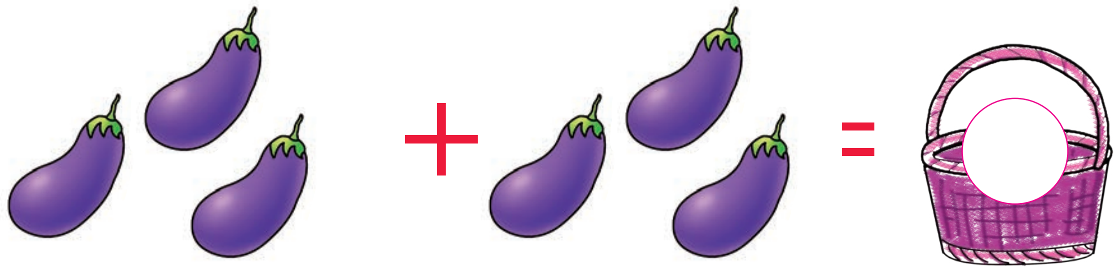


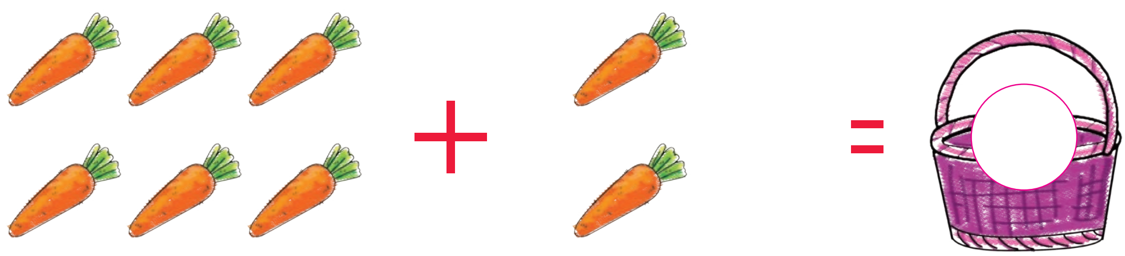
सब्ज़ियों को गिनना/जोड़ना

सब्ज़ियों को गिनो। कुल कितनी सब्ज़ियाँ हैं?



