नवचेतना

प्रारंभिक बाल्यावस्था उत्प्रेरण के लिए राष्ट्रीय रूपरेखा 2024

जन्म से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए

Towards a new dawn
Ministry of Women and Child Development
Government of India

सत्यमेव जयते

नवचेतना

प्रारंभिक बाल्यावस्था उत्प्रेरण के लिए राष्ट्रीय रूपरेखा जन्म से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए 2024

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड)
5, सिरी इंस्टीट्यूशनल एरिया, हौज़ खास, नई दिल्ली-110016

स्मृति ज़ूबिन इरानी
Smriti Zubin Irani

आज़ादी का अमृत महोत्सव

सत्यमेव जयते

मंत्री
महिला एवं बाल विकास
अल्पसंख्यक कार्य
भारत सरकार
Minister
Women & Child Development
Minority Affairs
Government of India

Message

Ensuring equitable growth for all in India's "AmritKaal" depends on the holistic development of our children. To strengthen and support the nation's youngest citizens, the Ministry of Women and Child Development is launching "Navchetana", the National Framework for Early Childhood Stimulation from birth to three years of age. The objective is to empower caregivers and Anganwadi Workers to nurture children's bodies and brains for optimal development, both within the household as well as at the Anganwadi Centre or creche.

The Ministry of Women and Child Development empowers and supports mothers and their children under three years through Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0, together with the Palna and Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana (PMMVY) Schemes under Mission Shakti. We aim to ensure comprehensive childcare support throughout the day in a secure environment, with trained staff, educational resources, nutritional support, and activities for holistic child development. Together, these efforts will help strengthen care infrastructure, for women-led development, and set a strong foundation for the children of this country.

The National Framework for Early Childhood Stimulation aligns with the recommendations of the National Education Policy 2020 for a continuum of early learning. Encouraging caregivers to provide cognitive and physical stimulation right from gestation onwards, the framework envisions an inclusive and forward-thinking system where the optimal growth of every child is a priority. It advocates for early screenings, inclusion and referrals to identify potential challenges for Divyang children. The Stimulation Activity Calendar facilitates responsive caregiving and opportunities for early learning through month-wise age-based activities. Community workers and parents can utilize the framework to provide early learning to their children.

I hereby extend my warm wishes to all citizens on the launch of Navchetana, which celebrates caregivers, ensuring the dream of "Viksit Bharat" through "Har Bacche Ka Vikas".

(Smriti Zubin Irani)

Room No 301, 'A' Wing, Shastri Bhawan, New Delhi 110001, Tel. No. : 011-23071331
First Floor, Pt. Deendyal Antyodaya Bhawan, CGO Complex, Lodhi Road, New Delhi-110003, Tel. No. : 011-24360585
Resi.: 28, Tughlak Crescent, New Delhi-110003, Phone : 011-23011382

अनिल मलिक, आई.ए.एस.
सचिव
Anil Malik, I.A.S.
Secretary
Tel. : 011-23383586, 23386731
Fax : 011-23381495
E-mail: secy.wcd@nic.in

सत्यमेव जयते

आज़ादी का अमृत महोत्सव

भारत सरकार
महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
शास्त्री भवन, नई दिल्ली–110 001
Government of India
Ministry of Women & Child Development

Message

The Anganwadi System of the Ministry of Women and Child Development is one of the largest and most unique programmes of the Government of India. It provides early childhood care and development, operating through a widespread network of nearly 14 lakh Anganwadi Centres. The Ministry is strengthening Saksham Anganwadi and Mission Poshan 2.0, Palna and Pradhan Mantri Matru Vandana Yojana (PMMVY) by formulating the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024. It will seek to stimulate the sensory, social, emotional, cognitive and creative development of children from birth to 3 years.

The recommendations of the Internal Committee constituted to finalize the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024 have been instrumental in framing guidance for Anganwadi Workers and caregivers. The framework is designed to provide the Anganwadi Worker with a basic understanding of how children grow and develop, the importance of brain development and the need for nurturing care, including responsive caregiving and opportunities for learning. In order to ensure optimal development of all children, especially for children who may not have access to these resources at home, we aim to strengthen service delivery through the Anganwadi System and Creches.

Navchetana, the National Framework for Early Childhood Stimulation aims to help children develop holistically, based on the principles of serve and return, caregivers' three acts: love, talk, play, and positive guidance. Special focus has been given for the screening, inclusion and referrals of Divyang children. The Framework provides a stepping stone for children for their long term development, aiming to ensure that all children start their learning journeys on an equal footing. Further it aims to empower Anganwadi functionaries, the world's largest women-led childcare workforce, with greater knowledge and capabilities for early childhood stimulation.

I look forward to the States and UTs taking concerted steps for implementation of Navchetana, the National Framework for Early Childhood Stimulation 2024, for children from birth to 3 years, bringing us closer to a brighter future for all.

(Anil Malik)
09/03/2024

परिवर्णी शब्द

परिवर्णी शब्द	पूर्ण प्रपत्र
ए.आई. और एम.एल.	आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग
एएनएम	सहायक नर्स एवं दाई
आशा	मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कर्मी
आंगनवाड़ी कार्यकर्ता	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता
सीबीई	समुदाय-आधारित गतिविधियाँ
सीडीपीओ	बाल विकास परियोजना अधिकारी
सीएमओ	मुख्य चिकित्सा अधिकारी
सीआरसी	बाल अधिकारों पर सम्मेलन
सीडब्ल्यूडी	दिव्यांग बच्चे
डीआईवाई	यह अपने आप करो
डीएमओ	जिला चिकित्सा अधिकारी
ईसीसीई	प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा
ईसीसीईडी	प्रारंभिक बचपन की देखभाल, शिक्षा और विकास
ईसीडी	प्रारंभिक बचपन के विकास
ईसीएस	प्रारंभिक बचपन की उद्दीपन
एचबीएनसी	घर-आधारित नवजात देखभाल
एचबीवाईसी	गृह आधारित छोटे बच्चे की देखभाल
आईसीडी एस	एकीकृत बाल विकास सेवाएँ
आईईसी	सूचना, शिक्षा और संचार
एलईडी	(लाइट एमिटिंग डायोड) प्रकाश उत्सर्जक डायोड
एमसीपी	माँ और बच्चे की सुरक्षा

एमडब्ल्यूसीडी	महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
एनसीएफ	राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा
एनसीएफ-एफएस	राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा - मूलभूत चरण
एनईपी	राष्ट्रीय शिक्षा-नीति
एनजीओ	गैर सरकारी संगठन
निपसिड	राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान
ओआर एस	मौखिक पुनर्जलीकरण चिकित्सा
पीएम्	प्रधान मंत्री
पीएमएमवीवाई	प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना
क्यूआर	त्वरित प्रतिक्रिया
आरओ	रिवर्स आस्मोसिस(जल शोधक)
आरटीई	शिक्षा का अधिकार
यूआईडी	अद्वितीय विकलांगता पहचान
यूनिसेफ	संयुक्त राष्ट्र अंतराष्ट्रीय बाल आपातकालीन फ़ंड
सी सी एस	केंद्र शासित प्रदेश
वीएचएसएनडी	ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण दिवस
डब्ल्यूबीजी	विश्व बैंक समूह
डब्ल्यू सी डी	महिला एवं बाल विकास

विषयसूची

संदेश i
संदेश ii
परिवर्णी शब्द iii
विषयसूची v

परिचय 1
कार्यप्रणाली: ढाँचा बनाना 1

अध्याय I: भारत में प्रारंभिक बचपन के विकास की नीति संदर्भ 3
1.1 नीति संदर्भ 4
1.2 कार्यक्रम संदर्भ 5
1.3 जन्म से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए राज्य प्रथाएँ 7

अध्याय 2: प्रारंभिक बचपन के उद्दीपन की आवश्यकता और महत्व 9
2.1 प्रारंभिक बाल्यावस्था की उत्तेजना क्या है? 11
2.2 प्रारंभिक बचपन की उद्दीपन (ईसीएस) के उद्देश्य) 12
2.3 पोषण देखभाल ढाँचा 12

अध्याय 3: प्रारंभिक विकास के लिए उत्तरदायी देखभाल
3.1 परोसें और लौटाएँ 15
3.2 प्यार करें, बात करें; खेलें 16

अध्याय 4: माह-वार गतिविधियों के माध्यम से प्रारंभिक शिक्षा के अवसर पैदा करना 17
4.1 प्रारंभिक उद्दीपन के लिए उपयुक्त वातावरण बनाना 18
4.2 जन्म से 3 वर्ष तक के लिए बौद्धिक विकास गतिविधि कैलेंडर 20
4.3 दिव्यांग बच्चों की ज़रूरतों के लिए गतिविधियाँ अपनाना (0-3 वर्ष) 56

अध्याय 5: विकासात्मक देरी दिखाने वाले और विकलांग बच्चों की स्क्रीनिंग, समावेशन और रेफरल 59
5.1 प्रारंभिक विकासात्मक मील के पत्थर 61
5.2 प्रारंभिक जांच के लिए स्क्रीनिंग आयोजित करना 62
5.3 घर, शिशुगृह और समुदाय में समावेशी वातावरण बनाना 62
5.4 स्क्रीनिंग टेस्ट के अनुसार विकासात्मक देरी दिखाने वाले बच्चों का रेफरल 65

अध्याय 6: सामुदायिक कार्यकर्ताओं को इस ढाँचे का उपयोग कैसे करना चाहिए 66
6.1 प्रारंभिक उद्दीपन के लिए देखभालकर्ता का मार्गदर्शन 67
6.2 केंद्र/क्रेच में बच्चों की देखभाल और प्रोत्साहन 72

अध्याय 7: एक सहायक वातावरण बनाना 74
7.1 सामुदायिक कार्यकर्ताओं को सक्षम और सशक्त बनाना 75
7.2 माता-पिता, परिवार और समुदाय की भूमिका 76
7.3 नवाचार के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठाना 77

अनुबंध 78
अनुबंध I: राष्ट्रीय प्रारंभिक बचपन देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) पाठ्यक्रम, 2024 पर आंतरिक समिति 79
अनुबंध II: विकलांगता स्क्रीनिंग अनुसूची 81
अनुबंध III: भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ 86
अनुबंध IV: 1000 दिनों की यात्रा पुस्तिका, पृष्ठ 127 से 134 88

संदर्भ 104

परिचय

ऐसा कहा जाता है कि, जन्म के समय मस्तिष्क का केवल 25% भाग ही विकसित होता है, जबकि मस्तिष्क का 75% भाग बच्चे के जीवन के पहले 3 वर्षों में प्रारंभिक बचपन के विकास (ईसीडी) की प्रक्रिया में विकसित होता है। सोचने और प्रतिक्रिया देने के पैटर्न स्थापित हो जाते हैं, क्योंकि इस उम्र में एक बच्चे का मस्तिष्क एक वयस्क के मस्तिष्क की तुलना में दोगुना सक्रिय होता है। पोषण-देखभाल ढांचे में पाँच परस्पर संबंधित और अविभाज्य घटक शामिल हैं:- अच्छा स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, सुरक्षा और संरक्षा, उत्तरदायी देखभाल और प्रारंभिक शिक्षा के अवसर। बच्चों को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए इन पाँचों की आवश्यकता होती है।

नेशनल अर्ली चाइल्डहुड स्टिमुलेशन फ्रेमवर्क 2024 को विशेषज्ञों की एक आंतरिक समिति के निर्माण, नीति दस्तावेजों और नवीनतम शोध सहित व्यापक साहित्य समीक्षा और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, पर्यवेक्षकों, सी0डी0पी0ओ0 आदि जैसे क्षेत्र हितधारकों के साथ परामर्श के माध्यम से तैयार किया गया है। मूलभूत चरण के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा मानती है कि, 03 वर्ष की आयु तक बच्चा मुख्य रूप से घर पर ही रहता है, जब तक कि उसकी देखभाल करने वाले सभी लोग काम पर नियोजित न हों, ऐसी स्थिति में बच्चे का नामांकन पास के क्रेच (शिशु सदन) में करना होगा। इसलिए बाल विकास के पहले तीन वर्षों का एक महत्वपूर्ण पहलू , वह सहायता है जो देखभाल करने वाले को बच्चे को उत्तरदायी देखभाल प्रदान करने या उनके साथ सीखने की गतिविधियों में शामिल करने के लिए प्रदान की जानी चाहिए।

वर्तमान ढाँचे का उद्देश्य बच्चे के जन्म से लेकर उसके विकास के पहले तीन वर्षों तक देखभाल और उद्दीपन को समझने एवं लागू करने में वैचारिक और व्यावहारिक अंतराल को भरना है। इस ढाँचे का उद्देश्य बच्चों के शरीर और मस्तिष्क दोनों के इष्टतम विकास के लिए, उत्तरदायी देखभाल और प्रारंभिक शिक्षा के अवसरों के माध्यम से समग्र प्रारंभिक उद्दीपन के लिए देखभाल करने वालों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सशक्त बनाना है। यह ढाँचा पारिवारिक परिवेश के साथ-साथ आँगनवाड़ी केंद्रों या क्रेच में जुड़ाव का मार्गदर्शन करता है, और जीवन के पहले तीन वर्षों में बच्चे की वृद्धि और विकास को समर्थन देने और मापने के लिए उद्दीपन गतिविधियों के संचालन में देखभाल करने वालों की सहायता करता है। यह पहले तीन वर्षों में मस्तिष्क के विकास के महत्व पर विस्तृत जानकारी प्रदान करता है, और प्रारंभिक उद्दीपन गतिविधियों के संचालन पर देखभाल करने वालों और अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के लिए चरण-दर-चरण निर्देश प्रदान करता है। यह विशेष रूप से विकलांग बच्चों की स्क्रीनिंग, समावेशन और रेफरल (संदर्भ) पर भी ध्यान केंद्रित करता है।

इस संबंध में प्रारंभिक बचपन की शिक्षा को बढ़ावा देने और ऐसे कार्यक्रम विकसित करने पर वैश्विक सहमति बढ़ रही है जो सिद्धांतों को लागू कर सकते हैं। जबकि इष्टतम मस्तिष्क विकास के लिए महत्वपूर्ण अनुभव घर पर छिट-पुट रूप से आ सकते हैं, समर्पित रूप से और लगातार इस अवधि में एक बच्चे को पोषण संबंधी वातावरण और उत्तरदायी देखभाल प्रथाओं के साथ प्रदान करना यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे विभिन्न विकासात्मक डोमेन (प्रभाव क्षेत्र) में अपने पूर्ण विकास में विकसित हों। इस ढाँचे का उद्देश्य इस लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में कदम उठाना है।

कार्यप्रणाली: ढाँचा बनाना

दूरदर्शी राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 और मूलभूत चरण के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एनसीएफ-एफएस) 2022 ने देश में प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका को पहचानने में महत्वपूर्ण क्षणों को चिह्नित किया है। एनसीएफ-एफएस जो 03 से 08 वर्ष की आयु के बच्चों को कवर करता है, इसने न केवल दिशा-निर्देशों और सुझाई गई प्रथाओं की अनिवार्यता को रेखांकित किया बल्कि, उनको संस्थागत भी बनाया, विशेष रूप से 03-06 वर्षों के लिए उच्च गुणवत्ता वाले ईसीसीई को बढ़ावा देने के लिए, साथ ही 0-3 वर्ष के आयु समूह के लिए भी तैयार किया गया है।

> "0-03 आयु वर्ग के बच्चों के लिए घर पर उच्च गुणवत्ता वाले ईसीसीई को सक्षम करने के लिए दिशानिर्देश और सुझाए गए अभ्यास महिला और बाल विकास मंत्रालय (एमडब्ल्यूसीडी) द्वारा विकसित और प्रसारित किए जाएंगे।"
>
> **धारा 1.1.2, एनसीएफ-एफएस (2022)**

राष्ट्रीय ईसीसीई नीति (2013) और 2022 में एमडब्ल्यूसीडी द्वारा ईसीसीई टास्क फोर्स की उत्पत्ति ने प्रारंभिक बचपन के उद्दीपन (जन्म से 3 वर्ष) के लिए राष्ट्रीय ढाँचे और प्रारंभिक बचपन की देखभाल तथा शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यक्रम के निर्माण के लिए सहयोगात्मक यात्रा को आगे बढ़ाया है। (3 से 6 वर्ष), भारत में बाल विकास के लिए 6 वर्ष की आयु तक के प्रारंभिक वर्षों को ध्यान में रखते हुए महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (एमडब्ल्यूसीडी) ने राष्ट्रीय जनसहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) के माध्यम से इन सामग्रियों को विकसित करने में अग्रणी भूमिका निभाई है। निपसिड 1975 से अम्ब्रेला एकीकृत बाल विकास योजना (आईसीडीएस) के तहत आँगनवाड़ी सेवा योजना के कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण में एक अभिन्न अंग रहा है। फ्रेमवर्क और पाठ्यक्रम ईसीसीई पर नवीनतम शोध से युक्त हैं, जो अंतर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय और राज्य की सर्वोत्तम प्रथाओं पर आधारित हैं।

एक सूक्ष्म और व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करने के लिए, एक आंतरिक समिति, जिसमें महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (MWCD), स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग, शिक्षा मंत्रालय (DoSEL, MoE) के प्रतिनिधि शामिल हैं। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी), विकलांग व्यक्तियों के सशक्तिकरण विभाग (डीईपीडब्ल्यूडी), गृह अर्थशास्त्र संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय, यूनिसेफ और सिविल सोसाइटी संगठन (सीएसओ) का सावधानीपूर्वक गठन किया गया था। इस सभा में प्रारंभिक बचपन की शिक्षा के उभरते परिदृश्य को आकार देने के लिए पारंपरिक ज्ञान के साथ-साथ आधुनिक ज्ञान दोनों को शामिल किया गया। 19 दिसंबर, 2023 को निपसिड, नई दिल्ली में आंतरिक समिति की पहली परामर्श बैठक निर्धारित की गई थी। आंतरिक समिति की संरचना और संदर्भ की शर्तें अनुबंध 1 में पाई जा सकती हैं।

ढांचे का निर्माण बंद दरवाजों तक ही सीमित नहीं था, बल्कि एक भागीदारीपूर्ण प्रयास था जो आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं (एडब्ल्यूडब्ल्यू) के अनुभवों और ज्ञान से मेल खाता था। आंतरिक समिति के सुझावों के अनुसार, निपसिड ने 20 दिसंबर 2023 को आँगनवाड़ी प्रणाली के पदाधिकारियों के साथ एक परामर्श आयोजित किया, जिसमें दिल्ली के सीडीपीओ, पर्यवेक्षक और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता शामिल थे। उन्होंने आँगनवाड़ी से महत्वपूर्ण सहायता के साथ ईसीसीई के संचालन और बच्चों के प्रबंधन के बारे में अपरिहार्य अंतर्दृष्टि प्रदान की। इसके अलावा उन्होंने जन्म से लेकर तीन साल तक की उद्दीपन के लिए एक सहायक रूपरेखा की आवश्यकता दोहराई, जिसमें गृह भ्रमण के दौरान देखभाल करने वालों द्वारा दिशानिर्देश भी शामिल हों। सक्षम आँगनवाड़ी/मिशन पोषण 2.0 के दिशानिर्देशों, पालना योजना (क्रेच) की मानक संचालन प्रक्रियाओं और एमडब्ल्यूसीडी की ईसीसीई टास्क फोर्स की रिपोर्ट के साथ-साथ फील्ड स्तर के पदाधिकारियों के बहुमूल्य इनपुट ने व्यावहारिक जरूरतों के अनुरूप गतिशील और उत्तरदायी तरीके से फ्रेमवर्क को आगे बढ़ाया। जिसमे प्रारंभिक बचपन की देखभाल में सीधे तौर पर लगे लोगों की प्राथमिकताएँ शामिल थीं।

इसलिए उद्दीपन की रूपरेखा (0-3 वर्ष) का उद्देश्य बच्चे के जन्म से लेकर उसके विकास के पहले तीन वर्षों तक देखभाल और उद्दीपन को समझने और लागू करने में वैचारिक और व्यावहारिक अंतराल को भरना है। यह ढाँचा पारिवारिक परिवेश के साथ-साथ आँगनवाड़ी केंद्रों या क्रेच में जुड़ाव का मार्गदर्शन करता है, जीवन के पहले तीन वर्षों में बच्चे की वृद्धि और विकास को समर्थन देने और मापने के लिए उत्तेजना गतिविधियों के संचालन में देखभाल करने वालों की सहायता करता है। यह पहले तीन वर्षों में मस्तिष्क के विकास के महत्व पर विस्तृत जानकारी प्रदान करता है, और प्रारंभिक उद्दीपन गतिविधियों के संचालन पर देखभाल करने वालों और अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं के लिए चरण-दर-चरण निर्देश प्रदान करता है। स्वदेशी खिलौनों और कम लागत/बिना लागत वाली सामग्रियों के उपयोग पर भी जोर दिया गया है।

दिव्यांग बच्चों को शामिल करने की प्रथाओं के संबंध में विशेष जानकारी मांगी गई थी। यह फ्रेमवर्क महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (MWCD) द्वारा जारी दिव्यांग बच्चों के लिए आँगनवाड़ी प्रोटोकॉल, 2023 पर आधारित है। दिव्यांग बच्चों को शामिल करने की सुविधा के लिए, एक आयु-उपयुक्त स्क्रीनिंग टूल शामिल किया गया है जिसे आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा आसानी से प्रशासित किया जा सकता है, जिसे डीईपीडब्ल्यूडी के परामर्श से अंतिम रूप दिया गया है।

नवीनतम अनुसंधान और सर्वोत्तम प्रथाओं से अवगत यह फ्रेमवर्क न केवल मौजूदा मानकों को पूरा करने की आकांक्षा रखता है, बल्कि प्रारंभिक उद्दीपन के लिए एक नया मानक स्थापित करने की भी इच्छा रखता है। यह दृष्टिकोण 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए गतिशील शैक्षिक परिदृश्य को सहजता से एकीकृत करता है, जो भारत में प्रारंभिक बचपन के विकास में एक नए युग की नींव रखता है।

अध्याय 1

भारत में प्रारंभिक बचपन के विकास की नीति संदर्भ

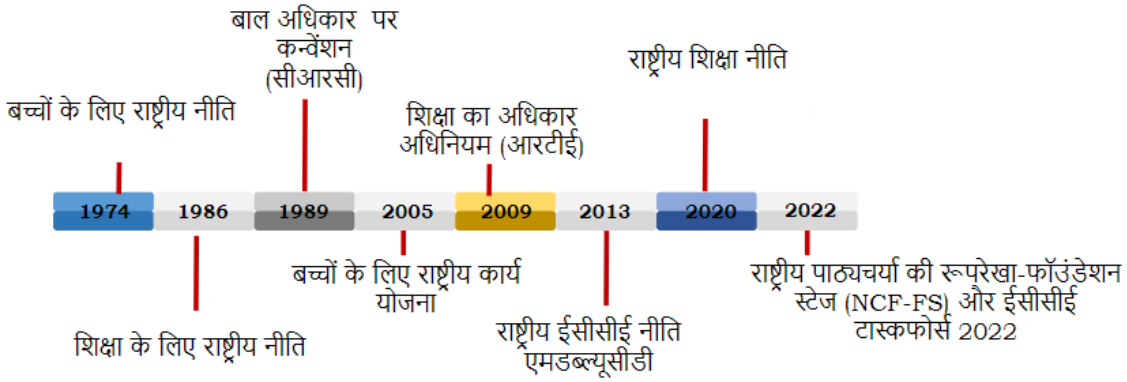
1.1 नीति संदर्भ

भारत में बाल विकास से संबंधित नीतिगत ढाँचे का एक मजबूत इतिहास है, जो भारत के संविधान के अनुच्छेद 45 से उत्पन्न हुआ है। इनमें बच्चों के लिए राष्ट्रीय नीति (1974), राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986), बच्चों के लिए राष्ट्रीय कार्य-योजना (2005), राष्ट्रीय प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) नीति (2013), और मातृत्व लाभ संशोधन अधिनियम (2017), जो 26 सप्ताह तक मातृत्व अवकाश और सभी प्रतिष्ठानों में क्रेच सुविधाओं का प्रावधान करता है शामिल हैं। भारत में बाल अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय कन्वेंशन (सीआरसी) 1989 का भी हस्ताक्षरकर्ता है। इसके अलावा, 2030 तक, सतत विकास लक्ष्य 4 यह गारंटी देना चाहता है कि, सभी लड़कियों और लड़कों को उच्च गुणवत्ता वाले पूर्व -प्राथमिक शिक्षा, प्रारंभिक बचपन के विकास, देखभाल और सुविधाओं तक पहुंच प्राप्त हो।

भारत में ईसीसीई-नितियां एवं विधान

भारत के संविधान का अनुच्छेद 45

"राज्य छह वर्ष की आयु पूरी करने तक सभी बच्चों को प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा प्रदान करने का प्रयास करेगा।"



राष्ट्रीय ईसीसीई नीति 2013 " में देश भर में छह साल से कम उम्र के प्रत्येक बच्चे के लिए प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) सुनिश्चित करने की आवश्यकता पर जोर दिया गया है।" इसने आँगनवाड़ी केंद्र में प्रदान की जाने वाली प्रारंभिक बचपन की शिक्षा की गुणवत्ता के लिए 11 गैर-परक्राम्य (किसी वस्तु या सुरक्षा की कीमत का वर्णन करता है जिसे समायोजित नहीं किया जा सकता है, या अनुबंध का एक हिस्सा जिसे एक या दोनों शामिल पक्षों द्वारा एक आवश्यकता माना जाता है।)मानक भी निर्धारित किए, जिनमें 4 घंटे की शिक्षा, कक्षा माप, पर्याप्त बाहरी स्थान, प्रशिक्षण, आयु और मातृभाषा या सार्वजनिक स्थानीय भाषा, और अन्य बुनियादी ढाँचे में विकास के लिए उपयुक्त बाल-केंद्रित पाठ्यक्रम शामिल हैं। इसके आधार पर,राष्ट्रीय ईसीसीई पाठ्यक्रम, 2014 0 से 6 साल तक के लिए एक एकीकृत दृष्टिकोण भी अपनाया गया, जिसमें देखभाल और उत्तेजना पर ध्यान केंद्रित किया गया, साथ ही जन्म से तीन साल तक के बच्चों के लिए विकासात्मक रूप से उपयुक्त प्रथाओं का सुझाव दिया गया।

2022 में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा गठित ईसीसीई टास्क फोर्स ने दो समानांतर सेटों की सिफारिश की:- आईईसी 0 से 3 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए लागू की जाने वाली रणनीतियाँ, आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और आशा कार्यकर्ताओं द्वारा संरचित गृह-भ्रमण के माध्यम से दिया जाने वाला एक गृह-आधारित देखभालकर्ता, शिक्षा कार्यक्रम, और एक व्यापक सामुदायिक आउटरीच अभियान। इन गृह-भ्रमण के दौरान शीघ्र उद्दीपन का समर्थन करने के लिए विस्तृत सामग्री विकसित करने की आवश्यकता है।

इसके अलावा, विकलांगता की पहचान और रोकथाम में प्रारंभिक जाँच और हस्तक्षेप की गंभीरता को पहचानते हुए, महिला और बाल विकास मंत्रालय ने 2023 में दिव्यांग बच्चों के लिए आँगनवाड़ी प्रोटोकॉल लॉन्च किया, जिसमें दिव्यांग बच्चों की स्क्रीनिंग, समावेशन और रेफरल शामिल हैं। तीन साल की उम्र. समावेशन के लिए स्क्रीनिंग शेड्यूल और गतिविधि निर्देशों के और विस्तार की आवश्यकता है।

विकासात्मक देरी, विकलांगता या कुपोषित बच्चों को सर्वोत्तम विकास के लिए अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है। जबकि देखभाल करने वाले अक्सर यह पहचानने में सक्षम होते हैं कि, कोई बच्चा अपने परिवार और समुदायों के अन्य बच्चों की तुलना में विकासात्मक मील के पत्थर हासिल करने में धीमा है, उन्हें अपने बच्चे के लिए उचित उत्तेजना गतिविधियों की योजना बनाने और उन्हें लागू करने के लिए समर्थन की आवश्यकता होती है। देखभाल करने वाले हमेशा इन बच्चों को आवश्यकतानुसार बार-बार खाना नहीं खिला सकते हैं या उनके साथ संवाद नहीं कर सकते हैं, और यह महत्वपूर्ण है कि वे इन बच्चों की विशेष जरूरतों और उनकी क्षमताओं के बारे में जागरूक हों।

- आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए ईसीसीई प्रशिक्षण मॉड्यूल, 2017, पृष्ठ 14

अंत में, व्यापक राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 में बच्चे के विकास के शुरुआती वर्षों में उचित उद्दीपन की आवश्यकता पर बल दिया गया, यह मानते हुए कि जीवन के लिए एक मजबूत नींव बनाने के लिए पर्याप्त देखभाल आवश्यक है। यह सुझाव देता है कि प्रारंभिक बचपन देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) का समग्र उद्देश्य शारीरिक और मोटर (गामक) विकास, संज्ञानात्मक विकास, सामाजिक-भावनात्मक-नैतिक विकास, सांस्कृतिक/कलात्मक विकास और संचार के विकास हेतु प्रारंभिक भाषा, साक्षारता,और संख्यात्मकता के क्षेत्र में इष्टतम परिणाम प्राप्त करना है।

इस फोकस के अनुरूप, एनईपी ने 0-3 वर्ष के बच्चों के लिए एक समर्पित ढाँचे की परिकल्पना की थी, जो उपरोक्त सिद्धांतों, ईसीसीई पर नवीनतम शोध और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय सर्वोत्तम प्रथाओं के अनुरूप था। मूलभूत चरण के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एनसीएफ-एफएस), 2022 में जारी किया गया और 3 से 8 साल की उम्र के बच्चों को कवर किया गया, खंड 1.1.2 में कहा गया है कि,

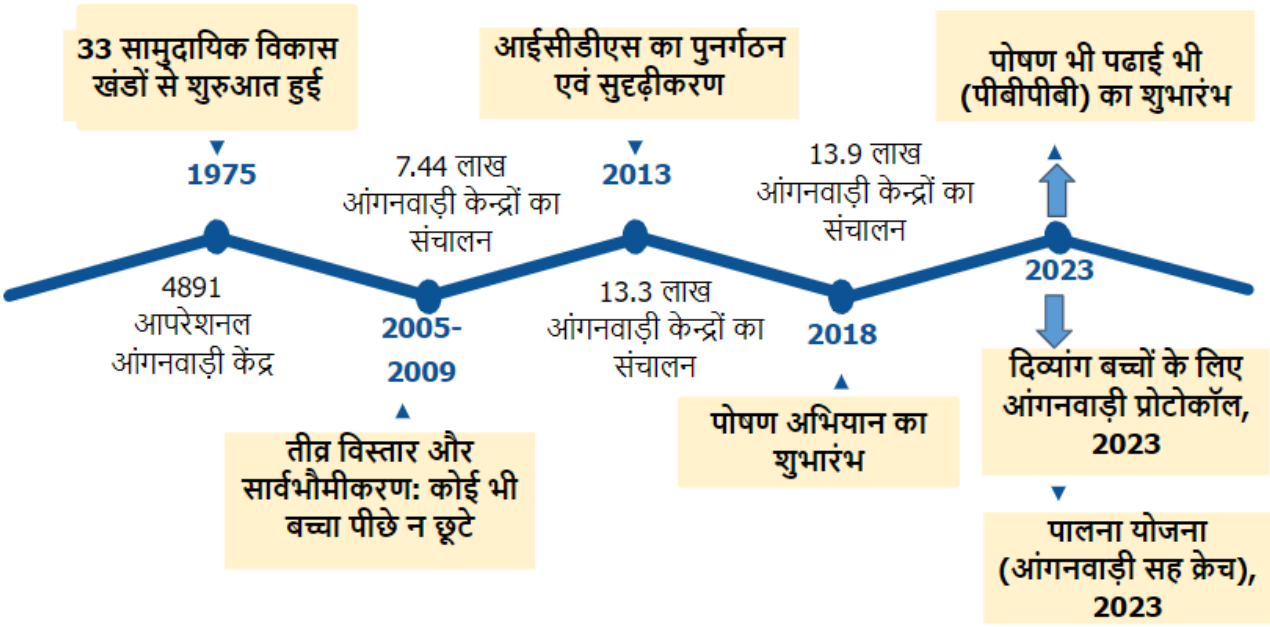
“0-3 आयु वर्ग के लिए घर पर उच्च गुणवत्ता वाले ईसीसीई को सक्षम करने के लिए दिशानिर्देश और/या सुझाए गए अभ्यास महिला और बाल विकास मंत्रालय (एमडब्ल्यूसीडी) द्वारा विकसित और प्रसारित किए जाएंगे।”

घर की सर्वव्यापकता को एक ऐसे स्थान के रूप में देखना है जहां एक बच्चा जन्म से लेकर तीन साल तक बढ़ता है और सीखता है। एनसीएफ-एफएस ने तेजी से बढ़ते शिशु को स्वास्थ्य और पोषण संबंधी देखभाल प्रदान करने से आगे जाने की आवश्यकता को रेखांकित किया है । इसने इन प्रारंभिक वर्षों में बच्चे को अच्छी तरह से देखभाल प्रदान करने पर जोर दिया, विशेष रूप से "बात करने, खेलने, चलने, संगीत और ध्वनि सुनने और अन्य सभी इंद्रियों की उत्तेजना, विशेष रूप से दृष्टि" के माध्यम से शिशु की संज्ञानात्मक और भावनात्मक उत्तेजना पर ध्यान केंद्रित किया है कि, सभी डोमेन में अपेक्षित विकासात्मक मील के पत्थर तक पहुंचने के लिए स्पर्श करें, और "प्रारंभिक भाषा, और उभरती साक्षरता और संख्यात्मकता" विकसित करें। एनसीएफ-एफएस ने माना कि, परिवार भी अपने बच्चों को क्रेच में भेज सकते हैं और क्रेच कार्यकर्ताओं को जहां भी लागू हो, समान प्रथाओं और दृष्टिकोण को अपनाना चाहिए। एनसीएफ-एफएस की सभी सिफारिशें एनईपी द्वारा बच्चे के जीवन में प्रारंभिक वर्षों की जीवन शक्ति की मान्यता का अनुसरण करती हैं, जो सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा सुनिश्चित करने की आवश्यकता पर प्रकाश डालती हैं।

1.2 कार्यक्रम प्रसंग

1975 में, 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को पूरक पोषाहार और अनौपचारिक पाठशाला पूर्व शिक्षा सहित एकीकृत देखभाल प्रदान करने के लिए एकीकृत बाल विकास सेवाएँ शुरू की गईं। प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) को 1986 में नीति ढाँचे में शामिल किया गया था। इस योजना को 2007-2008 में यह सुनिश्चित करते हुए सार्वभौमिक बनाया गया था, कि किसी भी जरूरतमंद बच्चे को वंचित न किया जाए। 2013 में, इसे आईसीडीएस मिशन के माध्यम से पुनर्गठित किया गया था|प्रारंभिक बचपन देखभाल शिक्षा और विकास (ईसीसीईडी) पर अधिक जोर देने के लिए कार्यान्वयन के लिए व्यापक ढाँचा, यानी 03 साल से कम उम्र के बच्चों को शामिल करने , तीन साल से कम उम्र के बच्चों पर विशेष ध्यान देने के साथ आँगनवाड़ी केंद्रों को जीवंत प्रारंभिक बचपन शिक्षा केंद्रों में बदलने की कल्पना की गई थी ।

आंगनवाड़ी प्रणाली (1975-2024)



आशा कार्यकर्ता गृह-आधारित नवजात देखभाल (एचबीएनसी) और गृह-आधारित युवा बाल देखभाल (एचबीवाईसी) कार्यक्रमों के तहत व्यापक गृह भ्रमण भी करती हैं। तथापि,मार्गदर्शन सामग्री आशा और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए होम विजिट फॉर्म (मां और नवजात शिशु की जाँच) जैसे, मुख्य रूप से मां और बच्चे के स्वास्थ्य पर केंद्रित हैं, जिसमें स्तनपान, रक्तस्राव, सेप्सिस आदि शामिल हैं। इसे स्वीकार करते हुए, अनुशंसित प्रारंभिक प्रोत्साहन को शामिल करने के लिए घरेलू दौरों की तीव्रता और गुणवत्ता में सुधार के लिए आँगनवाड़ी और आशा कार्यकर्ताओं के लिए संयुक्त दौरे और प्रशिक्षण के लिए महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा ईसीसीई टास्क फोर्स का गठन किया गया। आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए ईसीसीई प्रशिक्षण मॉड्यूल, 2017 में जारी उन गतिविधियों , जिसमें माता - पिता को परामर्श देने के लिए एक दृष्टिकोण के बारे में संक्षेप में उल्लेख किया गया है, और माता-पिता को परामर्श देने के लिए एक दृष्टिकोण यह है कि, प्रारंभिक शिक्षा के लिए प्रारंभिक प्रोत्साहन या अवसरों, विकास संबंधी देरी की जाँच और विकलांगताओं की शीघ्र जाँच के संबंध में प्रदान किए गए मार्गदर्शन को मजबूत किया जाना चाहिए।

उद्दीपन गतिविधियों के संचालन पर देखभाल करने वालों को परामर्श देना

अधिकांश परिवार अपने बच्चों के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास करते हैं। उनके प्रयासों की सराहना की जानी चाहिए और उन्हें घरेलू सेटिंग में प्रारंभिक उद्दीपन जारी रखने के लिए सशक्त बनाया जाना चाहिए। वे नहीं जानते होंगे कि उनके बच्चे के सर्वोत्तम विकास को बढ़ावा देने के लिए खेल और बातचीत आवश्यक है। उन्हें परामर्श दिया जाना चाहिए:

- **बच्चे का ध्यान आकर्षित करें**
- **उनके बच्चे के साथ संवाद करें, उनके बच्चे को जवाब दें**
- **अपने बच्चे की उम्र और कौशल के लिए उपयुक्त गतिविधियों का चयन करते हुए, धीरे-धीरे, संवेदनशील और प्रतिक्रियाशील तरीके से खेल गतिविधियाँ शुरू करें|**
- **गतिविधियों के दौरान बच्चे के नेतृत्व का पालन करें|**
- **किसी नए कार्य में बच्चे की मदद करें, और उसके प्रयासों के लिए बच्चे की प्रशंसा करें|**

आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए ईसीसीई प्रशिक्षण मॉड्यूल, 2017, पृष्ठ 13

एमडब्ल्यूसीडी ने पूर्ववर्ती राष्ट्रीय क्रेच योजना के माध्यम से तीन साल से कम उम्र के बच्चों को संबोधित किया है, जो आँगनवाड़ी प्रणाली के विपरीत, सार्वभौमिक नहीं है। नई पालना योजना में आयु-उपयुक्त विकास गतिविधियों के साथ क्रेच की परिकल्पना की गई है, जिसमें विकासात्मक मील के पत्थर पर नज़र रखना, और कम लागत और बिना लागत वाली शिक्षण-शिक्षण सामग्री और खिलौने शामिल हैं और जो सांस्कृतिक रूप से अंतर्निहित और पर्यावरण के अनुकूल हैं। पालना-योजना (आँगनवाड़ी-सह-क्रेच), मिशन शक्ति के लिए मानक संचालन प्रक्रिया (2023) में पूरे दिन की देखभाल, अतिरिक्त श्रमिकों और सहायकों, सामग्री, पोषण संबंधी सहायता और सह-पाठ्यचर्या संबंधी गतिविधियों के लिए विस्तृत दिशानिर्देश शामिल हैं।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (पीएमएमवीवाई) 14 सप्ताह यानी कि करीब 3 महीने की उम्र तक के बच्चे के पूर्ण टीकाकरण के आधार पर नकद हस्तांतरण की दूसरी किश्त प्रदान करके स्वास्थ्य, पोषण और व्यवहार-परिवर्तन के दृष्टिकोण से देखभाल करने वालों का भी समर्थन करता है। यह उम्र से जुड़ी गतिविधियों और निर्देशों के साथ युवा माताओं को परामर्श देने के लिए मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड (एमसीपी) के उपयोग को भी प्रोत्साहित करता है, जिसमें विकासात्मक देरी के लिए लाल झंडे या चेतावनी संकेत शामिल हैं।

