



है। बच्चों में गानों पर ड्रास करना एक बेहतर शारीरिक गतिविधि है जिससे अत्यधिक उर्जा उत्पन्न होती है जो कि एक बेहतर मानसिक अभ्यास है।

8. बच्चों में घटनाओं को याद दिलाना, वस्तु व परिस्थिति से सम्बन्ध- बच्चे टी.वी, साईकिल, मोटर साईकिल, पंखा, फोटो, मोबाईल, आदि को पहचानते हैं। इससे बच्चों में याद करने की क्षमता विकसित होती है। वे जब भी पुराने फोटो आदि को देखेंगे तब उन्हें पुराने समय का याद होगा या कोई पर्व, त्योहार या समारोह याद रहेगा।

बच्चे अपने फोटो से अपने रिश्तेदारों, समारोह व स्थान को भी याद कर सकेंगे। वे जैसे दिवाली में दीये व रोशनी के बारे में भी जान सकेंगे।

9. बच्चों को स्वतन्त्र होने देना- बच्चे अपने खिलौनों से खेलना, खुद से कटोरी व चम्मच पकड़ना आदि बच्चों को स्वतंत्र होना सिखाती है। बच्चे खुद से चप्पल, मोजा, जूता आदि पहनने से सीखते हैं चाहे वे उल्टे चप्पल व जूता पहनें। वे इससे सीख सकेंगे की सही क्या है व गलत क्या है।

यह भी खुशी का समय होता है जब बच्चे अपने आप नहाते हैं ब्रश करते व कंभी करते हैं। हमेशा बच्चों को खुद से काम करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए अगर वे ज्यादा समय भी क्यों न लगायें।

10. उम्र के अनुसार बच्चों को खिलौने, कलाचित्र व सामग्री उपलब्ध कराना- बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार खिलौने, कलाचित्र व सामग्री उपलब्ध करवाना बेहतर तरीका है जिससे उनके मस्तिष्क का बेहतर विकास होता है और वे अपने दिमाग को सही दिशा में दौड़ाते हैं। बच्चों को खेलने के लिए ब्लाक्स निर्माण खेल, खींचने व दबाने वाले खिलौने, आकार एक दूसरे पर लगाना आदि उनके अन्दर हुनर विकसित करता है। इसके साथ-साथ चित्र बनाना, पेपर मोड़ना, हवाई जहाज बनाना, रंग करना उनके मस्तिष्क को और तेज करता है और बच्चों की बुद्धि का बेहतर विकास होता है।

11. तर्क जानना व अपने फैसले लेना- हम जानते हैं कि बच्चे अपने तर्क के अनुसार काम करते हैं लेकिन हमें उन्हें थोड़ा बहुत उत्प्रेरित करने की आवश्यकता रहती है। साथ-साथ हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए बच्चों में बेहतर फैसले लेने में हम लोग परिवार/आंगनवाड़ी स्तर पर मदद करें, जिससे बच्चों में दो चीजों के चयन में फैसला लेना आसान हो। हमें बच्चों में फैसले लेने की क्षमता को बढ़ावा देना चाहिए, जैसे कौन बच्चा पहले बैठेगा, किसे खिलौने मिलेंगे इत्यादि। इस अभ्यास से बच्चों के दिमाग का विकास सुगम तरीके से होता है।

12. बच्चों के साथ अच्छे आहार व पोषाहार पर विचार- यह स्वभाविक व सही है कि अच्छे खाने/भोजन से शारीरिक व दिमाग दोनों का अच्छा विकास होता है। कहते हैं एक स्वस्थ भोजन हमेशा अच्छे दिमाग तैयार करता है। इसके लिए यह जरूरी है कि बच्चों को संतुलित भोजन उपलब्ध करवाया जावे। उनको खाना उम्र अनुसार हो जिसमें-दूध, फल, अण्डा, सब्जी, दाल, अनाज आदि का मिश्रित आहार हो।

अतः बच्चों में (0-6 वर्ष के उम्र) बेहतर शारीरिक, भाषा, सृजनात्मक, संज्ञानात्मक एवं सामाजिक-संवेगात्मक विकास कराना आवश्यक है जिसमें उपरोक्त 12 गतिविधियाँ पूर्ण रूप से सहायक होगी। इनसे बच्चों में बोलना, समझना, तुलना करना, खेलना, गाना गाना, ड्रास करना व उनकी एकाग्रता की क्षमता बढ़ती है और बच्चे स्वतंत्र भी होते हैं। हमारे थोड़े से प्रयास जो कि परिवार व आंगनवाड़ी के स्तर पर बिल्कुल हो सकते हैं आने वाले समय में बच्चों को भविष्य के लिए बेहतर तरीके से तैयार करता है।

सेन्टर फॉर डवलपमेंट कम्प्यूनिकेशन एण्ड स्टडीज (सीडेक्स), जयपुर

133, नन्तू मार्ग, देवी नगर, न्यू सांगानेर रोड, सोडाला, जयपुर सम्पर्क सूत्र: 0141-2294988, 2295533
फैक्स: 0141-2294988, 9950124028 Email ID: cdecsjpr@yahoo.in, cdecsjpr@gmail.com



