सामाजिक न्याय एंव अधिकारिता विभाग हिमाचल प्रदेश

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम के अन्तर्गत पूर्व शाला शिक्षा पाठ्यक्रम

“पहला प्रयास”

भाग : 4

माह जून

मासिक विषय : हमारा परिवेश

निदेशालय

महिला एवं बाल विकास

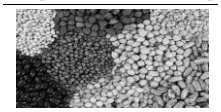
हिमाचल प्रदेश, शिमला–171001

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

माह जून

मासिक एंव साप्ताहिक विषय

पहला सप्ताह



अनाज

चौथा सप्ताह

पोषक तत्व

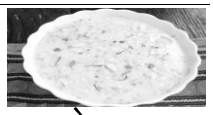
माह : जून

हमारा भोजन

दूसरा सप्ताह

पका हुआ भोजन

तीसरा सप्ताह



दूध के पकवान

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 हा।
- 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 आकलन 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 उन्हे 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 किसी 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– जून
विषय : हमारा भोजन

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषय : अनाज
सोमवार — दैनिक विषय : चावल व धान

लक्ष्यः– माह के अन्त में बच्चे सक्षम होंगे–

1. अनाजों की पहचान करने में ।
2. भोजन के महत्व को समझने में।
3. फल , सब्जी, दूध इत्यादि से शरीर में होने वाले लाभ को समझने में।
4. सब्जी, अनाज इत्यादि के रंग की पहचान करने 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 राष्ट्रगान करवाएं।

प्रार्थना	राष्ट्रगान
तु ही राम है, तु रहीम है, तु करीम कृष्ण खुदा हुआ। तु ही वाहे गुरु, तु यशु मसीह, हर नाम में तु समा रहा। तु ही राम है..... अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं रामधुन कहीं अर्तन। विधि वेद का है ये सब रचन–2 तेरा भगत तुझको बुला रहा। तु ही राम ह.....	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— कार्यकत्री बच्चों से एक दूसरे के शरीर के अंगो एवं वस्तुओं की जांच करने को कहें, सभी बच्चे एक दूसरे के नाखून, दॉत, बाल, कपड़े, आदि की स्वच्छता की जांच करे।

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—

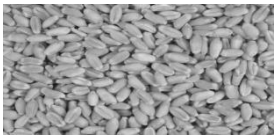
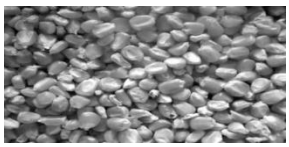
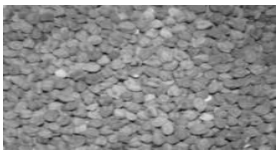
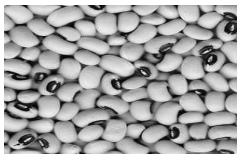
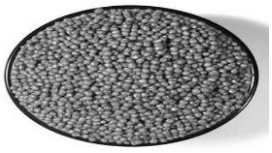
आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः— बच्चों से बातचीत करें कि आज घर में क्या खा कर आए हो। किसने दाल, चावल,परांठा व दलिया इत्यादि खाया है ? उसके बाद हम बच्चों से अनाज के बारे में विस्तार से चर्चा करें। चावल किस—2 को बहुत पसंद है ? चावल किसके साथ खाते हो, इत्यादि हल्के—फुल्के प्रश्नों द्वारा बच्चों को चावल व धान को जानकारी दें।

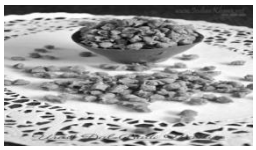
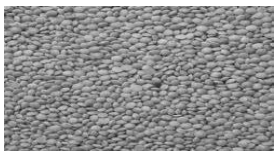
11:15 से 11:45

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

(3—4 आयु वर्ग)

- अलग क्या है ?

 गेहूं	फूल	 मक्की
 काला चना	 रोंगी	पत्ता
चना दाल	पंख	 मूंग दाल

 न्युट्री	काली उड़द	 मलका

- चावल, मक्की, दालें, गेंहू सभी चीजों को मिलाकर बच्चों की आंखों पर पट्टी बांध कर, उन्हें छू कर, हर अनाज को अलग–2 करने को कहेंगे।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– चलना/संतुलन बनाना

- चम्मच में चावल के दाने डालकर, मुंह में पकडाकर, दौड लगवाना।

- टब में चावल डालकर, कटोरी भर कर सबसे पहले लाने को कहना। मेंढक दौड करवा सकते हैं। धान रोपने और पौधों में पानी देने का अभिनय करवा सकते हैं।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कार्यकर्ता 'चावल, जौ और मक्का' कविता को करवाए

चावल, जौ और मक्का,
ज्वार बाजरा कनक कोदा।
ये सब अनाज कहलाते।
सुबह शाम हम इनको खाते।
खाकर दिन भर उर्जा पाते।
आओ मिलकर धान उगाएं।
इस धरती को स्वर्ग बनाएं।
गेहूं की रोटी सबसे अच्छी।
स्वस्थ रहे हर बच्चा बच्ची।
कमजोरी को दूर भगाए, सेहत के राज बताए।

पहेली– हरी थी मन भरी थी, लाख मोती जड़ी थी।
राजा जी के बाग़ में दोशाला ओढ़े खड़ी थी। बोलो क्या ? उत्तर– मक्की

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः रंग भरना/चित्रकला

पौधे या पत्ते को कागज पर रखकर पुराने टूथब्रश से स्प्रे पेंटिंग करवाएं।

1:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

'ईमानदार लकडहारा' कहानी को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट के द्वारा करवाए।

किसी देश में एक गरीब लकड़हारा रहता था। वह कठोर परिश्रम करके वन से लकडियां काटकर लाता और उन्हे बेच कर अपने परिवार का पेट पालता था।

एक दिन जब वह जंगल में पेड़ काट रहा था, उसकी कुल्हाड़ी उसके हाथ से गिर गई और पास बहती गहरी नदी में जा पड़ी। बचारा लकड़हारा बहुत निराश हुआ वह बैठ कर रोने लगा, हाय अब क्या करुं, कैसे लकडी काटूंगा ? अब मेरे बच्चे और स्त्री तो भूखे ही रह जाएंगे। वह विलाप करने लगा।

उसी समय उस ओर एक देवता आ निकला। लकडहारे का रोना–धोना सुनकर उसको दया आ गई। उसने उसे चुप हो जाने को कहा और नदी में छलांग लगा दी।

देवता ने नदी से एक चमचमाती सोने की कुल्हाडो निकाली और कहा, '' यह रही तुम्हारी कुल्हाडो।'' पर लकडहारे न मना कर दिया, ''नहीं यह तो सोने की है, यह मेरी नहीं है'' तब देवता ने एक चांदी की कुल्हाड़ी नदी में से निकाली, '' तब यह होगी तुम्हारी ?'' उसने पूछा।

लकडहारे ने फिर मना किया, '' यह तो चांदी की है, यह मेरी कहां है।'' उसने उत्तर दिया। तीसरी बार देवता ने लकडहारे का लोहे की पुरानी कुल्हाडो निकाल कर दिखाई, तो वह प्रसन्न हो उठा और चिल्ला पडा, जी हां, श्रीमान, यही है मेरी कुल्हाडो, आपका बहुत धन्यवाद। अब मैं और मेरे स्त्री बच्चे भूखे नहीं रहेंगे।''

देवता ने लकडहारे की ईमानदारी से प्रसन्न होकर सोने और चांदी की कुल्हाडो भी उसे दे दी।

लकडहारा खुशी–खुशी से घर लौट आया। सबने उसकी बात सुनी तो देवता की बढाई करने लगे। उसका एक पडोसी ईर्ष्या से जल उठा उसने भी देवता से सोने और चांदी की कुल्हाडियां प्राप्त करने की ठानी।
पडौसी वन में आया और नदी में अपनी कुल्हाडो फेंक कर रोने लगा। उस दिन भी देवता उधर से आ निकला। दया करके उसने पानी में डुबकी लगा दी और सोने की कुल्हाडो निकाल कर उस लालची आदमी को दिखाई। सूर्य के प्रकाश में चमचमाती सुन्दर ठोस सोने की भारी कुल्हाडो देख कर वह आनन्द विभोर हो उठा। हां महाराज, यही है मेरी पुरानी कुल्हाडो। देवता ने कुल्हाडो तुरन्त पानी में फेंक दी और स्वयं भी उस लकडहारे की आंखों से ओझल हो गया।
लालची लकडहारा आनी लोहे की कुल्हाडी भी खो बैठा।
शिक्षा– लालच बुरी बला।

<u>01:45 से 02:00</u>

पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले निम्न प्रार्थना करवाएं।

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

****

माह– जून
विषय : हमारा भोजन

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषय : अनाज

मंगलवार — दैनिक विषयः गेंहू

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– बच्चों से पूछें कि आज क्या खा कर आये हो–रोटी, दलिया, चावल दाल, अण्डा या ब्रैड ? रोटी किस चीज से बनती है ? फिर उन्हें बताएं कि ये गेंहू के आटे से बनती है। गेंहू खेतों में उगता है। ये जाड के मौसम में उगाया जाता है व गर्मी के शुरु होते ही, जब हमारे गांव में वैशाखी का मेला होता है, इसे काटा जाता है। किस–2 ने गेंहू का दाना देखाा है ?

