सामाजिक न्याय एंव अधिकारिता विभाग हिमाचल प्रदेश

समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम के अन्तर्गत पूर्व शाला शिक्षा पाठ्यक्रम

"पहला प्रयास"

भाग : 1

माह मार्च

मासिक विषय : म, मेरा परिवार

निदेशालय
महिला एव बाल विकास
हिमाचल प्रदेश, शिमला–171001

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

माह मार्च

मासिक एंव साप्ताहिक विषय

माह : मार्च

मैं,मेरा परिवार

पहला सप्ताह

मैं, मेरा परिवार

दूसरा सप्ताह

मेरे रिश्तेदार

तीसरा सप्ताह

मेरा परिवेश

चौथा सप्ताह

मेरी वस्तुएं

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 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– मार्च

विषयः मैं,मेरा परिवार

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मैं, मेरा परिवार

सोमवार — दैनिक विषयः मैं

लक्ष्यः— माह के अंत में बच्चा सक्षम हो जाएगा :—

1. 'स्वयं' का बोद्ध, अपना परिचय देने में
2. रिश्तेदार पहचानने में,
3. रंग, आकार, व आकृति पहचानने में,
4. अभिनय कविता, गीत आदि समूह में गाने में,
5. छापना, चित्रकला, पेंटिंग, चिपकाना, खेलना आदि कियाओं 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 आंगनवाड़ी सहायिका को नमस्ते करेंगे। इसके बाद निम्न प्रार्थना व राष्टगान करवाएं।

प्रार्थना	राष्ट्रगान
तुम्ही हो माता, पिता तुम्ही हो, तुम्ही हो बन्धु, सखा तुम्ही हो। प्रभुजी हमको देना ज्ञान, पढ लिख कर बने महान। माता–पिता की सेवा करके, दुखियों का करें कल्याण।। तुम्ही हो माता, पिता तुम्ही हो, तुम्ही हो बन्धु, सखा तुम्ही हो। तुम्ही हो साथी, तुम्ही सहारे कोई न अपना सिवा तुम्हारे। तुम्ही हो नैया, तुम्ही खिवैया।। तुम्ही हो बन्धु सखा तुम्ही हो तुम्ही हो———————— तुम्ही हो बन्धु————————	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 के बाद प्रत्येक बच्चे को अपना परिचय देना सिखाएं, जैसे– एक–2 करके उनका नाम पूछें और उन्हे ''मैं'' और मेरे'' शब्द का प्रयोग करके अपना परिचय देना सिखाएं। जैसे–

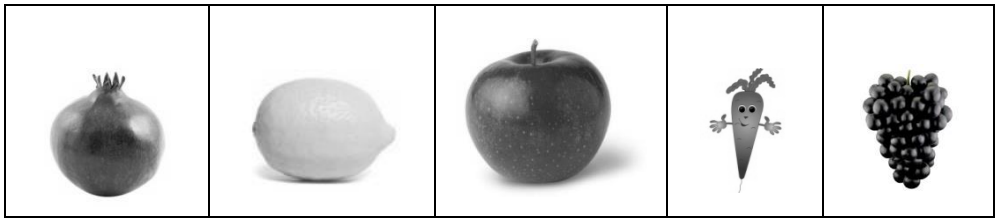
1. मेरा नाम––––––– है।
2. मेरी आयु––––––––है।
3. मेरी माता का नाम––– है।
4. मेरे पिता का नाम––––––है।
5. मेरे––– भाई–बहन है।
6. मुझे–––––खाना पसंद है।
7. मेरा पसंदीदा फल––––– है।
8. मुझे––– का शौक है।
9. मेरी आंगनवाड़ी ––––––– है।
10. मेरी शिक्षिका––––––– है।
11. मेरे पसंदीदा फल––––है।
12. मेरी पसंदीदा सब्जी–––है।

11:15 से 11:45

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

(3 से 4 वर्ष के लिए)

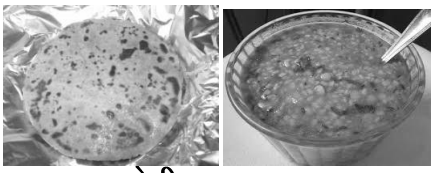
- खेल करवाएंः– Typpy-2 tap. वाले खेल से बच्चों को अपना–2 नाम बताते हुए परिचय देने का अभ्यास करवाएं, जैसे–ताली बजाते हुए बोले– Typpy-2 tap. फिर ताली रोक कर कहे मेरा नाम सुनील है, आपका नाम क्या है ? फिर अगला बच्चा यही क्रिया दोहराए।
- विभिन्न जानवरों, पक्षियां, फलों, सब्जियों, वाहनो, नेताओं, पोशाकों इत्यादि के फलैश कार्ड एकत्रित करके बच्चों को एक जैसी श्रेणी छांटकर समूह बनाने को कहें, जैसे– सभी जानवरों का एक समूह, पक्षियों के कार्ड का दूसरा समूह इत्यादि।
- विभेदीकरणः अलग क्या है–



(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- किस वस्तु का कौन सी वस्तु से सम्बन्ध है इस आधार पर मिलान कराएं–

मेरा बस्ता

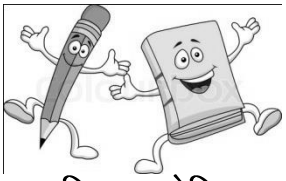


रोटी दाल

मेरा लंच बॉक्स

पलंग, खिलौने

मेरा बेडरुम



किताब, पेन्सिल

मेरा जूता

कंघी

तेल

मेरे बाल

साबुन

क्रीम

मेरा मुंह

जुराब, पॉलिश

मेरे दांत

वाशिंग मशीन, सर्फ

मेरा कपड

टुथब्रश, पेस्ट

<u>11:45 से 12:15</u>

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

(3 से 5 वर्ष के लिए)

बच्चों को दो बराबर समूहों में पृथक करें फिर दोनो समूहों के बच्चों को हाथ पकड कर, आमने–सामने खडा करें।

पहला समूह हाथ हिलाते हुए श्रृंखला बनाकर अपनी जगह से थोडा आग आते हुए गाना गाएं, '' हम फूलों में आते हैं, आते हैं ठण्डे मौसम में''

फिर दूसरा समूह भी आगे आते हुए गाए, ''तुम किसको लेने आते हो, आते हो ठण्डे मौसम में''

पहला समूह– '' हम रीना को लेने आते हैं, आते हैं ठण्डे मौसम में''

दूसरा समूह– ''तुम किसको लेने भेजोगे, भेजोगे ठण्डे मौसम में''

पहला समूह– ''हम पारस को लेने भेजेंगे, भेजेंगे ठण्डे मौसम में''

फिर पहले समूह का पारस और दूसरे समूह की रीना बीच में आयेंगे और एक दूसरे को हाथ से खींचेंगे। इसमें जो जीतेगा दोनो बच्चे उसी बच्चे के समूह मं जुड जाएंगे। हारने वाले समूह से एक बच्चा कम हो जाएगा। इस कम को दोहराते जाएंगे जिस समूह में बच्चे शेष नहीं रहेंगे वो हार जाएगा।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

कविता 'सुबह सवेरे उठकर व पापा–पापा मेरे पापा' तथा पहेली को कार्यकर्ता अपने साथ करवाएं।

सुबह सवेरे जल्दी उठकर, दादा–दादी से मिलूं। माता–पिता को प्रणाम करके, अपने दॉत साफ करूँ। भईया–दीदी के संग मैं, आंगनवाड़ी अपनी जाऊं। लौटकर जब घर को आऊं, चाचा–चाची से घुलमिल जाऊं। सबका राजदुलारा हूं, माता–पिता को मैं प्यारा हूं।	पापा–पापा मेरे पापा, दूर–2 ले जाते पापा। मम्मी मेरी प्यारी मम्मी, रोज खिलाती मेरी मम्मी। दादा–दादा मेरे दादा, सच बोलना सिखलाते दादा। दादी–दादी मेरी दादी, कहानी रोज सुनाती दादी। भैया–भैया मेरे भैया, मुझे रोज समझाते भईया। मेरे घर में सब हैं प्यारे, अच्छे–2 न्यारे–न्यारे।

पहेली–
जब–जब मैं रोता हूं, वो दौड़ी आती है।
मेरा राजा, मेरा बेटा कहकर, मुझको वो हंसाती है।
बोलो बच्चों, कौन — उतर– मेरी माॅ

<u>**12:45 से 01:15**</u>

सृजनात्मक विकासः– <u>चित्रकला/रंग भरना</u>

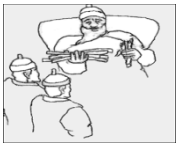
(3 से 4 वर्ष के लिए)
सभी बच्चों को उनकी पसंद की चीज का बडा चित्र बनाकर दें और उसमें रंग भरवायें, जैसे– सेब, घर, टमाटर आदि।

(4 से 5+ वर्ष के लिए)
बच्चों को उनकी पसंद की चीज का चित्र पहले बनाने को कहें फिर उसमें रंग भरवायें।

<u>**01:15 से 01:45**</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी ' एकता में बल है' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवाएं



कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट में बीमार बूढा, उसके चार बेटे, लकडिया इत्यादि सुव्यवस्थित क्रम में बनाएं जैसे–