बच्चों में मस्तिष्क विकास व शाला पूर्व शिक्षा को सुनिश्चित करने हेतु प्रमुख 12 गतिविधियां 0-6 वर्ष के बच्चों के स्तर पर क्रियान्वित कराना



**व्यवहारिक ज्ञान
एवं
संचालन मार्गदर्शिका
दिसम्बर, 2012**



परिचय एवं संदर्भ

प्रारम्भिक बाल्यावस्था जीवन के निर्माण के प्रथम 6 वर्षों की वह अवस्था है जिसकी आयु विशिष्ट जरूरतों वाली मलीमाति चिन्हित उप अवस्थाएं (गर्भ धारण से जन्म तक, जन्म से 3 साल तक, 3 साल से 6 साल तक) हैं जो जीवनचक्र दृष्टिकोण का पालन करती हैं। यह सबसे तीव्र वृद्धि और विकास की अवधि है और यह उत्तरजीवितता के लिए महत्वपूर्ण है। बढ़ते हुए वैज्ञानिक प्रमाण यह पुष्टि करते हैं कि इस अवधि में मस्तिष्क के विकास की महत्वपूर्ण अवस्थाएं आती हैं जो पूरे जीवन चक्र में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के मार्गों और व्यवहार को प्रभावित करती हैं। जीवन के इस स्तर पर आई कमियां मानव विकास में स्थायी और संचयी विपरीत प्रभाव डालती हैं।

प्रारम्भिक बाल्यावस्था देखरेख और शिक्षा (ईसीसीई) सांक्षिप्त और अनुकूल वातावरण में देखरेख, स्वास्थ्य, पोषण, खेलकूद और प्रारम्भिक शिक्षा जैसे अभिन्न तत्वों को सम्मिलित करता है। यह पूरे जीवन के विकास और शिक्षण के लिए एक अपरिहार्य आधार है जिसका प्रारम्भिक बाल्यावस्था विकास पर स्थायी प्रभाव पड़ता है। ईसीसीई को वरीयता दिया जाना और इसमें निवेश करना आवश्यक है क्योंकि यह पीढ़ी दर पीढ़ी चले आये सुविधाहीनता के चक्र को तोड़ने और असमानता को दूर करने के लिए सबसे अधिक कारगर उपाय है जो दीर्घकालिक सामाजिक और आर्थिक लाभ देता है।

राजस्थान में बच्चे के जीवन के प्रारम्भिक वर्षों को महत्व देने की परम्परा रही है तथा बच्चों के विकास को उत्प्रेरित करने की एवं उन्हें संस्कार, बुनियादी मूल्यों और सामाजिक कौशल प्रदान करने की प्रथाओं की भी एक समृद्ध धरोहर रही है। पहले यह मुख्य रूप से परिवारों में बाल देखरेख की पारम्परिक प्रथाओं के माध्यम से दी जाती थी जो सामान्यतः परस्पर आदान-प्रदान के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में पहुँचती रहती थी। पिछले कुछ दशकों में परिवार और उसके साथ साथ सामाजिक संदर्भ परिवर्तित हो गये हैं और साथ ही साथ विश्व स्तर पर अब प्रारम्भिक वर्षों की महत्ता को समझा जाने लगा है।

परिवारों, समुदायों और सेवाओं के सामर्थ्य को सुदृढ़ करने और प्रारम्भिक वर्षों में बच्चों की उत्तम देखरेख और शिक्षा को सुनिश्चित करना राज्य के लिए प्राथमिकता है। जेंडर, सामाजिक पहचान, अपंगता तथा अन्य भेदभाव के कारणों पर आधारित असमानताओं एवं भेदभावों का समाधान सक्रियतापूर्ण ढंग से करने की आवश्यकता है ताकि निःशुल्क सार्वभौमिक शाला-पूर्व शिक्षा के अधिकार की प्राप्ति के लिए समेकित सेवाओं की व्यापक पहुँच को सुनिश्चित किया जा सके। सामाजिक संदर्भों एवं पारिवारिक विविधताओं को उपयुक्त रूप से समझा जाये ताकि कार्यक्रमों में उपयुक्त प्रावधानों के द्वारा माता-पिताओं और देखभालकर्ताओं के योगदान द्वारा संतुलित पेरेंटिंग की जा सके जिससे बच्चों का उचित विकास हो सके।

बच्चों में सीखने की प्रक्रिया शुरू करना ही परिवार व समाज का नैतिक दायित्व है ताकि बच्चों का दिमाग बराबर विकसित हो सके।



बच्चों के विकास में सहायक 12 गतिविधियां (0 से 6 वर्ष की आयु में)

