

Public education
Discover a world of opportunities

HINDI

0 से 4 साल

घर पर सीखना



Department of
Education

आपके बच्चों को घर पर सीखने में मदद के लिए
गतिविधियाँ और मनोरंजनात्मक सुझाव। छोटे बच्चों
के माता-पिता/देखरेखकर्ताओं के लिए



इसमें क्या जानकारी शामिल है

घर पर सीखना	3
सीखने के पलों को मन में बसाना	4
हर रोज़ पढ़ना आनन्दायक और महत्वपूर्ण होता है	5
दुनिया के बारे में जानना	7
ध्यान केन्द्रित करने और एकाग्रचित्त होने के लिए सीखना	7
गणित, रीडिंग (पढ़ने) और राइटिंग (लिखने) की योग्यताओं का विकास करने के तरीके	8
प्रसन्नचित्त बच्चों का पालन-पोषण करना	10
स्वस्थ तन, स्वस्थ मन	12
प्रौद्योगिकी के साथ आनन्द लेते हुए सीखना	14
उन परिवारों के लिए सहायता जिनके छोटे बच्चे हैं	15
स्कूल जाना शुरू करना	16

शीर्षक: घर पर सीखना – 0 से 4 साल: आपके बच्चों को घर पर सीखने में मदद के लिए गतिविधियाँ और मनोरंजनात्मक सुझाव। छोटे बच्चों के माता-पिता/दिखरेखकर्ताओं के लिए

SCIS नम्बर: 1701239
ISBN: 978-0-7307-4560-0

© Department of Education
Western Australia 2015

इस प्रकाशन को गैर-वाणिज्यिक शिक्षा प्रयोजनों के लिए पूर्ण या आंशिक रूप से और किसी शिक्षा संस्थान में किसी भी फॉर्मेट में निःशुल्क रूप से कॉपी किया जा सकता है।

यह सामग्री निवेदन किए जाने पर उचित वैकल्पिक फॉर्मेट्स में उपलब्ध है।

Department of Education
151 Royal Street
East Perth WA 6004
टेलीफोन: 9264 5803
वेबसाइट: education.wa.edu.au





घर पर सीखना

आपके बच्चों के मस्तिष्क 'कार्य प्रगति पर है!' के समान होते हैं

जीवन के पहले कुछ वर्षों के दौरान, मस्तिष्क का विकास तेज़ी से होता है। इन वर्षों में आपके बच्चों के साथ आपके अनुभव अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। एक मनोरंजनात्मक, खुशहाल और सुरक्षित घर का निर्माण करके, आप उन्हें सीखने के प्रति लगाव का विकास करने में मदद करते हैं।

बच्चे किस प्रकार सबसे अच्छे तरीके से सीखते हैं

बच्चे उस परिस्थिति में सबसे अच्छी तरह सीखते हैं जब वे खुश होते हैं, सुरक्षित महसूस करते हैं और उनके पास देखने और करने के लिए दिलचस्प काम होते हैं। अपने बच्चों के साथ आप प्रतिदिन जो गतिविधियाँ साझी करते हैं वे सीखने के सशक्त अवसर होते हैं।

आपको घर पर सीखाने के लिए औपचारिक 'योजना' बनाने की कोई ज़रूरत नहीं है – यह आपके द्वारा अपने बच्चों के साथ प्रतिदिन साझी की जाने वाली सामान्य गतिविधियों, अनुभवों, खेलों और रीडिंग (पढ़ने) के माध्यम से स्वभाविक रूप से होता है।

बच्चे स्वभाविक रूप से जिज्ञासु होते हैं, उनके पास विचारों की भरमार होती है और वे अपनी आसपास की दुनिया के बारे में जानने के लिए उत्सुक होते हैं। वे खेलकूद करके, देखकर, सुनकर, पूछताछ करके, बातचीत करके, सोचने के लिए समय लेकर, नए काम करने का प्रयास करके और उन्हें असल में करके, और अपने आसपास के लोगों की प्रतिक्रियाओं को देखकर सीखते हैं।

इस पुस्तिका में ऐसी बहुत सी चीज़ें शामिल हैं जिन्हें आप अपनी बच्चों की शिक्षा-प्राप्ति और विकास में मदद के लिए उनके साथ घर पर कर सकते/सकती हैं।

सीखने के पलों को मन में बसाना

घर पर की जाने वाली गतिविधियों, पैदल सैर पर जाना और अपने आसपड़ोस की खोज करने जैसे रोज़मर्रा के अनुभवों से शिक्षा-प्राप्ति होती है। अपने बच्चों के साथ इन पलों का अधिक से अधिक लाभ उठाएँ।

उदाहरण के लिए, कपड़े सुखने डालते समय आप कपड़ों की किस्मों के बारे में बातचीत कर सकते/सकती हैं, वस्तुओं को क्रमबद्ध कर सकते/सकती हैं, खूंटियों को गिन सकते/सकती हैं और रंगों के बारे में बातचीत कर सकते/सकती हैं। इससे बच्चों को अवधारणाओं का विकास करने और नए शब्दों को सीखने में मदद मिलती है।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- सीखने के काम को आनन्दायक बनाएँ।
- अपने बच्चों की रुचियों और उनकी पसंद का अनुसरण करें- और उनका आगे विकास करें।
- अपने बच्चों को समस्याओं को हल करने और कार्यों को दोबारा करने का समय दें।
- सकारात्मक, धैर्यवान और सहायक बनें।
- उन्हें देखना, सुनना, सोचना और सवाल पूछना सीखाएँ।
- अपने बच्चों की बातें सुनें और उन्हें अपने मत प्रकट करने का अवसर दें।
- अपने बच्चों को यह फैसला करने दें कि उन्हें मदद कब चाहिए – 'उनपर हावी होने' की स्थिति से बचें।



