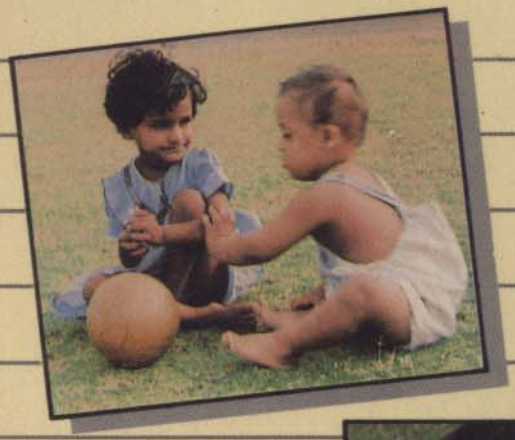
विशेष नन्हे बच्चों के लिए खेल - क्रियायें



राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

विशेष नन्हें बच्चों के लिए खेल क्रियायें

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान
मनोविकास नगर, पोस्ट : बोअनपल्ली
सिकन्दराबाद - 500 011

कॉपीराइट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1991

स्वत्वाधिकार

यूनिसेफ द्वारा प्रायोजित

लेखकगण

रीता पेशावरिया
देश कीर्ति मेनन
शैलेजा रेड्डी

चित्रकार : के. नागेश्वर राव

मुद्रक : जी. ए. ग्राफिक्स, हैदराबाद - 500 004, इण्डिया
फोन : 36394 एवं 226681

दो शब्द

फ्रोबेल, मॉन्टेसरी, बेकमैन, ओडोम, कोहल, रॉटर तथा जोसेफ लेवी जैसे शोधकर्ता एवं शिक्षाविदों ने अनेक वर्षों से, बच्चों में खेल के महत्व को दर्शाया है। इन विद्वानों ने एकमत हो जो बात स्पष्ट की है उससे यह विश्वास हो जाता है कि खेल के माध्यम से बच्चे अपने वातावरण से परिचित हो पाते है। खेल उनके समस्या-समाधान-कुशलताओं को प्रखर बनाता है, और कम से कम समय में अधिकाधिक सूचनाऐं हासिल करवाता है।

डा. लिन बार्नेट के अनुसार खेल सृजनात्मकता और विचार शक्ति का प्रारूप है। बीअर्स और वेहमैन की मान्यता है कि खेल गामक, भाषायी, ज्ञानात्मक तथा सामाजिक कौशल व्यवहारों के वांछनीय विकास को सहज बनाता है और अवांछनीय व्यवहारों को दबाता या कम करता है।

इस प्रकार खेल के महत्व में कोई संदेह नहीं रह जाता है। भारतीय पृष्ठभूमि में, फिर भी, बच्चों के पाठ्यक्रमों में खेल की भूमिका और स्थान को स्पष्ट कर पाने में समय लगेगा। विशेष नन्हें बच्चों के संदर्भ में यह बात और सत्य है।

अक्सर देखा गया है कि विकलांग बच्चे खेल क्रियाओं में सहज रूप से रुचि नहीं ले पाते और ना ही खेल में रूझान रखते हैं। अत: उन्हें "खेलना" सिखाने की आवश्यकता है। सही ढंग से खेलने और उससे समुचित लाभ लेने के लिए इन बच्चों को सुगठित निर्देशों, दिशाओं और साथ-साथ प्रोत्साहन की आवश्यकता है।

इस पुस्तक के लेखकों ने अग्रगामी कार्य करते हुए फिर एक आवश्यकता पूर्ती की है। विशेष नन्हें बच्चों के माता-पिता तथा पुनर्वास विशेषज्ञों के लिए यह एक अतीव लाभकारी माध्यम होगा जिसकी सहायता शिक्षण एवं प्रशिक्षण दोनों में ली जा सकेगी। वास्तव में भारतीय और गत्यात्मक क्रियाओं से भरपूर यह खेल पुस्तक सहज रूप से ग्राह्य हो सकेगी, और मुझे पूरी आशा है हमारे कई विशेष नन्हें बच्चों के कौशल भंडार को और सम्पन्न बनाएगी।

इससे भी कहीं अधिक, यह पुस्तक विशेष बच्चों और उनकी देख भाल करनेवालों के बीच एक भावात्मक कड़ी बन पाएगी, जिसकी आवश्यकता हमेशा रहती है और जिसके बिना और सब निरर्थक है।

Alokaguha

अलोका गुहा

निदेशक

दी स्पास्टिक सोसाइटी आफ तमिल नाडू

मद्रास - 600 113.