1. बच्चों से बेहतर सम्बन्ध—यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारे व बच्चे के बीच में एक दूसरे को समझने में कोई कमी नहीं रहनी चाहिये चाहे बच्चा परिवार में हो या आंगनबाड़ी/शालापूर्व शिक्षा में अध्ययनरत हो। अतः एक दूसरों को जानने व समझने से बेहतर सम्बन्ध स्थापित हो सकेगा।
2. बच्चों से बातचीत/संवाद—कहते हैं मसवाद विकास का स्वर्णम रास्ता है। अतः बच्चों से ही परस्पर उनके अनुसार संवाद प्रथम महत्त्व रखता है। उनको क्या अच्छा लगता है, उन्हें क्या पसन्द है, उन्हें कब गर्मी लगती है, कब उनको खाना खाना है आदि के बारे में बात करनी चाहिये।
3. बच्चों को उनके आसपास के वातावरण व सामग्री से पहचान—प्रथम 6 वर्ष में यह ध्यान देने की आवश्यकता है कि बच्चे अपने आस-पास के वातावरण, परिवार व सामग्री से परिचित हो सकें। जैसे अपने दोस्त, बच्चे, परिवार, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता आदि को पहचानें। साथ-साथ यह भी पहचान बनाये की वे घर पर हैं, आंगनबाड़ी केन्द्र पर हैं, सड़क पर चल रहे हैं, पखे के नीचे बैठे हैं, दरी पर बैठे हैं, दरवाजा, खिड़की, कुर्सी, खिलौने आदि को पहचानें।
इस स्तर पर यह भी देखना आवश्यक है कि बच्चे विभिन्न सामग्री को क्या कहते हैं जैसे पानी को 'मम' कहते हैं इत्यादि।
4. किताब, कहानी व घटनाओं से वार्तालाप शुरू करना—बच्चों में किताबे, कहानी व घटनाओं का वर्णन आदि से उनके मस्तिष्क का विकास होता है। सर्वप्रथम बच्चों को उनकी उम्र के अनुसार उनको दादा, दादी, राजा, रानी, जानवर आदि की कहानी सुनाने से वे उनको जानते हैं साथ-साथ उनमें जिज्ञासा भी पैदा होती है। जब बच्चे 2-3 वर्ष के होते हैं, तब उनको घटनाओं के वर्णन से उनको सम्बंधों का पता चलता है तथा उनको अपनी आदत में लाने के लिए प्रोत्साहित करता है।
बच्चों में किताबे भी शुरू के दिनों में उनके मस्तिष्क के विकास में सहायक होती हैं। बच्चे किताब पकड़ना, पन्नों को पलटना, फोटो को निहारना आदि सीखते हैं।
5. बच्चों से उनके अनुसार सवाल पूछना—बच्चों को खिलौने व किताबों का ज्ञान समय पर करवाने से उनके मस्तिष्क का विकास होता है। बच्चे को किताबों में भाषा, रंग, आकार, तस्वीर आदि की पहचान करानी चाहिए। मस्तिष्क के बेहतर विकास के लिए बच्चों से प्रत्यक्ष सवाल न पूछ कर अप्रत्यक्ष सवाल पूछने चाहिए जैसे खरगोश न पूछकर उसके आकार, कान, नाक, पैर, रंग आदि के बारे में पूछना अच्छा होता है व बच्चे खरगोश के साथ-साथ उसके रंग, आकार आदि के बारे में समझते हैं। यह एक बेहतर तरीका है बच्चों के मस्तिष्क विकास कराने का।
6. बच्चों में छूने, महसूस करना, महकना व स्वाद को अनुभव कराना—यह एक सामान्य अवसर होता है जब बच्चों को खेलने का मौका दिया जाता है, ताकि वे अपने आस-पास की सामग्री को पहचान सकें, उनको महसूस कर सकें। इसलिए बच्चों को घर में, बाहर में खेलने देना चाहिए चाहे वे मिट्टी से खेलें या पत्थर से। इससे उनमें यह समझ बनती है कि मिट्टी नरम होती है व पत्थर कठोर होता है। वे फूल, पेड़ पौधों से खेलते हैं तो सीखते हैं कि रंग के बारे में व सुगन्ध महसूस करते हैं। बच्चे आईसक्रीम खाते हैं व महसूस करते हैं ठण्ड के बारे में अथवा चाय व दूध से गर्म आदि के बारे में महसूस करते हैं।
7. शारीरिक गतिविधियों का आयोजन—खेलना, नाचना, गाना व बजाना—बच्चे संगीत, ड्रॉस व अन्य शारीरिक गतिविधियों से प्रभावित होते हैं। उनका संगीत के साथ हिलना डुलना शुरू हो जाता है। शारीरिक गतिविधियों को भी वे देख कर शुरू हो जाते हैं। जैसे ममछली जल की रानी कविता अगर बच्चों को गाकर बताया जाता है एक्शन के साथ तब बच्चे भी हाथ पैर हिलाते हैं। यह तरीका भी बच्चों के मस्तिष्क विकास में सहायक होता है।