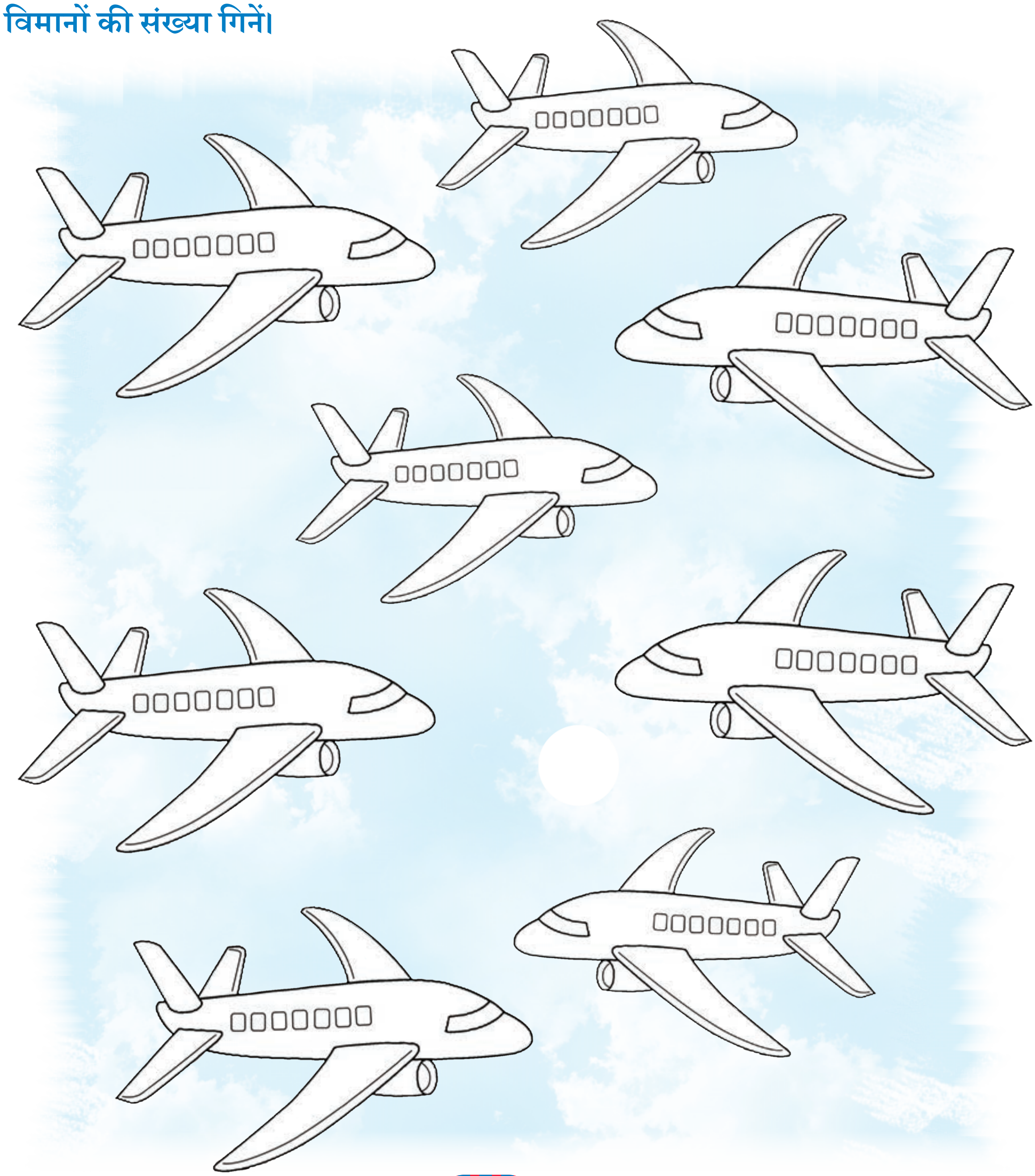






एक कम विमान की गिनती

विमानों की संख्या गिनें।



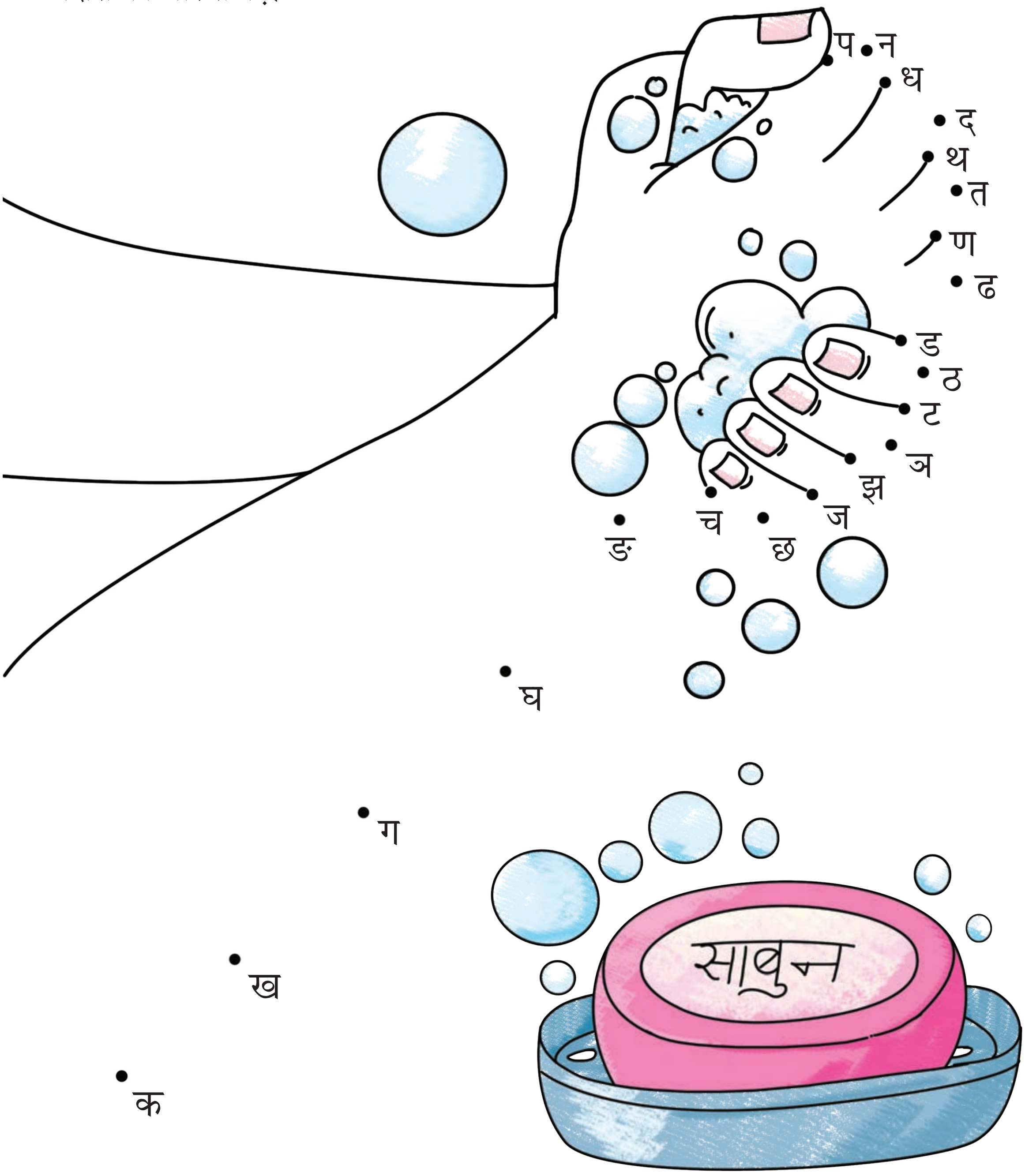
कितने विमान हैं?

एक विमान को काट दें।

एक विमान को काटने के बाद कितने विमान हैं?

बिंदुओं का मिलान करें

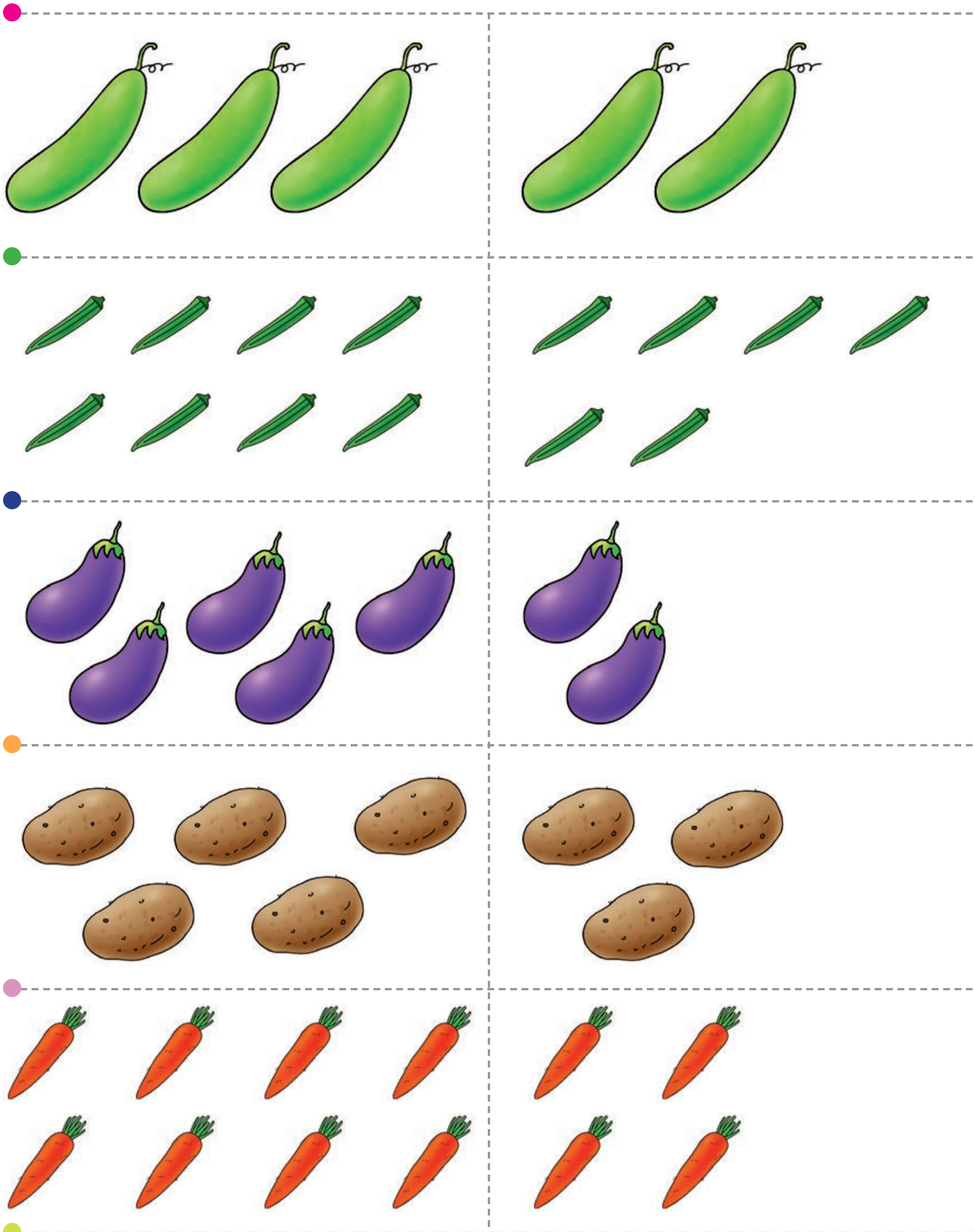
- बिंदुओं का मिलान कर चित्र पूरा करें।
- अक्षरों को जोर से पढ़ें।



नोट— उदाहरण के तौर पर कार्यपत्रक में कुछ ही अक्षर दिखाए गए हैं।

सब्ज़ियाँ

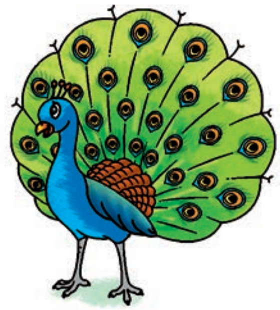
- सब्ज़ियों को देखें और उन्हें प्रत्येक बॉक्स में गिनें।
- आप संग्रह को बराबर करने के लिए बॉक्स में सब्ज़ियों के चित्र बनाएँ।



