f[kyr Qy

मासिक बैठक का
वार्षिक कैलेण्डर

CECED
Centre for Early Childhood
Education and Development

care®

प्रस्तावना

cPpk d thou d igy rhu o"k] mud fodkl d nf"Vdk.k l vR;Ur egRoi.k gkr gA bl vk; d cPpk dk fodkl d fy, vudy míhfir okrkoj.k nuk vko";d g] tk db ckj le; vkj tkudkjh d vHkko d dkj.ko"k vf/kdk"k cPpk dk ugh fey ikrk gA cPp d lefpr fodkl rFkk fodkl l tMh vko";drkvk dk lgh le; ij i.k djuk cgr vko";d gA bl vko";drk dk /;ku e j[kr g, fp=k l Hkjk ;g ^f[kyr&Qy* dyMj cuk;k x;k gA

❑ dyMj fdl d fy, cuk;k x;k g\

;g fp=k l Hkjk dyMj ^f[kyr&Qy*] tUe l rhu lky rd d cPpk d ekrk&firk rFkk vfHkHkkodk d fy, cuk;k x;k gA ble cPpk dh n[k&j[k l tM fofHkUu fo"k;k d ckj e ckr dh xb gA ;g dyMj vkxuokMh dk;drk }kjk vk;kftr dh tku okyh ekfld lkefgd ppk d fo"k"k fo"k;k ij ppk dju d fy, r;kj fd;k x;k gA

❑ dyMj cuku dk mí';\

bl dyMj e tUe l rhu lky rd d cPpk d ykyu&ikyu rFkk lefpr míhfir okrkoj.k l tMh fØ;kvk dk cgr ljyrk l o.ku fd;k x;k gA bld }kjk vkxuckMh dk;drk ekrk firk dk ekxnf'kr dju e lgk;d gkxh rkfd og viu cPpk dk vk; vulkj fodkl dju d fy; míhfir okrkoj.k n ldA bl mí'; dh ifr d fy; dyMj e bl ckr dk fo"k"k :Ik l /;ku j[kk x;k gA ;g dyMj de i< dk;drkvk dk fp=k dh lgk;rk l le>ku e ykHknk;d gkxkA

dyMj e nh xb tkudkjhA

Øe l[;k	fo"k; & lph	i"B l[;k
1-	leg ppkvk dN fo"k"k fcUn	
2-	míhfir okrkoj.k D;k ,o D;k vko";d g	
3-	xHkkoLFkk ,o ilo	1
4-	fujUrj yxkrkj fo'okl o lj{kk dh Hkkouk	2
5-	lUrfyr vkgkj rFkk LokLF; lj{kk	3
6-	[kyuk egRork rFkk dN [ky fØ;k,]	4
7-	KkufUn;k dk fodkl	5
8-	míhiu e dgkuh dk egRo	6
9-	le; ij fodykxrk dh igpku	7
10-	ikjEifjd ykfj;k vkj xhr	8
11-	"kkpky; if"k{k.k	9
12-	vkxuokMh tku dh r;kjh	10

आभार

bl lkexh dk fuek.k ^fyDM Qkj yfux* dk;Øe d rgr lh-b-lh-b-Mh- (CECED) ,o d;j&bfM;k (CARE-India) }kjk cPpk ¼0&6 o"k½ d i.k fodkl d fy; fd;k x;k gA ;g vkxuokMh dk;drk dk xgHkV o ekfld cBd dk;kUor dju e lgk;rk djxkA

y[ku ¼ lh-b-lh-b-Mh vEcMdj fo'ofo|ky;] fnYyh

ifjdYiuk o lEiknu ¼ ik- fofurk dkyl lh-b-lh-b-Mh-] vEcMdj fo'ofo|ky;] fnYyh] leu lpnok o xhrk oek] ckfydk f'k{kk dk;Øe] d;j bfM;k

fMtkbu ¼ bEi'ku dE;fud'kUl

© d;j&bfM;k

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा मासिक सामूहिक चर्चा या सभा चर्चा शुरू करने से पहले ध्यान रखने योग्य बातें।

I. ifrHkkfx;k rFkk Lo;a dk ifjp;

1- lcl igy vkxuokMh dk;drk ekfld leg ppk “k: dju l igy ifrHkkfx;k dk vfHkunu djr g, mudk Lokxr djA

2- leg e mifLFkr lnL;k dk viuk ifjp; n rFkk mudk uke tkuA

3- ekfld lkefgd ppk “k: dju l igy vfHkHkkodk d lkFk rkyey cBku dh dkf”k”k dj] rkfd og ppk e [ky dj Hkkx y ldA

4- leg d lkFk rkyey cBku d fy, vkxuokMh dk;drk ifrHkkfx;k l fuEu i”u iN ldrh gA mnkgj.k d rkj ij%

- vkidh “kknh fdruh me e gb Fkh \
- vkid fdru cPp g \
- vki e l fdruh ekrkvk d cPp
  0&3 o"k rd d g\
  3&6 o"k rd d g\
  6&8 o"k rd d g\
- fdruh ekrkvk d cPp vkxuokMh ;k Ldy tkr g \
- 0 l 3 lky rd d cPpk d fy, vkxuokMh e dku&lh lok, miyC/k g \