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

- हम गेंहू के दानों को अलग–2 रंगो में रंग कर, उन्हे मिलाकर फिर बच्चों से अलग करने को कहेंगे।
- चित्र द्वारा गेंहू के हरे पौधे व पके पौधे को दिखाकर हरे रंग व पीले रंग का ज्ञान देंगे।

हरे पौधे

पके हुए पौधे

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— भागना / दौडना

गेंहू का फ्लैश कार्ड बच्चों के पास देकर उन्हे दौडाएंगे। बच्चों को आमने–सामने कुछ दूरी पर खड करवा कर गेंद फैंक कर खिलवायेंगे। बच्चों को गेंहू के आटे की गोलियां बना कर एक लाईन में रख कर दौड कर, एक गोली उठाकर लाने को कहेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता / कहानी / पहेली

कविता 'चावल जौ और मक्का' तथा पहेली कार्यकर्ता बच्चों को अपने साथ दोहराइ करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना एवं पेन्टिग

गेहूं के पत्तों को रंग कर सफेद कागज पर छापने को कहेंगे इसी प्रकार गेहूं के दाने को रंग कर एक आकृति देकर उस पर गेहूं का एक–एक दाना रख कर चित्र पूरा करने को कहेंगे।

कागज को गोला कर के रंग डालें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

'ईमानदार लकडहारा' कहानी की दोहराई, कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड के द्वारा करवाए।

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– जून
विषय : हमारा भोजन

प्रथम सप्ताह
बुधवार

साप्ताहिक विषय : अनाज
दैनिक विषयः मक्की

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– क्या मक्की सबने देखी है ? मक्की कैसे रंग की होती है ? मक्की किस–2 ने खाई है ? मक्की किस–2 को अच्छी लगती है ? मक्की के आटे की रोटी कौन–2 खाता है, इत्यादि प्रश्न पूछते हुए बच्चों को मक्की के बारे में बताएं।

11:15 से 11:45

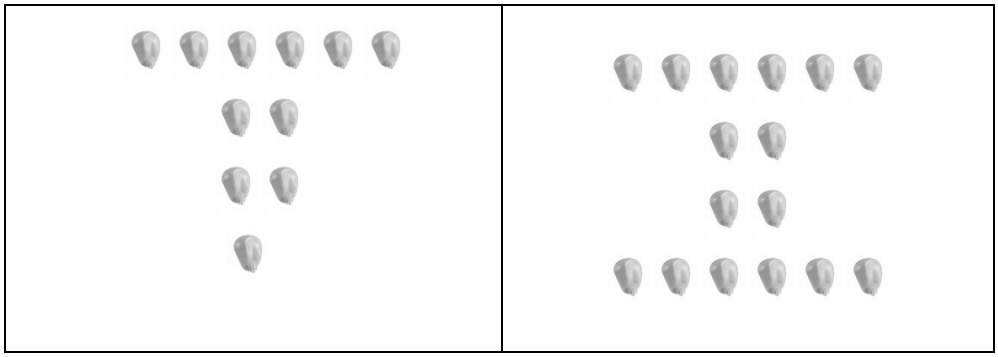
बौद्धिक विकासः परिकल्पना : आकृति ज्ञान– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*
पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ आयु वर्ग)

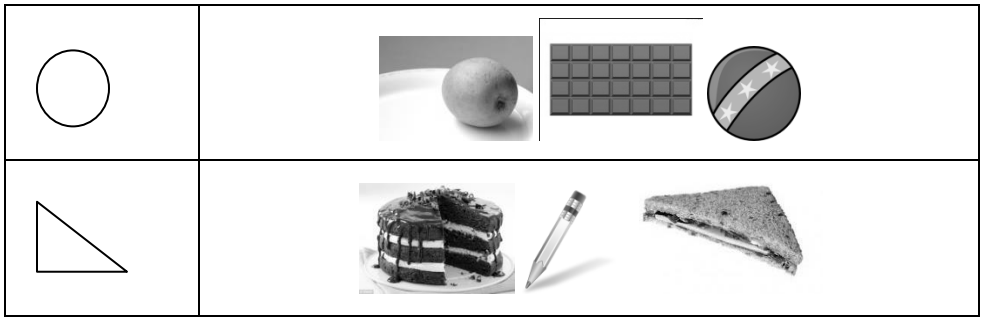
- मक्की के पौधे और गेहूं के पौधे में से कौन सा बडा है और कौन सा छोटा है, बच्चों को बता सकते हैं। चित्र में छोटे पौधे पर सही (✓)का निशान लगवाएं।

- छोटे पर सही (✓)का निशान लगाएं

मक्की के दानों से विभिन्न प्रकार की आकृतियां बनवाएं।



विभिन्न प्रकार के डोमिनोज बना कर उनको मिलान करने को देंगे।
बांई ओर की आकृति में रंग भरें और मिलती–जुलती वस्तु पर सही (✓) का निशान लगाएं



<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>उछलना / कूदना</u>

(3–5+आयु वर्ग)

हम मक्की के रोटी के टुकडे बना कर धागे में बांध कर उछल कर खाने को बच्चों से कहेंगे। मक्की की गुलियों की लाईन बनाकर उस पर से बच्चों को उछल कर कूदने को कहेंगे।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः– <u>कविता / कहानी / पहेली</u>

कविता 'चावल जौ और मक्का' तथा पहेली कार्यकर्ता बच्चों समूह में दोहराई करवायें।

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

- कागज पर चित्र बना कर फल या फूल में मक्की के दानो को चिपकाने को कहें जैसे— आम का चित्र या सूरजमुखी के फूल का चित्र।
- कागज फाड कर गेंद बनवाएं।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

'ईमानदार लकडहारा' कहानी की दोहराई, कार्यकर्ता कठपुतली/हैंड पपट के द्वारा करवाए।

<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– जून
विषय : हमारा भोजन

प्रथम सप्ताह
वीरवार

साप्ताहिक विषय : अनाज
दैनिक विषयः गन्ना

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– गन्ना किस–किसने देखा व खाया है ? किस–2 ने गन्ने का रस पिया है ? उसका स्वाद कैसा था ? फिर बच्चों को बताएं कि गन्ना एक लम्बे डंडे की तरह होता है। उसमें थोडी दूरी पर गांठे बनी होती हैं। गन्ना दांतो से छोलकर खाया जाता है और उसे चूस कर थूक दिया जाता है।

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

(3–5+ आयु वर्ग)
गन्ने के छोटे बड़े चित्र बनाएं और बच्चां को छोटे–बड का ज्ञान करवाएं।

- बच्चों को मोटे व पतले का भी ज्ञान करवाएं।

- अलग क्या है ?

