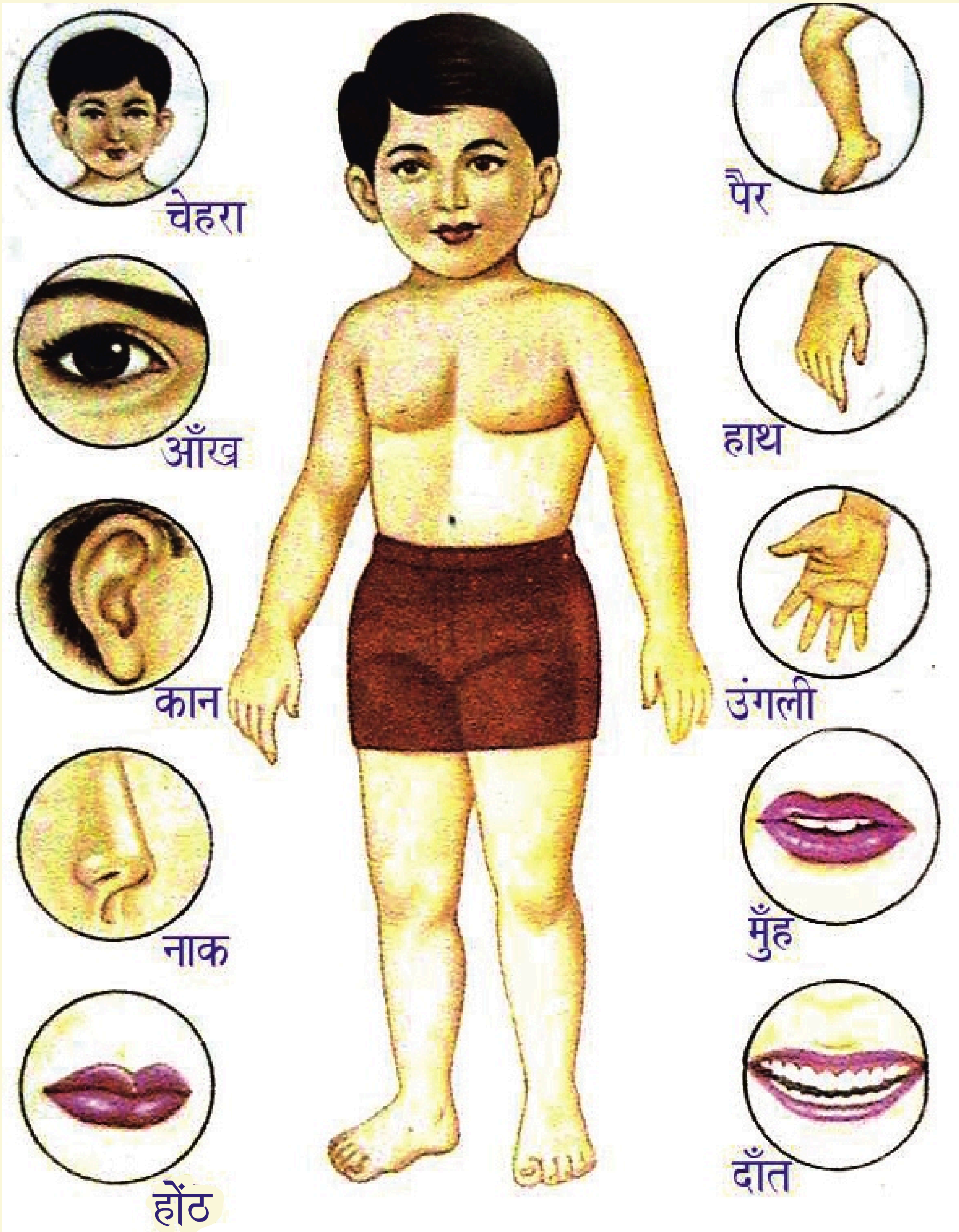
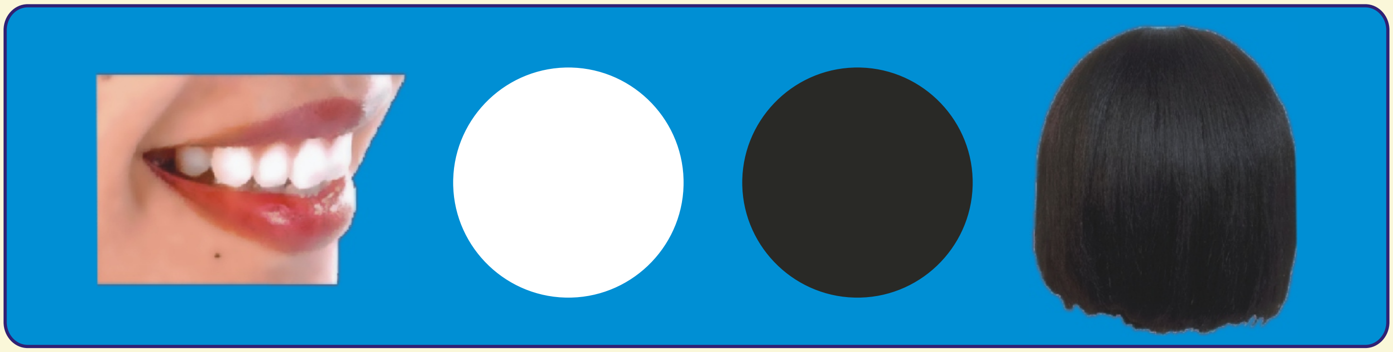
6

हमारा शरीर



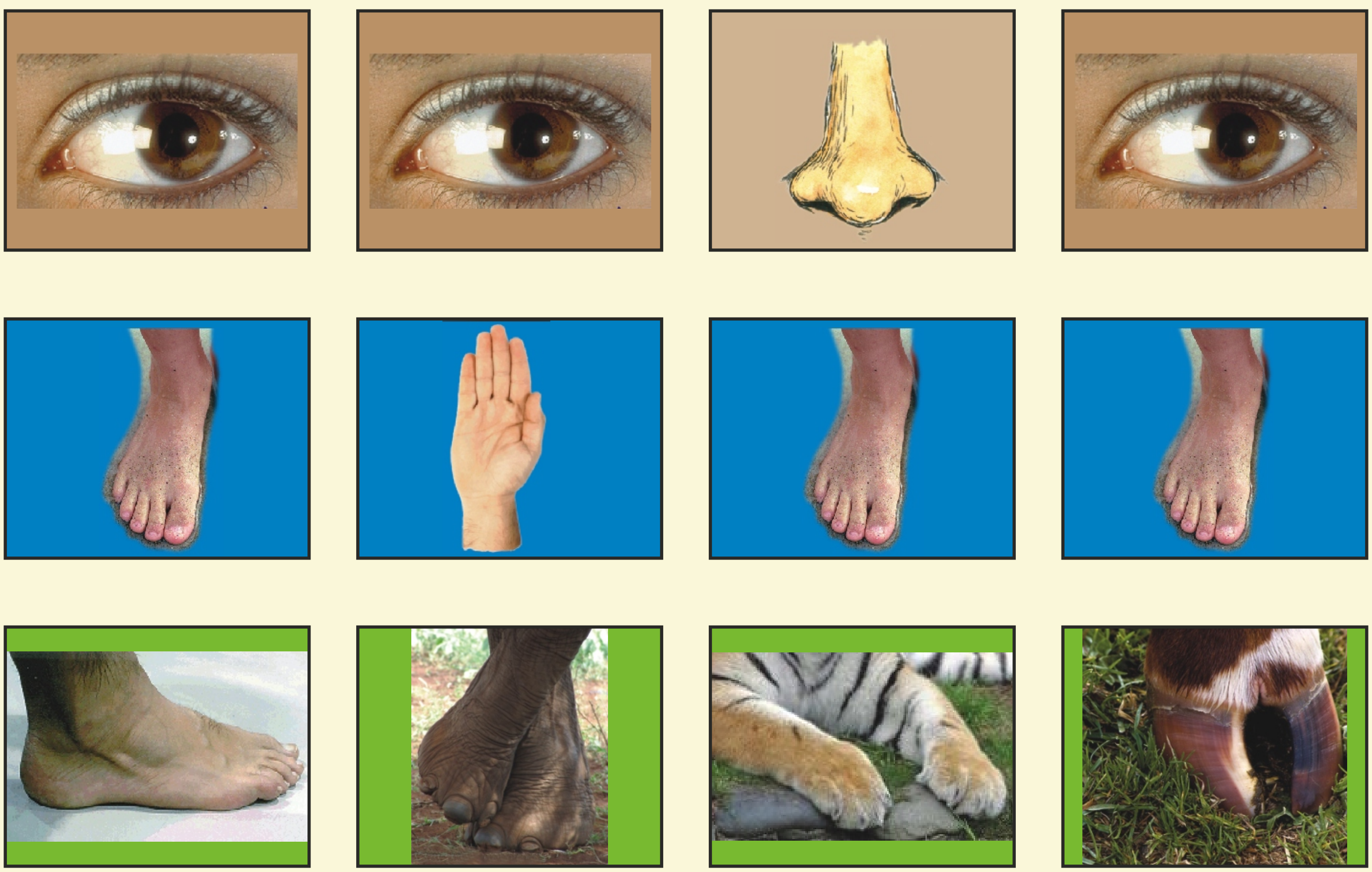
हमारा शरीर

रंग मिलान



क्या है काला, क्या है सफेद?

दृश्य विभेदीकरण



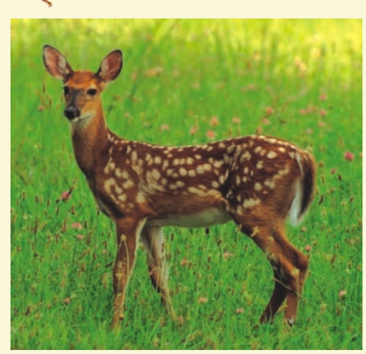
हमारा शरीर

आकार क्रमीकरण

कुछ बोलो (तर्क विवेचन)

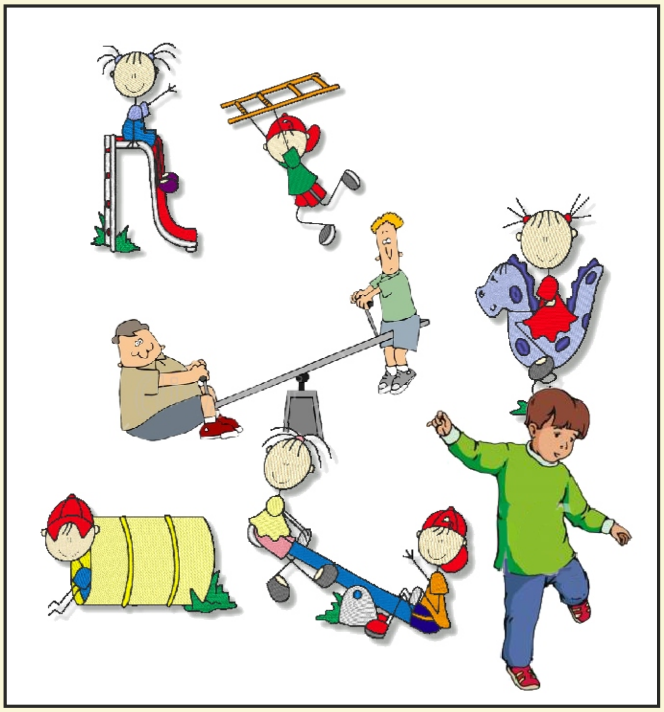
1. यदि आपकी पाँच आँखे होती, तो क्या करते?
2. यदि आपके पंख होते, तो क्या करते?

