सामाजिक न्याय एंव अधिकारिता विभाग हिमाचल प्रदेश

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम के अन्तर्गत पूर्व शाला शिक्षा पाठ्यक्रम

"पहला प्रयास"

भाग : 11

माह जनवरी

मासिक विषय : हमारे सहायक

निदेशालय
महिला एव बाल विकास
हिमाचल प्रदेश, शिमला–171001

आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के अन्तर्गत पूर्व शाला शिक्षा पाठ्यक्रम

माह जनवरी

मासिक एंव साप्ताहिक विषय

पहला सप्ताह

हमारे सहायक

दूसरा सप्ताह

हमारे सहायक

चौथा सप्ताह

हमारे सहायक

माह : जनवरी

हमारे सहायक

तीसरा सप्ताह

हमारे सहायक

आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए

- बच्चों के साथ मधुरता एवं कोमलता का व्यवहार रखें।
- 3 से 4 वर्ष और 4 से 5 वर्ष के बच्चों के साथ अलग–अलग गतिविधि करवाते समय यह ध्यान रखें कि दोनों ग्रुप के बच्चे गतिविधि में व्यस्त हैं और अगर कोई ग्रुप गतिविधि जल्दी खत्म करता है तो उन्हें कविता गाने या चाक से ड्राईंग करने के लिए कहें ऐसे समय उन बच्चों पर ज्यादा ध्यान दें जिन्हें कार्य करने में मुश्किल महसूस हो रही हो।
- कार्यकर्ता बच्चों की समझ और गति के अनुसार गतिविधियों को दोहराएं या जल्दी करवाएं, गतिविधियों की अवधि बच्चो की ध्यान अवधि(15–20 मिनट) के दृष्टिगत लगभग 20 मिनट की हो। अतिरिक्त समय समापन वह अगली गतिविधि की शुरुआत के लिए आबंटित करे। कार्यकर्ता उन विषयों को अधिक समय दें और दोहराएं जिन्हे बच्चों को समझने में मुश्किल हो रही हो ।
- मासिक विषय के अनुरूप समर्थक वातावरण बनाऐं रखने के लिए आंगनवाड़ी केन्द्र को विषय अनुरूप व्यवस्थित करें।
- कार्यकर्ता माह का विषय पहले सोमवार से आरम्भ करें, उदाहरणतः यदि पहला सोमवार 5 तारीख को है तो उस माह का विषय 5 तारीख से आरम्भ करे और 1 से 4 तारीख तक गत माह में करवाए गए विषयों की पुर्नावृति करवाएं इसी प्रकार कार्यकर्ता माह के चौथे सप्ताह के पश्चात भी माह के दौरान करवाए गए विषयों की पुर्नावृति करवाएगी और गतिविधियों के दौरान बच्चों का निरीक्षण और आंकलन की क्रिया को पूरा करेंगी।
- कार्यकर्ता हर दिन का पाठ्यक्रम पहले से पढ़कर रखें।
- कार्यकर्ता आंगनवाड़ी केन्द्र बन्द करने से पहले अगले दिन की गतिविधियों की सारी तैयारी कर लें। दैनिक गतिविधियों को आरम्भ करने से पूर्व ही सभी सहायक शिक्षण सामग्री व्यवस्थित कर ले ताकि दिन भर उन्हं सामान एकत्रित करने के लिए बच्चों को छोड़कर उठना न पड़े।
- यदि किसी दैनिक विषय के क्रियान्वयन में स्थानीय परिवेश के कारण कठिनाई हो तो किसो अन्य प्रासंगिक विषय का प्रयोग करें।
- यदि किसी दैनिक विषय को अवकाश अथवा किन्हीं अन्य कारणों कि वजह से लागू न कर सकें तो उसे माह के अन्त में करें।

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

पहला सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

सोमवार — दैनिक विषयः डाकिया

लक्ष्यः–

माह के अन्त में बच्च सक्षम होंग–

1. हमारे सहायकों को जानने में।
2. उनके द्वारा पहने जाने वाली पोशाको के बारे में।
3. भिन्न–2 पोशाकों के रंगो की पहचान करने में।
4. हमारे सहायकों का हमारे जीवन में महत्व के बारे में।

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागतः– आंगनवाडो कार्यकर्ता सभी बच्चों के साथ नाम लेकर नमस्ते से उनका अभिवादन करेगी। बच्चे भी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को तथा आंगनवाडो सहायिका को नमस्ते करेंगे। इसके बाद निम्न प्रार्थना व राष्टगान करवाएं।

प्रार्थना	राष्ट्रगान
हम को मन की शक्ति देना, मन विजय करें! दूसरों की जय से पहले खुद को जय करे-2!! हम को मन की शक्ति देना, भेदभाव अपने मन से साफ कर सकें! दोस्तों से भूल हो तो माफ कर सकें!! खुद पे हौंसला रहे, बदी से हम डरें! दूसरों की जय से पहले खुद को जय करें हम को मन की शक्ति देना, मन विजय करें!! मुश्किलें पड तो, हम पे इतना कर्म कर! साथ दें तो धर्म का, चलें तो धर्म पर!! झूठ से बचे रहें, सच का दम भरें! दूसरों की जय से पहले खुद का जय करें !! हम को मन की शक्ति देना, मन विजय करें।	जन–गण–मन अधिनायक जय हे, भारत भाग्य विधाता। पंजाब, सिंध, गुजरात मराठा, द्रविड, उत्कल बंग। विन्ध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा उच्छल, जलधि, तरंग। तव शुभ नामे जागे। तव शुभ आशिष मागे। गाए तव जय गाथा। जन–गण–मंगलदायक जय हे, भारत भाग्य विधाता। जय हे, जय हे, जय हे जय, जय, जय, जय हे।

स्वच्छता जांचः– कार्यकर्ता बच्चों से एक दूसरे के शरीर के अंगो एवं वस्तुओं की जॉच करने को कहें, सभी बच्चे एक दूसरे के नाखून, दॉत, बाल, कपड़े, आदि की स्वच्छता की जांच करे।

10:30 से 10:45

नाश्ता वितरण :– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः–किस ने चिट्ठी देखी है ? घर में कभी कोई चिट्ठी आती है, चिट्ठी कौन देकर जाते हैं ? चिट्ठी घर पर आकर देने वाले को क्या कहते हैं, इत्यादि। फिर डाकिये का चित्र दिखाकर डाकिया की जानकारी दें।

11:15 से 11:45

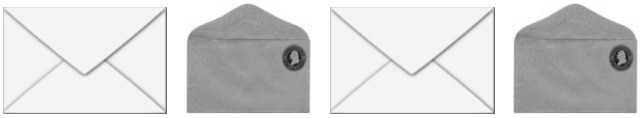
बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : श्रव्य/दृश्य– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

- कार्यकर्ता साऊंड बॉक्स का खेल करवाए। बच्चों को बिना दिखाए डिब्बे में चीजं डालकर डब्बे को हिलाए और पूछे कि किसकी आवाज है ? डिब्बे में छोटे कंकड, रेत या अन्य चीजें बदल–2 कर डालते रहें, डब्बे को हिलाएं व पूछे।
- विभिन्न आकार के लिफाफों में छोटे–2 कंकड या दाल डाल कर बच्चों को लिफाफे छनकाकर, सुनाकर पूछना है कि किस में ज्यादा है, किस में कम है। किस लिफाफे से ज्यादा आवाज आ रही है किस से कम।
- छोटे बड लिफाफों का वर्गीकरण–

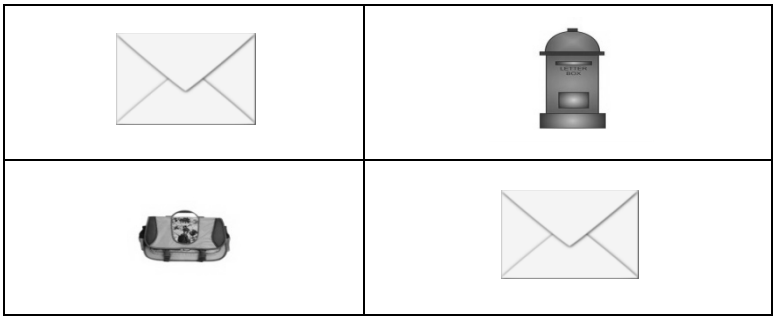
बडे छोटे

- उल्टे तथा सीधे रखे लिफाफों का वर्गीकरण–



उल्टा सीधा उल्टा सीधा

- एक समान वस्तु/चित्र का मिलान करवाएं–



11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– चलना/ संतुलन बनाना

(3 से 4 वर्ष की आयु वर्ग के लिए)

बच्चों के सिर पर चिटठी/लिफाफा रखकर चलने को कहेंगे। सभी बच्चों को मौका दें। रस्सी पर चलना है और चिटठी को गिरने नहीं देना है।

(4 से 5+ वर्ष की आयु वर्ग के लिए)

सभी बच्चों को एक–2 करके डाकिया बनाकर चिटठी बांटने का काम करवाएंगे व लैटरबॉक्स में चिटठी डाल कर वापिस आयेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

BUCKLE MY SHOE

ONE, TWO BUCKLE MY SHOE
THREE, FOUR, SHUT THE DOOR
FIVE, SIX, PICK UP STICKS
SEVEN, EIGHT, LAY THEM STRAIGHT
NINE, TEN, A BIG FAT HEN.