चीनी	करेला	नींबू	टमाटर	मुली	नीम

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः— <u>रेंगना / लुढकना</u>

एक लम्बा गन्ने का डंडा लेकर, दोनो सिरों को दो बच्चों से पकडवाकर उसके नीचे से बच्चों को रेंगने को कहें। फिर डंडे को उपर उठाकर घोड की तरह चलने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः— <u>कविता / कहानी / पहेली</u>

कविता 'चावल जौ और मक्का' तथा पहेली कार्यकर्ता बच्चों से एकल दोहराई करवायें।

<u>12:45 से 01:15</u>

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

- अलग—2 पत्तों को छांटने को कहें।
- धागे में रबड़ बैंड पिरोयें।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

'ईमानदार लकडहारा' कहानी की दोहराई, नाटकीकरण के द्वारा करवाए।

<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– जून
विषय : हमारा भोजन

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषय : अनाज

शुक्रवार — दैनिक विषयः दालें

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– बच्चों से पूछें कि आज कौन–2 घर से दाल खाकर आयें हैं तभी बच्चों के उतर के बाद फिर उनसे पूछेंगे कि काली दाल, हरी दाल या अन्य। जो बच्चे दाल खाकर आये हैं वो एक तरफ खडे हो जाएं फिर उनसे पूछें कि अपनी–2 दाल का नाम बताओं ? फिर बच्चों को बताएं कि दालें धरती पर उगाई जाती हैं। वह एक बेल के रुप में होती हैं। बेल पर फली लगती है। उसके अन्दर से दाने निकाले जाते हैं। उसे साफ कर के बनाया जाता है।

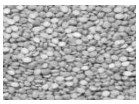
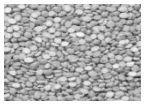
11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिल्पनाः कमबद्ध सोच

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ आयु वर्ग)

फर्श पर चॉक से छः खाने बनवाएं। पांच खानों में नीचे बताए गए कमानुसार दाले रखें तथा आखिरी खाने में बच्चों से दाल रखने को कहें। इसी तरह अलग–2 बच्चों से दालों के क्रम को बदलकर इस गतिविधि को करवायें।

हरी मूंग	 पीली चनादाल	हरी मूंग	 पीली चनादाल	हरी मूंग	?

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— गेंद के खेल

(3—5+ आयु वर्ग)

- पहले दालों की अलग—2 छोटी—छोटी पोटली बनाकर उसे कसकर बंद कर दें। बच्चों को गोल दायरे में खडा करें और एक पोटली को गेंद की तरह एक से दूसरे के पास फैंके। फिर उस पोटली को खोलें और उसका नाम पूछें। हर दाल की पोटली को ऐसे ही करें।

- दूसरी किया में हम बच्चों के नाम दालों के नाम पर रखें। मूंगदाल, उड़द दाल, चने की दाल आदि। उन्हें एक पंक्ति में बिठाकर उनके गले में काली दाल (उडद) हरी दाल (मूंग) पीली दाल (चने की दाल) का चित्र बनाकर लटकाएं। दूसरी तरफ बच्चे की आंख पर हाथ रखकर आवाज लगाएं— आजा मेरी काली दाल, चुपके से आना शोर न मचाना। टीका लगाकर वापिस चले जाना। जिस बच्चे के गले में काली दाल का चित्र लगा है। वह दौडकर आकर उसे टीका लगाकर वापिस जाएगा फिर आंख से हाथ हटाकर वह बच्चा काली दाल पहचानेगा।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः—

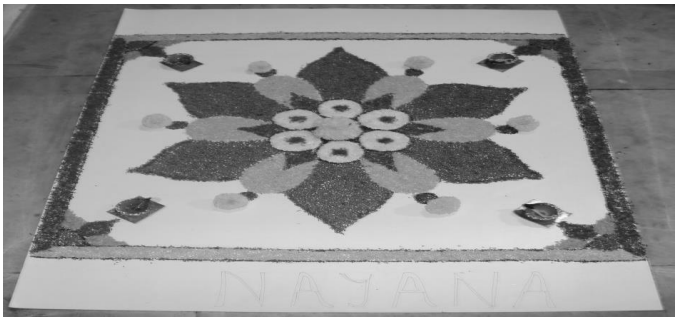
कविता/कहानी/पहेली

कविता 'चावल जौ और मक्का' तथा पहेली कार्यकर्ता बच्चों से एकल दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— मिटटी/ पानी के खेल

बच्चों से विभिन्न दालों की रंगोली बनाने को कहें और तरह—2 की आकृति बनानी सिखाएं।



01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

'ईमानदार लकडहारा' कहानी की दोहराई, नाटकीकरण के द्वारा करवाए।

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– जून
विषय : हमारा भोजन

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पका हुआ भोजन
सोमवार — दैनिक विषय : खिचडी पूलाव

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– बच्चों से पूछे कि आज क्या खाकर आये हैं। मीठा, नमकीन, खटटा। जैसे हलवा, खिचडी, रोटी, सब्जी इत्यादि फिर बच्चों से खिचड़ी के बारे में चर्चा करे। उन्हे बताएं कि चावल, दावल, सब्जियां सभी मिलाकर पकाई जाती है जो सेहत के लिए अच्छी होती है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : स्पर्श / गंध *(विधि–पृथकीकरण, छांटना व क्रमबद्ध)*

(3–5+ आयु वर्ग)

1. नींबू, पुदीना, लहसुन, प्याज एक मुटठी में लेकर बच्चे के नाक के आगे लायें व पूछे कि किस चीज की गन्ध है ?

नींबू

पुदीना

लहसुन

प्याज

2. कपडे की छोटी–2 थैलियों में चावल, दालें, सोयाबडो डालकर पूछें कि किस थैली में क्या है ?

सोयाबडी दाल चावल

3. फिल्ली बैग में चीजें डाल कर ढूंढने को कहें।

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>चलना/संतुलन बनाना</u>

(3–5+ आयु वर्ग)

- पांव पर पत्थर या लकड़ी का टुकड़ा रखकर संतुलन बनाकर चलने को कहें।
- चम्मच में नींबू रखकर बच्चों के मुंह में चम्मच पकडा कर रेस लगवाएं।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः– <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

कविता 'आलू बोला खाओ मुझको' व पहेली कार्यकर्त्ता बच्चों से अपने साथ करवाएं।

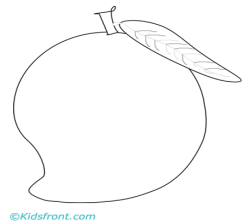
आलू बोला खालो मुझको, बन जाएगी सेहत अच्छी।
गाजर बोली मुझको खाकर, आँख रहेगी उम्र भर अच्छी।
आलू बोला मुझको खाओ, मैं तुमको मोटा कर दूंगा।
पालक बोला मुझको खाओ, मैं तुमको ताकत दूंगा।
गोभो मटर, टमाटर बोले, गाजर भिन्डी बोली, बैंगन बोले
अगर हमें भी खाओगे, शीघ्र बड़े हो जाओगे।

पहेली– काला घोड़ा सफेद सवारी
एक उतरा तो दूसरे की बारी। बोलो क्या ? उत्तर– तवा और रोटी

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— रंग भरना/चित्रकला

एक कागज में आम व टमाटर का चित्र बनायें रंग भरने को कहें।



01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'सबसे सुंन्दर कौन' कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवाएं।

एक बाग में सारे फल लगे हुए थे। उस बाग का माली अपने पेड़ों की रखवाली के लिए बाग में सोता था सोते—2 उसके कानों में कुछ आवाजें आने लगी। पहले तो उसने सोचा मैं, कोई सपना देख रहा हूं। बाद में उसने धीरे से आंख खोली तो देखा पेड़ पर से सभी फल नीचे उतर कर लड़ रहें हैं। वो चुपचाप उनकी लड़ाई सुनता रहां लीची कह रही थी, ''मैं सबसे सुन्दर और मीठी हूं।'' अलूचा कह रहा था, ''मेरे गाल लाल है और चिकने—2 हैं। मैं सबसे सुन्दर हूं।'' ''तेरे मुंह पर तो दाने हैं।'' उनकी बात सुनकर केला जोर से चिल्लाया। ''तुम सब लोग चुप रहो सबसे सुन्दर मैं हूं और सब मुझे खाते हैं।'' आम बेचारा चुपचाप उनकी बातें सुन रहा था वो धीरे से बोला, '' तुम लोगों को शर्म नहीं आती मालिक सो रहा है जाग जाएगा।'' उसकी इस बात को सुनकर सभी उसे डांटने लगे। तुम मालिक के चमचे हो। हर समय चमचा गिरी करते हो, मालिक की। आम सुनकर बोला—अच्छा ये बात है। तो सुनो मुझे मालूम है। मैं फलों का राजा हूं और सुन्दर भी हूं। तुम्हारी तरह लड़ता नहीं हूं। और मुझे सभी स्वाद से खाते हैं। जब कच्चा होता हूँ तो लोग अचार बनाते हैं सबकी लड़ाई देख कर बाग का मालिक उठ बैठा। उसके उठते ही सब चुप हो गए। वो बोला—क्यों भई, क्यों लड़ रह थे ? आम ने सारी गाथा सुनाई। लीची, अलूचा डर कर पत्तों में छुप गए। मालिक ने कहा—सभी फल सुन्दर हैं और सभी मीठे हैं सबको सब पसन्द करते हैं। इसलिए तुम लोग आपस में लड़ो मत और मिलकर रहा करो।