अंत में मैं 2023 में, महिला एवं बाल मंत्रालय ने सक्षम आँगनवाड़ी और मिशन पोषण 2.0 के तहत पोषण भी, पढाई भी लॉन्च किया, जिसका लक्ष्य आँगनवाड़ी प्रणाली में प्रारंभिक बचपन देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) को बढ़ाना है। इसमें उच्च गुणवत्ता वाले बुनियादी ढाँचे, खेल-उपकरण और अच्छी तरह से प्रशिक्षित आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की परिकल्पना की गई है। यह पहल दिव्यांग बच्चों सहित 0-3 साल के बच्चों के लिए प्रारंभिक उद्दीपन और 3-6 साल के बच्चों के लिए ईसीसीई पर केंद्रित है।

राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान (निपसिड) के माध्यम से आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए 3 दिवसीय प्रशिक्षण के साथ दो स्तरीय प्रशिक्षण मॉडल लागू किया जा रहा है। इसमें 0-3 वर्ष की आयु के बच्चों की उत्तेजना के संबंध में प्रशिक्षण मॉड्यूल शामिल हैं, जिसमें घर, केंद्र और समुदाय में देखभाल करने वालों के साथ आयोजित की जाने वाली गतिविधियां शामिल हैं।

"माँ और बाल सुरक्षा कार्ड उद्दीपन , स्वास्थ्य, पोषण और सुरक्षा के आवश्यक तत्वों को बढ़ावा देने में माता-पिता और देखभाल करने वालों का समर्थन करने का एक उपकरण है। यह विकलांग बच्चों सहित बच्चों के इष्टतम विकास के लिए उद्दीपन , पोषण और सुरक्षा के महत्व पर तंत्रिका विज्ञान में साक्ष्य से लिया गया है। यह माता-पिता और देखभाल करने वालों को टीकाकरण, पूरक और प्रतिक्रियाशील भोजन और प्रारंभिक उद्दीपन के बारे में जानकारी प्रदान करता है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता कार्ड का उपयोग बच्चे की प्रगति को समझाने और माता-पिता को आयु-उपयुक्त विकासात्मक मील के पत्थर, उनके महत्व और प्रारंभिक उद्दीपन गतिविधियों के माध्यम से इन्हें कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है, के बारे में सूचित करने के लिए कर सकते हैं।

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए ईसीसीई प्रशिक्षण मॉड्यूल, 2017, पृष्ठ 12

1.3 जन्म से 3 वर्ष तक के बच्चों के लिए राज्य प्रथाएँ

• विभिन्न राज्य सरकारों के महिला एवं बाल विकास विभागों ने जन्म से तीन वर्ष तक के बच्चों की संज्ञानात्मक उत्तेजना को आगे बढ़ाने के लिए विभिन्न पहल की हैं।

• उदाहरण के लिए, **आमा कुनी पिला योजना के तहत, ओडिशा** विभिन्न गतिविधियों का संचालन करता है, जिसमें देखभाल करने वालों का संवेदीकरण और क्षमता-निर्माण, मासिक ईसीसीई दिवस और समुदाय-आधारित क्रेच शामिल हैं।

• **महाराष्ट्र** 0-3 साल के बच्चों के लिए **'आरंभ' नामक एक कार्यक्रम चला रहा है**, जिसमें गतिविधियों में घर का दौरा, आँगनवाड़ी केंद्रों पर अभिभावकों की बैठकें और ईसीडी को बढ़ावा देने के लिए सामुदायिक कार्यक्रम शामिल हैं। उनके साथ आने **वाला 'अंकुर' मॉड्यूल पेरेंटिंग मार्गदर्शन पर केंद्रित है**।

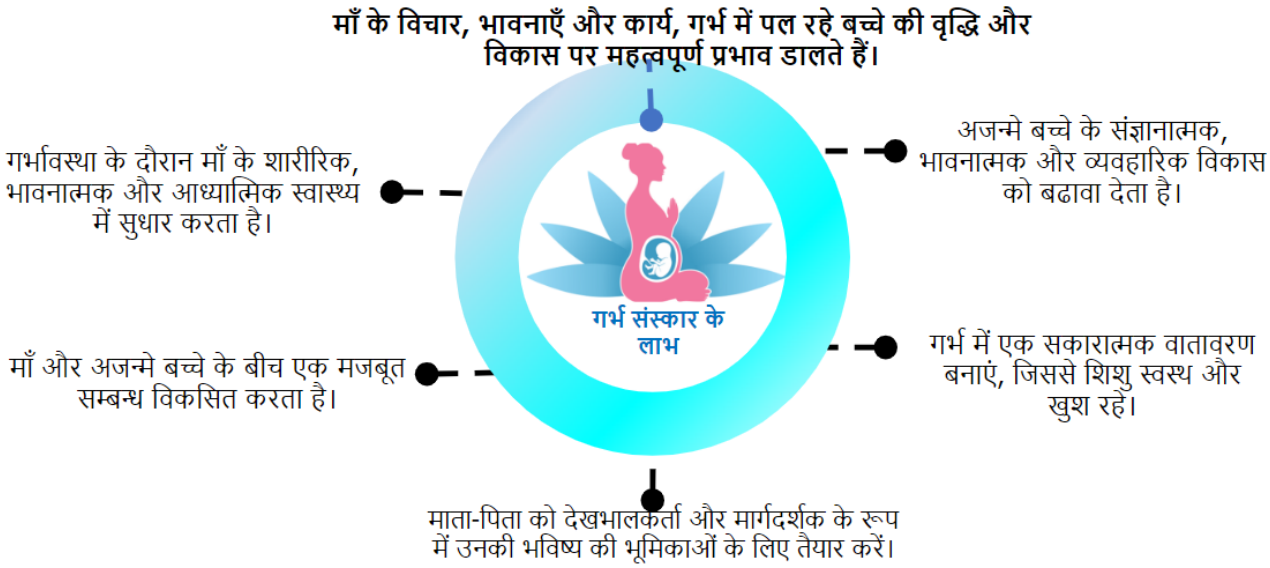
• इसी तरह, **मेघालय** का **प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास मिशन** नियमित घरेलू दौरे के माध्यम से माता-पिता को घर-आधारित छोटे बच्चे की देखभाल (0 से 1.5 वर्ष), सकारात्मक पालन-पोषण और स्वस्थ आहार के बारे में प्रशिक्षित करता है।

- **पंजाब, तेलंगाना, दमन और दीव** सहित अन्य राज्य शीघ्र प्रोत्साहन को बढ़ावा देने और परिवारों को सशक्त बनाने के लिए डिजिटल हस्तक्षेप कर रहे हैं और वीडियो सामग्री का प्रसार कर रहे हैं।
- **ओडिशा, हरियाणा, तमिलनाडु और कर्नाटक** राज्य भी 0-3 साल के बच्चों के लिए विस्तारित क्रेच सेवाएं प्रदान करते हैं।
- **असम** राज्य शिक्षा अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद के साथ मिलकर, जन्म से लेकर 6 साल तक के बच्चे के विकास के लिए आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए ईसीसीई पर 6 महीने का सर्टिफिकेट कोर्स प्रदान करता है। **'घरे घरे आँगनवाड़ी' कार्यक्रम** कम और बिना लागत वाली सामग्री का उपयोग करके उत्तरदायी पालन-पोषण पर केंद्रित है।

अध्याय 2

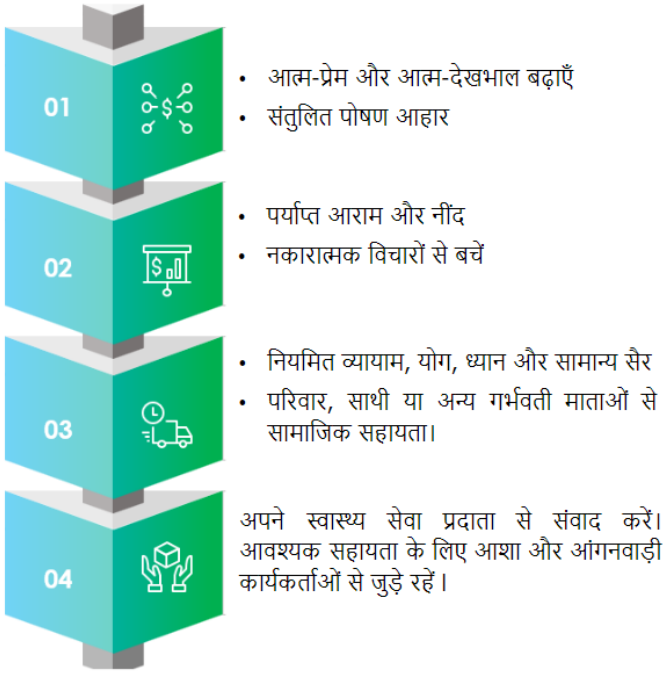
प्रारंभिक बचपन के उद्दीपन की आवश्यकता और महत्व

प्रारंभिक बचपन का उद्दीपन माँ के गर्भ में गर्भधारण से ही बच्चे का जैविक और संवेदी विकास शुरू होता है। शोध से पता चला है कि भ्रूण बढ़ने के साथ-साथ सुनने, स्वाद लेने, सूंघने, जानकारी संसाधित करने, दर्द, दबाव और तापमान को महसूस करने की क्षमता विकसित करता है। गंध और स्वाद की इंद्रियां सुनने या देखने की तुलना में तेजी से विकसित होती हैं, जिससे किसी विशेष स्वाद या गंध के प्रति प्राथमिकताएं और घृणा उत्पन्न होती है और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि, गर्भ में बच्चे के सुनने का अनुभव जन्म के बाद के भाषा विकास को निर्धारित करता है। हालांकि ध्वनि का विशिष्ट विवरण भ्रूण तक नहीं पहुंच सकता है| गर्भावस्था के दौरान उनके आसपास जो कुछ भी कहा जाता है उसकी लय की धुन नवजात शिशु द्वारा पहली बार सामने आने पर अपनी मूल भाषा को दूसरों से अलग करने के लिए उपयोग की जाती है| यह संभावना है कि, बच्चा गर्भावस्था के दौरान अपनी माँ से मिली मातृभाषा में वह आसानी से प्रतिक्रिया देगा।



"गर्भ संस्कार" - गर्भाधान के समय से ही बच्चे को उत्तेजित करने, शिक्षित करने और स्वस्थ बनाने के लिए सार्थक प्रथाओं का पालन करना।

गर्भावस्था के दौरान माँ और बच्चा एक साथ बढ़ते हैं, या तो दूसरे में होने वाले परिवर्तनों के जवाब में एक नए जैविक और भावनात्मक रूप का निर्माण करते हैं। इसलिए, एक माँ के लिए उस अवधि में एक स्वस्थ, पौष्टिक जीवन शैली सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है, जिससे गर्भ में बच्चे के विकास में आसानी हो और खुद को किसी भी प्रकार के संकट या स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों से मुक्त रख सके। बशर्ते कि, इस दौरान एक माँ को परिवर्तनों की कठिन प्रकृति का अनुभव हो सकता है, उन्हें अपनी और बढ़ते बच्चे की देखभाल में अपने परिवार के सदस्यों द्वारा सहायता भी मिलनी चाहिए। माँ के आस-पास ऐसा स्वस्थ, प्रेरक और सहायक वातावरण बनाना यह सुनिश्चित करता है कि नवजात शिशु दुनिया को सबसे अनुकूल तरीके से अनुभव कर सके।



मस्तिष्क का केवल 25% हिस्सा जन्म के समय बनता है, जबकि 75% हिस्सा बच्चे के जीवन के प्रारंभिक बचपन के विकास (ईसीडी) के दौरान पहले तीन वर्षों में विकसित होता है। इस उम्र में, एक बच्चे का मस्तिष्क एक वयस्क की तुलना में दोगुना सक्रिय होता है, जो उसे सोचने और प्रतिक्रिया देने के आवश्यक पैटर्न स्थापित करने में सक्षम बनाता है। नए सिनैप्टिक कनेक्शन (जहाँ न्यूरॉन्स जुड़ते हैं) सिनैप्स एक बच्चे को महत्वपूर्ण संवेदी क्षमताओं को विकसित करने में मदद करते हैं) उद्दीपन के जवाब में विकसित होते हैं, जो जीवन के पहले तीन वर्षों में विभिन्न डोमेन में बच्चे के विकास का आधार बनाते हैं। 2007, 2011 और 2017 में ईसीडी पर लैंसेट श्रृंखला ने ईसीडी के महत्व का समर्थन करने के लिए ढेर सारे वैज्ञानिक साक्ष्य प्रदान किए हैं, और इस विज्ञान को क्रियान्वित करने के लिए पोषण देखभाल ढाँचा विकसित हुआ है। (चट्टोपाध्याय और अनेजा, 2021)।

सबसे महत्वपूर्ण बातें

प्रत्येक बच्चा एक मस्तिष्क के साथ पैदा होता है जो विकसित और विकसित हो सकता है। हालाँकि सभी बच्चों का विकास एक समान गति से और एक समान तरीके से नहीं होता है, लेकिन उनमें से प्रत्येक का मस्तिष्क सही प्रकार की देखभाल और उद्दीपन के माध्यम से नए संबंध बनाने में सक्षम है।

- **इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बच्चा नर है या मादा**
- **इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बच्चा गोरा है या सांवला**
- **इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बच्चा लंबा है, छोटा है, पतला है या मोटा है**
- **इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि बच्चा किस समुदाय में या दुनिया के किस हिस्से में पैदा हुआ है**

इसलिए जब तक बच्चा 'स्वस्थ और रोगमुक्त' है तब तक हमें खुश रहना चाहिए। हालाँकि, जो सबसे ज्यादा मायने रखता है वह है बच्चे का मस्तिष्क विकास। बच्चे में मस्तिष्क के विकास की क्षमता लड़के या लड़की में भिन्न नहीं होती है, सांवली त्वचा हो या गोरी त्वचा, मस्तिष्क का कोई रंग नहीं होता। यह विकसित मस्तिष्क ही है जो परिवार, समाज, देश और दुनिया को बड़े पैमाने पर बदल सकता है।

- पहले 1000 दिनों की यात्रा, MoHFW, पृष्ठ 8।

2.1 प्रारंभिक बाल्यावस्था के उद्दीपन क्या हैं ?

उद्दीपन गतिविधियों में बच्चे के प्रारंभिक विकास को सक्रिय करने के लिए जानबूझकर प्रयास शामिल हैं। यह अभ्यासों की एक श्रृंखला से कहीं अधिक है; यह बच्चे और उन लोगों के बीच एक सतत संवाद है जो बच्चे के पक्ष में हैं। बच्चे के विकास की परिपक्वता और सीखने के बीच परस्पर क्रिया के परिणामस्वरूप होता है। परिपक्वता के कारण होने वाला विकास तब होता है जब जीव में संभावित रूप से मौजूद चीजें सामने आती हैं। उदाहरण के लिए, जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनकी मोटर (गामक) और समन्वय कौशल विकसित होते हैं। इसी तरह, सूचना प्रसंस्करण, भाषा विकास और स्मृति जैसे संज्ञानात्मक कौशल भी उम्र के साथ विकसित होते हैं। इस प्रकार की परिपक्वता निश्चित क्रम में होती है और सीखने के लिए आवश्यक है। हालाँकि, बच्चे को विशिष्ट कौशल सीखने के लिए अभ्यास और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है| जैसे आत्मविश्वास के साथ पढ़ना और बोलना, पहेलियाँ सुलझाना और आत्म-नियमन। उदाहरण के लिए, जिस बच्चे की देखभाल करने वाले उसे नियमित रूप से पढ़ते और उससे बात करते हैं, वह संभवतः उस बच्चे की तुलना में अधिक शब्द सीखेगा जिसकी देखभाल करने वाले नहीं सीखते हैं।

2.2 प्रारंभिक बचपन की उद्दीपन के उद्देश्य (ईसीएस)

किसी व्यक्ति के जीवन के पहले तीन वर्ष उसके पूरे जीवन के स्वास्थ्य और क्षमता पर प्रभाव डालते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए, प्रारंभिक बचपन के उद्दीपन (ईसीएस) की गतिविधियों का मुख्य उद्देश्य बच्चे को इस महत्वपूर्ण अवधि के दौरान विकास के इष्टतम स्तर को प्राप्त करने के अवसर प्रदान करना है। प्रारंभिक बचपन के उद्दीपन के विशिष्ट उद्देश्य इस प्रकार हैं:

• स्तनपान, टीकाकरण, ओआरटी (ओरल रिहाइड्रेशन थेरेपी), दूध छुड़ाने वाले खाद्य पदार्थ, कम लागत वाला पौष्टिक भोजन और विकास निगरानी के माध्यम से बच्चे का स्वस्थ विकास सुनिश्चित करना;

• बच्चों में विश्वास और भावनात्मक सुरक्षा विकसित करना , उन्हें प्यार, मूल्यवान, सुरक्षित और निर्देशित महसूस कराना और उन्हें बताना कि वे वांछित हैं और अगर कुछ भी गलत होता है तो वे वयस्कों की मदद पर भरोसा कर सकते हैं।

• बच्चे की बौद्धिक जिज्ञासा को प्रोत्साहित करना और अन्वेषण, हेर-फेर और प्रयोग करने के अवसर पैदा करके उन्हें उस दुनिया को समझने में मदद करना जिसमें वे रहते हैं।

• बच्चों से नियमित रूप से बात करके, पढ़कर और गाकर और उन्हें इशारों और शब्दों के माध्यम से खुद को व्यक्त करने की अनुमति देकर उनकी भाषा के विकास को बढ़ाना।

• बच्चे में पर्याप्त मांसपेशीय समन्वय, बुनियादी मोटर कौशल और व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतें विकसित करना ।

• बच्चे में सामाजिक जागरूकता विकसित करना, उन्हें अपनी और दूसरों की जरूरतों के प्रति संवेदनशील बनाना और सामाजिक संदर्भ की मांगों के साथ तालमेल बिठाने में सक्षम बनाना ।

• सहानुभूति, सहनशीलता, दया और सम्मान के बुनियादी मूल्यों का विकास करना ।

2.3 पोषण देखभाल ढाँचा

पोषण देखभाल ढाँचे में पांच परस्पर संबंधित और अविभाज्य घटक शामिल हैं: अच्छा स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, सुरक्षा और संरक्षा, उत्तरदायी देखभाल, और प्रारंभिक शिक्षा के अवसर। बच्चों को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए इन पाँचों की आवश्यकता होती है। विभिन्न सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक व्यवहार और कौशल के बीज जो जीवन में बाद में प्रभाव में आ सकते हैं या उपयोग में आ सकते हैं, पहले तीन वर्षों में बोए जाते हैं क्योंकि मस्तिष्क जो अनुभव करता है उसे अवशोषित और ग्रहण करता है। साहित्य में आगे कहा गया है कि "शिशुओं और बहुत छोटे बच्चों का प्रमुख विकासात्मक कार्य देखभाल करने वालों के साथ एक लगाव बंधन का निर्माण करना है, जो बच्चे की भावनात्मक और शारीरिक आवश्यकताओं के प्रति विश्वसनीय और उत्तरदायी है" (मैकलीन, 2016)। पूर्ण निर्भरता को देखते हुए जीवित रहने, शारीरिक जरूरतों और भावनात्मक आराम के लिए शिशुओं की देखभाल करने वालों पर देखभाल करने वालों का व्यवहार बचपन के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है। पूर्वानुमानित, सुसंगत और उत्तरदायी देखभाल सुरक्षित लगाव की कुंजी है।

यह दस्तावेज़ पोषण-देखभाल ढाँचे के पांच घटकों में से दो पर केंद्रित है: 'उत्तरदायी देखभाल' और 'प्रारंभिक शिक्षा के लिए अवसर पैदा करना।'

स्रोत:डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ और डब्ल्यूबीजी। 2018 बी

अध्याय 3

प्रारंभिक विकास के लिए उत्तरदायी देखभाल

जबकि एक शिशु की देखभाल करना अधिकांश देखभाल करने वालों के लिए सहज है, विशेष रूप से उसके माता-पिता के लिए, एक ठोस पद्धति का उपयोग करके यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि उनकी देखभाल बच्चे की सुरक्षा करते हुए और उन्हें प्यार का एहसास कराते हुए शुरुआती वर्षों में बच्चे की वृद्धि और विकास को बढ़ावा देती है। प्रारंभिक बचपन के उद्दीपन पर शोध ने एक अच्छे देखभाल दृष्टिकोण के रूप में 'उत्तरदायी देखभाल' की प्रभावकारिता को साबित कर दिया है, जो बच्चे के सामाजिक-भावनात्मक, भाषाई, संज्ञानात्मक और मोटर विकास को बढ़ावा देता है।

सामाजिक-भावनात्मक

बाद के वर्षों में एक सुरक्षित अनुलग्नक शैली विकसित करने में मदद करता है, जिससे बच्चे को साथियों और अन्य वयस्कों के साथ सामाजिक रूप से मिलने जुलने मे सहायता होती है

संज्ञानात्मक

उत्तरदायी देखभाल करने वालों के बच्चे अपने वातावरण में नई चीज़ों को देखकर उनके बारे में सीखते हैं

भाषा

उत्तरदायी देखभालकर्ताओं के बच्चे अपना पहला शब्द और पहला वाक्य अन्य बच्चों से छह महीने पहले बोलने के लिए जाने जाते हैं

मोटर

उत्तरदायी देखभाल प्रथाएं पोस्टुरल नियंत्रण और उसके बाद आने वाले नए मोटर कौशल के कैस्केड को गति दे सकती हैं

उत्तरदायी देखभाल से तात्पर्य “देखभाल करने वालों की बच्चे के संकेतों को तुरंत और उचित रूप से नोटिस करने, समझने और प्रतिक्रिया देने की क्षमता से है”। अपने पहले तीन वर्षों में, एक बच्चे का मस्तिष्क उनके अनुभवों के माध्यम से विकसित होता है, जिसमें मस्तिष्क दोनों होते हैं 'अनुभव-आकांक्षी' और 'अनुभव-आश्रित'। प्रतिक्रियाशील देखभाल पद्धति का पालन करने वाले अनुभव बच्चे की आवश्यक मोटर और संवेदी उत्तेजना को जन्म देते हैं, जिससे नए सिनैप्टिक कनेक्शन बनते हैं। यह प्रक्रिया जीवन के पहले तीन वर्षों में विभिन्न क्षेत्रों में बच्चे के विकास का आधार बनती है।

यद्यपि उत्तरदायी देखभाल में अक्सर उत्तरदायी भोजन के पहलू शामिल होते हैं, यह अध्याय प्रारंभिक बचपन की उद्दीपन को सक्षम करने के लिए देखभालकर्ता द्वारा अपनाए जाने वाले शैक्षणिक दृष्टिकोण और व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करेगा: सेवा और वापसी, देखभालकर्ता के तीन कार्य: प्यार, बात, खेल और सकारात्मक मार्गदर्शन|

3.1 परोसें और लौटाएं

परोसें और लौटाएं

कदम 1

सेवा का निरीक्षण करें

बच्चा गेंद उठाकर और हिलाकर कार्य करता है। देखभाल करने वाली इस सेवा को देखती है जिससे उसे बच्चे को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है।

कदम 2

सर्व का जवाब दें

देखभालकर्ता गेंद की ओर इशारा करके और बच्चे की रुचि को साझा करके या स्वीकार करके सेवा का जवाब देते हैं ।

कदम 3

उस क्रिया का एक नाम दे दें

देखभालकर्ता इसे एक नाम देता है ताकि बच्चे वस्तु या क्रिया और उसके नाम के बीच संबंध सीख सके

कदम 4

बारी बारी से

फिर देखभालकर्ता धैर्यपूर्वक बच्चे के उत्तर की प्रतीक्षा करता है। वे इसे दोहराते हैं और प्यार से बच्चे में आत्मविश्वास को बढ़ावा दें

कदम 5

परिवर्तन

बच्ची गेंद गिरा देती है, अब वह अपना पैर अपने मुँह में डालना चाहती है। देखभाल करने वाला प्रतिक्रिया देता है और आगे-पीछे अधिक सेवा और वापसी इंटरेक्शन को सक्षम करना जारी रखता है।

3.2 प्यार करें, बात करें, खेलें

देखभालकर्ता के तीन कार्य

प्यार करें

- बच्चे से आँख मिलाएँ
- बच्चे को देखकर मुस्कुराएं
- बच्चे को गले लगाएं, चूमें, और दुलारें
- बच्चे को अपने शरीर से सटाएं

बात करें

- बच्चे की बड़बड़ाने की आवाज़ का अनुकरण करें
- बच्चे के हावभाव और गतिविधियों का वर्णन करें और नाम दें
- बच्चे से सामान्य वस्तुओं या गतिविधियों के बारे में बात करें
- बच्चे के लिए गाएं

खेले

- बच्चे के साथ खेलें
- उन्हें खेल सामग्री प्रदान करें जो उनके दिमाग और इंद्रियों को उत्तेजित करें
- बच्चे की कल्पनाशील खेलों में भाग लें
- बच्चे के साथ मजा करें

अध्याय 4

माह-वार गतिविधियों के माध्यम से प्रारंभिक शिक्षा के अवसर पैदा करना

यह अध्याय बच्चे के पर्यावरण, खेल सामग्री, लिंग-अनुक्रियाशील बातचीत, सुरक्षित और संरक्षित वातावरण और बच्चे की उम्र के 0 महीने से 36 महीने तक की गतिविधियों के 36 सेटों को कवर करेगा, यानी कि, जन्म से तीन साल तक महीने के अनुसार गतिविधियाँ बच्चे के संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक, भाषाई, शारीरिक और रचनात्मक विकास के लिए समग्र उत्तेजना को कवर करती हैं।

4.1 प्रारंभिक उद्दीपन के लिए उपयुक्त वातावरण बनाना

a. खेल सामग्री

खेल सामग्री माता-पिता को विभिन्न तरीकों से बच्चे के साथ जुड़ने में मदद करती है, जिससे संवेदी उद्दीपन बढ़ता है और परिणामी खेल की गुणवत्ता बढ़ती है। इन खेल सामग्रियों को हमेशा स्टोर से खरीदने की आवश्यकता नहीं होती है। घर या प्राकृतिक वातावरण में आसानी से मिलने वाली वस्तुओं और सामग्रियों का भी उपयोग किया जा सकता है। देखभाल करने वाला घरेलू या बेकार सामग्री जैसे कप, बोतलें और कपड़े के बचे हुए टुकड़ों का उपयोग करके डू-इट-योरसेल्फ (DIY) खिलौने भी तैयार कर सकता है, जो उन्हें टिकाऊ बनाता है और पर्यावरणीय प्रभाव को कम करता है। स्वदेशी और सांस्कृतिक रूप से समाहित खिलौने सांस्कृतिक जागरूकता को बढ़ावा देने में भी सहायक होते हैं।

b. उद्दीपन गतिविधियाँ

शुरुआती वर्षों में, बच्चे विविध अनुभवों के माध्यम से सीखते हैं जो उनकी विकासात्मक आवश्यकताओं के अनुरूप होते हैं। निम्नलिखित अनुभाग इस यात्रा में देखभाल करने वालों का समर्थन करने के लिए एक मासिक उद्दीपन गतिविधि कैलेंडर की रूपरेखा तैयार करता है। यद्यपि प्रदान की गई अनुशंसित गतिविधियों को बच्चे की उम्र के अनुसार वर्गीकृत किया गया है, देखभाल करने वाले बच्चे की क्षमताओं को पूरा करने के लिए उन्हें अनुकूलित कर सकते हैं और करना भी चाहिए: मान लीजिए, यदि कोई बच्चा पहले से ही अपनी उम्र के लिए निर्धारित गतिविधि करने में सक्षम है, तो देखभाल करने वाला कठिनाई स्तर की ओर बढ़ सकता है .इसके विपरीत, यदि कोई बच्चा अपने आयु वर्ग के लिए निर्धारित गतिविधि नहीं कर सकता है तो देखभालकर्ता कठिनाई स्तर को कम कर सकता है। अंत में, यह ध्यान रखना आवश्यक है कि आगामी अनुभाग में दी गई गतिविधियाँ और सामग्री सामान्य भारतीय संदर्भ को ध्यान में रखकर सुझाई गई हों। उन्हें विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों के अनुरूप अनुकूलित और संशोधित किया जा सकता है और किया जाना चाहिए। हालाँकि, माता-पिता को सचेत रूप से बच्चे की दैनिक दिनचर्या में उद्दीपन गतिविधियों को शामिल करना चाहिए।

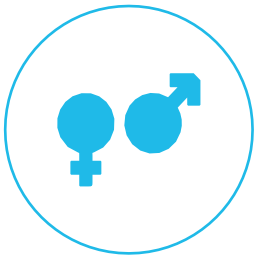
c. रक्षा और संरक्षा सुनिश्चित करना

कम उम्र में, शिशु या बच्चा अपनी शारीरिक और भावनात्मक सुरक्षा के लिए पूरी तरह से देखभाल करने वाले पर निर्भर होता है। इसलिए, देखभाल करने वाले को बच्चे को नुकसान से बचाने के लिए कुछ सर्वोत्तम प्रथाओं का पालन करना चाहिए। बच्चों के खेलने के क्षेत्र को यह सुनिश्चित करके सुरक्षित बनाया जाना

चाहिए कि सभी सामग्रियाँ गैर-विषैले और गैर-खतरनाक हों। ऊँचाई से गिरने या भारी वस्तु गिरने से होने वाली शारीरिक चोट से उनकी निगरानी और सुरक्षा की जानी चाहिए। अन्य सभी व्यक्तियों के साथ सम्मानजनक, देखभाल और अहिंसक बातचीत के माध्यम से बच्चे के भावनात्मक वातावरण को यथासंभव तनाव-मुक्त बनाया जाना चाहिए।

d. लिंग अनुकूल सहभागिता

प्रारंभिक वर्षों के दौरान, बच्चे अपने वातावरण और अपने देखभाल करने वालों के कार्यों से सीखते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, वे देखते हैं और निष्कर्ष निकालते हैं कि लड़का या लड़की होने का क्या मतलब है। इसलिए, यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि दोनों लिंगों के बच्चों को बढ़ने और विकसित होने के समान अवसर मिले। देखभाल करने वालों को अपने स्वयं के लिंग पूर्वाग्रहों के बारे में जागरूक होना चाहिए और ऐसे बयानों और कार्यों से बचना चाहिए जो उनके सीखने पर सीमाएं लगा सकते हैं। पूर्वाग्रह के उदाहरणों में यह मानना शामिल है कि लड़कियां लड़कों की तुलना में शारीरिक या भावनात्मक रूप से कमजोर हैं, लड़कों के लिए कार खरीदते समय लड़कियों को गुड़िया और रसोई सेट जैसे खिलौने प्रदान करना, और लड़कों को 'बहादुर' और लड़कियों को 'सुंदर' होने के लिए प्रशंसा करना।



e. चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के दौरान सकारात्मक मार्गदर्शन

देखभाल करने वालों को कभी-कभी बच्चों का व्यवहार चुनौतीपूर्ण लग सकता है। उदाहरण के लिए, वयस्कों द्वारा उन्हें सांत्वना देने के प्रयासों के बावजूद शिशु परेशान हो सकते हैं या रो सकते हैं। कभी-कभी, वे मार सकते हैं, काट सकते हैं, फर्श पर गिर सकते हैं, रो सकते हैं, लात मार सकते हैं, विलाप कर सकते हैं, या "नहीं" कह सकते हैं। ऐसी स्थितियों में, देखभाल करने वालों को बच्चे के व्यवहार के पीछे का कारण समझने की आवश्यकता है; क्या बच्चा भूखा है, नींद में है, या उपेक्षित है? ऐसा करने से देखभाल करने वाला बच्चे को शांत करने के लिए उचित प्रतिक्रिया दे सकेगा। धीरे-धीरे 'सही' व्यवहार का मॉडल तैयार करना और जब बच्चा सही व्यवहार प्रदर्शित करता है तो उसकी सराहना करना उन्हें आत्म-विनियमन और असहज भावनाओं या स्थितियों से निपटने में मदद कर सकता है।

प्रारंभिक बाल्यावस्था उत्प्रेरण के लिए राष्ट्रीय रूपरेखा

जन्म से 3 वर्ष तक के लिए बौद्धिक विकास गतिविधि कैलेंडर

2024

स्वस्थ भोजन करना

कदम:

1. गर्भावस्था की अवधि के दौरान, परिवार के सदस्य यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि माँ को स्वस्थ और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जाए
2. उन्हें पर्याप्त रूप से पानी भी पिलाना चाहिए।
3. उनहे सफल गर्भावस्था और प्रसव कराने में सक्षम बनाने के लिए आवश्यक आहार अनुपूरक प्रदान किया जाना चाहिए।

गतिविधि का मूल्य: इससे माँ और बच्चे को स्वस्थ और मजबूत बनने में मदद मिलेगी।

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

कदम:

1. गर्भवती माँ को नियमित शारीरिक व्यायाम जैसे पैदल चलना, सरल योग आदि करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
2. घरेलू कामकाज और जिम्मेदारियों को सावधानीपूर्वक व्यवस्थित किया जाना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि गर्भवती मां को भारी काम न करना पड़े और उसे आराम के लिए पर्याप्त समय मिले।

गतिविधि का मूल्य: इससे माँ और बच्चे के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलेगा।

गर्भावस्था के दौरान

एक सकारात्मक और शांत वातावरण बनाएं

कदम:

1. माँ को समर्थन, देखभाल और प्यार देकर उसके सभी प्रकार के तनाव को कम करें।
2. माँ को पेंटिंग, सिलाई, या अन्य कला और शिल्प जैसे शांत शौक अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. सुखदायक संगीत सुनें और ध्यान का अभ्यास करें।

गतिविधि का मूल्य: यदि माँ तनाव मुक्त, सकारात्मक और शांति महसूस कर रही है तो गर्भ में पल रहा बच्चा बेहतर विकसित होगा।

बच्चे के साथ संवाद करें

कदम:

1. गर्भावस्था की अवधि के दौरान, परिवार के सदस्य यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि माँ को स्वस्थ और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया जाए
2. उन्हें पर्याप्त रूप से पानी भी पिलाना चाहिए।
3. उनहे सफल गर्भावस्था और प्रसव कराने में सक्षम बनाने के लिए आवश्यक आहार अनुपूरक प्रदान किया जाना चाहिए।

गतिविधि का मूल्य: इससे माँ और बच्चे को स्वस्थ और मजबूत बनने में मदद मिलेगी।

0-3 महीने

प्यार भरे चेहरों की खोज

कदम:

1. बच्चे को देखते समय मुस्कुराएं और देखें कि क्या बच्चा भी जवाब में मुस्कुराता है।
2. अपना मुंह खोलें और बंद करें, उनके लिए धीमी आवाजें निकालें।
3. बच्चे के हाथों को पकड़ें और धीरे से उन्हें अपने चेहरे पर ले जाएं।
4. बच्चे को अपनी नाक पकड़ने दें और आनंद लेने दें!

गतिविधि का मूल्य: दृश्य क्षमताओं में सुधार करता है, चेहरे की पहचान को बढ़ावा देता है, और स्पर्श संबंधी अन्वेषण को बढ़ावा देता है, जिससे बच्चे और देखभाल करने वाले के बीच संबंध मजबूत होता है।

बच्चे के लिए गाना

कदम:

1. कोई भी गाना या लोरी चुनें और उसे बच्चे के लिए धीमी आवाज़ में गाएं
2. मधुर आवाज का प्रयोग करें और गाते समय अपने बच्चे को देखें
3. बच्चे की प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें और ध्यान दें कि उन्हें गायन में क्या आनंद आता है
4. साझा धुनों के माध्यम से इस जुड़ाव के क्षण का आनंद लें और जब भी आपके पास समय हो इसे दोहराएं!

गतिविधि का मूल्य: गायन भाषा के विकास, भावनात्मक जुड़ाव और सुरक्षा की भावना को बढ़ावा देता है

कोमलता से पीड़ा कम करना

कदम:

1. पहचानें कि बच्चे को क्या चाहिए; क्या वे गीले, भूखे, थके हुए या असहज हैं?
2. यदि बच्चा थका हुआ या असहज है, तो उसे करीब से पकड़ें, धीरे-धीरे हिलाएं और धीरे से बोलें।
3. बच्चे को आश्वस्त करने के लिए धीरे से उसका नाम बोलें।
4. बच्चे को शांत करने के लिए उसकी पीठ को धीरे से छुएं और मलें।

गतिविधि का मूल्य: एक सुरक्षित लगाव बनाता है, भावनात्मक विनियमन को बढ़ावा देता है और आराम प्रदान करता है

ध्वनियों की नक़ल करना

कदम:

1. बच्चे के साथ बैठें और उनकी आवाजें सुनें।
2. जब बच्चा आवाज करे तो उसे दोहराएं।
3. बच्चे को दोबारा आवाज निकालने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. मुस्कुराएं और खुशी व्यक्त करें, यह दिखाते हुए कि आप बच्चे की आवाज़ की सराहना करते हैं - "अरे गुड़िया बात कर सकती है!"

गतिविधि का मूल्य: संचार को बढ़ावा देता है, देखभाल करने वाले-बच्चे के संबंध को मजबूत करता है, और चंचल तरीके से बच्चे के स्वर और भाषा विकास को प्रोत्साहित करता है।

प्यार करना और गले लगाना

कदम:

1. बच्चे को आरामदायक और सुरक्षित महसूस करने के लिए बच्चे को अपने शरीर के पास पकडे
2. बच्चे को धीरे से हिलाएं और गले लगाकर प्यार करें
3. अपने बच्चे को सुरक्षित महसूस कराने के लिए धीरे से बताएं कि आप उनसे प्यार करते हैं
4. बच्चे को अपना प्यार दिखाने के लिए इस क्रिया को बार बार दोहराएं।

गतिविधि का मूल्य: यह आपके बच्चे के साथ एक मजबूत, प्यार भरा रिश्ता बनाता है, जिससे उन्हें प्यार और सुरक्षा का एहसास होता है।

महीना 4

मधुमक्खी का पीछा करें

कदम:
1. कल्पना कीजिए कि आपकी उंगली एक मधुमक्खी है और धीरे से अपनी भिनभिनाती उंगली को बच्चे के चेहरे के सामने रखें।
2. बच्चे को "मधुमक्खी" का अनुसरण करने के लिए आमंत्रित करते हुए, इसे चारों ओर घुमाएँ।
3. खेल-खेल में "मधुमक्खी" को एक साथ हँसते हुए बच्चे की नाक पर रखें।
4. हंसी साझा करें और आनंदमय खेल का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: दृश्य ट्रैकिंग कौशल, हाथ-आँख समन्वय को बढ़ाता है, और एक आनंददायक संबंध अनुभव बनाता है।

वस्तुओं तक पहुंचना

सामग्री: बच्चे का पसंदीदा खिलौना या वस्तु

कदम:
1. बच्चे को कोई पसंदीदा खिलौना दिखाएं और उन्हें उत्साहित करें
2. इसे सामने लटकाएं और उन्हें इस तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करें
3. बच्चे को वस्तु छूने के लिए मार्गदर्शन करें
4. जब बच्चा वस्तु की ओर बढ़े तो खुशी से उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: पहुंच कौशल, हाथ-आंख समन्वय विकसित करता है, और सकारात्मक सुदृढीकरण के माध्यम से आत्मविश्वास बनाता है।

ध्वनियों का अनुकरण

कदम:
1. बच्चे के साथ समय बिताएं और उनकी आवाजें सुनें।
2. जब बच्चा आवाज करे तो उसे वापस उनके पास दोहराएं।
3. बच्चे को दोबारा आवाज निकालने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. मुस्कुराएं और खुशी व्यक्त करें, यह दिखाते हुए कि आप उनकी आवाज़ की सराहना करते हैं - "बच्चा बात कर सकता है!"