5- vkxuokMh dk;drk lkefgd ppk e mifLFkr lHkh ekrkvk ;k vfHkHkkodk dk ppk e Hkkx yu dk ekdk n rFkk

II. vfHkHkkodk d fy, dk;Øe rFkk leg ppk dk ifjp;%

1- lcl igy leg dk dk;Øe d ckj e crkr g, ekfld ppk d fo"k; dk uke crk,A

2- fo"k; dk ifjp; nu d ckn leg l iN fd og bl fo"k; l D;k le>r g\ vkj bld ckj e mUg D;k tkudkjh gA mudh jk; y vkj lkFk e mud }kjk crkb xb ckrk dk pkV ij fy[kA

3- ppk d nkjku vxj dkb vfHkHkkod xyr cky jgk gk rk chp e u jkd] ijh ckr dgu dk ekdk nA

4- ifrHkkfx;k }kjk nh tku okyh jk; leklr gku ij] vkxuokMh dk;drk ekfld lkefgd ppk] fØ;kvk rFkk fp=k dh enn l “k: djA

5- le; dk fo”k"k rkj ij /;ku j[kA rFkk

6- vfHkHkkodk d lkFk uerk l ckyA tkj&tcjnLrh l vfHkHkkodk dk leg e ckyu dk u dgA

7- /;ku jg] ppk d nkjku cgr l vyx&vyx enn o leL;k, vkrh g] rc ml le; vkxuokMh dk;drk dk vU; fo"k;k ij T;knk le; 0;rhr u djr g, ppk d fo"k; ij /;ku dfUnr pkfg,A

míhiu

míhiu D;k gS \

f"k"k dk ,d Lug Hkjk o lqjf{kr okrkoj.k nuk o mlD lkFk cjkcj ikjLifjd ckrphr] [ky vkfn }kjk lEcU/k cuk, j[kuk] ftlls cPpk dk lokxh.k ¼ckf)d] "kkjhfjd] lKkukRed½ fodkl d ij volj feyA

míhfir okrkoj.k dSls gkuk pkfg, \

- lqjf{kr o Lugi.kA
- ikpk KkufUn;k ¼luuk] n[kuk] l?kuk] egl l djuk] p[kuk½ d fodkl d fy, vyx&vyxA
- okrkoj.k l ifjfpr gku rFkk [kn l okrkoj.k dk le>u d volj gk] tl fd ckyu @ luu dk ekdk nukA
- okrkoj.k e ektn vyx vyx /ofu;k l ifjfpr ,o le>u dk ekdk gkA

f'k'kq ds fy, míhiu D;ksa vko';d gS \

- ckf)d o Hkk"kk;h d fodkl d fy,A
- cMh o NkVh ekl if"k;k d fodkl d fy,A
- okrkoj.k dk tkuu rFkk mldk igpkuu dh mRlqdrk d ikRlkgu d fy,A
- lj{kk] yxko o vkHkkl nu d fy, ,o ikjLifjd lc/k cuku d fy,A
- "kkjhfjd vixrk o fodykxrk dk lgh le; ij irk yxku rFkk fodykxrk dk mi;Dr fujkdj.k d fy,A

igyh lkefgd ppk

गर्भावस्था एवं प्रसव

ppk dk fcUnq

- पहला गर्भधारण कब और कितनी उम्र में करना चाहिए ?
- गर्भधारण करने से पहले किन बातों पर ध्यान देना चाहिए ?
- प्रसव के तुरन्त बाद किन बातों पर ध्यान दें ?

- igyk xHk/kkj.k 18 lky dh vk;q d ckn gkuk pkfg,] D;kfd blls vk;q e efgyk "kkjhfjd vkj ekufld :i ls i.krk xHk/kkj.k d fy, r;kj gk tkrh gA

leg ppk dh "k:vkr ,d lkefgd xhr xk dj djA

tk ifrHkkxh ,d nljs dk gkFk idMdj] xky&xky ?kerh g, ;g xhr xk,] tSls%

vkvk feydj lxu djs]

thou e vkun HkjA	uolxu dh g rjxA
liuk d bl vklekus e]	Åtk d ;s xgj lkxj
i[kk lk mMku HkjA	bue Kku&foKku HkjA
Åp liu ge lc pu]	vlhfer {kerk g bue]
vklekus dk efty puA	fny ls ge Lohdkj djA
fo"okl d bl Mxj ij]	teh d bu rjk d lx]
tx ls vkx ge pyA	Åph ,d mMku HkjA
f"k"kvk d bl vreu e]	& ;kfxrk jkuh

D;k djA

1. ikf"Vd vkgkj yA
2. fu;fer vkjke djA
3. xHk/kkj.k djr gh ithdj.k djok,A
4. le; ij LokLF; dh tkp o nokb yA
5. ifjokj d lnL; xHkorh efgyk dk iwjk lg;kx o [k"kh Hkjk okrkoj.k nA
6. vxj ifjokj e igys ls dkb cPpk gk rks mlls vku okys egeku d fy, l;kj ls r;kj djok,A

D;k u djA

1. Hkkjh dke djukA
2. efgyk dk yMdk ink djus ij tkjA
3. vif"kf{kr nkb }kjk iloA
4. xHkorh efgyk dk rukoi.k okrkoj.kA
5. /keiku o u"khy inkFkk dk lsouA