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– जून
विषय : हमारा भोजन

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पका हुआ भोजन
मंगलवार — दैनिक विषयः हलवा

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– बच्चों से पूछें कि खाने में क्या–2 पसन्द है ? घर में क्या–2 मीठी चीजें बनती हैं। इस तरह से बच्चों को खीर, सेवियां, हलवा मीठी चीजों के बारे में बतायें फिर पूछें हलवा किस–2 को अच्छा लगता है उसमें कैसा स्वाद होता है ? फिर बताएं उसमें चीनी, सूजी, घी, पानी डलता 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+ आयु वर्ग)

- खेल करवाएंः– जैसे– बच्चे बोले– रंग–रंग–रंग
  कार्यकर्ता बोले– कौन सा रंग ? बच्चे बोले– किसका रंग ?
  कार्यकर्ता बोले– नींबू का रंग। बच्चे बोले– पीला रंग।
  कार्यकर्ता बोले– वाह भई वाह।
  बच्चे बोले– रंग–रंग–रंग इसी तरह दोहराते जाएं।
- अलग क्या है ?

काजू	बादाम	किशमिश	टमाटर	नारीयल

चीनी	नींबू	गुड	खजूर	गन्ना

- समान चीजों/चित्रों के आधार पर मिलान करवाएं

सूजी सफेद	चीनी सफेद
भूरा हलवा	सफेद नारीयल
हरा पिस्ता	हरा पिस्ता
सफेद नारियल	भूरा हलवा
चीनी सफेद	सूजी सफेद

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— भागना/दौडना

बच्चों को चूहा दौड बिल्ली आई वाला खेल करवायें। जैसे— एक बच्चा चूहा बन जाए और दूसरा बच्चा बिल्ली बनकर चूहे के पीछे भागेगा और उसे पकडगा। पकडने के बाद दूसरा बच्चा खेल जारी रखेगा।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'आलू बोला खाओ मुझको' व पहेली कार्यकर्त्ता बच्चों से अपने साथ दोहराई करवाये।

2:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना एवं पेन्टिग

बच्चों द्वारा कागज पर रंग डालकर नली या स्ट्रा द्वारा फूंक मारकर चित्र बनवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'सबसे सुंन्दर कौन' 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– जून
विषय : हमारा भोजन

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पका हुआ भोजन
बुधवार — दैनिक विषयः मालपुए

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

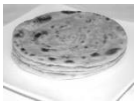
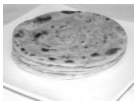
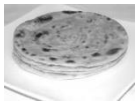
विषय आधारित वार्तालापः–

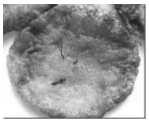
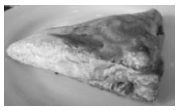
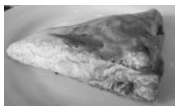
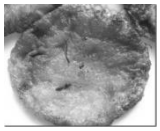
आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– बच्चों से बातचीत करें कि बच्चों, जब तुम्हारे घर में कोई भी कार्यक्रम होता है तो क्या बनता है ? बच्चे कुछ–2 चीजें बताएंगे फिर बच्चों को मालपुए के बारें में बताना कि मीठे होते हैं। आटे व शक्कर के बनते हैं। घी में बनते हैं इत्यादि।

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+ आयु वर्ग)
रिक्त स्थान पर क्या आएगा ?

 गोल परॉठा	चौकोर परॉठा	 गोल परॉठा	?	 गोल परांठा

 गोल मालपुए	 त्रिकोण पैटीज	?	 त्रिकोण पैटीज	 गोल मालपुए

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— उछलना/कूदना

(3—5+आयु वग)

बच्चों को गोल दायरे में रस्सी रख कर गोल—2 चलाएं। रस्सी को गोल करके उसके बीच से कूदना हैं। बच्चों को सीढियों पर ऊपर चढना व उतरना करवाएं। सीढियों पर चढना। ऊंच, नीच का खेल।

चढना

उतरना

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'आलू बोला खाओ मुझको' व पहेली कार्यकर्त्ता बच्चों से अपने साथ दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— फाडना/चिपकाना

पहले कागज पर गोल आकार बनवाएं तथा उसे काट कर चिपकाने को कहें और उसमें रंग भरवाएं। इसके पश्चात जो गोल काटें हैं उसमें रेत चिपकाने को कहे। दालें चिपकाने को कहें। इसके पश्चात बच्चों द्वारा खेतों व बाहरी वातावरण से कोई भी गोल—2 चीजे इकटठी करने को कहें तथा कागज पर चिपकाने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'सबसे सुंन्दर कौन' की कार्यकर्ता कठपुतली/हैंड पपट 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– जून
विषय : हमारा भोजन

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पका हुआ भोजन

वीरवार — दैनिक विषयः सलाद

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– बच्चों से पूछे कि सलाद कौन–2 खाता है ? जिन बच्चों ने हाथ उठाया है उनसे बारी–2 पूछे कि सलाद में क्या–2 खाते हैं। कार्यकर्ता बच्चों को डोमिनो कार्ड द्वारा खीरा, टमाटर, प्याज, गाजर, मूली, नींबू की पहचान करवाएं कि ये सब चीजें सलाद में आती हैं ? वह इनकी सब्जी भी बनाकर खा सकते हैं। फिर हर बच्चे को एक–2 कार्ड देकर एक–2 से पूछे कि उसके हाथ में किस सब्जी का चित्र है ? अगर बच्चा ठीक बताये तो बाकि बच्चों से पूछे कि ठीक बोल रहा है। यदि कोइ बच्चा गलत बोलता है तो बाकि बच्चों से पूछे ठीक क्या है, उन्ही से ठीक नाम बोलने को कहें।

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 आयु वर्ग)

- निम्न फलों में से टमाटर के आगे व पीछे कौन सा फल है ?

गाजर

टमाटर

प्याज

नींबू

(4–5+ आयु वर्ग)

- निम्न में से पहले कौन खराब होगा ?

नींबू	आलू	प्याज	टमाटर

- जमीन के अन्दर नहीं उगने वाली चीज पर सही का निशान लगाएं

आलू	प्याज	लहसुन	नींबू

- जमीन के ऊपर नहीं उगने वाली चीज पर सही का निशान लगाएं

आलू	मटर	बीन	खीरा

- जमीन से ऊंचाई पर नहीं उगने वाली चीज पर सहीं का निशान लगाएं

सेब	आम	नारियल	टमाटर

- हल्का क्या है

नींबू	तरबूज
गुड़	चीनी

- भारी क्या है

पालक	घीया
कद्दू	मेथी

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः— <u>रेंगना, लुढकना</u>

नींबू, प्याज, टमाटर,जमीन पर लुढकायें व बच्चों को कहें इन्ही की तरह ही जमीन पर लुढकते हुए जाए व उठायें जिसके पास सबसे ज्यादा इकट्ठे होंगे वही विजयी होगा। इस बारे बच्चों को प्रोत्साहित करें।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः— <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

कविता 'आलू बोला खाओ मुझको' व पहेली कार्यकर्त्ता बच्चों से अपने साथ दोहराई करवाये।

<u>12:45 से 01:15</u>

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

- एक पतली डंडी में पुदीने व मेथी के पत्ते पिरोयें।
- बच्चों को दालों, सब्जियों व फलों के फ्लैश कार्ड देकर उन्हें निर्देशानुसार छांटने को कहें जैसे— फलों के कार्ड छांटें। तो बच्चा फलों के कार्ड छांटकर अलग रखेगा।