पहेली–पतली सी मैं दिखती हूं। छोटी सी मैं दिखती हूं।
परॉदा डाले फिरती हूं। कपड सिल कर देती हूं।
बोलो क्या ? उत्तर–सुई धागा।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः–

रंग भरना/चित्रकला

लैटरबॉक्स का चित्र बनाकर उसमें रंग भरवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'दर्जी और हाथी' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवाए।

एक दरजी था एक हाथी था। दोनों में पक्की दोस्ती थी। हाथी दरजी को अपनी पीठ पर बैठा कर घुमाता था। दरजी भी हाथी को बहुत प्यार करता था। हाथी रोज तालाब में नहाने जाता था। रास्त में दरजी की दुकान पडती थी। वह दुकान पर रुक कर अपनी सूंड खिडकी से अन्दर करता और दरजी को सलाम करता। दरजी प्यार से उसकी सूंड सहलाता। फिर उसे एक केला खाने को देता। हाथी केला लेकर चला जाता। हाथी तालाब में नहाता और लौटते समय दरजी के लिए एक फूल लेकर आता। फूल दरजी को देता और अपने घर चला जाता।

एक दिन की बात है कि हाथी रोज की तरह नहाने जा रहा था। रास्ते मे वह दरजी की दुकान पर रुका उसने अपनी सूंड खिडकी से अन्दर की। अन्दर दरजी बैठा सुई से कुछ सी रहा था। दरजी को उस दिन एक मजाक सूझा। उसने हाथी की सूंड में सुई चुभो दी।

हाथी को अपने दोस्त के इस मजाक पर बहुत गुस्सा आया पर वह वहां से चुपचाप चला गया। हाथी तालाब में नहाया पर उसने अपने दोस्त के लिए फूल नहीं लिया। रास्ते में वह दरजी की दुकान पर रुका। हाथी ने अपनी सूंड खिडकी से अन्दर की। दरजी ने सोचा कि हाथी उसके लिए फूल लाया होगा। पर उस दिन हाथी सूंड म तालाब से कीचड और पानी भर कर लाया था। हाथी ने सारा पानी और कीचड दरजी के उपर उडेल दिया। दरजी देखता रह गया। दुकान के सारे नए कपडे कीचड से सनकर गंदे हो गये।

<u>01:45 से 02:00</u>

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले निम्न प्रार्थना करवाएंः—

खाने का समय हो गया। हम सब मिलकर खाएंगे।
हाथ भी धोया, मुंह भी धोया। हम खाने को तैयार हैं।
खाने का समय हो गया। हम सब मिलकर खाएंगे।
चम्मच से खायेंगे, नीचे नहीं गिराएंगे। जठा नहीं बचाएंगे।
खाने का समय हो गया। हम सब मिलकर खाएंगे।
ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

पहला सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

मंगलवार — दैनिक विषयः दर्जी

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्ट्रगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– किस–2 ने दर्जी की दकान देखी है ? मम्मी–पापा जहां कपड़े सिलने के लिए देते हैं ? कौन–2 उनके साथ गया है ? हम कपड़े पहनते हैं, उन्ह कौन सिलता है ? दर्जी की दुकान में क्या–2 होता है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : रंगो का ज्ञान– *(विधि – पृथकीकरण, छांटना व कमबद्ध)*
पहले पिछले कल करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ष के लिए)

- कार्यकर्ता बच्चों को गोले में खडा करे व खेल करवाए– बच्चे बोलेंगेः– रंग, रंग कौन सा रंग फिर कार्यकर्ता जिस भी रंग का नाम ले बच्चे उसी रंग की चीजों को छुएंगे।
- बच्चों को अलग–2 रंगो के कपड़े की कतरनें छांट के अलग करने को कहें।
- अलग–2 रंगो की पोशाकों, वर्दियों जैसे– स्वेटर, टोपी, फाक, पैंट, बस्ता, परदे, रुमाल आदि दिखाकर रंगो का ज्ञान करवायें और इन्हें रंगो के हिसाब से अलग–2 करें।

(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- छोटे से बड़े कपडों के चित्र देकर उन्हं छोटे से बडा या बड से छोटा के कम में लगवाएं।

छोटे से बडा

बड से छोटा

- अलग क्या है

हरी टोपी	पीली फाक	हरी टोपी	?

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>भागना/दौडना</u>

(3 से 5+ वर्ष की आयु वर्ग के लिए)

1. बच्चों से दर्जी की मशीन चलाने का अभिनय करते हुए दौड लगवाएं
2. बच्चों से रंग बिरंगे कतरे उडाते हुए दौड लगवायें।
3. रंग–बिरंगे रुमाल पकडकर दूर–2 बच्चे खड़े करें। पहला बच्चा दूसरे तक पहूंचकर उसे अपना रुमाल देगा फिर दूसरा दो रुमालों को भाग के तीसरे को पकड़ाए। ऐसे ही अन्तिम बच्चे तक रुमाल की संख्या बढती जाएगी। बीच में जिससे एक भी रुमाल गिरा तो बच्चा खेल से बाहर।

12:15 से 12:45

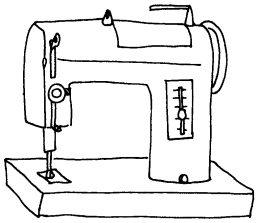
भाषा विकासः— कविता / कहानी / पहेली

'BUCKLE MY SHOE' कविता व पहेली कार्यकर्ता अपने साथ सभी बच्चों से दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना एवं पेन्टिग

कागज पर मशीन का चित्र बनवाकर, बच्चों से उसमे किसी भी सब्जी के छापे लगवाएं।

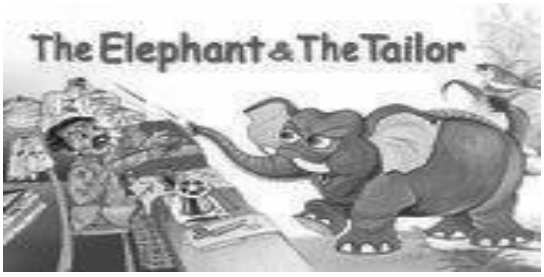


मोटा जीन्स का कपड़ा, पतला रुमाल, जाली जैसा कपड़ा आदि को रंग बिरंगे घोल में भिगोकर बच्चों से अलग–2 डिजाईन के छापे लगवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'दर्जी और हाथी' को कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा दोहराई करवाएं।



01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

पहला सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

बुधवार — दैनिक विषयः मोची

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– क्या मोची को जानते हो ? मोची किसे कहते हैं, वो क्या काम करता है ? जो व्यक्ति जूते बनाता है, या पुराने जूतों को ठीक करता है उस व्यक्ति को मोची कहते हैं। ये चमड़ से कई प्रकार की चीजें बनाता है। मोची बहुत मेहनत से पैरों के लिए जूते बनाता है, इत्यादि जानकारी देकर दैनिक विषय से बच्चों को जोड़ेगी।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : आकृति ज्ञान– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

- जमीन पर चौकोर, गोल और त्रिकोण आकृतियां बनाएं फिर कार्यकर्ता बोले– गोल–2 डब्बी, ठुमक–2 के चली।
  बच्चे पूछें– कहां चली ? कार्यकर्ता बोले–त्रिकोण में चली। सभी बच्चे अपनी–2 खाली पॉलिश की डिब्बी त्रिकोण में फैंकेंगे। ऐसे ही चौकोर और गोले में भी खेल करवाएं।
- पॉलिश की खाली डिबिया, जूराबें, फीते, जूते आदि को छंटवा कर अलग–2 समूह बनवाएं।
- समान वस्तुओं/चित्रों का मिलान करवाएं–

3. सभी बच्चों के जूते एक लाईन में लगाकर अपने–2 जूते छांटने को कहे।

4. इन्सर्ट बोर्ड में आकृतियां डलवाएं जैसे– त्रिभुज, चौकोर, आयत व गोला इत्यादि।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– उछलना/कूदना

(3 से 5+ वर्ष की आयु वर्ग के लिए)

- पॉलिश की खाली डिब्बी को ऊपर फैंक कर बच्चों को उछल कर पकड़ने को कहें।
- जूतों की लाईन लगाकर उस पर से बच्चों को कूदने को कहें।
- टेढो–मेढो रेखा पर जूते रखवा कर बच्चों से दौड़ लगवाएं।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

'BUCKLE MY SHOE' कविता व पहेली कार्यकर्ता सभी बच्चों से एक साथ समूह में दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– फाड़ना/चिपकाना

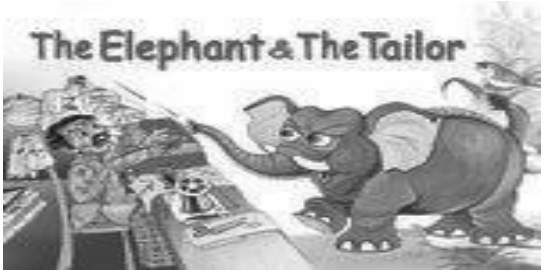
(4 से 5 +)

बच्चों को जूते व चप्पलों की आकृतियों पर कागज, पत्ता, टॉफी के कागज फाड़ कर चिपकाने को कहेंगे।

01:15 से 01:45:–

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'दर्जी और हाथी' को कार्यकर्ता कठपुतली/हैंड पपट द्वारा दोहराई करवाएं।