विषय सूची

		पृष्ठ सं.
भूमिका	....	1
प्रस्तावना	....	3
जन्म से 6 महीने की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ	....	7
6 महीने से 12 महीने की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ	....	15
1 वर्ष से 2 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ	....	27
2 वर्ष से 3 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ	....	41
3 वर्ष से 5 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ	....	51
परिशिष्ट-1 गीत व पहेलियाँ	....	65
परिशिष्ट-2 आगे पढ़ने के लिए पुस्तकों की सूची	....	79

भूमिका

खेल प्रत्येक बालक का जन्मसिध्द अधिकार है। हम सभी जानते हैं कि खेलने में सभी बच्चे रूचि लेते हैं और उन्हें आनन्द मिलता है। खेल कार्य-कलाप उनके निरंतर विकास में सहायक सिध्द होते हैं। इस पुस्तक में लेखकों ने ऐसे प्रयास किए हैं जिससे सामान्य अथवा विकलांग स्तर के सभी बच्चें आनन्ददाई एवं सुखद अनुभव से वंचित न रह जॉय। अभिभावकों तथा प्रशिक्षकों की सुविधा के लिए 0-5 वर्ष के बच्चों के लिए विभिन्न प्रकार के खेल कार्य-कलापों को संकलित कर सरल एवं स्पष्ट रूप से वर्णित किया गया है। संकलित की गई खेल क्रियाएँ भारतीय पृष्ठभूमि तथा प्रसंग के अनुरूप हैं और बच्चे उन्हें सहज रूप से खेल सकते हैं। कुछ खेल कार्य-कलापों के साथ गीत व पहेलियों की सूची संलग्न है। निरंतर इस बात का ध्यान रखा गया है कि खेल आनन्ददाई होने के साथ-साथ बच्चों का उत्तम विकास करे तथा अभिभावकों और समान आयु के बालकों में प्रोत्साहन लाए, स्पर्धा जगाए। खेल कार्य-कलापों की सूची आयु के अनुसार पाँच आयु-समूहों में रखी गई हें। जैसे: 0-6 माह, 6-12 माह, 1-2 वर्ष, 2-3 वर्ष, तथा 3-5 वर्ष। अभिभावकों या शिक्षकों को इस सूची में से उपयुक्त खेल कार्य-कलापों का चयन कर अभ्यास कराना चाहिए। खेल के संचालन के लिए आवश्यक सामग्री, सूचनाऍं एवं सावधानियाँ पुस्तक में बताई गई हैं। यद्यपि यह पुस्तक विशेष रूप से मानसिक मंद बच्चों के लिए लिखी गई है, अन्य विकलांग वर्ग के बालकों, जैसे दृष्टि विकलांग, श्रवण विकलांग व शारीरिक विकलांग, को भी ध्यान में रखा गया है।

इस पुस्तक से आप को इतनी प्रारम्भिक मदद मिल सकती है जिससे आप का बालक खेल से आनन्द ले सके। आगे आप पर निर्भर करता है कि आप अपनी सूझ-बूझ और कल्पना कुशलता से बालक विशेष के लिए खेल को कितना रोचक और आनन्दमय बनाऍं।

लेखकगण डा. जयन्ति नारायण जो राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान में विषेश शिक्षा की सहायक प्रोफेसर हैं, जिन्होंने इस पुस्तक के संकलन में महत्वपूर्ण योगदान दिया, के प्रति आभार प्रकट करते हैं।

इस पुस्तक को प्रकाशित करने के लिए यूनिसेफ ने जो आर्थिक सहायता प्रदान की, लेखक उनके प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं। सलाहकार समिति के सदस्यों, डा.वी. कुमारैया, श्रीमती वी. विमला, श्री टी.ए. सुब्बाराव, तथा श्रीमती सरोज आर्या के बहुमूल्य मार्गदर्शन तथा परामर्श के भी आभारी हैं। डा. अमर ज्योति परशा, श्री ए. रामाचार्या तथा श्री एन.के. गोपाल ने विकलांग बालकों के लिए जो खेल कार्य-कलापों से सम्बन्धित सुझाव दिए, हम उनके ऋणि हैं। डा. मीरा दुबे, जिन्होने पुस्तक का हिन्दी अनुवाद किया और कविता तथा पहेलियों को पूरा करने में सहायता दी, के हम विशेष आभारी हैं। लेखक उन अभिभावकों के विशेष रूप से आभारी है जिन्होनें क्षेत्र-परीक्षण में पूरा सहयोग दिया।

श्री शंकर कुमार, कु. नागरानी तथा श्रीमती एस. मंगला के अति आभारी हैं, जिन्होने सचिविक सहायता दी।

इस पुस्तक के लेखक राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान के प्रशासन विभाग के आभारी हैं, जिसकी सहायता से यह योजना संपूर्ण हो पाई है।