- चित्र बनाकर मिलान करवाना।

अ

आ

इ

ई

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'सबसे सुंन्दर कौन' की कार्यकर्ता नाटकीकरण द्वारा दोहराई करवाएं।

<u>01:45 से 02:00</u>

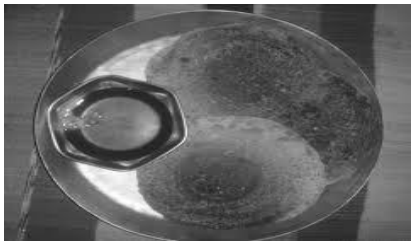
पोषाहार वितरणः– बच्चों के हाथ धुलवाकर गोले में बिठाकर पोषाहार वितरण से पहले माह के प्रथम दिन करवाई गई प्रार्थना दोहराएं।

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

माह– जून
विषय : हमारा भोजन

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पका हुआ भोजन

शुक्रवार — दैनिक विषयः पारम्परिक पकवान



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– बच्चों से पूछे कि आपके घर में दीपावली, होली और जन्मदिवस के अवसर पर मम्मी क्या–2 खास बनाती है ? उस दिन मम्मी के हाथ का बना कौन सा खाना अच्छा लगता है। बच्चों को बताएं कि त्यौहार और खास दिनों पर बनाए जाने वाले खास पकवानों का अपना ही मजा है। फिर उन्हें स्थानीय पकवानों की जानकारी दें। जैसे– अश्कलु, भभरु, लुश्के, चना भटूरा, मदरा, सीडू, मीठा, पकैन, पोल्टु, पतीड इत्यादि के बारे में बताएं। अपने स्थानीय पकवान के बारे में बच्चों को हल्की–फुल्की जानकारी देते हुए बातचीत करें।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः पजल

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ आयु वर्ग)

1. हलवे में क्या–2 डलता है ?

सूजी	घी	पानी	?	?

2. चाय में क्या–2 डलता है ?

पानी	चायपत्तो	?	?

3. आगे क्या आयेगा ?

चना	भटूरा	चना	भटूरा	?

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– गेंद का खेल

(3–5 आयु वर्ग)

1. चम्मच में नींबू रखकर, चम्मच को मुंह में दबाकर, संतुलन बना कर दौड करवाएं।

2. बच्चों को घेरे में खडाकर के गेंद को एक से दूसरे को पास करवायें जिससे गेंद गिर जाए उसे घेरे से बाहर करें आखिर में बचे तीन बच्चों को विजेता घोषित करें।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता 'आलू बोला खाओ मुझको' व पहेली कार्यकर्त्ता बच्चों से एकल दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– मिटटी/पानी के खेल

क्ले या मिट्टी से बच्चों से प्लेट, गिलास, चम्मच, कढाही, पतीला, चूल्हा आदि की आकृतियां बनवाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'सबसे सुंन्दर कौन' की 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– जून
विषय : हमारा भोजन

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : दूध के पकवान

सोमवार — दैनिक विषय : दूध

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।

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– बच्चों से पूछें कि दूध कौन–2 पीता है। कौन सुबह कौन रात को पीता है ? दिन में कितनी बार दूध पीते हो ? दूध कैसा होता है, गीला या सूखा ? किस रंग का होता है ? उसमें चीनी या नमक में से क्या मिलाकर पीते हो ? उससे क्या–2 बनता है ? चाय, दही, लस्सी, मक्खन आईसकीम व पनीर में दूध काम आता है या नहीं।दूध पीकर आप सेहतमंद बनते हो, इत्यादि–2

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः श्रव्य / दृश्य– *(विधि–मिलान, विभेदीकरण, युपिंग)*

(3–4 आयु वर्ग)

- इन्द्रियों का ज्ञानः– के लिए चीनी नमक, दूध

चीनी

नमक

दूध

- अलग क्या है ?

दूध	चाय	आईसकीम	लस्सी	लिम्का

बर्फी	खोया	समोसा	रसमलाई	पनीर

- दूध व चाय के रंग का अन्तर–

दूध

चाय

(3–5+ आयु वर्ग)

- एक दूसरे से सम्बन्ध रखने वाली वस्तुओं का मिलान करवाएं–

दूध	रोटी
दाल	चीनी
सब्जी	दहीं
शरबत	नमक

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>चलना/संतुलन बनाना</u>

पानी से भरा गिलास हाथ में लेकर बिना पानी गिराए, संतुलन बनाकर

चलाना।

पानी का गिलास भरकर मेज पर रखें और बच्चों को सामने से दौड लगा कर आने को कहें। गिलास सबसे पहले उठाकर वापिस उसी जगह पर जाने वाले बच्चे को विजेता घोषित करें।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'दूध, दहीं और दाले' तथा पहेली कार्यकर्ता अपने साथ बच्चों से करवायें।

दूध, दहीं, दालें चपाती,
मम्मी इनको रोज पकाती।
भूलो न इनको तुम खाना,
प्रोटीन का है भरपूर खजाना।
पोषक तत्व मांग शरीर की,
शंका इसमें नहीं किसी की।
बच्चों रोज खाना खाओ,
अच्छी सेहत अपनी बनाओ।

पहेली— कैल्शियम तुम्हें खूब पहुंचाऊं
पानी में मिलूं, अलग न हो पांऊ।
उजला सफेद रंग है मेरा,
बच्चों को मैं खूब भांऊ। बोलो क्या ? उत्तर—दूध

12:45 से 01:15

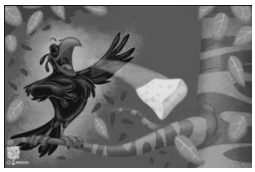
सृजनात्मक विकासः रंग भरना/चित्रकला

1. कागज के उपर बोतल या ढक्कन रखकर पेंसिल से सीमा रेखा लगाने को कहें।
2. कागज के बीच सिक्का रखकर पेंसिल से उसके उपर घिसना।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी' मूर्ख कौआ' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवायें।



एक कौवा कहीं से मांस का टुकडा उठा लाया और एक वृक्ष की डाल पर जा बैठा। वृक्ष के नीचे एक लोमडो बैठी थी जो मांस के टुकड को देखकर लालच में आ गई और वह सोचने लगी कि किस तरह कौए की चोंच से मांस का यह टुकडा हथियाऊं और खा जाऊं।

सोचते–सोचते लोमडो की समझ में एक उपाय आया। उसने कौए से कहा, '' वाह–वाह, कितने सुन्दर हो तुम। कितना प्यारा मालूम होता है तुम्हारी यह काला चमकीला रंग। जो देखे बस देखता ही रह जाए। भाई, तुम्हारी चोंच की मैं क्या बढाई करुं। वह जैसी लम्बी है वैसी ही नुकीली है। आंखे भी कैसी बडो और गोल–गोल है। पंख तो तुम्हारे ऐसे चिकने है कि मखमल को भी मात करते हैं। परन्तु दुख की बात यही है कि तुम्हे बिल्कुल गूंगा बनाकर छोडा है। बताओ, तुम्हारी भलाई के लिए मैं क्या करुं ?''

लोमडो के मुंह से अपनी प्रशंसा सुनी तो कौवा फूलकर कुप्पा हो उठा। परन्तु उसने सोचा, यह लोमडो भी कितनी बेवकूफ है– मुझे गूंगा समझती है। यदि इसे अपनी मनोहर बोली सुना दूं तो क्या हानि है ? यह भी क्या कहेगा कि मैने कौए की कैसी प्यारी बोली सुनी थी।

यह सोचते ही कौए ने चोंच खोलकर कांव–कांव की आवाज लगाई। बस मांस का टुकडा उसकी चोंच से छूट कर धरती पर जा गिरा। लोमडो ने टुकडा लपककर खा लिया और हंसते–हंसते बोली, ''समझ गई, समझ गई। कौए भाई, तुम गूंगे नहीं हो। अच्छी तरह बोलना जानते हो। परन्तु थोडो–बहुत बुद्धि भी रखते हो या नहीं ?''