खेलकूद बच्चों के लिए एक काम है

खेलकूद बच्चों के लिए सीखने का एक प्रबल और प्राकृतिक तरीका है। खेलकूद के द्वारा बच्चे शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक (बुद्धिमत्ता से) रूप से विकास करते हैं। खेलकूद में ऊपर चढ़ना, कबी हाउस बनाना, कपड़े पहनना, नाटक करना, नृत्य करना, लिखना, गिनना, पहेलियाँ हल करना, चित्र बनाना, पढ़ना, कल्पना करना, चीज़ें बनाना, विकल्प लेना, सामग्री के बारे में खोजना, विचारों की जाँच करना, आत्म-विश्वास विकसित करना, दूसरों के साथ चीज़ें बांटना शामिल है... तथा और भी बहुत कुछ!

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अपने बच्चों को हर रोज़ खेलने दें।
- अपने बच्चों को अपने खुद की गतिविधियाँ और खेल बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कार्डबोर्ड बॉक्स, गेंदें (बॉल्स), बाल्टियाँ, फावड़े, रोज़मर्रा की घरेलू वस्तुएँ और तैयार होने के लिए कपड़े खेलने के लिए आसपास रखें।
- चीज़ों को सुव्यवस्थित करना मनोरंजन कार्यों में शामिल करें – खेलकूद के दौरान थोड़ी देर चीज़ों को अस्तव्यस्त रहने दें।



हर रोज़ पढ़ना आनन्दायक और महत्वपूर्ण होता है

बच्चों को मज़ा आता है जब कोई उन्हें पढ़कर सुनाता है और किताबें साझा करना अपने बच्चों के साथ समय व्यतीत करने का एक बढ़िया तरीका है। इससे उनकी शब्दावली में विस्तार करने में मदद मिलती है और साथ ही आपको रीडिंग (पठन) को महत्व देते देखना भी सहायक होता है।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ

- कहानियाँ सुनाएँ, बाल काव्य, कविताएँ और गाने गाएँ व सुनाएँ। इशारों से सीखाएँ।
- अवसर के अनुसार जब आप शब्दों और अंकों को देखें तो इनके बारे में बात करें।
- अपने बच्चों को समाचार-पत्रों, जंक मेल, इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों और मैगजीन, व साथ ही किताबों से पढ़कर सुनाएँ।
- भिन्न-भिन्न प्रकार की चीज़ें पढ़कर सुनाएँ – इनमें प्रिंटेड किताबें और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में सेव कहानियाँ शामिल हो सकती हैं।
- पसंदीदा कहानियाँ बार-बार पढ़ें।
- अपने बच्चों को पढ़कर सुनाते समय, अपनी अंगुली के प्रयोग करके शब्दों का अनुसरण करें, चित्रों की ओर इशारा करें और कहानी के बारे में मिलकर बातचीत करें।
- अपने बच्चों को पढ़ने का दिखावा करने दें। बच्चे कहानी बनाकर पढ़ने का दिखावा करते हैं। यह एक बहुत बढ़िया शुरुआत है।
- अपने बच्चों को सीखाएँ कि किताबों की देखरेख कैसे करनी चाहिए जैसे कि पन्नों को ध्यानपूर्वक पलटना।
- यदि आपके बच्चे किसी विशेष पुस्तक में रूचि नहीं दिखा रहे हैं, तो उनके साथ जबरदस्ती न करें।
- जब आप अपने बच्चों के साथ पढ़ रहे हों तो ऐसी चीज़ों से परहेज करें जिनसे आपका ध्यान भंग हो – उदाहरणतः टेलीविज़न बंद करें।
- अपनी स्थानीय लाइब्रेरी पर जाएँ और उनसे पूछें कि वे माता-पिता और बच्चों के लिए कौन से कार्यक्रमों का संचालन करते हैं।



दुनिया के बारे में जानना

दुनिया एक रोचक स्थान है जहाँ आपके बच्चों के लिए अचभित होने और खोजने के लिए बहुत सी चीज़ें हैं। जैसे-जैसे आपके बच्चे अवलोकन और अनुभव करना शुरू करते हैं, उनके साथ शामिल होयें और एकसाथ घर, बाग और आसपड़ोस की खोज करें।

जब आपके बच्चे पूछें क्यो? और कैसे? वे सूक्ष्म रूप से सोचना सीख रहे होते हैं

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अपने बच्चों को सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें। समस्याओं के बारे में बातचीत करें, इसके लिए काम करें और इनके बारे में सोचें।
- अपने बच्चों से सवाल पूछें। उनके जवाबों और विचारों पर चर्चा करें।
- अपने बच्चों को अपने आसपास की दुनिया की खोज करने और रोज़मर्रा की वस्तुओं का प्रयोग करने में मदद करें। उदाहरण के लिए: ऐसा क्यो है कि कई वस्तुएँ पानी में तैरती हैं और कई वस्तुएँ पानी में डूब जाती हैं? वारिश कैसे होती है? मकड़ियाँ अपना जाल कैसे बनाती हैं?
- प्ले डो बनाने और बुलबुले बनाने जैसी गतिविधियों को मिलकर करें।
- जिस प्रौद्योगिकी का प्रयोग हम हर रोज़ करते हैं और इसका प्रयोग क्यो करते हैं – इसके बारे में अपने बच्चों से बात करें।
- रोज़मर्रा की वस्तुओं, ब्लॉक्स और खिलौनों का प्रयोग करके अपने बच्चों के साथ निर्माण-कार्य करते हुए समय व्यतीत करें।