Beginning Letter Sounds

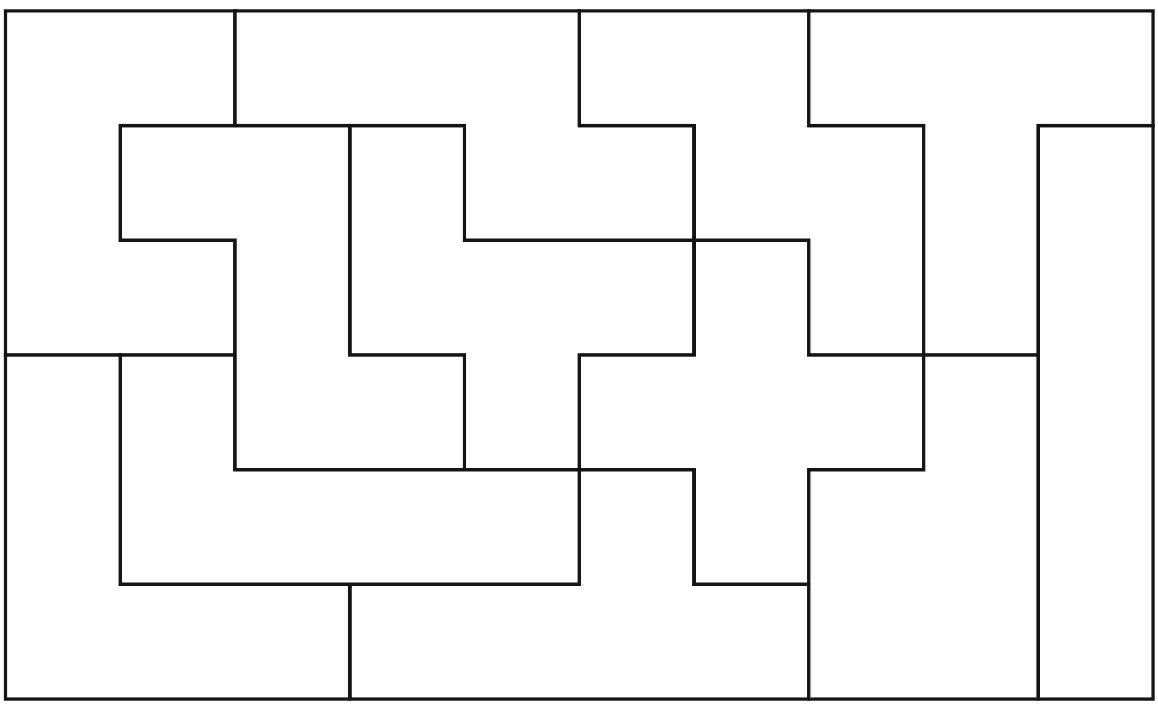
- Look, identify and name each picture.
- Say the initial sounds of the names of each picture.
- Write the first letter of each picture.

R H E D P C



मेरी रंगीन पहेली

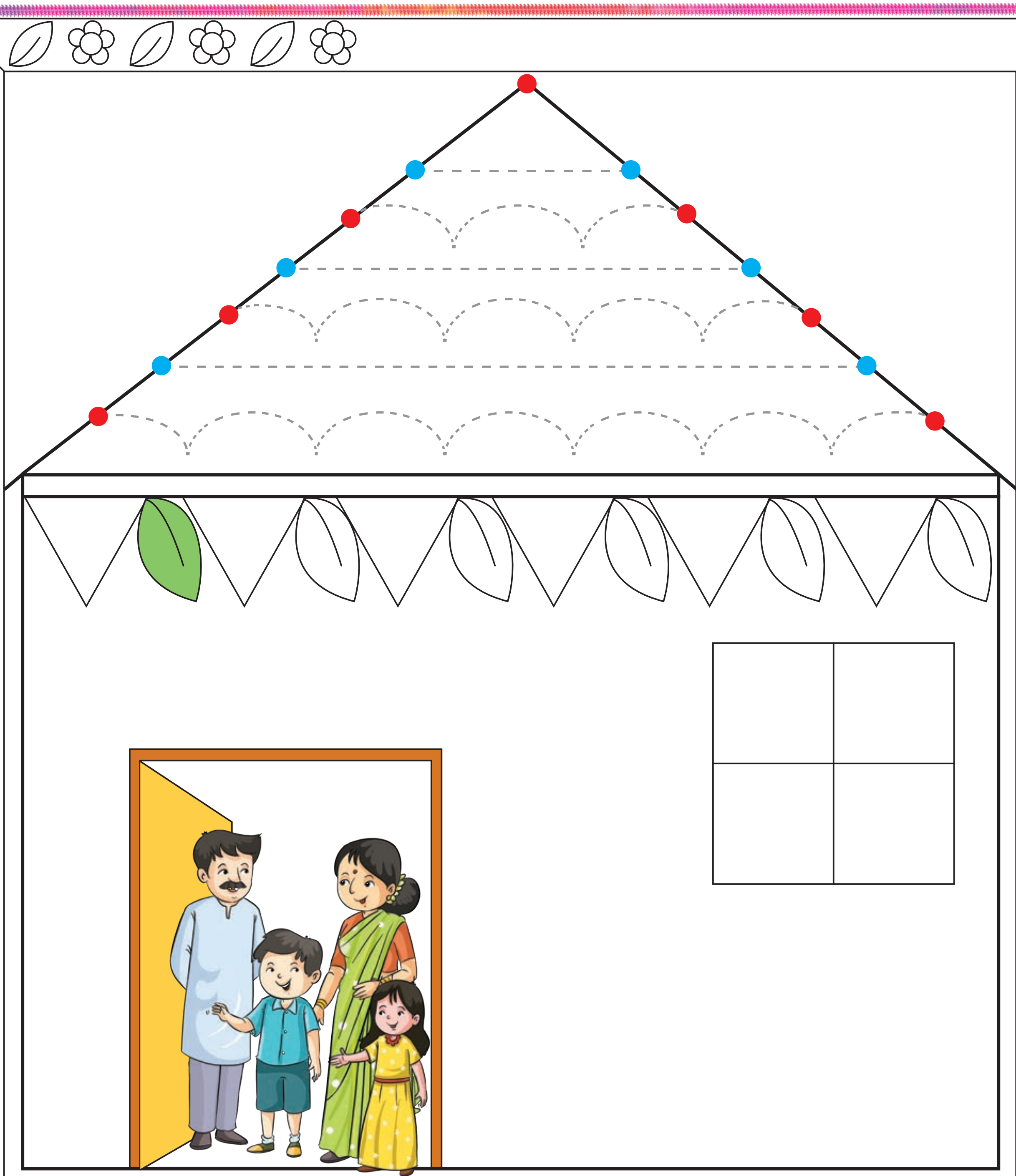
- रंगीन बॉक्सों को देखें।
- अब नीचे दी गई आकृतियों को उसी रंग से रंगो जो ऊपर दिए गए बॉक्सों में हैं।



मेरा परिवार

यहाँ अपने परिवार का चित्र बनाएँ।

मेरा घर

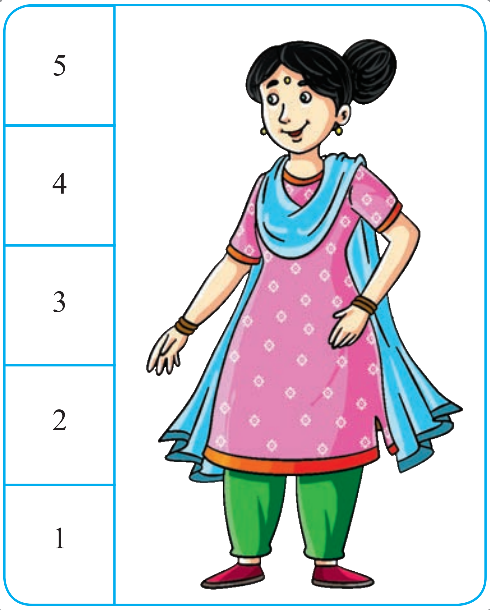


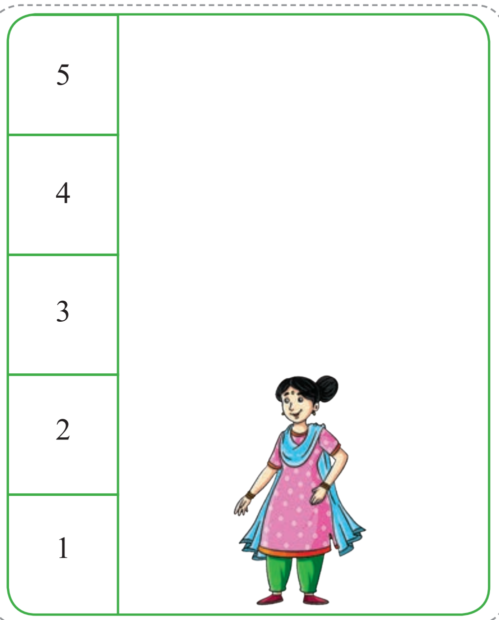
- अपने घर और परिवार के बारे में बात करें।
- वर्गों ■ की संख्या गिनें और लिखें।
- त्रिकोणों ▲ की संख्या गिनें और लिखें।
- पत्तियों 🍃 की संख्या गिनें और लिखें।