01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

पहला सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

वीरवार — दैनिक विषयः धोबी

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाड़ो कार्यकर्ता बच्चों से प्रश्न पूछे कि बच्चा, आपके घर में कपड़ कौन धोता है ? बड़–2 होटलों, अस्पतालों इत्यादि के कपड़ कौन धोता है ? वो मम्मी नहीं धोती वो काम हमारे सहायक धोबी करते हैं। क्या आपने धोबी को काम करते देखा है ? कपड़ धोने के लिए मम्मी क्या–2 चीजें लेती है, इत्यादि हल्के–फुल्के प्रश्नों से धोबी की जानकारी दें।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : पुर्व संख्याबोधः– छोटा–बड़ा, मोटा–पतला,लम्बा–छोटा *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

- खेलः– हरा समन्दर, गोपी चन्द, बोल मेरी मछली कितना पानी। इतना पानी, कितना पानी..... करवाएं।
- बच्चों को छोटे–बड साबून, छोटे–बड़ ब्रश, छोटे–बड़ बाल्टी छोटे–बड़ मग छोटे–बड़ कपड़ पीटने वाली थपकी इत्यादि छांट के अलग करने को कहें।
- मोटे–पतले कपड़ छंटवायें जैसे ऊन का स्वेटर, सूती रुमाल इत्यादि।

- बच्चों को लंबे से छोटे कपड़ों की कतरों को क्रमबद्ध करने को कहें। बच्चों को छोटी कतरन दिखाएं फिर सबसे बड़ो दिखाएं और उन्हें एक ही आकार की कतरन छांटने को कहें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— रेंगना/लुढकना

दो बच्चों को दुपटटा पकड़वायें उसके नीचे से बच्चे लुढकते जाएं जो बच्चा दुपटटे को छूएगा वो खेल से बाहर हो जाएगा।

टेढो—मेढो रस्सी पर बच्चे रेंगते जाएंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

'BUCKLE MY SHOE' कविता व पहेली कार्यकर्ता सभी बच्चों से अलग—2 दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— पिरोना/छांटना

(3 से 4)

आंगनवाड़ो कार्यकर्ता बच्चों से कपड़ों के छोटे—2 टुकड़ों को छांट कर उसमें कैंची से छेद करके धागे में अपनी इच्छानुसार पिरोने को कहेगी।

(4 से 5 +)

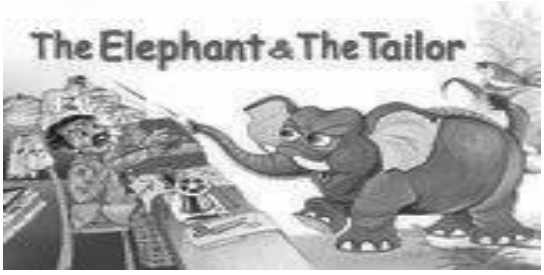
इस वर्ग के बच्चे विभिन्न आकार के खाली डिब्बों के उपर कपड़ों के रंग—बिरंगे छोटे—2 टुकड़ चिपकाकर पेन्सिल होल्डर, सामान रखने के डिब्बे तैयार करेंगे।

खाली डिब्बों को छेद करके पिरोने को कहें। साबून के खाली रैपर को उन में पिरोने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'दर्जी और हाथी' का कार्यकर्ता नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवाएं।



01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

पहला सप्ताह | साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

शुक्रवार | दैनिक विषयः नाई

समय | गतिविधियां

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– बाल कटवाने कहॉ जाते हो ? क्या बाल मम्मी–पापा काटते हैं ? बाल कौन काटता है ? उसके पास क्या–2 होता ह ? कौन–2 बाल कटवाते हुए रोता है, इत्यादि।

शिक्षण सामग्रीः कंघी, कैंची, तेल, क्रीम,शीशा व कुर्सी।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिल्पनाः क्रमबद्ध सोच

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

- बच्चों से हाथ–मुंह धोने, तेल लगाने व कंघी करने का मूक अभिनय क्रमानुसार करवाएं।
- एक समान वस्तुओं/चित्रों का मिलान करवाएं–

- एक दूसरे का साथी ढूंढने को कहें

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः— <u>गेंद के खेल</u>

(सभी आयु वर्ग के बच्चों के लिए)

बच्चों को कंघी करने व तेल लगाने का अभिनय करवाएं। इन क्रियाओं द्वारा बच्चों की छोटी मांसपेशियों का विकास होगा।

बच्चों को गेंद से कंघी, कैंची, उस्तरा, नेलकटर, साबून, क्रोम की शीशी आदि पर निशाना लगाना को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः— <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

'BUCKLE MY SHOE' कविता व पहेली कार्यकर्ता सभी बच्चों से अलग–2 दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— मिट्टी/पानी के खेल

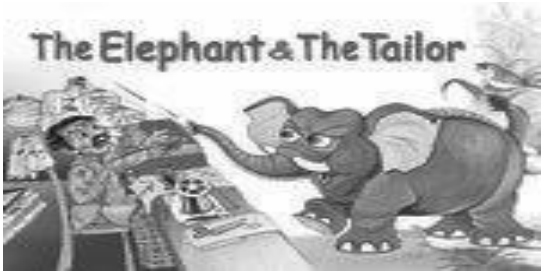
(सभी वर्गो के लिए)

1. पानी में साबून मिलाकर उसके बुलबुले बनवाएं।
2. मिट्टी द्वाराः मिट्टी को सपाट करके उस पर कंघी छपवाएं।
3. क्ले से कंघी, नेल कटर, साबून, तेल की बोतल आदि की आकृतियां बनवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'दर्जी और हाथी' को कार्यकर्ता मुखौटों से नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवाएं।



01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

दूसरा सप्ताह | साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

सोमवार | दैनिक विषयः डॉक्टर

समय | गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप के दौरान बच्चों को छोटी–2 बीमारियों के बारे में बताएं जैसे– जुकाम, बुखार आदि के बारे में बातचीत करे फिर पूछें कि बीमार होने पर कहॉ जाते हैं ? डॉक्टर बीमार होने पर क्या देता है ? किस–2 ने डॉक्टर देखा है ? डॉक्टर के पास क्या–2 देखा है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : श्रव्य/दृश्य– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

(3 से 4 वर्ष के लिए)

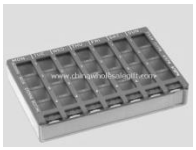
- कविता द्वारा खेलः– कविता में जहां–2 डॉक्टर शब्द आए तो सभी बच्चों को ताली बजाने को कहें जो नहीं बजाएगा वो खेल से बाहर।

  डॉक्टर देखो मेरी गुडिया, कल से गुडिया हुई बीमार।
  डॉक्टर इसको 104 बुखार, डॉक्टर दे दो पुड़िया चार।
  डॉक्टर अब न पड़े बीमार, कर दो डॉक्टर ऐसा उपचार।

- बच्चों को रुई, दवाई के खाली पत्त, खाली दवाई की शीशी आदि रखकर आंख पर पटटी बांध कर स्पर्श से अलग–2 छांटने को कहें।

रुई

दवाई की शीशी


दवाई का खाली पत्ता

(4 से 5+ वर्ष के लिए)
पुदीना, तुलसी, प्याज, नींबू, शहद आदि सूंघकर हरे पत्ते वाली, उसके बाद खटटी फिर मीठी उसके बाद आंख में आंसू लाने वाली चीजों को कम से लगाने को कहें।

पुदीना

तुलसी

प्याज

नींबू

शहद

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>चलना/संतुलन बनाना</u>
(सभी आयु वर्ग के लिए)

- बच्चों के सिर पर दवाई के खाली पत्ते रखकर, संतुलन बनाकर बिना पत्ते गिराए चलने को कहें। जमीन पर स्टेथोस्कोप का बड़ा चित्र बनाकर उस पर चलने को कहें।
- दवाई की खाली प्लास्टिक की बोतल सिर पर रख कर, संतुलन बनाके चलने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः– <u>कविता/कहानी/पहेली</u>
कविता 'डॉक्टर देखो भली प्रकार' व पहेली को कार्यकर्ता अपने साथ करवाएं।

डॉक्टर देखो भली प्रकार,
मेरी गुड़िया पड़ो बीमार।
कल था बरसा छम–छम पानी,
उसमें भीगी गुड़िया रानी।
गीले कपडे दिये उतार,
फिर भी गुड़िया पड़ो बीमार।
कांप रही है मेरी गुड़िया,
दे दो इसे दवा की पुड़िया।

पहेली– सुई हमे लगाता है

गोली दवा खिलाता है
मिनटों में राहत दिलाता है
बीमारी दूर भगाता है। बोलो क्या ? उत्तर– डॉक्टर

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– रंग भरना/चित्रकला

(3 से 5 +)

बच्चों से इंजेक्शन, थर्मामीटर, डॉक्टर कोट, स्टेथोस्कोप आदि की आकृतियां बनाकर रंग भरवांए।

गोली के बड़ आकार बनाकर रंग भरने को कहें, जैसे–पीली गोली, लाल गोली, नीली गोली आदि।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'डॉक्टर अंकल' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवायें।