ध्यान केन्द्रित करने और एकाग्रचित्त होने के लिए सीखना

गेम खेलना आपके बच्चों की ध्यान केन्द्रित करने और एकाग्रचित्त होने की क्षमता का विकास करने में मदद करने का एक मज़ेदार तरीका है।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- विभिन्न वस्तुओं को घर के बाहर और आसपास छुपाएँ। मिलकर उन्हें ढूँढने का मज़ा लें।
- चीज़ों को उनके माप, रंग और आकार के हिसाब से क्रमबद्ध करें, जैसे कि ब्लॉक्स, फूड पैकेजिंग, खिलौने और खूटियाँ।
- खेल प्लेट में क्या है? प्लेट में एक चीज़ रखें। बच्चे जब एक बार चीज़ को देख लें, तो उनसे अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें और फिर पूछें कि प्लेट में क्या है? चीज़ों की संख्या बढ़ाकर दो, तीन और चार करें। उन्हें अपनी आँखें बंद करने से पहले हर बार प्लेट में पड़ी चीज़ों को देखने दें और फिर उनसे पूछें कि प्लेट में क्या है? यह देखें कि वे कितनी चीज़ें याद रख सकते हैं। एक-एक करके बारी लें। प्लेट में तीन चीज़ें रखें – एक चीज़ हटा दें। यह अंदाज़ा लगायें कि कौन सी चीज़ गायब है।
- बाल कविताएँ और गाने गाएँ जैसे कि ओल्ड मैकडॉनल्ड हैड ए फार्म ताकि गणना और स्मरण-शक्ति की योग्यताओं को विकसित किया जा सके।
- जब आप शॉपिंग करने जाएँ तो बी (ब) और अन्य अक्षरों से शुरू होने वाले शब्द खोजें।

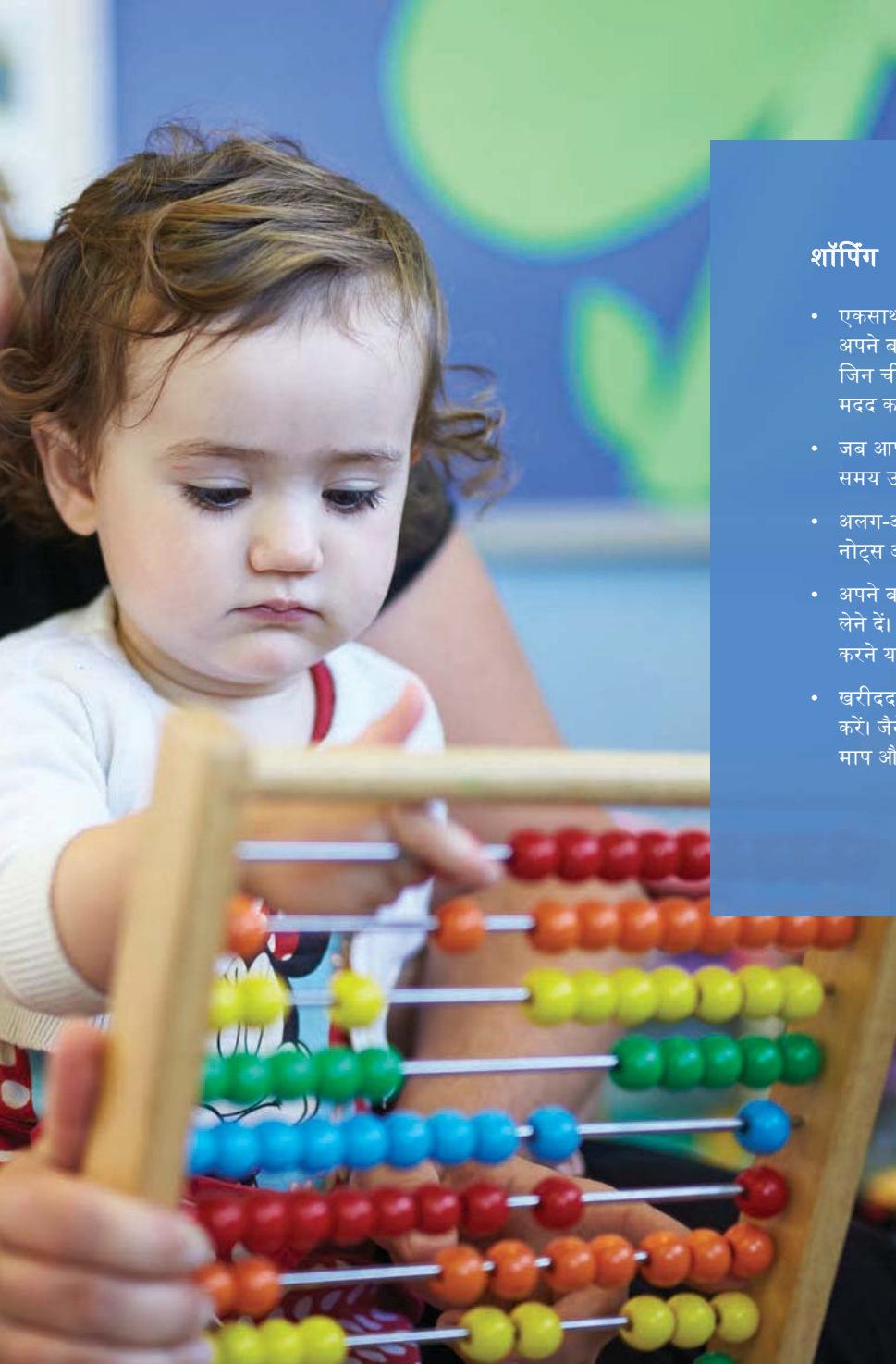
गणित, रीडिंग (पढ़ने) और राइटिंग (लिखने) की योग्यताओं का विकास करने के तरीके