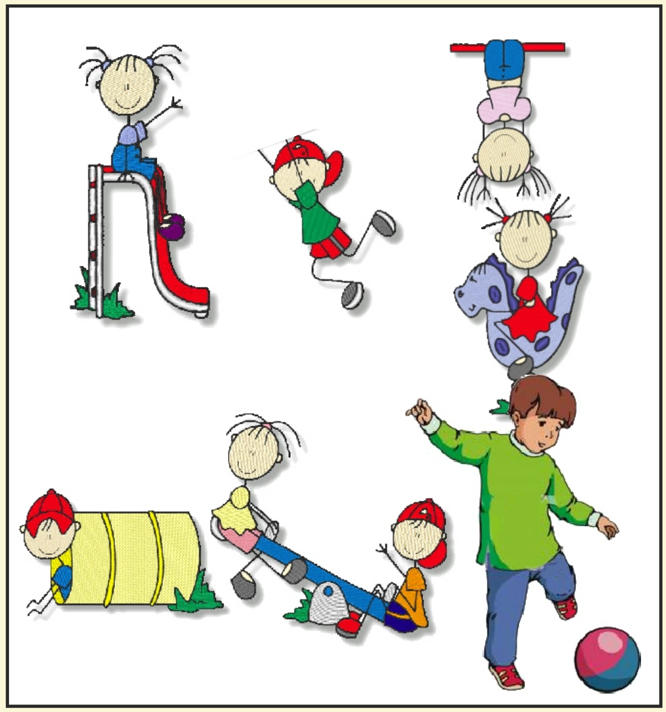
मोटा–पतला



हमारा शरीर

समानता





जोड़ी मिलाओ

क्रमबद्ध चिंतन

हमारा शरीर

वर्गीकरण

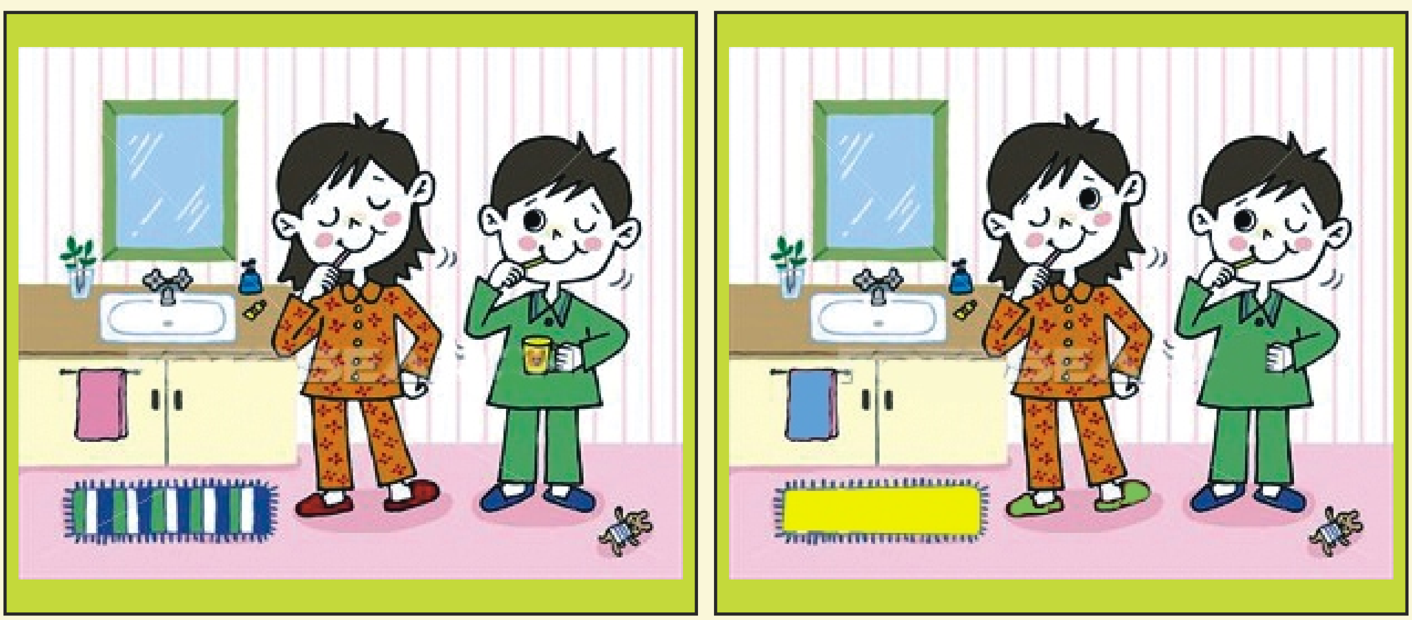
निर्देश –1. खट्टी, मीठी, नमकीन वस्तुओं के नाम पूछें।

2. खाने एवं पहनने के काम में आनी वाली वस्तुओं को पूछें।

हमारा शरीर

अंतर ढूँढो –

क्या गायब?



निर्देश – चित्रों के क्रम में अंतर ढूँढे।

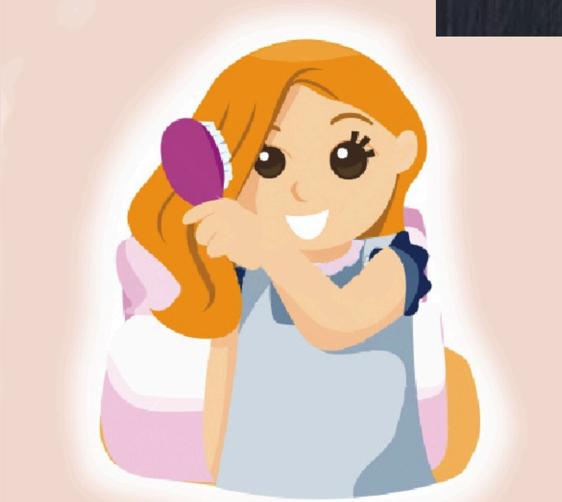
हमारा शरीर

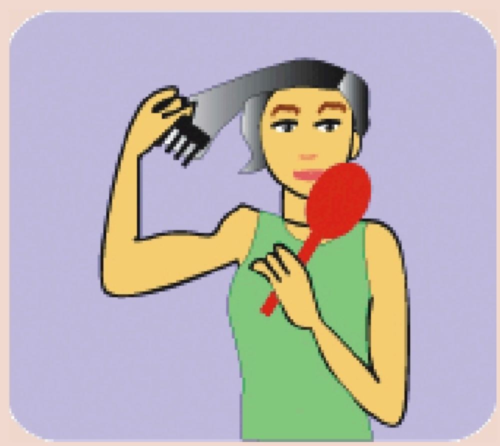
6

निर्देश – आप मिलजुलकर कौन–कौन से कार्य करते हैं?

उड़ान (एस.सी.ई.आर.टी.छ.ग.)

हमारा शरीर





निर्देश – व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों आवश्यक है?

हमारा शरीर

बड़े मजे की बात है,
बड़े मजे की बात है।
छोटी–छोटी आँखे मेरी
दिनभर देखा करती हैं
सिर्फ रात को सोती,
दिनभर काम करती हैं।
बड़े मजे की बात है।
छोटी–सी यह जीभ हमारी
बढ़िया–बढ़िया खाती है
लड्डू पेड़ा दूध मलाई
झट से चट कर जाती है
बड़े मजे की बात है।
छोटी सी यह नाक हमारी
सूंघ–सूंघ सुख पाती है,
सोने पर भी सांसे भरती
कभी नहीं थक पाती है
बड़े मजे की बात है।
छोटे–छोटे कान हमारे
दिनभर बातें सुनते हैं
जब दादाजी इन्हें खींचते
लाल गरम हो जाते हैं
बड़े मजे की बात है
छोटे–छोटे पैर हमारे
चलते, कूदा करते हैं
लुका–छिपी का खेल हुआ तो
खूब चौकड़ी भरते हैं
बड़े मजे की बात है।
छोटे–छोटे हाथ हमारे
ताली खूब बजाते हैं
करते हैं प्रणाम इसी से
अब हम घर को जाते हैं।

हमारा शरीर

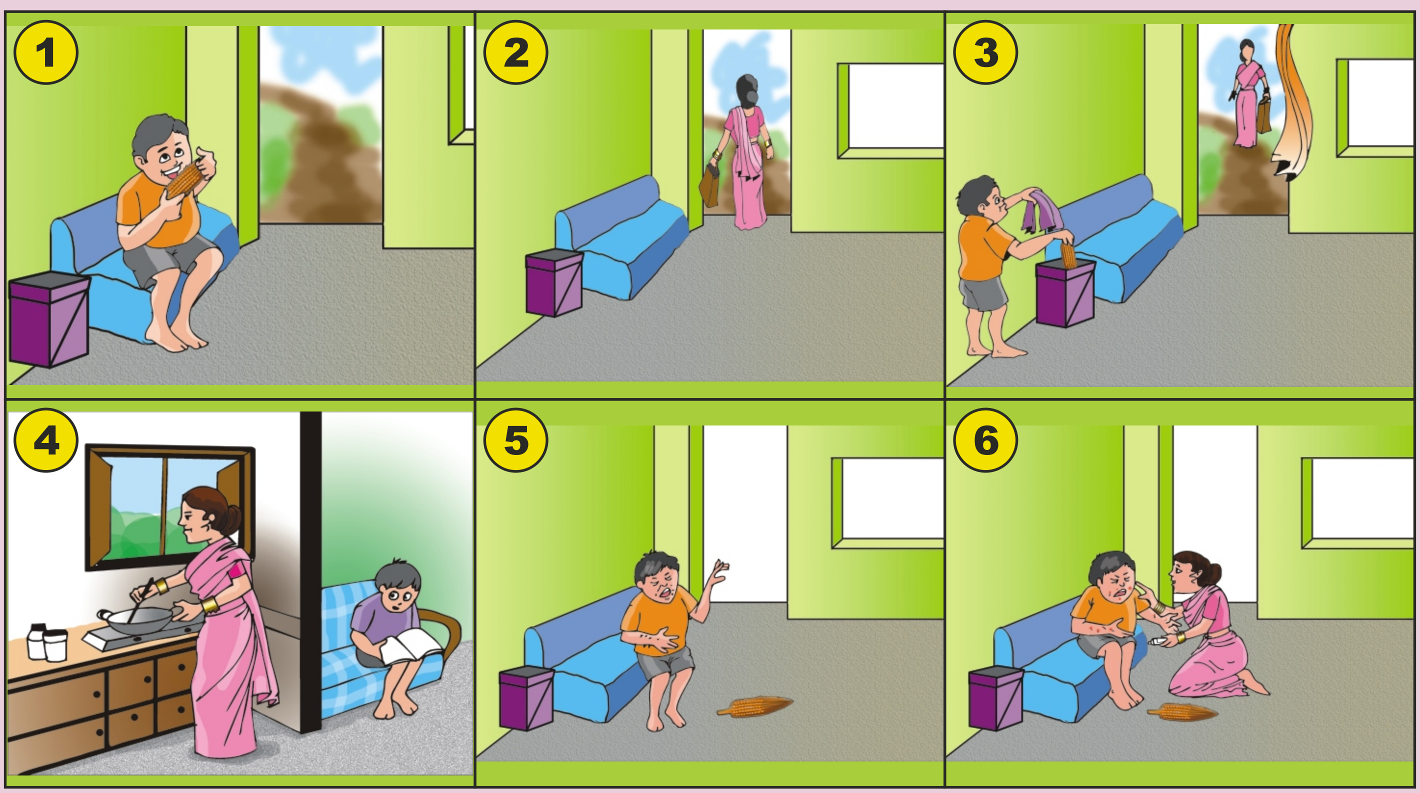
बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वो मुँह को धोती है।
जो कोई मुँह को धोता है,
अच्छा बच्चा होता है।
बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वो ब्रश को करती है।
जो कोई ब्रश को करता है,
अच्छा बच्चा होता है।

मैं एक छोटी कठपुतली
रोना मुझको आता नहीं
खाना खाऊँ बड़े मजे से
रोटी पकाना आता नहीं
मैं एक छोटी कठपुतली
दूध शर्बत पीऊँ मजे से
शर्बत बनाना आता नहीं
मैं एक छोटी कठपुतली

उड़ान (एस.सी.ई.आर.टी.छ.ग.)