एक गांव में सूरज और दीपा रहते थे। दोनों में गहरी दोस्ती थी। दोनों एक ही स्कूल में पढने जाते थे पर दोनों में एक बड़ा अन्तर था। दीपा का घर और आस–पास का वातावरण साफ–सुथरा रहता था पर सूरज के घर में गन्दगी थी। उसके घर में धूप ठीक से नहीं आती थी। घर के बाहर नाली भी खुली थी। उसमें कचरा जमा हो गया था और पानी निकल नहीं पाता था। इससे वहां कीड़, मकोड़, मच्छर, मक्खी पैदा हो गए थे। एक दिन सूरज स्कूल नहीं आया क्योंकि उसे बुखार हो गया था। उसकी मां ने कुछ दवा भी दी, पर सूरज का बुखार नहों उतरा। दो तीन दिन बाद सूरज स्कूल नहीं पहुंचा तो दीपा उसे घर पर देखने आई। सूरज के घर की गन्दगी देखकर उसने कुछ नहीं कहा पर सूरज की हालत देखकर उसने सूरज की मां से डॉक्टर बुलाने को कहा। दीपा स्वयं जाकर डॉक्टर को लेकर आई। डॉक्टर ने सूरज का हाल देखकर कहा कि उसे मच्छर काटने से मलेरिया हो गया है। और सूरज को उसने मलेरिया की दवा दी। पर डॉक्टर ने सूरज की मां को समझाया कि उसे अपने घर में सफाई रखनी चाहिए और नाली में गंदे पानी व कचरा को साफ करवाना चाहिए और पानी को जमा नहीं होने देना चाहिए। नही तो मच्छर पैदा हो जाते हैं अब सूरज की मां को अपनी गलती पता चल गई। उसने दूसरे दिन ही अपने घर की सफाई की। मच्छर मारने की दवा डलवाई। नगरपालिका के लोगों

को बुलाकर नाली साफ करवाई और नाली में दवा डलवाई। इससे सारे मच्छर मर गए। सूरज भी अच्छा होकर स्कूल आने लगा था। अब वह भी खूब साफ रहने लगा। तो बच्चों हमें भी दीपा और सूरज की तरह साफ–सुथरा रहना चाहिए।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

मंगलवार — दैनिक विषयः नर्स

A Nurse gives us shots and medicine

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– नर्स के बारे में बातचीत करें। फिर उनसे पूछें कि क्या किसी ने नर्स देखी है ? वो कैसे कपड़ पहनती है, डॉक्टर की मदद कैसे करती है, मरीज की देखभाल कैसे करती हैं, इत्यादि। फिर बच्चों को नस का चित्र दिखाएंगे और नर्स तथा डॉक्टर में अन्तर भी बताएंगी।

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : रंगो का ज्ञान– *(विधि – पृथकीकरण, छांटना व कमबद्ध)*

पहले पिछले कल करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

- सभी बच्चों को गोलाकार खड़ा करें फिर कार्यकर्ता कहे– रंग–रंग–रंग, बताओ रेखा की फ्रॉक का, सुनील के स्वेटर का, गीता के बैग का, इत्यादि। सभी बच्चे निर्देश के अनुसार उसी बच्चे का रंग बताएंगे।
- नर्स के काम में आने वाली चीजों को डॉक्टर सैट में से अलग–2 करवाएं।
- एक समान रंगो वाली वस्तुओं/चित्रों का मिलान करवाएं–

नीला इंजैक्शन

लाल कोट

लाल कोट

नीला इंजैक्शन

हरी दवाई

काली स्कर्ट

काली स्कर्ट

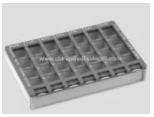
पीला रुमाल

पीला रुमाल

हरी दवाई

- इंजैक्शन, दवाई के खाली पत्ते, स्टैथोस्कोप इत्यादि के कार्ड छंटवाकर समूह बनवाएं।

इंजेक्शन



दवाई

स्टेथोस्कोप

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>भागना/दौड़ना</u>

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

थोड़ो–2 दूरी पर एक–2 बच्चे को खड़ा करें। पहला बच्चा दूसरे बच्चे के पास जाकर इंजैक्शन की तरह हल्की सी च्यूंटी काटे फिर वो बच्चा दौड़। ऐसा करके बारी–2 सभी बच्चे दौड़।

बच्चों को गोलाकार में दौड़ाएं व कार्यकर्ता बीच में खड़ो होकर निर्देश दें। बारी–2 सभी बच्चे दौड़।

दौड़ो बच्चो नर्स आई, अपने साथ क्या–2 लाई ?

क्या लाई पूछने पर बच्चे रुककर इंजैक्शन लगाने का अभिनय करें।

फिर से दौड़ा–2 बच्चों बीमारी आई, अपने साथ क्या लाई ?

क्या लाई पूछने पर बच्चे रुककर सुस्त व बीमार होने का अभिनय करेंगे।

फिर से दौड़ो बच्चो डॉक्टर आया, अपने साथ क्या लाया ?

क्या लाया पूछने पर बच्चे जोड़ मे एक दूसरे की धड़कन सुनने का अभिनय करेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

''डॉक्टर देखो भली प्रकार'' कविता व पहेली की दोहराई कार्यकर्ता अपने साथ करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना एवं पेन्टिग

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

दवाईयों के खाली पत्ते, खाली शीशी के ढक्कन, रुई, पटटी आदि के छापे लगवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'डॉक्टर अंकल' को कार्यकर्ता फ्लैश काड़ द्वारा दोहराई करवायें।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

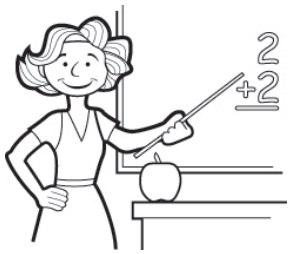
//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

बुधवार — दैनिक विषयः अध्यापक



समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– किस–2 के भैया–दीदी स्कूल जाते हैं ? उन्हें वहॉ कौन पढाता है ? किस–2 के मम्मी–पापा अध्यापक हैं ? फिर बताएं कि अध्यापक वह होता है जो हमारा मार्ग दर्शन करता है अध्यापक को गुरु भी कहा जाता है। मतलब कि किसी भी विषय वस्तु का गुर, गुण की जानकारी आसानी से देनेवाला ही गुरु या अध्यापक होता है। बच्चों को पढाते समय अध्यापक के हाथ में एक पुस्तक होती है, जो आयत के आकार की होती है। अर्थात चौरस–चौकोर। बैठने क लिए लम्बी टाट–पट्टी।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : आकृति ज्ञान– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ वर्ग हेतु)

- बच्चों को आकार के आधार पर किताबें, ज्योमेटो बॉक्स, पेन्सिल, डण्डा, चॉक आदि छांटने को कहें।

चौकोर

ज्योमेट्री बॉक्स आयताकार

पेन्सिल लम्बी

- फ्लैश कार्ड से अध्यापक के काम में आने वाली चीजों को कमबद्ध लगवायें।
- बच्चों को अध्यापक व डॉक्टर के काम आने वाली चीजों के फ्लैश कार्ड देकर उन्हें डॉक्टर के काम आने वाली चीजों को अलग करने को कहें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— <u>उछलना/कूदना</u>

बच्चों को गोलाकार में खड़ कर निर्देश दें—
राम बोले—उछलो, बच्चे उछलें जब राम बोले—मेंढक बन के कूदों। बच्चे मेंढक बन कूदेंगे। राम बोले— बंदर बनो, उछलो, बच्चे बंदर की तरह उछलेंगे।
कार्यकर्ता बच्चों से ताली मारने को कहें, गिनती के साथ कार्यकर्ता बच्चों को उछलने को कहें इस प्रकार शारीरिक विकास होगा।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

''डॉक्टर देखो भली प्रकार'' कविता व पहेली कार्यकर्ता समूह में दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— <u>फाडना/चिपकाना</u>

ब्लैकबोर्ड के चित्र पर बच्चों को छोटी डंडिया, चॉक के टुकड़, फटे कागज चिपकाने को कहेंगे।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'डॉक्टर अंकल' को कार्यकर्ता कठपुतली/ हैंड पपट द्वारा दोहराई करवायें।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

दूसरा सप्ताह
वीरवार

साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक
दैनिक विषयः पायलट

समय

गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाड़ो कार्यकर्ता साधारण भाषा में बच्चों से बातचीत करेगी, जैसे– बच्चों, बड़ होकर कौन क्या बनगा, कौन–2 बच्चे गुब्बारे के जैसे हवा में हवाई जाहज व हैलीकाप्टर उड़ाएंगे ? किस–2 ने हवा में उड़ते हुए हवाई जहाज, हैलीकॉप्टर व रॉकेट देखें हैं ? कौन–2 बच्चे मम्मी–पापा के साथ हवाई जहाज में कहीं गये हैं। क्या हवाई जहाज को टाटा करते हो ? हवाई जहाज कौन उड़ाता है ?