गतिविधि का मूल्य: संचार को बढ़ावा देता है, देखभाल करने वाले-बच्चे के संबंध को मजबूत करता है, और चंचल तरीके से बच्चे के स्वर विकास को प्रोत्साहित करता है।

बच्चे से बातें करना

कदम:
1. बच्चे की तरफ देखेंऔर एक नई आवाज निकालें।
2. रुकें और देखें कि क्या बच्चा दोहराता है या कोई आवाज़ करता है।
3. बच्चे को उत्तर दें और धैर्यपूर्वक दूसरी ध्वनि की प्रतीक्षा करें।
4. इस आदान-प्रदान का आनंद लें और जल्द ही आप अपने नन्हे-मुन्नों के साथ बातचीत करेंगे!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास को बढ़ावा देता है, संचार को प्रोत्साहित करता है, और देखभाल करने वाले और बच्चे के बीच एक इंटरैक्टिव और आकर्षक बातचीत बनाता है।

ड्रेस-अप मज़ा

सामग्री: बच्चे की शर्ट, टॉप या अन्य कपड़े

कदम:
1. बच्चे के सिर पर शर्ट या ड्रेस डालते समय कहें, "बच्चा कहाँ है?"
2. शर्ट नीचे खींचो और खुश हो जाओ, "ओह! वह वहाँ है!"
3. मुस्कुराएं और अपने बच्चे के साथ हंसी साझा करें!

गतिविधि का मूल्य: संवेदी अनुभव को बढ़ाता है, भाषा के विकास को बढ़ावा देता है, और एक आनंदमय ड्रेसिंग दिनचर्या बनाता है

एक साथ सैर करना

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के साथ घर के आसपास या घर के बाहर टहलें।
2. अलग-अलग चीज़ों और लोगों का नाम लेते हुए उन्हें इंगित करें।
3. वॉक के दौरान सरल कहानियाँ या विवरण साझा करें।
4. बच्चे के साथ आनंददायक सैर और बातचीत का आनंद लें!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास को बढ़ाता है, शब्दावली का परिचय देता है, और सैर के दौरान एक उत्तेजक और इंटरैक्टिव वातावरण बनाता है।

महीना 5

उंगलियां तथा पांव का अंगूठा

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे का ध्यान आकर्षित करते हुए उसके साथ खेलें।
2. प्रत्येक पैर के अंगूठे और उंगली को अलग-अलग हिलाएं
3. उंगलियों और पैर की उंगलियों के बारे में एक मजेदार कविता गाएं 'छोटी उंगली, अनामिका, मध्यमा, तर्जनी, अंगूठा!'
4. बच्चे को हंसते हुए देखें और आनंदमय अनुभव का आनंद लें!

गतिविधि का मूल्य: शरीर की जागरूकता बढ़ाता है, मोटर विकास को बढ़ावा देता है, और एक आनंददायक और इंटरैक्टिव खेल का अनुभव बनाता है।

उँगलियाँ पकड़ना

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अपनी एक उंगली को बच्चे के हाथ के बीच में रखें।
2. बच्चे को अपनी उंगली धीरे से पकड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. धीरे-धीरे अपनी उंगली पीछे खींचें और देखें कि बच्चा पकड़ में है या नहीं।
4. बच्चे की पकड़ बनाए रखने की उपलब्धि की प्रशंसा करें और जश्न मनाएं!

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइनमोटर कौशल को मजबूत करता है, हाथ-आँख समन्वय को बढ़ावा देता है, और बच्चे की पकड़ विकसित करने के लिए सकारात्मक वातावरण बनाता है।

महीना 6

बेबी के साथ नरम शब्द

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. नरम और नम शब्दों का प्रयोग करके अपने बच्चे से बातचीत करें।
2. उनकी "बच्चों की बातचीत", हावभाव और आवाज़ पर ध्यान दें।
3. अपने बच्चे के साथ संवाद बनाने के लिए संवेदनशील तरीके से प्रतिक्रिया दें।
4. देखभालपूर्ण संचार के माध्यम से बने संबंध का आनंद लें!

गतिविधि का मूल्य: संवेदनशीलता और प्रतिक्रियाशीलता को बढ़ाता है, देखभाल करने वाले-बच्चे के बंधन को मजबूत करता है, और एक पोषण और सहायक वातावरण को बढ़ावा देता है।

साथ में गाना गाएं

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के लिए कोई पसंदीदा गाना या लोरी चुनें।
2. बच्चे से आँख मिलाते हुए चुनी हुई धुन को धीरे से गाएँ।
3. गायन का आनंद उठाएँ, और अपनी आवाज़ को लेकर शर्मिंदा न हों।
4. बच्चे की प्रतिक्रियाओं पर गौर करें और गर्मजोशी और मुस्कुराहट के साथ जवाब दें।
5. संगीत के जादू के माध्यम से इस विशेष बंधन के समय का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: भाषा विकास, भावनात्मक संबंध और श्रवण पहचान विकसित करता है

गाल के गुब्बारे

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अपने बच्चे के कपड़े बदलने के बाद अपने गालों को गुब्बारे की तरह फुला लें।
2. "फट" ध्वनि निकालने के लिए अपने बच्चे के पैरों को अपने गालों पर रखें।
3. अपने बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए तरह-तरह की आवाजें और अजीब चेहरे बनाएं।
4. अपने बच्चे के साथ हंसी-मजाक और जुड़ाव का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: दृश्य ट्रैकिंग विकसित करता है, प्रतिक्रियाशीलता को बढ़ावा देता है और संचार कौशल को मजबूत करता है

झूलने का समय

सामग्री: मुलायम कपड़ा या कम्बल

कदम:
1. घर पर मुलायम कपड़े का उपयोग करके हल्का झूला बनाएँ।
2. बच्चे को एक सुरक्षित गाँठ के साथ तात्कालिक पालने में रखें।
3. बच्चे को प्यार से सुखदायक गति से एक तरफ से दूसरी तरफ झुलाएं।
4. पूरी गतिविधि के दौरान बच्चे के साथ मुस्कुराहट और हँसी साझा करें।
5. बच्चे के लिए आरामदायक और सुरक्षित अनुभव सुनिश्चित करें।

गतिविधि का मूल्य: सुरक्षा की भावना को बढ़ावा देता है, जुड़ाव को बढ़ावा देता है और बच्चे में संतुलन की भावना को बढ़ाता है।

बेबी के साथ पीक-ए-बू

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अपना चेहरा हाथों से ढकें और कहें, "माँ कहाँ हैं?"
2. हाथ खोलो और खुशी से चिल्लाओ, "बू! मैं यहाँ हूँ!"
3. बच्चे के साथ हंसी साझा करें क्योंकि वह हर बार आपको पहचानती है।

गतिविधि का मूल्य: दृश्य ट्रैकिंग को प्रोत्साहित करता है, वस्तु स्थायित्व की भावना को बढ़ावा देता है, और पीक-ए-बू प्ले के माध्यम से एक आनंददायक संबंध अनुभव बनाता है।

गेंद तक पहुंचना

सामग्री: नरम, हल्की गेंद

कदम:
1. नबच्चे को उसके पेट या पीठ पर पास में एक मुलायम गेंद रखकर लिटाएं।
2. गेंद को धीरे से बाएँ से दाएँ घुमाएँ, बिल्कुल पहुँच के भीतर।
3. बच्चे को उत्साह के साथ गेंद तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. गेंद को छूने या पकड़ने की छोटी-छोटी कोशिशों पर भी खुश होइए और जश्न मनाइए।
5. एक चंचल और आकर्षक गतिविधि बनाते हुए, क्रिया को दोहराएं।

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल को बढ़ाता है, पकड़ने की गतिविधियों को प्रोत्साहित करता है, और हाथ-आँख समन्वय में सुधार करता है

7 महीने

होठों की हरकत

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अपने बच्चे द्वारा कपड़े पहनते समय निकाली गई आवाजों को कॉपी करें, जैसे "आ, स, स, ई, स, स, ऊ, स, बी, स, स।"
2. देखें कि आपका बच्चा नकल पर कैसी प्रतिक्रिया देता है, उन्हें दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें!
3. अपने बच्चे की उंगलियों को अपने होठों पर रखें, जिससे उन्हें हलचल और कंपन महसूस हो।
4. एक चंचल और इंटरैक्टिव अनुभव के लिए विभिन्न ध्वनियों का एक साथ अन्वेषण करें।

गतिविधि का मूल्य: संवेदी जागरूकता को बढ़ाता है, भाषा की समझ को बढ़ावा देता है, और देखभाल करने वाले और बच्चे के बीच संबंध को मजबूत करता है।

स्नान के समय का मज़ा

सामग्री: प्लास्टिक कंटेनर या कप, पानी

कदम:
1. बच्चे को स्नान के समय धीरे-धीरे पानी छिड़कना सिखाएं।
2. कंटेनर को "पूरा" कहकर भरें, फिर "खाली" कहकर डालें।
3. दोहराएँ और अपनी सहायता से बच्चे को प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. एक साथ आनंदमय समय बिताएं, प्रत्येक छींटे का जश्न मनाएं!

गतिविधि का मूल्य: स्नान का समय एक चंचल सीखने का अनुभव बन जाता है, जो पूर्णता, शून्यता की अवधारणाओं को सिखाता है और संवेदी अन्वेषण को बढ़ाता है।

ध्वनि का पता लगाना

सामग्री: घरेलू वस्तुएँ जो ध्वनि उत्पन्न करती हैं (जैसे, प्लेट, कप, कटोरा, आदि)

कदम:
1. अपने बच्चे के साथ किसी ऐसी घरेलू वस्तु का उपयोग करके खेलें जिससे आवाज़ आती हो, जैसे कि प्लेट।
2. थाली को धीरे से बजाते हुए इधर-उधर घुमें और अपने बच्चे की प्रतिक्रियाओं का निरीक्षण करें।
3. ध्यान दें कि यदि बच्चा ध्वनि का अनुसरण करने के लिए अपना सिर हिलाता है, तो उसका ध्यान आकर्षित करने का प्रयास करें!
4. जब बच्चे को पता चल जाए कि आवाज कहां से आ रही है तो मुस्कुराएं और उसकी प्रशंसा करें।

गतिविधि का मूल्य: श्रवण ट्रैकिंग कौशल को बढ़ाता है, अवलोकन को प्रोत्साहित करता है, और आनंदमय बातचीत के माध्यम से संचार को बढ़ावा देता है।

घूमती चूड़ियाँ

सामग्री: मोटी प्लास्टिक या धातु की चूड़ी

कदम:
1. बच्चे के साथ बैठें और उनके सामने मोटी चूड़ी पकड़ें।
2. मनमोहक दृश्य प्रभाव पैदा करते हुए चूड़ी को धीरे से घुमाएं।
3. बच्चे को घूमती हुई चूड़ी तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. बच्चे के सफल प्रयासों के लिए उसकी उत्साहपूर्वक प्रशंसा करें।
5. घूमने की गति को दोहराएं, जिससे यह एक आनंददायक और इंटरैक्टिव अनुभव बन जाएगा।

गतिविधि का मूल्य: हाथ-आँख समन्वय, दृश्य ट्रैकिंग और पहुँचने के कौशल को बढ़ाता है।

8 महीने

नई ध्वनियाँ दोहराना

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे की ओर मुंह करके बैठें आँख मिलाएँ और मुस्कुराएँ।
2. एक नई ध्वनि का परिचय दें जिसे बच्चा अभी तक नहीं जानता है।
3. शिशु के लिए नई ध्वनि को धीरे-धीरे कई बार दोहराएं।
4. बच्चे को ध्वनि की नकल करने और दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें, जब वे ऐसा करें तो उनकी खूब प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास को बढ़ावा देता है, नकल को बढ़ावा देता है, और बच्चे के लिए एक मजेदार और इंटरैक्टिव सीखने का अनुभव बनाता है।

ड्रेस-अप वार्तालाप

सामग्री: बच्चे के कपड़े

कदम:
1. बच्चे को कपड़े पहनाते समय उससे बात करें, प्रत्येक वस्तु का उल्लेख करते हुए, उदाहरण के लिए, "चलो अपनी शर्ट पहनें।"
2. ड्रेसिंग के दौरान शरीर के अंगों के नाम बताएं, "अपनी बांह ऊपर उठाएं।"
3. अतिरिक्त मनोरंजन के लिए उंगलियों और पैरों के खेल खेलें, जैसे "दिस लिटिल पिग्गी"!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास को बढ़ाता है, शरीर के अंगों का परिचय देता है, और बच्चे के लिए एक आनंददायक और इंटरैक्टिव ड्रेसिंग रूटीन बनाता है।

गिराना मजेदार है!

सामग्री: सुरक्षित वस्तु (जैसे, गेंद, मुड़ा हुआ कागज)

कदम:
1. अपने बच्चे को पकड़ने और गिराने के लिए कोई सुरक्षित वस्तु दें, जैसे गेंद या मुड़ा हुआ कागज।
2. बच्चे को यह कहते हुए वस्तु गिराने दें, ""नीचे गिरती है और ऊपर आती है।"
3. बच्चे को क्रिया दोहराने और विभिन्न वस्तुओं के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि का मूल्य: हाथ-आँख समन्वय विकसित करता है, कारण और प्रभाव का परिचय देता है, और एक मनोरंजक और इंटरैक्टिव खेल का समय बनाता है।

रोल करें और पहुंचें

सामग्री: छोटी साफ़ प्लास्टिक की बोतल, पानी, चमकदार कागज (वैकल्पिक)

कदम:
1. एक छोटी, साफ प्लास्टिक की बोतल को साफ करें और उसे आधा पानी से भरें।
2. वैकल्पिक रूप से, चमकदार कागज के छोटे टुकड़े जोड़ें और कसकर बंद करें।
3. बोतल को बच्चे से दूर रोल करें।
4. बच्चे को आगे बढ़ने और बोतल तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. जब बच्चा सफलतापूर्वक बोतल तक पहुंच जाए तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: रेंगने और पहुंचने के कौशल को बढ़ावा देता है और सकल मोटर विकास को बढ़ाता है

9 महीने

क्रियात्मक शब्द और क्रिया ध्वनियाँ

सामग्री: सुरक्षित वस्तु (जैसे,झुनझुना)

कदम:
1. अपने बच्चे के साथ किसी भी सुरक्षित वस्तु के साथ बैठें, फिर अपने बच्चे को उसे हिलाने, पटकने या घुमाने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. बच्चे को देखें और उसकी खोज के बारे में उससे बात करें, उदाहरण के लिए, "आपने झुनझुना हिलाया और आवाज निकाली।"
3. बच्चे के खेल का वर्णन करने के लिए क्रियात्मक शब्द और ध्वनियाँ बनाएँ, जैसे "छक.. छक... छक.. छक", बच्चे को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें!

गतिविधि का मूल्य: संवेदी अन्वेषण को बढ़ाता है और भाषा विकास को प्रोत्साहित करता है

भोजन के समय बातचीत

सामग्री: शिशु का भोजन

कदम:
1. दूध पिलाने के दौरान बच्चे से बात करें, वे जो भोजन खा रहे हैं उस पर चर्चा करें।
2. मुस्कुराएं और बच्चे के संकेतों का जवाब दें, खासकर जब वे दिखाते हैं कि वे और अधिक चाहते हैं।
3. बच्चे को बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करें और भोजन के समय को खुशनुमा और सकारात्मक बातचीत बनाएं!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास को बढ़ाता है, भोजन के साथ सकारात्मक जुड़ाव को बढ़ावा देता है, और देखभालकर्ता-बच्चे के बंधन को मजबूत करता है

अंदर और बाहर

सामग्री: साफ़ प्लास्टिक बॉक्स या बोतल, छोटी सुरक्षित वस्तुएँ

कदम:
1. एक स्पष्ट प्लास्टिक बॉक्स या बोतल और छोटी, सुरक्षित वस्तुएँ प्रदान करें जिन्हें बच्चा पकड़ सके।
2. बच्चे को "अंदर" कहते हुए वस्तुओं को बोतल में डालना सिखाएं।
3. "अंदर" पर जोर देते हुए किसी वस्तु को अंदर रखने में बच्चे की सहायता करें।
4. बच्चे को "बाहर" कहकर वस्तु को हिलाने में मदद करें।
5. जब बच्चा सफलतापूर्वक कोई वस्तु अंदर डाल दे तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है और हाथ-आँख समन्वय को बढ़ावा देता है

गाँठ खोलें

सामग्री: मुलायम रूमाल

कदम:
1. एक मुलायम रूमाल में एक ढीली गांठ बांध लें।
2. गांठदार रूमाल मुस्कुराहट के साथ बच्चे को सौंपें।
3. बच्चे को खोजबीन करने और गांठ खोलने का प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. बच्चे की एकाग्रता और प्रयासों की प्रशंसा करें।
5. जब गांठ सफलतापूर्वक खुल जाए तो मिलकर जश्न मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल, समस्या-समाधान और फोकस विकसित करता है, आत्मविश्वास और संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है।

10 महीने

मजेदार एक्शन गाना

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के सामने बैठें और अपनी पसंद का कोई भी एक्शन गाना गाते हुए एक्शन करें!
2. बच्चे को भी इसमें शामिल होने और कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. हाथों को खोलना और बंद करना, ताली बजाना और गोद में हाथ थपथपाना जैसी क्रियाएं करें।
4. एक्शन गीत के साथ एक जीवंत और इंटरैक्टिव खेल का आनंद लें, और जब भी संभव हो इसे दोहराएं!

गतिविधि का मूल्य: समन्वय को बढ़ावा देता है, नकल कौशल में सुधार करता है, और संवेदी जुड़ाव को बढ़ाता है

परिवार के सदस्यों का नामकरण

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के सामने परिवार के सदस्यों की ओर इशारा करते हुए "माँ," "पिताजी," "बहन" जैसे नाम आपकी स्थानीय भाषा में कहें।
2. अपने बच्चे से बात करते समय नामों का प्रयोग करें, जैसे "गौद सारा को दे दो"
3. सरल पारिवारिक नाम बोलकर बच्चे को नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. सीखने को आकर्षक बनाने के लिए मुस्कुराहट के साथ नाम दोहराएं!

गतिविधि का मूल्य: पारिवारिक नामों का परिचय प्रारंभिक भाषा विकास, सामाजिक जागरूकता को बढ़ावा देता है और बच्चे और परिवार के बीच के बंधन को मजबूत करता है।

स्नान के समय पानी डालना

सामग्री: एक छोटा मग या कंटेनर और पानी

कदम:
1. नहाने के समय बच्चे को एक छोटा मग या कंटेनर दें
2. बच्चे को दिखाएं कि मग में पानी कैसे भरें और कैसे डालें
3. बच्चे को पानी छानने और डालने के लिए प्रोत्साहित करना
4. जब आप दोनों खेल के समय का आनंद लें तो हंसी और खुशी साझा करें।

गतिविधि का मूल्य: स्नान के समय का यह साहसिक कार्य नियमित गतिविधियों में मनोरंजन का तत्व जोड़ता है, स्नान के समय के साथ सकारात्मक जुड़ाव को बढ़ावा देता है और संवेदी और मोटर विकास को बढ़ावा देता है ।

ढेर लगाना और गिराना

सामग्री: समान आकार की 3 वस्तुएँ

कदम:
1. अपने बच्चे को वस्तुओं का ढेर लगाना सिखाएं, प्रत्येक वस्तु को रखते समय "ऊपर" कहें।
2. अपने बच्चे को उसके छोटे हाथों का मार्गदर्शन करते हुए वस्तुओं को इकट्ठा करने में मदद करें।
3. जब आपका बच्चा आखिरी वस्तु ऊपर रखे तो खुश हो जाइए और जोर से गले लगा लीजिए।
4. अपने बच्चे को ढेर नीचे गिराने और आनंद लेने के लिए प्रोत्साहित करें!

गतिविधि का मूल्य: यह गतिविधि आपके बच्चे के मोटर कौशल, हाथ-आँख समन्वय और संतुलन की समझ को बढ़ाती है। गले मिलकर उनकी सफलता का जश्न मनाने से सीखने में मज़ा आता है और आत्मविश्वास बढ़ता है।

11 महीने

कहानी की समय

सामग्री: कोई नहीं (नैपी बदलने का समय)

कदम:
1. अपने बच्चे के साथ बैठते समय, जैसे कि बच्चे की नैपी बदलते समय, उनकी बाहों को उनके सिर के ऊपर फैलाएं।
2. दुनिया के सबसे लंबे छोटे बच्चे के बारे में एक मजेदार कहानी बताएं।
3. बच्चा कितना लंबा है, इस पर जोर देते हुए चंचल और आकर्षक लहजे का प्रयोग करें।
4. जब भी आपके पास समय हो कहानी कहने के अनुभव का आनंद लें और दोहराएँ!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के प्रदर्शन और समझ को बढ़ाता

यह मेरा चेहरा है

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के साथ बैठें और चेहरे के कुछ हिस्सों की ओर इशारा करके और उनका नामकरण करके उन्हें जानने में मदद करें, जैसे आंख की ओर इशारा करके और 'आंख' कहकर।
2. बच्चे की आंख की ओर इशारा करें और 'आंख' कहें। नामकरण करते समय स्पर्श को प्रोत्साहित करें।
3. इसी तरह नाक और मुंह जैसे अन्य हिस्सों के साथ भी प्रयास करें।
4. छूने और भाग लेने के लिए बच्चे की प्रशंसा करें, चेहरे के सभी हिस्सों के लिए भी यही दोहराएं!

गतिविधि का मूल्य: शरीर के अंगों का परिचय देता है, संवेदी अन्वेषण को बढ़ावा देता है, और स्पर्श और पहचान के माध्यम से भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

छुपें और खोजें

सामग्री: बच्चे का खिलौना या सुरक्षित वस्तुएँ (जैसे प्लास्टिक कंटेनर या प्लास्टिक कप)

कदम:
1. बच्चे को खिलौने और प्लास्टिक के कंटेनर या कप से खेलने दें।
2. जब बच्चा देख रहा हो, तो खिलौने को कंटेनर के नीचे छिपा दें।
3. पूछें, 'कहां है?' और बच्चे को खिलौना ढूंढने के लिए कंटेनर उठाने के लिए प्रोत्साहित करें। जब उन्हें यह मिल जाए तो उनकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: "वस्तु स्थायित्व को बढ़ावा देता है, स्थानिक जागरूकता में सुधार करता है और फाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है

सेल्फ-फीडिंग एडवेंचर

सामग्री: बच्चों के अनुकूल खाद्य पदार्थ

कदम:
1. बच्चों के अनुकूल, आसानी से पकड़ में आने वाले खाद्य पदार्थ तैयार करें।
2. भोजन को बच्चे की पहुंच के भीतर रखें।
3. बच्चे के भोजन को अपने हाथों से उठाने और तलाशने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. मुस्कुराहट और सकारात्मक शब्दों के साथ आत्म-पोषण के प्रत्येक प्रयास का जश्न मनाएं।
5. यदि आवश्यक हो तो सौम्य मार्गदर्शन प्रदान करें, जिससे उन्हें संवेदी अनुभव का आनंद मिल सके।

गतिविधि का मूल्य: आत्म निर्भरता और भोजन के साथ सकारात्मक संबंध को प्रोत्साहित करता है, उपलब्धि की भावना को बढ़ावा देता है क्योंकि बच्चा स्वयं-आहार की खोज करता है।

12 महीने

में पढ़ सकता हुँ

सामग्री: रंगीन चित्र कार्ड या चित्र पुस्तक

कदम:
1. रंगीन चित्र कार्ड या जीवंत चित्र पुस्तक चुनें।
2. बच्चे के साथ बैठें और उन्हें एक-एक करके हर तस्वीर दिखाएं।
3. प्रत्येक चित्र का वर्णन करने के लिए सरल शब्दों का प्रयोग करें।
4. बच्चे को छवियों पर ध्यान केंद्रित करने और आपकी बातें सुनने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. इस दृश्य अन्वेषण के दौरान मुस्कुराहट और उत्साह साझा करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को विभिन्न छवियों से परिचित कराकर और दृश्य उत्तेजनाओं के साथ शब्दों को जोड़कर, आनंददायक तरीके से भाषा अधिग्रहण को बढ़ावा देकर उनके संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाता है।

घरेलू अन्वेषण

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के साथ घर के चारों ओर थोड़ी देर टहलें।
2. अलग-अलग चीज़ों और लोगों को इंगित करके उनके बारे में बात करें।
3. इस तरह की टिप्पणियाँ साझा करें, "पेड़ को देखो। क्या तुम्हें सुंदर पक्षी दिखाई देता है?"
4. उन चीजों को पहचानें और उनके बारे में बात करें जो बच्चे की रुचि को आकर्षित करती हैं, उन्हें इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें!

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास को बढ़ाता है, नई शब्दावली का परिचय देता है, और घर के भीतर एक उत्तेजक और इंटरैक्टिव अन्वेषण बनाता है।

बेबी का बेबी

सामग्री: गुड़िया या मुलायम खिलौना

कदम:
1. प्रदर्शित करने के लिए गुड़िया को गले लगाओ और झुलाओ।
2. बच्चे को गुड़िया दें और उसे गले लगाने और झुलाने में मदद करें।
3. बच्चे की प्रशंसा करें, उदाहरण के लिए, "बहुत बढ़िया, आप बच्चे को प्यार कर रहे हैं।"

गतिविधि का मूल्य: संज्ञानात्मक विकास को बढ़ाता है और पोषण संबंधी व्यवहार और संवेदी जुड़ाव को बढ़ावा देता है

कार्रवाइयां कॉपी करना

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. क्रियात्मक शब्दों का प्रयोग करें और संबंधित क्रियाओं का प्रदर्शन करें, जैसे हाँ या ना कहने के लिए अपना सिर हिलाना।
2. 'नहीं' कहते समय अपना सिर हिलाएं और देखें कि क्या बच्चा नकल करता है। जब बच्चा ऐसा करे तो उसकी प्रशंसा करें!
3. बच्चे को उठाते समय 'ऊपर' कहें और बच्चे को नीचे लिटाते समय 'नीचे' कहें।

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास और कार्यों के साथ शब्दों के जुड़ाव को बढ़ाता है

13 महीने

आइए चम्मच से खाएं

सामग्री: बच्चों के अनुकूल चम्मच, नरम भोजन (जैसे, मसले हुए आलू, दही)

कदम:
1. बच्चों को एक चम्मच और नरम भोजन का एक छोटा सा हिस्सा दें।
2. प्रदर्शित करें कि चम्मच को कैसे पकड़ना और उपयोग करना है।
3. बच्चे को चम्मच पकड़ने और मुंह तक लाने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. प्रत्येक चम्मच प्रयास का जश्न मुस्कुराहट और सकारात्मक सुदृढीकरण के साथ मनाएँ।
5. खाने के आनंददायक अनुभव के लिए आवश्यकतानुसार सौम्य मार्गदर्शन प्रदान करें।

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल, हाथ-आँख समन्वय विकसित करता है, और भोजन के समय के साथ सकारात्मक जुड़ाव को बढ़ावा देता है।

फैमिली स्पेस डिस्कवरी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे को लेकर घर के अलग-अलग कोनों में बैठें।
2. कोने की ओर इशारा करें और इस बारे में बातचीत में शामिल हों कि परिवार द्वारा प्रत्येक स्थान का उपयोग कैसे किया जाता है।
3. बच्चे को प्रत्येक कोने में अपने सहारे से रेंगने या चलने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. एक साथ खोजबीन और बातचीत करते समय उत्साह और सकारात्मक बातें साझा करें।

गतिविधि का मूल्य: स्थानिक जागरूकता को बढ़ावा देता है, संचलन को प्रोत्साहित करता है, भाषा विकास को बढ़ाता है और पारिवारिक संबंध को बढ़ावा देता है।

लुकाछिपी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. घर के आसपास छिपने के विभिन्न स्थान खोजें।
2. चंचलतापूर्वक छुपें और कहें, "पीक-ए-बू, मैं कहाँ हूँ?"
3. बच्चे को रेंगने या छुपे स्थानों की ओर चलने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. जब बच्चा आपको ढूंढ ले तो सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करते हुए खुशी मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल, स्थानिक जागरूकता को बढ़ाता है, जिज्ञासा और जुड़ाव को उत्तेजित करता है।

निर्देश का पालन करना

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. "ताली बजाएं" या "बाय-बाय कहें" जैसे सरल आदेशों का उपयोग करें।
2. प्रत्येक क्रिया का प्रदर्शन करें और बच्चे को नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. आवश्यकतानुसार मार्गदर्शन प्रदान करते हुए, आदेशों को दोहराएं।
4. हर प्रयास का जश्न मुस्कुराहट और सकारात्मक शब्दों के साथ मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: भाषा की समझ, अनुकरण कौशल विकसित करता है और संचार को मजबूत करता है।

14 महीने

छोटा ढोलकिया

सामग्री: प्लास्टिक या धातु का कंटेनर, कंटेनर से टकराने वाली वस्तु (शेकर या लकड़ी का चम्मच)

कदम:
1. मारने के लिए एक प्लास्टिक या धातु का कंटेनर और एक वस्तु लें।
2. बच्चे को वस्तुओं के साथ खेलने और खोजबीन करने दें।
3. 'बैंग' कहते हुए बच्चे को कंटेनर को हिट करने में मदद करें।
4. जब बच्चा ड्रम बजाने का आनंद ले रहा हो तो साथ में गाना गाएं।
5. बच्चे की प्रशंसा करें, उदाहरण के लिए, ""आप एक महान ड्रमर हैं!"

गतिविधि का मूल्य: संवेदी अन्वेषण को बढ़ावा देता है, हाथ-आँख समन्वय को बढ़ाता है, और लयबद्ध खेल का परिचय देता है, जिससे एक आनंददायक और संगीतमय खेल का समय बनता है।"

रसोई राजा/रानी

सामग्री: खाना पकाने के लिए सामग्री, जैसे केला या दाल

कदम:
1. खाना बनाते समय अपने बच्चे को भी रसोई में शामिल करें।
2. आप जो पका रहे हैं, उसकी गंध, ध्वनि, बनावट और स्वाद के बारे में बताते हुए चर्चा करें।
3. बाद में, बच्चे को केले का एक टुकड़ा या कुछ दालें खाने के लिए दें।
4. उन्हें सामग्री को छूने, सूंघने और, यदि उपयुक्त हो, चखने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. अपने बच्चे से विभिन्न संवेदनाओं और गुणों के बारे में बात करें।
6. नई चीजों की खोज के लिए उनकी स्वाभाविक जिज्ञासा और उत्साह को अपनाएं।

गतिविधि का मूल्य: संवेदी अनुभवों को बढ़ाता है और विभिन्न बनावट, गंध और स्वाद की समझ को बढ़ावा देता है।

संगीतमय शुरुआत और पड़ाव

सामग्री: म्यूज़िक प्लेयर या वाद्य यंत्र (वैकल्पिक)

कदम:
1. बच्चे के साथ संगीत बजाएं और नृत्य करें।
2. संगीत अचानक बंद कर दें और अपनी जगह पर स्थिर हो जाएं।
3. संगीत बंद होने पर बच्चे को हिलने-डुलने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. जब वे रुकें तो मुस्कुराहट और सकारात्मक शब्दों के साथ उनकी प्रशंसा करें और जश्न मनाएं।
5. जब संगीत दोबारा शुरू हो तो नृत्य फिर से शुरू करें, जिससे एक लयबद्ध खेल का समय तैयार हो सके।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को ध्वनि, गतिविधि और प्रतिक्रियाशील खेल से जुड़ने का एक मजेदार तरीका प्रदान करता है, जिससे शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास दोनों को बढ़ावा मिलता है।

आइए जानवरों की आवाज़ बनाएं

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. पक्षियों के लिए "ट्वीट, ट्वीट" या गायों के लिए "मूँ" जैसी सरल पशु ध्वनियों का परिचय दें।
2. उत्साह के साथ ध्वनियों का अनुकरण करें और बच्चे को भी इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. प्रत्येक जानवर के लिए संगत इशारे या हरकतें करें।
4. मुस्कुराहट और सकारात्मक शब्दों के साथ बच्चे की नकल करने की कोशिशों का जश्न मनाएं।
5. एक चंचल नकल सत्र बनाते हुए, एक साथ विभिन्न जानवरों की आवाज़ों का अन्वेषण करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे की श्रवण इंद्रियों को उत्तेजित करता है, प्रारंभिक भाषा कौशल को बढ़ावा देता है, और इशारों और गतिविधियों को शामिल करके खेल के समय में एक मजेदार तत्व जोड़ता है।

15 महीने

आटे से खेलना

सामग्री: विभिन्न रंगों में मुलायम आटा

कदम:
1. बच्चे को अलग-अलग रंग का आटा खिलाएं।
2. दिखाएँ कि वृत्त, वर्ग और त्रिभुज जैसी सरल आकृतियाँ कैसे बनाई जाती हैं।
3. बच्चे को आटे को छूने और तलाशने, आकृतियाँ बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. मुस्कुराहट और सकारात्मक शब्दों के साथ उनके प्रयासों का जश्न मनाएं।
5. रचनात्मक अनुभव के लिए एक साथ विभिन्न आकृतियाँ बनाने का अन्वेषण करें।

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है, संवेदी अन्वेषण को प्रोत्साहित करता है, और बुनियादी आकृतियों का परिचय देता है।

मैं तुम्हें खिलाता हूँ, तुम मुझे खिलाओ!

सामग्री: बच्चों के अनुकूल खाद्य पदार्थ, छोटा चम्मच

कदम:
1. पास में बच्चे के अनुकूल भोजन लेकर बच्चे की ओर मुंह करके बैठें।
2. बारी-बारी से एक-दूसरे को छोटे चम्मच से खिलाएं।
3. भोजन के आदान-प्रदान के दौरान सकारात्मक शब्दों और मुस्कुराहट का प्रयोग करें।
4. बच्चे को चम्मच पकड़कर आपको खिलाने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. साझा भोजन अनुभव को हंसी और खुशी के साथ मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: साझा अनुभवों के माध्यम से जुड़ाव को बढ़ावा देता है, फ़ाइन मोटर कौशल के विकास को प्रोत्साहित करता है, और चंचल और आनंददायक तरीके से देने और लेने की अवधारणा का परिचय देता है।

दर्पण में वह कौन है?

सामग्री: घर में कोई भी दर्पण

कदम:
1. घर में एक दर्पण ढूंढें और बच्चे को उसके सामने लाएँ।
2. बच्चे को पकड़ें और दर्पण में देखते समय पूछें, "बच्चा कहाँ है?"।
3. बच्चे को अपनी छवि छूने के लिए प्रोत्साहित करें और कहें, "आह! यह बच्चा है! कितना स्मार्ट बच्चा है।"
4. दर्पण के सामने एक साथ भावों और गतिविधियों का अन्वेषण करने का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को अपने स्वयं के प्रतिबिंब की खोज करने, स्वयं की भावना को बढ़ावा देने और देखभाल करने वाले के साथ संबंध के आनंदमय क्षण बनाने काअवसर देता है।

निर्देश का पालन करना

सामग्री: परिचित वस्तुएँ जैसे गेंद या कंघी

कदम:
1. बच्चे के नाम का उपयोग करके और परिचित वस्तुओं का चयन करके उसे व्यस्त रखें।
2. सरल निर्देश दें जैसे "ज़ीनत, गेंद उठाओ" या "ज़ीनत, मेरे लिए कंघी लाओ।"
3. यदि आवश्यक हो तो मार्गदर्शन प्रदान करते हुए, बच्चे को निर्देशों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. उनके प्रयासों के लिए मुस्कुराहट और प्रशंसा जैसे सकारात्मक सुदृढीकरण का उपयोग करें।
5. इसे सीखने का आनंददायक अनुभव बनाने के लिए विभिन्न वस्तुओं और दिशाओं के साथ दोहराएं।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को ध्वनि, गतिविधि और प्रतिक्रियाशील खेल से जुड़ने का एक मजेदार तरीका प्रदान करता है, जिससे शारीरिक और संज्ञानात्मक विकास दोनों को बढ़ावा मिलता है।

16 महीने

कुशन पर्वत पर चढ़ना

सामग्री: गद्दे या कुशन

कदम:
1. गद्दों या कुशनों का एक नरम और सुरक्षित ढेर बनाएं।
2. जरूरत पड़ने पर बच्चे को अपने सहारे से ऊपर चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. ऊपर की ओर बढ़ते हर कदम का जश्न प्रशंसा और सकारात्मक शब्दों के साथ मनाएं।
4. एक बार शीर्ष पर पहुंचने पर, आवश्यकतानुसार समर्थन करते हुए, धीरे से उतरने को प्रोत्साहित करें।
5. इस चढ़ाई और उतराई साहसिक यात्रा के दौरान मुस्कुराहट और उत्साह साझा करें।

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल, स्थानिक जागरूकता को बढ़ाता है और आत्मविश्वास पैदा करता है।

आओ सफाई करें!

सामग्री: टोकरी या बाल्टी

कदम:
1. खिलौने इकट्ठा करने के लिए बड़ी टोकरी या बाल्टी का परिचय दें।
2. बच्चे को खिलौने उठाकर कंटेनर में रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. सफ़ाई करते समय सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें और प्रशंसा करें।
4. प्रत्येक खिलौने को एक साथ गिनकर या नाम देकर इसे एक खेल बनाएं।
5. मुस्कुराहट और प्रोत्साहन के साथ उपलब्धि का जश्न मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: यह सरल सफाई गतिविधि बच्चे को खेलने के बाद साफ़-सफ़ाई करने, अच्छी आदतें डालने और मोटर कौशल के विकास का समर्थन करने का महत्व सिखाती है।

क्या यह वही है?