हमारा शरीर

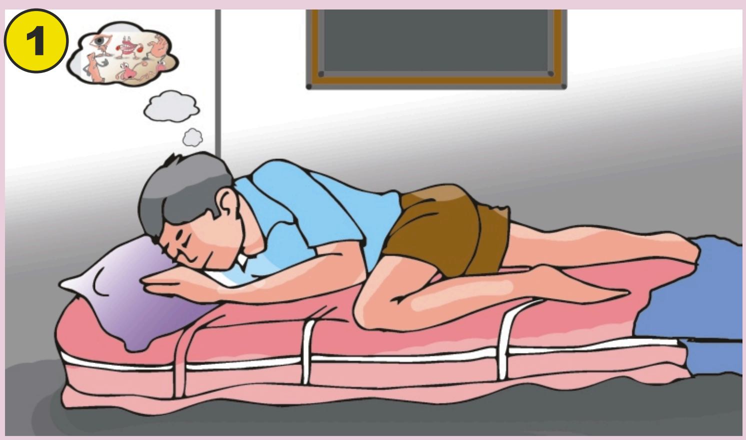
चीकू को भुट्टा बहुत पसंद था। उसकी मम्मी उसे रोज एक भुट्टा खाने को देती थी। चीकू को समझाती थी, ज्यादा भुट्टा खाने से पेट में दर्द होगा और दस्त होंगे। एक दिन चीकू मम्मी के बाजार जाने के बाद दोबारा भुट्टा खा रहा था। मम्मी के आने पर उसने भुट्टा को कहीं छुपा दिया। जब मम्मी काम करने लगी, तो चीकू छुपा हुआ भुट्टा निकालकर खाने लगा। उसने जैसे ही भुट्टा खाया, भुट्टे में लगी हुई चींटियाँ उसके मुंह में लगी और काटने लगी वह जोर–जोर से रोने लगा। उसकी मम्मी आई और रोने का कारण पूछा, तब चीकू ने सारी बातें बताई। उसकी मम्मी उसे दवा लगाई और समझाई।

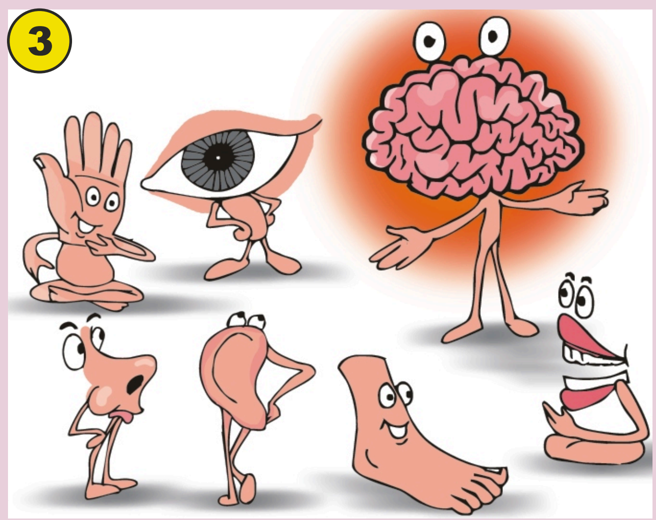


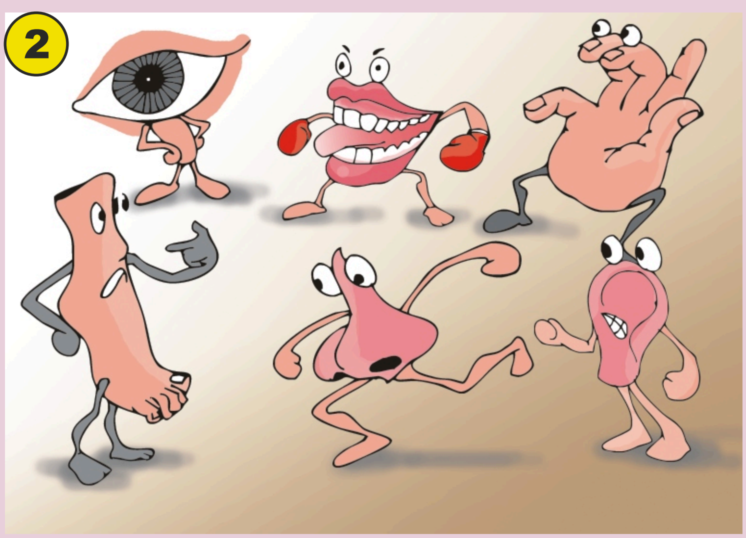
हमारा शरीर

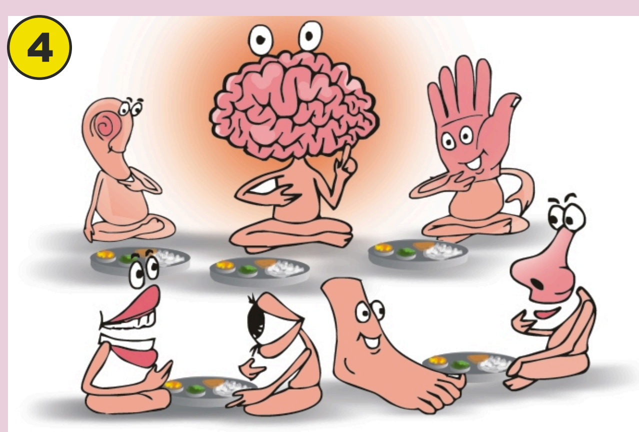
रामू सोया हुआ था। उसने सपने में देखा कि उसके सारे अंग आपस में लड़ रहे थे। पेट कह रहा था, मैं भोजन पचाता हूँ, तभी तुम सब अपना काम करते हो। तभी हाथ ने कहा, तुम झूठ बोलते हो। मैं भोजन को मुँह तक नहीं ले जाता, तो तुम भोजन कहाँ से पाते। तभी दाँत और जीभ चिल्लाकर बोले, हमारी तो कोई सुनता नहीं, जब तक हम चबाएंगे नहीं, तब तक भोजन पचेगा ही नहीं। इसके बिना तो सभी बीमार पड़ जाओगे। पैर ने कहा, मैं चलूँगा ही नहीं, तो भोजन कहाँ से मिलेगा? इसी तरह आँख, कान, नाक सभी अपनी बातें रखने लगे और लड़ने लगे। और सभी ने अपना काम करना बंद कर दिया।

काफी समय बाद राजू नहीं उठा। उसे जोर से भूख लग रही थी। हाथ ने कहा, मैं सुन्न पड़ रहा हूँ। पैर ने कहा, मुझमें चलने को ताकत नहीं है। जीभ ने कहा, मुझे स्वाद के लाले पड़ गये। पेट ने कहा, मैं भूख के मारे तड़प रहा हूँ। तभी मस्तिष्क ने सभी अंगों को समझाया कि सभी मिलजुलकर काम करोगे तभी शरीर स्वस्थ रहेगा। सभी को बात समझ में आ गई। तभी राजू उठा, हाथ धोकर पेट भर भोजन किया।



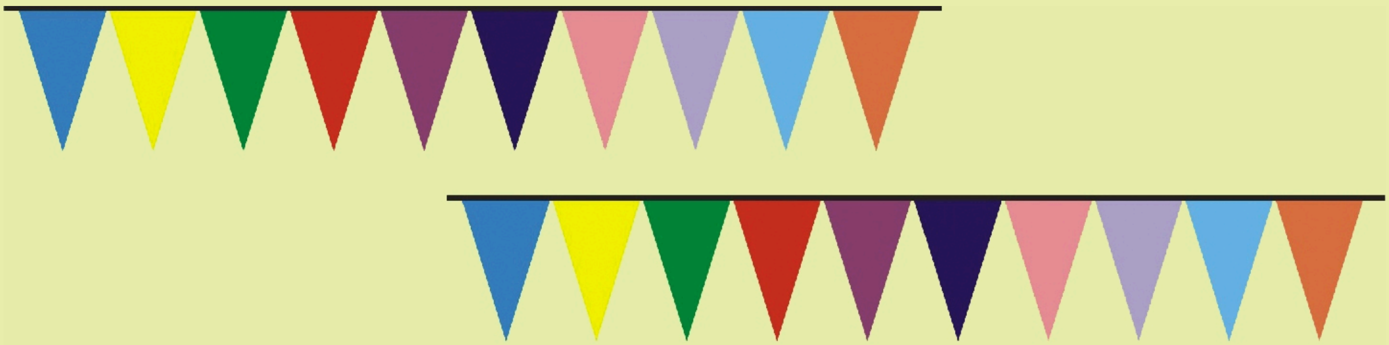




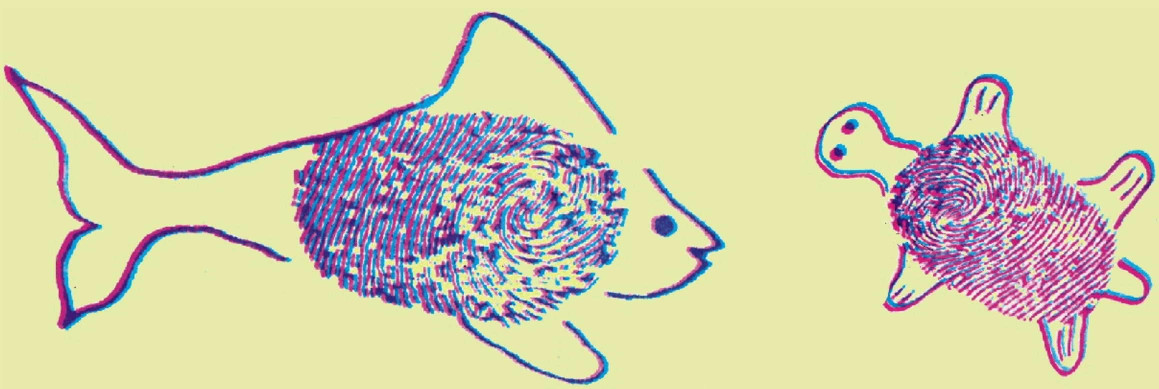


हमारा शरीर

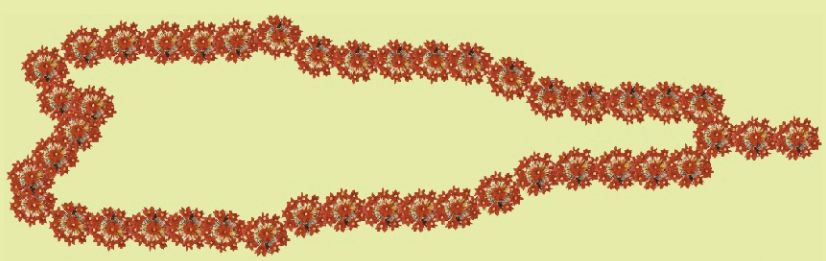
कागज से तोरण बनाना।



अंगूठे की छाप से आकृति बनाना।



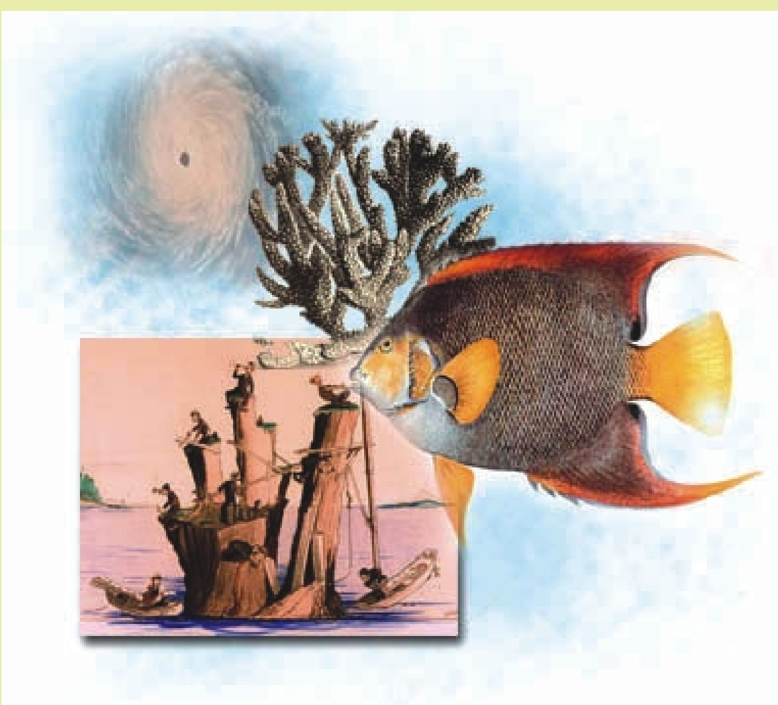
फूल, पत्तियों से माला बनाना।



हमारा शरीर

चित्र में रंग भरना।

कोलॉज वर्क करना।

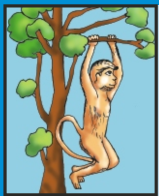


हमारा शरीर

1. सीधी रेखा पर चलना।

2. वक्र रेखा पर चलना।

3. शेरजी–शेरजी क्या कर रहे हैं?