कौए की आंखे खुल गईं उसने दुखी हो कर कहा, ''सच है, यदि मुझ में तनिक भी बुद्धि होती, तो तुम मेरे मुंह का कौर कैसे छीन लेती ? जो प्राणी प्रशंसा का भूखा रहता है वह हमेशा इसी तरह ठगा जाता है।

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– जून
विषय : हमारा भोजन

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : दूध के पकवान
मंगलवार — दैनिक विषयः दही

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– बच्चो से बातचीत करते हुए पूछें कि कौन–2 दूध पीता हैं ? घी खाता हैं ? दूध से लस्सी, दही भी बनता है। किसे दूध अच्छा लगता है और किसे दहीं अच्छा लगता है ? क्या दहीं में आलू, खीरा, बूंदी का रायता भी खाते हो ? कौन–2 दहीं में चीनी डालकर खाता है, इत्यादि।

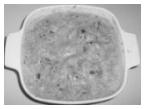
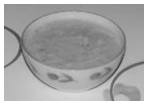
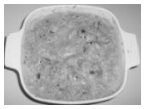
11:15 से 11:45

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

(3–5+ आयु वर्ग)

- रिक्त स्थान पर क्या आएगा ?

लाल गिलास	पीला गिलास	लाल गिलास	?	लाल गिलास

 टमाटर रायता	 खीरा रायता	फूट रायता	 टमाटर रायता	?	फूट रायता

- अलग–2 रंगों की दालें छांटने को दें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– भागना /दौडना

बच्चों को गोले में खड़ा करके कार्यकर्ता गोले के बीच में खड़ी होकर बच्चों को निर्देश दें– तेज दौड़ों, रुक जाओ, धीरे भागो, एक टांग पर धीरे भागो, हाथ फैलाकर भागो इत्यादि बच्चे वैसे करते जाएंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता 'दूध, दहीं और दाले' तथा पहेली कार्यकर्ता अपने साथ बच्चों से करवायें।

2:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– छापना/पेंन्टिग

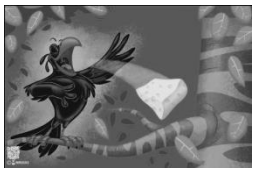
ऊन, रुई आदि की सहायता से रंग भरवाएं। वस्तुओं का उपयोग कर आकृति बनवाएं और उन्हे रंगवाएं।

फूल,पत्तियों की पंखुड़ियों को पीसकर रंग बनाकर आकृतियों में उंगली की छाप से रंग भरवाएं। धागे की पेंटिंग करवाना। पत्ते में रंग लगाकर छापना। अंगूठे की पेंटिंग करनी है।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'मूर्ख कौवा' की दोहराई कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा 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– जून
विषय : हमारा भोजन

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : दूध के पकवान

बुधवार — दैनिक विषयः खीर

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– बच्चों से पूछें कि कौन–2 दूध पीते हो ? दूध से मम्मी क्या–2 बनाती है ? दूध की खीर भी बनती है। खीर का रंग कैसा होता है, खीर में क्या–2 डलता है ? खाने में कैसी होती है ?

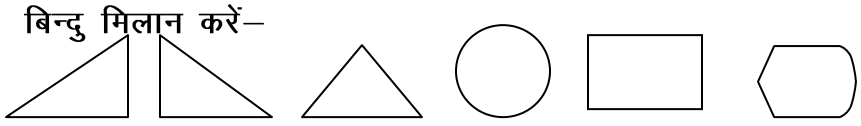
11:15 से 11:45

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

पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ आयु वर्ग)

बिन्दु मिलान करें–



1. फ्लैश कार्डों से आकारों का ज्ञान करवायें।
2. आंगनवाडो की रसोई के सामान से अलग–2 आकार के बर्तन लायें जैसे– कटोरियां, गिलास, पतीला, चम्मच, थाली, डब्बों के ढक्कन, छोटी प्लेंटे, बडी प्लेंटे, और बच्चों को आकार अलग–2 करवायें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— उछलना/कूदना

(3—5+आयु वग)

उछलना, कूदना, चढना, उतरना।

1. बच्चों को गोला बनाकर उसमें बाहर अन्दर कूदने को कहें।
2. बच्चों को सीढ़ी जैसी ऊंची जगह पर लाईन में खडा करें फिर ऊपर नीचे चढने उतरने को कहें।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'दूध, दहीं और दाले' तथा पहेली कार्यकर्ता समूह में दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

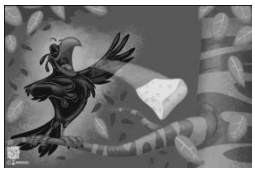
सृजनात्मक विकासः— फाडना/चिपकाना

1. चावल के दानों को किसी भी चित्र पर चिपकाएं।
2. पेंसिल के छिलको से पेड बनाकर चिपकाएं। जिससे सुन्दर सा फूल का पौधा बनेगा।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'मूर्ख कौवा' की दोहराई कार्यकर्ता कठपुतली/हैंड पपट द्वारा 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– जून
विषय : हमारा भोजन

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : दूध के पकवान
वीरवार — दैनिक विषयः मिठाई

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– बच्चों से पूछें कि मिठाई किस–2 को पसंद है ? आप कौन–2 सी मिठाई खाते हो। घर में मिठाई कब–2 आती है ? त्यौहार, जन्मदिन, मेले आदि कब–2 मिठाईया खाते हो ? बफी किस–2 ने खाई है ? अच्छा बफी किस रंग की होती है। आपको पता है बफी बनाने के लिए दूध की आवश्यकता होती है। इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : पुर्व संख्याबोधः– *(विधि–छोटा–बडा, मोटा–पतला, लम्बा–छोटा)*
पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–4 आयु वर्ग)

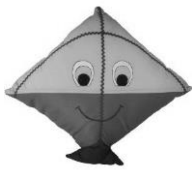
- पूर्व संख्या बोध हर प्लेट में बरफी के कितने टुकडे हैं ?

- इसके बाद कितने–

?

(4–5+ आयु वर्ग)

बड़े पर सही (✓)का निशान लगायें

छोटा रसगुल्ला	बड़ी गेंद
छोटी बरफी	बड़ी मेज
छोटी समोसा	बड़ी पतंग 

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– रेंगना/लुढकना

शिशुओं को गोले में घूमने के लिए कहें व आप ताली बजाते रहें। ताली रुकने पर आप कोई भी संख्या बोलें। तब उसी बोली हुई संख्या के आधार पर बच्चे समूह बनाएंगें। और अपनी–2 जगह पर लुढ़कने का अभ्यास करेंगे।

ताली बजने के साथ चलना, ताली की लय के साथ गति तेज करना, धीमी करना, ताली बंद होने पर रुकना।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता 'दूध, दहीं और दाले' तथा पहेली कार्यकर्ता बच्चों से एकल दोहराई करवायें।

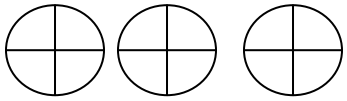
12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– पिरोना/छांटना

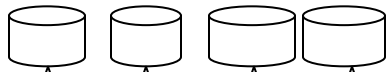
- 1–20 गिनती के लिए आकृतियां बढाते जाएं।

1––––––––––––––––

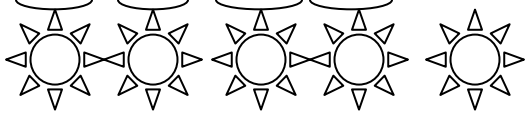
2.––––––––––––––––

3.––––––––––– 

4.————————————



5.————————————



6.—————————————————————————————————————आदि—आदि।

- बच्चों को कागज के छोटे–2 टुकड धागे में पिरोने को दें।
- रंग–बिरंगे मोती पिरोने को दें।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'मूर्ख कौवा' की दोहराई नाटकीकरण द्वारा 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– जून

विषय : हमारा भोजन

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : दूध के पकवान

शुक्रवार — दैनिक विषयः सेवियां

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– बच्चों से पूछें कि घर पर दूध से बने क्या–2 पकवान खाते हो ? क्या किसीने सेवियां खाई हैं ? किसकी मम्मी मीठी तथा किसकी मम्मी नमकीन सेवियां बनाती हैं ? मीठी सेवियां किस–2 को अच्छी लगती है ? उसमें क्या–2 डाला होता है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः यादाश्त

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–5+ आयु वर्ग)

- क्रमबद्व सोच– पजल–यादाश्त

चित्र की परछायी/छाया के अनुसार मिलान करवाएं

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— गेंद के खेल

(3—5 आयु वर्ग)