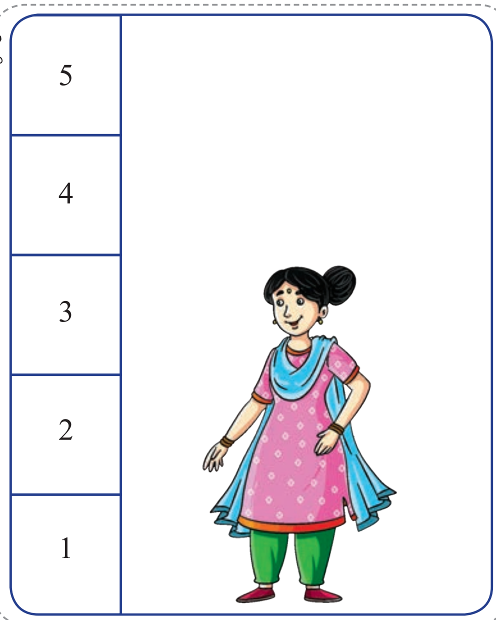
अपने तरीके से ऊँचाई मापें

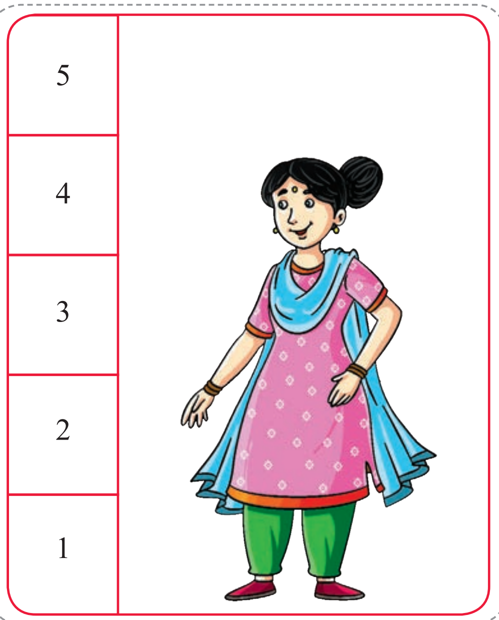
1 2 1 2 1 2

- प्रत्येक महिला कितने चौकोर लंबी है?
- चौकोरों की संख्या को गिनें और उनमें रंग भरें।









नोट—
- बच्चों की प्रत्येक तस्वीर को रूपरेखा के साथ काटने में मदद करें (बच्चों के अनुकूल कैंची का प्रयोग)।
- महिलाओं को उनकी ऊँचाई के क्रम में व्यवस्थित करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें और वर्णन करें। उदाहरण के लिए, 'यह महिला सबसे लंबी है, यह महिला इससे छोटी है... और यह महिला ऊँचाई में सबसे छोटी हैं'।

परिवार में कितने सदस्य हैं?