सामग्री: विभिन्न वस्तुओं के 2 सेट (जैसे 2 चम्मच और 2 कप)

कदम:

1. बच्चे को 2 चम्मच और 2 कप दिखाएँ और उनके नाम बताएं।
2. बताएं कि 2 चम्मच 'समान' हैं और 2 कप 'समान' हैं।
3. बच्चे को सभी चार वस्तुएं दें और उनसे 'समान' वस्तुओं को एक साथ रखने के लिए कहें।
4. यदि आवश्यक हो तो सहायता प्रदान करें और जब बच्चा वस्तुओं को सही ढंग से क्रमबद्ध करे तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाता है और हाथों-हाथ छँटाई के माध्यम से समस्या-समाधान को बढ़ावा देता है।

इसे साथ खींचो

सामग्री: कोई वस्तु या खिलौना और डोरी का एक छोटा टुकड़ा

कदम:

1. किसी वस्तु या खिलौने को डोरी के एक छोटे टुकड़े के सिरे पर बाँधें।
2. चलते समय डोरी पकड़ें और खिलौना खींचते हुए कहें, 'यह मेरी कार है।' मैं इसे खींच सकता हूँ. चलो सैर के लिए चलते हैं। वूम, वूम!'
3. बच्चे को डोरी दें और चलते समय उसे खिलौना खींचने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. जब बच्चा चल रहा हो और खिलौना खींच रहा हो तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल को बढ़ाता है, कल्पनाशील खेल को बढ़ावा देता है, और शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देता है

17 महीने

रोजमर्रा की वस्तुओं के साथ नाटक करें

सामग्री: घर के आसपास की रोजमर्रा की वस्तुएं

कदम:

1. घर से सुरक्षित और उपयुक्त रोजमर्रा की वस्तुएं इकट्ठा करें।
2. दिखावा खेल के माध्यम से प्रदर्शित करें कि प्रत्येक वस्तु का उपयोग कैसे किया जाए।
3. बच्चे को नकल करने और अपने स्वयं के दिखावटी खेल में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. उनके कल्पनाशील खेल का वर्णन करने के लिए सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें।
5. नाटक में शामिल हों, जिससे यह एक सहयोगी और आनंददायक अनुभव बन जाएगा।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे की कल्पना, संज्ञानात्मक विकास और भाषा विकास की खोज के माध्यम से रचनात्मकता को बढ़ाता है।

सोते वक्त कही जानेवाले कहानी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. सोते समय के लिए एक छोटी, सुखदायक कहानी के बारे में सोचें।
2. आरामदायक और शांत जगह पर बच्चे को गोद में लें।
3. कहानी कहने के कोमल और अभिव्यंजक स्वरों का प्रयोग करें।
4. यदि चित्र पुस्तक का उपयोग कर रहे हैं तो चित्रों की ओर इंगित करें।
5. सोने के समय का संकेत देने के लिए एक शांत वाक्यांश या दिनचर्या के साथ समापन करें।

गतिविधि का मूल्य: भाषा के विकास, भावनात्मक संबंध को बढ़ावा देता है, और सोने के समय की दिनचर्या स्थापित करता है।

शैडो प्ले डिलाईट

सामग्री: प्रकाश स्रोत (दीपक या टॉर्च), सपाट सतह

कदम:
1. मंद रोशनी वाले कमरे में प्रकाश स्रोत स्थापित करें।
2. अपने हाथों से छाया बनाएं या साधारण वस्तुओं का उपयोग करें।
3. बच्चे को परछाइयों को देखने और तलाशने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. छाया आकृतियों के नाम बताएं और उन पर चर्चा करें।
5. धीरे से छाया का पीछा करें या छाया आकृतियों को नाम दें।

गतिविधि का मूल्य: दृश्य ट्रैकिंग को बढ़ाता है, कल्पना को उत्तेजित करता है, और बातचीत को बढ़ावा देता है क्योंकि बच्चा छाया की जादुई दुनिया की खोज करता है।

शरीर के अंगों की खोज

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के साथ आरामदायक और चंचल स्थिति में बैठें।
2. बच्चे से पूछें, "तुम्हारा हाथ कहाँ है? तुम्हारी नाक कहाँ है?"
3. बच्चे को शरीर के उल्लिखित अंगों की ओर इशारा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. मुस्कुराहट और प्रशंसा के साथ सकारात्मक सुदृढीकरण का प्रयोग करें।
5. शरीर के नए अंगों को धीरे-धीरे शामिल करते हुए गतिविधि को दोहराएं।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे के शरीर के विशिष्ट अंगों के साथ शब्दों को मज़ेदार और आकर्षक तरीके से जोड़ने से भाषा के विकास को बढ़ावा मिलता है।

18 महीने

स्क्रिबल्स के साथ मज़ा

सामग्री: क्रेयॉन/पेंसिल, और कागज

कदम:
1. बच्चे के साथ बैठें और उन्हें देखते समय कागज पर लिखने के लिए क्रेयॉन का उपयोग करें
2. बच्चे को क्रेयॉन को किसी भी तरह और किसी भी हाथ में पकड़ने दें।
3. बच्चे के किसी भी प्रकार के निशान के लिए उसकी प्रशंसा करें!
4. मजे करें और बच्चे के अनुसरण के लिए अलग-अलग आकृतियाँ बनाएं

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल को प्रोत्साहित करता है और रचनात्मक अभिव्यक्ति का परिचय देता है।

आनंदमय गीत का समय

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. एक सरल और उत्साहवर्धक गीत चुनें।
2. बच्चे के साथ चंचल स्थिति में बैठें या खड़े रहें।
3. चुने हुए गीत को उत्साह और खुशी के साथ गाएं।
4. अतिरिक्त मनोरंजन के लिए हाथ हिलाना या ताली बजाना शामिल करें।
5. बच्चे को शामिल होने या इशारों की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करके उसे व्यस्त रखें।

गतिविधि का मूल्य: गीत के माध्यम से भाषा के विकास को प्रोत्साहित करता है, और माता-पिता और बच्चे के बीच संबंध को मजबूत करता है क्योंकि वे एक साथ संगीत का आनंद साझा करते हैं।

छूकर लाओ

सामग्री: 3 सामान्य और सुरक्षित वस्तुएँ (जैसे, जूता, कप, गेंद)

कदम:
1. घर में ऐसी तीन वस्तुओं के बारे में सोचें जो बच्चे को आसानी से मिल सकती हैं, जैसे जूता, कप या गेंद।
2. बच्चे के साथ बैठें और एक खेल खेलें और बच्चे से प्रत्येक वस्तु को अपने पास लाने के लिए कहें।
3. सही वस्तु मिलने पर बच्चे की प्रशंसा करें।
4. बच्चे को प्रत्येक वस्तु का नाम बोलने के लिए प्रोत्साहित करें, जब वह ऐसा करे तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल को बढ़ाता है, वस्तु पहचान को बढ़ावा देता है और भाषा विकास को प्रोत्साहित करता है|

खोलें और बंद करें

सामग्री: खाली डिब्बा या ढक्कन वाला जार

कदम:
1. एक सुरक्षित ढक्कन वाला एक मजबूत बॉक्स या जार प्रदान करें।
2. बॉक्स या जार को खोलने और बंद करने का प्रदर्शन करें।
3. बच्चे को क्रिया का अनुकरण करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. उनके प्रयासों की प्रशंसा करने के लिए सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें।
5. अतिरिक्त खोज के लिए अंदर छोटी, सुरक्षित वस्तुएँ रखें।

गतिविधि का मूल्य: फाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है, कारण और प्रभाव का परिचय देता है, और संवेदी अन्वेषण को बढ़ावा देता है।

19 महीने

घर के काम एक साथ करना

सामग्री: बच्चे के कपड़े

कदम:
1. अपने घरेलू कामकाज के दौरान बच्चे को अपने साथ आने के लिए आमंत्रित करें।
2. उनके साथ बैठें और 'फोल्ड' शब्द को दोहराते हुए कपड़ों को फोल्ड करके प्रदर्शित करें।
3. बच्चे को मज़ेदार और दिखावटी तरीके से क्रियाओं की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. घरेलू कामों को चंचल और संवादात्मक क्षणों में बदल कर इसे एक दिनचर्या बना लें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को घरेलू दिनचर्या में एकीकृत करता है, जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करता है और कल्पनाशील खेल को बढ़ावा देता है।

गतिविधि: बड़े और छोटे वृत्त का मिलान

सामग्री: कागज या कार्डबोर्ड को एक बड़े वृत्त और एक छोटे वृत्त के आकार में काटें

कदम:
1. कागज या कार्डबोर्ड के 2 टुकड़ों पर एक बड़े वृत्त और एक छोटे वृत्त की रूपरेखा बनाने के लिए कप या कटोरे का उपयोग करें
2. कागज के किसी एक टुकड़े से गोले काट लें
3. प्रत्येक वृत्त का वर्णन 'बड़ा वृत्त' और 'छोटा वृत्त' शब्दों का प्रयोग करके करें।
4. बच्चे को सावधानीपूर्वक दिखाएं कि कागज पर कटे हुए वृत्तों को वृत्तों के ऊपर कैसे रखें
5. बच्चे को एक समय में एक गोला रखने को कहें।
6. जब बच्चा उन्हें सही ढंग से रखे तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: सरल पहेलियों को हल करके संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है और बड़े, छोटे और वृत्त जैसे नए शब्द सीखकर शब्दावली में सुधार करता है।

समान वस्तुओं को क्रमबद्ध करना

सामग्री: 2 अलग-अलग वस्तुओं के 4 टुकड़े (जैसे 4 कप और 4 चम्मच या 4 पत्ते और 4 डांडियाँ

कदम:

1. बच्चे के साथ बैठें और उन्हें वस्तुओं से खेलने दें।
2. बच्चे को दिखाएँ कि कैसे कप 'समान' हैं और चम्मच 'समान' हैं (या पत्ते और डांडियाँ।
3. वस्तुओं को मिलाएं और बच्चे से सभी 'समान' वस्तुओं को एक साथ रखने के लिए कहें।
4. जब बच्चा ऐसा करे तो उसकी प्रशंसा करें और विभिन्न वस्तुओं के साथ इसे दोहराएं!

गतिविधि का मूल्य: संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाता है, छँटाई की अवधारणा का परिचय देता है, और समस्या-समाधान को बढ़ावा देता है

एक साथ झाड़ू लगाना

सामग्री: झाड़ू, कूड़ेदान, कूड़ेदान

कदम:

1. अपने बच्चे को अपने साथ झाड़ू लगाने के लिए आमंत्रित करें और कहें, "यह एक साथ झाड़ू लगाने का समय है!"
2. झाड़ू लगाते समय बच्चे को कूड़ेदान पकड़ने के लिए कहें।
3. उन्हें गंदगी कूड़ेदान में फेंकने के लिए प्रोत्साहित करें.
4. बारी-बारी से एक-दूसरे के लिए डस्टपैन पकड़ें।
5. जरूरत पड़ने पर मदद के महत्व पर जोर देते हुए बच्चे को सकारात्मक रूप से अनुशासित करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को रोजमर्रा के कार्यों में शामिल करता है और स्वच्छता और सहयोग के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करता है, मूल्यवान जीवन कौशल को बढ़ावा देता है।

20 महीने

अभिवादन एवं कार्यवाही

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे को आपके द्वारा बताए गए कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. थोड़ा दूर चलें और बच्चे को 'बाय-बाय' कहने के लिए कहें।
3. बच्चे को कोई वस्तु दें और देखें कि क्या वे 'धन्यवाद' कहते हैं।
4. बच्चे को 'ताली बजाने' के लिए कहें, हर बार जब बच्चा सही ढंग से कार्य करता है तो उसकी प्रशंसा करें!

गतिविधि का मूल्य: अनुकरण और कार्रवाई की समझ को बढ़ावा देता है, भाषा के विकास को प्रोत्साहित करता है, और कार्रवाई के शब्दों पर केंद्रित एक जीवंत और इंटरैक्टिव खेल का समय बनाता है।

दरवाजे खोलना और बंद करना

सामग्री: बच्चों के लिए सुरक्षित दरवाज़ा या अलमारी

कदम:

1. बच्चों के लिए सुरक्षित दरवाज़ा या अलमारी चुनें।
2. दरवाज़ा खोलने और बंद करने का प्रदर्शन करें।
3. बच्चे को क्रिया का अनुकरण करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. उनके प्रयासों की प्रशंसा करने के लिए सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें।
5. इसे "खुले" और "बंद करें" के एक चंचल खेल में बदल दें।

गतिविधि का मूल्य: फाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है, कारण और प्रभाव का परिचय देता है, और स्थानिक जागरूकता को बढ़ावा देता है।

आइए दिखावा करें - पशु और पक्षी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. उन जानवरों के बारे में बात करें जिन्हें आपका बच्चा पसंद करता है। पक्षी और बिल्ली के लिए हाथों का प्रयोग करें।
2. एक साथ जानवरों की आवाज़ निकालें - दहाड़ें, चहचहाएँ, म्याऊँ!
3. अपने बच्चे के साथ फर्श पर बैठें, जानवर होने का नाटक करें।
4. एक साथ खेलते हुए हंसी-मजाक से भरा समय बिताएं!

गतिविधि का मूल्य: कल्पना को जगाता है, शब्दों का निर्माण करता है, और सरल और मैत्रीपूर्ण पशु खेल के माध्यम से आनंद लाता है।

कप टॉवर

सामग्री: प्लास्टिक या धातु के कप

कदम:
1. कुछ प्लास्टिक या धातु के कप इकट्ठा करें।
2. प्रदर्शित करें कि उन्हें एक टावर में कैसे जमाया जाए।
3. बच्चे को अपना टावर बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. एक साथ टावरों को गिराकर जश्न मनाएं।
5. बच्चे के साथ गतिविधि पर चर्चा करें, प्रश्न पूछें और वर्णनात्मक शब्दों का प्रयोग करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे के लिए एक मजेदार और आकर्षक अनुभव प्रदान करता है और अन्वेषण और बातचीत को प्रोत्साहित करता है, जिससे उनके आसपास की भौतिक दुनिया की समझ को बढ़ावा मिलता है।

21 महीने

ऊपर और नीचे

सामग्री: विभिन्न वस्तुएं, एक कंटेनर

कदम:
1. बच्चे को विभिन्न वस्तुओं का अन्वेषण करने दें।
2. 'ऊपर' और 'नीचे' जैसे शब्दों का उपयोग करके बच्चे को कंटेनर के ऊपर और नीचे वस्तुओं को रखने का तरीका बताएं।
3. जब आप 'ऊपर' और 'नीचे' शब्द कहते हैं तो बच्चे को स्वतंत्र रूप से क्रियाओं को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. जब बच्चा सफलतापूर्वक वस्तुओं को सही स्थिति में रखता है तो उसकी उत्साहपूर्वक प्रशंसा करें।

गतिविधि का मूल्य: 'ऊपर' और 'नीचे' की अवधारणाओं का परिचय देता है और बच्चे को संज्ञानात्मक और मोटर कौशल दोनों को बढ़ावा देते हुए, सॉर्टिंग और स्थानिक समझ में सक्रिय रूप से संलग्न होने की अनुमति देता है।

लय की नकल

सामग्री: प्लास्टिक कंटेनर, चम्मच, चाबियाँ

कदम:
1. एक प्लास्टिक कंटेनर के अंदर चम्मच और चाबियाँ रखकर एक घरेलू उपकरण बनाएं।
2. खाना बनाते समय, ध्वनि उत्पन्न करने और एक लय स्थापित करने के लिए कंटेनर को हिलाएं।
3. एक निश्चित लय में ताली बजाएं और देखें कि क्या बच्चा घरेलू वाद्य यंत्र से ताल की नकल करने की कोशिश करता है।
4. बच्चे को बारी-बारी से नेतृत्व करने दें और आप उनकी लय का पालन करें।
5. बच्चे का ध्यान और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करते हुए विभिन्न ध्वनियों और पैटर्न पर चर्चा करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे की सुनने की क्षमता को बढ़ाता है, ध्वनियों की खोज को प्रोत्साहित करता है, संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है और अद्वितीय पैटर्न की समझ को बढ़ावा देता है।

जूते की छँटाई और मिलान

सामग्री: 4 अलग-अलग वयस्क आकार के जूते (बड़े) और 4 अलग-अलग बच्चों के आकार के जूते (छोटे)

कदम:

1. वयस्क और बच्चों के आकार के जूतों को एक ढेर में मिलाएं।
2. बच्चे को जूतों को 'बड़े' और 'छोटे' में बांटना सिखाएं।
3. जूतों को दोबारा मिलाएं और बच्चे को उन्हें स्वतंत्र रूप से छांटने के लिए कहें।
4. जब बच्चा 'बड़े' और 'छोटे' जूतों के बीच सही ढंग से अंतर कर सके तो उसकी प्रशंसा करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को एक चंचल छँटाई खेल में संलग्न करता है और संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देते हुए आकार के अवलोकन और भेदभाव को प्रोत्साहित करता है।

गेंद के साथ खेलना

सामग्री: नरम गेंद या रोल किये हुए मोज़े

कदम:

1. एक नरम गेंद का उपयोग करें या मोज़ों की एक जोड़ी को एक गेंद में रोल करें।
2. बच्चे को खेलने के लिए गेंद दें।
3. 'फेंक' शब्द का प्रयोग करते हुए बच्चे को गेंद फेंकें।
4. बच्चे को गेंद वापस अपनी ओर फेंकने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. गेंद के साथ आनंद लेते हुए, आगे-पीछे के खेल का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल, हाथ-आँख समन्वय को बढ़ाता है, और पारस्परिक खेल की अवधारणा का परिचय देता है।

22 महीने

गुड़िया के साथ छुपन-छुपाई

सामग्री: गुड़िया या भरवां भालू

कदम:

1. गुड़िया को छिपाते हुए पूछें, "गुड़िया कहाँ है?"
2. उत्साह पैदा करते हुए अपने बच्चे को इसे ढूंढने दें।
3. प्रशंसा करें और अतिरिक्त मनोरंजन के लिए गेम को दोबारा खेलें।
4. एकाग्रता बढ़ाता है, बुद्धि को सक्रिय रखता है और कल्पनाशीलता को बढ़ावा देता है।

गतिविधि का मूल्य: चंचल सेटिंग में संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देकर एकाग्रता और कल्पना को बढ़ाता है।

रंग-बिरंगे हाथ

सामग्री: कुमकुम, हल्दी, और अन्य सुरक्षित घरेलू रंग, बड़े कागज या कार्डबोर्ड

कदम:

1. कैनवास के लिए कागज या कार्डबोर्ड का एक बड़ा टुकड़ा बिछाएं।
2. बच्चों को कुमकुम और हल्दी जैसे घरेलू रंग उपलब्ध कराएँ।
3. बच्चे को अपने हाथ डुबोने और खेल-खेल में कैनवास पर चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. रंगों का वर्णन करने और रचनात्मकता का जश्न मनाने के लिए सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें।
5. बच्चे को रंगों के साथ स्वतंत्र रूप से अन्वेषण करने और सृजन करने दें।

गतिविधि का मूल्य: संवेदी अन्वेषण, रचनात्मकता को बढ़ाता है और रंगों का परिचय देता है।

एक किताब के साथ कहानी

सामग्री: फोटो बुक

कदम:
1. अपने बच्चे की उम्र के लिए उपयुक्त एक तस्वीर का चयन करें।
2. एक साथ बैठो और किताब को जोर से पढ़ें।
3. चित्रों को इंगित करें और उन्हें नाम दें, बच्चे को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. कहानी पर चर्चा करें, प्रश्न पूछें या विचार साझा करें।
5. पुस्तक में कहानियों से संबंधित चित्रों या पात्रों को बनाएं।
6. एक साथ पढ़ने के इंटरैक्टिव और आकर्षक अनुभव का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: पढ़ने और नामकरण के माध्यम से भाषा के विकास को बढ़ाता है, कहानी कहने के माध्यम से संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ावा देता है, पुस्तकों और पढ़ने के लिए प्यार को बढ़ावा देता है।

खाद्य पदार्थों का वर्णन करना

सामग्री: किसी भी खाद्य पदार्थ (केले, उबले अंडे, आदि)

कदम:
1. बच्चे को किसी भी खाद्य पदार्थ को दिखाएं, उन्हें स्पर्श करने दें और महसूस करें।
2. वर्णन और पूछें कि "क्या केला मुलायम, मीठा और फिसलने वाला है?" या "अंडे गर्म और कठोर हैं?
3. अपने बच्चे की प्रतिक्रिया देखें और उन्हें प्रतिक्रिया देने और बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. अपनी शब्दावली और समझ बनाने के लिए अधिक खाद्य पदार्थों का उपयोग करें!

गतिविधि का मूल्य: वर्णनात्मक शब्दों का परिचय देता है, शब्दावली को बढ़ाता है, और मौसम के दौरान अवलोकन और संचार कौशल को प्रोत्साहित करता है।

23 महीने

पानी से खेलना

सामग्री: पानी की बाल्टी, बच्चे के अनुकूल 9गिलास या कप

कदम:
1. एक सुरक्षित खेल क्षेत्र में पानी के साथ एक बाल्टी भरें।
2. स्कूपिंग और डालने के लिए बच्चे के अनुकूल गिलास या कप प्रदान करें।बच्चे को स्वतंत्र रूप से देखने, डालने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. पानी के खेल और उनके कार्यों का वर्णन करने के लिए सकारात्मक शब्दों का उपयोग करें।
4. मज़े में शामिल हों, इसे एक साझा पानी का रोमांच बनाते हैं।

गतिविधि का मूल्य: यह पानी खेलने की गतिविधि संवेदी विकास, मोटर कौशल और खोज की खुशी को बढ़ावा देती है, पानी के साथ सकारात्मक संबंध को प्रोत्साहित करती है।

नामः ध्वनि पैटर्न

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. ध्वनि पैटर्न बनाएं, उदाहरण के लिए, "काव". इन ध्वनि पैटर्न बनाकर अपने बच्चे के साथ खेलें और उन्हें दोहराने के लिए कहें।
2. बच्चे को एक नया ध्वनि पैटर्न बनाने के लिए प्रेरित करें, और आप उनकी नकल करते हैं।
3. तेजी से या अधिक ध्वनियों को जोड़कर चुनौती को बढ़ाएं।
4. एक साथ ध्वनि सिम्फनी के चंचल आदान-प्रदान का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: श्रवण भेदभाव कौशल को बढ़ाता है। ध्वनि उत्पादन में रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। टर्न लेने और इंटरएक्टिव प्ले को प्रोत्साहित करें।

24 महीने

लाल है या नहीं?

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. उदाहरण दिखाने या लाल वस्तुओं को इंगित करके लाल रंग का परिचय दें।
2. सकारात्मक शब्दों के साथ लाल रंग का वर्णन करें।
3. "वस्तु लाल है या नहीं?
4. जरूरत पड़ने पर बच्चे को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. सही उत्तर के लिए सकारात्मक सुदृढीकरण प्रदान करें और यदि वे इसे चुनौतीपूर्ण पाते हैं तो धीरे से मार्गदर्शन करें।

गतिविधि का मूल्य: रंग पहचान का परिचय देता है, संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है, और सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

खुले हाथों की चुनौती

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अपने हाथों से एक मुट्ठी बनाओ, इसे बहुत तंग न पकड़ना।
2. बच्चे को अपनी मुट्ठी खोलने की कोशिश करें। "ओपन हैंड" या किसी भी मजेदार क्यू का उपयोग करें।
3. बच्चे को मुट्ठी खोलने के विभिन्न तरीकों का पता लगाने की अनुमति दें।
4. उत्साह और प्रोत्साहन के साथ गतिविधि को दोहराएं।

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल और उंगली की ताकत को बढ़ाता है और समस्या-समाधान को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ बच्चे के बारे में बताता है।

एक नर्सरी मुस्कान

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. एक सरल और आकर्षक नर्सरी कविता चुनें।
2. एक आरामदायक स्थिति में बच्चे के साथ बैठें या खड़े हों।
3. अभिव्यंजक और लयबद्ध स्वर के साथ चयनित नर्सरी कविता गाना।
4. अतिरिक्त मज़ा के लिए इशारों या क्रियाओं को शामिल करें।
5. बच्चे को साथ शामिल होकर उन्हें प्रोत्साहित करें

गतिविधि का मूल्य: भाषा विकास को बढ़ाता है, लय प्रशंसा को बढ़ावा देता है, और एक साझा और आनंददायक गायन के माध्यम से बंधन को मजबूत करता है।

चलो बाहर चलते हैं

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अपने बच्चे को बाहर घूमने के लिए ले जाएं
2. आसपास के क्षेत्रों में विभिन्न चीजों के बारे में बात करें।
3. बच्चे को जो वे देखते हैं उससे जुड़े शब्दों को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. प्रकृति, वस्तुओं, रंगों और कुछ भी दिलचस्प पर चर्चा करें।
5. इसे एक इंटरैक्टिव वार्तालाप बनाएं, प्रश्न पूछें और टिप्पणियों को साझा करें।

गतिविधि का मूल्य: परिवेश के बारे में अवलोकन कौशल और जिज्ञासा को बढ़ावा देता है, इंटरैक्टिव संचार और पुनरावृत्ति के माध्यम से भाषा विकास को बढ़ावा देता है।

नीला है या नहीं?

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे को लाल रंग से फिर से देखना शुरू करें। उन्होंने जो सीखा है" आप सही हैं, यह लाल है!
2. नीले रंग का परिचय देना, उदाहरण दिखाना या नीली वस्तुओं को इंगित करना।सकारात्मक शब्दों के साथ नीले रंग का वर्णन करें। प्रश्न . "क्या रंग नीला है या नहीं?
3. को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें, लाल की उनकी समझ को मजबूत करें और सही उत्तर स्वीकार करें।
4. सही उत्तर के लिए सकारात्मक सुदृढीकरण प्रदान करें और यदि वे इसे चुनौतीपूर्ण पाते हैं तो धीरे से मार्गदर्शन करें।

गतिविधि का मूल्य: यह अनुक्रमिक रंग गतिविधि पिछली सीख पर बनती है और पहले के रंग को याद करके दिलचस्पी को बढ़ावा देता है, रंग अवधारणाओं की समग्र समझ को बढ़ावा देता है।

ऊपर और नीचे अन्वेषण

सामग्री: मजबूत कुर्सी, बिस्तर या सोफे

कदम:

1. एक सुरक्षित क्षेत्र में एक मजबूत कुर्सी, बिस्तर या सोफे रखें
2. यदि आवश्यक हो तो अपने बच्चे को अपनी सहायता से फर्नीचर पर चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. सकारात्मक शब्दों और मुस्कान के साथ अपनी उपलब्धि का जश्न मनाएं।
4. उन्हें नियंत्रित मार्गदर्शन दे, सुरक्षा पर जोर दें। गतिविधि को दोहराएं

गतिविधि का मूल्य: एक सुरक्षित वातावरण में एक शारीरिक चुनौती प्रदान करता है, समन्वय को बढ़ावा देता है और शारीरिक गतिविधि के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है।

25 महीने

नाटक: फोन पर बात करें

सामग्री: फोन या खिलौना फोन

कदम:

1. अपने बच्चे के साथ बैठें और एक दिखावा फोन या खिलौना फोन पेश करें, और कहा, "चलो एक दूसरे से बात करने के लिए एक विशेष फोन है!
2. फोन को कैसे पकड़ना है और बातचीत शुरू करें "रिंग, रिंग, रिंग! हैलो बेबी! "तुम क्या कर रहे हो?
3. सरल वाक्यांशों का उपयोग करके बातचीत में संलग्न करें, अपने बच्चे को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें, "क्या आप कह सकते हैं, 'मैं खेल रहा हूं?
4. अपने दिखावा संचार को स्वीकार करने के लिए सकारात्मक शब्दों का उपयोग करें, और कहा, "मुझे आपके दिन के बारे में सुनना पसंद है! आप फोन पर बात कर रहे हैं बहुत अच्छा!

गतिविधि का मूल्य: माता-पिता और बच्चे के बीच संबंध और संचार की भावना को बढ़ावा देता है, जो उन्हें साझा करने और व्यक्त करने के लिए एक मजेदार और रचनात्मक जगह प्रदान करता है।

क्रियाः आकृतियों के मिलान

सामग्री: कागज या कार्डबोर्ड, क्रेयॉन या अन्य रंग

कदम:

1. कागज या कार्डबोर्ड के दो टुकड़ों पर एक त्रिकोण, वृत्त और वर्ग खींचें.
2. किसी भी कागज से आकार को काट लें
3. बच्चे को उन्हें आकार देने के लिए कहें और उनके नाम बताएं
4. बच्चे के समान दिखने वाले आकृतियों से मेल खाने की क्षमता का निर्माण करने पर ध्यान केंद्रित करें ताकि उन्हें यह दिखाया जा सके।
5. बच्चे को अपने दम पर कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करें और उनकी रचनात्मकता और प्रयासों के लिए उनकी प्रशंसा करें

गतिविधि का मूल्य: सरल पहेली को हल करने के माध्यम से संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है और नए शब्दों और वाक्यांशों जैसे आकार के नाम, आदि।

क्या यह पीला है या नहीं?

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे को लाल और नीले रंग का फिर से दौरा करना शुरू करें।
2. पीले रंग का परिचय देना, उदाहरण दिखाना या पीले वस्तुओं को इंगित करना।
3. सकारात्मक शब्दों के साथ पीले रंग का वर्णन करें।
4. प्रश्न-"विभिन्न वस्तुओं के लिए रंग पीला है या नहीं?
5. बच्चे को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें, लाल और नीले रंग की उनकी समझ को मजबूत करें, और सही उत्तर स्वीकार करें।
6. पहले सीखे हुए रंगों को संशोधित करें, यह कहते हुए, "आप सही हैं, यह लाल है! और यह नीला है!

गतिविधि का मूल्य: यह अनुक्रमिक रंग गतिविधि पिछले सीखने की नींव पर बनती है, याद करने की क्षमता को बढ़ावा देती है, और रंग अवधारणाओं की एक अच्छी तरह से समझ बनाती है।

संवेदी खेल

सामग्री: रेत या मिट्टी, कप, बाल्टी, कंटेनर

कदम:

1. रेत या मिट्टी के साथ एक खेल क्षेत्र स्थापित करें।
2. स्थानांतरण के लिए कप और बाल्टी प्रदान करें।
3. बच्चे को एक कंटेनर से दूसरे कंटेनर में स्थानांतरित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. रेत या मिट्टी की बनावट, महसूस और संवेदनाओं पर चर्चा करें।
5. विभिन्न डापिंग और स्कूपिंग तकनीकों का पता लगाना।
6. एक सुखद संवेदी प्लेटाइम है।

गतिविधि का मूल्य: स्पर्श और महसूस के माध्यम से संवेदी अन्वेषण को बढ़ाता है और स्कूपिंग और डालने के माध्यम से मोटर कौशल को बढ़ावा देता है। खेल के दौरान रचनात्मकता और कल्पना को बढ़ावा देता है।

26 महीने

अपने बचपन की कहानी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. एक आरामदायक जगह में अपने बच्चे के साथ बैठें।
2. अपने बचपन से एक सरल और आकर्षक कहानी साझा करें।
3. कहानी को जीवित रखने के लिए अभिव्यक्तिपूर्ण स्वर और इशारों का उपयोग करें।
4. बच्चे को प्रश्न पूछने या अपने विचार साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. कहानी के समय का अंत करें और पूछो कि क्या वे एक और कहानी सुनना चाहते हैं।

गतिविधि का मूल्य: माता-पिता-बच्चे के बंधन को बढ़ावा देता है, कल्पना को उत्तेजित करता है और भाषा विकास को बढ़ावा देता है।

आओ मिलकर नृत्य करें

सामग्री: संगीत, रेडियो

कदम:

1. रेडियो से संगीत बजाना।
2. बच्चे के हाथ पकड़ें और एक साथ नृत्य करें।
3. बच्चे को अपने सिर, पैर और हाथों को संगीत की लय में स्थानांतरित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. एक नृत्य दिनचर्या बनाएं या संगीत की ताल का पालन करें।
5. घर के अन्य सदस्यों को आमंत्रित करें और एक सुखद नृत्य पार्टी में शामिल होने के लिए आमंत्रित करें।

गतिविधि का मूल्य: शारीरिक गतिविधि और समन्वय को बढ़ावा देता है। लय और संगीत जागरूकता को बढ़ाता है।

हरी खोज और रंग पुनरावृत्ति

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे को लाल, नीले और पीले रंग का फिर से दौरा करना शुरू करें, जो उनकी विशेषताओं की याद दिलाता है।
2. हरे रंग का परिचय दें, या हरे रंग की वस्तुओं को इंगित करना।
3. सकारात्मक शब्दों के साथ हरे रंग का वर्णन करें। प्रश्न-"विभिन्न वस्तुओं के लिए हरा है या नहीं?
4. बच्चे को जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें, पहले से सीखे हुए रंगों की उनकी समझ को मजबूत करें और सही उत्तर स्वीकार करें।
5. पहले के रंगों को संशोधित करें, यह कहते हुए, "आप सही हैं, यह लाल है! और यह नीला है! यह एक पीला है!

गतिविधि का मूल्य: यह गतिविधि बच्चे के ज्ञान पर निर्माण जारी रखती है, पहले सीखे हुए रंगों को याददाश्त को बढ़ावा देती है, और रंग अवधारणाओं की समग्र समझ में योगदान करती है।

तेज और धीमी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. अपने बच्चे को अपने साथ तेज और धीमी दौड़ के लिए प्रेरित करें।
2. एक शुरुआत पंक्ति खोजें जैसे "जाओ!
3. जब आप दौड़ते हैं, तो "धीमी" कॉल करें और देखें कि क्या आपका बच्चा उनकी गति को समायोजित करता है।
4. धीरे-धीरे "और" धीमी "को कॉल करें, गति भिन्नता पर चर्चा करें।
5. गणना करें कि आप कितनी बार तेजी से भाग रहे हैं और कितनी बार आप धीमी गति से चलते हैं। खेल पर चर्चा करें और निर्देश सुनने के महत्व को मजबूत करें।

गतिविधि का मूल्य: सुनना और निर्देश का पालन करना सिखाता है। भावनात्मक और एक्शन कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

27 महीने

पापा की तरह काम करें

सामग्री: पिताजी के जूते, कपड़े, एक कंटेनर, दिखावा चम्मच

कदम:

1. बच्चों के साथ माताओं के बारे में बात करें।
2. बच्चे को अपने जूते और कपड़ों को माँ की तरह पहनें।
3. रोल-प्ले गतिविधियां, जैसे "पापा खाना बना रहे हैं"
4. खाना पकाने के लिए एक कंटेनर का उपयोग करें।
5. एक बर्तन में एक काल्पनिक चम्मच हिलाएं।
6. स्वादिष्ट काल्पनिक व्यंजन का स्वाद लेने का दिखावा करें। एक साथ मज़े करें, रचनात्मक खेल में शामिल हों!

गतिविधि का मूल्य: कल्पनाशील खेल और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करता है। बच्चे और देखभाल करने वाले के बीच बंधन को मजबूत करता है। दैनिक जीवन में विभिन्न भूमिकाओं और कार्यों की समझ को बढ़ावा देता है।

वस्तुओं और उनके उपयोग

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. 3 या 4 चीजें जो बच्चे जानता है।
2. प्रत्येक वस्तु को इंगित करें और बच्चे को उनका नाम देने के लिए कहें।
3. प्रत्येक वस्तु के उपयोग की व्याख्या करें, उदाहरण के लिए, "कप" । हम कप से पानी पीते हैं।
4. बच्चे को नाम और उपयोग को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. प्रत्येक वस्तु पर चर्चा करें, समझ और शब्दावली विकास को बढ़ावा दें।

गतिविधि का मूल्य: वस्तु नामकरण के माध्यम से शब्दावली को बढ़ाता है और वस्तु कार्यों और उपयोग की समझ को बढ़ावा देता है।

मुस्कान और हंसी

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे पर मुस्कुराते हैं और इसे कई बार दोहराएं।
2. बच्चे को देखने और आपकी नकल करने की कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. देखें कि आप कितनी मुस्कान और जीत एक साथ साझा करते हैं।
4. प्रत्येक प्रयास को प्रशंसा और सकारात्मक सुदृढीकरण के साथ मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: चेहरे के माध्यम से बच्चे को गैर-मौखिक संचार सिखाता है। अवलोकन कौशल और अनुकरण करने की क्षमता को बढ़ाता है। एक रिश्ते की भावना को बढ़ावा देता है और मुस्कुराते हुए खुशी साझा करता है।

पानी भर रहे हैं

सामग्री: खाली बोतल, मग, बाल्टी, पानी

कदम:
1. खाली बोतल को एक सपाट सतह पर रखें
2. मग को पानी से भर लें और इसे बोतल में डालें।
3. बच्चे के साथ प्रक्रिया पर चर्चा करते हुए कहते हैं, "पानी के साथ बोतल भरें।
4. बच्चे को अपनी सहायता से मग में पानी डालने दें।
5. एक अलग डालने वाले अनुभव के लिए बाल्टी का उपयोग करने जैसी विविधताओं का पता लगाएं।

गतिविधि का मूल्य: डालने के माध्यम से फ़ाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है। पानी के साथ संवेदी अन्वेषण को बढ़ावा देता है। बातचीत के माध्यम से भाषा के विकास को प्रोत्साहित करना।

28 महीने

मम्मा की तरह कार्य करें

सामग्री: माँ की चीजें जैसे जूते, कपड़े आदि

कदम:
1. माँ की भूमिका को एक चंचल तरीके से संभालें।
2. माँ के कार्यों, इशारों और बोलने के तरीके की नकल करें।
3. बच्चे को उन गतिविधियों में संलग्न करें जो माँ की नकल करते हैं (बच्चे को गाता है, घर के चारों ओर काम करता है, फोन पर बात करता है, एक किताब पढ़ता है, आदि।
4. बच्चे को नाटक में देखने और भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. एक साथ इंटरैक्टिव और कल्पनाशील अनुभव का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: कल्पनाशील खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। बच्चे और देखभाल करने वाले के बीच बंधन को मजबूत करता है। बच्चे को विभिन्न भूमिकाओं को देखने और समझने का अवसर प्रदान करता है।

आज हमने क्या किया?

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. सुबह उठने और ड्रेसिंग के बारे में चर्चा करें।
2. दिन की घटनाओं से संबंधित गतिविधियों को दिन के समय से संबंधित करें।
3. खाने, खेलने और अन्य गतिविधियों के बारे में बात करें।
4. अधिक अनुभव के लिए बच्चे के साथ आकर्षक व्यवहार करें।
5. रात के समय बिस्तर पर जाने पर चर्चा करें।
6. बच्चे को प्रत्येक गतिविधि के बारे में अपने अनुभवों और विचारों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि का मूल्य: दैनिक नियमित चर्चा के माध्यम से भाषा विकास को बढ़ाता है। समय जागरूकता और घटनाओं के अनुक्रमण को बढ़ावा देता है। भूमिका-खेल और बातचीत के माध्यम से इंटरैक्टिव सीखने को बढ़ावा देता है।

मुझे खोजने के लिए संकेत

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे को छिपकर खेलने के लिए आमंत्रित करें। अपने बच्चे को छिपने के लिए कहें।
2. सुराग प्रदान करते समय बच्चे की तलाश करें, जैसे कि "मैं दरवाजे के पास हंसते हुए सुन सकता हूं।
3. अपनी खोज का मार्गदर्शन करने के लिए वर्णनात्मक भाषा का उपयोग करें।
4. जब आप बच्चे को देखते हैं तो उत्साह के साथ मनाएं।
5. भूमिकाओं को स्विच करें और जब आप उन्हें पाते हैं तो बच्चे को छिपने दें। बच्चे को सुराग देने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि का मूल्य: समस्या-समाधान कौशल विकसित करता है, छिपने की प्रक्रिया के दौरान आत्म-नियंत्रण और धैर्य को बढ़ावा देता है और वर्णनात्मक सुराग के माध्यम से भाषा विकास को बढ़ाता है।

एक साथ हंसते हुए

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. एक पसंदीदा नर्सरी कविता का चयन करें।
2. बच्चे उत्साह से गाते हैं
3. बच्चे को सरल कार्यों के साथ चलने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. बच्चे को गाने के लिए आमंत्रित करें।
5. इसे एक सुखद और इंटरैक्टिव अनुभव बनाएं।

गतिविधि का मूल्य: भाषा विकास को बढ़ाता है, बंधन को बढ़ावा देता है और संपर्क के माध्यम से संज्ञानात्मक विकास को प्रोत्साहित करता है।

29 महीने

कीचड़ कृति

सामग्री: बाहरी मिट्टी पैच या नरम मिट्टी

कदम:

1. घर के बाहर मिट्टी या मिट्टी का एक उपयुक्त पैच खोजें
2. बच्चे के साथ बैठें और उन्हें उंगलियों का उपयोग करके कीचड़ में में आकर्षित करें।
3. बच्चे को अपने स्वयं के कीचड़ चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. आकार, लाइनों, या पैटर्न के बारे में बात करें जैसा कि आप एक साथ करते हैं
5. बच्चे को विभिन्न उंगली की हरकतों के साथ प्रयोग करने की अनुमति दें।
6. उत्साह के साथ अपनी कला का जश्न मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: स्पर्श और बनावट के माध्यम से संवेदी अन्वेषण को बढ़ाता है, उंगली ड्राइंग के माध्यम से रचनात्मकता और फ़ाइन मोटर कौशल को बढ़ावा देता है।

मैं कौन सा जानवर हूँ?