आंगनवाडो में बडो छोटी गेंद होती है उससे बच्चों को खिलाना है। गेंद फैंकनी है बच्चा उसको भाग कर जाकर उठाकर लायेगा। गेंद एक दूसरे बच्चों को कैच करवानी है। बच्चों को गेंद को ठोकर मार कर फैंकना हैं। गेंद उछालकर फैंकनी है। गोला बनाकर उसमें गेंद फैंकनी है। एक टब लेकर बच्चों को उसमें गेंद फैंकने को कहेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'दूध, दहीं और दाले' तथा पहेली कार्यकर्ता बच्चों से एकल दोहराई करवायें।

12:45 से 01:15

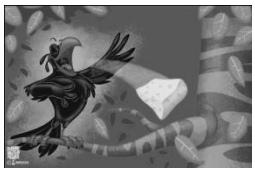
सृजनात्मक विकासः— मिट्टी/पानी के खेल

- मिट्टी में से कंकड़ छंटवायें।
- गिलासों में पानी में मिट्टी घोलने को कहें फिर मिट्टी नीचे बैठते हुए देखने को कहें। ऊपर पानी अलग निथारने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'मूर्ख कौवा' की दोहराई मुखौटों से नाटकीकरण द्वारा 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– जून
विषय : हमारा भोजन

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पोषक तत्व

सोमवार — दैनिक विषय : प्रोटीन

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– बच्चों को पूछें कि कौन अपना, खाना, दूध आदि सही समय पर लेता है ? फिंर बताएं कि सब कुछ खाने से आप सब स्वस्थ और सेहतमंद बनते हो। खाने से हमें शक्ति मिलती है जिससे हम मजबूत शरीर और तेज दिमाग वाले बनते हैं। दूध और दूध से बनी चीजें तथा दालों को रोज खाने से आपका शरीर बढ़ता है। आप बड़े हो जाते हो।

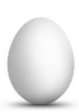
11:15 से 11:45

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

(3–5+ आयु वर्ग)

- बच्चों को फलैश कार्ड की सहायता से अण्डा, मछली, दूध, सूखे मेवे, अलग–2 दालों, फलों, सब्जियों के फ्लैश कार्ड देकर उन्हें अलग श्रेणी में छांटने को कहें।
- चीनी, नमक, पानी, नींबू रस, दूध आदि चखकर चीज पहचानने को कहें।
- निम्न में रिक्त स्थान पर क्या आएगा ?

दाले	दूध	दाले	?	दालें

 अण्डा	पनीर	अण्डा	पनीर	?

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– चलना/संतुलन बनाना

बच्चों को चम्मच में दाल या चावल के दाने डालेगे। फिर बारी–2 एक बच्चे को रस्सी पर चलाएंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता 'मोहन ग्वाले की गाय' अभिनय सहित व पहेली को कार्यकर्ता अपने साथ करवाये।

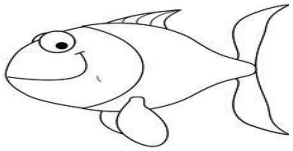
मोहन ग्वाले की गाय ल ल ल ल ला
रोज सवेरे चरने जाए ल ल ल ल ला
कभी इधर जाए कभी उधर जाए
कभी पीछे कभी आगे
कोई दौडे कोई भागे।
कोई पतली कोई मोटी
कोई ऊंची कोई छोटी
मोहन ग्वाले की गाय ल ल ल ल ला
रोज सवेरे चरने जाए ल ल ल ल ला।।

पहेली– पानी की मैं रानी
पल में मैं मर जांऊ, जो मिले न मुझको पानी।
बोला क्या ? उत्तर–मछली

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः रंग भरना/चित्रकला

मछली का चित्र बनाकर बच्चों से उसमें रंग भरवाएंगे।



01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'लालू और पीलू' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवाये।

एक मुर्गी थी। उसके दो चूजे थे। एक लाल रंग का था लालू और दूसरा पीले रंग का पीलू। मुर्गी दोनों बच्चों को बहुत प्यार करती थी। लाल रंग को लाल–लाल खाने की चीजें पसंद थी जैसे–सेब, टमाटर, चैरी, तरब्ज और पीलू को पीली–2 चीजें जैसे– आम, पपीता, कद्द, संतरा आदि।
एक दिन मुर्गी दोनों के लिए खाना लेने गई और उनसे बोली, '' देखो, बाहर मत जाना''। पर वे बहुत शरारती थे उन्होने अपनी मां का कहना नहीं माना और वह घर से बाहर निकल गए। खूब उछलने कूदन लगे। इधर–उधर देखने लगे। लालू ने एक पौधे में लाल–लाल मिर्च देखी और झटपट उसे खा गया है। हे राम ! यह क्या हुआ, यह तो बहुत तीखी है। लालू लगा जोर–जोर से रोने, और चिल्लाने लगा–'मर गया, मॉ मर गया। सुनकर मॉ दौड कर आई। कहने लगी क्या हुआ ? लालू बोला, 'मेरा मुंह जल रहा है। बहुत दर्द हो रहा है। पीलू बोला– 'मेरे भाई रो मत' मैं अभी कुछ लाता हूं। वह दौड कर गया और पीला–2 मीठा गुड ले आया। जैसे ही लालू ने उसे खाया। उसकी जलन ठीक हो गई और वह चुप होकर मुस्कराने लगा। मुर्गी मॉ दोनो को प्यार करने लगी।

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– जून

विषय : हमारा भोजन

चौथा सप्ताह | साप्ताहिक विषय : पोषक तत्व

मंगलवार | दैनिक विषयः कार्बोज

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– बच्चो को बतायें कि जैसे– दालें तथा दूध आदि लेने से शरीर वृद्धि करता है वैसे ही अलग–2 सब्जियां, फल अनाज जैसे– आलू, शकरकंदी, मीठे फल, खजूर, सूखे मेवे आदि से आपके काम करने की ताकत बढती है। आप जल्दी नहीं थकते हो, इत्यादि।

11:15 से 11:45

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

पहले पिछले कल करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–4 आयु वर्ग)

- एक जैसे रंग की आकृति का मिलान करवाएं–

लाल सेब | हरा अंगूर

पीला आम | लाल सेब

हरा अंगूर

पीला आम

जामुनी जामुन

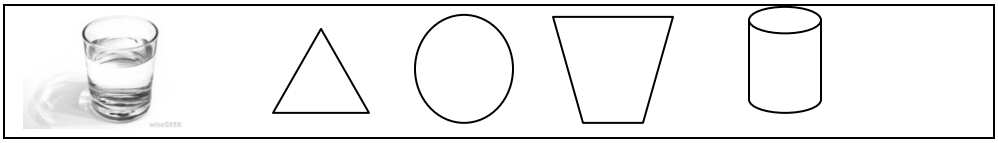
चीकू

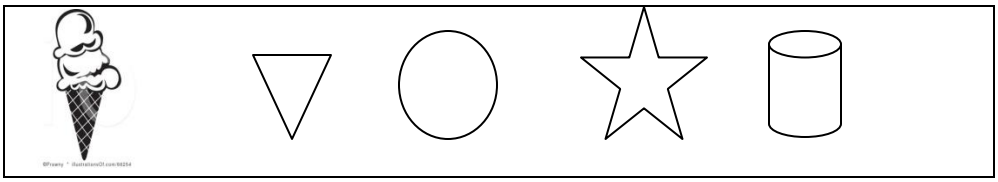
चीकू

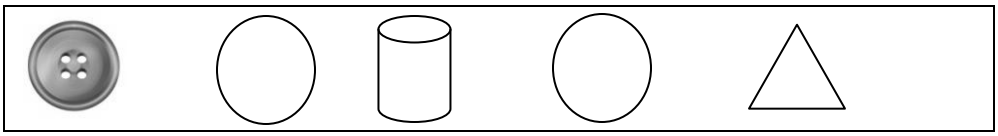
जामुनी जामुन

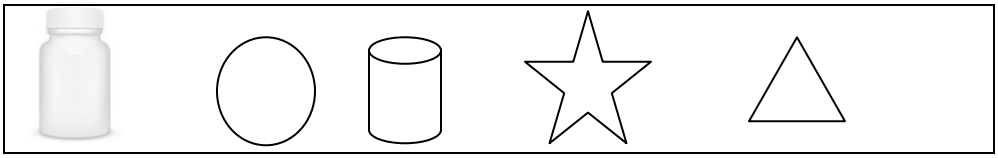
(4–5+ आयु वर्ग)