हमारा शरीर

4. एक सहेली धूप में बैठी रो रही थी।

5. फोटो खींचने का अभिनय करना।

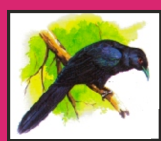
6

होंठ

6

होंठ

हों ठ



6

अंगुलियाँ

6

अंगुलियाँ

अं

याँ

6

पेट

6

पेट

पे ट

6

जीभ

6

जीभ

जी भ

6

गाल

6

गाल

गा ल

6

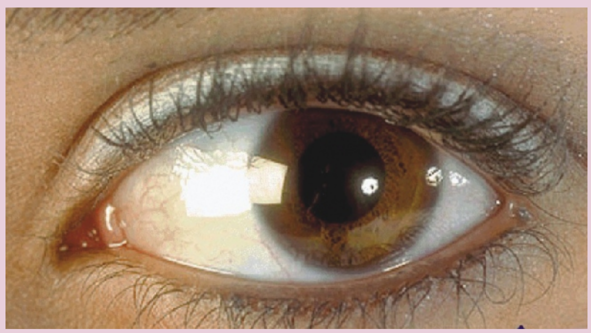
ठुड्डी

6

ठुड्डी

ठु डी

6



आँख

6

आँख

आँ ख

6

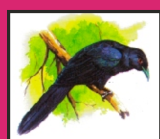
कान

6

कान

का न

6



नाक

6

नाक

ना क

6

दाँत

6

दाँत

दाँ त

6

पैर

6

पैर

पै र

6

हाथ

6

हाथ

हा थ

साफ–सफाई

अवलोकन करना।

निर्देश – चित्रों में क्या–क्या कार्य किया जा रहा है। उन्हें बच्चों को बतायें।

साफ–सफाई

छोटा–बड़ा

कम–ज्यादा

हल्का–भारी

साफ–सफाई

अंदर–बाहर

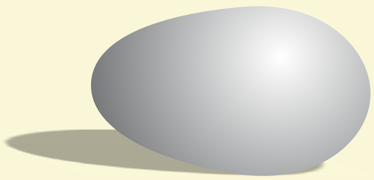
आकार क्रमीकरण

तर्क विवेचन

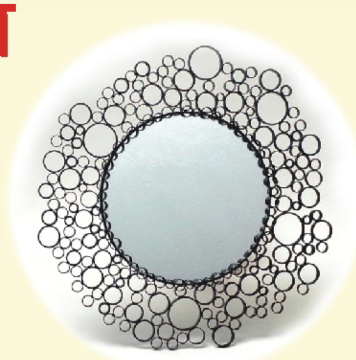
1. यदि सभी जगह साफ होती, तो क्या क्या होता?

साफ–सफाई

रंग मिलान

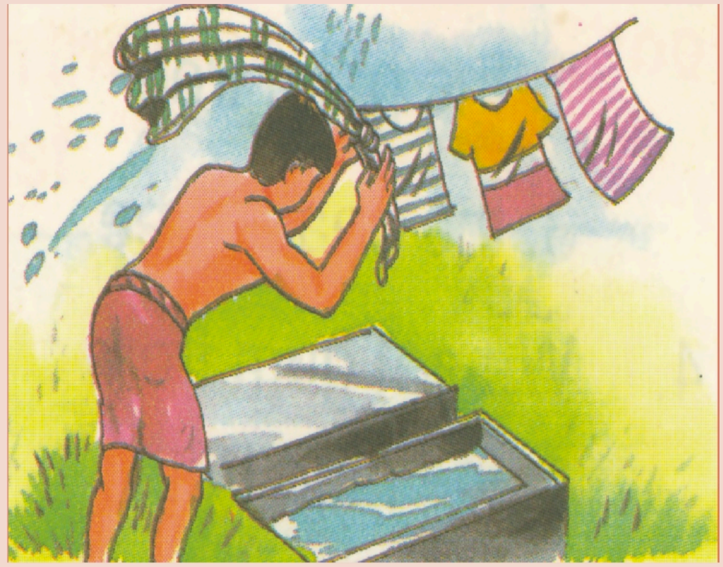


आकार पहचानना



निर्देश – कौन सा रंग है, पहचान करवाना।

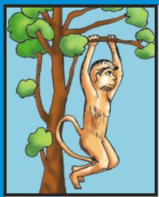
साफ-सफाई



प्रश्न – क्या आप अपनी माँ की मदद करते हैं?

साफ-सफाई

निर्देश – चित्रों में चर्चा करके स्वच्छता के महत्व का अहसास कराएँ।

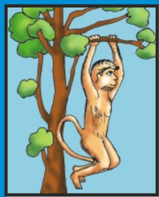


साफ–सफाई

1. आँख मिचौली का खेल–खेलना

2. कितने गंदे, कितने साफ,
आओ देखें तुम्हारे हाथ।

3. बारी–बारी से बुलाकर हाथ को धोने–धुलाने का अभिनय करना।

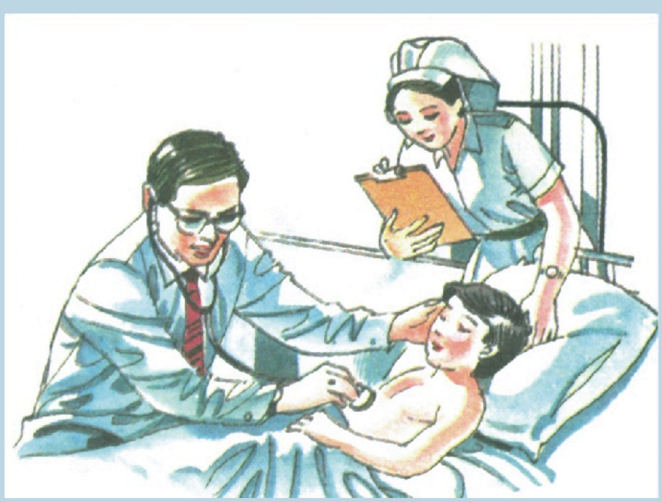


साफ–सफाई

4. हाय–हाय कचरा, जाय–जाय कचरा।

5. ब्रश–ब्रश का खेल।

6. डॉक्टर और मरीज का अभिनय।



निर्देश – समस्त खेलों को बच्चों की सहभागिता के साथ नियमानुसार खेलाएँ।

साफ–सफाई

1. कविता

बंदर मामा चले नहाने,
सुस्ती अपनी दूर भगाने।
मुँह में दातुन दबाकर,
साबुन कंघी कपड़े लेकर।
बंदर मामा चले नहाने,
सुस्ती अपनी दूर भगाने।।

2. कविता

पानी कहता मुझे ढँक दो,
भोजन कहता मुझे ढँक दो।
मक्खी देख मैं रोता हूँ,
पेट दर्द से सोता हूँ।
थाली को पंखा झल दो,
पानी को ढक्कन ढँक दो।
फल को कपड़ा ढँक दो,
मिठाई को जाली ढँक दो।
मक्खी देख मैं रोता हूँ
पेट दर्द से सोता हूँ।

साफ–सफाई

पुरेना गाँव की आँगनबाड़ी में कल शिशु मेला होने वाला था। गाँव के सभी लोग खुश थे। दीदी ने सभी बच्चों को समझाया। सरिता एवं उसकी सहेलियों ने आँगनबाड़ी के बाहर की सफाई की। रमेश एवं उसके दोस्त ने आँगनबाड़ी के अंदर की सफाई की। दरवाजे के पास संगीता की माँ ने आकर रंगोली बनायी। दूसरे दिन शिशु मेला हुआ। सभी मेहमानों ने आँगनबाड़ी की साज–सजावट देखी। सबने आँगनबाड़ी की प्रशंसा की।

प्रश्न –

1. पुरेना गाँव की आँगनबाड़ी में क्या होने वाला था?
2. बच्चों को कौन समझाया?
3. आँगनबाड़ी की सजावट किसने किया?
4. पुरेना गाँव की आँगनबाड़ी में लोगों ने क्या किया?

निर्देश – चित्र के माध्यम से कहानी सुनाएँ तथा बच्चों से तर्क विवेचन के लिये प्रश्न करें।

साफ-सफाई

1. चित्र में रंग भरना।

2. घर में पड़े व्यर्थ सामान से सजावट की वस्तुएँ बनाना।

3. कोलॉज वर्क कराना।

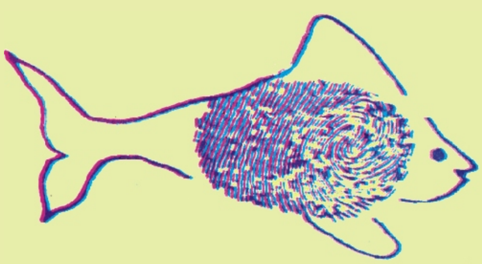
निर्देश – उपरोक्त कार्यों को स्वयं करें तथा बच्चों को करने के लिए प्रोत्साहित एवं मदद करें।

साफ–सफाई

4. पुराने कपड़ों से गुड़िया बनाना।

5. खाली डिब्बे का डस्टबीन बनाना।

6. अंगूठे से आकृति बनाना।



निर्देश – उपरोक्त कार्यों को स्वयं करें तथा बच्चों को करने के लिए प्रोत्साहित एवं मदद करें।

7

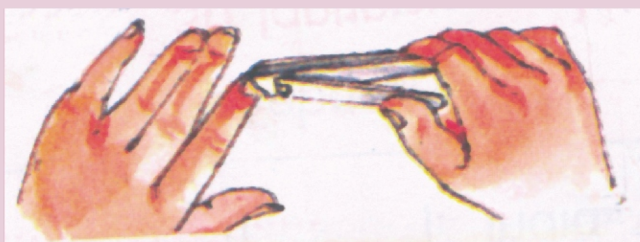
साबुन

7

साबुन

सा न

7



नाखून

7

नाखून

ना न

7

झाड़ू

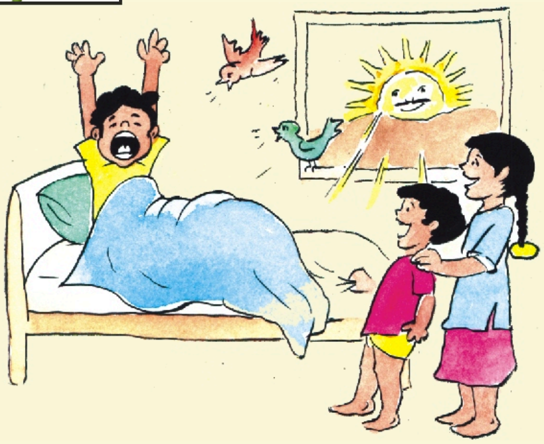
उड़ान (एस.सी.ई.आर.टी.छ.ग.)