किसी गांव में एक बढई रहता था। उसके चार पुत्र थे। वे आपस में लडते रहते थे। बढई अपने पुत्रों को झगडता देखकर बहुत दुखी होता था। बढई इस चिन्ता में बीमार पड गया। मरने से पहले वह अपने पुत्रों को ठीक रास्ते पर लाना चाहता थां उसने एक योजना बनाई। उसने अपने पुत्रों को अपने पास बुलाया और सभी से एक–एक लकड़ी मंगवाई। सबसे बडे बेटे से लकडियों को बांध कर गट्ठा बनवाया। लकडियों के गट्ठे को तोडने के लिए सभी से प्रयत्न करवाया। परन्तु कोई भी उस गट्ठे को तोड न सका। फिर उस बढई ने उन्हे एक लकड़ी तोडने को कहा। सभी ने आसानी से एक–एक लकड़ी तोड ली।
बढई ने अपने पुत्रों को समझाया यदि तुम लकड़ी के गट्ठे की भान्ति मिलकर रहोगे तो कोई भी तुम्हे नुकसान नहीं पहुंचा सकेगा। यदि आपस में झगडते रहोगे तो शत्रु तुम सबका नुकसान करेंगे।

<u>**01:45 से 02:00**</u>

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

हे ईश्वर हम तेरे बच्चे, तुझको शीश नवाते हैं।
खाना पास हमारे है, बच्चे तुम्हे बुलाते हैं।

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

माह– मार्च
विषयः मैं,मेरा परिवार

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मैं, मेरा परिवार
मंगलवार — दैनिक विषयः माता –पिता

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 के पश्चात सभी से पूछे कि उनकेघर पर कौन–2 हैं तथा माता–पिता का नाम पूछें। तथा उन्हे नाम लेना सिखाएं। जैसे– माता के नाम से पहले श्रीमती व पिता के नाम से पहले श्री शब्द का प्रयोग करना सिखाएं। अपने से बडों का नाम लेने से पहले श्री व श्रीमती का प्रयोग करें। बच्चों से पूछें कि आपके मम्मी–पापा क्या–2 काम करते 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)

- खेल करवाएंः– Typpy-2 tap. वाले खेल से बच्चों को पहनी हुई चीजों के रंगो का परिचय देने का अभ्यास करवाएं, जैसे–ताली बजाते हुए बोले– Typpy-2 tap. फिर ताली रोक कर कहे मेरे जूते काले, आपके जूते कैसे ? फिर अगला बच्चा यही क्रिया दोहराए।
- बच्चों को बहुत सी अलग–2 रंगों की जैसे– लाल, काला, पीला, हरा पोशाकों के फ्लैश कार्ड या कतरे देकर उन्हे रंगो के अनुसार अलग–2 करने को कहें।

(4 से 5+ वर्ष के लिए)
बच्चों को माता–पिता की पोशाकों के फ्लैश कार्ड देकर उन्हे माता के प्रयोग में आने वाले वस्त्रों को ढूंढ कर छांटने को कहें। फिर पिता के प्रयोग होने वाले वस्त्रों को ढूंढ कर छांटने का कहें। कार्यकर्ता के निर्देशानुसार उन्हे लाल रंग के वस्त्रों को लाल कार्ड के साथ, काले रंगो के वस्त्रों को काले रंग के कार्ड के साथ लगाएं।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– भागना/दौडना

रंग बिरंगा खेल

बच्चों को घेरा बनाकर खडा करें फिर कार्यकर्ता बोलेगी–रंग–रंग–रंग। बच्चे पूछेंगे– कौन सा रंग। फिर कार्यकर्ता बोलेगी–लाल रंग। तो सभी बच्चे लाल रंग ढूंढेंगे। जिसे लाल रंग की कोई भी चीज मिल जाएगी वह विजेता होगा जो गलत रंग ढूंढ कर लायेगा वह खेल से बाहर हो जाएगा। इसी तरह अलग–2 रंगो का क्रम दोहराएं।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता ' सुबह सवेरे उठकर व पापा–पापा मेरे पापा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता अपने साथ करवाएं।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– छापना/पेंटिंग

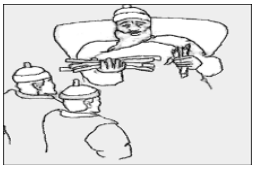
(3–4 वर्ष के बच्चों के लिए)
सिक्के की छाप, कागज पर पुरानी लिपस्टिक या पेन्सिल फेरकर करवाएं।

(4–5+ वर्ष के बच्चों के लिए)
चूड़ी रखकर उसकी आकृति बनवाएं फिर उसमें किसी भी चीज से छापे लगवायें। जैसे– उंगलियों में रंग लगाकर छाप लगवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'एकता में बल है' 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– मार्च

विषयः मैं, मेरा परिवार

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मैं, मरा परिवार

बुधवार — दैनिक विषयः भाई–बहन

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 के पश्चात बच्चों से पूछेगी कि उनके घर मे कौन–2 रहतें है। फिर उन्हे समझायं कि पापा– मम्मी, भाई–बहन सब एक ही परिवार मे रहते है। फिर बताएं कि मम्मी–पापा और भाई बहन कौन होते हैं, इत्यादि।

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 4 वर्ष के लिए)

- खेल करवाएंः– Typpy-2 tap. वाले खेल से बच्चों को चीजों की आकृति के बारे में बताने अभ्यास करवाएं, जैसे–ताली बजाते हुए बोले– Typpy-2 tap. फिर ताली रोक कर कहे मेरा टिफिन चौकोर, आपका कैसा ? दूसरा बच्चा कहे Typpy-2 tap. फिर ताली रोक कर कहे मेरा टिफिन गोल, आपका कैसा ? फिर अगला बच्चा यही क्रिया दोहराए।
- आकृति के अनुसार मिलान करवाएं–

(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- चूडियां, राखी, रिबन, बेल्ट, झुमके, फॉक, बल्ला, आदि के फलैश कार्ड भाई बहन के प्रयोग हेतु छंटवायें।
- भाई–बहन द्वारा प्रयोग में लाई जाने वाली वस्तुओं के आधार पर मिलान करवाएं

भाई की बेल्ट

बहन की चूड़ी गोल

बहन की बिंदी

बहन का बेलन

भाई का रुमाल

भाई की घड़ी

भाई का रुमाल चौकोर

बहन का बेलन

भाई की घड़ी

बहन की बिंदी गोल

बहन की चूड़ी

भाई की बेल्ट लम्बी

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>उछलना/कूदना</u>

(सभी बच्चों के लिए)

बच्चों को एकत्रित करके लड़कियों को बहन और लड़कों को भाई बनाकर उन्हं अलग–2 लाईन मे खड़े करना । एक लाईन लड़कों की दूसरी

लाईन लड़कियों की । फिर कार्यकर्ता निर्देश देगी– भाई। तब सभी भाई की लाईन आगे आकर कूदेगी। फिर निर्देश देगी–बहन। बहन आगे आकर कूदेगी। जो गलती से दूसरे के निर्देश पे कूदें वो खेल से बाहर हो जाएगा। अन्तिम बचे बच्चे से निर्णय होगा कि भाई जीता या बहन।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता ' सुबह सवेरे उठकर व पापा–पापा मेरे पापा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता समूह में करवाएं।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– फाडना/चिपकाना

(3–4 वर्ष के बच्चों के लिए)

बच्चों को एक बड़ी गोल चूड़ी बनाकर दें और उसमें गोले के अन्दर कागज फाड कर चिपकाने को दें।

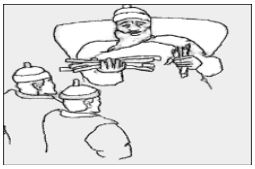
(4–5+ वर्ष के बच्चों के लिए)

बच्चे गोले के बाहर की आकृति में अलग रंग के कागज और गोले में अलग रंग के कागज फाड कर चिपकाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'एकता में बल है' की दोहराई कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा करवायें। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता 'एकता में बल है' कहानी को फिंगर पपेट द्वारा सुनाएंगी। कार्यकर्ता चार्ट द्वारा फिंगर पपेट बनाकर रखें– बूढ बाबा का, चार बेटों का अलग– अलग। हाथ की पांचों उंगलियों में चार्ट के फिंगर पपेट बनाएंगे। हथेली पर लकडियों के गटठर का चित्र बनाएं। फिर बच्चों को कहानी सुनाएं।



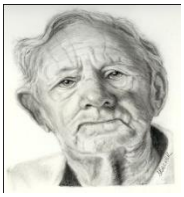
01:45 से 02:00

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

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

माह– मार्च
विषयः मै, मेरा परिवार

प्रथम सप्ताह — साप्ताहिक विषयः म, मेरा परिवार
वीरवार — दैनिक विषयः दादा–दादी



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–किस–2 के घर में दादा–दादी है ? वो कैसे चलते हैं ?आपको कहानी कौन सुनाता है ? किस–2 के दादाजी साथ खेलते हैं ? किस–2 के दादा–दादी चश्मा लगाते हैं, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : पूर्व संख्याबोधः– छोटा–बड़ा, मोटा–पतला, लम्बा–छोटा

पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ष के लिए)

आगे क्या है–

						?