1. tUe d i"pkr f"k"k dk rhu fnu rd ugykuk ugh pkfg,A doy lkQ o xhys diM ls ikN vkj diM ls dldj yiV] xekgV d fy,A
2. cPp dk tUe d vk/k ?kV d vUnj gh ^dkykLVe** ¼ek dk xk<k] ihyk n/k½ vo"; nA
3. f"k"k dk viuh Nkrh ls lh/kk fpidkdj ^dxk: ek** tlh n[k&j[k o xekgV nA
4. tUe d rjUr ckn f"k"k dk fcuk ^uky&VV** dkV] iV ij j[k] rkfd f"k"k ek d "kjhj d rki dh enn ls ckgjh rkieku ls lUryu cuk ldA
5. ^uky&VV** dk fdlh Hkh idkj d lØe.k ls cpk,A
   - vr e ppk d e[; fcUnvk dk nkgjk;sA

e[; lh[k

- igyk xHk/kkj.k 18 lky dh vk;q d ckn gkuk pkfg,A
- xHkorh efgyk dk rukoeDr okrkoj.k nuk pkfg,A
- cPp dk tUe d vk/k ?kV d vUnj gh ^dkykLVe* vo'; nA
- dxk: ek tlh n[k & j[k o xekgV nA

nloh lkefgd ppk

आँगनवाड़ी जाने की तैयारी

ppk d fcUn

- cPp dk fdruh me e vkxuokMh tkuk "k: djuk pkfg,A
- vkxuokMh tku l igy cPp dk fdu&fdu ckrk d fy, r;kj djuk pkfg,A
- cPp dk vkxuokMh tku d fy, fdl idkj r;kj djuk pkfg,A

1- mijkDr lokyk l ppk dh 'k:vkr djA ckn e vfHkHkkodk dk fuEu ckr le>k,A
   - tc cPpk rhu o"k dk gk tk, rc og vkxuokMh tk ldrk gA
   - tc cPpk "kkp d ckj e [kn l crk o tkuk "k: dj nA
   - tc cPpk viuh vko";drkvk dk ckydj o gko&Hkko }kjk idV djuk "k: dj nA
   - u; okrkoj.k ;k leku vk; oky cPpk d chp ?kyuk&feyuk "k: dj n vkj ekrk&firk o vfHkHkkodk d fcuk FkkMh nj vdyk jguk lh[k tk,A
2- ekrk&firk le; ij cPp dk vkxuokMh ydj tk, rFkk ogk dh xfrfof/k;k l ifjfpr djok; vkj tku d fy, ikRlkfgr djA
   - tc Hkh vkxuokMh dk;drk ?kj ij vk;] rk cPp dk bul lk{kkRdkj djok;A
3- "k"koLFkk e cPp dk lgh míhiu n] rkfd cPpk viuh vko";drk, nljk dk crku e l{ke gk ¼pkg Hkk"kk d ek/;e l vFkok gko&Hkko }kjk½

e[; lh[k

- tc cPpk rhu o"k dk gk tk, rc og vkxuokMh tk ldrk gA
- tc cPpk "kkp d ckj e [kn l crk o tkuk "k: dj nA
- tc cPpk viuh vko";drkvk dk ckydj o gko&Hkko }kjk idV djuk "k: dj nA

nlljh lkefgd ppk

बच्चों में निरन्तर लगाव, विश्वास व सुरक्षा की भावना

lEcU/k LFkkfir djuk rFkk blls tMh fØ;k,¡

vkxuokMh dk;drk ppk dh “k:vkr leg dk vfHkunu djr g, o ijkuh ppk d i”uk dk iNr g, djxA

ppk d fcUnq

1- fo"k; ij ppk “k: djr g, fo"k; dk vFk o egRo le>k,A

- 0 & 3 lky rd d cPpk dh dku&dku lh egRoi.k vko”;drk,¡ gkrh g
- cPpk vkidk dc vkj dl igpkuuk “k: djrk gA
- dkb ,lh ckr crk;s ftlls vki dk cPpk viu vkidk ljf{kr eglls djA

ppk d fcUnq	fØ;k,¡ ¼ekrk&firk rFkk vfHkHkkodk d }kjk dh tku okyh½
1- tUe l Ng ekg rd f”k”k d vklikl jguk rFkk n[kHkky djuk rkfd f”k”k yxko o ljf{kr egll dju yxA	& T;knk l T;knk le; fcrk,, tl & ikjLifjd ckrphr djuk] ekfy”k djuk] xy yxkuk] xn&xnku okyk [ky [kyuk] ykjh lukuk] jkuh ij cPp dh vko”;drk ij /;ku nukA
2- Ng ekg l nk lky rd dk f”k”k vfHkHkkod d vykok tk Hkh f”k”k d lkFk T;knk le; fcrkrk g ml igpkuu yxrk g rFkk yxko LFkkfir djrk gA	tl & f”k”k dk xhr o ykjh lukA & f”k”k dk xkn e ydj l;kj nA & f”k”k dk pkV] uhn o Hk[k yxu ij rjUr /;ku n A & f”k”k dk vdyiu dk vkHkkl u gku nA & fu;fer :i l fofHkUu idkj d [ky [ky vkj ckrphr djA
3- nk lky l cM gku ij f”k”k ifjokj d vU; lnL;k dk igpkuu yxrk g rFkk mud lkFk ?kyu&feyu dh dkf”k”k djuk “k: dj nrk gA	bl vk; e ekrk&firk rFkk vfHkHkkod cPpk l & fu;fer ckrphr djA & fu;fer n[k&j[k djA & cPp dk [kn l viu vkl&ikl d okrkoj.k dk tkuu o le>u dk volj nA & vkl&ikl d okrkoj.k e ?kek; vkj mlls ifjfpr djok;A & ?kj&ifjokj d lnL;k d vykok lek; oky vU; cPpk d lkFk [kyu ,o ckrphr dju d fy, c<kok nA & nk o"k d gku ij T;knkrj cPp ftíh gk tkr g ,lh fLFkfr e cPp dk ekjuk] MkVuk ;k xLlk ugh djuk pkfg; cfYd l;kj l le>k,] fofHkUu idkj dh xfrfof/k;k dh rjQ mudk /;ku dfær djA