- परिवार के सदस्यों की गिनती करें।
- सही संख्या पर घेरा लगाएँ या रंग भरें।

3	4	2	5	1

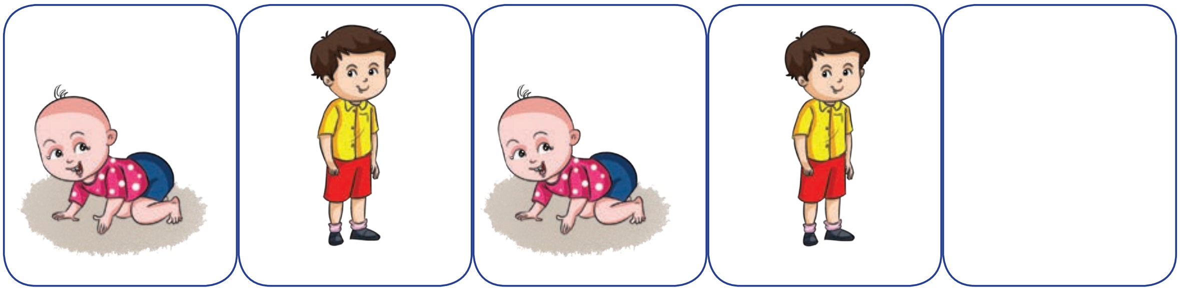
4	1	3	2	5

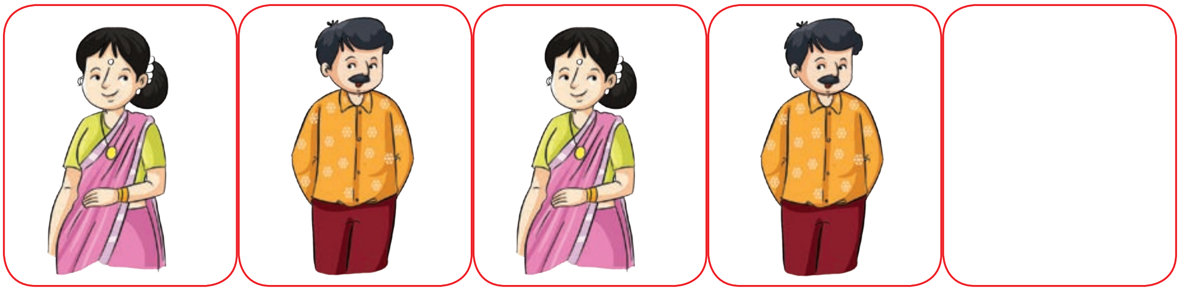
4	2	1	5	3

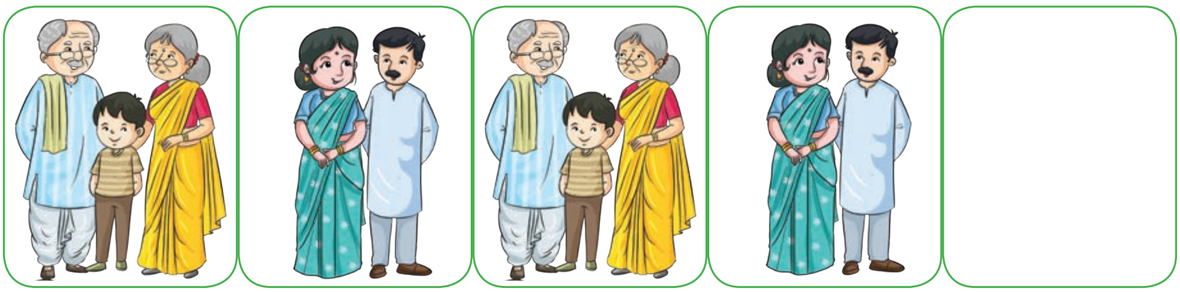
5	1	2	4	3

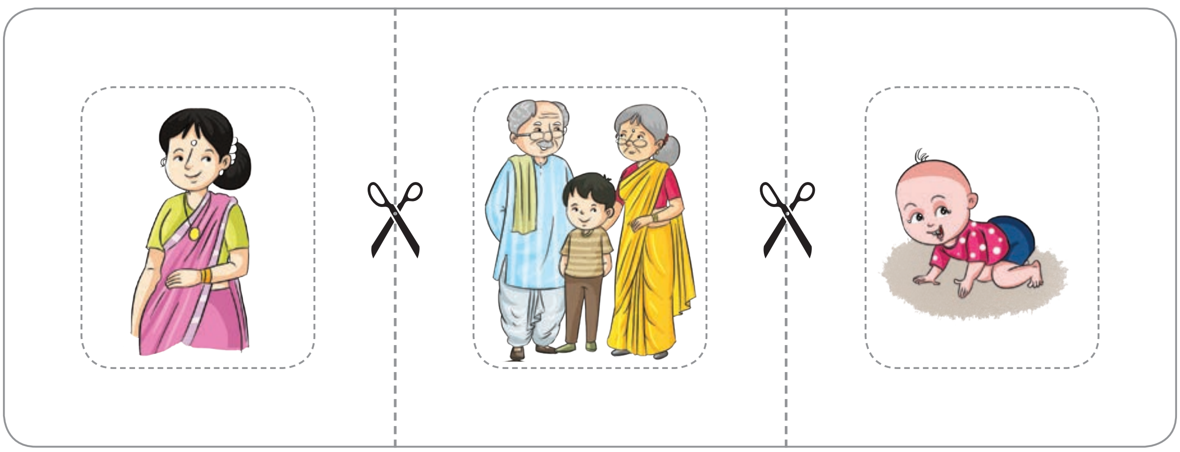
नमूनों को पूरा करें

- देखें और पैटर्न का वर्णन करें।
- पैटर्न को पूरा करने के लिए सही तस्वीर को काटें और दी गई जगह पर चिपका दें।



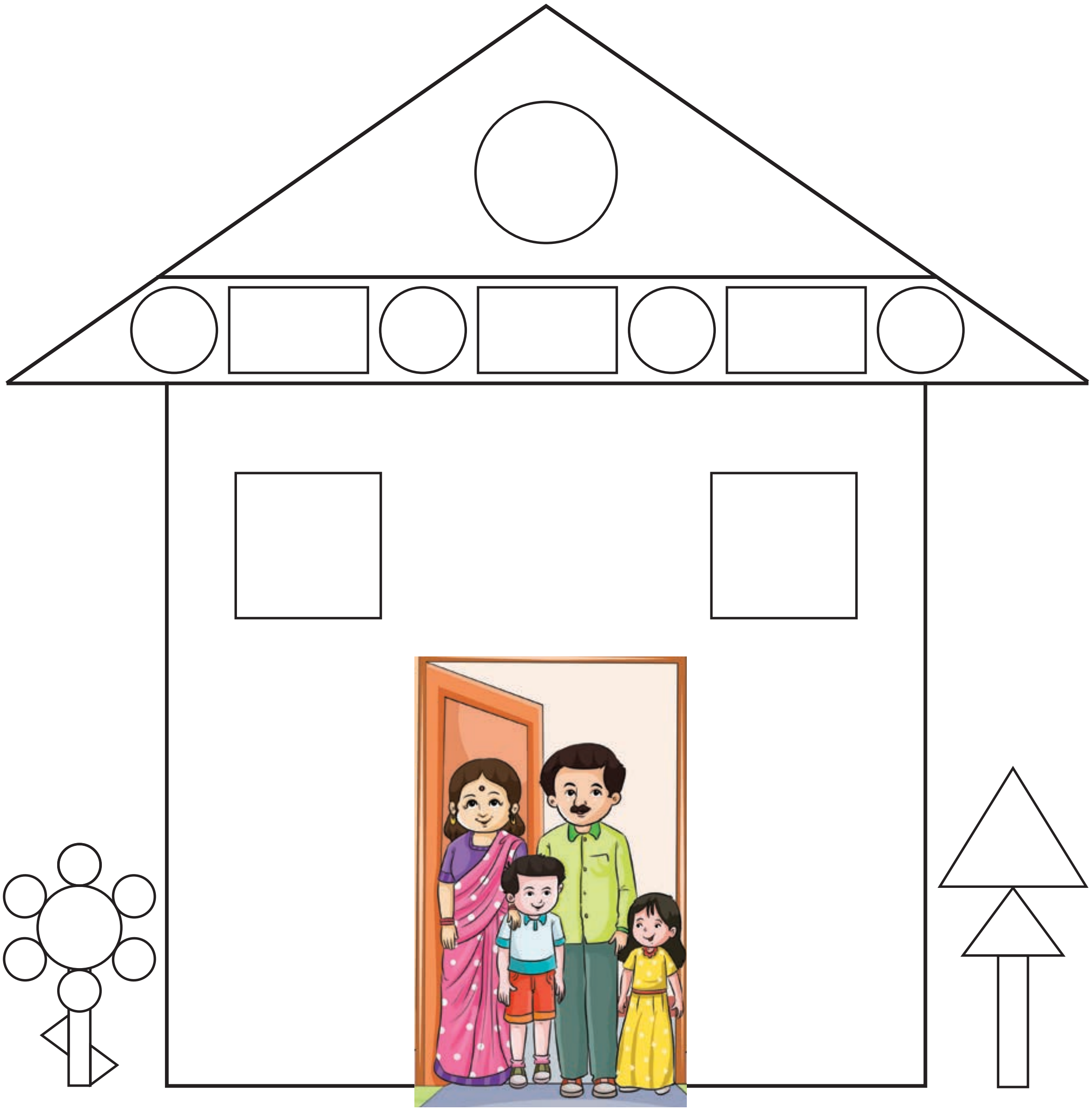




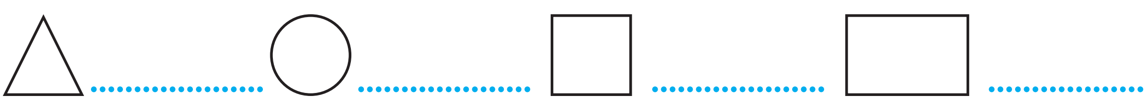


मेरे घर में आकार

- रंग कोड का उपयोग करके चित्र को रंग दें।



- आकृतियों की संख्या गिनकर लिखें।



पारिवार के साथ पिकनिक (चित्र पठन)

तस्वीर को देखें।

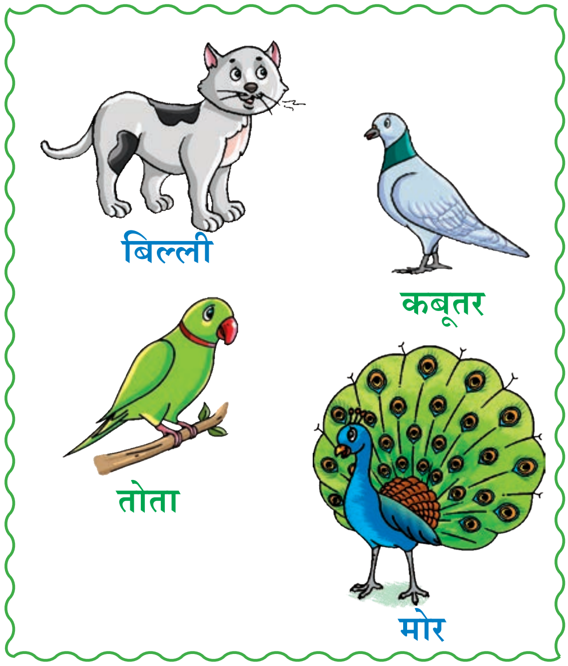
- तस्वीर में क्या हो रहा है?
- क्या आप अपने परिवार के साथ पिकनिक पर गए हैं?
- जब आप पिकनिक पर जाते हैं तो आप कौन-सी वस्तुएँ खाना पसंद करते हैं?