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. एक बिल्ली की तरह एक जानवर का चयन करें, और इसकी विशेषताओं के बारे में बात करें, उदाहरण के लिए, "एक बिल्ली में व्हिस्कर्स और एक लंबी पूंछ है।
2. बच्चे को व्हिस्कर्स दिखाने के लिए अपने हाथों का उपयोग करें।
3. जानवर के साथ जुड़ी ध्वनियों को बनाएं, उदाहरण के लिए, एक बिल्ली के लिए "मियांउ" ।
4. बच्चे के साथ फर्श पर जाएं और चुने हुए जानवर होने का दिखावा करें, इसके एक्शन की नकल करें।
5. बच्चे को ध्वनि और कार्यों की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि का मूल्य: पशु विवरण के माध्यम से भाषा के विकास को बढ़ाता है, नकल और ध्वनियों के माध्यम से संवेदी अन्वेषण को बढ़ावा देता है और रचनात्मकता और कल्पनाशील खेल को बढ़ावा देता है।

पहेली को हल करना

सामग्री: कागज या कार्डबोर्ड, बर्तन, कैंची ड्राइंग

कदम:

1. कागज या कार्डबोर्ड के एक टुकड़े पर एक स्टिकर खींचें।
2. कागज को तीन टुकड़ों में काट लें-शीर्ष (सिर), मध्य (शरीर) और नीचे (पैर) ।
3. समझाएं कि सिर ऊपर जाता है, बीच में शरीर और तल पर पैर.
4. टुकड़ों को अलग खींचें और बच्चे को फिर से बनाने के लिए कहें.
5. बच्चे की प्रशंसा करें जब वे टुकड़ों को सही ढंग से फिट करते हैं।

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल विकसित करने और शरीर के भागों के बारे में जागरूकता विकसित करते हुए समस्या-समाधान कौशल को बढ़ाता है।

एक साथ कपड़े

सामग्री: साफ कपड़े

कदम:

1. तह के लिए साफ कपड़े इकट्ठा करें।
2. बच्चे के साथ बैठें और उन्हें दिखाएं कि कपड़े कैसे मोड़ें।
3. बच्चे को कपड़े का एक टुकड़ा बनाकर अनुकरण करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. कपड़े धोने के साथ मदद करने के लिए उनके प्रयासों की सराहना करें।
5. इसे एक मजेदार और इंटरैक्टिव गतिविधि बनाएं, रंगों और कपड़ों के प्रकारों के बारे में बात करें।

गतिविधि का मूल्य: तह के माध्यम से मोटर कौशल को बढ़ाता है और दैनिक कार्य के दौरान सहयोग और बंधन को बढ़ावा देता है।

30 महीने

एक जादुई तम्बू

सामग्री: दो मजबूत कुर्सियां, एक कंबल, बिस्तर शीट या तौलिया

कदम:

1. एक तम्बू बनाने के लिए एक कंबल या तौलिया के साथ दो मजबूत कुर्सियों को कवर करें।
2. इस विशेष घर के अंदर बच्चे को आमंत्रित करें और इसे खेलों के लिए एक आरामदायक जगह बनाएं।
3. बच्चे को रचनात्मक खेल के लिए अंदर लाने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. एक साथ, इस विशेष स्थान को एक मजेदार और रचनात्मक नाम दें।
5. एक साथ तम्बू के अंदर खेल, कहानियों और गतिविधियों का पता लगाएं।

गतिविधि का मूल्य: कल्पनाशील खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है और अन्वेषण के लिए एक आरामदायक और जादुई स्थान बनाता है।

काम पर क्या होता है

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. माँ या पिताजी काम पर क्या करते हैं?
2. कार्यों की व्याख्या करने के लिए सरल भाषा का उपयोग करें।
3. बीज बोना, मिट्टी को पानी देने और खरपतवार हटाने जैसी गतिविधियों के बारे में बात करें।
4. बच्चे को प्रश्न पूछने या कुछ कार्यों की नकल करने के लिए प्रोत्साहित करें।
5. इशारों और उत्साह को शामिल करके इसे आकर्षक बनाएं।

गतिविधि का मूल्य: कहानी कहने के माध्यम से भाषा के विकास को बढ़ाता है और जिज्ञासा और कल्पनाशील खेल को बढ़ावा देता है क्योंकि बच्चा उनके आसपास की दुनिया के बारे में सीखता है।

यह किसका है?

सामग्री: विभिन्न परिचित वस्तुएं (एक शर्ट, एक घड़ी, एक फोन)

कदम:

1. बच्चे की अलग-अलग वस्तुओं को एक करके दिखाएं | प्रश्न-"यह सब किसके लिए है?
2. बच्चे को मालिक की पहचान या इंगित करने के लिए प्रोत्साहित करें (उदाहरण के लिए, "माँ का फोन," "डैडी का जूता") ।
3. बच्चे से पूछें कि बच्चा क्या करता है-घर छोड़ने से पहले जूता पहनता है
4. उनकी प्रतिक्रियाओं की प्रशंसा और पुष्टि करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को वस्तु, व्यक्तियों और उनके कार्यों के बीच संबंध बनाने में सक्षम करके संज्ञानात्मक विकास को बढ़ावा देता है। यह पहचान और नामकरण के माध्यम से भाषा विकास को भी सक्षम बनाता है।

मजेदार लिखावट/स्क्रिबल

सामग्री: क्रेयॉन या पेंसिल, कागज

कदम:

1. बच्चे को एक क्रेयॉन का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें और पूरे कागज पर स्क्रिबल करें।
2. एक और क्रेयॉन लें और परिपत्र स्क्रिबल्स बनाने का प्रदर्शन करें।
3. बच्चे को अपने स्वयं के परिपत्र चिह्न बनाकर अनुकरण करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. कागज पर परिपत्र निशान बनाने के लिए बच्चे की प्रशंसा करें।

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल को बढ़ाता है सरल पैटर्न और आकृतियों का परिचय करवाता है।

31 महीने

स्पर्श और नाम चुनौती

सामग्री: घर में वस्तुएं (जैसे, दरवाजा, बिस्तर, कुर्सी, टेबल)

कदम:

1. घर में 3 या 4 सुलभ वस्तुओं का नाम।
2. बच्चे को प्रत्येक वस्तु को स्पर्श करने और नाम दोहराने के लिए कहें।
3. बच्चे के सही ढंग से स्पर्श करने और नाम देने पर प्रशंसा करें।
4. भूमिकाओं को स्विच करें और बच्चे को आपके लिए स्पर्श और नाम देने के लिए वस्तुओं का चयन करें।
5. एक साथ खेलने और सीखने का आनंद लें!

गतिविधि का मूल्य: शब्दावली और वस्तु पहचान कौशल को बढ़ाता है।

कपड़े का नामकरण

सामग्री: बच्चे और परिवार के सदस्य के कपड़े

कदम:

1. बच्चे को कपड़े पहनने में मदद करें।
2. बच्चे से पूछें कि जब आप इसका नाम बताएं तो आप अपने कपड़े के प्रत्येक टुकड़े को दिखाने के लिए कहें।
3. यदि बच्चा सक्षम है, तो उन्हें प्रत्येक कपड़े के आइटम का नाम देने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. प्रशंसा के साथ सही प्रतिक्रियाओं का जश्न मनाएं।
5. अपने स्वयं के कपड़ों को इंगित करें और देखें कि क्या बच्चा उनके नामों की पहचान कर सकता है।

गतिविधि का मूल्य: कपड़ों से संबंधित शब्दावली को मजबूत करता है और रोजमर्रा की वस्तुओं की मान्यता और समझ को बढ़ावा देता है।

मिलान रंग खेल

सामग्री: लाल, नीले और पीले रंग में कार्ड

कदम:

1. लाल, नीले और पीले रंग में वस्तुओं या कार्ड इकट्ठा करें।
2. प्रत्येक रंग दिखाएं और उसका नाम बताएं
3. बच्चे को एक ही रंग की वस्तुओं से मेल खाने के लिए कहें।
4. जश्न मनाएं जब बच्चा सफलतापूर्वक लाल, नीले रंग के साथ लाल, नीले और पीले के साथ पीले रंग से मेल खाता है।

गतिविधि का मूल्य: रंग पहचान विकसित करता है और मिलान के माध्यम से संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ाता है।

चलो एक साथ साइकिल चलाते हैं

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. एक काल्पनिक चक्र हैंडल को पकड़े हुए, घंटी बजते हुए और 'वूम वोरोम' की तरह सवारी करने का नाटक करें। बच्चे को अपने पीछे पीछे आने दें
2. अपनी यात्रा के बारे में बात करें, बाजार या दुकान जैसे गंतव्यों का उल्लेख करें।
3. 'तेज़/धीमी', 'बाएं/दाएं,' लंबे/छोटे 'जैसे शब्दों का उपयोग करें और सब्जियों को लेने का दिखावा करें।
4. रोल स्वैप करें, जब आप पीछे चलते हैं तो बच्चे को ड्राइवर होने दें। बच्चे को अपनी यात्रा का वर्णन करने और मज़े करने के लिए प्रोत्साहित करें!

गतिविधि का मूल्य: भाषा कौशल और स्थानिक जागरूकता में सुधार के साथ अकेले कल्पनाशील खेल और रचनात्मकता को प्रोत्साहित करता है।

32 महीने

दादी की तरह काम करें

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चों से बात करते हैं दादा-दादी
2. बच्चे को अपने जूते और कपड़ों पर रखकर दादा-दादी की तरह कपड़े पहनें।
3. रोल-प्ले गतिविधियाँ, जैसे "दादी गायों को खिला रहा है"
4. उन चीजों को कहें जो दादी आमतौर पर कहते हैं, या 5 कहानियां जो दादी आमतौर पर बताती हैं।
5. एक साथ मज़े करें, रचनात्मक खेल में शामिल हों!

गतिविधि का मूल्य: कल्पनाशील खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा देता है। *बच्चे और देखभाल करने वाले के बीच बंधन को मजबूत करता है। कहानी और भूमिका-खेल के माध्यम से भाषा विकास को बढ़ावा देता है।

प्रकृति की कहानी समय

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बाहर रहते हुए, बच्चे को चट्टानों, पेड़ों, जानवरों आदि का निरीक्षण करने के लिए प्रेरित करें।
2. एक प्यारी कहानी को याद करने या एक पसंदीदा गीत गाने के लिए इन प्राकृतिक तत्वों का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, "प्यास कौआ," या आसपास के वातावरण का उपयोग करके अन्य जानवरों के दोस्तों के बारे में बताएं।
3. बच्चे को उन वस्तुओं और जानवरों पर अपने विचार साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें जिन्हें वे पहचानते हैं।
4. परिचित तत्वों के बारे में बातचीत को बढ़ावा देना।

गतिविधि का मूल्य: पर्यावरण के बारे में अवलोकन कौशल और जिज्ञासा को बढ़ाता है और सुनने और बोलने के कौशल में सुधार करता है।

आकार की तुलना

सामग्री: तीन अलग-अलग आकार के पत्ते या स्टिक्स

कदम:

1. तीन अलग-अलग आकारों में पत्ते या स्टिक्स ढूंढना।
2. प्रत्येक आकार का वर्णन करने के लिए 'बड़े, मध्यम' जैसे शब्दों का उपयोग करें।
3. बच्चे को आपके बाद आकार के शब्दों को दोहराने के लिए कहें।
4. आकार को कॉल करें और बच्चे को संबंधित पत्ती पर इंगित करें।
5. बच्चे को सही टंग से पहचान करने पर बच्चे की प्रशंसा करें।

गतिविधि का मूल्य: आकार से संबंधित शब्दावली विकसित करता है, अवलोकन और भाषा कौशल को बढ़ाता है।

स्ट्रिंग का खेल

सामग्री: एक सिव, रंगीन यार्न या स्ट्रिंग

कदम:

1. यह प्रदर्शित करता है कि एक सपाट सतह पर स्थिर कैसे रखा जाए।
2. बच्चे को दिखाएं कि शीर्ष से शुरू होने वाले छेद के माध्यम से धागे को कैसे थ्रेड करें, ऊपर से शुरू करें।
3. बच्चे के हाथों को छेद के माध्यम से धागे को बुनाई करने के लिए, उनके मोटर कौशल को प्रोत्साहित करना।
4. प्रशंसा और उत्साह के साथ प्रत्येक सफल थ्रेडिंग का जश्न मनाएं।
5. अतिरिक्त मज़ा के लिए विभिन्न पैटर्न और रंगों का अन्वेषण करें!

गतिविधि का मूल्य: फ़ाइन मोटर कौशल और हाथ-आंख समन्वय को बढ़ाता है।

33 महीने

रंगों की खोज

सामग्री: विभिन्न रंगों की वस्तुएं (जैसे, पत्ती, दरवाजा, सॉक, घास)

कदम:

1. एक ही रंग की दो वस्तुओं को खोजें, जैसे हरी पत्ती और दरवाजे
2. बच्चे को वस्तुओं को दिखाएं और रंग और नाम का वर्णन करें जैसे, "हरी पत्ता" ।
3. बच्चे को एक ही रंग के अधिक आइटम खोजने में मदद करें, उदाहरण के लिए, सॉक और घास और जब वे करते हैं तो उन्हें प्रोत्साहित करें!
4. एक बार में एक रंग का नाम लें, यह एक सुखद रंग खोज बनाता है।

गतिविधि का मूल्य: रंग मान्यता, शब्दावली को बढ़ाता है, और सीखने को एक मजेदार और आकर्षक खोज में बदल देता है।

आओ मिलकर नृत्य करें

सामग्री: संगीत प्लेयर या रेडियो

कदम:

1. रेडियो से जीवंत संगीत बजाना।
2. बच्चे के हाथ पकड़ें और एक साथ नृत्य करें।
3. बच्चे को अपने सिर, पैर और हाथ को लय में स्थानांतरित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. एक साथ एक मजेदार नृत्य दिनचर्या बनाएं।
5. अन्य घरेलू सदस्यों को एक आनंदमय नृत्य पार्टी में शामिल होने के लिए आमंत्रित करें!

गतिविधि का मूल्य: शारीरिक गतिविधि और समन्वय को बढ़ावा देता है, परिवार के बंधन और साझा आनंद के साथ लयबद्ध और मोटर कौशल को बढ़ाता है।

बोतल कैप्स छंटाई

सामग्री: प्लास्टिक की बोतल तीन अलग-अलग रंगों में

कदम:
1. बोतल कैप्स को प्रदर्शित करें और प्रत्येक रंग का नाम दें।
2. बच्चे को रंगों से मेल खाने के लिए कहें।
3. रंगों से छंटाई में उनके प्रयासों के लिए खुशी दिखायें
4. एक साथ गतिविधि का आनंद लें!

गतिविधि का मूल्य: रंग पहचान और छंटाई कौशल विकसित करता है और वस्तुओं को संभालने और व्यवस्थित करने के माध्यम से फाइन मोटर कौशल में सुधार करता है।

मैं सवारी कर सकता हूँ!

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. विभिन्न मूवमेंट्स और ध्वनियों के साथ एक कार, विमान या मोटरबाइक होने का दिखावा करें।
2. बच्चे को रचनात्मक खेल में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. पूछो, "क्या ध्वनि क्या करती है?
4. विभिन्न काल्पनिक यात्राओं की खोज में एक साथ मज़े करें!

गतिविधि का मूल्य: रचनात्मकता और कल्पना को उत्तेजित करता है और वस्तुओं के साथ ध्वनियों को जोड़कर भाषा कौशल विकसित करता है।

34 महीने

नर्सरी कविता

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. अकेले बच्चे के लिए एक नर्सरी गीत गाओ।
2. बच्चे को कार्यों की नकल करने और शब्दों को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. बातचीत का आनंद लें और इसे एक मजेदार अनुभव बनाएं।

गतिविधि का मूल्य: गीत और कार्यों के माध्यम से भाषा कौशल को बढ़ाता है और अनुकरण और समन्वय को बढ़ावा देता है।

मजेदार गेंद खेल

सामग्री: गेंद, कपड़े की गेंद, या सॉक बॉल

कदम:
1. बच्चे को खेलने के लिए एक गेंद दें।
2. परिवार में दूसरों के साथ एक सर्कल बनाएं
3. सर्कल में किसी को फेंक, उछाल, या रोल करें।
4. रिसीवर दूसरों को कॉपी करने के लिए एक कार्रवाई (उदाहरण के लिए, कूद) करता है।
5. गेंद वाला व्यक्ति मनोरंजन जारी रखने के लिए इसे किसी और के पास जाता है।
6. एक साथ खेलने और विभिन्न कार्यों की खोज करने का आनंद लें!

गतिविधि का मूल्य: सकल मोटर कौशल को बढ़ाता है जैसे उठाना, पकड़ना और फेंकना और एक समूह के भीतर सामाजिक संपर्क और सहयोग के बारे में बच्चे को सिखाता है।

जानवर का अनुमान

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. फर्श पर नीचे उतरें और एक जानवर के कार्यों और ध्वनियों की नकल करें।
2. बच्चे को यह अनुमान लगाने के लिए आमंत्रित करें कि आप जिस जानवर को आप होने का नाटक कर रहे हैं।
3. जब वे जानवर की सही पहचान करते हैं
4. अधिक मज़ा के लिए विभिन्न जानवरों के कार्यों के साथ खेल को दोहराएं।

गतिविधि का मूल्य: अवलोकन के माध्यम से संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाता है और ध्वनि के साथ जानवरों को जोड़ता है।

रंग को स्पर्श करें

सामग्री: रंगीन वस्तुएं या कार्ड

कदम:
1. बच्चे को रंगीन वस्तुएं या कार्ड दिखाएं
2. "रंग लाल को स्पर्श करें" और बच्चे को नामित रंग की वस्तु या कार्ड को छूने के लिए प्रोत्साहित करें।
3. प्रशंसा और उत्साह के साथ प्रत्येक सही स्पर्श का जश्न मनाएं।

गतिविधि का मूल्य: रंग पहचान कौशल विकसित करता है, और सकारात्मक सुदृढीकरण बच्चे को गलतियाँ करने और आत्मविश्वास से नई चीजें सीखने में मदद करता है।

35 महीने

मम्मा कहते हैं

सामग्री: कोई नहीं

कदम:
1. बच्चे के साथ "mummma" का खेल शुरू करें।
2. "मम्मा कहते हैं" या "मम्मा स्टैंड कहते हैं।
3. बच्चे को निर्देशों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. जब आप कहते हैं, तो उनके कार्यों की प्रशंसा और जश्न मनाएं।
5. बच्चे के सुनने और प्रतिक्रिया कौशल को चुनौती देने के लिए मजेदार विविधताओं का प्रयास करें।

गतिविधि का मूल्य: सुनने के कौशल को बढ़ाता है और निर्देशों का पालन करने की क्षमता में सुधार करता है।

बैग में क्या है?

सामग्री: सुरक्षित और परिचित खिलौने के साथ एक बैग

कदम:
1. बच्चे को अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें।
2. एक बार में एक वस्तु निकाल लें और बच्चे को दें
3. उन्हें स्पर्श और महसूस करने दें।
4. अब उनसे पूछें कि यह क्या है!
5. बच्चे को सही ढंग से अनुमान लगाने के लिए प्रशंसा और प्रोत्साहित करें।
6. सही उत्तर जानने के लिए उन्हें संकेत दें।

गतिविधि का मूल्य: संवेदी उत्तेजना को बढ़ावा देता है और अनुमान के माध्यम से संज्ञानात्मक विकास में सुधार करता है।

पार्टनर कहां है?

सामग्री: स्पष्ट जोड़े के साथ विभिन्न वस्तुएं (जैसे, लॉक और कुंजी, जूता और सॉक)

कदम:

1. प्रत्येक जोड़ी का नाम बताओ, जैसे ताला और कुंजी
2. एक वस्तु दिखाएं और पूछें, "साथी कहां है?
3. बच्चे को मेल खाने और जोड़ने में मदद करें।
4. प्रत्येक जोड़ी से मेल खाने में बच्चे की सफलता का आनंद लें।

गतिविधि का मूल्य: वस्तुओं और उनके उपयोग के बीच संघों को पहचानने के द्वारा संज्ञानात्मक कौशल विकसित करता है।

मेरा है...

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे से पूछें, "आपका पहला नाम क्या है?
2. जब बच्चा कहता है, "यह सही है! तेरा नाम है
3. प्रश्न-"और आपका अंतिम नाम क्या है?
4. बच्चे को अपनी उम्र दिखाने के लिए सिखाएं। अपने प्रयासों का जश्न मनाएं
5. बच्चे से बात करते समय दोनों नामों का उपयोग करें। उनकी भागीदारी की प्रशंसा करें।

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को आत्म-जागरूकता विकसित करने में मदद करता है और उन्हें नए लोगों से परिचित कराने में सक्षम बनाता है।

36 महीने

एक दूसरे से सीखें

सामग्री: कोई नहीं

कदम:

1. बच्चे से पूछें, "आप पार्क में क्या कर सकते हैं?
2. उन्हें एक गतिविधि प्रदर्शित करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि कूदने या चढ़ाई करना।
3. बच्चे की नकल करें और सराहना करें कि वे इसे कितना अच्छा करते हैं।
4. कुछ ऐसा साझा करें जिसे आप बच्चे के साथ करना पसंद करते हैं और उन्हें इसकी नकल करने के लिए आमंत्रित करें।
5. नई और दिलचस्प चीजों के बारे में सोचें जो आप एक दूसरे को सिखा सकते हैं

गतिविधि का मूल्य: बच्चे को अपने हितों और क्षमताओं के बारे में अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में मदद करता है और उन्हें आपके साथ कुछ नया सीखने में मदद करता है।

गिनती मजेदार है

सामग्री: 3 छोटी वस्तुएं (जैसे, खिलौने, ब्लॉक)

कदम:

1. बच्चे के सामने तीन चीजें रखें
2. प्रत्येक वस्तु को इंगित करें और कहें, "चलो एक, दो, तीन!
3. गिनती के दौरान बच्चे को प्रत्येक आइटम को छूने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. अपने प्रयासों का जश्न मनाएं

गतिविधि का मूल्य: गणना और वस्तु पहचान के माध्यम से संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ाता है और प्रारंभिक अंकगणित कौशल विकसित करता है।

4.3 दिव्यांग बच्चों की ज़रूरतों के लिए गतिविधियाँ अपनाना (0-3 वर्ष)

प्रारंभिक बचपन उत्तेजना के लिए राष्ट्रीय ढांचा जन्म से तीन साल तक के बच्चों के लिए 140 गतिविधियों की एक सूची सुझाता है, जो बच्चे के संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक, भाषाई, शारीरिक और रचनात्मक विकास के लिए समग्र उत्तेजना को कवर करती है। हालाँकि, विकास संबंधी देरी को संबोधित करने के लिए (उदाहरण के लिए, एक बच्चे को चलने या बोलने में अधिक समय लग सकता है और उसे ठीक मोटर कौशल को क्रियान्वित करने या विकसित करने या नई जानकारी को समझने में मदद की आवश्यकता हो सकती है) और अन्य विकलांगताएं (उदाहरण के लिए, दृश्य हानि, श्रवण हानि, डाउन सिंड्रोम, या सेरेब्रल पाल्सी), सुझाई गई गतिविधियों को निम्नलिखित सिद्धांतों के आधार पर अनुकूलित किया जा सकता है:

a. जिसे मजबूत किया जा सकता है ,उसका अभ्यास करना, उदाहरण के लिए- बोलने में देरी के लिए मुँह की मांसपेशियाँ
b. किसी ऐसी हानि के मामले में जिसे ठीक नहीं किया जा सकता, एक अलग इंद्रि का उपयोग करना।

एक बहुसंवेदी दृष्टिकोण, यानी विज़ुअल ऑडिटरी काइनेस्टेटिक एंड टैक्टाइल (VAKT) बेहतर सीखने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, क्रियात्मक तुकबंदी का प्रयोग करें, यानी एक ही समय में बोलना (श्रवण) और हाथ और शरीर की गतिविधियां (गतिज) करना। चित्र दिखाकर (दृश्य), बात करके (श्रवण) और हाथों से संबंधित शिल्प गतिविधि (स्पर्शीय) करके एक अवधारणा सिखाएं। पैटर्न सिखाने के लिए, उपलब्ध वस्तुओं जैसे लाठी और पत्थर, खिलौने, ब्लॉक का उपयोग करें और फिर कागज-पेंसिल कार्यों पर आगे बढ़ें।

उदाहरण के लिए, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता बच्चों को पढ़ने और उनकी कल्पनाशीलता को संलग्न करने के लिए कहानी की किताबों का उपयोग करती हैं। यदि बच्चों को समझने में कठिनाई हो रही है, तो धीमे चलें और अपनी उंगली से शब्दों को दिखाएं। सुनने में अक्षम लोगों के लिए चमकीले रंग के चित्र शामिल करें और दृष्टिबाधित लोगों के लिए आवाज़ें शामिल करें। जिन बच्चों को सुनने में परेशानी होती है उनके देखने के लिए चित्रों, वीडियो और चीज़ों का उपयोग करें। उदाहरण के लिए: समाचार पत्रों, पत्रिकाओं, किताबों आदि से माता-पिता, परिवार के सदस्यों, महान हस्तियों, दुर्लभ जानवरों, पौधों, ऐतिहासिक स्थानों, घटनाओं आदि की तस्वीरें/फोटो। जो बच्चे ठीक से देख नहीं सकते, उनके लिए संगीत या रिकॉर्डिंग जैसी ध्वनि का उपयोग करें। जैसे गाने, तुकबंदी, लोरी, रेडियो, ताली बजाना, क्लिक करना, संगीत वाद्ययंत्र आदि।

I. विकास संबंधी देरी वाले बच्चे

गतिविधि कैलेंडर 3 वर्ष तक के बच्चे की आयु के प्रत्येक माह के लिए चार गतिविधियों को सूचीबद्ध करता है। इन गतिविधियों का चयन इस आधार पर किया गया है कि एक बच्चे को उस उम्र तक विकासात्मक मील के पत्थर तक पहुंचना चाहिए। हालाँकि, कुछ बच्चों को किसी लक्ष्य तक पहुँचने में अपेक्षा से अधिक समय लग सकता है। इसे 'विकास में देरी' कहा जाता है। देरी वाले बच्चों की सहायता के लिए देखभालकर्ता बच्चे की क्षमताओं के अनुसार गतिविधियों को संशोधित कर सकते हैं। यह उन्हें अपनी गति से विकासात्मक मील के पत्थर तक प्रगति करने में सक्षम बनाता है। यदि कोई बच्चा कैलेंडर में अपनी उम्र के लिए अनुशंसित गतिविधि करने में असमर्थ है, तो देखभाल करने वालों को छोटे बच्चों के लिए अनुशंसित गतिविधियों का चयन करना चाहिए।

उदाहरण I: I4 महीनों में, बिना सहारे के चलने में असमर्थता के कारण, एक बच्चा गतिविधि कैलेंडर में उसके लिए अनुशंसित गतिविधियों, जैसे लुका-छिपी, को करने में असमर्थ हो सकता है।	**अनुकूलन I:** ऐसे मामलों में देखभालकर्ता, छह या सात महीने की उम्र के बच्चों के लिए अनुशंसित गतिविधियों को चुनें, जैसे 'गेंद तक पहुंचना, अंदर और बाहर आदि' जिसमें बच्चे को केवल रेंगने की आवश्यकता होती है, जिससे धीरे-धीरे चलने की उनकी क्षमता बढ़ती है।
उदाहरण 2: 20-25 महीनों में, एक बच्चा जो अभी तक बात करने में असमर्थ है, वह कैलेंडर में उनके लिए अनुशंसित गतिविधियों में भाग लेने में सक्षम नहीं हो सकता है, जैसे 'फोन पर बात करना'।	**अनुकूलन 2:** ऐसे मामलों में, देखभाल करने वाले को कैलेंडर में एक साल के बच्चे के लिए निर्धारित गतिविधियों को चुनना चाहिए, जिसमें उन्हें केवल इशारों का जवाब देने की आवश्यकता होती है। उदाहरणों में प्रतिलिपि बनाने की क्रियाएं, या छुपाएं और खोजें आदि शामिल होंगे।

इसके अलावा, देखभाल करने वाले को गतिविधि को कई बार दोहराने का प्रयास करना चाहिए। धैर्य रखें और ऐसा करते समय बच्चे की प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। बच्चे को सकारात्मक प्रोत्साहन दें, और बच्चे पर निराशा निकालने से बचें।

2. विकलांगता के प्रारंभिक लक्षण दिखाने वाले बच्चे

ऐसे मामलों में, गतिविधि को किसी भी उम्र में बच्चे की क्षमताओं के अनुरूप संशोधित किया जा सकता है। संशोधन यह सुनिश्चित करता है कि गतिविधि बच्चे के लिए उत्साहजनक और आनंददायक बनी रहे और उनकी वृद्धि और विकास में योगदान दे।

नीचे दी गई तालिका कुछ तरीकों को सूचीबद्ध करती है जिनसे गतिविधियों का विभिन्न प्रकार की विकलांगताओं के अनुरूप संशोधित किया जा सकता है:

विकलांगता के प्रकार	किसी मौजूदा गतिविधि का उदाहरण	सुझावित संशोधन
फ़ाइन मोटर	7 महीने के बच्चे के लिए अनुशंसित 'गेंद तक पहुंचना'।	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता हाथ की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने के लिए बच्चे को पकड़ने और खेलने के लिए मुलायम वस्तुओं (जैसे मिट्टी, स्पंजी गूलर) का उपयोग कर सकती हैं।
दृष्टि बाधित	'घरेलू अन्वेषण', 12 महीने के बच्चे के लिए अनुशंसित।	देखभाल करने वाला बच्चे की शेष इंद्रियों को उत्तेजित करने और उन्हें अपने परिवेश को समझने में मदद करने के लिए मौखिक रूप से यथासंभव विस्तार से घर का वर्णन कर सकता है।
श्रवण बाधित	14 महीने के बच्चे के लिए अनुशंसित 'निर्देशों का पालन करें'	देखभालकर्ता को गतिविधि के प्रत्येक निर्देश/चरण को कई बार दोहराना होगा; साथ ही बच्चे को लिप-रीड करना भी सिखाएं ताकि वे जो कह रहे हैं उसका पालन करने में सक्षम हो सकें। अपने मुँह की ओर इशारा करें और बच्चे को उसके मुँह की गतिविधियों पर नज़र रखने को कहें।
भाषण और भाषा में देरी	'नाटक खेल: फोन पर बात करना', 25 महीने के बच्चे के लिए अनुशंसित	देखभालकर्ता मुंह की मांसपेशियों के विकास को प्रोत्साहित करने के लिए कुछ व्यायामों के साथ गतिविधि शुरू कर सकता है जैसे कि मुंह सिकोड़ना, व्यापक रूप से मुस्कुराना, मुंह के भीतर जीभ को एक तरफ से दूसरी तरफ ले जाना, जबड़े को खोलना और बंद करना आदि। 'प्रेटेंड प्ले: फोन पर बात करना' गतिविधि का संचालन करते समय देखभालकर्ता कम शब्दों वाले छोटे वाक्यों का उपयोग कर सकता है, बच्चे को देखभालकर्ता को बोलते हुए देखने और शब्दों को धीरे-धीरे दोहराने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।
बौद्धिक और विकासात्मक विलंब	'निम्नलिखित निर्देश', 16 महीने के बच्चे के लिए अनुशंसित	एक देखभालकर्ता निर्देश को सरल चरणों में तोड़ सकता है, जिससे बच्चे को पालन करने के लिए एक आसान प्रक्रिया मिल सके। देखभाल करने वाले को बच्चे के लिए प्रत्येक चरण का प्रदर्शन भी करना चाहिए जिससे वह निरीक्षण कर सके, अनुकरण कर सके और सीख सके। इससे बच्चे में स्वतंत्रता आएगी।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता तीन साल से कम उम्र के विलंबित और विकलांग बच्चों की सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसके सबसे महत्वपूर्ण और मूलभूत पहलू में बच्चे में विकलांगता के विकास को रोकने के लिए प्रसवपूर्व, प्रसवकालीन और प्रसवोत्तर चरणों के दौरान पर्याप्त उपाय करना शामिल है। ऐसा करने का एक महत्वपूर्ण तरीका घर पर, माता-पिता के साथ, और आंगनवाड़ी केंद्र या क्रेच में कार्यकर्ता के साथ जन्म से तीन साल तक की प्रारंभिक बचपन की उत्तेजना गतिविधियों को प्रोत्साहित करना है। हालाँकि, मान लीजिए कि कोई बच्चा विकलांगता के साथ पैदा हुआ है या पर्याप्त देखभाल के बावजूद उसमें विकलांगता विकसित हो जाती है। ऐसे मामले में, सामुदायिक कार्यकर्ता को डब्ल्यूसीडी मंत्रालय के दिव्यांग प्रोटोकॉल में उल्लिखित 'स्क्रीनिंग-इनक्लूजन-रेफरल' की महत्वपूर्ण प्रक्रिया का पालन करना होगा।

अध्याय 5

विलंबित (विकासात्मक देरी) और विकलांग बच्चों की स्क्रीनिंग (जाँच), समावेशन और रेफरल (सन्दर्भ)

कभी-कभी, किसी बच्चे में विशेष योग्यताएँ विकसित होने में अपेक्षा से अधिक समय लग सकता है। उदाहरण के लिए, उन्हें चलने या बोलने में अधिक समय लग सकता है और उन्हें ठीक मोटर कौशल को क्रियान्वित करने या विकसित करने और नई जानकारी को समझने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है। विकासात्मक देरी से तात्पर्य उन बच्चों से है, जो अपनी वास्तविक या समायोजित उम्र के लिए अपेक्षित मील के पत्थर की उपलब्धि में महत्वपूर्ण भिन्नता का अनुभव करते हैं। देरी अस्थायी हो सकती है, और स्थिति में सुधार होने पर बच्चे का विकास गति पकड़ सकता है। हालाँकि, अगर उचित देखभाल न की जाए, तो बच्चे की विकासात्मक यात्रा में ये विचलन भविष्य में विकलांगता में बदल सकते हैं।

संभावित विकलांगता के लक्षण हमेशा आसानी से दिखाई नहीं दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, किसी बच्चे में दृश्य हानि, श्रवण हानि, डाउन सिंड्रोम या सेरेब्रल पाल्सी आसानी से दिखाई दे सकती है। इसके विपरीत, बोलने में देरी जैसी सीखने की अक्षमताएं, जिससे साक्षरता में देरी होती है, आसानी से दिखाई नहीं दे सकती हैं। आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा उनके घर दौरे के दौरान समय पर और नियमित जाँच से देरी या संभावित विकलांगता के बारे में तुरंत पता चल सकता है। इससे देखभाल करने वालों को नियमित रूप से अपने बच्चे के विकास का जायजा लेने और आवश्यक देखभाल प्रदान करने में मदद मिलती है।

विकलांगता का शीघ्र पता लगाने और उसके बाद व्यावहारिक उपचारात्मक कदम उठाने से भविष्य में विकलांगता की स्थिति में होने वाली गिरावट को रोका जा सकता है। कोई बच्चा या तो विकलांगता के साथ पैदा हो सकता है या विकलांगता प्राप्त कर सकता है। हालाँकि, कई मामलों में, शुरुआती वर्ष बिगड़े हुए कार्य को ठीक करने या कम करने के लिए शायद ही किसी उपचारात्मक प्रोत्साहन या चिकित्सा उपचार के साथ गुजरते हैं। शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि यदि शीघ्र पता लगाया जाए, तो कुछ प्रमुख जानकारियों के माध्यम से लगभग एक-तिहाई हानि को बिगड़ने से रोका जा सकता है। भेंगापन, दृश्य-दोष, जन्मजात मोतियाबिंद और श्रवण-हानि जैसी दृश्य-हानि को भी समय पर जाँच, रेफरल और चिकित्सा हस्तक्षेप से गंभीर होने से रोका जा सकता है।

सामुदायिक कार्यकर्ता तीन साल से कम उम्र के विलंबित और विकलांग बच्चों की सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके सबसे महत्वपूर्ण और मूलभूत पहलू में बच्चे में विकलांगता के विकास को रोकने के लिए प्रसवपूर्व, प्रसवकालीन और प्रसवोत्तर चरणों के दौरान पर्याप्त उपाय करना शामिल है। ऐसा करने का एक महत्वपूर्ण तरीका घर पर, माता-पिता के साथ, और आँगनवाड़ी केंद्र या क्रेच में आँगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ जन्म से तीन साल तक की प्रारंभिक बचपन की उत्तेजना गतिविधियों को प्रोत्साहित करना है। हालाँकि, मान लीजिए कि कोई बच्चा विकलांगता के साथ पैदा हुआ है या पर्याप्त देखभाल के बावजूद उसमें विकलांगता विकसित हो जाती है।

ऐसे मामले में, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता को डब्ल्यूसीडी मंत्रालय के दिव्यांग प्रोटोकॉल में उल्लिखित 'स्क्रीनिंग-इनक्लूजन-रेफरल' की महत्वपूर्ण प्रक्रिया का पालन करना होगा। आगामी अनुभागों में, हम इनमें से प्रत्येक चरण पर करीब से नज़र डालेंगे और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पालन किए जाने वाले दिशानिर्देशों का एक व्यापक सेट तैयार करेंगे।

5.1 प्रारंभिक विकासात्मक मील के पत्थर

विकासात्मक मील के पत्थर के बारे में ज्ञान मूल्यवान है क्योंकि विकासात्मक विकलांगता वाले बच्चों को कुछ विकासात्मक मील के पत्थर हासिल करने में देरी या कठिनाइयों का अनुभव हो सकता है। उदाहरण के लिए, उन्हें अपने सकल मोटर कौशल के साथ कठिनाई का अनुभव हो सकता है, जिससे उनकी रेंगने, चलने या दौड़ने की क्षमता प्रभावित हो सकती है, या उनके ठीक मोटर कौशल के साथ, लेखन जैसे सटीक हाथ आंदोलनों की आवश्यकता वाले कार्यों को करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसी तरह, विकासात्मक विकलांगता वाले बच्चों को अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में भाषा के मील के पत्थर हासिल करने में देरी का अनुभव हो सकता है, जैसे याद रखना या कम शब्द बोलना इत्यादि ।