- vUr e leg d lkFk ppk [kRe djr g; [ky [ky½& lHkh ifrHkkxh xky ?kj e [kM gkx vkj ,d ifrHkkxh chp e jgxkA ckfd [kM ;g xkuk xk,x

,d lgyh ckx e jk jgh Fkh]

mBk lgyh] viu vkl ikN ykA

mÙkj nf{k.k ?ke yk viuh lgyh [kkt ykA

,lk dgr g, lHkh ifrHkkxh Hkkx tk,x vkj chp e [kMk ifrHkkxh viuh lgyh dk idMu d fy, HkkxxhA

ukoh lkefgd ppk

शौचालय प्रशिक्षण

ppk d fcUnq

- cPpk dk “kkpky; if”k{k.k fdl me e nuk “k: djuk pkfg,A
- cPpk dk “kkpky; if”k{k.k nuk D;k vko”;d gA
- “kkpky; if”k{k.k nr oDr ekrk&firk o vfHkHkkodk dk fdu ckrk dk /;ku j[kuk pkfg,A

1- nk o"k dh vk; d f”k”k dk “kkpky; if”k{k.k n rFkk “kkp D;k g vkj mld i;kx d ckj e crk,A
   - cPp dk ldkjkRed okrkoj.k inku dj rkfd o fcuk fdlh f>>d d viuh vko”;drk, vfHkHkkodk dk 0;Dr dj ldA
   - rhu o"k dh vk; e f”k”k dk “kkpky; dk mfpr mi;kx dju dh vknr MkyA
2- “kkp if”k{k.k nr le; ekrk&firk o vfHkHkkodk dk cPp d lkFk ge”kk /k; o l;e cjruk pkfg,A mUg dHkh MkVuk ;k ekjuk ugh pkfg,A
   - ekrk&firk ;k vfHkHkkod f”k”k dk “kkpky; e Bhd l cBuk fl[kk, rFkk cPpk e gkFk vkj furEc /kku dh vknr Hkh /khj&/khj MkyA
   - NkV cPpk d fy, tgk rd lEHko gk “kkpky; ?kj d ikl gkuk pkfg,A
   - NkV cPpk d fy, “kkpky; d ik;nku vkj Nn NkV gku pkfg, rkfd cPp fxj ;k fQly ughA

e[; lh[k

- nk o"k dh vk; d f”k”k dk “kkpky; if”k{k.k n A
- cPp dk ldkjkRed okrkoj.k inku dj
- rhu o"k dh vk; e f”k”k dk “kkpky; dk mfpr mi;kx dju dh vknr MkyA
- “kkp if”k{k.k nr le; ekrk&firk o vfHkHkkodk dk cPp d lkFk ge”kk /k; o l;e cjruk pkfg,A

rhljh lkefgd ppk

सन्तुलित आहार तथा स्वास्थ्य सुरक्षा

ppk d fcUn

- efgyk d xHkorh gku ij fdu ckrk dk /;ku j[kuk pkfg,A
- iR;d cPp e de l de fdru lkyk dk vUrjky gkuk pkfg,A
- f"k"k d ink gku d ckn fdu&fdu ckrk dk fu;fer :i l /;ku j[kuk pkfg,] 3 lky rdA

1- xHkorh gku ij ek dk viu LokLF; dh n[kHkky rFkk lrfyr vkgkj yuk "k: dj nuk pkfg,] rkfd ek LoLFk f"k"k dk tUe n ldA

2- xHkorh efgyk dk le; ij Vhd yxoku pkfg, rFkk ipj ek=k e nky] pkoy] jkfV;k] gjh iÙkh okyh lfCt;k] dy] ngh] yLlh vkj n/k tlk Hkktu yuk pkfg,A ekrk dk igy dh ryuk e T;knk Hkktu yuk pkfg;A

3- iR;d cPp d ckn rhu lky dk vUrj j[kA

4- f"k"k dk le; ij Vhd yxok, rFkk chekjh l cpk;A
   - tUe l N% ekg rd d f"k"k dk doy ek dk n/k fiyk,A
   - N% ekg d gku ij] ik"kd rRo ;k Åijh vkgkj nuk "k: djA
   - cPp dk fefJr Hkktu n] ftl e gj idkj d ik"Vd rRok dk lekos"k gk tl ikVhu] ykgk] foVkfeu ,A