7

झाड़ू

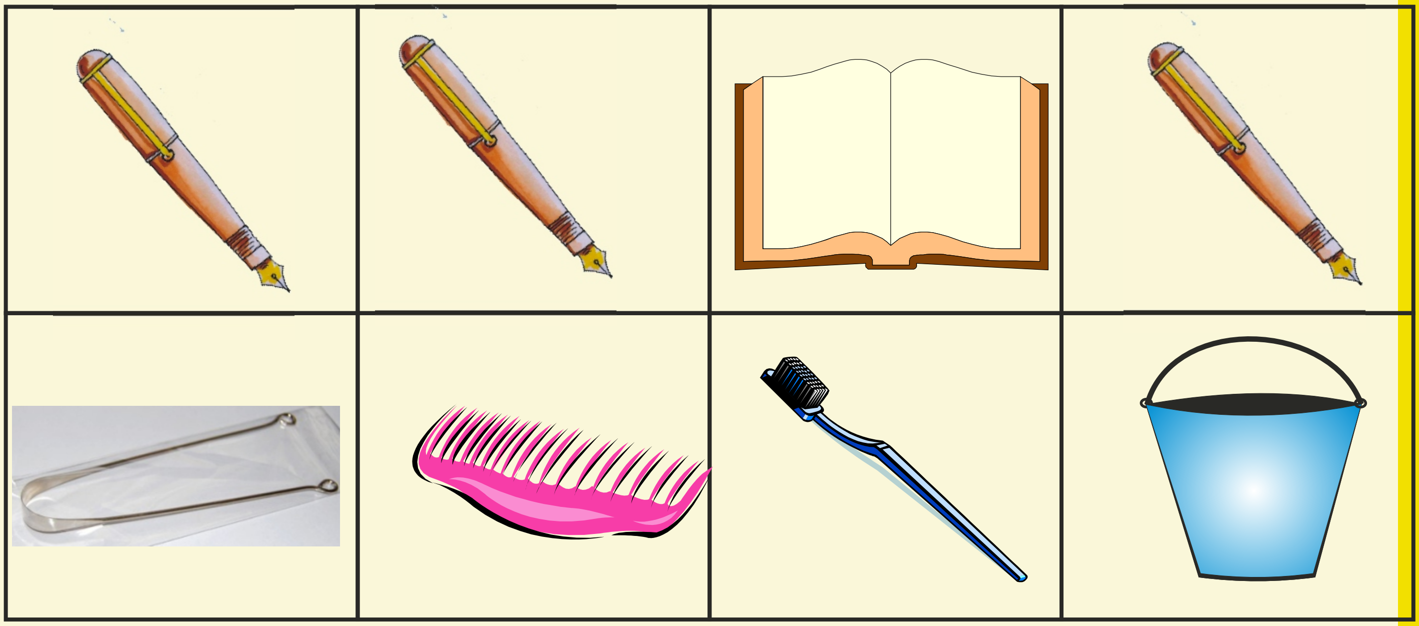
झा ड़ू

दिनचर्या



दिनचर्या

दृश्य विभेदीकरण

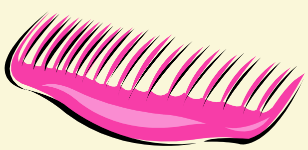


आकार क्रमीकरण

दिनचर्या

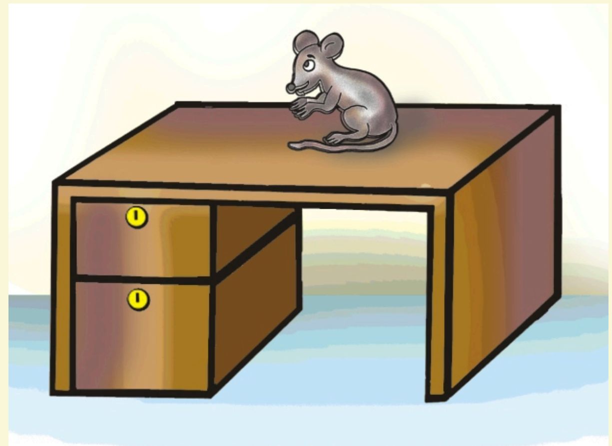
दूर-पास

चौड़ा – सँकरा



दिनचर्या

ऊपर–नीचे



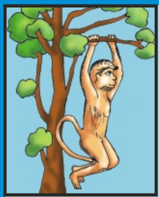
लम्बा– छोटा

दिनचर्या

निर्देश : क्या आप मिलजुल कर कार्य करते हैं?

निर्देश : अगर सभी जगह का कचरा जला दिया जाए, तो क्या होगा?

8

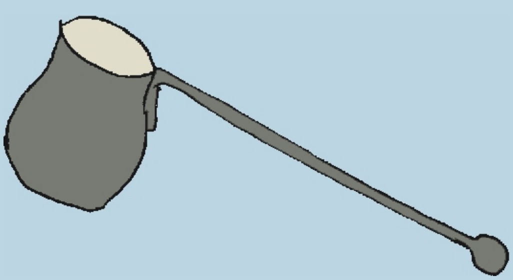


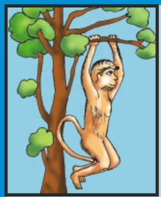
दिनचर्या

1. शेरजी - शेरजी क्या कर रहे हैं?

2. रूमाल/शर्ट फ्राक को तह करना।

3 बिना गिराये चम्मू से गिलास में पानी डालना।





दिनचर्या

4. बिना छलकाये प्लेट/ ट्रे में भरा गिलास रखकर चलना।

5. सिर पर फूल/ कटोरी/कापी/किताब रखकर चलना।

6. सूर्य की किरण को दर्पण, बरतन से चमकाना।

दिनचर्या

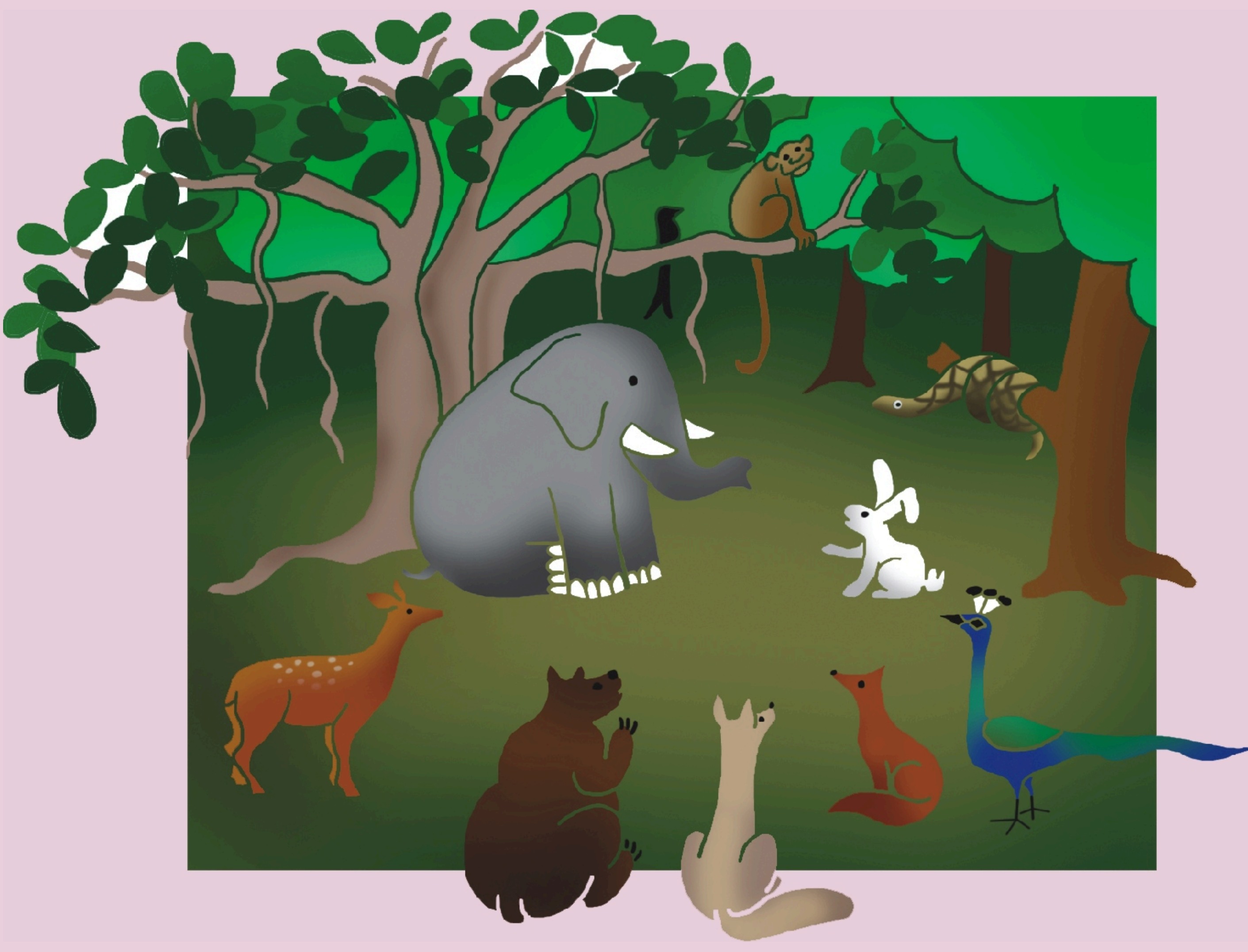
देखो घड़ी समय बताती,
बिना किए आराम।
फूलों पर तितली मंडराती,
रोज़ सुबह और शाम।
ऐसे ही बनो तुम सब,
जीवन में आएगा काम।।

सुबह सवेरे सैर को जाओ
मंजन करो और नहाओ
पूजा करके फिर कुछ खाओ
हँसते–हँसते पढ़ने जाओ।।

दिनचर्या

जंगल में जानवरों की सभा रखी गई। हाथी को सभापति चुना गया। सबने अपनी–अपनी परेशानियाँ बताईं और उनका हल ढूँढ़ा। खरगोश की बारी आयी। वह बोला, मेरा तो जीना कठिन हो गया है। भालू अपने घर का कचरा मेरे घर के सामने फेंक देता है। कभी बंदर केला खाकर छिलका फेंक देता है। मैं जंगल छोड़कर चला जाऊँगा।

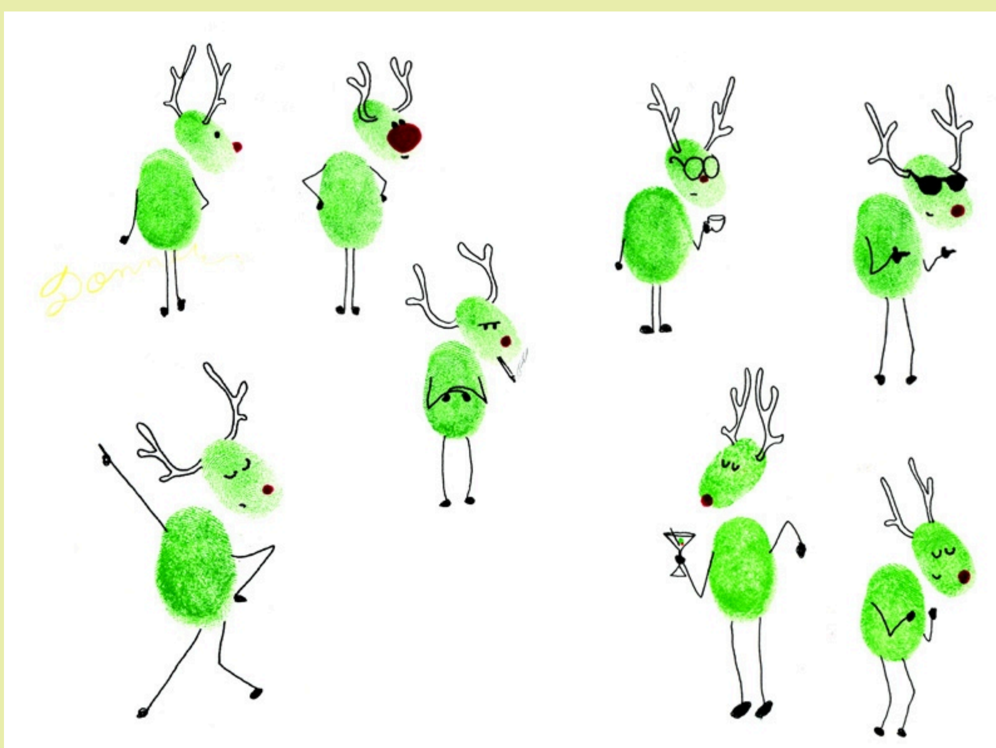
हाथी ने भालू की ओर देखा। भालू डरकर बोला, सभी जानवर ऐसा ही करते हैं, तो मैंने क्या गलती की? हाथी बोला, गलती सभी ने की है। इसका सभी को पछतावा हुआ और सभी ने एक–दूसरे के घर के सामने का कचरा साफ किया ।