नीचे बच्चे के जन्म के समय से लेकर उसके तीन साल का होने तक अलग-अलग अंतराल पर विकासात्मक मील के पत्थर की सूची दी गई है। प्रारंभिक वर्षों के दौरान मील के पत्थर चार महत्वपूर्ण विकास क्षेत्रों में फैले हुए हैं: संज्ञानात्मक कौशल, भाषा कौशल, शारीरिक और मोटर कौशल, और सामाजिक और भावनात्मक कौशल।

अवस्था	विकासात्मक महत्वपूर्णता
3 महीने में	• मां का चेहरा पहचानने लगता है| • एक सामाजिक मुस्कान विकसित करता है| • आँख से संपर्क बनाता है| • पेट के बल लेटने पर कभी-कभी सिर ऊपर उठ जाता है| • उत्साहित होने पर दोनों हाथ और दोनों पैर हिलाता है| • हाथों को खुला और शिथिल रखें|
6 महीने में	• सीधा रखने पर सिर स्थिर रहता है और सहारे के साथ बैठता है| • ध्वनि की दिशा की ओर सिर घुमाता है| • किसी वस्तु तक पहुँचने और पकड़ने का प्रयास करता है| • जोर-जोर से हंसता है या चीखने की आवाज निकालता है| • रोने के अलावा "आह, ई, ऊ" बड़बड़ाना शुरू कर देता है| • खुद को आईने में देखना पसंद करता है |
9 महीने में	• दोनों दिशाओं में लुढ़कता है| • सभी अंगुलियों का उपयोग करके किसी खिलौने को पकड़ लेता है| • परिचित चेहरों या खिलौनों का दृश्य रूप से अनुसरण करने के लिए सिर घुमाता है| • उन खिलौनों की तलाश करता है जो उनके सामने छिपे हुए हैं| • अपना नाम पुकारे जाने पर प्रतिक्रिया देता है|
12 महीने में	• बिना सहारे के बैठता है और बिना गिरे खिलौनों तक पहुंचता है| • उठाने के लिए हथियार उठाता है| • किसी भी वस्तु से टकराए बिना वांछित खिलौने पाने के लिए रेंगता है| • मातृभाषा में एक या दो सामान्य शब्दों का प्रयोग करता है| • "नहीं/यहाँ आओ" जैसे सरल बातों का जवाब देता है|

18 महीने में	• खड़ा होता है और कई स्वतंत्र कदम उठाता है| • विभिन्न प्रकार के परिचित इशारों का उपयोग करता है जैसे हाथ हिलाना, ताली बजाना आदि। • एक कंटेनर में कंकड़/छोटी वस्तुएँ रखना| • किसी पुस्तक में सामान्य वस्तुओं और उनके चित्रों को नाम देना और उनकी पहचान करना|
24 महीने में	• खिलौना खींचते समय भी स्थिर रूप से चलता है| • घर के कामों की नकल करता है| • व्यक्तिगत रूप से या किताबों में शरीर के एक या अधिक अंगों को सही ढंग से इंगित और नाम देना|
36 महीने में	• बिना गिराए एक कप से पीना| • सबसे परिचित चीज़ों को लगातार नाम देना| • रंग और आकार की पहचान करता है| • तीन या अधिक शब्दों को जोड़कर एक वाक्य बनाता है| • सीढ़ियाँ चढ़ता-उतरता है|

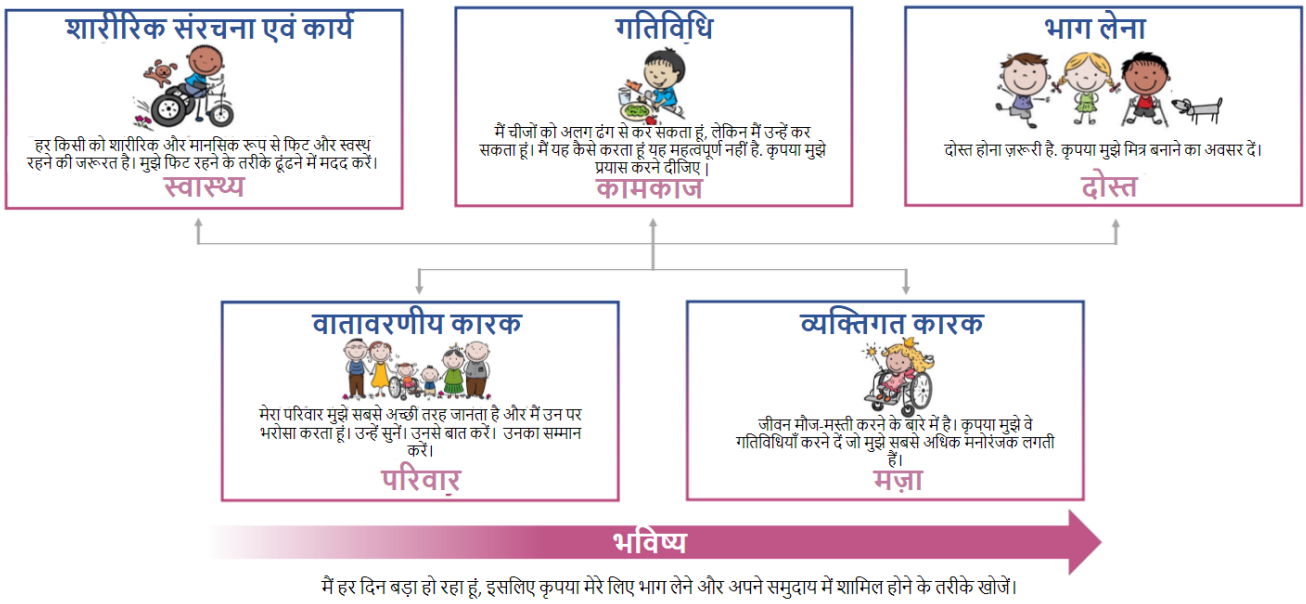
5.2 प्रारंभिक जाँच के लिए स्क्रीनिंग आयोजित करना

अनुलग्नक में दी गई विकलांगता स्क्रीनिंग अनुसूची (डीएसएस) प्रारंभिक बचपन में विकलांगता की जाँच के लिए एक व्यापक-आधारित उपकरण है। सामुदायिक कार्यकर्ता तीन साल से कम उम्र के बच्चों और उनकी तत्काल देखभाल करने वालों के साथ बातचीत के माध्यम से विकलांगता होने या विकलांगता विकसित होने के जोखिम के 'चेतावनी संकेत' या 'लाल झंडे' की पहचान करने के लिए प्रारंभिक जाँच करने के लिए डीएसएस का उपयोग कर सकते हैं। घर पर, आँगनवाड़ी केंद्र पर, या शिशुगृह में डीएसएस एक नैदानिक परीक्षण नहीं है और इसका उपयोग विकलांगता के निदान के लिए नहीं किया जा सकता है। यदि कोई बच्चा इसमें वर्णित एक या अधिक चेतावनी संकेतों को दिखाता है, तो दिव्यांग प्रोटोकॉल के अनुसार रेफरल के चरणों का पालन किया जाना चाहिए।

5.3 घर, शिशुगृह और समुदाय में समावेशी वातावरण बनाना

प्रारंभिक वर्षों के संदर्भ में, समावेशन का तात्पर्य यह सुनिश्चित करना है कि प्रत्येक बच्चे को अपने कौशल और क्षमताओं के बावजूद, सभी सीखने की प्रक्रियाओं - शारीरिक, संज्ञानात्मक, भाषाई, सामाजिक, भावनात्मक और रचनात्मक - में भाग लेने का समान अवसर मिले। इस अनुभाग में हम यह सुनिश्चित करने के लिए उठाए जाने वाले कुछ प्रमुख कदमों के बारे में जानेंगे कि विकलांग बच्चों को स्वतंत्रता की राह पर देखा और समर्थन महसूस हो।

प्रारंभिक बचपन में समावेशन के 6 एफ:



5.3.1 घर पर समावेशन

देरी और विकलांगता वाले बच्चे के लिए, विशेष रूप से तीन वर्ष की आयु तक, देखभाल और समावेशन घर से शुरू होना चाहिए। इसलिए, आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और आशा कार्यकर्ताओं को तुरंत बच्चे की प्राथमिक देखभाल करने वालों को संवेदनशील बनाने का काम करना चाहिए और उन्हें जागरूक करना चाहिए कि, बच्चे की विशिष्ट विकलांगता के बावजूद, वे धैर्य, देखभाल और सम्मान के साथ सीख सकते हैं और बढ़ सकते हैं। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता को अपने बच्चे को स्वतंत्रता और आत्म-सम्मान प्राप्त करने में सक्षम बनाने के लिए विशिष्ट उपाय अपनाने में देखभालकर्ता का भी समर्थन करना चाहिए। अक्सर,परिवार के सदस्य विकलांग बच्चे के लिए सभी कार्य करना जारी रखते हैं, जिससे आवश्यक जीवन कौशल सीखने का अवसर सीमित हो जाता है। विकासात्मक देरी या विकलांगता वाले बच्चों में स्वतंत्रता को बढ़ावा देने के लिए नीचे उल्लिखित एक सरल और प्रभावी प्रक्रिया दी गई है –

बैकवर्ड चेनिंग

बैकवर्ड चेनिंग से तात्पर्य किसी कार्य के चरणों को तोड़ने और उन्हें उल्टे क्रम में सिखाने की प्रक्रिया से है। इससे बच्चे को हर प्रयास में सफलता और पूर्णता का अनुभव मिलता है। आइए देखें कि यह कैसे काम करता है:

प्रतिदिन के कार्यों को छोटे-छोटे चरणों में बाँट लें	आखिरी को छोड़कर बाकी सब	स्वतंत्र रूप से कार्य करना
देखभालकर्ता किसी कार्य को छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करके प्रारंभ करता है। उदाहरण के लिए: हाथ धोने का कार्य निम्नलिखित छोटे-छोटे कार्यों में विभाजित है। सिंक की तरफ जाना > नल खोलना/मग का उपयोग करना > हाथ गीले करना > साबुन का प्रयोग करना > हाथ रगड़ना > हाथ गीले करना > तौलिये से हाथ सुखाना	शुरुआत में देखभालकर्ता आखिरी को छोड़कर बच्चे के लिए सभी कदम उठाता है। उदाहरण के लिए: देखभालकर्ता बच्चे को पोंछने और हाथ सुखाने के लिए तौलिया सौंपने के अलावा सभी कार्य करता है। सिंक की तरफ जाना > नल खोलना/मग का उपयोग करना > हाथ गीले करना > साबुन का प्रयोग करना > हाथ रगड़ना > हाथ गीले करना > तौलिये से हाथ सुखाना	माता-पिता द्वारा किए गए चरणों की संख्या को धीरे-धीरे कम करें। उदाहरण के लिए: धीरे-धीरे देखभालकर्ता अपने कदमों की संख्या कम कर देता है जब तक कि बच्चा धीरे-धीरे सभी कदम अपने आप करने में सक्षम न हो जाए सिंक की तरफ जाना > नल खोलना/मग का उपयोग करना > हाथ गीले करना > साबुन का प्रयोग करना > हाथ रगड़ना > हाथ गीले करना > तौलिये से हाथ सुखाना

टिप्पणी:

a. गतिविधि को 7-10 प्रबंधनीय चरणों में विभाजित किया जा सकता है।
b. विभाजित किए गए चरणों को बिल्कुल उसी तरीके से लगातार करने की आवश्यकता है।
c. प्रत्येक श्रृंखला को उनकी क्षमता के आधार पर सीखने में समय लगता है। धैर्य रखना और बच्चे को निर्देश दोहराने देना आवश्यक है।

विशिष्ट विकलांगता वाले बच्चों को उनकी सीखने की यात्रा में कैसे सहायता दी जा सकती है, इसके उदाहरण:

सुनने की अक्षमता
• लिपरीडिंग (होंठों की भाषा) को प्रोत्साहित करें|
• बच्चे से बात करने से पहले उसका ध्यान आकर्षित करें|
• शब्दों और निर्देशों को धीरे-धीरे और कई बार दोहराएं|

दृश्य विकलांगता
• बच्चों को उनकी दुनिया को समझने, सीखने और खेलने के लिए उनकी अन्य इंद्रियों का उपयोग करने में मदद करें|
• पर्यावरण और उसमें मौजूद चीजों का वर्णन करें|
• भौतिक पर्यावरण से खतरों को दूर करें|

भाषण और भाषा में देरी
• स्पष्ट और धीरे-धीरे बात करना|
• बच्चे को प्रोत्साहित करना|
• बात करते समय अधिक क्रियाओं और इशारों का उपयोग करना|
• महत्वपूर्ण जानकारी साझा करते समय अतिरिक्त शब्दों का प्रयोग कम करना|

शारीरिक विकलांगताएँ: ठीक मोटर कौशल के साथ कठिनाइयाँ
• हाथ की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने के लिए बच्चे को अलग-अलग तरीकों से पकड़ने और दबाने के लिए मिट्टी दें|
• हाथ की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने के लिए बच्चे को दबाने और छोड़ने के लिए एक स्पंजी गेंद दें|

5.3.2 समावेशन के लिए क्रेच डिजाइन करना

क्रेच को सार्वभौमिक डिजाइन सिद्धांत को ध्यान में रखते हुए डिजाइन किया जाना चाहिए, जिससे किसी एक के लिए संरचना को सुलभ बनाने से इसे सभी के लिए सुलभ बनाने में मदद मिलती है। उनमें ऐसे कोने और मैदान शामिल होने चाहिए जहां विभिन्न विकासात्मक स्तरों वाले बच्चे खेल सकें और खुद को उद्दीपित कर सकें। क्रेच का विशेष ध्यान स्थानिक उद्दीपन पर हो सकता है, क्योंकि वे आविष्कारी तरीकों का उपयोग करके बच्चे को सीखने में मदद करने के लिए उनके पास उपलब्ध भौतिक स्थान का उपयोग कर सकते हैं।

क्रेच में देखभाल करने वाले को उत्तरदायी देखभाल ढाँचे में उल्लिखित समान सिद्धांतों का पालन करना चाहिए, बच्चे पर पूरा ध्यान देना चाहिए और उसके अनुसार प्रतिक्रिया देनी चाहिए।

5.3.3 विकासात्मक विलंब वाले बच्चों के प्रति सामुदायिक दृष्टिकोण

बच्चे के आस-पास के समुदाय के सदस्यों को भी उनके विकास के लिए एक स्वस्थ और कलंक मुक्त वातावरण बनाने में अपनी भूमिका निभानी चाहिए। ऐसा करने के लिए, वे दिव्यांग बच्चों के माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए सहायता समूह और नेटवर्क बना सकते हैं। ये समूह भावनात्मक समर्थन प्रदान कर सकते हैं, संसाधन साझा कर सकते हैं और सर्वोत्तम प्रथाओं पर जानकारी का आदान-प्रदान कर सकते हैं। सदस्यों को दिव्यांग बच्चों और उनके परिवारों का समर्थन करने के लिए समुदाय-आधारित कार्यक्रमों, जैसे वीएचएसएनडी, ईसीसीई दिवस आदि में भी सक्रिय रूप से भाग लेना चाहिए - और सभी बच्चों को दयालुता के साथ मिलकर खेलने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि समुदाय के एक सदस्य को समुदाय के भीतर दिव्यांग बच्चों के लिए स्वीकृति और समर्थन को प्रोत्साहित करना चाहिए और किसी भी लेबल या हानिकारक अपशब्दों के उपयोग का सहारा नहीं लेना चाहिए। बुजुर्गों और युवाओं के साथ अपनी बातचीत में, उन्हें इस समझ को बढ़ावा देना चाहिए कि विविधता एक ताकत है, कि प्रत्येक बच्चे में अद्वितीय क्षमताएं और सक्षमताएं हैं, और एक पूर्ण जीवन का अधिकार हैं।

5.4 स्क्रीनिंग टेस्ट के अनुसार विकासात्मक देरी दिखाने वाले बच्चों का रेफरल

दिव्यांग प्रोटोकॉल के अनुसार, यदि बच्चे लगातार अपने लक्ष्यों को पूरा नहीं कर रहे हैं, या उनमें विकलांगता के लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो सामुदायिक कार्यकर्ता को रेफरल के माध्यम से सहायता प्राप्त करने में माता-पिता और परिवारों का समर्थन करना चाहिए।

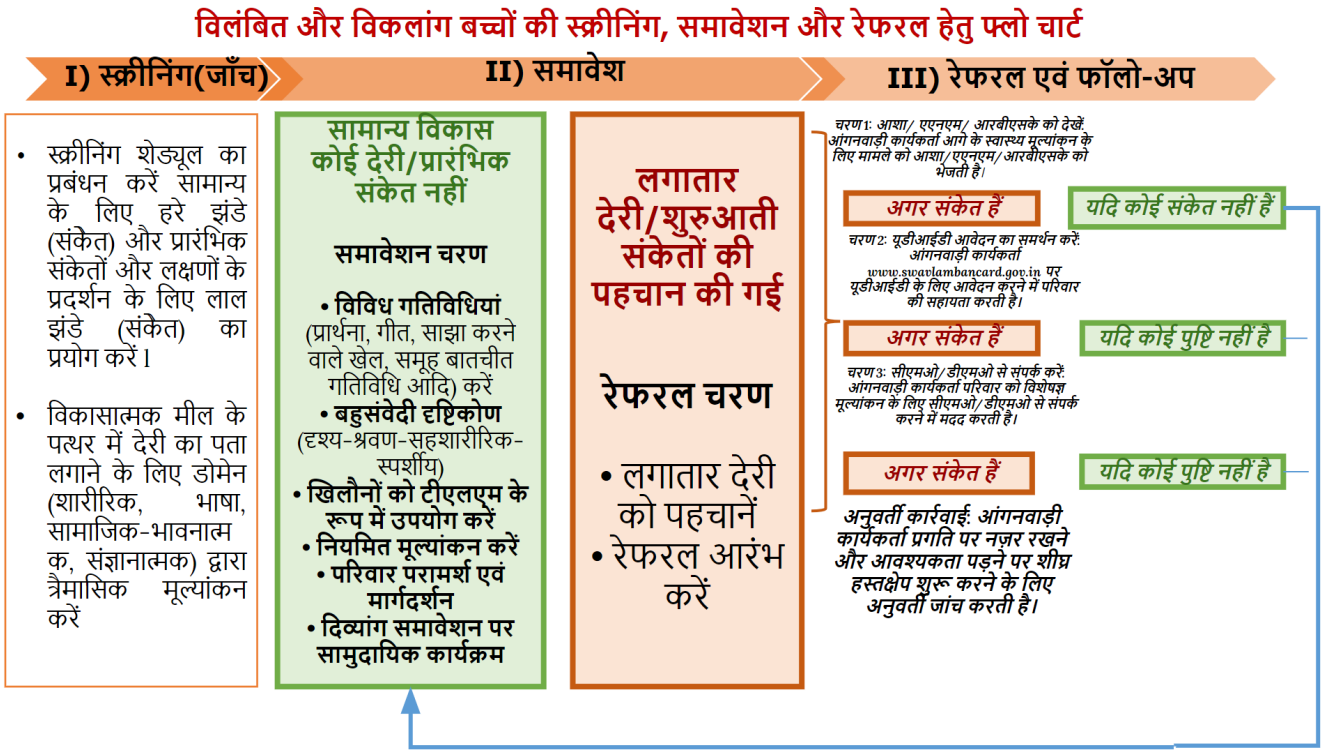
रेफरल के लिए तीन चरण:

a. प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र तक वृद्धि-निर्धारित करने और सहायता करने के लिए आशा/एएनएम से संपर्क करें।

b. आवेदन करने के लिए परिवार का समर्थन करें www.swavlambancard.gov.in यूडीआईडी और विकलांगता प्रमाण-पत्र के लिए आरपीडब्ल्यूडी अधिनियम 2016 के अनुसार, इसे गृह जनपद अस्पतालों के साथ-साथ उस अस्पताल द्वारा भी जारी किया जा सकता है जहां पीडब्ल्यूडी चिकित्सा उपचार ले रहा है।

c. मूल्यांकन के लिए विशेषज्ञों की नियुक्ति और सत्यापन के लिए मुख्य चिकित्सा अधिकारी (सीएमओ) या जिला चिकित्सा अधिकारी (डीएमओ) से संपर्क करने में परिवार की सहायता करें। मेडिकल बोर्ड के फैसले के बाद, कार्ड स्पीड पोस्ट के माध्यम से परिवार को भेज दिया जाता है।

दिव्यांग बच्चों की स्क्रीनिंग, रेफरल और समावेशन के लिए फ़्लोचार्ट



अध्याय 6

सामुदायिक कार्यकर्ताओं को इस ढाँचे का उपयोग कैसे करना चाहिए?

सामुदायिक कार्यकर्ता तीन प्रमुख चैनलों के माध्यम से बाल्य-देखभाल को प्रभावित कर सकते हैं:- घर पर, आँगनवाड़ी केंद्र या क्रेच में, और समुदाय-आधारित कार्यक्रमों में।

6.1 प्रारंभिक उद्दीपन के लिए देखभालकर्ता का मार्गदर्शन

I. प्रारंभिक बचपन की उत्तेजना पर देखभालकर्ता को मार्गदर्शन प्रदान करने के तरीके

गृह-भ्रमण के दौरान

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा अक्सर उन समुदायों के परिवारों, माताओं और छोटे बच्चों के घर का दौरा करती हैं जिनकी वे सेवा करते हैं। सक्षम आँगनवाड़ी और मिशन पोषण 2.0 के दिशा-निर्देशों में उल्लेख किया गया है कि माताओं के लिए या बच्चे के 2 वर्ष का होने तक 18 गृह दौरे किए जाने चाहिए, जिसमे-

- गर्भवती महिलाओं के लिए 4 दौरे निर्धारित हैं|
- जबकि बच्चा 0 से 6 महीने की उम्र के बीच है तो 9 दौरे और,
- 6 महीने से 2 साल की उम्र के बीच है तो 9 दौरे शामिल हैं|

क्रेच/आँगनवाड़ी केंद्र में नियमित मासिक बैठकों के दौरान

माताएँ भी हर महीने छह साल की उम्र तक के बच्चे की ऊँचाई और वजन का आंकलन करने के लिए आँगनवाड़ी केंद्रों पर जाती हैं। इसके अलावा, माताएं अक्सर पूरक पोषाहार के रूप में अपना टेक होम राशन प्राप्त करने के लिए विभिन्न आवृत्तियों पर आँगनवाड़ी केंद्र में आती हैं।

सामुदायिक आयोजनों के माध्यम से

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता मिशन पोषण 2.0 और ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण दिवस (वीएचएसएनडी) के तहत समुदाय आधारित कार्यक्रम (सीबीई) के दौरान , स्थानीय निर्णय-निर्माताओं और व्यापक समुदाय के साथ प्रारंभिक उद्दीपनों के साथ -साथ प्रभावी सूचना, शिक्षा और संचार गतिविधियां भी शुरू कर सकते हैं। प्रत्येक आँगनवाड़ी केंद्र पर प्रति माह दो बार सीबीई आयोजित करना अनिवार्य है, और पोषण-माह एवं पोषण-पखवाड़ा के दौरान इसे बढ़ाया जाना चाहिए। बाल विकास समिति के सदस्य, समुदाय के नेता, पंचायत सदस्य, स्वयं सहायता समूह और अन्य महिला समूह, स्थानीय गैर-सरकारी संगठन, प्रशासनिक कर्मी, विशेष रूप से जिला और ब्लॉक स्तर पर (आईसीडीएस, डब्ल्यूसीडी, स्वास्थ्य, शिक्षा, बाल संरक्षण, पुनर्वास, विकलांगता आदि) को आमंत्रित किया जा सकता है।

6.1.2 प्रारंभिक बचपन की उत्तेजना पर देखभालकर्ता को मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए दिशानिर्देश

I. माता-पिता और देखभाल करने वालों को अनुरूप मार्गदर्शन प्रदान करें: आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा कार्यकर्ता प्रत्येक बच्चे की उम्र और क्षमताओं के आधार पर उचित सत्र योजना की जांच करने के लिए मासिक प्रोत्साहन योजनाओं का उपयोग कर सकते हैं। वे इस दस्तावेज़ का उपयोग प्रत्येक बच्चे की उम्र और क्षमताओं के अनुरूप उत्तरदायी देखभाल प्रथाओं और खेल-आधारित गतिविधियों पर मार्गदर्शन के लिए एक संदर्भ के रूप में माता-पिता के साथ चर्चा कर सकते हैं।

2. बच्चों के विकास की निगरानी करें और माता-पिता को परामर्श प्रदान करें:- ढाँचे में विकासात्मक मील के पत्थर और एक स्क्रीनिंग शेड्यूल का एक व्यापक पूल शामिल है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा कार्यकर्ता कार्यक्रम का उपयोग यह जाँचने के लिए कर सकते हैं कि, क्या बच्चा अपेक्षित गति से विकास कर रहा है? और क्या किसी देरी के लिए माता-पिता को ध्यान देने या सूचित करने की आवश्यकता है?

3. **पैरेंट्स मीटिंग के माध्यम से समुदाय में बच्चों की बेहतर देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करें:-** रूपरेखा बताती है कि, अपने पहले तीन वर्षों में बच्चों के प्रति उत्तरदायी देखभाल दृष्टिकोण कैसे अपनाया जाए। क्रेच कार्यकर्ता इसे माता-पिता के साथ साझा और चर्चा कर सकता है और उन्हें उत्तरदायी देखभालकर्ता बनने में मदद कर सकता है।

गृह दौरे की तैयारी के लिए नमूना दिशा-निर्देश

- **स्टेप I:** बच्चे की उम्र पहचानें|
- **चरण 2:** बच्चे की उम्र के अनुसार आयोजित की जाने वाली गतिविधियों की पहचान करने के लिए उद्दीपन गतिविधि कैलेंडर देखें। उदाहरण के लिए: यदि बच्चा I0 से II महीने की उम्र के बीच है तो उद्दीपन गतिविधि कैलेंडर के I0 महीने में उल्लिखित गतिविधियों को देखें।
- **चरण 3:** किसी भी गतिविधि को संचालित करने के लिए आवश्यक शिक्षण-अधिगम सामग्री तैयार करें। उदाहरण: यदि गतिविधि शामिल है|
- **चरण 4:** गृह-भ्रमण के दौरान ध्यान देने योग्य किसी एक या दो देखभाल संबंधी व्यवहारों की पहचान करें।

उदाहरण गृह-भ्रमण स्केजूल

बच्चे की उम्र: 6-8 महीने
कौशल/विषय: होंठ पाठ और खिलौना कहां है
अवधि:45 मिनट

कैच-अप और समीक्षा | 10 मिनट

स्वास्थ्य संबंधी प्रश्न,
शिशु के स्वास्थ्य के बारे में पूछें,
पिछली यात्रा की समीक्षा करें

भाषा गतिविधि: होंठ पाठ | 12 मिनट

कहें ,
आज की पहली गतिविधि को 'लिप लेसन' कहा जाता है।

प्रदर्शन

चरण 1: यदि माता-पिता और बच्चा आपकी उपस्थिति में सहज और खुश हैं, तो बच्चे के बगल में बैठने के लिए जगह ढूंढें। अब बच्चे से तब तक बात करें जब तक वह अपनी कुछ आवाजें निकालना शुरू न कर दे।

चरण 2: बच्चे की आवाज़ का अनुकरण करें। "आ, सस, ऊऊ, ईई, बीबी बीबी" जब आप ऐसा कर रहे हों तो बच्चे से आँख मिलाएँ, मुस्कुराएँ और देखें कि बच्चा कैसे प्रतिक्रिया करता है।

चरण 3: अब धीरे-धीरे अपना चेहरा बच्चे के करीब ले जाएं और जब आप आवाजें निकाल रहे हों तो उनका हाथ अपने मुंह पर रखें। इसे बच्चे के साथ कुछ बार दोहराएं और हर बार अलग-अलग ध्वनियाँ आज़माएँ।

महत्व समझाते हुए

आपको उन्हें यह भी बताना होगा कि यह गतिविधि क्यों महत्वपूर्ण है। "नई ध्वनियाँ सुनना, उन्हें दोहराकर ध्वनियों के साथ खेलना और ध्वनियाँ निकालते समय मुँह को छूना बच्चे में सुनने और संचार करने में रुचि पैदा करता है। शिशु सुनने और बोलने के बीच के संबंध को भी समझने लगेगा। इस उम्र में शुरू होने वाली इस तरह की छोटी-छोटी ध्वनि गतिविधियाँ बच्चे के बड़े होने के साथ-साथ दूसरों के साथ आत्मविश्वास से संवाद करने की संभावनाओं में सुधार करेंगी।

उम्मीदें स्थापित करना

परिवार को समझाएं कि यह गतिविधि बार-बार की जा सकती है "यदि बच्चा चंचल दिखता है और आवाज़ें निकाल रहा है तो ध्वनियों के साथ खेलने में उनका साथ दें! आप ऐसा तब कर सकते हैं जब आप बच्चे को नहलाने के बाद तैयार कर रहे हों, या जब शाम को परिवार एक साथ इकट्ठा हो तो आप बच्चे को बातचीत में शामिल कर सकते हैं। यदि आप कर सकते हैं तो इसे हर दिन करें - माँ यह कर सकती है, पापा यह कर सकते हैं, दादी यह कर सकती हैं। हर कोई यह कर सकता है!"

खेल गतिविधि: खिलौना कहाँ है | 12 मिनट

कहें ,
आज की पहली गतिविधि का नाम 'खिलौना कहाँ है' है।

प्रदर्शन

चरण 1: बच्चे को वस्तु दिखाएं और उनसे इसके बारे में बात करें। "यह देखो? यह क्या है? यह एक चम्मच है.

चरण 2: सुनिश्चित करें कि आप बच्चे से आँख मिला रहे हैं और ऐसा करते समय उन्हें देखकर मुस्कुरा रहे हैं। यदि बच्चा वस्तु की ओर हाथ बढ़ाता है, तो उसे वह लेने दें। यदि नहीं तो किसी अन्य वस्तु के साथ प्रयास करें। बच्चे को वस्तु से खेलने दें।

चरण 3: अब धीरे से वस्तु को वापस लेने का प्रयास करें और इसे एक कपड़े के नीचे रखें जैसे वे देख रहे हों। कपड़े की ओर इशारा करें और बच्चे से पूछें "चम्मच कहाँ है?" जब वे कपड़े को छूने और वस्तु ढूंढने की कोशिश करें तो उन्हें सावधानी से पकड़ें। बच्चे से बात करें और उनके प्रयासों के लिए उनकी प्रशंसा करें! "बहुत अच्छा बच्चे! क्या तुम्हें पता चला कि चम्मच कपड़े के नीचे है?"

महत्व समझाते हुए

अब आप उन्हें बता सकते हैं कि यह गतिविधि क्यों महत्वपूर्ण है। "यह गतिविधि बच्चे के मस्तिष्क के लिए एक मज़ेदार पहेली की तरह है। बच्चा यह समझना शुरू कर देगा कि वस्तुएँ तब भी मौजूद हैं जब आप उन्हें सीधे नहीं देख सकते। वे छिपी हुई वस्तु को खोजने के लिए अपनी स्पर्श इंद्रिय, अपनी आँखें, अपने कान, हर चीज़ का उपयोग करेंगे। यह सब उनकी संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार करेगा!"

उम्मीदें स्थापित करना

परिवार को समझाएं कि यह गतिविधि बार-बार की जा सकती है। "जब भी आप बच्चे को चंचल मूड में पाएं तो आप उनके साथ यह गतिविधि कर सकते हैं। यह शिशु और उनकी देखभाल करने वालों के लिए एक बेहतरीन जुड़ाव गतिविधि हो सकती है! यदि आप कर सकते हैं तो इसे हर दिन करें और याद रखें कि माँ यह कर सकती है, पापा यह कर सकते हैं, दादाजी यह कर सकते हैं। हर कोई यह कर सकता है!"

पेरेंटिंग टिप | 6 मिनट

अब माता-पिता का ध्यान दिन की पेरेंटिंग टिप पर आकर्षित करने का एक अच्छा समय है। “क्या आपने देखा कि हर बार जब मैं बच्चे के साथ खेल रहा था तो मैं उनसे नज़रें मिला रहा था और मुस्कुरा रहा था? ऐसा करने से बच्चा आपके साथ बातचीत करते समय विशेष और सुरक्षित महसूस करता है। यह उन्हें दिखाता है कि आप उनकी परवाह करते हैं और आप उन पर ध्यान दे रहे हैं! इसलिए हर दिन कम से कम कुछ बार ऐसा करना याद रखें - और यदि बच्चे की देखभाल करने वाले सभी उन्हें दिखाएं कि आप उनकी देखभाल करते हैं, तो बच्चा सुरक्षित और आत्मविश्वास से बड़ा होगा।

पुनर्कथन, सुदृढ़ीकरण, प्रोत्साहन | 5 मिनट

माता-पिता को अगली यात्रा के बारे में सूचित करके गृह यात्रा समाप्त करें।

- **सुदृढ़ करें**: “अगले महीने नए खिलौनों और खेलों के साथ मिलते हैं। मुझे यह सुनने की आशा है कि आप गतिविधियाँ कर रहे हैं और बच्चे से आँख मिला रहे हैं।"
- **प्रोत्साहित करें**: “बच्चा बहुत भाग्यशाली है कि उसे ऐसे प्यारे देखभालकर्ता मिले!

6.2 केंद्र/क्रेच में बच्चों की देखभाल और प्रोत्साहन

इसके अलावा, क्रेच कार्यकर्ता, चाहे आंगनवाड़ी-सह-क्रेच में हों या स्टैंडअलोन क्रेच में, आवश्यक बाल देखभाल सेवाएं प्रदान करते हैं, बड़ी संख्या में महिलाओं को कार्यबल में प्रवेश करने में सक्षम बनाते हैं, परिवार की वित्तीय स्थिरता में सुधार करते हैं, और यह सुनिश्चित करते हैं कि भविष्य में स्वास्थ्य देखभाल और शिक्षा के लिए बच्चों को सर्वोत्तम संभव पहुंच प्राप्त हो। विश्वसनीय व्यक्तियों के रूप में इन सामुदायिक कार्यकर्ताओं की महत्वपूर्ण भूमिकाओं को पहचानने और उनका लाभ उठाने के लिए यह फ्रेमवर्क उनके मौजूदा प्रयासों का समर्थन करने के लिए एक मार्गदर्शक और साथी के रूप में कार्य करता है। प्रारंभिक बचपन की उत्तेजना पर जोर देने के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किया गया, फ्रेमवर्क प्रोग्रामेटिक हस्तक्षेपों में एक व्यापक आधारशिला बन जाता है।

6.2.1. केंद्र/क्रेच में बच्चों की देखभाल और प्रोत्साहन के लिए दिशानिर्देश

जैसा कि 2023 में जारी पालना-योजना के लिए मानक संचालन प्रक्रिया में बताया गया है कि, तीन साल से कम उम्र के बच्चों की देखभाल के लिए जिम्मेदार किसी भी क्रेच कार्यकर्ता को बच्चे के समग्र विकास को बढ़ावा देना चाहिए, पोषण-देखभाल और उम्र-उपयुक्त संज्ञानात्मक प्रोत्साहन प्रदान करनी चाहिए। शासनादेशों के अनुरूप, ढाँचा क्रेच श्रमिकों को निम्नलिखित कार्य करने में मदद कर सकता है:-

1. तीन वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए प्रोत्साहन गतिविधियाँ आयोजित करें: क्रेच कार्यकर्ता अपनी निगरानी में बच्चों के लिए उद्दीपना गतिविधियों को व्यवस्थित करने के लिए ढाँचा में गतिविधि कैलेंडर का उपयोग कर सकते हैं। कैलेंडर प्रत्येक गतिविधि के लिए आवश्यक खेल-सामग्री को सूचीबद्ध करता है, जिसे क्रेच कार्यकर्ता द्वारा खरीदा या बनाया जा सकता है।

2. बच्चों के विकास की निगरानी करें और माता-पिता को परामर्श प्रदान करें: इस ढांचे में विकासात्मक मील के पत्थर और एक स्क्रीनिंग शेड्यूल का एक व्यापक पूल शामिल है। क्रेच कार्यकर्ता प्रत्येक बच्चे के विकासात्मक मील के पत्थर पर नज़र रखने के लिए स्क्रीनिंग शेड्यूल का उपयोग कर सकता है और यदि विशेष आवश्यकता वाले किसी बच्चे की पहचान की जाती है तो इसे पर्यवेक्षक के ध्यान में ला सकता है।

6.2.2 माता पिता का मार्गदर्शन

1. माता-पिता और देखभाल करने वालों को अनुरूप मार्गदर्शन प्रदान करें: आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा कार्यकर्ता प्रत्येक बच्चे की उम्र और क्षमताओं के आधार पर उचित सत्र योजना की जांच करने के लिए मासिक प्रोत्साहन योजनाओं का उपयोग कर सकते हैं। वे इस दस्तावेज़ का उपयोग प्रत्येक बच्चे की उम्र और क्षमताओं के अनुरूप उत्तरदायी देखभाल प्रथाओं और खेल-आधारित गतिविधियों पर मार्गदर्शन के लिए एक संदर्भ के रूप में माता-पिता के साथ चर्चा कर सकते हैं।

2. बच्चों के विकास की निगरानी करें और माता-पिता को परामर्श प्रदान करें:- ढाँचे में विकासात्मक मील के पत्थर और एक स्क्रीनिंग शेड्यूल का एक व्यापक पूल शामिल है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा कार्यकर्ता कार्यक्रम का उपयोग यह जाँचने के लिए कर सकते हैं कि, क्या बच्चा अपेक्षित गति से विकास कर रहा है? और क्या किसी देरी के लिए माता-पिता को ध्यान देने या सूचित करने की आवश्यकता है?