- आधी आईसकीम स्टिकें तथा पूरी आईसकीम स्टिकें मिला कर बच्चों से छोटे बड के समूह में छांटने को कहें। छोटी अलग, बड़ी अलग।

- पृथकीकरण– छोटा–बडा
  छोटा पर सही का निशान लगवाएं

(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- कौन पतला है उस पर सही ✓का निशान लगवाएं

मोटा–पतला

- कौन छोटा है उस पर सही✓ का निशान लगवाएं

- रुई से बूढों के बाल डिस्पोजिवल गिलास पर चिपकाने को कहें।

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>रेंगना/लुढकना</u>

(सभी बच्चों के लिए)

छड़ी हाथ में लेकर रेंगने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः– <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

कविता ' सुबह सवेरे उठकर व पापा–पापा मेरे पापा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता अकेले–2 करवाएं।

<u>12:45 से 01:15</u>

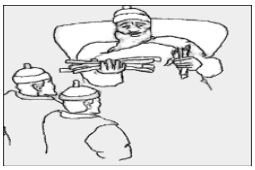
सृजनात्मक विकासः– <u>पिरोना/छांटना</u>

- बच्चों को चडिया देकर धागे में पिरोने को कहें।
- रबड बैंड धागे में पिरोने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'एकता में बल है' की दोहराई कार्यकर्ता अभिनय/नाटकीकरण द्वारा करवायें।



एक बच्चे को बूढा ओर चार बच्चों को चार बेटे बनाएं। फिर पहले हर बेटे को एक–2 लकड़ी तोडने को दें। वो लकड़ी टूट जाएगी। बाद में हर बेटे को लकडियों का गटठर बंधा हुआ तोडने को दें जो नहीं टूटेगा फिर बूढ किसान बने बच्चे के माध्यम से शिक्षा बुलवाएं की मिलजुल कर रहने से कोई भी हमें नुकसान नहीं पहूंचा सकता क्योंकि एकता में बल है। बच्चों को 5–5 के समूह में नाटकीकरण करवाते जाएं।

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– मार्च

विषयः म, मेरा परिवार

प्रथम सप्ताह
शुक्रवार

साप्ताहिक विषयः मै, मेरा परिवार
दैनिक विषयः चाचा–चाची

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– आपके घर मे मम्मी–पापा, दादा–दादी, भईया–दीदी के अलावा और कौन–2 है ? पापा के भाई को आप क्या कहते हो ? आपको पता है, आपके चाचा जी आपके पापा के छोटे भाई हैं, इत्यादि। कौन–2 चाचा–चाची के घर पर जाता है ? किस–2 के चाचा–चाची आपके घर पर साथ रहते हैं, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिल्पनाः क्रमबद्ध सोच

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ष के लिए)

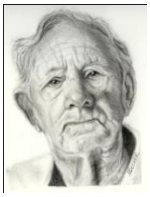
- खेल करवाएंः– इशारों (मूक अभिनय) द्वारा बच्चे निम्न क्रियाओं को समझाएं– आटा गूंथना, पेडे बनाना, रोटी बेलना, रोटी सेंकना, रोटी खाना आदि।

पापा का छोटा भाई कौन––––– चाचाजी
पापा का बडा भाई कौन–––––– तायाजी
चाचा जी की पत्नी कौन––––––चाचीजी
तायाजी की पत्नी कौन––––––––ताईजी

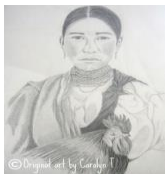
- आपस के सम्बन्धानुसार मिलान करवाएं–

पापा

दादी



दादा



मम्मी

चाचा

मामी

मामा

चाची

(4 से 5+ वर्ष के लिए)

- क्रमबद्ध सोच आगे क्या आएगा ?

?

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>गेंद के खेल</u>

(सभी बच्चों के लिए)

सारे लडकों को एक तरफ व सारी लडकियों को दूसरी तरफ बिठायेंगे। लडको को चाचा शब्द से व लडकियों को चाची शब्द से बुलाएगे। जब कार्यकर्ता लडकी की आंख पर हाथ रखेंगी तो कहेंगी– आजा मेरे चाचा, चुपके से आना, शोर न मचाना, गेंद मार कर भाग जाना तो वही लडका आएगा जिस की तरफ कार्यकर्ता इशारा करेगी। फिर जिसकी आंखों पर

हाथ रखे थे वह लडकों में उसे ढूंढेगी जिसने उसे गेंद मारा था। यदि सही बताती है तो जीत जाएगी नहीं तो वह खेल से बाहर हो जाएगी। इसी तरह सबकी बारी आएगी।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहली

कविता 'सुबह सवेरे उठकर व पापा—पापा मेरे पापा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता अकेले—2 करवाएं।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— मिटटी/पानी के खेल

(3 से 4 वर्ष के लिए)

छेदों वाले कार्ड में छोटी रस्सी पिरोंए व चाची की टूटी माला के मोती धागे में पिरोएं।

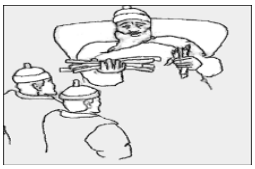
(4 से 5+ वर्ष के लिए)

क्ले द्वारा अलग—2 रंग के गोलियां बनाकर उसमें लकड़ी से छेद करके माला बनायें व चाची की टूटी माला के मोती धागे में पिरोंए।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'एकता में बल है' की दोहराई कार्यकर्ता नाटकीकरण मुखौटे आदि पहना कर करवाएं।



एक मुखौटा बूढा बाबा का व चार मुखौटे बेटों के।

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– मार्च

विषयः मैं, मरा परिवार

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मैं, मरा परिवार

सोमवार — दैनिक विषयः नाना–नानी

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– बच्चों से उनके नाना–नानी के बारे मे चर्चा करेंगी और बताएगी कि आपकी मम्मी के अभिभावक अर्थात माता–पिता को नाना–नानी कहते हैं ।

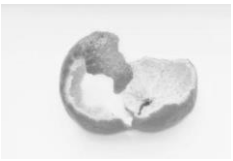
11:15 से 11:45

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

(3 से 4 वर्ष के लिए)

शिक्षण सामग्रीः–चश्मा, डंडा, टोपी इनको आंख बंद करके स्पर्श द्वारा बच्चे पहचाने क्या चीज है ? फिर सिर से पांव की ओर प्रयोग होने वाले क्रम से लगाएं। जैसे पहले टोपी फिर चश्मा इसके पश्चात लाठी इत्यादि।

(4 से 5+ वर्ष के लिए)
संतरे के छिलके, नींबू के पत्ते, अमरुद के पत्ते, गुलाब की पंखुड़ी , पुदीना आदि सूंघकर पहचाने और इन में से फलों के पत्ते व छिलके अलग करवाएं।


संतरे का छिलका

नींबू के पत्ते

अमरुद के पत्ते

पुदीना

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः— <u>गेंद के खेल</u>

(3 से 4 वर्ष के लिए)
डंडा लेकर बच्चे को झुक कर रस्सी पर चलना सिखाएंगे।

(4 से 5+ वर्ष के लिए)
एक खिलौने वाला घर सामने रखें या मान ले कि रखा है। फिर उसे नाना–नानी का घर बताएं। हर बच्चे को वहां तक लंगड़ी टांग या एक टांग पर चलकर दूसरे पांव से एक पत्थर को खिसकाते हुए पहुंचाने को कहें जैसा स्टापू मे होता है।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः— <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

कविता 'होली आई–होली आई' तथा पहेली को कार्यकर्ता अपने साथ करवाएं।

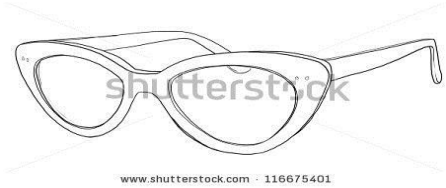
होली आई–होली आई–होली आई रे,
रंग डालो, रंग डालो रंग डालो रे–2
लाल, पीला, हरा, गुलाबी रंग से,
बच्चों पे बरसा जो हरा रंग से–2
होली आई–होली आई–होली आई रे,
रंग डालो, रंग डालो रंग डालो रे–2
नन्हे मुन्ने बच्चे घरों से आए रे,
अपने–अपने हाथों में रंग लाए रे–2
होली आई–होली आई–होली आई रे,
रंग डालो, रंग डालो रंग डालो रे–2
नन्हे मुन्ने बच्चे छिपके आए रे,
हाथों में अपने पिचकारी लाए रे।
होली————————————

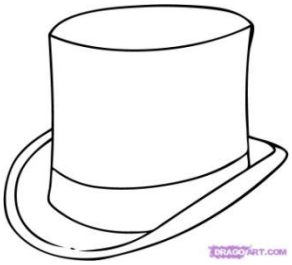
पहेली–दुश्मनों को गले मिलाऊ,
दोस्तों को खूब हंसाऊ,
पिचकारी के रंगों से सारा माहौल मैं रंग जाऊ।
बोलो क्या ? उत्तर– होली

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– रंग भरना/चित्रकला

- बच्चों से चश्मा व टोपी बनावाएं व रंग भरवाएं।



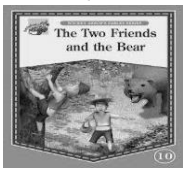


- चूड़ियों व लॉलीपाप की पाईप को मिलाकर चश्मा बनाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'दो मित्र और भाल' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा कहानी करवाएं।



दो मित्र एक साथ जंगल की राह से कहीं जा रहे थे। अचानक उनको एक भालू आता हुआ दिखाई दिया। अब तो वे बहुत घबराए और आपस में सलाह करने लगे, '' बताओ क्या किया जाए ? अब प्राण कैसे बचें ? भालू अभी आएगा और हम दोनों को जिन्दा न छोड़गा।''

उनमें से एक मित्र बहुत चालाक था। यह तेजी से दौड़ भी सकता था और वह इसलिए जल्दी जल्दी यहां जा, वहां जा' कह कर एक पेड़ पर चढ़ा उसने जरा यह भी न सोचा कि मेरा मित्र अकेला रहेगा, तो भालू के सामने उसकी क्या दशा होगी।

दूसरा मित्र बिल्कुल सीधा–सादा था वह न तो तेजी से दौड़ सकता था और न ही पेड़ पर चढ सकता था। उसने सुना था कि भालू मरे हुए आदमी को नहीं छेड़ता उसे देखकर चुपचाप चला जाता है। बस वह सांस रोक कर धरती पर लेट गया। इस तरह, जैसे वह सचमुच मर गया हो।

इतने में भालू उस सीधे–सादे मित्र के पास पहुंचा। वह थोड़ी देर तक उसके मुंह, नाक, कान आदि अंग सूंघता रहा। फिर उसे मरा हुआ समझ कर अपनी राह चला गया।