5- Lruiku ckj&ckj djk,A fnu e de l de 4 l 5 ckj Hkktu nA

6- jktkuk f"k"k dh LoPNrk ,o LokLF; ij /;ku nA

7- ?kj e vkj vkl&ikl LoPN lkQ okrkoj.k j[k vkj ¿[kkuk [kku l igy cPp dh gkFk /kku dh vknr MkyAÀ

8- iR;d ekg vfHkHkkod vkxuokMh tkdj f"k"k dk otu o yEckb dk fjdkM djok,@j[kA

9- f"k"k d chekj iMu ij lcl utnhdh ljdkjh LokLF; dUn l le; ij enn yA

10- vUr e vkxuokMh dk;drk leg e vk; ifrHkkfx;k dk cPpk d fy, fefJr Hkktu dh fof/k crkr g; ppk dk lekIr dj
   & ely g;s vky e ngh vkj Hkuh gb jkxh feyk dj cPp dk nA
   & n/k e phuh o pkoy d vkV dk feykdj cPpk dk fQjuh nA
   & Hku g, pu ;k Qfy;k e xM feykdj cPpk dk n A
   & lhrkQy dk gyok n ;k ukfj;y vkj iB d yMM f[kyk;A

e[; lh[k

- xHkorh gku ij ek dk viu LokLF; dh n[kHkky rFkk lrfyr vkgkj yuk "k: dj nuk pkfg,A
- iR;d cPp d ckn rhu lky dk vUrj j[k rFkk ifjokj fu;ktu dk rjhdk viukdj ifjokj dk thou l[kh cuk,A
- f"k"k dk le; ij Vhd yxok, rFkk chekjh l cpk;A
- tUe l N% ekg rd d f"k"k dk doy ek dk n/k fiyk,A
- jktkuk f"k"k dh LoPNrk ,o LokLF; ij /;ku nA
- iR;d ekg vfHkHkkod vkxuokMh tkdj f"k"k dk otu o yEckb dk fjdkM djok,@j[kA

vkBoh lkefgd ppkZ

ppkZ ds fcUnq

- ykjh o xhr ls vki D;k le>rs g \
- cPpk d fodkl d fy, ijEijkxr ykfj;k vkj xhr D;k egRoi.k gA
- leg d lkFk feydj ikjEifjd ykjh xk,

^^vcjh js cc|vk ds fufn;k vcgh
vcgh js fpfM+;k| HkkM+s
ckvk [kkrk rkjs
vcgh js cc|vk
vcjh js fcyS;k Hkkjs
cc|vk ekjrk rkjs
vcgh js cc|vk ------------------------A**

1- ykjh vkj xhr cPpk d fodkl d fy, egRoi.k xfrfof/k gA ekrk&firk ;k vfHkHkkod cPp dk lykr oDr ;k ekfy"k djr oDr ikjEifjd ykjh o xhr xk, rk cPpk vfHkHkkodk dk utnhd ikdj cgr [k"k o lqjf{kr egll djrk gA
   - y; ls o ykjh d xku ls cPpk "kkfr egll djrk g vkj vkjke ls lk tkrk gA

2- egRo ij ppk d fcUn
   - ;g cPpk e io Hkk"kk d fodkl e enn djr gA
   - ykfj;k o xhrk dh enn ls cPp dk u; "kCn fl[kku d volj feyr gA
   - cPpk lqjf{kr egll djrk gA
   - cPpk e luu dh {kerk fodflr gkrh gA

- ;g ekrk&firk vkj cPp d chp e Hkkoukred lEcU/k o ckrphr dk ,d egRoi.k tfj;k gA
- ;g cPp dk viu ikr d ijEijkxr xhr o ykfj;k ls voxr gku e enn djrk gA
- cPpk dk y; vkj /ofu;k ls iR;"kk dh Hkkouk fodflr djrkfd cPpk ls lKkRed fodkl gk tlsfd ¼Åij i[kk pyrk g] uhp ckck lkrk gA

p©Fkh lkefgd ppk

खेल: महत्वता तथा कुछ खेल क्रियाएं

lHkh ekrkvk vkj vfHkHkkodk dk ,df=r djd vkxuokMh dk;drk ,d [ky [kyxhA lHkh ifrHkkxh ,d xky ?kj e cB dj viu gkFkk dk lkeu j[kx vkj vkxuokMh dk;drk ifrHkkfx;k d gkFkk d Åij Åxyh ?kekr g; uhp nh xb ifDr;k dk ckyr g; [ky [kyxhA

^vVdu cVdu ngh pVdu
ck?k ckyh cxyh ckyh
lkou e djyk QMh
iDdh iDdh ge [kkbi
dPph dPph r [kkbi
lbi ykxk ;k /kkxkA**

[ky [kRe gku d ckn vkxuokMh dk;drk vfHkHkkodk l dN i"u iNxh tl%

i01 ;g tk vHkh geu xfrfof/k dh g] ;g D;k g\
i02 ;g fdu d fy, g \ bldh D;k mi;kfxrk g \
i03 ;g f"k"k d fodkl e fdl idkj lgk;d g \