3. पैरेंट्स मीटिंग के माध्यम से समुदाय में बच्चों की बेहतर देखभाल के बारे में जागरूकता पैदा करें:- रूपरेखा बताती है कि, अपने पहले तीन वर्षों में बच्चों के प्रति उत्तरदायी देखभाल दृष्टिकोण कैसे अपनाया जाए। क्रेच कार्यकर्ता इसे माता-पिता के साथ साझा और चर्चा कर सकता है और उन्हें उत्तरदायी देखभालकर्ता बनने में मदद कर सकता है।

अध्याय 7

एक सहायक वातावरण का निर्माण

7.1 सामुदायिक कार्यकर्ताओं को सक्षम और सशक्त बनाना

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता और क्रेच कार्यकर्ता बच्चों की देखभाल में माता-पिता और परिवारों का समर्थन करने या पूरक बाल देखभाल सेवाएं प्रदान करके महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए, यह सुनिश्चित करने के लिए सामुदायिक कार्यकर्ताओं के लिए नियमित और सार्थक प्रशिक्षण आवश्यक है कि प्रोत्साहन कार्यक्रम देखभाल और दक्षता के साथ लागू किए जाएं। ऐसे विभिन्न चैनल हैं जिनके माध्यम से आवश्यक ज्ञान, मानसिकता और कौशल का प्रसार किया जा सकता है। निम्नलिखित अनुभाग में, हम इनमें से कुछ चैनलों को देखेंगे-

I.'पोषण भी, पढ़ाई भी' के तहत आँगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रशिक्षण: पोषण भी-पढाई भी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण पहलू स्वास्थ्य और पोषण के महत्वपूर्ण पहलुओं के साथ-साथ शिक्षा और प्रोत्साहन के महत्व को उजागर करना है। कार्यक्रम के हिस्से के रूप में आयोजित सीडीपीओ, पर्यवेक्षक और आँगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रशिक्षण बच्चे के मस्तिष्क के विकास में पहले तीन वर्षों के महत्व को उजागर करने और घर के दौरे और देखभालकर्ता परामर्श के माध्यम से बच्चों की संज्ञानात्मक उद्दीपन का समर्थन करने में आँगनवाड़ी कार्यकर्ता की भूमिका को मजबूत करने का एक आदर्श अवसर प्रदान करता है।

2. डिजिटल और प्रिंट संसाधनों का वितरण: खूबसूरती से डिजाइन की गई डिजिटल और प्रिंट सामग्री जैसे उद्दीपन गतिविधि कैलेंडर और उत्तरदायी देखभाल, सेवा और वापसी, टॉक-प्ले-लव, सकारात्मक मार्गदर्शन और अधिक पर पोस्टर सामुदायिक कार्यकर्ताओं को उनके स्मार्टफोन पर देखने और प्रदर्शित करने के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए। संबंधित केंद्र या क्रेच ऐसे संसाधन जो सरल भाषा, सांस्कृतिक रूप से विविध और आकर्षक चित्रण और व्यावहारिक निर्देशात्मक डिज़ाइन का उपयोग करते हैं, अच्छी प्रथाओं को अपनाने में वृद्धि कर सकते हैं। व्यापक का उपयोग सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) ईसीसीई टास्क फोर्स द्वारा अनुशंसित सामग्री, जैसे-

a. शिशुओं और बच्चों के लिए खेल गतिविधियों का प्रदर्शन

b. इंटरैक्टिव प्रकृति की सचित्र पोस्टर प्रदर्शनियाँ, समग्र बाल देखभाल पर प्रमुख संदेशों के साथ, स्वयंसेवकों की व्याख्या और चर्चा में मदद करने के साथ

c. पौष्टिक स्थानीय व्यंजनों का प्रदर्शन

d. समग्र बाल देखभाल की जानकारी से संबंधित प्रश्नोत्तरी

e. बेकार या सस्ती सामग्री से खेलने का सामान बनाने के लिए कोना

f. स्थानीय मुहावरे में प्रमुख संदेश देने वाली नुक्कड़-नाट

g. लघु फ़िल्में, उसके बाद प्रश्नोत्तरी सत्र

3. समावेशिता का वातावरण बनाना: सभी सामुदायिक कार्यकर्ताओं को उन विशिष्ट उपायों पर प्रशिक्षित किया जाना चाहिए जो दिव्यांग या विकलांगता प्रोटोकॉल का हिस्सा हैं। साथ ही, सभी सामुदायिक कार्यकर्ताओं के साथ देखभाल और सम्मान के साथ व्यवहार करना, चाहे उनकी पृष्ठभूमि कुछ भी हो, उन्हें उन समुदायों में समावेशिता का चैंपियन बनने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है जिनके साथ वे बातचीत करते हैं। डीईपीडब्ल्यूडी के साथ अभिसरण से बच्चों को स्क्रीनिंग और स्वावलंबन कार्ड तक पहुंच में सहायता मिल सकती है।

4. पोषण-ट्रैकर ऐप जैसे डिजिटल एप्लिकेशन: पोषण ट्रैकर ऐप जैसे डिजिटल एप्लिकेशन सुसंगत और अद्यतन संसाधनों, दिशानिर्देशों और निर्देशों के माध्यम से आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को शुरू से अंत तक सहायता प्रदान करने का एक अनूठा अवसर प्रदान करते हैं। पालन 1000 ऐप के लिए स्वास्थ्य मंत्रालय के साथ अभिसरण उद्दीपन में सहायता कर सकता है।

5. बजटीय प्रावधान: सक्षम आँगनवाड़ी और पालना-योजना दिशानिर्देशों के तहत प्रोत्साहन और खेल सामग्री के लिए बजटीय प्रावधान किए गए हैं। स्वदेशी खिलौने, आयु-उपयुक्त सामग्री, आवश्यकतानुसार बुनियादी ढाँचे का उन्नयन, आदि आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को उच्च गुणवत्ता वाली प्रारंभिक बचपन की उद्दीपना प्रदान करने में सहायता करेंगे। शिक्षा विकास कार्यक्रमों के साथ छह साल से कम उम्र के बच्चों के रचनात्मक, सामाजिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और बौद्धिक विकास को प्रोत्साहित करने के लिए, सक्षम आँगनवाड़ी बेहतर बुनियादी ढांचे के साथ और अधिक सेवाएं प्रदान करता है, जिसमें इंटरनेट/वाईफाई कनेक्टिविटी, एलईडी स्क्रीन, जल शोधक/ आरओ मशीन की स्थापना और स्मार्ट शिक्षण सहायता, ऑडियो-विज़ुअल सहायता, बच्चों के अनुकूल शिक्षण उपकरण और कलाकृति (शैक्षिक पेंटिंग, बच्चों के लिए अभ्यास बोर्ड, सूचना बोर्ड) आदि के साथ प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा शामिल है ।

6. राज्य-विशिष्ट प्रावधान: राज्यों ने व्यापक कार्रवाई की है, जैसा कि धारा 1.3 में बताया गया है कि सामुदायिक कार्यकर्ताओं के लिए एक सहायक वातावरण भी बना सकते हैं।

7.2 माता-पिता, परिवार और समुदाय की भूमिका

एक बच्चे का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित करना उसके आसपास के वयस्कों, माता-पिता और परिवार के तत्काल सदस्यों से लेकर पड़ोस और समुदाय तक का सामूहिक विशेषाधिकार है। यह भारत जैसे देश में विशेष रूप से सच है, जहाँ बच्चों को समुदाय की मजबूत भावना के साथ बड़ा किया जाता है, वे अपने पड़ोसियों के घरों में खाते हैं और खेलते हैं और समुदाय के सभी बुजुर्गों के ज्ञान द्वारा निर्देशित होते हैं। इसलिए, इन सभी प्राथमिक और माध्यमिक देखभालकर्ताओं के लिए यह आवश्यक है कि, वे अपनी भूमिकाओं के बारे में जागरूक हों और बच्चे की देखभाल में अपनी भूमिका जिम्मेदारी से निभाएं।

माता-पिता की भूमिका: ऐतिहासिक रूप से, भारत और विश्व स्तर पर बच्चों की देखभाल का बोझ महिलाओं के कंधों पर रहा है। महिलाएं अक्सर बच्चे को खाना खिलाना, नहलाना और सुलाना जैसे कार्य करती हैं, परिवार के पुरुष सदस्य आय अर्जित करते हैं, बच्चे को घर से बाहर ले जाते हैं और बाजार से खिलौने और अन्य सामग्री खरीदते हैं। हालाँकि, बच्चे के जीवन के शुरुआती वर्ष सबसे प्रभावशाली होते हैं, और यह माता-पिता के लिए लिंग-तटस्थ पालन-पोषण प्रथाओं को अपनाने का एक उत्कृष्ट समय है, जैसे कि देखभाल कार्य को समान रूप से साझा करना और माता-पिता-बच्चे के बीच बातचीत में लिंग-विशिष्ट दृष्टिकोण पर जोर न देना। इस तरह की प्रथाएं यह सुनिश्चित करेंगी कि दोनों देखभाल करने वालों को अच्छी तरह से समर्थन मिले और सभी लिंग के बच्चे शारीरिक और भावनात्मक सुरक्षा और संतुलन का अनुभव करें।

परिवार की भूमिका: माता-पिता के अलावा, परिवार के सदस्य जैसे दादा-दादी, चाचा-चाची और भाई-बहन बच्चे की देखभाल में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसी स्थितियों में जहां परिवार के कई सदस्य एक ही घर में या एक-दूसरे के पास रहते हैं, विस्तारित परिवार के सदस्य असंख्य तरीकों से समर्थन कर सकते हैं, जैसे कि, आमतौर पर माता-पिता द्वारा किए जाने वाले घरेलू काम करना, विशेष रूप से बच्चे के जन्म के बाद के महीनों में, उनके साथ सकारात्मक और चंचल बातचीत करना। आवश्यकता पड़ने पर बच्चे और रोजमर्रा के बाल- देखभाल कार्यों को सुविधाजनक बनाना। इस प्रकार का समर्थन कई अलग-अलग अद्भुत रिश्तों को बढ़ावा देकर बच्चे की सफलता की संभावनाओं को बेहतर बनाता है| यह माता-पिता द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव को भी कम करता है, जिससे उन्हें बेहतर बाल देखभाल प्रदान करने में मदद मिलती है।

समुदाय की भूमिका: समुदाय में हर कोई इसे एक सुरक्षित और सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए जिम्मेदार है जिसमें एक बच्चा खिल सके और बढ़ सके। घर और समुदाय में प्रतिकूल बचपन के अनुभव जैसे घरेलू हिंसा, यौन हिंसा, मादक-द्रव्यों का सेवन आदि बच्चे के संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। घर और समुदाय में महिला सुरक्षा और सशक्तीकरण सहित लैंगिक समानता का मॉडल बनाना बच्चे के लिए संतुलित और न्यायसंगत मानसिकता विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है। महिला साक्षरता और श्रम बल भागीदारी में सुधार का समग्र राष्ट्रीय संदर्भ इस प्रवृत्ति में योगदान देता है। समुदाय के सभी सदस्य बच्चे और उनकी देखभाल करने वालों पर सतर्क नजर रख सकते हैं और किसी भी संभव तरीके से उनका समर्थन कर सकते हैं। समुदाय छोटे बच्चों के इकट्ठा होने और एक-दूसरे के साथ खेलने के लिए स्थान भी निर्धारित कर सकता है। बच्चे को सुरक्षित सामाजिक संपर्क के अवसर प्रदान करने के अलावा, ऐसे स्थान उनकी देखभाल करने वालों के बीच विचारों और प्रथाओं के आदान-प्रदान को भी सक्षम बना सकते हैं। सेलिब्रिटी प्रचारकों, डिजिटल, प्रिंट और रेडियो, दृश्य-श्रव्य सामग्री, प्रतियोगिताओं, नारे, जिंगल, संगीत आदि के साथ देश भर में व्यापक जन मीडिया अभियान चलाया जाना चाहिए।

7.3 नवाचार के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठाना

भारत में डिजिटल कनेक्टिविटी और तकनीकी जागृति में वृद्धि के युग में, रणनीतिक तकनीकी हस्तक्षेपों के माध्यम से प्रारंभिक बचपन के विकास की गुणवत्ता और पहुंच को बढ़ाने का एक अनूठा और मूल्यवान अवसर है। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण के नवंबर 2023 के आंकड़ों के अनुसार, भारत में 880 मिलियन से अधिक इंटरनेट उपयोगकर्ता हैं। व्यापक डिजिटल पहुंच और बढ़ी हुई तकनीकी साक्षरता बचपन की उद्दीपना और विकास के क्षेत्र में प्रौद्योगिकी को एकीकृत करने के लिए एक आदर्श पृष्ठभूमि प्रदान करती है। कुछ विचार जिन्हें अपनाया जा सकता है वे इस प्रकार हैं

1. ज्ञान साझा करने के लिए मैसेजिंग ऐप्स: भारत के परिवारों का एक बड़ा हिस्सा संचार के लिए व्हाट्सएप और अन्य मैसेजिंग माध्यमों का उपयोग करता है। इसलिए मैसेजिंग प्लेटफॉर्म का उपयोग देश भर में अपेक्षाकृत कम लागत पर टेक्स्ट, छवि, ऑडियो और वीडियो प्रारूप में विभिन्न डिजिटल सामग्रियों को साझा करने के लिए किया जा सकता है। प्लेटफ़ॉर्म एक-पर-एक बातचीत की अनुमति देते हैं, जिससे बच्चे या देखभालकर्ता की ज़रूरतों के अनुसार लक्षित संचार की पेशकश करना संभव हो जाता है। दूसरी ओर, व्हाट्सएप ग्रुप जैसे कार्यों का उपयोग शिक्षार्थियों का एक आत्मनिर्भर समुदाय बनाने के लिए किया जा सकता है जो समान अनुभवों के माध्यम से एक-दूसरे का समर्थन कर सकते हैं। इसलिए, यह वास्तविक समय संचार मंच शैक्षिक अंतर्दृष्टि के निर्बाध आदान-प्रदान के लिए एक माध्यम के रूप में कार्य करता है, जो माता-पिता को इष्टतम बच्चे की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक ज्ञान और समझ के साथ सशक्त बनाता है।

2. आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए पोषण-ट्रैकर ऐप का एकीकरण: पोषण ट्रैकर ऐप में गतिविधियों, मील के पत्थर, चेकलिस्ट और अन्य संसाधनों के व्यापक भंडार को एकीकृत करना आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को सशक्त बनाने और सूचना प्रसार को सुव्यवस्थित करने के लिए आवश्यक है। यह केंद्रीकृत डिजिटल हब कुशल संचार सुनिश्चित करता है और श्रमिकों को बच्चों को प्रभावी ढंग से उत्तेजित करने, उनकी वृद्धि और विकास की निगरानी करने और विकासात्मक देरी और विकलांगता के शुरुआती संकेतों के लिए स्क्रीनिंग करने के लिए आवश्यक संसाधनों से लैस करता है।

3. विकलांग बच्चों के लिए समावेशी प्रौद्योगिकी: समावेशी बचपन के विकास को आगे बढ़ाने में, प्रौद्योगिकी विकलांग बच्चों के लिए सीखने के अंतराल को पाट सकती है। युवा संगठन और स्टार्ट-अप तेजी से दृष्टि और श्रवण बाधित बच्चों के लिए स्पष्ट रूप से डिज़ाइन किए गए बहु-संवेदी उपकरण पेश कर रहे हैं। स्मार्टफोन कैमरा, वॉयस

रिकॉर्डर और विभिन्न डिजिटल अनुप्रयोगों के संयोजन से, प्रौद्योगिकी संवेदी अक्षमताओं की परवाह किए बिना शिक्षार्थियों को दुनिया की व्याख्या करने में मदद कर सकती है।

प्रारंभिक बचपन के विकास में प्रौद्योगिकी को एकीकृत करना सीखने के अनुभवों को समृद्ध करने का एक आशाजनक अवसर है। क्यूआर कोड, ऐप इंटीग्रेशन, समावेशी प्रौद्योगिकियों और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग (**एआई और एमएल**) जैसे अन्य आगामी नवाचारों जैसे उपकरणों का लाभ उठाना आज की डिजिटल वास्तविकता के अनुरूप है। यह बच्चों में उनके शुरुआती वर्षों के दौरान इष्टतम सीखने और विकास की क्षमता को अधिकतम करता है। इस तरह के विचारशील एकीकरण के माध्यम से, हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि प्रौद्योगिकी एक समावेशी शक्ति बन जाए, एक अधिक सशक्त समाज को बढ़ावा दे जहां हर बच्चे को आगे बढ़ने का अवसर मिले।

अनुबंध

अनुबंध

अनुबंध I: राष्ट्रीय प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) पाठ्यक्रम, 2024 पर आंतरिक समिति

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय

राष्ट्रीय प्रारंभिक बचपन देखभाल और शिक्षा(ईसीसीई)

पाठ्यक्रम, 2024 की आंतरिक समिति

संदर्भ की शर्तें (टीओआर) और संरचना

राष्ट्रीय-शिक्षा-नीति (एनईपी) 2020, प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) तक सार्वभौमिक पहुंच के अपने दृष्टिकोण के साथ, 3-8 साल के सीखने के मूलभूत चरण के लिए एक विकसित पाठ्यक्रम की आवश्यकता पर प्रकाश डालती है। यह बुनियादी चरण (एनसीएफ-एफएस) 2022 के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा के अनुरूप आँगनबाड़ियों में ईसीसीई के पूरे ढाँचे को मजबूत करने का अवसर प्रदान करता है। नीति सिफारिश करती है कि, बच्चे आँगनवाड़ी केंद्रों (समुदाय या स्कूलों के साथ सह-स्थित) में प्री-प्राइमरी कक्षाएं (सरकारी या निजी), और स्टैंडअलोन प्री- स्कूलों में ईसीसीई कार्यक्रमों में भाग लेंगे।

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय (एमडब्ल्यूसीडी) ने राष्ट्रीय ईसीसीई पाठ्यक्रम ढांचा (2013), ईसीसीई के लिए गुणवत्ता मानक और प्री-स्कूल किट, आयु-उपयुक्त कार्यपुस्तिकाएं और बाल मूल्यांकन कार्ड (2017) के लिए एक राष्ट्रीय प्रोटोटाइप विकसित किया है। इन संसाधनों को सभी आंगनवाड़ी केंद्रों (एडब्ल्यूसी) में संदर्भ और कार्यान्वयन के लिए सभी राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों के साथ साझा किया गया है । कई राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों ने एमडब्ल्यूसीडी द्वारा जारी 2013 के राष्ट्रीय ईसीसीई पाठ्यक्रम के आधार पर अपने वार्षिक प्रासंगिक ईसीसीई पाठ्यक्रम को विकसित और अंतिम रूप दिया है।

मार्च, 2022 में एमडब्ल्यूसीडी द्वारा गठित ईसीसीई टास्क फोर्स की सिफारिशों के अनुसार, मौजूदा राष्ट्रीय ईसीसीई पाठ्यचर्या रूपरेखा 2013 की एनईपी, 2020 और एनसीएफएफएस, 2022 के आलोक में समीक्षा करने की आवश्यकता है। राष्ट्रीय सार्वजनिक सहयोग और बाल विकास संस्थान (निपसिड) को यह जिम्मेदारी सौंपी गई है।

समग्र पाठ्यक्रम का निर्माण सुनिश्चित करने के लिए एक आंतरिक समिति का गठन किया गया है।इस समिति का उद्देश्य प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (3-6 वर्ष) और प्रारंभिक प्रोत्साहन (0-3 वर्ष) के लिए एक समग्र पाठ्यक्रम का मसौदा तैयार करना है जो राष्ट्रीय ईसीसीई पाठ्यक्रम 2013 को एनसीएफ-एफएस, राज्यों के पाठ्यक्रम दस्तावेजों से सर्वोत्तम प्रथाओं के साथ एकीकृत करता है। , बाल विकास पर नवीनतम विज्ञान और दिव्यांग बच्चों की ज़रूरतें पाठ्यक्रम को राज्यों और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा व्यावहारिक रूप से लागू किया जाना चाहिए।

पाठ्यक्रम में निम्नलिखित प्रमुख विशेषताएं शामिल होंगी:

1. सम्पूर्ण प्रारंभिक बाल्यावस्था सातत्य की पूर्ति: जन्म से छह वर्ष की आयु तक के महत्वपूर्ण चरणों को संबोधित करते हुए, दस्तावेज़ भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय ईसीसीई अनुसंधान और शैक्षणिक प्रथाओं के आधार पर आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए एक प्रासंगिक मार्गदर्शिका के रूप में काम करेगा। यह 0-3 वर्ष की आयु के लिए आयु-उपयुक्त, उद्दीपन की गतिविधियों और उत्तरदायी देखभाल संबंधी सुझावों पर जोर देगा। 0-3 वर्ष की उद्दीपन को पहली बार कवर किया जा रहा है। 3 से 6 साल के बच्चों के लिए, पाठ्यक्रम योग्यता-आधारित पाठ योजना और एक मासिक विषयगत दृष्टिकोण पेश करेगा।

2. एनसीएफ-एफएस के साथ संरेखित: ईसीसीई पाठ्यक्रम सीखने के सभी क्षेत्रों को कवर करेगा, जो एनसीएफ-एफएस में उल्लिखित लक्ष्यों और दक्षताओं के साथ सहजता से संरेखित होगा।

3. राज्य पाठ्यचर्या दस्तावेजों के साथ संरेखित: उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, मेघालय, हरियाणा, मध्य प्रदेश, चंडीगढ़, राजस्थान, छत्तीसगढ़, दिल्ली, पंजाब, कश्मीर , नागालैंड, तमिलनाडु और तेलंगाना सहित कम से कम 15 राज्य के पाठ्यक्रम के दस्तावेजों का सावधानीपूर्वक अध्ययन करने के बाद मासिक थीम, दैनिक संरचना, योग्यता प्रगति और गतिविधि सुझावों को शामिल किया जाएगा।

4. प्रोत्साहन गतिविधियाँ: 0-3 वर्ष की आयु के लिए, पाठ्यक्रम में प्रोत्साहन गतिविधियों का विवरण होगा और घर पर देखभाल करने वालों को शिक्षित करने और शामिल करने पर आँगनवाड़ी शिक्षकों के लिए एक मजबूत संचार योजना प्रदान की जाएगी। इससे उन्हें घर पर संरचित, समग्र और आयु-उपयुक्त बाल विकास प्रोत्साहन गतिविधियों में संलग्न होने में मदद मिलेगी।

5. दैनिक उपयोग के लिए पाठ योजनाएँ: 3 से 6 वर्ष की आयु के लिए, आंगनबाड़ियों के लिए पाठ्यक्रम में मासिक विषयगत दृष्टिकोण के साथ-साथ आकर्षक और समृद्ध वातावरण को बढ़ावा देते हुए विस्तृत योग्यता-आधारित पाठ योजनाएं पेश की जाएंगी। दैनिक (4 घंटे का शेड्यूल), साप्ताहिक (6 दिन) और मासिक पाठ योजनाओं में लिंग और दिव्यांगता समावेशन की बारीकियों, सुझाए गए खिलौनों और शिक्षण अधिगम सामग्री, बच्चों की विभिन्न आयु और क्षमता/कौशल सेट के लिए गतिविधि विविधताओं के साथ विशिष्ट गतिविधियों का विवरण केंद्र में दिया जाएगा। सीखने की गति की निगरानी करने, उन्हें मजबूत करने, प्रमुख सीखने के परिणामों को मजबूत करने, दोहराने और फिर से देखने के लिए पर्याप्त समय और लचीलेपन को सुनिश्चित करते हुए पाठ योजनाएं तैयार की जाएंगी।

6. सतत और व्यापक मूल्यांकन (सीसीई) और मजबूत मूल्यांकन: पाठ्यक्रम बच्चों के साप्ताहिक, मासिक और त्रैमासिक अवलोकन और मूल्यांकन के लिए वर्कशीट, चेकलिस्ट सहित व्यापक उपकरण प्रदान करेगा। अवलोकन और मूल्यांकन विशिष्ट दक्षताओं और सीखने के परिणामों के अनुरूप प्रत्येक बच्चे के विकास और सीखने के प्रक्षेप पथ की सावधानीपूर्वक समझ सुनिश्चित करने में मदद करता है।

आंतरिक समिति की संरचना इस प्रकार है :

राष्ट्रीय प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) पाठ्यक्रम, 2024 पर आंतरिक समिति की संरचना

क्र. सं.	नाम	पद
1.	प्रो वेनिता कौल, प्रोफेसर एमेरिटा, अम्बेडकर विश्वविद्यालय- दिल्ली	अध्यक्ष
2.	तृप्ति गुरहा, संयुक्त सचिव (एमडब्ल्यूसीडी) और निदेशक (एनआईपीसीसीडी)	सदस्य
3.	डॉ. शुभ्रा चटर्जी, निदेशक, विक्रमशिला शिक्षा केंद्र	सदस्य
4.	सुश्री सुनीशा आहूजा, ईसीई, यूनिसेफ में शिक्षा विशेषज्ञ	सदस्य
5.	डॉ. रीतू चंद्रा, उप सचिव (ईसीसीई और एफएलएन नीति), एमओई	सदस्य
6.	डॉ. विभा कृष्णमूर्ति, उम्मीद	सदस्य
7.	प्रोफेसर सुनीति सनवाल, बाल विकास प्रारंभिक शिक्षा विभाग, एनसीईआरटी	सदस्य
8.	डॉ. शोभना गुप्ता, उपायुक्त एवं प्रभारी (बाल स्वास्थ्य एवं आरबीएसके), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय	सदस्य
9.	नाम्या महाजन, सह-संस्थापक, रॉकेट लर्निंग	सदस्य
10.	ज्योतिका, उप सचिव, एमडब्ल्यूसीडी	सदस्य
11.	डॉ. गीता चोपड़ा	सदस्य
12.	डॉ. रीता पटनायक, संयुक्त निदेशक, एनआईपीसीसीडी	सदस्य सचिव

दस्तावेज़ को व्यवस्थित करने के लिए, आंतरिक समिति के सदस्यों की मूल्यवान अनुशंसाओं के आधार पर एक कार्य समूह का गठन किया गया था जिसमें निपसीड से डॉ. रीता पटनायक और रॉकेट लर्निंग से विभा आईयर, संजना मानकतला और सुखना साहनी शामिल थीं।

अनुबंध II: दिव्यांगता स्क्रीनिंग अनुसूची

कृपया ध्यान दें: दिव्यांगता स्क्रीनिंग शेड्यूल (डीएसएस) बचपन के शुरुआती वर्षों में विकलांगता की जाँच के लिए एक व्यापक आधारित स्क्रीनिंग टूल है। डीएसएस का उपयोग आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, क्रेच कार्यकर्ताओं या आशा सहित सामुदायिक कार्यकर्ताओं द्वारा विकलांगता होने या विकलांगता विकसित होने के 'जोखिम में' होने के 'चेतावनी संकेत' या 'खतरों के निशान' की पहचान के लिए प्रारंभिक जांच के लिए किया जा सकता है। डीएसएस का उद्देश्य विकलांगता या बीमारी का निदान करना नहीं है क्योंकि यह कोई नैदानिक परीक्षण नहीं है। यदि कोई बच्चा इसमें वर्णित एक या अधिक चेतावनी संकेतों को दिखाता है, तो बच्चे को उचित निदान और हस्तक्षेप के लिए पीएचसी/सीएमओ/डीईआईसी/पुनर्वास चिकित्सकों के पास भेजा जाना चाहिए।

निर्देश:

1. आँगनवाड़ी कार्यकर्ता इस उपयोग में आसान चेकलिस्ट को छह साल से कम उम्र के सभी बच्चों को दे सकती है।

2. चेकलिस्ट का उद्देश्य विकास में देरी या विचलन के शुरुआती चेतावनी संकेतों की पहचान करना है।

3. यदि सामुदायिक कार्यकर्ता द्वारा जांचे गए बच्चे में कोई 'चेतावनी संकेत'/दिव्यांगता के शुरुआती लक्षण/विकास में खतरों के निशान दिखाई देते हैं, तो दिव्यांग प्रोटोकॉल के अनुसार रेफरल के चरणों का पालन किया जाना चाहिए।

4. आँगनवाड़ी कार्यकर्ता को इस बच्चे के परिवार के संपर्क में रहना चाहिए और माता-पिता द्वारा उठाए गए कदमों पर नज़र रखनी चाहिए।.

बच्चे के बारे में जानकारी

1.बच्चे का नाम:
2.मां का नाम:
3.पिता का नाम:
4.पता:
5.बच्चे का लिंग:
   a. लड़का
   b. लड़की
6.जन्म की तारीख:
7.बच्चे की उम्र:
   a. 0-3 महीने
   b. 3-6 महीने
   c. 6-12 महीने
   d. 1-2 वर्ष
   e. 2-3 वर्ष
   f. 3-4 वर्ष
   g. 4-5 वर्ष
   h. 5-6 वर्ष

भाग ए: कृपया माता-पिता से निम्नलिखित पूछें/बच्चे से निरीक्षण करें और प्रतिक्रिया भरें

स. क्र.	सवाल	हां/नहीं	टिप्पणियाँ
1.	क्या आपको गर्भावस्था के दौरान किसी जटिलता का अनुभव हुआ? उदाहरण के लिए, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, एनीमिया, या मीजिल्स, मुंप्स या रूबेला जैसी बीमारियाँ?		
2.	क्या आपको प्रसव के दौरान निम्नलिखित में से किसी जटिलता का अनुभव हुआ? उदाहरण के लिए: बहुत लंबी डिलीवरी, सर्जरी, फोर्सेप्स डिलीवरी, समय से पहले डिलीवरी, बच्चे का जन्म कम वजन के साथ हुआ		
3.	क्या बच्चे को जन्म के समय या उसके तुरंत बाद कोई समस्या हुई? उदाहरण के लिए, बच्चे के जन्म के समय देर से रोना, पीलिया, नीलापन या तेज बुखार।		यदि इनमें से किसी भी प्रश्न का उत्तर हां है, तो बच्चे पर सावधानीपूर्वक नजर रखी जानी चाहिए क्योंकि उनमें दिव्यांग होने का खतरा है।
4.	क्या जन्म के समय बच्चे का रंग असामान्य था? (नीला/पीला/पीला)		
5.	क्या बच्चे को माँ के दूध पिलाने के दौरान दूध पीने या निगलने जैसी दूध पिलाने में कठिनाई हुई?		
6.	क्या जन्म के बाद से बच्चे को कभी दौरा पड़ा है या उसने चेतना खोई है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
7.	क्या बच्चे की आंखें बार-बार लाल हो जाती हैं या पानी आने लगता है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
8.	क्या बच्चे के कान से बार-बार मवाद या पानी निकलता है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
9.	क्या बच्चा अक्सर कान दर्द या सिरदर्द की शिकायत करता है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।

10.	क्या बच्चे के शरीर का कोई अंग गायब या विकृत है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
11.	क्या बच्चा समान उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में बहुत छोटा या बहुत कमजोर है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
12	क्या बच्चे के शरीर में असंयमित या झटकेदार हरकतें हैं, या चलते समय बच्चे का संतुलन ख़राब है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
13..	क्या बच्चा लंगड़ाकर चलता है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
14.	क्या बच्चा चल नहीं सकता, या क्या बच्चे ने अन्य बच्चों की तुलना में बहुत देर से चलना शुरू किया?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
15.	क्या बच्चे की रीढ़ की हड्डी पर कोई गांठ या बम्प है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
16.	क्या बच्चे की आंखें फड़कती हैं?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
17.	क्या बच्चे की आंखों की पुतलियां भूरे या सफेद हैं?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
18.	क्या बच्चा चलते समय अक्सर वस्तुओं से टकराता है, या बार-बार गिरता है? क्या उन्हें रात में देखने में कठिनाई होती है?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।

19.	क्या बच्चे के कान विकृत या गायब हैं?		यदि हां, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
20.	किसी भी वस्तु, जैसे खिलौना या पेन, को बच्चे के सामने लगभग 12-20 इंच तक हिलाएँ। इसे उनके दृश्य क्षेत्र में चारों ओर घुमाएँ। क्या बच्चा वस्तु की गति के साथ अपना सिर हिलाता है?		यदि बच्चा वस्तु को दृष्टिगत रूप से ट्रैक नहीं कर सकता है, तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।
21.	बच्चे के कान से लगभग 1-3 फीट की दूरी पर झुनझुना/घंटी/बर्तन लें। ध्यान रखें कि बच्चा आपकी ओर न देख रहा हो. अब, वस्तु को हिलाकर/पटककर ध्वनि उत्पन्न करें। क्या बच्चा अपना सिर ध्वनि के स्रोत की ओर घुमाता है?		यदि बच्चा ध्वनि के स्रोत की ओर अपना सिर नहीं घुमाता है तो यह एक खतरों के निशान या चेतावनी संकेत है। कृपया निदान और उपचार के लिए बच्चे को देखें।

भाग बी: आयु-विशिष्ट मील के पत्थर

यदि कार्यकर्ता द्वारा देरी देखी जाती है या माता-पिता द्वारा रिपोर्ट की जाती है, तो बच्चे को शीघ्र निदान और शीघ्र हस्तक्षेप के लिए स्वास्थ्य सुविधा या पुनर्वास केंद्र में भेजा जाना चाहिए।

स. क्र.	मील का पत्थर	वह समय जिसके द्वारा इसे प्राप्त किया जाना चाहिए	प्राप्त/विलंबित
1.	कोई बड़ी मुस्कुराहट या अन्य गर्मजोशीपूर्ण, हर्षित अभिव्यक्ति नहीं	6 महीने तक	
2.	स्वयं की गर्दन को सहारा देता है		
3.	पेट को पीठ की ओर और पीठ को पेट की ओर घुमाता है	7-8 महीने तक	
4.	बिना सहारे के बैठता है	9 महीने तक	
5.	आवाज़ों, मुस्कुराहटों या चेहरे के अन्य भावों के साथ आगे-पीछे प्रतिक्रियाएँ प्रदान करता है		
6.	बड़बड़ाने से 'बा बा' 'मा मा' 'दा दा' जैसी आवाजें आती हैं	12 महीने तक	

स. क्र.	मील का पत्थर	वह समय जिसके द्वारा इसे प्राप्त किया जाना चाहिए	प्राप्त/विलंबित
7.	स्वयं के नाम पर प्रतिक्रिया करता है	12 महीने तक	
8.	आगे-पीछे इशारा करना, दिखाना, पहुंचना या हाथ हिलाना जैसे इशारे करता है		
9.	कुछ शब्द बोलता है	16 महीने तक	
10.	बिना सहारे के चलता है	18 महीने तक	
11.	जब कुछ करने के लिए कहा जाए, तो निर्देशों का पालन करना , जैसे 'यहाँ आओ' या 'मुझे गिलास दो'	18 महीने तक	
12.	कुछ शब्द बोलता है	24 महीने तक	
13.	अपना नाम बता सकते हैं	3 साल तक	
14.	शौचालय नियंत्रण प्राप्त करें	4 साल तक	
15.	साधारण खतरों से बचता है	4 साल तक	
16.	खुद ही खाते हैं	4 साल तक	
17.	अपने हिसाब से कपड़े पहनते हैं	5 साल तक	

अनुबंध III: भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ

यह दस्तावेज़ आंगनवाड़ी प्रणाली, आशा कार्यकर्ताओं, क्रेच कार्यकर्ताओं और किसी भी अन्य फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं, साथ ही 3 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की देखभाल करने वाले माता-पिता और देखभाल करने वालों का समर्थन करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

1. आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा कार्यकर्ताओं, क्रेच कार्यकर्ताओं के लिए:

a. 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए निर्धारित घरेलू दौरों के दौरान आँगनवाड़ीऔर आशा कार्यकर्ताओं द्वारा महीने-वार प्रोत्साहन गतिविधियाँ की जा सकती हैं। इन्हें विकास की निगरानी के दौरान, यानी शिशुओं के वजन के दौरान, साथ ही जब माताएं अपने टेक होम राशन प्राप्त करने के लिए आँगनवाड़ी कार्यकर्ता से बातचीत करती हैं, तब भी ले जाया जा सकता है। अंततः, इनका उपयोग आँगनवाड़ी केंद्रों में भी किया जा सकता है, उन राज्यों में जहां विस्तारित घंटे और क्रेच सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं।

b. पालना-योजना के तहत क्रेच कार्यकर्ता अपनी देखरेख में बच्चों के साथ नियमित आधार पर इन गतिविधियों का उपयोग कर सकते हैं।

c. आशा कार्यकर्ता इन माह-वार गतिविधियों का उपयोग भी कर सकती हैं और दिव्यांग बच्चों के लिए स्क्रीनिंग शेड्यूल का प्रबंधन भी कर सकती हैं ताकि उनके बच्चे के विकास संबंधी मील के पत्थर के बारे में देखभाल करने वालों का ज्ञान बढ़ाया जा सके।

d. पोषण-ट्रैकर के माध्यम से स्क्रीनिंग (विकासात्मक देरी और विकलांगता के शुरुआती लक्षण) और रेफरल को ट्रैक किया जा सकता है।

2. पर्यवेक्षकों / सूपर्वाइज़र के लिए:

a. प्रारंभिक बाल विकास और उत्तरदायी देखभाल की सामान्य समझ के लिए वर्तमान ढांचे के सैद्धांतिक खंडों को स्कैन किया जा सकता है।

b. फ्रेमवर्क में मासिक गतिविधियाँ उन आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रदान की जा सकती हैं जो स्वयं उन तक पहुँचने में असमर्थ हैं।

c. सहायक पर्यवेक्षण और समीक्षा बैठकों के दौरान, यह जाँच की जा सकती है कि मासिक गतिविधियों और दिव्यांग स्क्रीनिंग कार्यक्रमों का पालन किया जा रहा है या नहीं। आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रदान की गई गतिविधियों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

d. समुदाय-आधारित कार्यक्रम गतिविधि प्रदर्शन सत्र, पालन-पोषण मार्गदर्शन, उत्तेजना और ईसीडी के महत्व के आसपास आयोजित किए जा सकते हैं।

3. सीडीपीओ के लिए:

a. प्रारंभिक बाल विकास और उत्तरदायी देखभाल की सामान्य समझ के लिए वर्तमान ढांचे के सैद्धांतिक खंडों को स्कैन किया जा सकता है।

b. फ्रेमवर्क में मासिक गतिविधियाँ उन पर्यवेक्षकों को प्रदान की जा सकती हैं जो स्वयं उन तक पहुँचने में असमर्थ हैं।

c. सहायक पर्यवेक्षण और समीक्षा बैठकों के दौरान, यह जाँच की जा सकती है कि मासिक गतिविधियों और दिव्यांग स्क्रीनिंग कार्यक्रमों का पालन किया जा रहा है या नहीं। पर्यवेक्षकों को आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को केंद्र में देखभाल और घर के दौरे संबंधी मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

d. आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को समर्थन और प्रशिक्षण देने के लिए ब्लॉक में अतिरिक्त संसाधन व्यक्तियों की पहचान की जा सकती है, जैसे नर्सरी शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान, गैर-लाभकारी संगठन, निजी डेकेयर केंद्र, बालवाटिका, अन्य सरकारी या निजी पूर्व-प्राथमिक विद्यालय या शिक्षक, इच्छुक और अनुभवी व्यक्ति, समुदाय नेता आदि।

4. डीपीओ और जिला अधिकारियों के लिए:

a. प्रारंभिक बाल विकास और उत्तरदायी देखभाल की सामान्य समझ के लिए वर्तमान ढांचे के सैद्धांतिक खंडों को स्कैन किया जा सकता है।

b. फ्रेमवर्क में मासिक गतिविधियाँ सीडीपीओ को प्रदान की जा सकती हैं, जो स्वयं उन तक पहुँचने में असमर्थ हैं।

c. जिला पोषण समितियों सहित समीक्षा बैठकों के दौरान यह जांचा जा सकता है कि मासिक गतिविधियों और दिव्यांग स्क्रीनिंग कार्यक्रमों का पालन किया जा रहा है या नहीं। सीडीपीओ को पर्यवेक्षकों और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को केंद्र में देखभाल और घर के दौरे संबंधी मार्गदर्शन देने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

d. आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को समर्थन और प्रशिक्षण देने के लिए जिले में अतिरिक्त संसाधन व्यक्तियों की पहचान की जा सकती है, जैसे डीआईईटी, नर्सरी शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान, गैर-लाभकारी संगठन, निजी डेकेयर केंद्र, बालवाटिका, अन्य सरकारी या निजी पूर्व-प्राथमिक विद्यालय या शिक्षक, इच्छुक और अनुभवी व्यक्ति , समुदाय के नेता आदि।