भालू के जाते ही वह चालाक मित्र पेड़ से नीचे उतरा, अपने सीधे–सादे मित्र के पास आया और हंसते–हंसते बोला, ''यार तुमने तो भालू से भी मित्रता जोड ली। भला वह तुम्हारे कान में धीरे–धीरे क्या कह रहा था ?
सीधे–सादे मित्र ने कहा, ''अब यह न पूछो। भालू बड़ काम की बता कह गए बड़ काम की बात।''
चालाक मित्र फिर बोला, ''तब तो यार मुझे भी बताओ। देखो मैं तुम्हारा मित्र हूं। मुझसे छिपाओ मत।''
सीधे–सादे मित्र ने उत्तर दिया, ''अच्छा तो सुनो। भालू मुझसे यह कह गया कि जो मित्र अपने विपत्ति में पड़ मित्र को छोड़ कर चल देता है, वह मित्र नहीं है। उस पर भरोसा करना भूल है। मित्र तो वह है जो विपत्ति में काम आए।

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– मार्च

विषयः म, मेरा परिवार

दूसरा सप्ताह साप्ताहिक विषयः मै, मरा परिवार

मंगलवार दैनिक विषयः मामा–मामी

समय गतिविधियां

<u>10:00 से 10:30</u>

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

<u>10:30 से 10:45</u>

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

<u>10:45 से 11:15</u>

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय मामा–मामी के बारें मे चर्चा शुरु करेगी। जैसे क्या आप अपने मामा के घर गये ह ? आपके कितने मामा है ? किसके मामा खिलौने लाते हैं, इत्यादि।

<u>11:15 से 11:45</u>

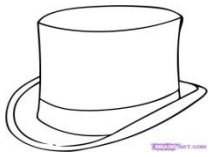
बौद्धिक विकासः– <u>परिकल्पनाः रंगो का ज्ञान</u>– *(विधि – मिलान, विभेदीकरण, ग्रुपिंग)*

<u>पहले पिछले कल करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें</u>

- खेल करवाएंः– गोले में दौड़ाएं। कार्यकर्ता निर्देश दें– लाल के जोड़े में। जिन–2 बच्चों ने लाल रंग पहना हो, एक लाल रंग पहना बच्चा दूसरे लाल रंग पहने बच्चे के साथ खड़ा हो जाए। जिस बच्चे का जोड़ा नहीं बने वो खेल से बाहर हो जाएगा। दूसरी बार हरे रंग के जोड़े में। खेल को दोहराते रहें।
- कई रंग की टोपियों में से एक जैसे रंग की टोपियां बच्चों से अलग करवाएं।
- अलग–2 आकार की टोपियां बनवाकर उनमें रंग भरवा कर रंग की पहचान करवाएं।

हरी टोपी	सफेद टोपी	नीली टोपी	काली टोपी

- एक समान आकार की टोपियों का मिलान करवाएं–

- अलग क्या है ?

लाल टोपी	लाल टोपी	पीली टोपी	लाल टोपी

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— भागना/दौडना

(3 से 4 वर्ष के लिए)

छू—छवाई का खेल— सभी बच्चे दौडं एक बच्चा पकडने को दौडगा जब वह बच्चा किसी बच्चे को छू लेगा तो छू लिया गया बच्चा, बाकि बच्चों को पकडने दौड़गा व उनमें से किसी को छूएगा।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कविता 'होली आई—होली आई' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता अपने साथ करवाएं।

12:45 से 01:15

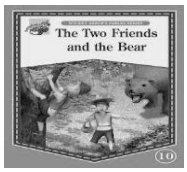
सृजनात्मक विकासः— छापना/पेंटिंग

भिन्न—2 तरह की पोशाक बनाकर उसमे फिंगर पेंटिग करवाएंगे या प्याज व आलू के छिलके से पेंटिग करवाऐंगें। छापे लगवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'दो मित्र और भालू' की दोहराई कार्यकर्ता फलैश कार्ड द्वारा कराएं।



एक डिब्बे के चारों तरफ स्टोरी चार्ट की कटिंग चिपकाएं और बच्चों को डिब्बा घ़मा—2 कर सुनाएं।

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– मार्च
विषयः मैं, मरा परिवार

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मं, मेरा परिवार
बुधवार — दैनिक विषयः फूफा–बुआ

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–

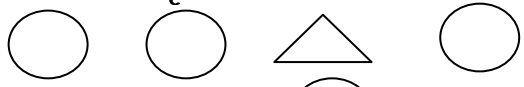
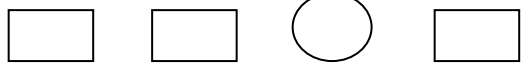
आंगनवाडो कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप के पश्चात फूफा– बुआ के बारे मे बात करें । इसमे हर बच्चे से पूछें कि आपके कितनी बुआ व फूफा है ? वह क्या–2 कर रहें है और कहां पर रहते हैं, इत्यादि।

11:15 से 11:45

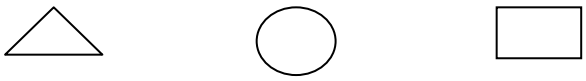
बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः आकृति ज्ञान– *(विधि–पृथकीकरण, छांटना व कमबद्ध)*
पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ष के लिए)

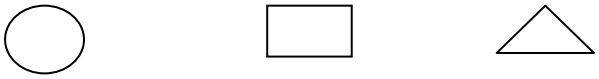
- खेल करवाएंः– सभी बच्चों को अलग–2 आकृतियां पकड़ा दें। गोले में दौड़ाएं। कार्यकर्ता निर्देश दें– त्रिकोण। त्रिकोण वाले बच्चे जोड़े बना लें। जो गलत जोड़ा बना ले वो खेल से बाहर हो जाएगा। दूसरी अलग–2 आकृतियों के निर्देश देते जाएं।
- कौन सी आकृति अलग है–

1. 
2. 

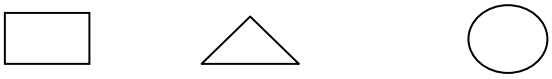
1. गोल आकृति छांटे और उस पर सही (✓)का निशान लगाएं



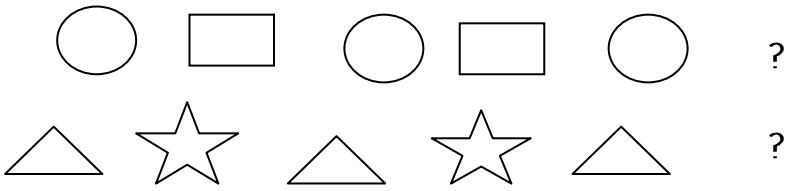
2. तिकोन आकृति छांटे और उस पर सही (✓) का निशान लगाएं



3. चौकोर आकृति छांटे और उस पर सही (✓) का निशान लगाएं



4. क्रमबद्धः आगे क्या आएगा ?



?

?

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>उछलना / कूदना</u>

(सभी बच्चों के लिए)

दो लडके रस्सी पकड़ और दो लडकियां बीच में कूदें।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

कविता 'होली आई–होली आई' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता समूह में करवाएं।

<u>12:45 से 01:15</u>

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

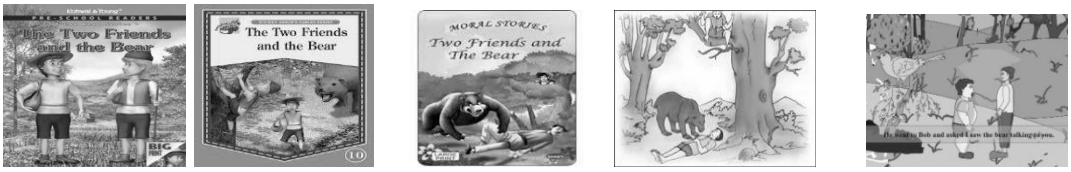
(सभी वर्गों के लिए)

बच्चों को चूडो चिपकवाकर उसमे बिन्दियों से आंखे टूटी चूडो एवं नाक, होंठ आदि चिपका कर आदमी और औरत का चेहरा तैयार करवाएं।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'दो मित्र और भालू' की दोहराई कार्यकर्ता हैड पपेट / कठपुतली द्वारा करवायें।



सामग्री– भालू का हंड पपेट, दो मित्र का हैंड पपेट।

<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– मार्च

विषयः म, मेरा परिवार

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मैं, मेरा परिवार

वीरवार — दैनिक विषयः मौसा–मौसी

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– बच्चों को मौसा–मौसी के बारे में बताएं फिर उनके मौसा–मौसी के बारे में पूछें। वे कहां रहते हैं और क्या–2 करते हैं ? जैसेः–

मम्मी की बहन कौन ? .....मासी

मम्मी का भाई कौन ? .....मामा

मासी के पति कौन ? .....मासड़

मामा की पत्नी कौन ? .....मामी

11:15 से 11:45

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

(विधि– पृथीकरण, छांटना व कमबद्ध)

पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

- खेल करवाएंः– गोले में कुर्सी दौड़ करवाएं।
- घडियों के चित्रों में दर्शाए गए समयानुसार मिलान करवाए–

- निम्न चित्रों में अलग कौन सी घडो है –

- फ्लैश कार्ड द्वारा समूह बनाना

- बच्चों को विभिन्न प्रकार की घड़ियों के बहुत से फ्लैश कार्ड देकर उन्हे एक जैसी घड़ियों के समूह बनाने को कहें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– रेंगना/लुढकना

- बच्चों को सांप की तरह रेंगने को कहें।
- रस्सी के नीचे से रेंगने को कहे।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/ पहेली

कविता 'होली आई–होली आई' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता अकेले–2 करवाएं।

12:45 से 01:15

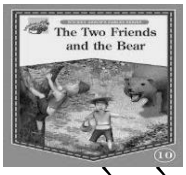
सृजनात्मक विकासः– पिरोना छांटना

विभिन्न आकारों के पत्तों को छंटवायें फिर धागे में पिरोना है या छेद वाले बोर्ड में धागा पिरोने को कहें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'दो मित्र और भालू' की दोहराई कार्यकर्ता नाटकीकरण द्वारा करवायें।