बच्चे खेलते हुए गणित, पढ़ना और राइटिंग सीखते हैं।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- शॉपिंग बैग, पर्स और प्ले मनी का प्रयोग करके रसोई की चीजों के साथ 'दुकानदारी का खेल' खेलें।
- जिन स्थानों में आप एकसाथ घूमने-फिरने गए हैं उसकी ड्राइंग, फोटो, सर्टिफिकेट, बर्थडे कार्ड, पत्र और टिकटों के साथ स्क्रेपबुक बनाएँ।
- बर्थडे (जन्मदिन) और विशेष उत्सवों जैसे खास दिनों को कैलेंडर पर लिखें और इनके बारे में अपने बच्चों के साथ बातचीत करें।
- परिवार और मित्रों को भेजने के लिए बर्थडे कार्ड, थैंक यू कार्ड और निमंत्रण-पत्र बनाएँ।
- अपने बच्चों के स्क्रबल करने, लिखने और चित्र बनाने के लिए एक स्थान नियुक्त करें। रद्दी कागज, टेक्स्टास, क्रेयान, पुराने लिफाफों और कार्ड्स को प्रयोग में लाएँ।
- अपने बच्चों की ड्राइंग को प्रदर्शित करें और उनके साथ ड्राइंग के बारे में बातचीत करें।
- मैसेज बोर्ड रखें और एक दूसरे को मैसेज लिखें। आप रोज़मर्रा के कार्यों को सीखने के मनोरंजनात्मक समय में परिवर्तित कर सकते/सकती हैं।
- एकसाथ आसान चीज़ें पकाएँ। व्यंजन विधियों (रेसपी) के बारे में पढ़ें और बात करें। अपने बच्चों को अनुसरण के लिए सामान्य निर्देश दें।
- अपने बच्चों को रसोई में सामग्री को खोजने और उन्हें मापने के लिए प्रोत्साहित करें।
- खाद्य-सामग्री को काटें और माप, आकार, रंग और स्वाद के बारे में बात करें।





शॉपिंग

- एकसाथ शॉपिंग सूची लिखें। जब आप शॉपिंग करते/करती हैं तो अपने बच्चों को सूची में लिखी चीजों को वापस 'पढ़ने' के लिए कहें। जिन चीजों के बारे में उन्हें पता हो उन्हें उन चीजों को ढूँढने में आपकी मदद करने के लिए कहें।
- जब आप फलों और सब्जियों को बैग में डालते/डालती हैं तो उस समय उन्हें इन्हें गिणने के लिए कहें।
- अलग-अलग प्रकार की धन-राशि के बारे में बात करें जैसे कि सिक्के, नोट्स और कार्ड्स।
- अपने बच्चों को चेकआउट पर पैसे देने दें और चेंज़ (शेष पैसे) वापस लेने दें। सेल्फ-सर्व चेकआउट का प्रयोग करते समय चीजों को स्केन करने या फलों व सब्जियों की सर्च करने में उनकी मदद करें।
- खरीददारी की गई चीजों को घर पर एकसाथ अनपैक और क्रमबद्ध करें। जैसे-जैसे आप चीजों को बैग में डालते/डालती हैं वैसे-वैसे उनके माप और आकार के बारे में बातचीत करें।

प्रसन्नचित बच्चों का पालन-पोषण करना

सहायक, विश्वसनीय और सुरक्षित घरों में पलने-बढ़ने वाले बच्चों के खुश और आत्म-विश्वासी होने, और दूसरों के साथ का आनन्द लेने की अधिक संभावना होती है।

जो बच्चे अधिक स्वाभिमानी होते हैं वे सम्मानित और सत्कारित महसूस करते हैं। जब बच्चे उन लोगों पर भरोसा करते हैं जो उनका ख्याल रखते हैं, तो उनमें अपनेपन की भावना विकसित होती है और उनमें खोजने, सीखने और मित्र बनाने के लिए विश्वास बढ़ता है।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अपने बच्चे में स्वाभिमान का निर्माण करने के लिए, उनके साथ बातचीत करके, खेलकूद करके और खुश रहके समय बिताएँ।
- जब आपके बच्चे नए कामों का प्रयास करें तो उन्हें इसके लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें अक्सर यह बतायें कि आप उनसे प्यार करते हैं।
- अपने बच्चों को मित्र बनाने, खेलकूद के अवसरों को साझा करने, और उनके द्वारा बनाई ड्राइंग और निर्माण-वस्तुओं को प्रदर्शित करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- उनकी राय पूछें और जहाँ उचित हो उनके विचारों पर कार्रवाई करें।
- अपने बच्चों को खुद से समस्याओं का हल करने दें – उनका हर काम आप न करें।
- अपने बच्चों को अच्छा आचरण सीखने में मदद करने के लिए खुद मिसाल पेश करें – सराहना करने वाले और आभार प्रकट करने वाले आचरण को आदर्श बनाएँ, उदाहरण के लिए धन्यवाद कहना।
- अपने बच्चों को आराम करना सीखने में मदद करें।