5. राज्य डब्ल्यूसीडी या सामाजिक न्याय विभागों के लिए:

a. पूरे दस्तावेज़ को आँगनवाड़ी प्रणाली और क्रेच पदाधिकारियों को प्रदान किए जाने वाले राज्य-स्तरीय ढांचे के लिए एक मॉडल के रूप में माना जा सकता है।

b. स्थानीय संस्कृति, परंपराओं, लोक कथाओं, कहानियों, खेलों, स्वदेशी खिलौनों आदि के लिए राज्य द्वारा विस्तृत मासिक को अनुकूलित किया जा सकता है।

c. डीपीओ, सीडीपीओ और पर्यवेक्षकों के माध्यम से प्रत्येक आँगनवाड़ी केंद्र में अनुकूलित और अनुवादित सामग्री मुद्रित और प्रदान की जा सकती है।

d. वार्षिक कार्यक्रम कार्यान्वयन योजना, मिशन पोषण 2.0 की त्रैमासिक समीक्षा बैठकों आदि सहित समीक्षा बैठकों के दौरान, यह जांचा जा सकता है कि मासिक गतिविधियों और दिव्यांग स्क्रीनिंग कार्यक्रमों का पालन किया जा रहा है या नहीं। सीडीपीओ को केंद्र में निर्देश देने में पर्यवेक्षकों और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को संदेश देने और उनका समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

e. राज्य में अतिरिक्त संसाधन व्यक्तियों की पहचान की जा सकती है और उन्हें स्थानीयकरण में सहायता के लिए लाया जा सकता है, और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया जा सकता है, जैसे एससीईआरटी, डीआईईटी, स्कूल शिक्षा विभाग के क्लस्टर संसाधन केंद्र, डीईपीडब्ल्यूडी के तहत राष्ट्रीय संस्थान, नर्सरी शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान, गैर-लाभकारी संगठन , निजी डेकेयर केंद्र, बालवाटिका, अन्य सरकारी या निजी पूर्व-प्राथमिक विद्यालय या शिक्षक, इच्छुक और अनुभवी व्यक्ति, सामुदायिक नेता आदि।

6. स्वास्थ्य, जनजातीय मामलों और विकलांग व्यक्तियों के विभागों आदि के लिए:

a. दस्तावेज़ को अभिसरण के लिए संदर्भित किया जा सकता है (जैसे स्वास्थ्य विभाग के तहत विकलांग बच्चों के रेफरल और चिकित्सा निदान, समावेशन (विकलांग बच्चों के लिए, क्रॉस डिसेबिलिटी अर्ली इंटरवेंशन सेंटर (सीडीईआईसी), राष्ट्रीय संस्थानों (एनआई) के साथ जुड़ाव, स्वावलंबन कार्ड का प्रावधान और विकलांग व्यक्तियों के विभाग के तहत सहायक उपकरण आदि)

b. राज्य में अतिरिक्त संसाधन व्यक्तियों की पहचान की जा सकती है और उन्हें स्थानीयकरण में सहायता के लिए लाया जा सकता है, और आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया जा सकता है, जैसे एससीईआरटी, डीआईईटी, स्कूल शिक्षा विभाग के क्लस्टर संसाधन केंद्र, डीईपीडब्ल्यूडी के तहत राष्ट्रीय संस्थान, नर्सरी शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान, गैर-लाभकारी संगठन, निजी डे-केयर केंद्र, बालवाटिका, अन्य सरकारी या निजी पूर्व-प्राथमिक विद्यालय या शिक्षक, इच्छुक और अनुभवी व्यक्ति, सामुदायिक नेता आदि।

7. अन्य संस्थाएँ और व्यक्ति:

a. दस्तावेज़ का उपयोग जन्म से तीन वर्ष तक के बच्चों के लिए प्रासंगिक ईसीडी वितरण में सर्वोत्तम प्रथाओं के लिए तैयार संदर्भ के रूप में किया जा सकता है।

b. सामग्री को भारतीय संदर्भ के लिए विशिष्ट रूप से तैयार किया गया है, लेकिन अंतरराष्ट्रीय संदर्भों, विशेष रूप से वैश्विक दक्षिण में वितरण के लिए इसकी खोज और अनुकूलन किया जा सकता है।

c. इसे शोधकर्ताओं, नीति निर्माताओं, प्रारंभिक शिक्षकों, पाठ्यक्रम डिजाइनरों और यहां तक कि माता-पिता द्वारा अपने बच्चों के साथ जुड़ने के तरीके के बारे में विचारों के लिए संदर्भित किया जा सकता है।

बुनियादी पड़ाव

बच्चे जो अनुभव करते हैं उनसे सीखते हैं

आपके बच्चे का खेलना, सीखना, बोलना और काम करना आपके बच्चे के विकास के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है। प्रत्येक उम्र में जांच करें कि क्या आपका बच्चा वह गतिविधि करने लगा है। इसके अलावा यह जान लें कि बच्चे को इन पड़ावों तक पहुंचने में मदद करने के लिए आपको क्या करना चाहिए।

परिचय

मस्तिष्क के विकास पर किये गये अनुसंधान से पता चलता है कि जीवन के पहले दो वर्षों का आपके बच्चे के भविष्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। हर बार जब आप प्यार से अपने बच्चे के साथ खेलते हैं, बात करते हैं, स्पर्श करते हैं और प्रतिक्रिया देते हैं, तो वह आपके बच्चे के विकास में एक महत्वपूर्ण योगदान है। इस अध्याय में उन सभी महत्वपूर्ण गतिविधियों की जानकारी है जो बच्चे विकास के प्रत्येक चरण में करते हैं। यह भी बताया गया है कि विकास के प्रत्येक चरण में हमारे बच्चों को सहयोग करने के लिए हमें क्या करना चाहिए।

यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे बुद्धिमान हों, तो उन्हें परी कथाएं पढ़कर सुनाएं। यदि आप चाहते हैं कि वे अधिक बुद्धिमान बनें, तो उन्हें और अधिक परी कथाएं पढ़कर सुनाए।
– आल्बर्ट आइंस्टाइन

सिर का संभलना: 2-3 महीना

बच्चे के द्वारा अब तक हासिल किए गए और अपेक्षित पड़ावों के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं

- 8–12 इंच दूर से लोगों के चेहरे को पहचानना शुरू करना
- मानव चेहरे और काले तथा सफेद विपरीत पैटर्न पसंद करना
- हिलती–डुलती वस्तुओं का आंखों से अनुसरण करना
- मां की आवाज़ की ओर विशेष ध्यान देना और उसकी तरफ सिर घुमाना
- लोगों को देखकर मुस्कुराना शुरू करना
- जोर से आवाज पर चौंकना या रो पड़ना
- दूध पीने के बाद या खुश होने पर आवाज़ निकालकर खुशी ज़ाहिर करना
- पेट के बल लिटाने पर सिर को ऊपर उठा पाना
- हाथ एवं पैरों को सुचारू रूप से चलाना
- हाथों को ढीला रखना और झूलने वाली वस्तुओं की तरफ हाथ बढ़ाना
- बड़बड़ाना शुरू करना

आपको क्या करना चाहिए

- दूध पिलाते, नहलाते और कपड़े पहनाते समय बच्चे से बाते करें एवं खेलें
- बच्चे के रोने पर तुरंत ध्यान दें और उसे गोद में उठाकर सुरक्षित महसूस कराएं
- अपने बच्चे को खुद ही शांत होने में मदद करें। यदि वह अंगूठा चूसता है तो उसे ऐसा करने दें
- जब आपका बच्चा आवाजें निकालता है तो उत्साहित होकर आप भी मुस्कुराएं
- अपने बच्चे के अलग–अलग तरीके से रोने को पहचानकर यह समझे कि वह क्या चाहता है
- अपने बच्चे से बाते करें, उन्हें कहानियां एवं गीत सुनाए
- बच्चे को पेट के बल लिटाकर उसके पास खिलौने रखें

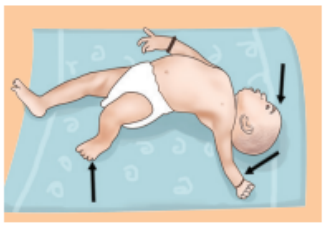
यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें

परिचित व्यक्ति को देखकर भी बच्चे का न मुस्कुराना

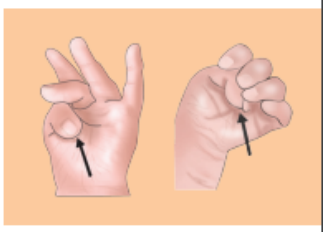
दूध पिलाते/बात करते समय बच्चे का माँ से आँख न मिलाना

2 माह की उम्र के बाद भी आंखों में भेंगापन

अचानक जोर से आवाज होने पर भी बच्चे का न चौंकना या रोना



हाथ, पैर, सिर व गर्दन की मांसपेशियों का अकड़ना व सिर का पीछे की तरफ झुक जाना



हाथ के अंगूठे को लगातार हथेली में दबाए रखना या मुट्ठी का न खोलना

सिर का संभलना: 2-3 महीना

आयु उपयुक्त खेल एवं खिलौनों के माध्यम से सीखना

पारंपरिक झूला या थूली मूल रूप से मां की सूती साड़ी से बना एक यू–आकार (U) का झूला है, जो शिशुओं को सुलाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह झूला बच्चे को माँ की गर्भ जैसा अहसास कराता है। इसमें मां की गंध रहती है, जिससे बच्चे को आराम मिलता है।

शिशुओं को रंगीन वस्तुओं और आकारों को देखने से आनंद मिलता है। चूंकि वे केवल 30 सेमी. तक ही देख सकते हैं इसलिए खिलौने उनके चेहरे के पास लटकाएं।

विकास के इस चरण पर बच्चे को अपनी माँ का चेहरा पहचानना शुरू हो जाता है।

माता–पिता को उनसे बात करनी चाहिए और उनके लिए गीत गाना चाहिए। माँ को किसी भी प्रकार के सुगंध प्रसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह माँ की मूल गंध, जिससे बच्चा माँ को पहचानता है, उसे छिपा देता है। माँ को अपने बाल एक ही शैली में संवारने चाहिए, जिससे नवजात शिशु को अपने सीमित दृष्टिकोण के साथ उसे पहचानने में मदद मिलती है।

घंटी या झुनझुन जैसी आवाज करने वाले खिलौने से आवाज निकालें ताकि बच्चा उस आवाज को पहचानकर आनंद लें।

बच्चे की दृष्टि केंद्रित एवं ट्रैकिंग के लिए सफेद काले खिलौने या लाल चूड़ियों को धागे से बांधकर बच्चे के सामने लटकाएं। कपड़े से बनी रंग–बिरंगे पिपली और धौली बच्चों की दृष्टि के लिए प्रेरक होती है। इन्हें उनसे 40–50 सेमी. की दूरी पर लटकाएं।

दर्शक की भूमिका मे:4-6 महीना

बच्चे के द्वारा अब तक हासिल किए गए और अपेक्षित पड़ावों के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें।

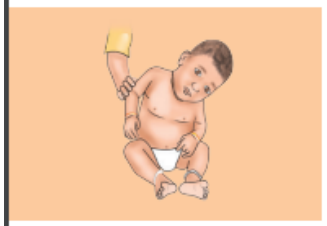
अधिकतर शिशु क्या करते हैं

- चेहरे के भावों की नकल करना, जैसे मुस्कुराना या त्योरी चढ़ाना
- स्वयं को शीशे में देखने में रूचि
- दोनों हाथों और आंखों का उपयोग करते हुए खिलौने तक पहुंचने और पकड़ने का प्रयास करना
- गतिशील वस्तुओं को देखते समय सिर व आंखों को एक साथ घुमाना
- सिर को बिना सहारे के सीधा संभाल पाना
- पेट के बल लेटने पर सिर उठा पाना
- परिचित लोगों को देखकर मुस्कुराना
- परिचित लोगों के साथ खेलना और खेल रूकने पर रोना
- अ, आ, इ, इ, उ, ऊ, जैसी आवाजें निकालना। जोर से हंसना और खिलखिलाना
- स्नेह पर प्रतिक्रिया देना और आपको बताना कि वह खुश है या दुखी।

आपको क्या करना चाहिए

- बच्चे से खुश होकर बातें करें।
- शीशा दिखाकर पूछें 'मेरा बेबी कहाँ है?
- सोने एवं खाने का नियत समय तय करें।
- लुका–छिपी का खेल जैसे खेल खेलें।
- तस्वीरें एवं विभिन्न चीजें दिखाकर उनका नाम बताएं।
- कहानियां सुनाएं लेकिन अक्षर ज्ञान न दें।
- बच्चे घर में रखी चीजों से खेलकर सीखते है इसलिए उनके खेलने के लिए सुंदर एवं सुरक्षित खिलौने फर्श पर रखें।
- बच्चों को बाहर ले जाएं एवं उन्हें बाहर की दुनिया से परिचित कराएं।
- बच्चे इस उम्र में अंगूठा चूसते है, उन्हें अंगूठा चूसने से न रोकें।
- बच्चे से बाते करें उनकी आवाजों की नकल करें, अगर वे भी आपकी नकल करें तो उन्हें प्रोत्साहित करें।

यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें

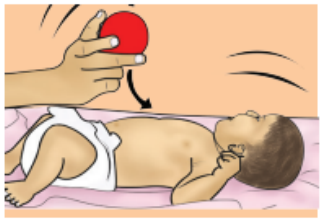


सिर को न संभाल पाना

सहारे के बावजूद भी न बैठ पाना

अपनी पहुंच के अंदर की वस्तुओं को भी न पकड़ पाना

अलग–अलग तरह की आवाज न निकाल पाना जैसे अ, आ, इ, इ



गतिशील वस्तुओं को देखते समय सिर और आंखे एकसाथ न घुमा पाना

पेट के बल लेटने पर सिर न उठा पाना

दर्शक की भूमिका मे:4-6 महीना

आयु उपयुक्त खेल एवं खिलौनों के माध्यम से सीखना

6 महीने की उम्र में अपने बच्चे को न टूटने वाला प्लास्टिक से बना दर्पण हाथ में पकड़ने के लिए दें।

बच्चे को खेलने के लिए मुलायम, आवाज निकालने वाली गेंद दें।

विभिन्न चीजों से घर पर बनाए गए खिलौने बच्चे के छूने के अहसास को विकसित करते है।

बच्चे अपने हाथों में झुनझुना पकड़ सकते हैं और 4 महीने की आयु से इस ध्वनि का आनंद ले सकते हैं।

(लगभग 6 महीने के आसपास) बच्चों को छोटे, गोल धकेलने वाले खिलौने जैसे कि साधारण कार या पहियों रोलर्स पर सवार जानवर दें।

परिभ्रमण की पहल: 7-9 महीना

बच्चे के द्वारा अब तक हासिल किए गए और अपेक्षित पड़ावों के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं

- ⊙ दोनों दिशाओं में करवट बदलना
- ⊙ खिलौने उठाने के लिए सभी ऊंगलियों का प्रयोग करना
- ⊙ आवाज़ की दिशा को पहचानना
- ⊙ परिचित चेहरे या खिलौने को देखने के लिए सिर घुमाना
- ⊙ सरल शब्द जैसे पापा, मामा, बाबा बोल पाना
- ⊙ अपने सामने छुपाए हुए खिलौनो का ढूंढना
- ⊙ अपना नाम पुकारे जाने पर प्रतिक्रिया देना या देखना
- ⊙ उठाए जाने के लिए बांहों को फैलाना
- ⊙ अजनबियों से डर लगना
- ⊙ चीजों को मुंह में डालना
- ⊙ चीजें आसानी से एक हाथ से दूसरे हाथ में ले जाना

आपको क्या करना चाहिए

- ❖ बच्चो को बार–बार वस्तुएं गिराने, टकराने और फेंकने दें।
- ❖ बच्चों द्वारा शोर मचाने पर नम्रता एवं धैर्य दिखाएं।
- ❖ अपने बच्चे को खेलने के लिए साफ–सुथरे एवं सुरक्षित बर्तन दें।
- ❖ लुका–छिपी जैसे खेल खेलें।
- ❖ बच्चे के पसंदीदा खिलौने को छुपा दें और देखें कि क्या बच्चा उसे खोज पाता है या नहीं।
- ❖ "मेरी बारी, तुम्हारी बारी", खेल खेलें।
- ❖ अपने बच्चे को पढ़कर कहानियाँ सुनाएं एवं उससे बातें करें

यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें

पलट न पाना

बैठने के लिए सहारे की ज़रूरत पड़ना

आवाज की दिशा में न मुड़ना

सरल शब्द जैसे पापा, मामा, बाबा आदि नहीं बोल पाना

वस्तुओं को देखने के लिए हर बार सिर को एक तरफ ही झुकाना

आयु उपयुक्त खेल एवं खिलौनों के माध्यम से सीखना

लुका छिपी का खेल आंशिक रूप से छिपी वस्तुओं को खोजने के लिए समझ विकसित करता है। बच्चे आंशिक रूप से छुपाई गई वस्तुओ को ढूंढ लेगें, जो ज्ञान का संकेत है कि पूरी वस्तु अभी भी वहां है। यदि कोई वस्तु पूरी तरह से छिपी होगी, तो बच्चा शुरू में इसे ढूंढने का प्रयास नहीं करता।

अपने बच्चे को विभिन्न नापों, आकारों और रंगों के खिलौने, जो एक के ऊपर एक रखे जा सके, खेलने को दें।

बच्चे को दबाने पर आवाज निकालने वाले खिलौने दें।

उसे मुंह में डालने के लिए सुरक्षित प्लास्टिक के छल्ले दें।

बच्चों को ब्लॉक और आकारों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

खोजी की भूमिका मे: 10-12 महीना

बच्चे के द्वारा अब तक हासिल किए गए और अपेक्षित पड़ावों के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं

- बिना सहारे के बैठना और बिना गिरे खिलौने को पकड़ना।
- गोद में जाने के लिए हाथ बढ़ाना।
- पसंदीदा खिलौने तक पहुंचने के लिए किसी वस्तु से बिना टकराएं घुटनों पर चलकर जाना।
- वस्तुओं को एक हाथ से दूसरे हाथ में देना और दो वस्तुओ को साथ में टकराना।
- एक या दो शब्द अपनी मातृभाषा में बोलना।
- मामा और दादा तथा उह, ओह! जैसे विस्मयादिबोधक शब्द बोलना।
- सामान्य निर्देश जैसे कि नहीं या यहां, आओ पर प्रतिक्रिया देना।
- माँ या पिता के छोड़ने पर रोना।
- जब वह कहानी सुनना चाहते है, तो किताब दिखाना या लाना।
- सरल इशारों का प्रयोग करना, जैसे कि सिर हिलाना या हाथ हिलाकर टाटा करना।
- छिपी हुई चीजें आसानी से खोजना
- इशारों की नकल करना

आपको क्या करना चाहिए

- खिलौनो को बच्चे की पहुंच से थोड़ा दूर रखें, ताकि उसे खड़े होने का या चलने का बढ़ावा मिल सके।
- खेलते समय बच्चे अनजाने में दूसरों को चोट पहुँचा सकते है, ऐसे में उन्हें प्यार से समझाएं।
- अपने बच्चो को चित्र पुस्तिका से जोर से पढ़कार कहानियां सुनाएं।
- बच्चों में स्वाभाविक रूप से कौतुहल होता है। उन्हें अपनी निगरानी में खेलने दे एवं वातावरण को समझने दें।
- बच्चें आपको देखकर और नकल करके सीखते है।
- बच्चे चीजों को गिराकर पटककर देखते है कि आगे क्या होता है। उन्हें इस तरह खेलने दें।
- उनके आस–पास की चीजों को दिखाए और उनके नाम बताएं।

यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें

उंगली और अंगूठे के सहारे छोटी वस्तु को न उठा पाना

गोद में जाने के लिए हाथों न बढ़ाना

खुद के नाम पुकारे जाने पर प्रतिक्रिया न करना

अपने सामने छिपाएं हुए खिलौने को भी न खोज पाना

लुका–छिपी जैसे खेल न खेलना

खोजी की भूमिका मे: 10-12 महीना

आयु उपयुक्त खेल एवं खिलौनों के माध्यम से सीखना

बच्चे चीजों को गिराकर और पटककर खेलते और सीखते है। उन्हें खेलने दें लेकिन नुकीली वस्तुओं से दूर रखें।

खिलौने जिनकी उंगली, हाथ और पैर हैं, जैसे कि कपड़े से बनी गुड़िया दें।

11 से 12 महीनों की उम्र में धकेलने वाले और खींचने वाले खिलौने दें।

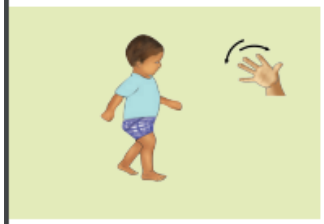
रंग–बिरंगी तस्वीरों वाली बच्चों की किताबें या पुरानी पत्रिकाएं (उन्हें अक्षर न पढ़ाएं, केवल चित्र दिखाएं और उन्हें कहानियां सुनाएं) दिखाएं।

शिशु विभिन्न रंगों, आकार, नाप और सतहों के खिलौनों के साथ खेलकर सीखते हैं। वे खेलते हुए बार–बार दो खिलौने एक साथ लाते हैं और फिर उन्हें अलग करते हैं। वे एक गिलास को दूसरे में बार–बार डालकर और निकालकर नाप और आकार के बारे में सीखते हैं। बनावट वाले खिलौने घर पर भी तैयार किए जा सकते हैं, जिससे उन्हें विभिन्न बनावटों का ज्ञान महसूस हो सके।

बढ़ते कदम: 13-18 महीना

बच्चे के द्वारा अब तक हासिल किए गए और अपेक्षित पड़ावों के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें।

अधिकतर शिशु क्या करते हैं



- कई स्वतंत्र कदम चल सकते हैं। अकेले चल सकते हैं।
- कई जाने पहचाने इशारों का उपयोग करना जैसे कि हाथ हिलाना, ताली बजाना, टाटा करना।
- एक पात्र में छोटी– छोटी वस्तुओं को डाल पाना।
- किसी पुस्तक में रोजमर्रा की वस्तुओं और उनके चित्रों के नाम बताना और पहचानना।
- गुड़िया को खाना खिलाने का खेल खेलना।
- गुस्सा या झुंझलाहट दिखाना।
- कुछ दिखाने के लिए उंगली से संकेत करना।
- कई सरल शब्द बोल पाना, कम से कम पांच शब्द लगातार बोल पाना, भले ही वे स्पष्ट न हों।
- सिर हिलाकर 'न' कहना।
- रोजमर्रा की चीजे जिसके लिए है यह पहचानना। उदाहरण के लिए, साबुन, कांघ, ब्रश, चम्मच।
- कागज पर लकीरें बनाना।
- सरल मौखिक आज्ञाओं का पालन कर पाना। उदाहरण के लिए बैठना जब आप कहते हैं 'बैठ जाओ'.।
- एक कप या छोटे गिलास से पानी पी पाना।
- चम्मच या अपने हाथों से खाना खा पाना।

आपको क्या करना चाहिए

- धकेलने वाले खिलौने बच्चे को दें, जिससे वह चलना सीख सके।
- बच्चों को कुछ फल, खिलौने, इत्यादि दें। उन्हें वस्तुओं की पहचान करने के लिए कहें। डिब्बे में डालने व निकालने के लिए कहें।
- अपने बच्चे से सरल प्रश्न पूछें। उनको बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- एक सुरक्षित, प्यार भरा वातावरण प्रदान करें।
- आप बुरे व्यवहार को दंडित करने की बजाय अच्छे व्यवहार की सराहना अधिक कीजिए।
- सहानुभूति को प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए, जब बच्चे को कोई दूसरा दुखी दिखे तो, उसे दूसरे बच्चे को गले लगाने या थपथपाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- पुस्तकों को पढ़ें और सरल शब्दों का उपयोग करके चित्रों के बारे में बात करें।
- ऐसे खिलौने प्रदान करें, जो दिखावा खेल को प्रोत्साहित करें, जैसे गुड़िया, टेलीफोन आदि।
- उसे कप से पीने के लिए और चम्मच का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि उससे खाना या पानी गिर जाए, तो धैर्य रखें।
- बुलबुले बनाकर उनसे खेलने दे।

यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें

बिना मदद के पैरों पर खड़ा न हो पाना

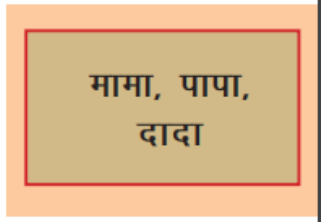
छोटी वस्तुओं को डिब्बे में न डाल पाना

ऐसा कहने पर उंगली से संकेत न कर पाना 'बबली बताओ आपका खिलौना कहा है?'

माँ के इशारों का जवाब न देना जैसे शिशु अपनी ही दुनिया में खोया हो

रोजमर्रा के कार्यों के लिए दोनों हाथों का उपयोग न कर पाना (किसी एक हाथ के प्रयोग को प्राथमिकता देना)

मामा, पापा, दादा



मामा या दादा जैसे सरल शब्दों को न बोल पाना

आयु उपयुक्त खेल एवं खिलौनों के माध्यम से सीखना

इस आयु वाले बच्चे नकल करके सीखते हैं। उन्हें ऐसा अभ्यास करने के अवसर दें।

चित्र पुस्तकों से परिचय करवाएं, लेकिन अक्षर ज्ञान न सिखाए।

इस आयु वाले बच्चे बहुत सक्रिय होते है। ये दौड़ते हैं और चढ़ते है। इस उम्र के बच्चे काफी उत्सुक होते है।

इस आयु के बच्चों के लिए खिलौने सुरक्षित और ऐसे होने चाहिए जिन्हें जोड़–तोड़कर खेल सकें। बच्चों की गाड़ियां, संगीतात्मक लट्टू, ब्लाक्स, ऐसे खिलौने जो एक के उपर एक रखे जा सकें।

धकेलने–और–खींचने वाले खिलौने (लंबी डोरियों के बिना)

"मैं ही करूँगा": 18-24 महीना

बच्चे के द्वारा अब तक हासिल किए गए और अपेक्षित पड़ावों के बारे में डॉक्टर से चर्चा करें।

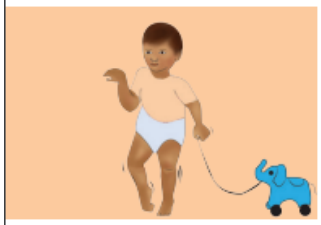
अधिकतर शिशु क्या करते हैं

- अकेले चल पाना
- खिलौना खींचते हुए भी स्थिरतापूर्वक चल पाना
- घर के कामकाज की नकल कतना
- शरीर के एक या अधिक हिस्से की (किसी व्यक्ति या पुस्तकों में) सही पहचान कर पाना
- दौड़ना और गेंद को ठोकर मार पाना
- अन्य बच्चों के आस–पास खेलना पसंद करना लेकिन आवश्यक रूप से एक दूसरे के साथ न खेलना
- जो करने से मना किया है वह करना
- वस्तुओं, चित्रों को किताब में पहचानना व नाम बता पाना जैसे कुत्ता, बल्ली और पक्षी
- दो शब्दों के वाक्य जैसे "दूध दो" का प्रयोग कर पाना
- माता–पिता की नकल करना

आपको क्या करना चाहिए

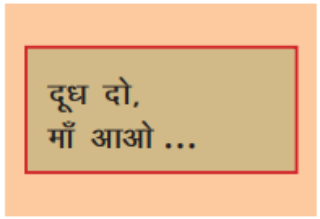
- बच्चों को चलने, दौड़ने और सुरक्षित रूप से चढ़ने के लिए अवसर प्रदान करना चाहिए।
- बच्चों को आप की नकल करने की अनुमति दें।
- यदि वे गलती कर दें तो उनके साथ धैर्य रखें।
- बच्चों को एक दिनचर्या का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे एक नियत समय पर, सोना और जागना।
- अपने बच्चे को जोर से कहानियाँ पढ़कर सुनाए। उन्हें अक्सर दोहराएं।
- लिखने के लिए कलम और कागज प्रदान करें।
- अपने बच्चे को घर पर सरल काम करने में मदद करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे कि झाड़ू लगाना और खाना बनाना। एक अच्छा सहायक होने के लिए अपने बच्चे की प्रशंसा करें।
- इस उम्र में बच्चे अभी भी एक–दूसरे के पास (साथ नहीं) खेलते हैं और अच्छी तरह से सहभागी नहीं हो पाते। बच्चों को खेलने के लिए बहुत से खिलौने दें। निगरानी रखें कि ये लड़ाई या बहस न करें
- निराशाजनक व्यवहार पर ध्यान न दे। बुरे बर्ताव के लिए दंड देने की बजाय अच्छे व्यवहार की सराहना करें।
- खिलौने खोजने दे।

यदि आप इनमें से किसी एक "चेतावनी" चिह्न को देखते हैं तब ए.एन.एम. / आँगनवाड़ी / स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल संपर्क करें



खिलौना खींचते हुए सीधे न चल पाना

पैंसिल व कलम को कागज पर न चला पाना



दो शब्द के वाक्य जैसे "दूध दो" न बोल पाना

नमस्ते या टाटा जैसे अभिवादन का जवाब न दे पाना

शरीर के हिस्सों की पहचान न कर पाना "पिंकी अपनी नाक दिखाओं"

सरल निर्देशों को न समझ पाना एवं उनका पालन न कर पाना "बिट्टू मुझे ब्लॉक दे दो"

आयु उपयुक्त खेल एवं खिलौनों के माध्यम से सीखना

बच्चे समान आकार और नाप की वस्तुओं को मिलाना शुरू करते हैं।

गेंद को ठोकर मारना। चलते या खेलते हुए संतुलन बना पाना ।

ब्लॉक्स को एक के उपर एक रखकर आकृतियां बनाना।

सामाजिक खिलौने

चीजें साझा करना सीखना। बच्चे अन्य बच्चों के आसपास खेलते है, फिर भी एक–दूसरे पर ध्यान नहीं देते हैं।

जबकि खेल अत्यावश्यक है, लेकिन इसे कब रोकना है और कब आराम देना है इसके बारे में आपको पता होना चाहिए।

बच्चे के संकेतः 'मुझे विराम या क्रियाकलाप में बदलाव की आवश्यकता है'।

यदि आपका बच्चा अपना सिर दूसरी ओर घुमा लेता है, पीठ अकड़ाता है या रोता है, तो वह आपको बता रहा है कि उसे आराम या क्रियाकलाप में बदलाव चाहिए। अपने बच्चे को खेलने के लिए फर्श पर छोड़ दे। यदि उसके सोने का समय है तो उसे सुला दें।

बच्चे के थकने के संकेतः 'मुझे आराम चाहिए'

यदि आपका बच्चा उबासी ले रहा है, आंखों को मल रहा है या उसकी बाहों या पैरों को पटक रहा है तो वह थक गया है। थोड़े बड़े बच्चे रोकर आपका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करते है। अपने बच्चे को सोने दें।

आम प्रथाएँ जो आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं

- 1 वर्ष की आयु से पहले बच्चे को शहद या "जन्म घुट्टी" देना
- जन्म के कुछ समय तक स्तनपान न कराना
- गाय का दूध यह सोच कर देना की यह सुपाच्य और पवित्र है
- अधिक मात्रा में बेबी पाउडर लगाना
- सख्त हाथों से मालिश करना या बार–बार मालिश करना
- बेसन और आटे (चने और गेहूं का आटा) का उबटन लगाना
- बच्चे की आंखों में सुरमा या काजल लगाना
- अपने बच्चे की कलाई या गर्दन के चारों ओर काला धागा बंधवाना अच्छा नहीं है। इससे साँस लेने में तकलीफ, गले में घुटन या त्वचा में संक्रमण हो सकता है। यदि ज़रूरत हो, तो आप एक काला टीका माथे पर या पैर पर लगा सकते है।
- कान और नाभि में तेल की कुछ बूँदें डालना
- कुछ समय के लिए बच्चे को अकेले छोड़ना

संदर्भ

1. महिला एवं बाल विकास मंत्रालय 2023 भारत सरकार - प्रारंभिक बचपन देखभाल और शिक्षा पर टास्क फोर्स की रिपोर्ट (ईसीसीई)

2. प्रेस सूचना ब्यूरो। 16 दिसंबर 2013. पुनर्गठित आईसीडीएस का कार्यान्वयन

3. महिला एवं बाल विकास मंत्रालय 2013. भारत सरकार- राष्ट्रीय प्रारंभिक बचपन देखभाल और शिक्षा नीति

4. राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान- 2014. महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार। राष्ट्रीय प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) पाठ्यचर्या रूपरेखा

5. एंड्रयू, एलिसन, ओराज़ियो अटानासियो, ब्रिटा ऑग्सबर्ग, मोनिमालिका डे, सैली ग्रांथम-मैकग्रेगर, कोस्टास मेघिर, फ़र्दिना मेहरिन, स्मृति पाहवा और मार्टा रुबियो-कोडिना। 2019. "शहरी भारत की मलिन बस्तियों में बाल विकास पर एक स्केलेबल होम-विजिटिंग हस्तक्षेप का प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण से साक्ष्य।" जर्नल ऑफ़ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकाइट्री 61, नं. 6 (दिसंबर): 644-652. डीओआई: 10.1111/जेसीपीपी.13171।

6. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय।आशा फैसिलिटेटर्स के लिए हैंडबुक .pdf. भारत सरकार।.

7. चट्टोपाध्याय एन, अनेजा एस. भारत में प्रारंभिक बचपन के विकास की स्थिति: क्या हम 2030 लक्ष्य की उलटी गिनती तक पहुंच पाएंगे? भारतीय बाल रोग विशेषज्ञ. 2021 नवंबर 15;58 सप्लि 1:एस4-एस10। पीएमआईडी: 34687181.

8. एर्टेम आईओ, कृष्णमूर्ति वी, मुलौदज़ी एमसी, सगुसेरो वाई, बाल्टा एच, गुलुमसेर ओ, बिलिक बी, श्रीनिवासन आर, जॉनसन बी, गण जी, कैल्वोकोरेसी एल, शबानोवा वी, फोर्सिथ बीडब्ल्यूसी। लिंग के आधार पर और चार देशों में जन्म से लेकर 3 वर्ष की आयु तक के बच्चे के विकास में समानताएं और अंतर: एक क्रॉस-अनुभागीय, अवलोकन संबंधी अध्ययन। लैंसेट ग्लोब हेल्थ। 2018 मार्च;6(3): e279-e291. डीओआई: 10.1016/एस2214-109एक्स(18)30003-2। पीएमआईडी: 29433666।

9. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन. 2018.पहले 1000 दिनों की यात्रा: एक उज्जवल भविष्य की नींव। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।

10. मैकक्लीन एस. 2016.बाल विकास को समझना - उभरते दिमाग. उभरते दिमाग

11. महिला एवं बाल विकास मंत्रालय। 2010.आईसीडीएस मिशन - कार्यान्वयन के लिए व्यापक रूपरेखा। भारत सरकार।

12. महिला एवं बाल विकास मंत्रालय। 2023. पालना योजना के लिए मानक संचालन प्रक्रिया। भारत सरकार।

13. प्रेस सूचना ब्यूरो। 2023.सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने व्यापक डिजिटल विज्ञापन नीति, 2023 को मंजूरी दी. सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय. भारत सरकार।

14. बोर्नस्टीन, मार्क एच. "देखभालकर्ता की प्रतिक्रिया और बाल विकास और सीखना: सिद्धांत से अनुसंधान तक अभ्यास तक।"शिशु/बच्चे की देखभाल: संज्ञानात्मक विकास और सीखने के लिए एक मार्गदर्शिका (2012): 11-25, ***https://openlab.bmcc.cuny.edu/ece110-1511-fall2021/wp-content/uploads/sites/504/2020/08/West Ed-Cognitive-Development-and-Learning-Infants-and-Toddlers.pdf#page=26***

15. डंस्ट, कार्ल जे., और डेनिएल जेड. कासो। "देखभालकर्ता की संवेदनशीलता, आकस्मिक सामाजिक प्रतिक्रिया, और सुरक्षित शिशु लगाव।"जर्नल ऑफ़ अर्ली एंड इंटेंसिव बिहेवियर इंटरवेंशन 5.1 (2008): 40, ***https://doi.org/10.1037/h0100409***

16. होनिग, ऐलिस एस. "शिशुओं की आवश्यकताओं को पूरा करना।" (1981), ***Https://eric.ed.gov/?id=ED198958***

17. सीखा, स्थानिक संबंध। "शिशुओं के लिए सीखने के अनुभव। Dimensions 6 (1978): 33-43, .

18. एडॉल्फ, करेन ई., और जॉन एम. फ्रैंचैक। "मोटर व्यवहार का विकास।"विली अंतःविषय समीक्षाएँ: संज्ञानात्मक विज्ञान 8.1-2 (2017): ई1430, ***https://doi.org/10.1002/wcs.1430***

19. बर्गन, डोरिस। "जोखिम वाले शिशुओं और बच्चों के साथ शीघ्र हस्तक्षेप के माध्यम के रूप में खेलें।" (1991), ***https://eric.ed.gov/?id=ED335115***

20. PALNA आंगनवाड़ी-सह-क्रेच मिशन शक्ति मानक संचालन प्रक्रिया।महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, 2013.

21. चोपड़ा, गीता. आंगनवाड़ी और घर पर छोटे विकलांग बच्चों के विकास को प्रोत्साहित करना: एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका। मानव विकास और बचपन अध्ययन विभाग, 2012।

22. चोपड़ा, गीता. समुदाय में विकलांगताओं और विकलांग व्यक्तियों का शीघ्र पता लगाना। मानव विकास और बचपन अध्ययन विभाग, 2012।

23. सामान्य विकास और असामान्य विकास पर कब संदेह करें? इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स, 2020-21.

24. प्रारंभिक बाल्यावस्था गृह प्रोत्साहन गतिविधियों पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं (एडब्ल्यूडब्ल्यू) के लिए हैंडबुक। राष्ट्रीय जनसहयोग एवं बाल विकास संस्थान।

25. माता-पिता और सीसीडी प्रदाताओं के लिए एक मार्गदर्शिका। बाल विकास की देखभाल

26. फाउंडेशन स्टेज के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा। एनसीईआरटी, 2022।

27. 3 वर्ष तक की आयु के बच्चों के लिए अभिभावक मैनुअल गतिविधियाँ। कैरेबियन इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ रिसर्च, द यूनिवर्सिटी ऑफ द वेस्ट इंडीज, किंग्स्टन, जमैका, 2020।

28. राष्ट्रीय शिक्षा नीति. शिक्षा मंत्रालय, 2020।

29. मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड, MoHFW, MWCD, 2018।

30. मस्तिष्क-निर्माण खेल विचार। आरंभ, महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान।

31. पोषण देखभाल पुस्तिका. यहां से प्रारंभ करें: हैंडबुक का उपयोग कैसे करें, पौषण देखभाल को समझें और कार्रवाई करें। विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ), 2022

32. रोसेनबाम, पी., और गोर्टर, जे.डब्ल्यू. (2012)। बचपन की विकलांगता में 'एफ-शब्द': मैं कसम खाता हूँ कि हमें इसी तरह सोचना चाहिए! बाल: देखभाल, स्वास्थ्य और विकास, 38(4), 457 - 463. डीओआई: 10.1111/जे.1365-2214.2011.01338.x; कैनचाइल्ड का एफ-वर्ड्स नॉलेज हब:www.canchild.ca/f-words

33. पामर, जैकलीन एस. "गर्भ में संवेदन।"अमेरिकी जीवविज्ञान शिक्षक 49.7 (1987): 411-425;https://doi.org/10.2307/4448576

34. गेर्वैन, जूडिट. "भाषा विकास में जन्मपूर्व अनुभव की भूमिका।"व्यवहार विज्ञान में वर्तमान राय 21 (2018): 62-67; https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.02.004

35.https://www.nichd.nih.gov/health/topics/pregnancy/conditioninfo/prenatal-care

36. एंडर्स, शिलो, एट अल। "गर्भावस्था में देखभाल करने वालों का समर्थन करना: उनकी गतिविधियों और भूमिकाओं का गुणात्मक अध्ययन।"रोगी अनुभव जर्नल 6.2 (2019): 126-132;https://doi.org/10.1177%2F2374373518785570

सत्यमेव जयते
Government of India