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः समय / दूरी / दिशा–

(विधि–आगे–पीछे, पहले–बाद में, दांए–बांए)

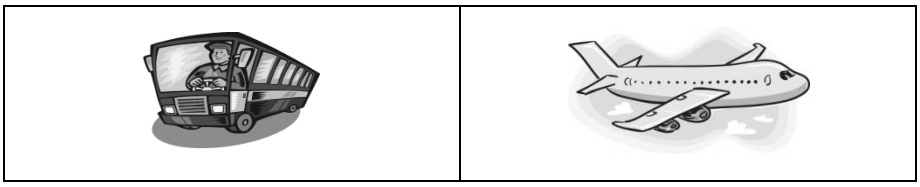
पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–4 वर्ग हेतु)

- सामग्रीः– पायलट कार्ड, डाइवर कार्ड, हवाई जहाज, हैलीकॉप्टर बस, टक, रॉकेट, रेलगाड़ो, कार, जीप आदि के कार्ड।
- कार्ड मिलानः– आंगनवाड़ो कार्यकर्ता सभी बच्चों को पायलट क्या–2 उड़ाता है ? उसके कार्ड के साथ मिलाने को कहें तथा ड्राईवर क्या–2 चलाता है उसके साथ मिलाने का कहेंगे।

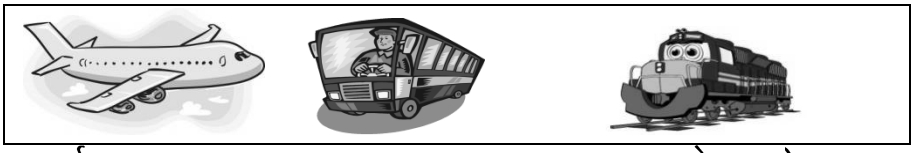
(4–5+ वर्ग हेतु)

- बस और हवाई जहाज के चित्र बनाकर निश्चित दूरी दिखाकर बच्चों से पूछें कि जो पहले पहुंचेगा उसमें सही का निशान लगायें।
- कौन पहले पहुंचेगा–



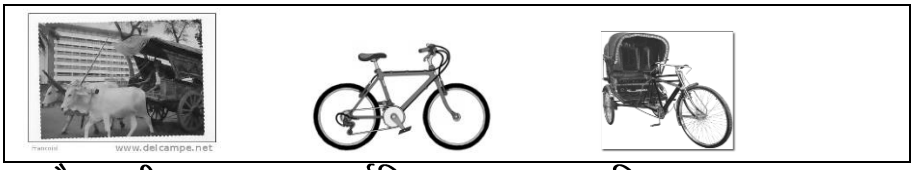
- ज्यादा दूरी कम समय में व कम दूरी ज्यादा समय में तय करने वाले यातायात के साधनों के कार्ड छंटवाकर अलग समूह बनवायें।

ज्यादा दूरी कम समय में तय करने वाले यातायात के साधन



हवाई जहाज बस रेलगाड़ो

कम दूरी ज्यादा समय में तय करने वाले यातायात के साधन



बैलगाड़ी साईकिल रिक्शा

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– रेंगना, लुढकना

- आंगनवाड़ो कार्यकर्ता बच्चों से विभिन्न अभिनय दौड़ लगवाएगी। जैसेः– तांगा दौड़, स्कुटर दौड़, हवाई जहाज दौड़, कार दौड़ रेलगाड़ो दौड़।
- बच्चों को मगरमच्छ की तरह सीधा व सांप की तरह टेढा–मेढा रेंगने को कहें, ढोलक की तरह लुढकने को कहें।

12:15 से 12:45

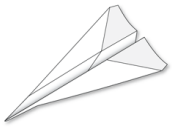
भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

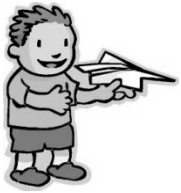
''डॉक्टर देखो भली प्रकार'' कविता व पहेली कार्यकर्ता बच्चों से अकेले–2 दोहराई करवाये।

<u>12:45 से 01:15</u>

सृजनात्मक विकासः– <u>पिरोना/छांटना</u>

पेपर फोल्डिंग से बच्चों से हवाई जहाज बनवाएं व उडवाएं।





फिर उन्हें दोबारा उठाके अपनी–2 माला की तरह धागें में पिरोएं, गिनवायें। जिसकी माला में सबसे ज्यादा हवाई जहाज हों, वो विजेता होगा।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'डॉक्टर अंकल' को कार्यकर्ता बच्चों से नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवायें।

<u>01:45 से 02:00</u>

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//*********************************//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

शुक्रवार — दैनिक विषयः पुलिस

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– किस–2 ने पुलिस को देखा है ? किस के पापा, चाचा पुलिस हैं ? पुलिस क्या–2 काम करती है, पुलिस की वर्दी किस रंग की होती है।, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– पजल

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

- जोड़ा खोजो–

B

A

G

C

- पुलिस के चित्र को कार्ड के माध्यम से पजल गेम करवायें।

- चोर के सामान व पुलिस के सामान को अलग–2 छांटना– गठरी, मास्टर चाबी, हथौड़ो, छोटी टॉर्च।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– गेंद का खेल

चोर पुलिस का खेलः–
भागो–भागो चोर पुलिस आई,
भागो–भागो चोर पुलिस आई।
गेंद के खेलः– चोर पर गेंद से निशाने लगाने को कहेंगे।
गेंद से कैच–2 खेलना, गेंद को एक दूसरे के पास फैंकना।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

''डॉक्टर देखो भली प्रकार'' कविता व पहेली कार्यकर्ता बच्चों से एकल दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– मिटटी/पानी के खेल

- क्ले द्वारा पुलिस का डंडा, बंदूक बनवायें।
- सीटी में पानी भरकर के सीटी बजवाना।
- खाली पेन के द्वारा पानी में फूंक मारना।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'डॉक्टर अंकल' को कार्यकर्ता मुखौटों द्वारा दोहराई करवायें।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

सोमवार — दैनिक विषयः बढई

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

बच्चों को अपने आस–पास जो फर्नीचर है उसके बारे में बताएं कि ये चीजें किसने बनाई हैं व किस चीज से बनो है। बच्चों को लकड़ो से बने खिलौने दिखाएंगे व उनको बताएंगे कि ये बढई ने बनाए हैं। फिर बच्चों को आंगनवाड़ी की चौकियां, कुर्सी, मेज कैसे बने, किसने बनाए व किस चीज से बने हैं, के बारे में प्रश्न पूछें व बताएं घर में बने फर्नीचर के बारे में प्रश्न पूछें।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : श्रव्य/दृश्य– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

- बच्चों को लकड़ो, लोहे के मेज पर आवाज करके आंख बंद करके पहचानने को कहें। बर्तनो, ढफली, ढोलक इत्यादि की आवाजों की पहचान करवाएं।
- बच्चों से कुर्सी, मेज, पलंग, चौकी इत्यादि बढई द्वारा बनाई चीजों के कार्ड दिखाकर समूह बनवायें।
- अलग क्या है ?

- एक समान वस्तुओं/चित्रों का मिलान करवायें–

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– चलाना/संतुलन बनाना

(सभी आयु वर्ग के लिए)

चौकियों पर संतुलन बनाके चलवाएं, सिर पर कोई चीज रखकर संतुलन बनाकर चलवाएं।

बच्चों को एक टांग के बल पर चलवाएं।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

मम्मी देखो मेरी कुर्सी,
किसने बनाई इतनी प्यारी।
बढई भईया आये थे,
औजार साथ लाए थे
लकड़ी की है मेरी कुर्सी कितनी सुन्दर कितनी प्यारी।

पहेली–खेत जोतना मेरा काम
चाहे हो सुबह या शाम
किसान रखता मेरा ध्यान
मेरे बिना न उनका काम। बोला क्या ? उत्तर– बैल

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– रंग भरना/चित्रकला

छोटी–2 लकडियों व माचिस की तिल्लियों व आईसक्रीम स्टिक से एक कागज पर घर बनाकर उसमें चिपकाएं तथा उन आईसक्रीम

स्टिक से चिपका कर मन्दिर बनाएं। फिर उनमें बच्चों से पानी वाले रंग भरवाएं। आईसक्रीम स्टिक इत्यादि पर रंगीन चित्रकला करवाएं।

घर

मन्दिर

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'रोटी का बंटवारा' को स्टोरी चार्ट के द्वारा करवाये।

दो बिल्लियां कहीं से एक रोटी का टुकडा लेकर आई। बिल्लियों ने तय किया कि रोटी के टुकड को आधा–आधा बांटकर खाएंगे। दोनो ने रोटी के दो हिस्से किए। लेकिन उसमें एक टुकडा कुछ बडा हो गया और दूसरा थोडा छोटा। दोनों झगड पड़ी कि बडे वाले टुकडे को कौन लेगा। पास ही में एक बन्दर बैठा था दोनों बिल्लियों को लडते देखकर वह उनके पास गया ओर बोला बहन क्यों लड रही हो। लाओ मैं तुम्हारी रोटी को आधा कर देता हूं। बन्दर ने रोटी के टुकड को एक तराजू पर रखा। एक ओर थोड़ी ज्यादा रोटी होने के कारण तराजू एक ओर झुक गया। बन्दर ने उस टुकड से थोड़ी और रोटी खा लीं फिर वह टुकडा तराजू पर रखा तो दूसरा टुकडा खा लिया। ऐसा करते–करते बन्दर ने पूरी रोटी खा ली। तब बिल्लियों को महसूस हुआ कि आपस में झगडने से उन्हे कुछ भी हाथ नहीं लगा।

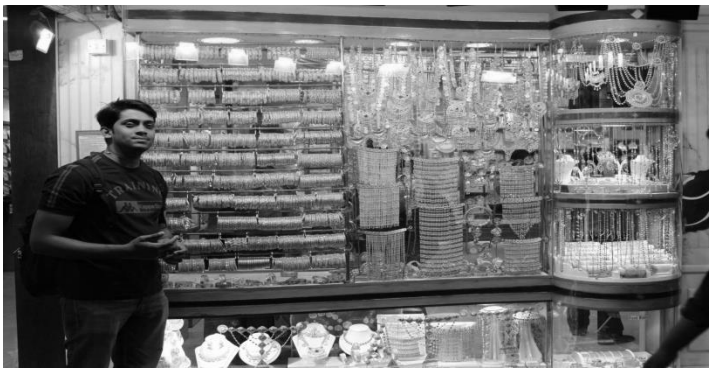
01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी
विषयः हमारे सहायक

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक
मंगलवार — दैनिक विषयः सुनार



समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– सुनार कौन होता है ? किस–2 ने सुनार देखा है ? सोने के आभूषण बनाता है ? जैसेः– अंग्ठी, बाली, कंगन, गले का हार, नाक की नथनी, माथे का टीका आदि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः रंगो का ज्ञान–*(विधि–पृथकीकरण, छांटना व कमबद्ध)*
पहले पिछले कल करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें
(3 से 4 वर्ष के लिए)

- अलग–2 च्डियों, अंग्ठियों, कडों, को मिला दें व बच्चों को इन्हे रंगो के आधार पर छांटने को कहें।

चूडियां

कंगन

अंगूठी

- कार्यकर्ता कागज पर गहनों के चित्र बनाकर बच्चों से रंग भरवाएगी।

गहने

(4 से 5+ वर्ष के लिए)
रंग बिरंगी चूडियों को चिपका कर बच्चों से विभिन्न आकृतियां बनवाएं या वाल हेंगिगज वगैरह बनवाएं व रंगो का ज्ञान करवाएं।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– भागना/दौडना

कार्यकर्ता दो बच्चों को छांटेगी एक का नाम सोना व दूसरे का नाम चांदी, दोनो हाथ पकड कर घर बनाएंगे बाकि बच्चे एक पंक्ति में खड हो जाएंगे। घर में से एक–2 करके बच्चे निकलते जाएं व बोलते जाएं–

सोने की चाबी खो गई है
जाने कहां कब खो गई है।
ढूंढा आगे और पीछे
उपर देखा और नीचे फिर जो बच्चा घर में फंसा उससे पूछेंगे कि सोना मांगा चांदी। जो भी बच्चा मांगे उसको उसी लाईन में खडा करते जाएंगे।
अन्त में सोना–चांदी दोनो पक्षों में रस्सा कस्सी कराके हार जीत निश्चित करेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कार्यकर्ता 'मम्मी देखो मेरी कुर्सी' कविता व पहेली की दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना/पेंन्टिग

- दुल्हन का चित्र बनाकर बच्चों से पेंटिंग व रंग करवाएं।
- भिंडो की आगे की टोपी से माला की आकृति के छापे लगवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'रोटी का बंटवारा' को फलैश कार्ड के द्वारा दोहराई करवाये।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

बुधवार — दैनिक विषयः लोहार

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– लोहे की चीजें–हथौडो, कुल्हाडो, गैंती, चाकू, बेलचा, दराटी इत्यादि कौन बनाता है फिर बच्चों को बताएं कि ये सब चीजें लोहार बनाता है। किसी ने लोहार की दुकान देखी है, इत्यादि।दैनिक विषय पर चर्चा। बच्चों! जो सोने के गहने बनाता है उसे क्या कहते हैं–सुनार। कल आपने सुनार के बारे में जाना कि सुनार किस कंगन, अंगुठी बाली आदि बनाता है। उसी तरह बच्चो लोहार भी होता है। यह सब चीजें कौन बनाता है–लोहार।

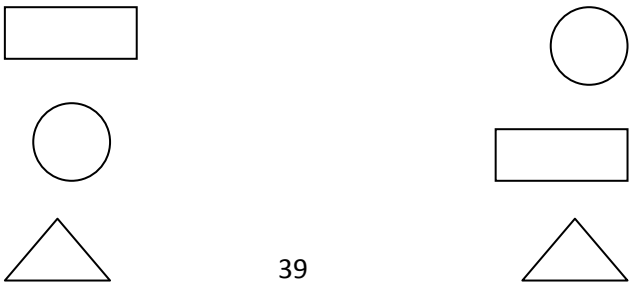
11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः आकृति का ज्ञान–*(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ष के लिए)

एक समान आकृतियों का मिलान करवाएं



(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- इन सभी चीजों के अलग–2 समूह बनवाएं फ्लैश कार्ड छंटवाकर या मिलान द्वारा जैसे– चम्मच के साथ डोंगा

चम्मच

डोंगा

आदमी

दराटी

घास

फावडा

कील

नेलकटर

नाखून

हथौडा

- अलग क्या है ?

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>उछलना/कूदना</u>

बच्चों की दोनो टांगे रुमाल से बांधकर कुदवायें।
दोनो हाथ रुमाल से बांध कर कूदने को कहें।
बच्चों से औजार बनाने का अभिनयः–
बच्चों से हथौडा मारने का अभिनय करवायें
दराटी, फावडा, आदि चलाने का अभिनय भी करवायें।
जोर–जोर से बाजू ऊपर उठाकर नीचे की ओर मारने की क्रिया करवाएं।
यह क्रिया बार–2 दोहराएं।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कार्यकर्ता 'मम्मी देखो मेरी कुर्सी' कविता व पहेली की समूह में दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— फाडना/चिपकाना

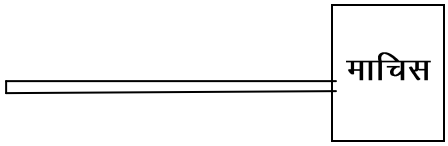
विभिन्न प्रकार की आकृतियां बनाकर उसमें कीलें चिपकाने को कहें। कीलों के स्थान पर घास के तिनकों का प्रयोग करें। कागज फाडकर उडाने को कहें। पेंसिल के छिलके चिपकाएं।

1

1	2	3

1	2
3	4

बच्चों से व्यर्थ सामान से हथौड की आकृति चिपकवाएं जैसे— लम्बी पतली डंड़ी व माचिस की डिब्बी खाली



01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'रोटी का बंटवारा' को कठपुतली/हैंडपपट के द्वारा दोहराई करवाये।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

वीरवार — दैनिक विषयः माली

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– माली कौन होता है, माली क्या करता है, किसी ने माली को देखा है ? किसने देखा है ? माली अपने बागीचे को सुंदर बनाए रखने के लिए माली बहुत मेहनत करता है।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : पुर्व संख्याबोध :–*(विधि–छोटा–बड़ा, मोटा–पतला, लम्बा –छोटा)*

पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ष के लिए)

- बच्चों को फ्लैश कार्ड द्वारा बडा फूल–छोटा फूल, छोटा गमला–बडा गमला, छोटी पतंग– बड़ी पतंग आदि छांटकर समूह बनाने को कहें।

बडा फूल

छोटा फूल

बडा गमला

छोटा गमला

बड़ी पतंग

छोटी पतंग

- इस वर्ग के लिये बढई,सुनार, लोहार व माली सभी तरह की तस्वीरों में से माली की तस्वीर अलग करवाना।

लोहार

माली

बढई

- (4 से 5+ वर्ष के लिए)
- जोडा मिलान–

2

3

1

4

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>रेंगना/लुढकना</u>

- फूल पकड कर रेंगने को कहें।
- लुढकने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः– <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

कार्यकर्ता 'मम्मी देखो मेरी कुर्सी' कविता व पहेली की बच्चों से एकल दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— पिरोना/छांटना

- अलग–2 फूलों पत्तों की छंटाई करवा के माला में पिरोने को कहें।
- बच्चों से डिसपोजबल गिलास में मिटटी भरवाएं और उसमें एक दो चने बोने को दें। रोज सुबह पानी डलवाएं और परिवर्तन दिखाएं।
- मिट्टी से विभिन्न आकृतियां बनवांए।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'रोटी का बंटवारा' की स्टोरी चार्ट के द्वारा दोहराई करवाये।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

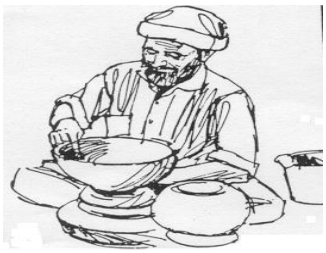
//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

तीसरा सप्ताह | साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

शुक्रवार | दैनिक विषयः कुम्हार



समय | गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– किस–2 के घर में ठण्डे पानी के लिए मिट्टी का घडा है ? कौन–2 दिवाली पर मिट्टी के दीये जलाते हैं ? किस–2 के घर में मिट्टी के फूलदान, गुल्लक इत्यादि हैं ? मिट्टी की चीजें कौन बनाता है, इत्यादि हल्के–फुल्के प्रश्नों द्वारा बच्चों को कुम्हार की जानकारी दें।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः–यादाश्त

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(सभी वर्ग के लिए)

- खेलः– जोडे में बच्चों के नाम रखें जैसे– एक का गमला, दूसरे का फूल। एक का कप, दूसरे का प्लेट। एक का घडा, दूसरे का पानी। एक का मिट्टी, दूसरे का चाक, इत्यादि। बच्चों को दौडाएं और गाएं–
  दौडो– दौड़ो बच्चो, पहाडों में आग लगी–3 कप–प्लेट के जोडे में, उस समय केवल कप–प्लेट वाले बच्चे हाथ पकड कर खड होंगे बाकि सारे बच्चे बैठै रहेंगे।

- बच्चों से पूछें कि फ्लैश कार्ड में से याद करके छांटो कि क्या–2 मिट्टी से बनता है ?

चित्रः सुराही, कप, प्लेट, गमला

गमला

सुराही

कप

प्लेट

- गमला, घडा, सुराही, गिलास, कटोरी, प्लेट, दीये, थाली इत्यादि को दिखाकर बच्चों से कमबद्ध पूछे कि कौन सी चीज किस काम आती है ?