- अपने बच्चों के साथ इस बारे में बात करके कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं, भावनाओं के बारे में सीखें। उदाहरण के लिए: आप खुश...उदास...भयभीत प्रतीत हो रहे/रही हैं।
- इस बारे में बात करें कि दूसरे कैसा महसूस कर सकते हैं। उदाहरण के लिए: आपको क्या लगता है कि यदि हैरी के खिलौने कोई ले लेगा तो उसे कैसा महसूस होगा? जब आपने हैरी के साथ अपने खिलौनों को साझा किया तो इससे उसको खुशी मिली।
- अपने बच्चों की बात सुनें। इससे परिचित रहें कि आपके बच्चे क्या कहते और करते हैं। उनके कार्यों से आपको क्या पता चलता है?

बच्चों के आचरण को संदर्शित करना

जीवन में अच्छा फैसले लेना सीखने के लिए बच्चों को मार्गदर्शन और स्पष्ट एवं समनुरूपी सीमाओं की ज़रूरत होती है। बच्चे घर और समुदाय में नियमों के बारे में सीखते हैं। नियमों का पालन न करने की स्थिति में वे परिणामों की समझ विकसित करते हैं। जब आपके बच्चे नियम सीख रहे होते हैं तो उनके लिए सुरक्षित और भय-रहित महसूस करना भी ज़रूरी है।

बच्चों का आचरण कई कारणों के फलस्वरूप अलग-अलग होता रहता है। महत्वपूर्ण यह है कि हम उनके आचरण के प्रति कैसी प्रतिक्रिया करते हैं।

भावनाएँ आपके बच्चे के सामाजिक
और भावनात्मक विकास का
महत्वपूर्ण भाग होती हैं।



जब आपके बच्चे अच्छा आचरण करें तभी उनकी प्रशंसा करें – उनके आचरण पर टिप्पणी करने के लिए उनके कुछ गलत करने की प्रतीक्षा न करें। नकारात्मक आचरणों पर ध्यान केन्द्रित करने से बच्चों का ध्यान बार-बार उस चीज़ की ओर जाता है और इससे गलत आचरण बार-बार दोहराए जा सकते हैं। अच्छे आचरण के लिए अपने बच्चों को गले लगाना और इसपर टिप्पणी करना आपके बच्चों का ध्यान सही कारणों की ओर ले जाता है और इससे अच्छे आचरण को बढ़ावा मिलता है।

मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- स्पष्ट और समनुरूपी बनें, और पुरस्कारों व चेतावनियों को हमेशा प्रयोग में लाएँ।
 - अपने बच्चों की आयु और क्षमताओं पर विचार करें। यह सुनिश्चित करें कि आपने उनसे जो उम्मीद रखी है वह मुनासिब है।
 - अपने बच्चों को बतायें कि आप क्या चाहते/चाहती हैं कि वे क्या करें और वे क्यों ऐसा करें। उदाहरण के लिए: जब हम सड़क पार कर रहे हों तो कृपया मेरा हाथ पकड़े रखें क्योंकि मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप सुरक्षित रहें।
 - अपने बच्चों को विकल्प दें। उदाहरण के लिए: जब हम सड़क पार कर रहे हों तो आप मेरा हाथ या प्रेम को पकड़ कर रख सकते/सकती हैं। आप क्या करना चाहेंगे/चाहेंगी?
 - जब आपके बच्चे आपके निर्देशों का पालन करें तो उनकी प्रशंसा करें और साफ-साफ बतायें कि उन्होंने कौन सा काम अच्छे से किया। उदाहरण के लिए: जब हम दूसरी ओर के फुटपाथ की ओर पैदल चलकर गए थे तो जिस प्रकार से आपने मेरा हाथ पकड़ा हुआ था वह मुझे अच्छा लगा।
 - अच्छे आचरण को आदर्श बनायें और मिसाल पेश करें। ठीक उसी प्रकार आचरण करें जैसा आप चाहते/चाहती हैं कि आपके बच्चे करें।
 - इस बारे में सोचें कि यदि आपके बच्चे ठीक से आचरण नहीं करते हैं तो आप क्या करेंगे। आचरण का प्रबंध करने के विचारों के बारे में दूसरे माता-पिता से बात करें।
 - धीरज बनायें रखें। नई चीज़ों को सीखने में समय लगता है। उनकी आवश्यकताओं और भावनाओं का सम्मान करें।
- और अधिक जानकारी के लिए, अपने स्थानीय स्कूल या चाइल्ड एंड पेरेंट सेंटर (बाल एवं माता-पिता केन्द्र) से संपर्क करें।

स्वस्थ तन, स्वस्थ मन

आप अपनी संतान के लिए सबसे महत्वपूर्ण रोल मॉडल (अनुकरणीय व्यक्ति) होते/होती हैं। आपके बच्चों को अच्छी आदतें पड़ती हैं – इसे सुनिश्चित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप खुद मिसाल पेश करें।

अनुसंधान दर्शाता है कि अच्छे भोजन का सेवन करना, सक्रिय रहना और पर्याप्त नींद लेना बच्चों के स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए अत्यावश्यक है।

बढ़िया खाद्य-पदार्थ बच्चों को विकास करने, फलने-फूलने, ध्यान केन्द्रित करने और अच्छे से सीखने के लिए पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