Åij fn; x; i"uk dk iNu d ckn dk;drk [ky dk vFk o egRo d ckj e ppk dj rFkk iR;d vk; d cPpk d lkFk dku&dku l [ky [ky tk ldr g] mldh tkudkjh nA

ppk d fcUn

- [ky dk vFk o egRo
- vk; d cPpk d lkFk o [ky tkudkjh

1- tUe l rhu lky rd f"k"k lcl igy ek d lkFk [kyuk "k: djrk gA bl [ky d ek/;e l ek vkj f"k"k d lEcU/kk e ixk<rk vkrh g] lkFk gh f"k"k e lj{kk rFkk vkRefo"okl dh Hkkouk fodflr gkrh gA
2- Hkk"kk fodkl rFkk Kkufun;k d fodkl e Hkh [ky egRoi.k Hkfedk fuHkkrk gA vkx pydj lkekftd lEcU/kk dk Hkh fodflr dju e enn djrk gA
3- [ky cPp dh cMh rFkk NkVh ekalif"k;k d fodkl rFkk fu;=.k e lgk;d gkrk gA [ky dh enn l cPpk e f>>d nj gkxh vkj o lgtrk l vkxuokMh d ekgky e lek;kftr gk ldxA
4- iR;d vk; e [ky dk viuk egRo g] tk lokxh.k fodkl e enn djrk g mnkgj.kr;k 0 l 3 ekg dk f"k"k] f[kykuk o oLrvk dk eg e Mky dj ;k pl dj vuHko djrk g rFkk [kyrk gA
5- cPpk d fy, [ky dk LFkku o [kyu dh lkekxh dk [kkl rkj l /;ku j[kuk pkfg, o lkQ rFkk ljf{kr gkuh pkfg,A
6- [ky dh enn l cPpk e iR;k"kk vkj oLr LFkkf;Ro dh Hkkouk fodflr gkrh g tk fd cPpk d lKkukRed fodkl e enn djrk gA

vUr e dk;drk leg d lkFk ,d vkj [ky [kyxh vkj ppk dk lekIr djxhA lkefgd ppk e vk, lkj ifrHkkfx;k dk ,df=r djr g,] xkykdkj cuk, fQj lHkh ifrHkkxh xky&xky ?ker g, bu ifDr;k dk nkgjk,A ifDr;k dk nkgjkr oDr mle fn; g, ik=k dk vfHku; Hkh dj tl dh og [kn gkFkh gkA

/kEed /kEed vkrk gkFkhA
/kEed /kEed tkrk gkFkhA
i[k tl dku g mld]
yEch lM fgykrk gkFkhA
tgk Hkh n[kk xUuk] iÙkh]

e[; lh[k

- [ky d ek/;e l ek vkj f"k"k d lEcU/kk e ixk<rk vkrh g] lkFk gh f"k"k e lj{kk rFkk vkRefo"okl dh Hkkouk fodflr gkrh gA
- f"k"k d Hkk"kk fodkl rFkk Kkufun;k d fodklA
- cMh rFkk NkVh ekalif"k;k d fodkl rFkk fu;=.k e lgk;d gkrk gA
- cPpk e f>>d nj gkxh vkj o lgtrk l vkxuokMh d ekgky e lek;kftr gk ldxA

Lkkroh lkefgd ppk

समय पर विकलांगता की पहचान

ppk d fcUnq

- fodykxrk D;k g \ bld idkj
- fodykxrk d dkj.k

1- ppk 'k: djA vkl&ikl d fdlh fodykx f'k'k d ckj l] fQj le>k;A

- okLro e fodykxrk d fy, ge fdlh dk nk"kh ugh Bgjkuk pkfg,A ge fodykxrk dk fdlh Hkh rjg d v/kfo"okl] "kki vkj tkn Vkuk l ugh tkMuk pkfg,A cPp e fodykxrk gku d dN e[; dkj.k g ¼&
  - & ekrk d xHk e cPp dk ;kX; fodkl u gk iku d dkj.k dN cPp tUe l gh cgj] v/k o "kkjhfjd ;k ekufld ncyrk d f"kdkj gk tkr gA
  - & xHkkoLFkk e ekrk dk :cyk] Vk;QkbM ;k vU; dkb lØe.k gku d dkj.kA
  - & dHkh&dHkh dfBu ilo gku l] tUe d le; cPp dk dN pkV yxu ;k gkfu igpu lA
  - & dN cPp chekjh d dkj.k fodykx gk tkr g] tl ikfy;k] [kljk] dkyh [kklhA
  - & dN cPp n?kVuk l fodykx gk tkr gA tl tyu l] Åij l fxju ij ;k vk[kk e pkV yxu ijA
  - & dN cPp ftUg i;klr ikf"Vd Hkktu ;k lrfyr vkgkj ugh feyrk] ,lh fLFkfr e ok v/k gk ldr g ;k mud efLr"d dk fodkl Bhd l ugh gk ikrkA

2- fodykxrk d idkj d ckj e le>k;