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः–

गेंद के खेल

(सभी वर्ग के लिए)

कार्यकर्ता एक मिटटी का खिलौना रखेंगे और एक–एक बच्चा उस खिलौने पर गेंद मारेगा।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कार्यकर्ता 'मम्मी देखो मेरी कुर्सी' कविता व पहेली की बच्चों से एकल दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः–

मिटटी/पानी के खेल

- मिटटी से प्लेट बनाना तथा अन्य खिलौने बनाना।
- पानी में मिटटी डालकर साफ पानी व गंदा पानी के अन्तर का खेल करवाएं।
- बच्चों से मिटटी के खिलौने (दीये, कटोरी, चम्मच, फल मिटटी की गोलियां इत्यादि बनवाएंगे)

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'रोटी का बंटवारा' को मुखौटों के साथ नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवाये।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

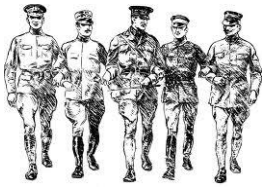
//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

सोमवार — दैनिक विषयः सैनिक



समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्टगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– सैनिक किस ने देखा है ? कहां देखा है ? क्या करता है, वहां से चर्चा आगे बढाते हुए हम सैनिक पर जानकारी देंगे। बच्चों को खुद सिपाही, फौजी या सैनिक शब्द से परिचय करवा कर बच्चों को उनके बारे में थोडा बताएं। बच्चों को सैनिक का चित्र दिखाकर उसके काम के बारे में भी जानकारी दें।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः स्पर्श/स्वाद– *(विधि–पृथकीकरण, छांटना व कमबद्ध)*

(3 से 5+ वर्ष के लिए)

- बच्चों की आंखो पर पटटी बांधकर टोपी, डंडा, बेल्ट, बटन आदि छांटने को कहें।

टोपी

डंडा

बेल्ट

बटन

- चीनी, नींबू, करेला, गुड चखकर खट्टा–मीठा, कडवा आदि स्वादों का बोध करवाएं।

चीनी

नींबू

करेला

गुड

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– चलना/संतुलन बनाना

(3 से 5 वर्ष के लिए)

- बच्चों को कदमताल करना सिखाएंगे।
- जमीन पर मोटे डंडे की पंक्ति बनाकर उस पर संतुलन बनाकर चलने को कहें।
- बच्चों से चलते–2 निशाना लगाने को कहेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता 'नन्हा मुन्ना राही हूं' व पहेली को कार्यकर्ता अपने साथ करवाएं।

अभिनय गीत

नन्हा मुन्ना राही हूं, देश का सिपाही हूं
बोलो मेरे संग जय हिन्द–जय हिन्द।
बडा होकर देश का सहारा बनूंगा
दुनिया की आंखो का तारा बनूंगा
आगे ही आगे बढाउंगा कदम
दाहिने बांए, दाहिने बांए थम
नन्हा मुन्ना राही हूं, देश का सिपाही हूं
बोलो मेरे संग जय हिन्द–जय हिन्द।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– रंग भरना/चित्रकला

(3 से 4 वर्ष के लिए)

- बंदूक टोपी का चित्र बनाकर रंग भरवाएंगे।

- तिरंगा झण्डा बनाकर उसमें रंग भरवाएंगे।

(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- सैनिक की फोटो बनाकर रंग भरवाएंगे

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'जंगल का राजा कौन' स्टोरी चार्ट द्वारा करवाएं।

एक जंगल में एक बूढा शेर रहता था। बूढा होने के कारण अब उसमें बहुत शक्ति नहीं रही थी। इस कारणवश वह जंगल की देखभाल भी ठीक से नहीं कर पाता था। उसी जंगल में एक भालू भी रहता था। भालू और शेर में काफी अच्छी दोस्ती थी। एक दिन एक दूसरा शेर दूर गांव में खाने की तलाश में भटकता हुआ उस जंगल में आ पहूंचा। भालू ने जब दूसरे शेर को दूर से जंगल की ओर आते देखा तो वह भागा–भागा बूढे शेर को खबर देने पहुंचा। बूढ शेर ने जैसे ही यह खबर सुनी तो वह गुस्से से लाल–पीला हो गया। वह दहाडता हुआ उस शेर की ओर लपका और जोर से दहाड कर बोला, मैं इस जंगल का राजा हूं। तुम यहां नहीं रह सकते हो। देखते ही देखते दोनों शेरों में घमासान लडाई शुरु हो गई और सारे जंगल में उनकी आवाजें गूंजने लगी। लडाई देख कर भालू बहुत घबराया। उसने जल्दी–जल्दी जंगल के सभी जानवरों को इकट्ठा किया और दानों शेरों का झगडा रुकवाया।

जानवरों की सभा बैठी, उन्होने सोचा कि जंगल में तो एक ही शेर राजा बनकर रह सकता है तो कैसे इसका फैसला किया जाए। भालू को एक बात सूझी और बोला, क्यों न दोनों शेरों का एक मुकाबला हो जाए जो शेर उंची दहाडगा वही जंगल का राजा कहलाएगा।

पहेले बूढा शेर दहाडा। जंगल के कुछ हिस्सों में आवाज गूंजी। अब दूसरे शेर ने दहाडा तो पूरा जंगल कांपने लगा। जानवरों के इधर–उधर भागने की आवाजें सुनाई दी। यह देखकर सभी जानवरों ने दूसरे शेर को राजा मान लिया। बूढ शेर ने भी उससे हाथ मिलाया और उससे कहा कि अब से जंगल की रखवाली

करना तुम्हारी जिम्मेदारी है। इसके बाद जंगल के सब जानवर खुशी–खुशी रहने लगे।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

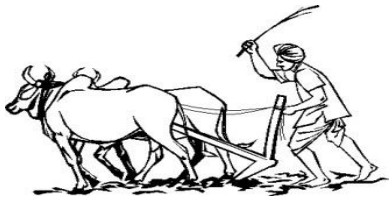
//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

मंगलवार — दैनिक विषयः किसान



समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्ट्रगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते के बाद बच्चों को सब्जी, फल इत्यादि के बारे में पूछेंगी कि कहां उगती है और कौन उगाता है ? बच्चों को खेत के बारे में व किसान के बारे में जानकारी देंगे व किसान खेत में काम करता है, बताएंगे। बच्चों को खेतों में ले जाकर उन्हे किसानों द्वारा उगाई गई सब्जी की जानकारी देंगे कि कैसे किसान हल जोतकर उनको उगाता है।

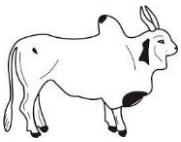
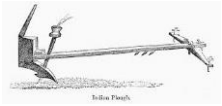
11:15 से 11:45

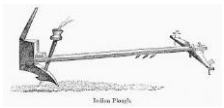
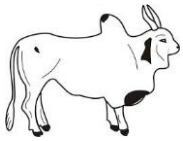
बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः रंगो का ज्ञान– *(विधि– मिलान, विभेदीकरण, युपिंग)*

पहले पिछले कल करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

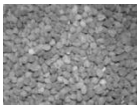
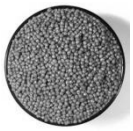
(3–5+ वर्ष के बच्चों के लिए)

- फीली बैग में लकड़ी के टुकड़े, मिट्टी, पत्थर, कंचे, फूल, पते, चावल के दाने इत्यादि डाल कर केवल छू कर पहचानने को कहें।
- एक जैसे चित्रों का मिलान करवाएं–

 बैल	 हल

 हल	फावडा
किसान	 बैल
फावडा	किसान

- बच्चों से भिन्न–2 तरह के अनाजों के रंग की पहचान करवाना जैसे– काला चना, लाल राजमा, पीली मक्की, सफेद चावल, हरी मूंग इत्यादि।

- काला चना लाल राजमा पीली मक्की सफेद चावल हरी मूंग भिन्न–2 प्रकार की सब्जियों जैसे हरी मेथी, लाल टमाटर इत्यादि की पहचान करवाएंगे।

- बच्चों को काले चने, राजमा, मक्की के दाने आदि देकर उन्हें रंगों के आधार पर समूह बनाने को कहें।

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>भागना/दौडना</u>

खेल द्वारा– कार्यकर्ता बोलेगी– आओ बच्चों, मेरे पास आओ–2 बच्चे बोलेंगे– मैडम–मैडम, किसकी चाल ? कार्यकर्ता बोलेगी–किसान की चाल हल लेकर। तो बच्चे किसान की तरह हल लेकर आने का अभिनय करेंगे। फिर कार्यकर्ता पूछेगी– किसान–2 ! हल से क्या करता। बच्चे कहेंगे– खेत जोतेंगे। कार्यकर्ता बोलेगी– आओ बच्चो, वापिस अपने घर जाओ। तो बच्चे वापिस अपनी जगह खड हो जाएंगे।

कार्यकर्ता कहेगी– आओ बच्चो, मेरे पास आओ। मैडम–मैडम किस की चाल। तो कार्यकर्ता बोलगी– अनाज बोते किसान की तरह। बच्चे अनाज बोते हुए किसान का अभिनय करते हुए आएंगे। कार्यकर्ता पूछेंगी– किसान क्या–2 बोता है ? तो बच्चे बताएंगे– गेंहू, मक्की, मटर आदि। इसी तरह किसान द्वारा प्रयोग की जाने वाली चीजों का अभिनय करवाएंगे।

आंगनवाड़ी के आस–पास जो घास उगी है, उसको निकालने को कहेंगे उसके पश्चात एक मोटी लकड़ी से उस जगह को खुदवाना है। घास से रंग की जानकारी दी गई उसके पश्चात जो घास निकली है उसको मुक्त वातावरण के चार्ट पर चिपकाएंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