एक बच्चे को भालू बनाएं। दो बच्चों को मित्र बनाएं बाकि बच्चों को पेड़ बनाएं। कहानी का नाटकीकरण 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– मार्च

विषयः म, मेरा परिवार

दूसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मैं, मरा परिवार

शुक्रवार — दैनिक विषयः होली

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– तुम होली कैसे खेलते हो ? होली में क्या–2 करते हो ? होलो किससे खेलते हैं इत्यादि।

11:15 से 11:45

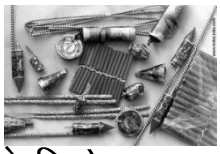
बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः पजल

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(3 से 4 वर्ग के लिए)

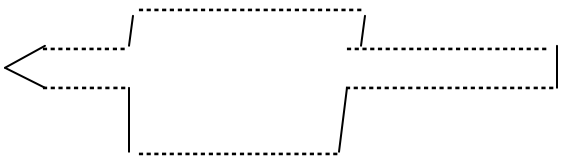
पजल ब्लॉक जोडने, इन्सर्ट बोड

बच्चों को अलग–2 चीजें देकर जैसे– मोमबत्तो, दीप, फुलझड़ी, पटाखें, रंग, पिचकारी इत्यादि देकर होली से सम्बन्धित चीजों को अलग करवायें।



(4 से 5+ वर्ग के लिए)

बिन्दु से बिन्दु मिलायें व पिचकारी बनाएं।



11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— गेंद के खेल

बच्चों से गेंद के द्वारा पीठू का खेल करवाएगें। पहले पत्थर के 7—8 टुकड़े एकत्रित करके लाएगें और गेंद को एक बच्चे के हाथ मे देंगें फिर एक बच्चा पत्थर के टुकड़े को एक दूसरे के उपर या एक साथ लगा देगे। बाद में एक बच्चा जिसके पास गेंद दी है वह गेंद को पत्थर के टुकड़ों में मारेगा।

या नेस्टेड बीकर को गेंद से निशाना लगाना।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहली

कविता 'होली आई—होली आई' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता बच्चों से अकेले—2 करवाएं।

12:45 से 01:15

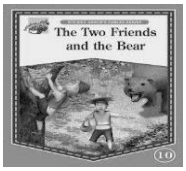
सृजनात्मक विकासः— मिटटी/पानी के खेल

- मिटट्ी/रेत/कंकड़/फूलों से रंगोली बनाना।
- पानी में अलग—2 रंग घोलकर पिचकारी में भरेंगे।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'दो मित्र और भालू' की दोहराई कार्यकर्ता मुखौटो से नाटकीकरण द्वारा करवायें।



सामग्री— भालू का मुखौटा, पेडों के मुखौटे।

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– मार्च
विषयः मैं, मेरा परिवार

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरा परिवेश

सोमवार — दैनिक विषयः मेरा घर

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 के पश्चात घर के बारे में चर्चा करें और पूछे कि घर में कौन–2 रहता है ? घर मे कितने कमरे हैं ? घर में कितनी खिड़कियां है ? आपके घर का रंग कैसा हैं ? घर छोटा है या बड़ा ? किस चीज का बना है ? घर की छत कैसी है ? घर के पास क्या–2 है ? अगर घर न हो तो क्या होगा, इत्यादि।

11:15 से 11:45

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

- अलग क्या है ?

मन्दिर	मन्दिर	घर	मन्दिर

* एक समान चित्रों का मिलान करवाएं–

 कच्चा घर	 झोंपडी
 पक्का घर	 कच्चा घर
 झोंपडी	 पक्का घर

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>चलना / संतुलन</u>

* घर मे झाड् लगाने का अभिनय करते हुये चलते जाएं व घर की दीवार छू कर आएं।
* कटोरी में पानी भरकर बच्चों के हाथ पर रखकर संतुलन बनाकर चलाएं व घर को छू कर आने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

कविता 'घर बनाएंगे इक प्यारा' तथा पहेली को कार्यकर्ता बच्चों से अपने साथ करवाएं।

घर बनाएगें प्यारा इक घर बनाएगे–2
घर मे होगें दादा–दादी–2
दादा–दादी रोज नई कहानी सुनाएगे–2
लोरी गा गाकर फिर हमे सुलाएगे–2
घर बनाएगे प्यारा इक घर बनाएगे...........
मम्मी पापा इक दूजे का हाथ बटाएगें–2
मिलजुल कर हम घर मे सारे खाना खाएगे
घर बनाएगें प्यारा इक घर बनाएंगे............
घर मे होगा इक आंगन, आगंन मे होगी दीदी–2
दीदी के संग मिलकर हम आंगनवाड़ी जाएगे।
मिलजुल कर हम घर मे सारी खुशियां लाएगें
घर बनाएगें प्यारा इक घर बनाएगें............

पहेली– सुबह शाम जहां रहता हूं,
मन का सुकून पाता हूं।
परिवारजनों से मिल कर मैं,
वहां चैन की सांस पाता हूं। बोलो क्या ? उत्तर– घर

12:45 से 01:15

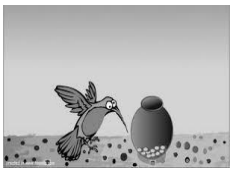
सृजनात्मक विकासः– रंग भरना/चित्रकला

घर का चित्र बनाकर उसमे रंग भरवाएगें ।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'प्यासा कौवा' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवायें।



गर्मी का मौसम था। नदी तालाब सरोवर सब सूखे हुए थे। एक प्यासा कौवा पानी की खोज में इधर–उधर उड़ रहा था। इतने में कौए को एक घडा दिखाई दिया। वह उड कर घड़ के पास पहुंचा और घड़ पर बैठ गया। उसने चोंच अन्दर डाली लेकिन घड़ में पानी बहुत नीचे था। वह पानी नहीं पी पाया। वह सोचने लगा। अब क्या किया जाए ? पास में उसे कुछ कंकड़ दिखाई दिए। उसे एक उपाय सूझा उसने एक पत्थर उठाया और घड़ में डाल दिया। पानो थोड़ा उपर आया। उसने दूसरा कंकड़ उठाया और उसे घड़ में डाल दिया। कौवा कंकड़ लाता गया और घड़ में डालता गया। धीरे–धीरे पानी उपर आ गया। कौए ने पानी पीकर अपनी प्यास बुझाई।

कार्यकर्ता प्यासा कौवा कहानी को स्टोरी चार्ट द्वारा सुनाएं।

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– मार्च
विषयः मै, मेरा परिवार

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मै, मेरा परिवार
मंगलवार — दैनिक विषयः मेरा आंगन

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 के पश्चात आंगन के बारे म बात करें जैस घर की तरह आंगन भी सुन्दर व बड़ा होना चाहिए । हमारे आंगन मे हरियाली और फूल खिले होने चाहिए । हमारा आंगन घर की तरह साफ सुथरा होना चाहिए। आंगन म बच्चों के खेलने के लिए जगह होनी चाहिए ।

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
(सभी आयु वर्ग के लिए)

- खेल करवाएंः– बच्चों को अलग–2 फूलों का नाम दें, जैसे– गुलाब, कमल, गेंदा, चमेली, सूरजमुखी इत्यादि। बच्चों को दो कतारों में आमने–सामने बिठाएं फिर खेल करवाएं। किसी एक टीम के बच्चे को दूसरी टीम के एक बच्चे की ऑखें अपने हाथों से ढंककर अपनी टीम के बच्चे को बुलाना है जैसे– आजा मेरी सूरजमुखी, चुपके से आना, शोर न मचाना, मार के भाग जाना, तालियां बजाना, हॅसना न। फिर बच्चे की आंखें खोल दें। अब बच्चा सामने बैठे तालियां बजा रहे बच्चों में से मारने वाले सूरजमुखी को ढूंढेगा। दोनो टीमे बारी–2 से यह क्रिया दोहराते रहें। जो टीम ज्यादा सही जवाब दे, वही विजेता होगी।

- कार्यकर्ता बच्चों को आंगन की वस्तुओं जैसे फूल, फल, पत्तों इत्यादि के रंग को पूछें । जैसे लाल गुलाब, पीला गैंदा, मिटट्ी का रंग हरे रंग की घास के बारे मे बात करें या पूछें । अलग–2 रंगो के फल, फूल व पत्त छंटवायें।

(3 से 4 वर्ग के लिए)

- लाल रंग के फूलों का अलग समूह, पीले रंग के फूलों को अलग–2 समूह में रखने को कहे।
- बच्चों को बहुत से फूलों के फलैश कार्ड देकर उन्हें कार्यकर्ता के निर्देशानुसार कम में लगाने को कहें, जैसे– कार्यकर्ता बोले–पीला तो बच्चे पीले फूलों के फलैश कार्डों को निकाल कर एक कम में रखें।

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>भागना/दौडना</u>

(सभी वर्गो के लिए)

पिट्ठू खेल, चूहा दौड़ बिल्ली आई , बुढ़ढी माई कहॉ जा रही हो आदि भागने दाड़ने वाले खेल करवा सकते है ।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

कविता 'घर बनाएंगे इक प्यारा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता बच्चों से अपने साथ करवाएं।

<u>2:45 से 01:15</u>

सृजनात्मक विकासः– <u>छापना/पेंटिंग</u>

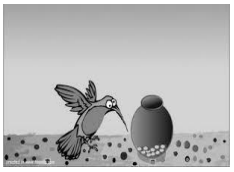
(सभी वर्गो के लिए)

- सब्जियों से पेंटिगं जैसे आलू काटकर, भिण्ड़ी काटकर उससे पेंटिग करवाऐं ।
- फूलों को घिस कर रंग भरवाएं।
- पत्तों से पेपर पर कलर करवाएं।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'प्यासा कौवा' की दोहराई कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा करवायें।