- 'kkjhfjd fodykxrk& bl J.kh d fodykx cPp "kkjhfjd v;kX;rk d dkj.k fodkl ugh dj ikr gA tl fd ijk o gkFkk dh ncyrk] ftlls cPp dk pyu] cBu vkj oLrvk dk idMu e dfBukb gkrh gA bue db ckj nf"V&nk"k] Jo.k&nk"k o okd&nk"k bR;kfn Hkh gk ldrk gA
- cf/kj o v/k cPp& tk cPp fcYdy lu o n[k ugh ikr g ;k FkkMk cgr lu o n[k ikr g o bl idkj dh fodykxrk e vkr gA cf/kj cPpk dk Hkk"kk lh[ku o ckyu e vR;r dfBukb gkrh gA
- encf) cPp& ;g cPp lkekU; cPpk dh vi{kk lHkh dke /kheh xfr l djr gA bu cPpk dk ckr le>u vkj mldk ikyu dju e le; yxrk gA
- okd fodykxrk ¼xxk o nj l ;k lgh idkj l cky u ikuk½ & ¼bl idkj dh fodykxrk oky cPp tUe l gh xx gkr g ;k dN cPp Li"V :i l cky ugh ikr g tl fd Loj dk lkekU; u gkuk] gdykuk] rrykuk bR;kfn½A db ckj cPp HkkokukRed :i l LoLFk u gku d dkj.k Hkh rrykr g ;k lgh l cky ugh ikr gA

3- fodykxrk dk le>uk rFkk /;ku j[ku ;kX; ckrA

- ;fn vkid cPp dk fdlh Hkh idkj dh fodykxrk g rk vki ml fujk"k u djA vkid cPp dk vkidh vkj Hkh T;knk t:jr gA
- ml ;g egll gku n fd ml l;kj fd;k tkrk g rFkk lHkh ml pkgr g vkj ml ifjokj d lHkh dk;k e fgLlk yu nA
- vki mu lHkh dk;k d ckj e lkp ftldk vkidk cPpk dj ldrk g vkj ml dju d fy, ikRlkfgr o "kkck"kh nA
- ;fn vkid cPp dh fodykxrk cgr gh T;knk g rk viu LFkkuh; LokLF; dk;drk dh enn yA
- vxj le; jgr cPp dh fodykxrk dk irk py tk,] rc mUg mfpr mipkj n] t¨ vkx pydj mUg vU; vleFkrk gku l cpkrk gA

---

e[; lh[k

- 6 ekg rd dk f"k"k
  1- D;k vki dk cPpk flj lHkky ldrk g\
  2- D;k vki dk cPpk ihB dk lgkjk feyu ij cB ldrk @ldrh g\
  3- ifjfpr 0;fDr;k dk n[kdj f"k"k eLdjkrk g ;k igpkurk g\
  4- f"k"k vkokt vkj idk"k d ifr pfdr gkrk g\
  5- f"k"k D;k vc ccykrk g tl & vk & vk] ck & ck vkfn\
- 12 ekg rd dk f"k"k ¼,d lky½
  1- D;k vki dk cPpk nkuk gkFkk dh enn l oLrvk ;k f[kykuk dk idMuk lh[k x;k @ xb g\
  2- D;k vki dk cPpk tehu ij jxM&jxM dj py ldrk g\
  3- D;k vki dk cPpk vklku fun"kk dk le>u dh dkf"k"k djrk @ djrh g\
  4- cPpk vc fNih gb oLrvk dk [kkt ldrk @ ldrh g\
  5- vki dk cPpk vc ifjfpr 0;fDr }kjk fd; x; gko&Hkko dh udy djuk "k: dj nrk g\
- 24 ekg rd dk f"k"k ¼nk lky½
  1- f"k"k u vc D;k lgkj d fcuk pyuk "k: dj fn;k g\
  2- D;k f"k"k vc viuh vko";drkvk dk eg l ckydj crku dh dkf"k"k djrk g\
  3- cPpk vc nk "kCnk dk okD; ckyu dh dkf"k"k djrk g\
  4- leku vk; oky cPpk d lkFk ?kyu&feyu ;k [kyu dh dkf"k"k djrk @ djrh g\
  5- NkVh&NkVh oLrvk dk nkuk gkFkk d lgkj mBku dh dkf"k"k djrk @ djrh g\
- 36 ekg rd dk cPpk ¼rhu lky½
  1- cPpk Lo; l dk; dju dh dkf"k"k djrk @ djrh g\
  2- cPpk Lo; l lhf<;k p<u dh dkf"k"k djrk @ djrh g\
  3- cPp u vc rhu l pkj "kCnk d okD; ckyuk "k: dj fn;k g\
  4- cPpk vc oLrvk dk [kn l [kkstu dk i;kl djrk g\

ikpoh lkefgd ppk

ज्ञानेन्द्रियों का विकास

vkxuokM+h dk;drk ppk dh "k:vkr dyM+j e fn, x; fp=k dk fn[kkdj djA vki bu rLohjk dk n[k dj D;k le> ik jg g \

ppk d fcUn

- KkufUn;k d míhiu l vki D;k le>r g \
- bl vk;q e KkufUn;k d fodkl d fy, míhiu nuk D;k vko";d g \
- ekrk&firk o vfHkHkkod f"k"k d KkufUn;k d fodkl d fy, fdl idkj dh míhfir fØ;k, dj ldr gA