अभिनय गीत 'नन्हा मुन्ना राही हूं' व पहेली की दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– छापना/पेंटिंग

(3–4 वर्ष के बच्चों के लिए)

- फल, सब्जियों व खेत के चित्र बनाकर उसमें रंग भरवाना।

आम

संतरा

सब्जी

खेत

(4–5 वर्ष के बच्चों के लिए)

- बच्चों को कार्ड दिखाकर पूछेंगे कि ये किस चीज का चित्र है व इसके पश्चात पते, प्याज, आलू को रंग में डालकर छपवाना है।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'जंगल का राजा कौन' को कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा करवाएं।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

चौथा सप्ताह | साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

बुधवार | दैनिक विषयः दुकानदार

समय | गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्ट्रगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– टॉफी, बिस्कुट, खिलौने, कपड़े खरीदने कहॉ जाते हो ?जो वहॉ चीजे बेचता है उसे क्या कहते हैं ? फिर बच्चों को बताएं कि दुकान में घर की जरुरत का हर सामान मिलता है। किस–2 के पापा की दुकान है, किस चीज की दुकान है ? जैसे– छोटे–2 प्रश्न पूछें।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः आकृति का ज्ञान– *(विधि–पृथकीकरण, छांटना व कमबद्ध)*

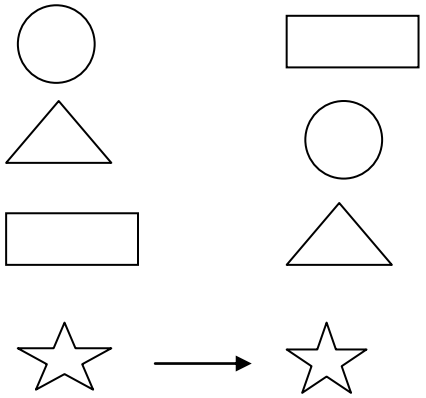
पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ वर्ष के बच्चों के लिए)

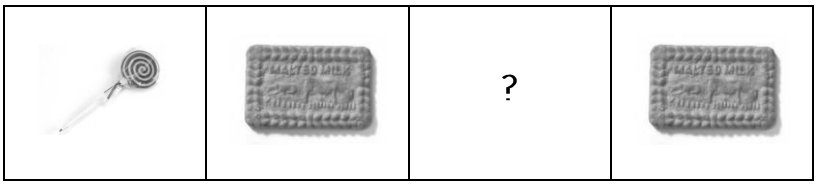
- फीली बैग में गोल व चौकोर चीजें डालकर निर्देश दें– केवल छूकर गोल चीजें पहचाने व बाहर निकाले जो चौकोर चीज निकाले, उसके लिए खेल समाप्त फिर अगले बच्चे को निर्देश दें।

- बच्चों को अलग–2 आकार की चीजें जैसे–आयताकार बिस्कुट, गोल बिस्कुट, लॉलीपाप, तारे जैसी तिकोन बिस्कुट, टॉफियां इत्यादि दिखाकर आकार बताएं फिर अलग–2 छांटने को कहें।

- विभिन्न आकार के फलैश कार्डों का मिलान करवायें।



- रिक्त स्थान पर क्या आएगा ?



11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– उछलना/कूदना

- बच्चों के हाथ पर कोई वस्तु रखकर संतुलन बनाकर धीरे से कूदने को कहें ताकि कूदते समय वस्तु हाथ से न गिरे जैसे–बिस्कुट, टॉफी इत्यादि।
- कोई चीज हवा में उछालकर उसे कैच करने को कहें फिर उसके आकार की पहचान करवायें।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

अभिनय गीत 'नन्हा मुन्ना राही हूं' नृत्य सहित व पहेली की दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– फाडना/चिपकाना

1. स्कूल का चित्र बनाकर और दुकानदार का चित्र बनाकर बच्चों से कागज के छोटे–2 टुकड बनाकर गोंद द्वारा चित्र में चिपकाना

2. विभिन्न वस्तुओं के खाली रैपर जैसे– टॉफी, बिस्कुट, नमकीन इत्यादि की कटिंग करके चिपकाते हुए आकृति बनवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'जंगल का राजा कौन' हैंड पपट/कठपुतली द्वारा दोहराई करवाएं।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

वीरवार — दैनिक विषयः चौकीदार

समय — गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्ट्रगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसे चौकीदार कौन होता है और वह क्या करता है ? क्या चौकीदार स्कूल, घर की देखभाल और बाग–बगीचों की निगरानी करता है ? फिर बताएं कि चौकीदार चोरों से हमारे घर मोहल्ले की सुरक्षा करते हैं।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः समय / दूरी / दिशा– *(विधि–आगे–पीछे, पहले–बाद में, दांए–बांए)*

पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

- खेल करवाएं– बच्चों के हाथों में डंडा दे कर गोले में घुमाएं– भागो रे भागो, प्यारे बच्चो, भागो।
  रात का पहरा है, सारी रात जागो।
  चौकीदार शब्द सुनते ही बच्चे अपनी–2 जगह पर रुक कर डंडा जमीन पर ठोकेंगे। इसके पश्चात बच्चों को फिर से भगाएं। जैसे ही कार्यकर्ता सैनिक कहे, सुनते ही बच्चे अपनी–2 जगह पर डंडा ऊपर की ओर करके खड़े हो जाएं। खेल को दोहराते जाएं।

- कौन पहले पहूंचेगा–

- घड़ी में दर्शाए गए समयानुसार घडियों का मिलान करवाएं

तीन बजे

नौ बजे

छः बजे

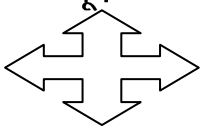
तीन बजे

नौ बजे

छः बजे

- बच्चों से फलैश कार्ड में सूरज के कार्ड को पूर्व दिशा पर रखवाएं

पूर्व

उत्तर  दक्षिण

पश्चिम

- चार बड पत्ते रखवायें फिर बच्चे को बताएं कि ऊपर कौन सी दिशा है नीचे कौन सी। दांए–बाएं कौन सी फिर दिशा का निर्देश देकर फूल रखवाएं जैसे पूर्व तो पूर्व पर चिपकाएं।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— रेंगना/लुढकना

सामने बिस्कुट का पैकेट या नमकीन का पैकेट रखे और बच्चों से लुढक कर वहां तक पहुंचने को कहें। पहले पहुंचने वाले को विजेता घोषित करें।

बच्चों को अलग–2 वस्तुओं की खाली डिब्बे व रैपर रेंग कर के जाकर खाली पेटी में डालने को कहें। एक–2 करके जो अपनी पेटी में सबसे पहले अपने सारे रैपर व डिब्बे डाले उसे विजेता करें।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

अभिनय गीत 'नन्हा मुन्ना राही हूं' नृत्य सहित व पहेली की दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— पिरोना/छांटना

- बच्चों से सीटी, डंडा, टार्च, लैंप इत्यादि के फ्लैश कार्ड छटवाएं।

सीटी

डंडा

टॉर्च

लैम्प

- बच्चों से रंग–बिरंगे मोती माला में पिरोने को कहें और फिर माला को चौकीदार के डंडे पर बंधवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'जंगल का राजा कौन' की नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवाएं।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

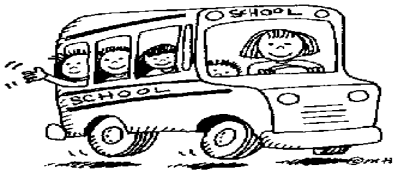
//**********//

माह– जनवरी

विषयः हमारे सहायक

चौथा सप्ताह | साप्ताहिक विषयः हमारे सहायक

शुक्रवार | दैनिक विषयः डाईवर



समय | गतिविधियां

10:00 से 10:30

स्वागत एवं स्वच्छता जांचः– स्वागत, प्रार्थना, राष्ट्रगान, स्वच्छता जांच व व्यायाम माह के प्रथम सोमवार के अनुरुप।

10:30 से 10:45

नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसे नानी के घर किसमें बैठ कर जाते हो, कौन–2 बस में जाता है, उसे कौन चलाता है ? जो डाईवर उसे चलाता है क्या आपने उसे देखा है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– गुम क्या है

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ वर्ग हेतु)

- बच्चों को चित्र दिखाकर चित्र में गाडो पर उंगली रख कर पूछें कि यह क्या है ? डाईवर के चित्र पर उंगली रख कर पूछें कि यह क्या है ? टफिक लाईट पर उंगली रखें और पूछें कि यह क्या है ?

(1) क्या गुम है ?

टायर वाली

बिना टायरवाली

(2) डाईवर क्या चलाएगा ?

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— गेंद के खेल

- बड़ी —2 गेंदे या गुब्बारे फूलाकर उस पर हल्के से बैठकर चलाने को कहें।
- गेंद जैसे बड—2 गुब्बारें फूलाकर उस पर बैठकर फोडने को कहेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

अभिनय गीत 'नन्हा मुन्ना राही हूं' नृत्य सहित व पहेली की दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— मिट्टी/पानी के खेल

(3—4 वर्ष के बच्चों के लिए)

बच्चों से गुब्बारों में पानी भरवा के फुडवाएं।

(4—5 वर्ष के बच्चों के लिए)

मिट्टी या क्ले से बच्चों से बस तथा टायर इत्यादि बनवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'जंगल का राजा कौन' मुखौटों से नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवाएं।

01:45 से 02:00

पोषाहार वितरणः— बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

//**********//