किसी लम्बे कपड़े के बार्डर पर कहानी काटकर चिपकाएं तथा फलैश कार्ड की तरह एक–2 भाग खोलते जाएं।

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– मार्च

विषयः मै, मरा परिवार

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरा परिवेश

बुधवार — दैनिक विषयः मेरी आंगनवाड़ी

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 बच्चों से आंगनवाडो के बारे में बात करें। कौन–2 आंगनवाड़ी आते हैं ? आंगनवाड़ी क्यों आते हैं ? आंगनवाड़ी आकर क्या करते हैं ? क्या वह खाना खाते हैं ? खेलते है, पढते हैं, खेल–2 में पढते हैं। नाचते हैं ? आंगनवाड़ी में कहां बैठते हैं ? मैडम कहां बैठती है ? आज कौन सा बच्चा नहीं आया, इत्यादि।

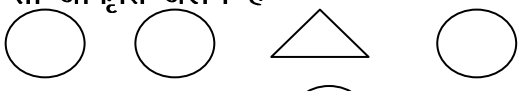
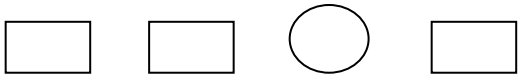
11:15 से 11:45

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

पहले पिछले दो दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

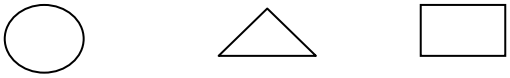
(3–4 के बच्चों के लिए)

कौन सी आकृति अलग है–

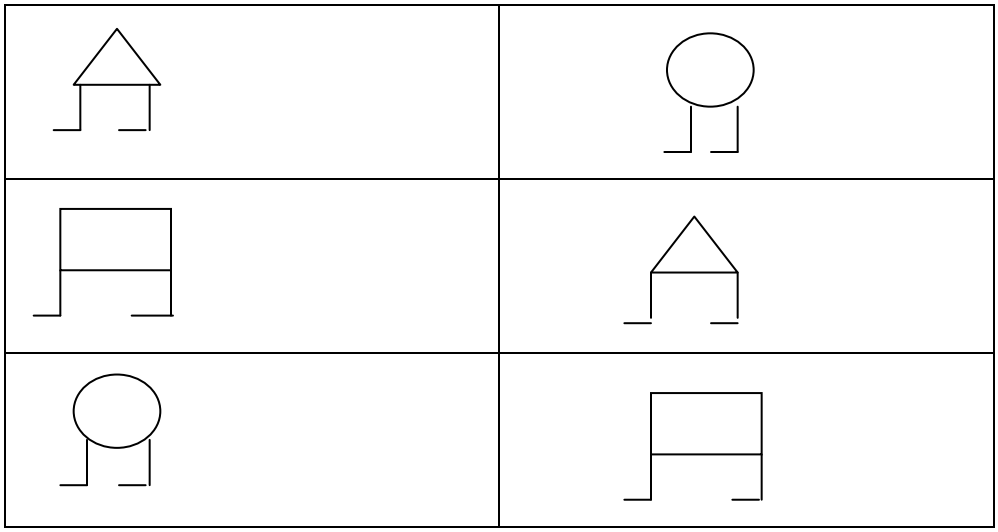
1. 
2. 
3.

(4–5+ के बच्चों के लिए)

- फर्श पर तीन तरह की आकृतियां बनाकर बहुत से उसी आकार के डोमीनोस को छांटकर फर्श पर बनी आकृति पर मिलान व समूह बनाने को कहें।



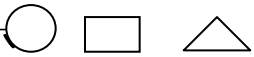
- निम्न में समान आकृतियों का मिलान करवाएं



<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>उछलना / कूदना</u>

(3–4 के बच्चों के लिए)



- खेलों द्वाराः– राम बोले––––––खड़ हो जाओ
  राम बोले–––––– कूदो
  राम बोले–––––– बैठ जाओ
- जमीन पर आकृतियां बनाकर   बच्चों को डफली की ताल पर गोल दौड़ाना व डफली बजानी बंद करके बच्चों को आकृति का नाम लेकर उस में जाने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

कविता 'घर बनाएंगे इक प्यारा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता बच्चों से समूह में करवाएं।

<u>12:45 से 01:15</u>

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

(सभी वर्गो के लिए)

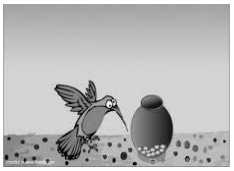
- कार्यकर्ता बच्चों से कागज के जहाज व नाव बनवा सकती है।

- कागज फाड़कर चिपकाना। गोल, चौकोर, त्रिकोण की आकृति बनाकर उसमें कागज फाड़कर चिपकाएं।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'प्यासा कौवा' की दोहराई कार्यकर्ता कठपुतली/हैंडपपट द्वारा करवायें।



पुरानी जुराब में रुई या कतरे भरकर कौए की कठपुतली बनाएं। उसमें पंख, चोंच, आंखे लगाकर कठपुतली तैयार करें। एक घड़ा लें उसमें थोड़ा सा पानी डालकर रखे व कुछ पत्थर के टुकड़े रखें। फिर बच्चों को कठपुतली के खेल से कहानी सुनाएं।

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– मार्च
विषयः मै, मैरा परिवार

तीसरा सप्ताह | साप्ताहिक विषयः मेरा परिवेश
वीरवार | दैनिक विषयः मेरा गांव

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 के पश्चात गांव/ मोहल्ले के बारे में बताएं। अपने गांव/ मोहल्ले का नाम पूछें। गांव में क्या–2 होता है ? कौन गॉव में रहता है, कौन शहर में रहता है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पना : पुर्व संख्याबोध :– *(विधि–छोटा–बडा, मोटा–पतला, लम्बा–छोटा)*
पहले पिछले तीन दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें
(3–4 के बच्चों के लिए)

- खेल करवाएंः– गोले में दौडाएं। कार्यकर्ता निर्देश दें– छोटा तो सारे बच्चे सबसे छोटे बच्चे से चिपक जाएं। कार्यकर्ता निर्देश दें– लम्बा तो सारे बच्चे सबसे लम्बे बच्चे से चिपक जाएं, कहे– मोटा तो सबसे मोटे बच्चे से सारे बच्चे चिपक जाएं।
- बच्चों को पत्थर और रुई को दोनो हाथों में पकड़ा कर हल्का–भारी का ज्ञान कराएं।
- बच्चों को गांव में मिलने वाली बहुत सी चीजों का एक ढेर लगा कर दें और छोटी–बड़ी, कम–ज्यादा, हल्का–भारी, के समूह में अलग–2 करवायें। जैसे– लकड़ियां, पत्थर, रेत, खिलौने, घास, फल, पानी, रुई इत्यादि।

(4–5+ के बच्चों के लिए)

- बच्चों को दो पानी से भरे डिस्पोजेबल गिलास देंगे। बच्चों को छोटी लकडो तथा पत्थर देकर दोनो अलग–2 गिलास में डालकर दिखाएं। क्या डूबा, क्या तैर रहा है, क्या हल्का क्या भारी है ?
- बच्चों को गांव में मिलने वाली चीजों के ढेर में से छोटे से बड आकार की ओर क्रम से चीजें लगाने का निर्देश दें।

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>रेंगना/लुढकना</u>

(4–5+ के बच्चों के लिए)

लुका–छिपो का खेल बच्चों को खिलाएं।

<u>12:15 से 12:45</u>

भाषा विकासः– <u>कविता/कहानी/पहेली</u>

कविता 'घर बनाएंगे इक प्यारा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता बच्चों से अकेले–2 करवाएं।

<u>12:45 से 01:15</u>

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

(3–5+ के बच्चों के लिए)

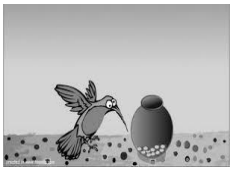
- बच्चों को पत्त, फूल आदि पिरोने को कहें।
- बच्चों से मिली हुई दालें अलग–2 छंटवायें।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'प्यासा कौवा' की दोहराई कार्यकर्ता नाटकीकरण द्वारा करवायें।

एक बच्चे को कौआ बनाएं। जंगल के लिए कुछ बच्चों को पेड़ बनाएं।



<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– मार्च
विषयः म, मेरा परिवार

तीसरा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरा परिवेश

शुक्रवार — दैनिक विषयः मेरे दोस्त

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– नाश्ता वितरण सभी बच्चों को गोले में बिठाकर करना है, एवं बच्चों की उपस्थिति दर्ज करना।

10:45 से 11:15

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप के पश्चात बच्चों से पूछे कि आप किस के साथ खेलते हो ? किसके दोस्त का नाम क्या है, किसका दोस्त कहां रहता है, उसके माता– पिता क्या करते हैं ? आप मिलकर और क्या–2 करते हो, इत्यादि।

11:15 से 11:45

बौद्धिक विकासः– परिकल्पनाः यादाश्त

पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

(सभी वर्गो के लिए)

- कौन पहले पहुंचेगा–

____

____

- बच्चों के पास दैनिक इस्तेमाल की वस्तुओ का कार्ड रखें जैसे– बस्ता, पेन्सिल, खिलौना, पैंट, शर्ट, साईकिल इत्यादि। फिर बच्चों से कहेंगे कि आपके और आपके दोस्त के पास क्या –2 है, अलग–2 करें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– गेंद का खेल

(सभी बच्चों के लिए)

सभी बच्चों को दो–2 मित्र के जोड़ों में खड़ा करके गेंद के खेल खिलवाएं। जीतने वाला जोड़ा सबसे अच्छा मित्र है।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः– कविता/कहानी/पहेली

कविता 'घर बनाएंगे इक प्यारा' तथा पहेली की दोहराई कार्यकर्ता बच्चों से अकेले–2 करवाएं।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः– मिटटी/पानी के खेल

(3–5+ के बच्चों के लिए)