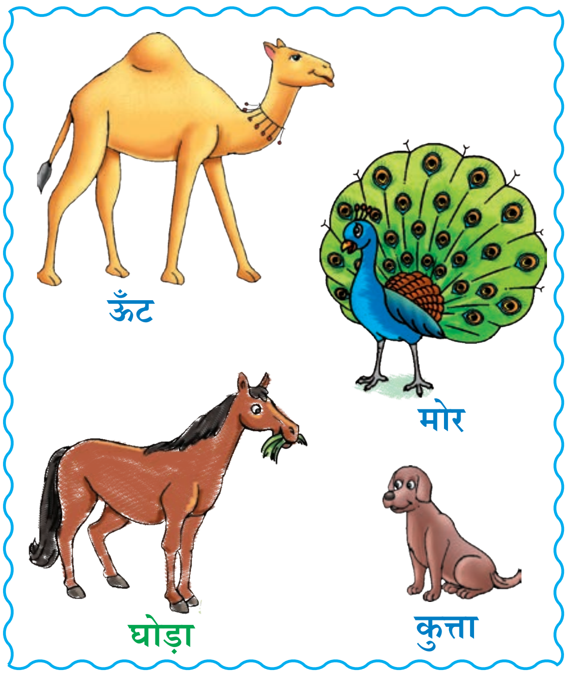
- परिवार में कितने लोग हैं?

- फलों की टोकरी पर दिए गए पैटर्न को बनाइए।

भिन्न पर घेरा लगाएँ

- जानवरों और पक्षियों को पहचानें और नाम दें।
- प्रत्येक बॉक्स में विषम पर घेरा लगाएँ।





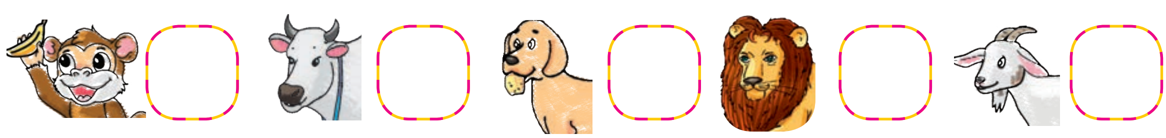
छाया का मिलान करें

- चित्र को उनकी छाया से मिलाइए।

मैं जानवरों को पहचानता/पहचानती हूँ

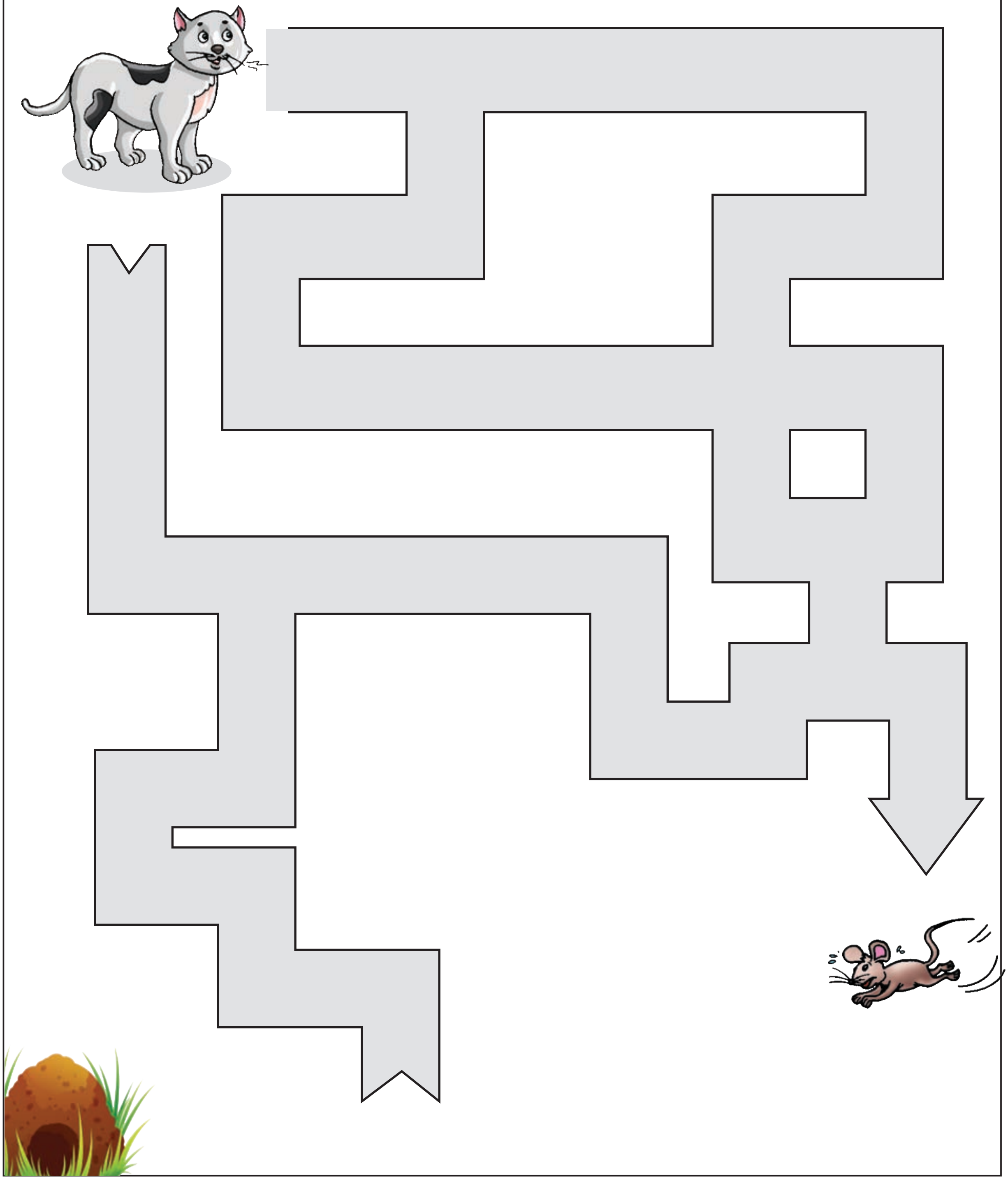
- जानवरों को पहचानें और नाम दें।
- प्रत्येक जानवर के नाम की प्रारंभिक ध्वनि बोलें।