बच्चे शारीरिक रूप से सक्रिय होने चाहिए और, आपके प्रोत्साहन के साथ, ऐसा होना मुश्किल नहीं है।

सक्रिय होने से आपके बच्चों में निम्नलिखित का विकास करने में मदद मिलती है:

- सामाजिक, भापाई और संचार योग्यताएँ
- हाव-भाव, गतिशीलता, संतुलन और अनुकूलनशीलता
- स्वाभिमान और आत्म-विश्वास
- मांसपेशियाँ, स्वस्थ हड्डियाँ और स्वस्थ हृदय।

यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे
व्यायाम और खेलकूद करते समय
पर्याप्त पानी पीते हैं।



मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- अपने बच्चों को रोज़ सुबह स्वास्थ्य के लिए हितकर नाश्ता दें।
- पांच खाद्य समूहों को शामिल करने के लिए दिन के दौरान अपने बच्चों को खाने के लिए अलग-अलग चीज़ें दें। आहारों और अल्पाहारों को दिलचस्प बनाए रखने के लिए अलग-अलग रंगों, बनावटों, आकारों और स्वादों (फ्लेवरो) का प्रयोग करें।
- आपके बच्चों के लिए सबसे अच्छा पेय-पदार्थ पानी है।
- खाना पकाते समय, अपने बच्चों को आपके द्वारा मिलकर चुनी गई ताज़ी सामग्री का प्रयोग करके भोजन बनाने की आपकी तैयारी में मदद करने के लिए कहें।
- जब भी आपके लिए संभव हो कार ड्राइव करने की बजाए पैदल चलें।
- बाहर खेलें या अपने स्थानीय पार्क में जाकर खेलें।
- पूरे परिवार के साथ बाइक राइड करें या पैदल जाएँ और चलते-चलते गैम खेलें।

सही ढंग से नींद लें, गहरी नींद लें

बच्चे हमेशा सोने का समय और सोने जाना पसंद नहीं करते हैं, परन्तु क्या आपको पता है कि तीन से पांच साल के बीच की आयु वाले बच्चों को हर रात 10 से 13 घंटों तक की नींद की ज़रूरत होती है? शांतिपूर्ण नींद लेकर आपकी संतान में ऊर्जा दोबारा आ जाती है। सोने की एक दैनिक समय-सारणी बनाकर रखना और सोने के समय को नियमित बनाना महत्वपूर्ण है।

यदि आपको अपने बच्चों को अच्छी नींद लेने में समस्याएँ आ रही हैं, तो डॉक्टर या अपनी स्थानायी चाइल्ड हेल्स नर्स (बाल स्वास्थ्य नर्स) से मिलें।

बैट्टाइम कहानियाँ आपके बच्चों को नींद लेने के लिए तैयार करने में सहायक होती हैं। अलग-अलग किरदारों के लिए अलग-अलग आवाज़ों का प्रयोग करें। एक ही किताब को बार-बार पढ़ने से अक्सर बच्चों को कहानी को याद रखने में मदद मिलती है।

प्रौद्योगिकी के साथ आनन्द लेते हुए सीखना

टेलीविज़न और अन्य इलेक्ट्रॉनिक मीडिया

संचार का प्रसार करने, दुनिया के बारे में जानने या अल्पावधि के लिए आराम करने के लिए सही तरीके से प्रयोग किए जाने पर टेलीविज़न देखना, DVDs देखना और इलेक्ट्रॉनिक गैम्स खेलना बच्चों के लिए लाभकारी हो सकता है। परन्तु, इसका बहुत ज्यादा प्रयोग नुकसानदायक हो सकता है।

स्क्रीन देखते हुए बिताया जाना वाले समय आपकी संतान के शब्दों के विकास, सुनने और ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। टेलीविज़न देखना और इलेक्ट्रॉनिक गैम्स खेलना एक-तरफा संचार है। दो-तरफे संचार में दूसरे लोगों को सुनना, उनसे बात करना और उनके साथ सोचना शामिल है।

किड्स ऑनलाइन – साइबर सुरक्षित कैसे बनें

इंटरनेट मनोरंजन और सीखने की दुनिया का एक अलग द्वार खोलता है। दो से सात साल के बच्चे इतने बड़े होते हैं कि वे कंप्यूटरों के बारे में सीखना शुरू कर सकते हैं और सहायता व निरीक्षण के साथ इंटरनेट का अन्वेषण करना शुरू कर सकते हैं।

कंप्यूटर को किसी ऐसे पारिवारिक क्षेत्र में रखें जहाँ आप यह देख सकें कि आपकी संतान उसपर क्या कर रही है।



मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

- स्क्रीन पर दिनभर बिताए जाने वाले समय को दिन में एक घंटे से कम तक सीमित रखें।
- जब कोई टेलीविज़न न देख रहा हो तो इसे बंद कर दें।
- अपने बच्चों के साथ उन कार्यक्रमों का चयन करें जो उनके आयु समूह के लिए उचित हों।
- अपनी संतान को बार-बार एक ही DVD देखने दें। वाक्यों और शब्दों को दोहरना आपके बच्चों के लिए सीखना अधिक आसान बना सकता है।
- अपने बच्चों के साथ टेलीविज़न और DVDs देखें। जो घटित होता है उसके बारे में बात करें।
- टेलीविज़न और कंप्यूटरों को अपने बच्चों के शयनकक्ष (बैडरूम) में न रखें।