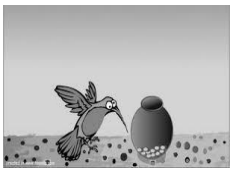
- क्ले या मिट्टी के छोटे–2 खिलौने बनाना।
- पानी के गरारे करवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'प्यासा कौवा' की दोहराई कार्यकर्ता मुखौटो से नाटकीकरण द्वारा करवायें।

बच्चों को कौआ व घड़ा या बाल्टी तथा छोटे–2 पत्थरों का प्रयोग कराएं।



01:45 से 02:00

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

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

माह– मार्च

विषयः म, मरा परिवार

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरी वस्तुएं

सोमवार — दैनिक विषयः मेरे खिलौने

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– आप घर जा कर क्या करते हो, आपको कौन–2 से खिलौने अच्छे लगते हैं ? किस के पास कौन–2 से खिलौने हैं ? किसे कौन सा खिलौना सबसे अच्छा लगता है, इत्यादि।

11:15 से 11:45

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

(3–4 वर्ष के बच्चों के लिए)

- बच्चों को अलग–2 खिलौने मिला कर दें तथा आंख पर पटटी बांध कर स्पर्श द्वारा छांटने को कहें।
- बच्चों को नर्म व सख्त खिलौने दें और समझाएं कि नरम व सख्त खिलौने को कमानुसार लगाएं जैसे– नरम के साथ नरम और सख्त के साथ सख्त खिलौने रखें।

(4–5+ वर्ष के बच्चों के लिए)

- बच्चों को अलग–2 खिलौने दिखायें और उनकी आवाज करके पूछे कौन सा खिलौना है ?
- बच्चों को खट्टा–मीठा, नमकीन आदि स्वादों को चखकर स्वाद का ज्ञान करवाएं।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— चलना/संतुलन बनाना

(3—5 वर्ष के बच्चों के लिए)

- खिलौना हाथ में ले कर बच्चों को रस्सी द्वारा संतुलन कूदना, फांदना, रस्सी—टप्पा करवायें।

- बच्चों को खिलौना लेकर लंगड़ी (एक टांग) चलवायें।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

कार्यकर्ता पूरे चौथे सप्ताह के लिए सोमवार को नया अभिनय गीत नृत्य सहित सिखाएगी। गाते हुए नृत्य सहित यह गीत सिखाएं—

मैं इक छोटी कठपुतली, रोना मुझको आता नहीं,
लड्डु पेड़ खाऊं मैं, रोटी पकाना मुझको आता नहीं।
मैं इक छोटी——————————————————
सेन्डल, बूट पहन् मैं, चलना मुझको आता नहीं।
मैं इक छोटी——————————————————
स्कर्ट, ब्लाउज पहनु मैं, सिलना मुझको आता नहीं,
पाउडर क्रीम लगाऊं मैं, कंघी करना मुझको आता नहीं।
मै इक छोटी सी——————————————————
थम्जअप, लिम्का पीऊं मैं, शरबत बनाना मुझको आता नहीं।
मैं इक छोटी सी——————————————————
नाच—गाना करुं मैं, ढोलक बजाना मुझको आता नहीं।
मैं इक छोटी सी——————————————————
कापी—पेन्सिल लाऊं मैं लिखना मुझको आता नहीं।
मैं इक छोटी सी——————————————————

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— रंग भरना/चित्रकला

(3—4 वर्ष के बच्चों के लिए)

बच्चों को सेब और आम के चित्र में रंग भरवाना।

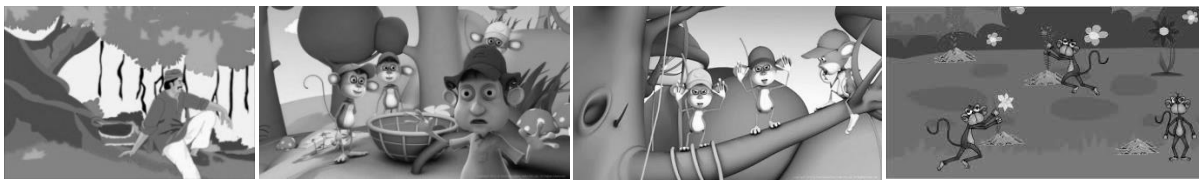
(4—5+ वर्ष के बच्चों के लिए)

बच्चों को कागज पर गेंद, मछली, जहाज बनाकर रंग भरवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'बन्दर और खिलौनेवाला' को कार्यकर्ता स्टोरी चार्ट द्वारा करवायें।



एक खिलौने वाला गर्मी के एक दिन थका–हारा एक पेड़ के नीचे बैठा था। वह आराम करने लगा और उसे नींद आ गई। पेड़ के उपर बहुत सारे बन्दर बैठे थे। जैसे ही खिलौने वाला गहरी नींद में सोया वैसे ही बन्दर नीचे आये और उसकी टोकरी से एक–2 खिलौना उठाकर उपर पेड़ पर जा बैठे। जब खिलौने वाले की नींद खुली तो उसने देखा कि उपर बन्दर सारे खिलौने ले कर शोर कर रहे हैं, तब उसे एक उपाय सूझा और उसने अपनी जेब से चने के दाने निकाले और जमीन पर इधर–उधर डाल कर छुप गया। सभी बन्दर नीचे उतरे और उन्होने खिलौने नीचे रखकर चने खाना शुरु कर दिया। इस तरह खिलौने वाले के सभी खिलौने बच गए।

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– मार्च
विषयः म, मेरा परिवार

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरी वस्तुएं
मंगलवार — दैनिक विषयः मेरे कपडे

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 साधारण प्रश्नों द्वारा बच्चों से उनके कपड़ों के बारे में बातचीत करें। लड़के क्या पहनते हैं, लड़कियां क्या पहनती हैं ? क्या–2 पहनना अच्छा लगता है ? बच्चों से उनके पहने हुए कपड़ों का रंग बारी–2 से पूछें। छोटे बच्चों और बड़े बच्चों के कपड़ों के आकार में अन्तर करवायें। बच्चों से सभी से पूछें कि गर्मी में क्या पहनते हो, सर्दी में क्या पहनते 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 वर्ग के लिए)

- छोटे बड़ रंग बिरंगे ब्लॉक्स को बच्चों के पहने हुए कपड़ों से मिलान करवाएं।

(4–5+ वर्ग के लिए)

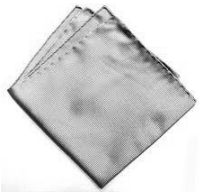
- रंगो के आधार पर वस्तुओं/चित्रों का मिलान करवाएं

नीली फाक

काली जूराब

काली टोपी

हरा स्वेटर



हरा रुमाल

नीली पैंट

पीला नेकर

लाल टाई

लाल मफलर

पीला जूता

- छांटना/ढूंढना

लाल फॉक,	लाल फॉक,	लाल फॉक,	काली पेन्ट

- कोई भी दो अलग–2 रंगो के वस्त्रों के समूह बनवाएं जैसे– लाल रंग के वस्त्र एक समूह में, हरे रंग के वस्त्र एक समूह में रखें।

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः– <u>भागना/दौडना</u>

(सभी बच्चों के लिए)

बच्चों को दो अलग–2 रंगो के कपड़ों की टीम में बांट दे। टीम का नाम रख दें जैसे– लाल टीम, हरी टीम इत्यादि। फिर दौड़ लगवाएं या रुमाल का खेल खिलाएं या दोनों का खो–2 खिलाएं।

12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहली

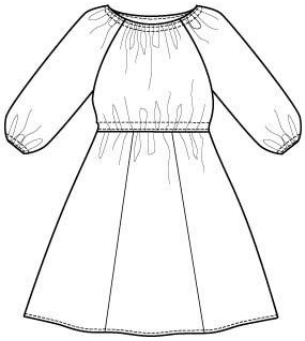
'मैं इक छोटी कठपुतली' अभिनय गीत नृत्य सहित कार्यकर्ता बच्चे से दोहराएं।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— छापना/पेंटिंग

(सभी बच्चों के लिए)

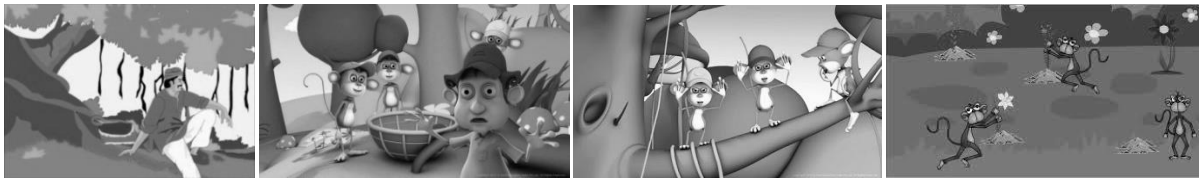
किसी भी पोशाक का चित्र बनाकर उसमें बच्चों से छापे लगाएं जैसे— फॉक का चित्र बनाकर उसमें भिण्डी या प्याज से छापे लगवायें।



01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'बन्दर और खिलौनेवाला' की दोहराई कार्यकर्ता फ्लैश कार्ड द्वारा करवायें।



एक खिलौने बेचने वाला	खिलौने बेचने वाला पेड़ के नीचे आराम करता हुआ	खिलौने ले जाते बन्दर	जेब से चने निकाल कर जमीन पर फैंकता हुआ खिलौनेवाला	खिलौने नीचे रख कर चने खाते हुए बन्दर

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– मार्च
विषयः मैं, मेरा परिवार

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरी वस्तुएं
बुधवार — दैनिक विषयः मेरे जूते

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– जूते क्यों पहनते हैं ? यदि जूते नहीं पहनेंगे तो क्या होगा ? किस के पास किस रंग के जूते हैं ? किसके पास कितनी जोड़ी जूते हैं, आदि।

11:15 से 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 वग के लिए)

- बच्चो के जूते खुलवाकर उन्हे कभी गोल, त्रिकोण, चौकोर, आयताकार आकृतियों में रखवायें व आकृतियों की पहचान करवायें।
- एक पेटी मे जूते, फीते, जुराबें इत्यादि डाल दें फिर बच्चों को ढूंढकर उसमें से अलग–2 ढेर लगाने को कहें।

(4–5+ वर्ग के लिए)

- क्रमानुसार आगे क्या आएगा

				?