दिनचर्या

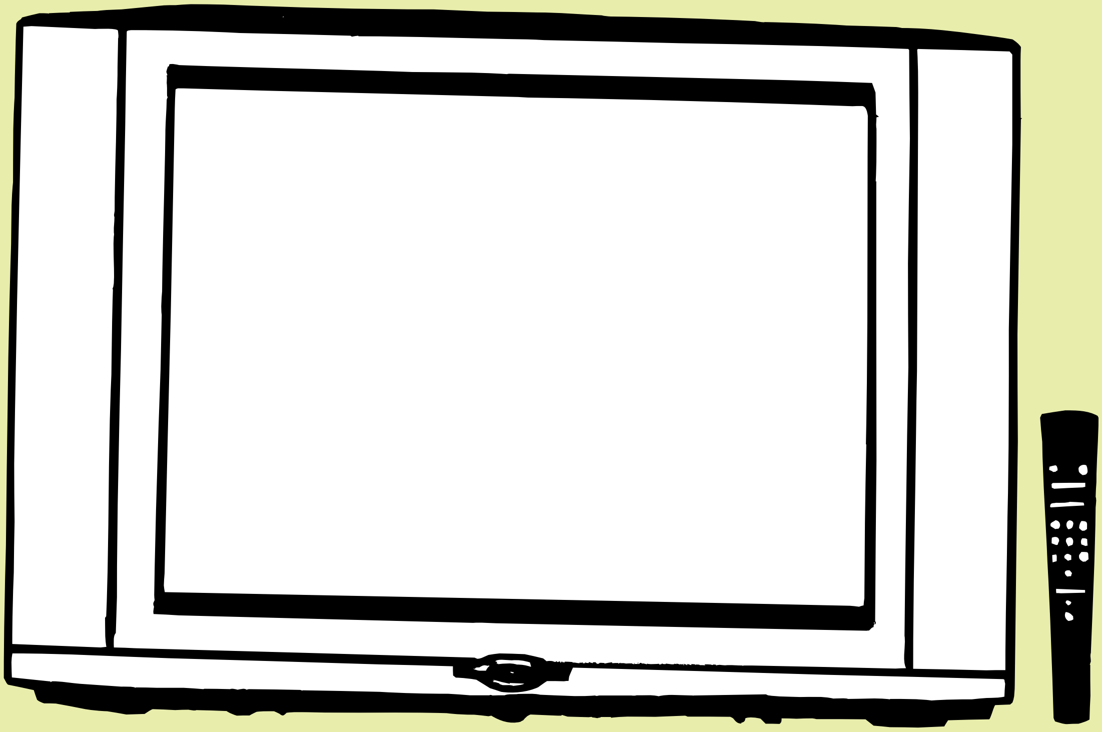
1. चित्र पर बीज चिपकाना।

2. अंगूठे की छाप से चित्र बनाना।

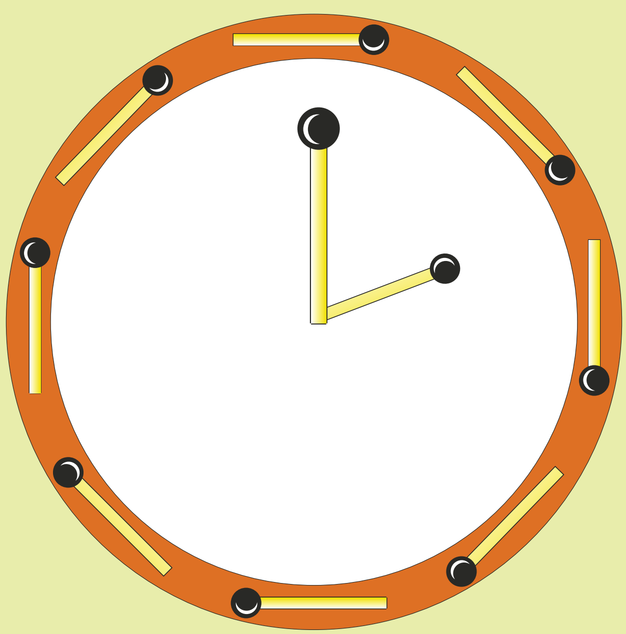


दिनचर्या

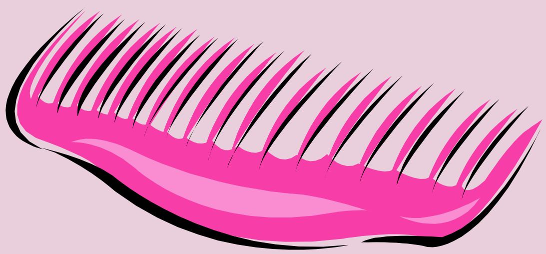
3. रंग भरो



4. माचिस की तीली चिपकाकर घड़ी बनाना।



8



कंघी

8

कंघी

कं घी

8

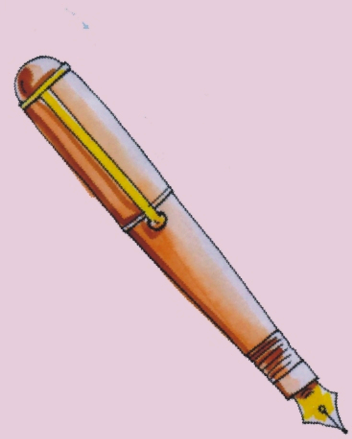
जूता

8

जूता

जू ता

8

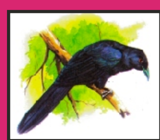


पेन

8

पेन

पे न



8

गिलास

उड़ान (एस.सी.ई.आर.टी.छ.ग.)

8

गिलास

गि　　　　स

8

घड़ी

8

घड़ी

घ ड़ी

खेल

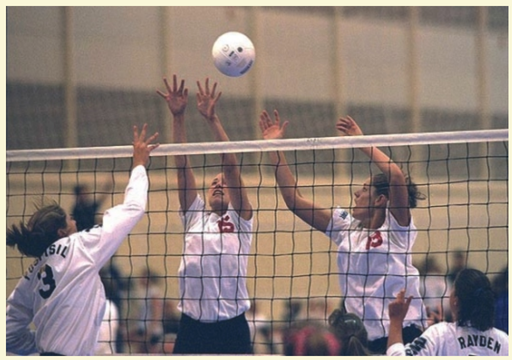
अवलोकन

कबड्डी

खो—खो

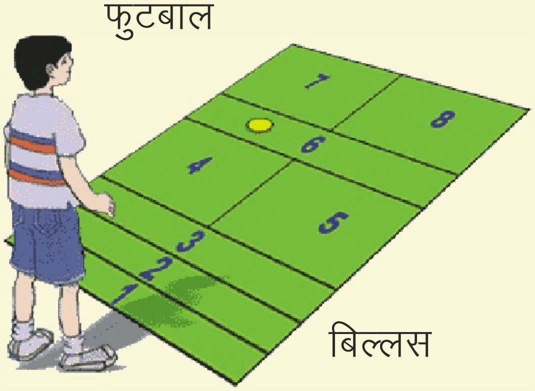
क्रिकेट

फुटबाल



बॉलीबाल

बास्केटबाल



बिल्लस

कैरम

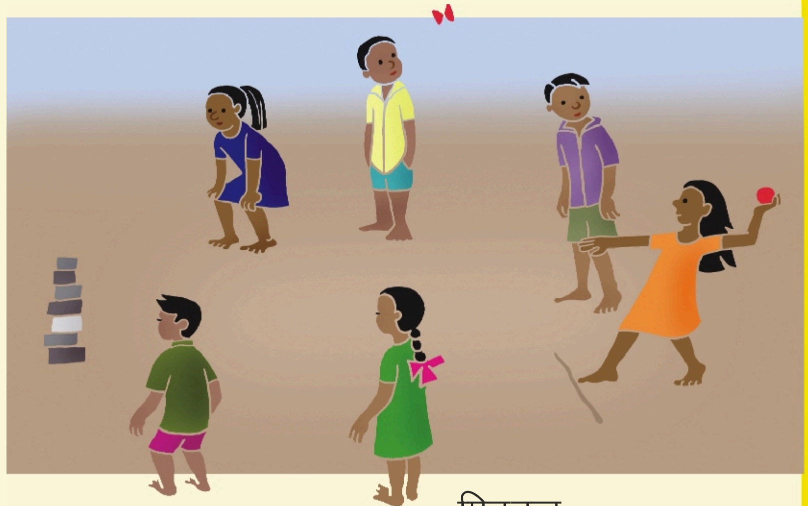
बैडमिंटन

गिल्ली—डंडा

खेल

अवलोकन

लुका–छिपी



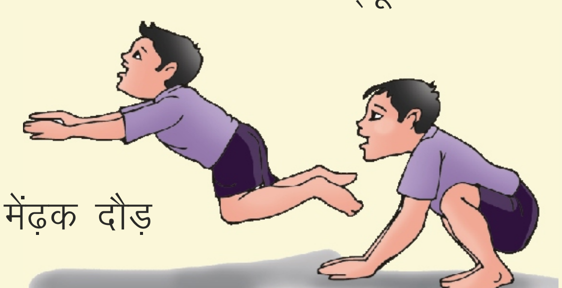
पिट्टूल

आँख मिचौली

कंचा

लट्टू

कुर्सी दौड़



मेंढ़क दौड़

खेल

दूर-पास

कम- ज्यादा

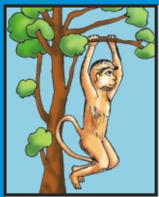
खेल

छूकर पहचानना। (चिकना-खुरदुरा)

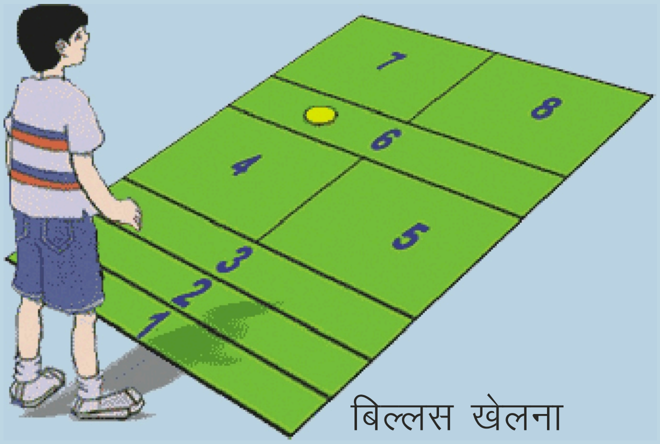
जोड़ी मिलान

खेल

खेल



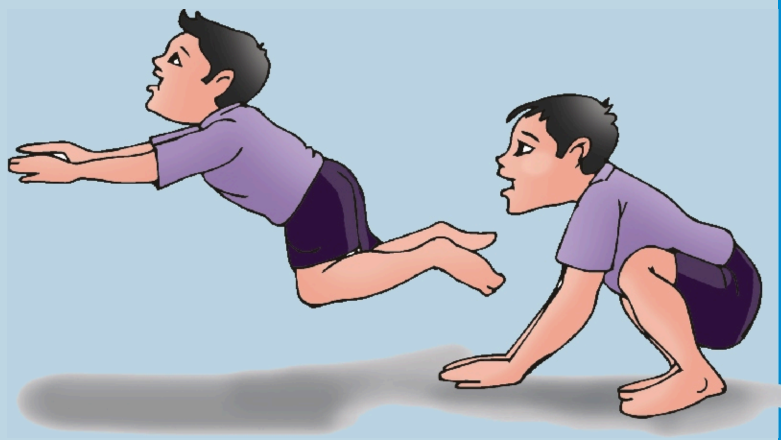
खेल



बिल्लस खेलना

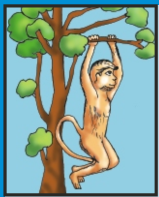
आँख मिचौली खेलना

लुका–छिपी खेलना



मेढक दौड़ करना

पिट्टूल खेलना



खेल

हाथ पकड़कर तेज चलना

रस्सी कूदना

बोरा दौड़ कराना

खेल

अटकन – मटकन दही चटाका,
लउहा – लाटा बनके काटा।
चुहूर – चुहूर पानी आवे,
चल–चल बेटी गंगा जाबो।
गंगा ले गोदावरी,
पाका–पाका बेल खाबो।
बेल के डारा टूट गे।
भरे कटोरा फूट गे।।

निर्देश : अभिनय लय के साथ गीत को गाएँ व बच्चों को भी साथ में गवाएँ।

खेल

गोबर दे बछरू, गोबर दे,
चारों खूँट ला, लीपन दे,
चारों देवरानी ला, बइठन दे।

अपन खाथे गुदा गुदा, हमला देथे बीजा,
ये बीजा के का करहूँ, रही जाहूँ तीजा,
तीजा के बिहान दिन, सरी सरी लुगरा।

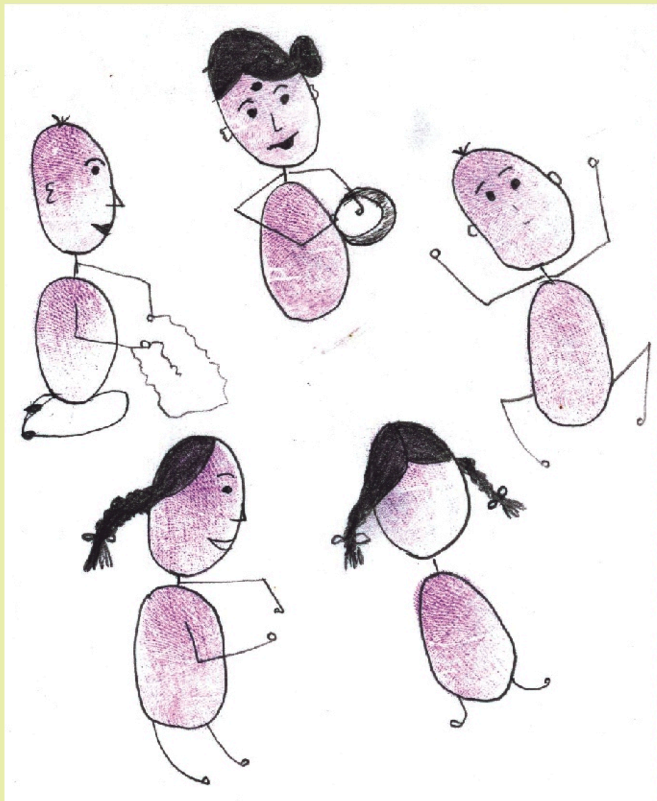
हेर दे भौजी, कपाट के खीला,
केंव केंव करे, मंजूर के पीला,