उन परिवारों के लिए सहायता जिनके छोटे बच्चे हैं

चाइल्ड एंड पेरेंट सेंटर (बाल एवं माता-पिता केन्द्र)

आपकी संतान को जीवन में सबसे बेहतरीन शुरुआत दिलाने में मदद करने के लिए ताकि वह पूरी तैयारी से और सीखने के लिए तत्पर होकर स्कूल जाना शुरू करें, हमारे पूरे वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया में स्थित 16 चाइल्ड एंड पेरेंट सेंटरों में से किसी एक सेंटर पर जाएँ।

चाइल्ड एंड पेरेंट सेंटर परिवारों के लिए विभिन्न प्रकार के शिक्षा, स्वास्थ्य एवं सामाजिक सहायता कार्यक्रम उपलब्ध कराते हैं जैसे कि:

- मातृक एवं बाल स्वास्थ्य सेवाएँ
- प्रारम्भिक शिक्षा और बाल सहायता कार्यक्रम
- अन्य सेवाओं को रेफरल (निर्दिष्टिकरण)
- पालन-पोषण और पारिवारिक सहायता, इसमें ट्रिपल पी शामिल है (पॉजिटिव पेरेंटिंग प्रोग्राम – सकारात्मक पालन-पोषण कार्यक्रम)।

प्रत्येक केन्द्र एक सरकारी स्कूल में स्थित है जिससे आपको उनकी सुविधाओं तक आसानी से पहुँच प्राप्त होती है। यह आपके स्थानीय स्कूल और आसपास के स्कूलों को आपकी संतान के जन्म लेने से लेकर स्कूल जाना शुरू करने और इसके बाद तक की समयावधियों में आपके साथ काम करना का अवसर भी प्रदान करता है।

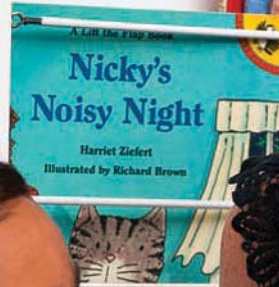
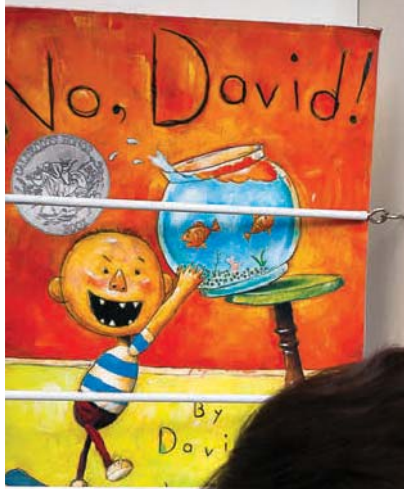
केन्द्रों का प्रबंध सामुदायिक संस्थाओं द्वारा किया जाता है और ये केन्द्र स्थानीय समुदाय में सभी युवा परिवारों के लिए खुले हैं। कार्यक्रमों को यह सुनिश्चित करने के लिए तैयार किया जाता है कि क्षेत्र में अधिकांश रूप से आवश्यक सेवाएँ व्यापक तौर पर उपलब्ध हैं।

चाइल्ड एंड पेरेंट सेंटरों के बारे में और अधिक जानकारी और अपने सबसे नजदीकी सेंटर का पता लगाने के लिए, education.wa.edu.au देखें।

प्लेग्रुप में भाग लें

कई स्कूलों के स्थानीय प्लेग्रुपों के साथ लिंक होते हैं जहाँ माता-पिता जिनके छोटे बच्चे होते हैं वे नियमित रूप से एक मनोरंजनात्मक परिसर में एकसाथ खेलने और सीखने के लिए मिलते हैं। अपने स्थानीय स्कूल से पूछें या अपने क्षेत्र में प्लेग्रुपों का पता लगाने के लिए देखें playgroupwa.com.au।





स्कूल जाना शुरू करना

शामिल होना

स्कूल परिवारों के साथ दृढ़ सहभागिताओं को मान्यता देते हैं। आपके बच्चों के सबसे पहले और महत्वपूर्ण टीचर के रूप में, आप अपने बच्चों के स्कूल में प्रगति करने के साथ-साथ उनकी शिक्षा-प्राप्ति को प्रभावित करना जारी रखते हैं। स्कूल पर आपके बच्चों की सफलता आपमें, स्कूल और आपके बच्चों के बीच तीन-तरफी सहभागिता के फलस्वरूप विकसित होगी। आपके पास भी अपनी संतान के स्कूल पर प्रदान करने के लिए, बहुत कुछ होता है।

किंडरगार्टन (बालविहार) जाना शुरू करना

किंडरगार्टन एक रोचक स्थान होता है। यह आपकी संतान द्वारा स्कूल का सबसे पहला अनुभव होता है।

टीचर बच्चों को सीखने, खोजने और कल्पना करने के अपने अचरज और जोश का आगे विकास करने के लिए प्रोत्साहित करता है। सबसे पहले, टीचर बच्चों को जीवन-भर सीखने की रुचि का अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहता है।

किंडरगार्टन सभी बच्चों के लिए उपलब्ध है हालाँकि ऐसा अनिवार्य नहीं है और नियमित उपस्थिति का अत्यधिक रूप से सुझाव दिया जाता है क्योंकि यह आपके द्वारा घर पर मिलकर की गई शिक्षा-प्राप्ति को आगे बढ़ाता है।

किंडरगार्टन कार्यक्रम सप्ताह में 15 घंटे के होते हैं। अपने स्थानीय स्कूल से बात करके यह पता लगायें कि उनके किंडरगार्टन कार्यक्रम का संचालन कैसे होता है।