- मिलती हुई आकृति पहचाने व रंग भरें–









<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>भागना/दौडना</u>

(1)खेल कराएंः–चूहा दौड बिल्ली आई। पिटठू गेम आदि दौडने भागने वाले खेल कराएं।

(2) चम्मच में छोटे–2 आलू डाल कर बच्चों के मुंह में देकर चम्मच

दौड करवाएं।

(3) सांप सीढो द्वारा आहार सम्बन्धी जानकारी।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'मोहन ग्वाले की गाय' अभिनय सहित व पहेली को कार्यकर्ता अपने साथ दोहराई करवाये।

2:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना/पेंटिंग

(1) आलू को काटकर कोई आकृति बनाकर Potato Painting करा सकते हैं।

(2) पैन के ढक्कन से रंग लगा कर अंगूर की आकृति बना सकते हैं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'लालू और पीलू' की दोहराई कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा 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– जून

विषय : हमारा भोजन

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पोषक तत्व

बुधवार — दैनिक विषयः विटामिन

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– बच्चों को बताएं जैसे–दूध, दालें, अनाज जरुरी है। वैसे ही खट्टे फल, हरी सब्जियां आदि भी हमारे शरीर के लिए बहुत जरुरी है जिनसे आप तंदरुस्त रहते हो, खून बढ़ता है, आपकी त्वचा सुन्दर बनती है, इत्यादि।

11:15 स 11:45

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

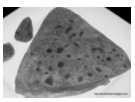
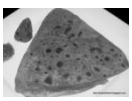
पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3–4 आयु वर्ग)

- गोल सब्जियां, लंबी सब्जियां, छोटे आकार, बडे आकार की सब्जियों के फ्लैश कार्डों को अलग–2 कराएं।

(4–5+ आयु वर्ग)

- निम्न में रिक्त स्थान पर क्या आएगा ?

गोल कद्द्	चौकोर ब्रेड	 त्रिकोण परांठा	गोल कद्दू	?	 त्रिकोण परांठा

अण्डा	टमाटर	अण्डा	टमाटर	?	टमाटर

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— उछलना/कूदना

(3–5+आयु वग)

बच्चों से उछल–2 कर कूदने व नाचने का अभिनय करवाएं। बच्चे उछल व कूदने से तारे तोडेंगे। मेंढक की तरह उछलेंगे। बच्चे अपने हाथों से फूल बनाएंगे। फिर उछालेंगे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'मोहन ग्वाले की गाय' अभिनय व नृत्य सहित तथा पहेली को कार्यकर्ता बच्चों से समूह में दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— फाडना/चिपकाना

बच्चो को गुब्बारे फुलाकर दें। कागज के छोटे–2 टुकडे फाडने को कहें फिर गुब्बारे पर कागज के टुकडों को फेविकॉल द्वारा चिपकाने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'लालू और पीलू' की दोहराई कार्यकर्ता कठपुतली/हैंड पपट/फिंगर पपट द्वारा 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– जून

विषय : हमारा भोजन

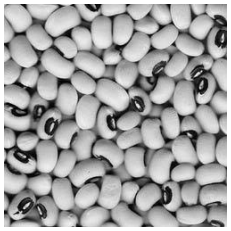
चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पोषक तत्व

वीरवार — दैनिक विषयः खनिज

दूध

खीर

हरी सब्जियां



रौंगी

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– बच्चों से बातचीत करें कि जिस तरह दूध और उससे बनी चीजें, दालों, सब्जियों, खट्टे–मीठे फलों आदि से शरीर की स्वस्थता, सुन्दरता बढती है उसी तरह दालों, दूध, नमक मांस–मछली अनाजों से मिलने वाले खनिजों से हड्डियां मजबूत होती हैं, दॉत अच्छे स्वस्थ रहते हैं, इत्यादि।

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

(3–5+ आयु वर्ग)

नजदीक में सही (✓) और दूर में गलत (×)का निशान लगाएं।

मछली लड़का

मछली लड़का

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– <u>रेंगना / लुढकना</u>

रस्सी के नीचे रेंगना, जानवरों की तरह रेंगना, चोर और सिपाही का खेल।

केला छील कर खाने का अभिनय, मोर की तरह नाचना, हिरन की तरह दौडना।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– <u>कविता / कहानी / पहेली</u>

कविता 'मोहन ग्वाले की गाय' अभिनय व नृत्य सहित तथा पहेली को कार्यकर्ता बच्चों से समूह में दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

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

- पहचान कराएं

न––––– नमक	T-------------------- Teeth
ह––––– हड्डी	M-------------------Milk
द––––––दॉत	S-------------------Salt
म––––––मक्की	B-------------------Blood

- बच्चों को अलग–2 रंग के गुब्बारे छांटने को कहें। फिर उन्हें फुलाने को कहें।
- फुले गुब्बारे धागे में पिरोने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'लालू और पीलू' की दोहराई कार्यकर्ता नाटकीकरण द्वारा करवाये। बच्चों को लालू पीलू और मुर्गी मां बनाएं।

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– जून

विषय : हमारा भोजन

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषय : पोषक तत्व

शुक्रवार — दैनिक विषयः जल

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

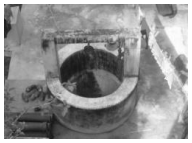
नाश्ताः– सभी बच्चों को गोले में बिठाकर नाश्ता वितरित करना एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी तथा जानकारी देगी कि हमें जिंदा रहने के लिए पानी की बहुत आवश्यकता होती है। पानी के बिना हम कुछ भी काम नहीं कर सकते। खाना बनाने के लिए हमें पानी की आवश्यकता होती है। नहाने, कपड धोने व बतन धोने के लिए हमें पानी की आवश्यकता होती है। हमें पानी कहां–2 से मिलता है इसके बारे में चर्चा करेंगे। हम दिन भर जो भी खाते हैं, पानी उसे पचाने में मदद करता है।

पानी कहां–2 से मिलता है–



झरने — टयुबवैल — कुंआ — बावड़ी

और नदी।

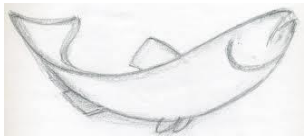
11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः— गुम क्या है ?

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3—5+ आयु वर्ग)

मछली



बिना ऑख वाली मछली

दाने वाला मटर

बिना दाने वाला मटर

पत्ते वाली मूली

बिना पत्ते वाली मूली

- बच्चों को एक गोले में इकटठा करके डफली बजाकर आंगनवाडी कार्यकर्ता गिनती बोलकर जोड बनवाए। जब डफली बन्द हो जाएगी तो बच्चे उतनी ही संख्या में इकटठे होंगे। जो बच्चा उस संख्या से बाहर रहेगा, वह खेल से बाहर हो जाएगा।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— गेंद के खेल

(3—5+ आयु वर्ग)

गेंद फैंकना, पकडना, किक मारना, वस्तु को मारकर नीचे गिराना।

बच्चों को जल्दी और देरी क्या होती है का बोध करवाएं। तथा उनसे यह ज्ञान भी करवाएं कि घडो के द्वारा समय का पता चलता है।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

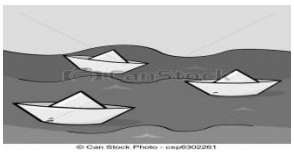
कविता 'मोहन ग्वाले की गाय' अभिनय व नृत्य सहित तथा पहेली को कार्यकर्ता बच्चों से एकल दोहराई करवाये।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— मिट्टी/पानी के खेल

- पानी का खेल करवाएं—
- पानी में स्टा से फूंक मारे व बुलबुले उठाए—

- पानी में चीजों को तैराना–



- कार्यकर्ता पानी किसी बर्तन में पानी लेकर रुई व पत्थर कागज, रेत चीनी, नमक आदि डालकर बतलाएं कि कौन सी चीज तैरती हैं, डूबती है, पानी में घुल जाती है।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'लालू और पीलू' की दोहराई कार्यकर्ता मुखाटौ से नाटकीकरण द्वारा 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।

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