एक गोड़ म लाल भाजी, एक गोड़ खजूर।
कतेक ल मानवँ, मैं देवर ससुर।
आले आले डलिया, पाके बुन्देलिया।

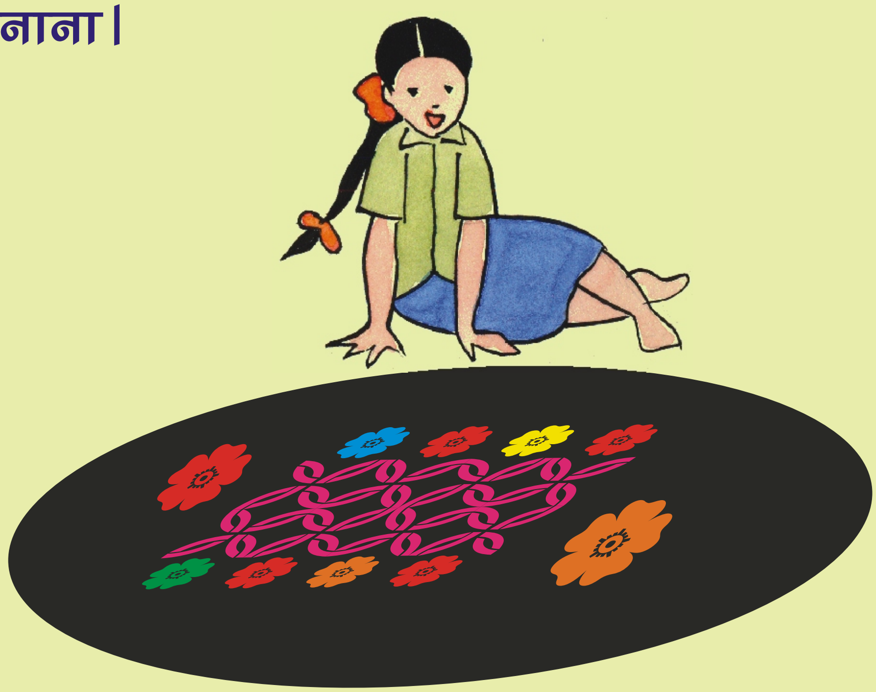
राजा घर के पुतरी, खेलन दे फुगड़ी।
फुगड़ी रे फू फू, फुगड़ी रे फू।

खेल

1. अंगूठे से छापना।



2. रंगोली बनाना।



खेल

3. स्प्रे करना।

4. कोलाज बनाना।

5. पत्ती से छापना।

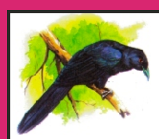
9

बैडमिंटन

9

बैडमिंटन

बै न



9

गिल्ली डंडा

9

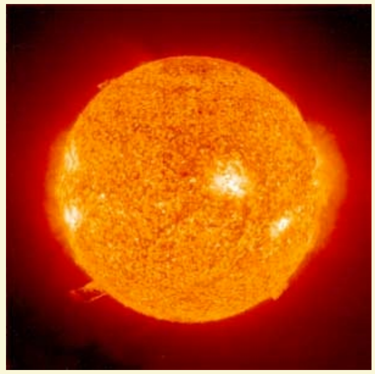
गिल्ली डंडा

गि डा

समय

अवलोकन

तारे

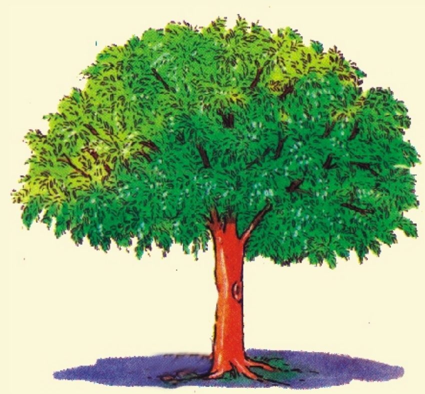


सूरज

समय

छोटा–बड़ा

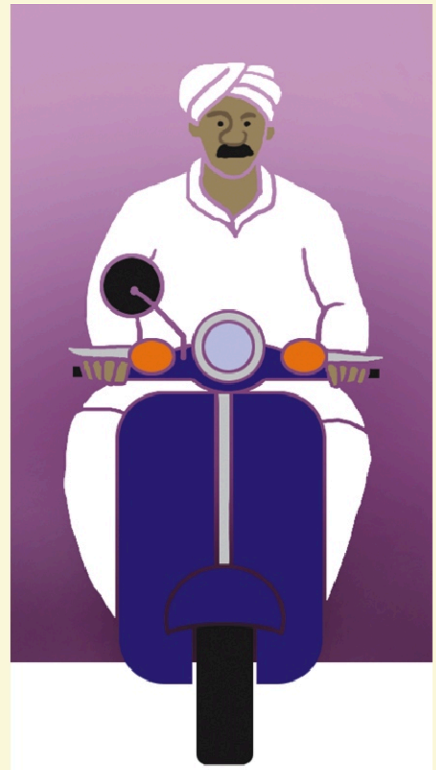
दूर पास

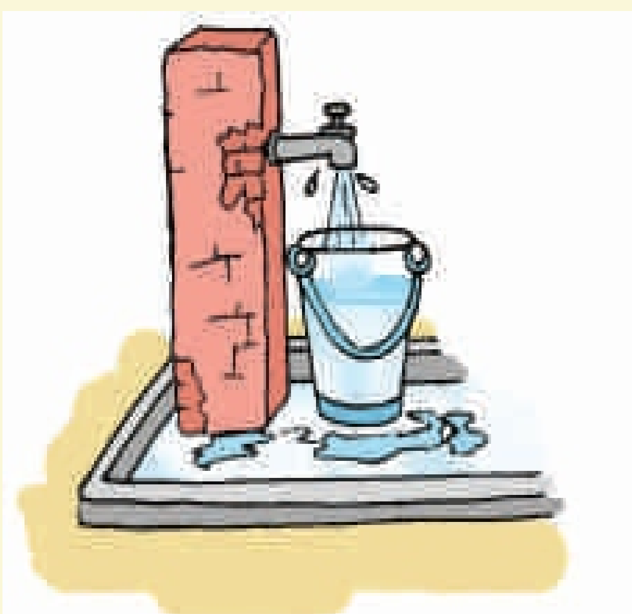


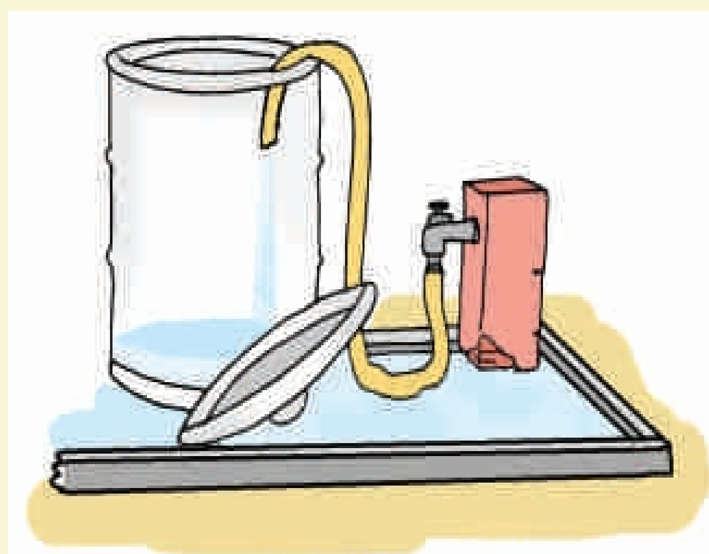
क्रमबद्ध करना

समय

तर्क विवेचन





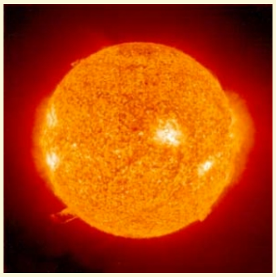
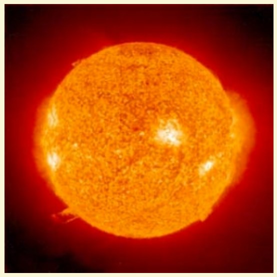
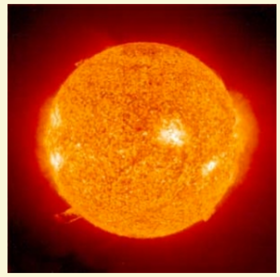


प्रश्न–

1. कौन पहले भरेगा? (बाल्टी और ड्रम में से)
2. कौन जल्दी पहुँचेगा? (साइकिल और स्कूटर में से)