अधिकांश स्कूल माता-पिता को ओरिएन्टेशन डे/सैशन (अभिविन्यास दिवस/सत्र) पर आमंत्रित करते हैं। यह कार्यक्रम के बारे में जानने और आयोजित गतिविधियों में भाग लेने का उत्कृष्ट अवसर है।

नामांकन कराने के लिए, बच्चे/बच्ची का उसके किंडरगार्टन में जाने के साल में 30 जून तक चार साल का होना ज़रूरी है।

प्री-प्राइमरी शुरू करना

प्री-प्राइमरी वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया में स्कूली शिक्षा का पहला अनिवार्य वर्ष है।

यहाँ आपके बच्चे किंडरगार्टन में सीखी योग्यताओं का आगे विकास करते हैं तथा और अधिक संरचित तरीके से शिक्षा प्राप्त करते हैं।

प्री-प्राइमरी में, बच्चों का आकलन उनकी साक्षरता और न्यूमरैसी (अंक-ज्ञान) की योग्यताओं के आधार पर किया जाता है। यह ऑन-एंट्री (प्रवेश के समय का) आकलन आपके बच्चों की ज़रूरतों के लिए सर्वश्रेष्ठ शिक्षा-प्राप्ति के कार्यक्रमों की योजना बनाने में टीचरों की मदद करता है।

नामांकन कराने के लिए, बच्चों का उसके प्री-प्राइमरी में जाने के साल में 30 जून तक पांच साल का होना ज़रूरी है।

ऑस्ट्रेलियाई प्रारम्भिक विकास जनगणना (ऑस्ट्रेलियन एर्ली डिवेलपमेंट सेन्सस - AEDC)

AEDC ऑस्ट्रेलिया भर में प्री-प्राइमरी टीचरों द्वारा पूरी की गई एक जनगणना है जो बच्चों के विकास के पांच मुख्य क्षेत्रों में सूचना एकत्रित करती है:

- शारीरिक स्वास्थ्य एवं कल्याण
- सामाजिक क्षमता
- भावनात्मक परिपक्वता
- भाषाई और संज्ञानात्मक योग्यताएँ
- संचार योग्यताएँ और सामान्य ज्ञान।

एकत्रित की गई सूचना की रिपोर्ट राष्ट्रीय, राज्य/टेरेटरी और सामुदायिक स्तरों पर दी जाती है। बच्चों के बारे में वैयक्तिक जानकारी गोपनीय रखी जाती है। AEDC जानकारी को हर तीन वर्ष बाद एकत्रित किया जाता है।

और अधिक जानकारी के लिए देखें aedc.gov.au।

हमारी ऑनलाइन पुस्तिकाओं और सूचना-पत्रों में यह जानकारी शामिल है कि हमें क्या प्रत्याशित करना चाहिए और यह कि जब आपके बच्चे अपना स्कूली सफर शुरू करते हैं तो आप उनकी मदद कैसे कर सकते/सकती हैं। और अधिक जानकारी के लिए

देखें education.wa.edu.au।

ऐसी संभावना है कि आपके बच्चे स्कूल जाना शुरू करने को लेकर उत्सुक होंगे, परन्तु इससे उन्हें थोड़ा दबाव भी महसूस हो सकता है।

यहाँ कुछ सामान्य और व्यावहारिक तरीके दिए गए हैं जिनके माध्यम से आप उन्हें स्कूल जाने की तैयारी करने में उनकी मदद कर सकते/सकती हैं:

- अपने बच्चों के साथ स्कूल जाना शुरू करने से संबंधित कहानियाँ पढ़ें।
- किसी प्लेग्रुप के साथ जुड़ें जिनके स्कूल के साथ संपर्क हों – अधिक से अधिक स्कूल माता-पिता द्वारा संचालित प्लेग्रुपों के साथ सहभागिताओं का विकास कर रहे हैं जहाँ आपके बच्चे समान आयु के दूसरे बच्चों के साथ खेल सकते हैं।
- स्कूल के पास से गुजरें और अपने बच्चों के साथ इस बारे में बात करें कि वे जल्द ही यहाँ आना शुरू करेंगे, वे कौन से रोचक काम करेंगे और कौन से मित्र बनाएँगे।

मेरी संतान स्कूल कब शुरू कर सकती है?

जन्म का वर्ष	किंडरगार्टन	प्री-प्राइमरी	कक्षा 1
1 जुलाई 2010 से 30 जून 2011	2015	2016	2017
1 जुलाई 2011 से 30 जून 2012	2016	2017	2018
1 जुलाई 2012 से 30 जून 2013	2017	2018	2019
1 जुलाई 2013 से 30 जून 2014	2018	2019	2020
1 जुलाई 2014 से 30 जून 2015	2019	2020	2021
1 जुलाई 2015 से 30 जून 2016	2020	2021	2022
1 जुलाई 2016 से 30 जून 2017	2021	2022	2023
1 जुलाई 2017 से 30 जून 2018	2022	2023	2024



पुस्तिकाओं और तथ्य-पत्रों जैसे ऑनलाइन संसाधनों के लिए और शिक्षा के प्रारम्भिक वर्षों, किंडरगार्टन और प्री-प्राइमरी के बारे में और अधिक पता लगाने के लिए अपने स्थानीय स्कूल जाएँ या education.wa.edu.au देखें।



ISBN 978-0-7307-4560-0



9 780730 745600 >