<u>11:45 से 12:15</u>

शारीरिक विकासः– <u>उछलना / कूदना</u>

(सभी बच्चों के लिए)

बच्चों को जूते पहन कर डफली की ताल पर उछलने कूदने वाली किया करवाएंगे। बच्चों को जूते खोलने को देंगे फिर कहेंगे कि अब पहन लो व फीते बांधा। जूतो को लाईन में लगवाओ और आर–पार कूदने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

'मैं इक छोटी कठपुतली' अभिनय गीत नृत्य सहित कार्यकर्ता तथा बच्चे मिलकर दोहराएं।

<u>12:45 से 01:15</u>

सृजनात्मक विकासः– <u>फाड़ना / चिपकाना</u>

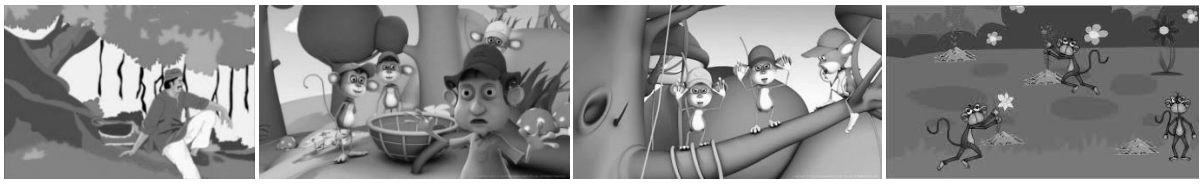
(सभी बच्चों के लिए)

जूते का आकार बनाकर उसमें बच्चों से कागज फाड़कर चिपकाएंगे। जूता बनाकर उसमें काला रंग भरवाना है नाकारा थरमोकोल की गोलियां निकालकर जूते के आकार पर चिपकाएं। पुरानी च्ड़ियां तोड़ कर उसका चूरा कागज पर चिपकाएं।

<u>01:15 से 01:45</u>

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'बन्दर और खिलौनेवाला' की दोहराई कार्यकर्ता हैंड पपट / कठपुतली द्वारा करवायें।



जिस प्रकार फलैश कार्ड बने हैं वैसे ही हैंड पपेट बनायें।

<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– मार्च
विषयः मैं, मरा परिवार

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरी वस्तुएं
वीरवार — दैनिक विषयः मेरा बैग

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–

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– बस्ते में क्या–2 डालते हैं ? किस के पास किस रंग का बैग या बस्ता है ? कौन अपना बैग साफ रखता है ? किसका बैग सबसे बड़ा है, 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

(3–4 वर्ष के बच्चों के लिए)

- बच्चों से छोटे बड़ का अन्तर पूछेंगे कि बड़ा बस्ता कौन सा है छोटा बस्ता कौन सा है– मोटा बस्ता कौन सा, पतला कौन सा? ढेर में से छोटे–बड़ बस्तों के अलग–2 समूह बनवाएं–

(4–5+ वर्ग के लिए)

- बस्तों का संख्यानुसार मिलान करवाएं

1

2

3

बस्ते पर क्या बना है ?
बस्ते में कितनी जेब हैं ?
नम्बर वाला कार्ड से मिलान कराएं (जैसे–यदि 2 जेब तो न0 2 का कार्ड)
बस्ते में कितने चेन हैं ?
बस्ते में कितनी तनियां या डोरी है?

- अन्तर–भेद करवाएं
  दो अलग–2 रंग तथा आकार के बस्तों में बच्चों से अंतर करवाएं।

<u>11:45 से 12:15</u>

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

(3–4 वर्ष के बच्चों के लिए)
सभी बच्चों को सिर पर बस्ता रखकर चलने के लिए कहेंगे।
फिर बस्ता पीठ पर टांग कर रेंगने को कहें।

<u>12:15 से 12:45</u>

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

'मैं इक छोटी कठपुतली' अभिनय गीत नृत्य सहित कार्यकर्ता बच्चों से अभ्यास करवायें।

<u>12:45 से 01:15</u>

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

(3–5+ वर्ष के बच्चों के लिए)

- बस्ते में रखे सामान को अलग–2 छांटने को कहें।

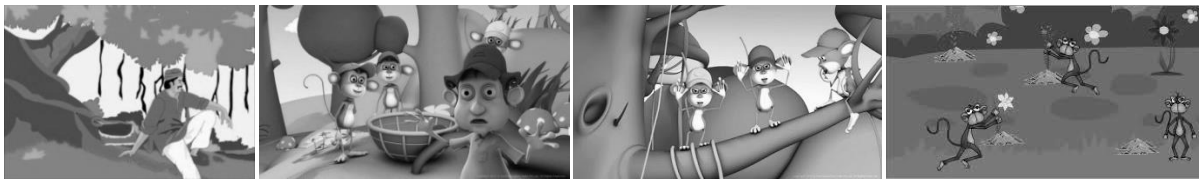
- बच्चों में हिन्दी में 'ब' अक्षर की पहचान व लिखना।
- अंग्रेजी में 'B' की पहचान व लिखना।

ब से बस्ता	B for Bag
ब से बस	B for Bus
ब से बतख	B for Boy
ब से बैंगन	B for Ball
ब से बैल	

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः–

कहानी 'बन्दर और खिलौनेवाला' की दोहराई कार्यकर्ता 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– मार्च
विषयः मै, मेरा परिवार

चौथा सप्ताह — साप्ताहिक विषयः मेरी वस्तुएं
शक्रवार — दैनिक विषयः टुथब्रश

समय — गतिविधियां

<u>10:00 से 10:30</u>

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

<u>10:30 से 10:45</u>

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

<u>10:45 से 11:15</u>

विषय आधारित वार्तालापः–

आंगनवाडी कार्यकर्ता मुक्त वार्तालाप करते हुए दैनिक विषय पर आएगी जैसेः– टुथब्रश किस काम आता है ? और दांत साफ करना जरुरी क्यों है ? किस–2 का टुथब्रश नया है ? किसका टुथब्रश किस रंग का है ? किसके पास छोटा टुथब्रश है, इत्यादि।

<u>11:15 से 11:45</u>

बौद्धिक विकासः– <u>गुम क्या है</u>

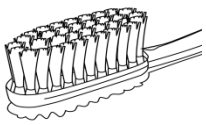
पहले पिछले चार दिन करवाई गई गतिविधियों की संक्षिप्त पुनरावृति करें

- खेल करवाएंः– बच्चों को गोले में बिठाएं, कार्यकर्ता निर्देश दें–टुथब्रश तो बच्चे बडो सी मुस्कान दें। कार्यकर्ता निर्देश दें–टूटा हुआ टुथब्रश तो बच्चे से दोनो हाथों से आँखे मलते हुए रोने का अभिनय करवाएं।
- गुम क्या है ?

टुथब्रश पर पेस्ट

टुथब्रश

टुथब्रश



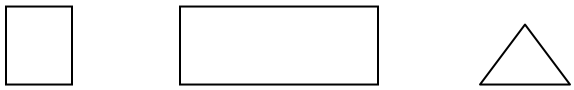
टुथब्रश बिना हैंडल

11:45 से 12:15

शारीरिक विकासः— गेंद के खेल

(सभी बच्चों के लिए)

- एक हाथ में गेंद पकड़ कर दूसरे हाथ से बच्चों से ब्रश करने का अभिनय करवाएंगे या ब्रश नही तो दातन लाकर ब्रश करवाने का अभिनय करवायेंगे।
- ब्रश से बच्चों को आकृतियां बनाने को दें। उन आकृतियों में गेंद से निशाने लगाए।



12:15 से 12:45

भाषा विकासः— कविता/कहानी/पहेली

'मैं इक छोटी कठपुतली' अभिनय गीत नृत्य सहित कार्यकर्ता बच्चों से पूर्ण अभ्यास करवायें।

12:45 से 01:15

सृजनात्मक विकासः— मिटटी/पानी के खेल

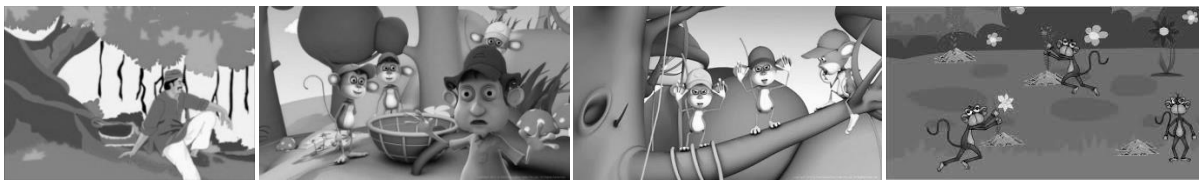
सभी बच्चों के लिए)

- क्ले या मिटटी या रेत पर पुराने टुथब्रश से छापा लगवायें और उस पर टुथब्रश खड़ करवायें।
- बच्चों से टुथब्रश द्वारा स्प्रे पेंटिंग करवायेंगे। बच्चों को ब्रश को धागे में बन्धवाना सिखाएं। व उन्हें कहें कि कितने ब्रश बांधे। बच्चों से पानी के गरारे करवायें।

01:15 से 01:45

सामाजिक व भावनात्मक विकासः—

कहानी 'बन्दर और खिलौनेवाला' की दोहराई कार्यकर्ता मुखौटो से नाटकीकरण द्वारा करवायें।



बन्दर और आदमी के मुखौटे बनवायें।

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।

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