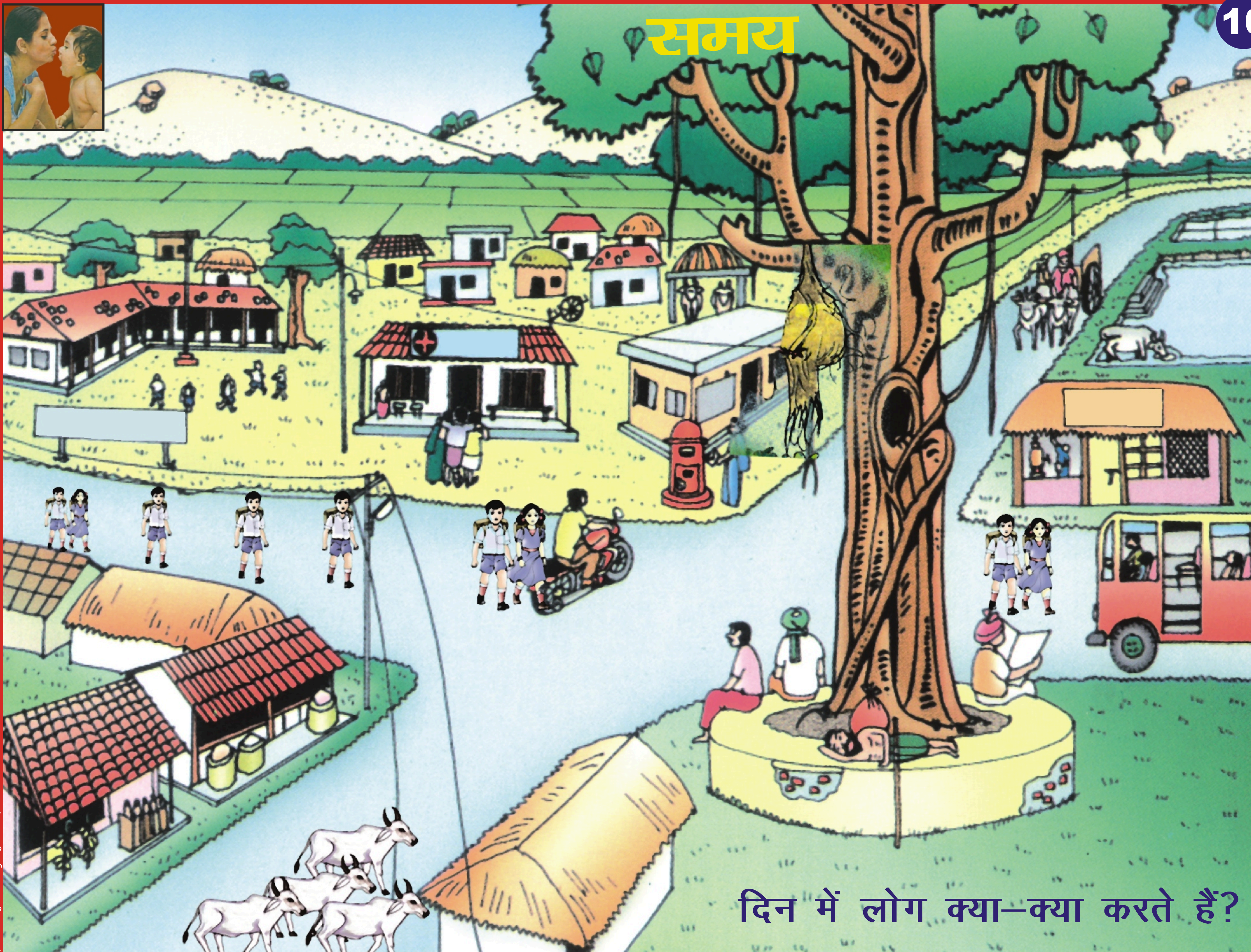
समय

दृश्य विभेदीकरण

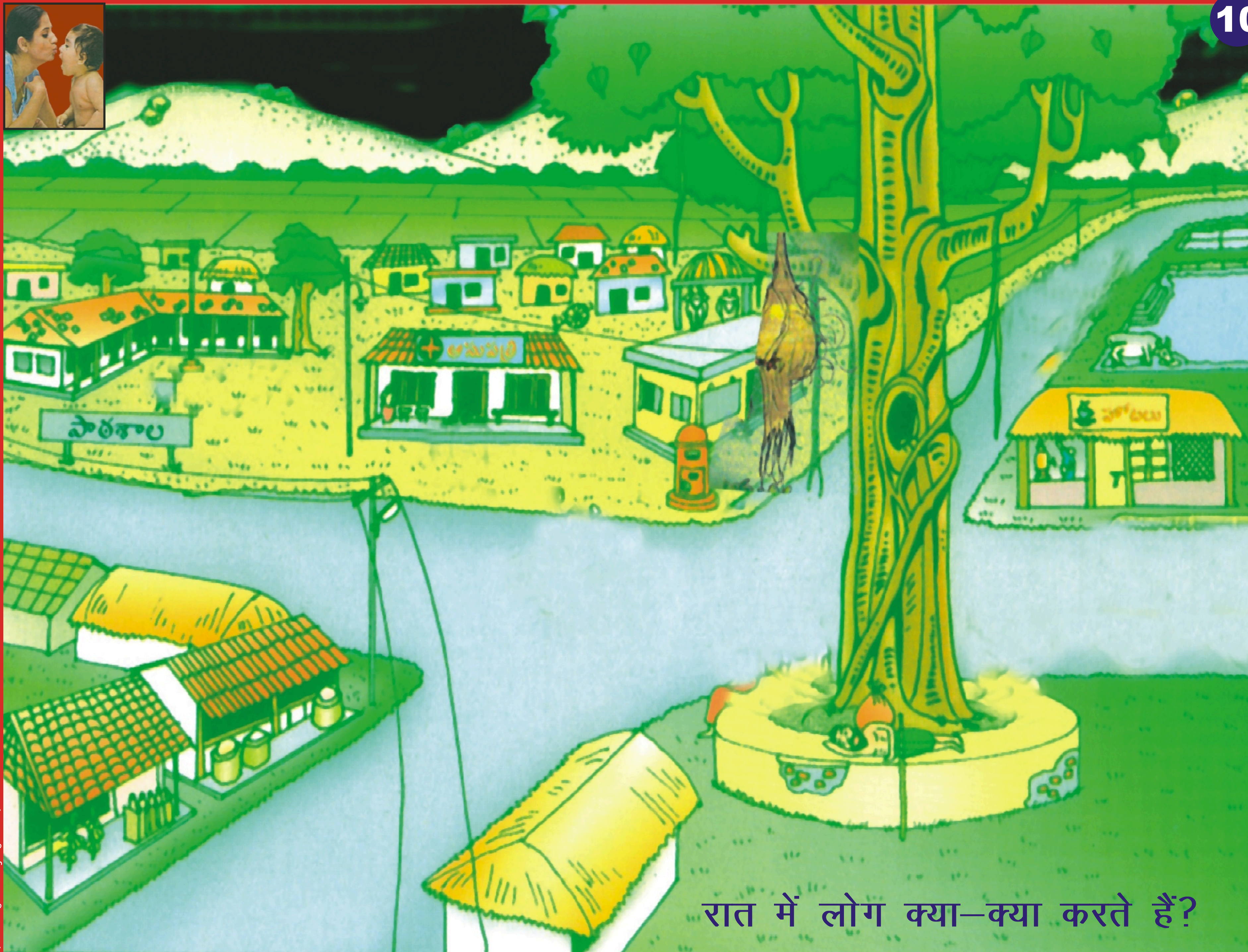
10

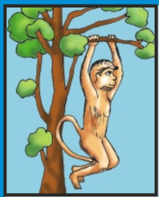
समय



दिन में लोग क्या–क्या करते हैं?

उड़ान (एस.सी.ई.आर.टी.छ.ग.)


रात में लोग क्या–क्या करते हैं?

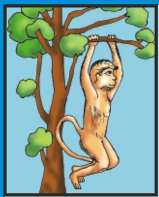


समय

1. कुर्सी दौड़

2. स्कूल-स्कूल खेल

3. जलेबी दौड़



समय

4. शेरजी-शेरजी क्या कर रहे हो?

5. धूप छाँव

6. विष अमृत

समय

सच कहती हैं मेरी नानी,
उठो सवेरे, पीयो पानी।
सुबह उठकर जो पानी पीता,
खुश होकर वो हरदम जीता।।

हुआ सवेरा निकला सूरज,
शाम को घर जाएगा।
जग–मग, जग–मग चंदा मामा,
तारों के संग आएगा।

बना दूध से तन मेरा,
गैया मेरी दादी।
मेरी सूरत ऐसी लगती,
जैसे उजली खादी।
चंदा जैसा गोल–गोल हूँ,
सूरज सा चमकीला।
अपना नाम बताऊँ तो,
तुम मत करना हल्ला।
लार सम्भालों अपनी,
मैं हूँ प्यारा रसगुल्ला।

समय

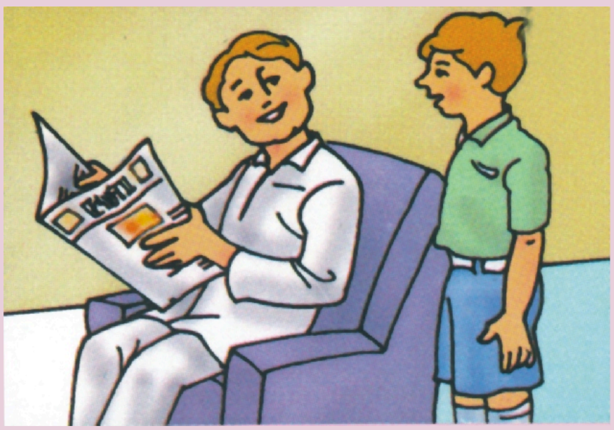
घड़ी बोलती टिक–टिक,
समय गवाओं नहीं अधिक।
झट–पट अपना काम करो,
खेलो कूदो मौज करो।
चिड़िया बोली चीं–चीं–चीं,
सुबह हो गई जागो जी।
दिये पाठ को याद करो।
सब जीवों से प्यार करो।।

जगमग–जगमग चमके तारे,
आसमान में चमके तारे।
नन्हें–नन्हें प्यारे–प्यारे,
चंदा के हैं राजदुलारे।
कितने सारे चमके तारे,
टिम–टिम करते हैं सारे।
कभी नहीं ये हिम्मत हारे,
अंधियारे में चमके तारे।
आँख मिचौली खेलें तोर,
सबको पास बुलाते तारे।

समय

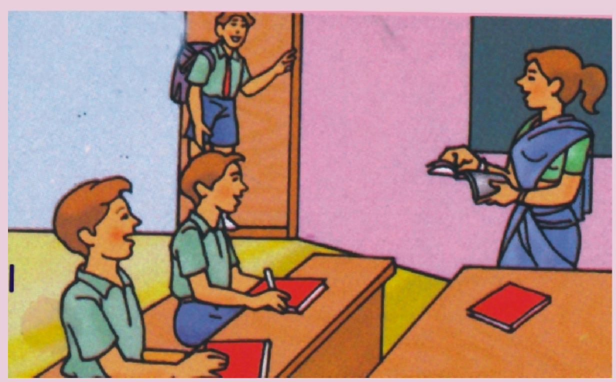
रामू का पेट दर्द

रामू रोज देर से सो कर उठता था। देर से नहाता था, फिर बिना नाश्ता किये स्कूल चला जाता था। रोज स्कूल देर से जाता था। उसकी मैडम रोज डाँटती थी।



दोपहर को मध्यांह भोजन के समय वह अपना गृह कार्य करता था।

वह खाना नहीं खाता था। छुट्‌टी के बाद रास्ते में खेलते रहता था। शाम को चार बजे घर आता था। रामू एक दिन बीमार पड़ गया। उसके पेट में दर्द होने लगा। डॉक्टर ने कहा कि तुम रोज सुबह जल्दी उठा करो। समय पर नाश्ता किया करो। दोपहर



को समय पर खाना खाओ। तुम्हारा पेट दर्द ठीक हो जायेगा। अब रामू समय पर अपना सब काम करता है।

समय

मीतू का दोस्त

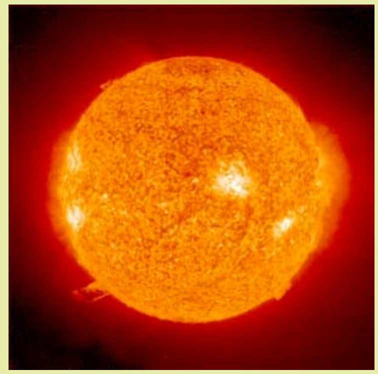
मीतू का एक दोस्त था। उसका नाम डॉगी था। मीतू उसे बहुत प्यार करती थी। मीतू उसे खाना खिलाती थी। रोज रात को मीतू उसे अपने पास सुलाना चाहती थी। डॉगी रोज भागकर दरवाजे के पास सो जाता था।

एक बार मीतू बहुत रो रही थी। वह डॉगी को बुलाती है, अपने पास सोने के लिए। डॉगी उसके पास नहीं आता। डॉगी उससे कहता है कि मुझे घर की चौकीदारी करनी है। मैं रात को नहीं सोता हूँ।

मैं तुम्हारे साथ सुबह खेलूँगा। मीतू उसकी बात समझ जाती है। अपने बिस्तर पर जाकर सो जाती है।

समय

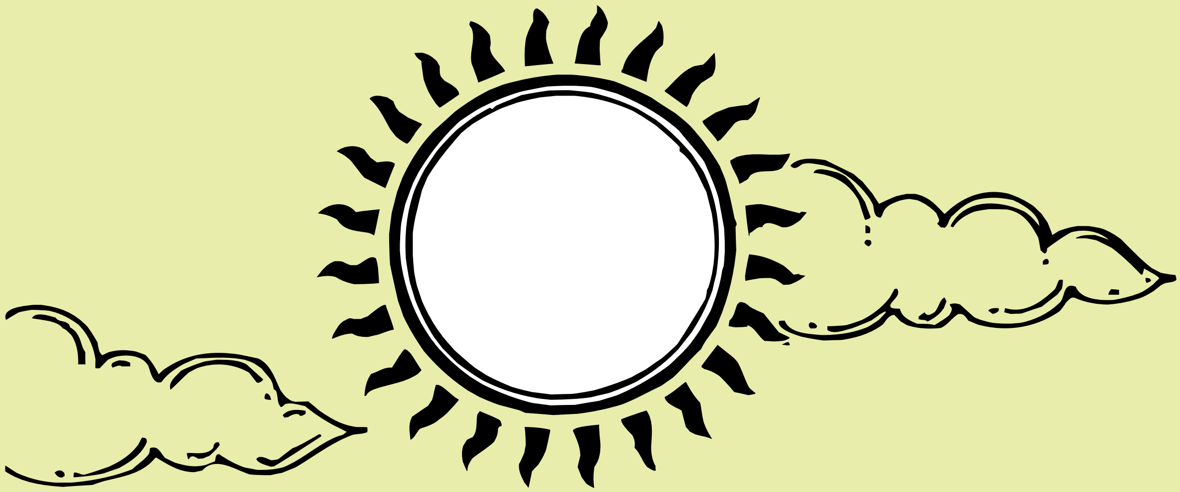
गीली मिट्टी से घड़ी, सूरज, चांद का चित्र बनाना।



कोलॉज वर्क करना।

समय

आकृति में रंग भरना।



कागज से फोटो फ्रेम बनाना।

10

तारे

10

तारे

ता रे

10

चाँद

10

चाँद

चाँ द

10

घड़ी

10

घड़ी

घ ड़ी

10

घोंसला

10

घोंसला

घों ला