1- tUe l rhu lky rd dh vk;q e cPpk dh ikpk KkufUn;k tl & Li"k] n[kuk] l?kuk] luuk vkj Lokn dk fodkl cgr rth l gkrk gA blfy, f"k"k dk ,d ,lk okrkoj.k pkfg,] ftle Lug o lj{kk d lkFk&lkFk ikpk KkufUn;k d fodkl d fy, vyx&vyx rjg d volj feyA tl cPp dh ekfy"k djr oDr [ky&[kyuk] ykjh lukuk] cjkcj ckrphr djuk] fofHkUu idkj d Li"k d ckj e vuHko djokuk] tl [knj diM dk Li"k] eyk;e diM dk Li"k vkfnA
2- tUe l rhu lky rd f"k"k d efLr"d dk fodkl 80 ifr"kr gkrk g] ble míhfir okrkoj.k rFkk lrfyr vkgkj ,d egRoi.k Hkfedk vnk dj ldrk gA
3- vkxuokM+h dk;drk ¼eu e®MÓy e l n[k½ míhfir fØ;kvk dk Lo; l ifrHkkfx;k d lkFk [ky djr g, le>k,xhA

e[; lh[k

- tUe l rhu lky rd dh vk;q e cPpk dh ikpk KkufUn;k tl & Li"k] n[kuk] l?kuk] luuk vkj Lokn dk fodkl cgr rth l gkrk gA
- tUe l rhu lky rd f"k"k d efLr"d dk fodkl 80 ifr"kr gkrk g] ble míhfir okrkoj.k rFkk lrfyr vkgkj ,d egRoi.k Hkfedk vnk dj ldrk gA

NBh lkefgd ppk

उद्दीपन में कहानी का महत्व

1- vkxuokMh dk;drk leg d lkFk ppk “k: dju l igy dN ppk d fo"k; l tM g; i”u iNx tl %

cPpk dk dgkuh lukuk D;k egRoi.k g \ dgkuh fdruh me e lukuh “k: djuh pkfg, \ cPpk dk dgkuh fdl idkj lukuh pkfg,\

2- dkb ,d ifrHkkxh viu cpiu dh ,d dgkuh luk;A fQj iN vki dk ;g dgkuh D;k vPNh yxrh gA ;g dgkuh vki fdruh me d cPp dk luk ldr g \ dgkuh lukr oDr fdu ckrk dk /;ku j[kuk pkfg, \

3- cPpk dk dgkuh lukuk] ,d idkj dk míhiu gA ;g cPpk e Hkk"kk fodkl] jpukRed] ufrdrk rFkk HkkoukRed Li"Vrk dh {kerk fodflr djrk gA lkFk gh ; cPpk d fy, eukjtd fØ;k Hkh gA

- cPp dk dgkuh lukuk] Nk ekg d ckn gh “k: dj nuk pkfg, rkfd luu dh {kerk fodflr gkA ;g vkx pydj 2 l 3 o"k dh vk; e dkQh lgk;d fl) gkrh gA D;kfd tc f”k”k dk fp=k lfgr dgkuh lukb tkrh g] rc og dgkuh dk le>uk “k: dj nrk gA
- cPpk dk dgkuh NkVh rFkk mudh me d fglkc l lukuh pkfg,A
- cPpk dk tkuojk o fpfM;k vkfn dh dgkfu;k vPNh yxrh gA mlh l feyrh&tyrh dgkuh mUg lukuh pkfg,A
- NkVh&2 dgkfu;k dk ckj&ckj nkgjku o gko&Hkko d lkFk luku l mUg vPNk yxrk gA

- dgkuh lukr oDr ljy o lgh Hkk"kk dk i;kx djuk pkfg,A
- dgkuh d lHkh ik=k dk fp=k }kjk cPpk l voxr djokuk pkfg,A
- tgk rd ekdk gk] cPpk dk i”u iNu dk ekdk n] rkfd og viuh ftKklk dk nj dj ldA
- dgkuh lukr oDr cPpk d lkFk gko&Hkko dk i;kx dj tk cPpk e HkkoukRed fodkl dju e lgk;d gkrk gA
- dHkh Hkh dgkuh lukr oDr udkjkRed vo/kkj.kk cPpk d leu iLrr ugh djuh pkfg, tl >xMk] pkjh vkj mnklhurk vkfnA
- tgk rd lEHko gk cPpk dk dgkuh lukr oDr lUnj o cM&cM fp=k dk i;kx dj] ftll cPpk dk dgkuh le>u e vklkuh gkA
- cPpk dk dgkuh tgk rd lHko gk] mud ikl cB dj luk,] rkfd mue vkReh;rk dk ,glkl gkA

e[; lh[k

- dgkuh luku l cPpk e luu o dYiuk “kfDr dh {kerk fodflr gkrh gA
- dgkuh cPpk dh :fp d vudy gkuh pkfg,A dgkuh d fo"k; cPpk d thou d vuHkok l lcf/kr gku pkfg,] tl ikyr tkuoj] i{kh] ek&cki vkfnA
- dgkuh d puko e bl ckr dk /;ku j[k d dgkuh e fglk vkj ekjihV u gk] ugh rk cPp Mj tk,xA
- dgkuh e “kCnk dk puko cPpk d ekufld Lrj d vudy gkuk vko”;d gA
- cPpk dk dgkuh lukuk cPpk d “kCn HkMkj d fodkl d fy, egRoi.k gA