- जानवरों की गिनती करके बॉक्स में संख्या लिखें।



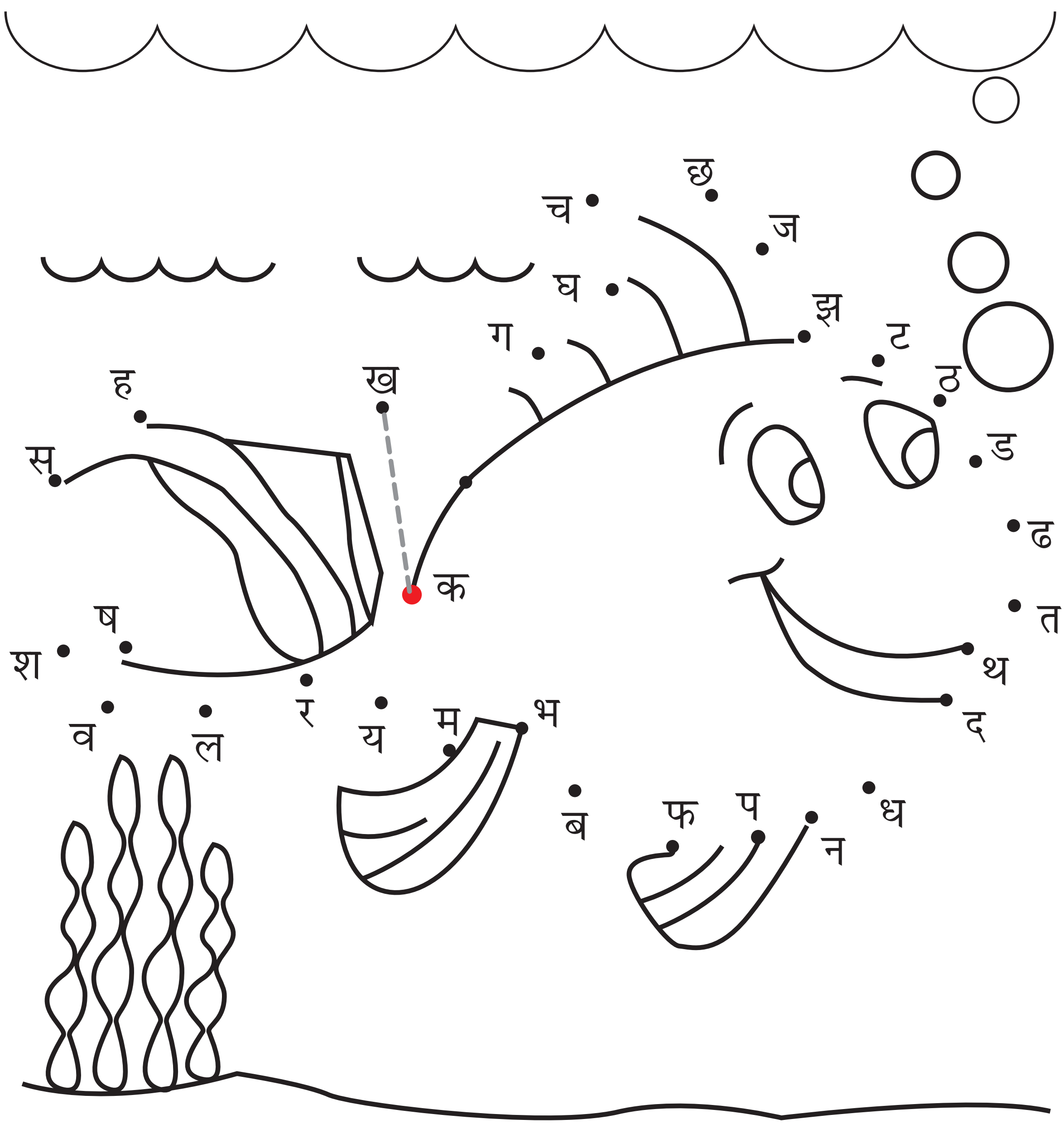
भूलभुलैया

◆ बिल्ली को चूहे तक पहुँचने में मदद करें।

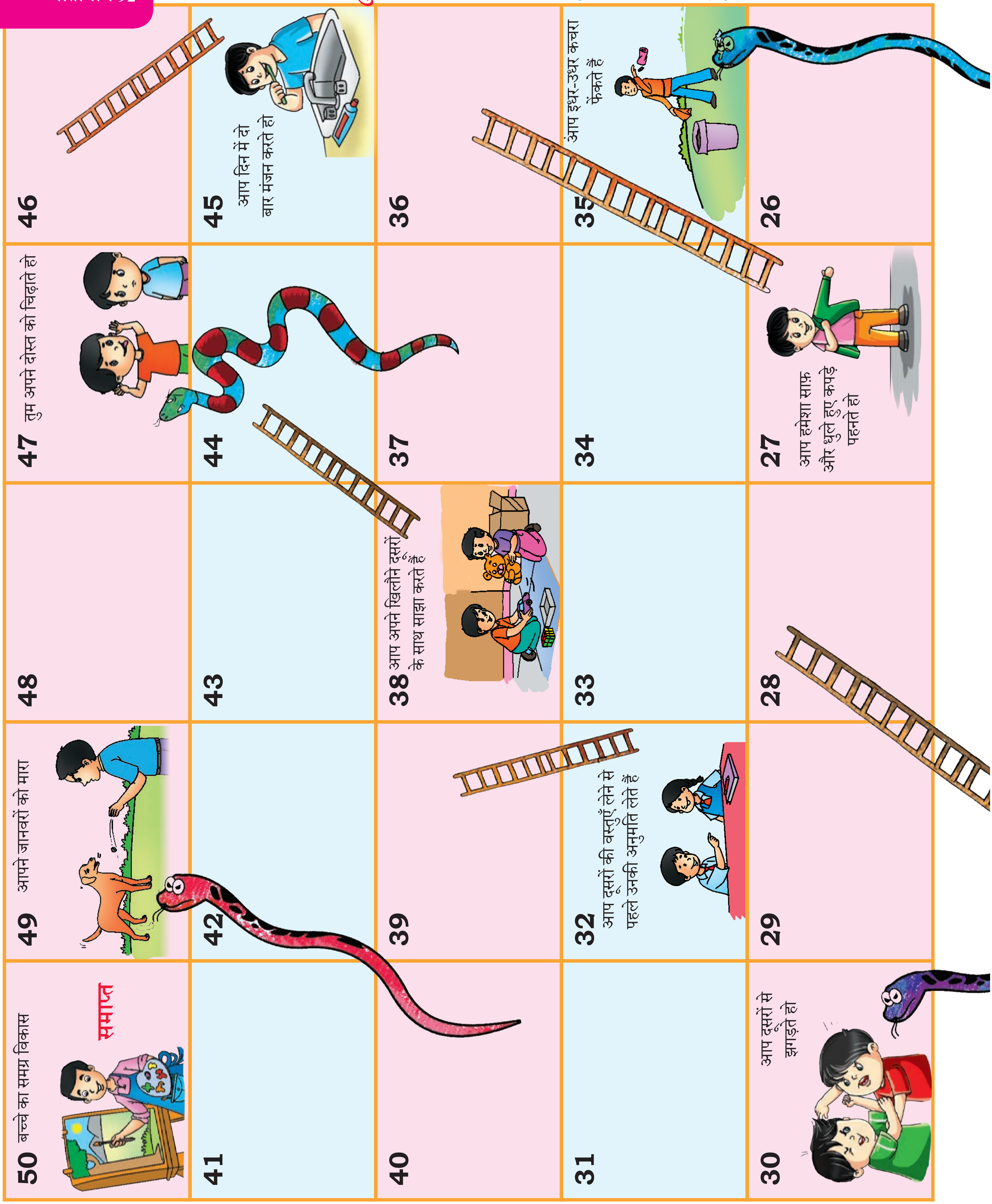


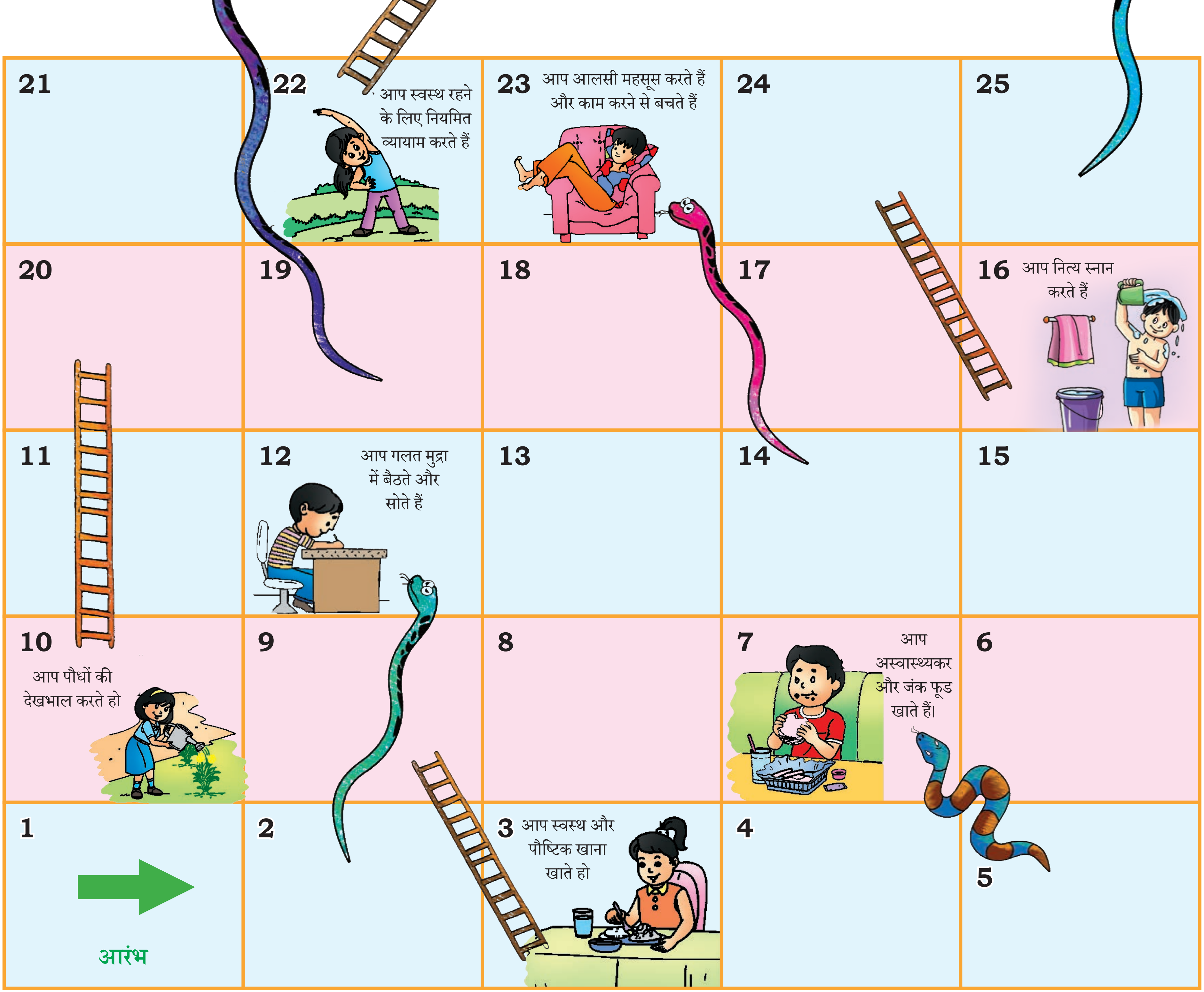
बिंदु मिलान

- लाल ● बिंदु से मिलान शुरू करें।
- अब चित्र में अपनी पसंद का रंग भरें।

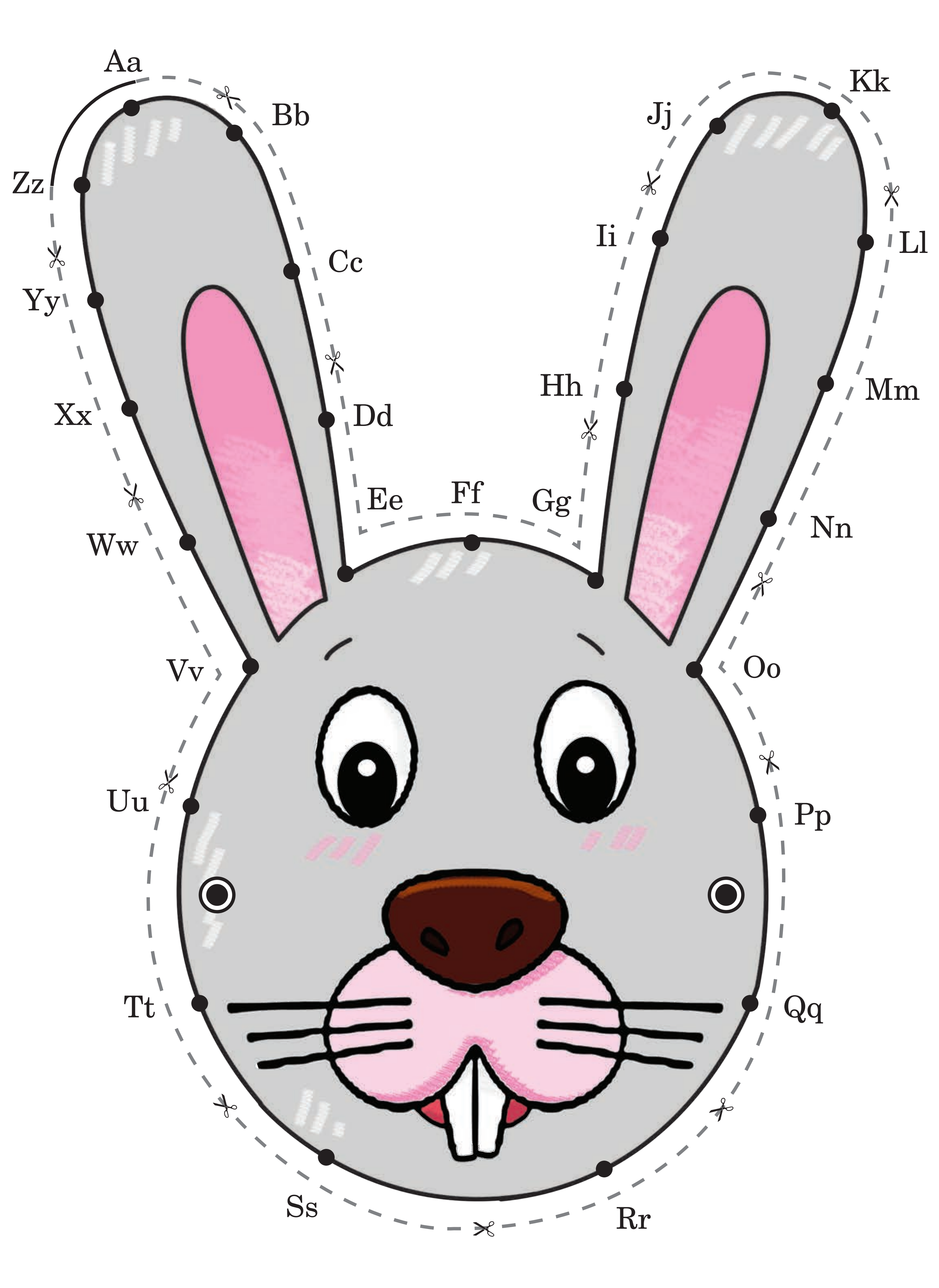


अच्छी और बुरी आदतों पर खेल (साँप और सीढ़ी)




21
22
आप स्वस्थ रहने के लिए नियमित व्यायाम करते हैं
23
आप आलसी महसूस करते हैं और काम करने से बचते हैं
24
25
20
19
18
17
16
आप नित्य स्नान करते हैं
11
12
आप गलत मुद्रा में बैठते और सोते हैं
13
14
15
10
आप पौधों की देखभाल करते हो
9
8
7
आप अस्वास्थ्यकर और जंक फूड खाते हैं।
6
1
आरंभ
2
3
आप स्वस्थ और पौष्टिक खाना खाते हो
4
5

टिप्पणी


Aa
Bb
Cc
Dd
Ee
Ff
Gg
Hh
Ii
Jj
Kk
Ll
Mm
Nn
Oo
Pp
Qq
Rr
Ss
Tt
Uu
Vv
Ww
Xx
Yy
Zz

13258

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5292-437-0