लेखकगण

प्रस्तावना

बच्चों में खेल विकासात्मक प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है। इन में यह सहज रूप से पाया जाता है तथा उनके अनेक कौशल व्यवहारों को सीखने का महत्वपूर्ण माध्यम है। यों तो खेल की परिभाषा दे पाना कठिन है, फेवेल और कामिन्स्की (1988) ने खेल की अपनी परिभाषा में निम्नलिखित चार प्रमुख गुणों का वर्णन किया हैं :

क) खेल आन्तरिक प्रेरणा का फल है, जिसे बच्चे स्वयं प्रारम्भ करते हैं।

ख) खेल सहज और स्वैच्छिक क्रिया है जो किसी दबाव में नहीं बल्कि अपने पसंद से चुनी जाती है।

ग) खेल में व्यस्त अधिकांश बच्चे सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। कंचित ही निष्क्रिय दिखाई देते हैं।

घ) खेल आनन्द देता है।

बच्चा जैसे जैसे बढता है, उसके गामक, ज्ञानात्मक, भाषाई एवं सामाजिक पहलुओं को ध्यान में रखते हुए, खेल के प्रकार और प्रकृति में परिवर्तन होता रहता है। ज्ञानात्मक या बोधात्मक विकास को ध्यान में रखते हुए, पियाजे (1962) ने खेल की तीन अवस्थाओं की चर्चा की है जो उनके ज्ञानात्मक विकास की अवस्थाओं से मेल खाती हैं। वे हैं : (क) संवेदी-गामक (सेन्सरी-मोटर) खेल जिसमें गामक क्रियाओं को अधिक दुहराया जाता है, जैसे चीजों को बार-बार हिलाना या थपथपाना (ख) प्रतीकात्मक खेल : जिसमें बच्चा अनुपस्थित वस्तु को प्रतीकात्मक रूप में उपस्थित मानते हुए खेलता है (ग) नियमबध्द खेल जिसमें अन्य को भी शामिल किया जाय।

मैकोन्की और जेफ्री (1981) ने खेल की तीन विकासात्मक अवस्थाओं को प्रस्तुत किया है। पहली अन्वेषणात्मक खेल अवस्था की विशेषताऐं हैं : खिलौने को मुँह में लेना, उसे चाटना, चबाना, हिलाना, खिलौने को मारना, उसे चारों तरफ से घुमाकर देखना, गिराना, फेंकना, और अंत में खिलौने को अपने चेहरे पर धीरे से रगड़ते हुए उसकी अनुभूति करना।

सम्बन्धात्मक खेल : यह बच्चों में खेल की दूसरी अवस्था है। जिसमें बच्चे दो या उससे अधिक वस्तुओं से खेलते हुए उनमें सम्बन्ध बनाने या देखने का प्रयत्न करते हैं। बाद में इन्हीं प्रकार की वस्तुओं को उनकी उपयोगिता समझते हुए खेलते हैं। कप के साथ चम्मच का प्रयोग, बाल के साथ बैट और पेन के साथ कागज आदि। तीसरी अवस्था है, विशिष्टीकरण खेल (डिफरेन्शिएटेड प्ले) : जिसे पुन: तीन भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है : (i) कौशलपूर्ण खेल - जैसे अच्छी तरह से वस्तु को पकड़ना, दोनों हाथों का अच्छी तरह से उपयोग, जिसे बालक के विभिन्न क्रियाओं को करते हुए देखा जा सकता है। (ii) बहाने बनाने वाले खेल या अभिनय करते हुए खेलना, और (iii) उलझन सुलझाने वाले खेल (पज़ल) या वस्तुओं को आकार-प्रकार के आधार पर भेद कर पाने वाला खेल।

प्रस्तावना

बच्चों में खेल विकासात्मक प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है। इन में यह सहज रूप से पाया जाता है तथा उनके अनेक कौशल व्यवहारों को सीखने का महत्वपूर्ण माध्यम है। यों तो खेल की परिभाषा दे पाना कठिन है, फेवेल और कामिन्स्की (1988) ने खेल की अपनी परिभाषा में निम्नलिखित चार प्रमुख गुणों का वर्णन किया हैं :

क) खेल आन्तरिक प्रेरणा का फल है, जिसे बच्चे स्वयं प्रारम्भ करते हैं।

ख) खेल सहज और स्वैच्छिक क्रिया है जो किसी दबाव में नहीं बल्कि अपने पसंद से चुनी जाती है।

ग) खेल में व्यस्त अधिकांश बच्चे सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। कंचित ही निष्क्रिय दिखाई देते हैं।

घ) खेल आनन्द देता है।

बच्चा जैसे जैसे बढता है, उसके गामक, ज्ञानात्मक, भाषाई एवं सामाजिक पहलुओं को ध्यान में रखते हुए, खेल के प्रकार और प्रकृति में परिवर्तन होता रहता है। ज्ञानात्मक या बोधात्मक विकास को ध्यान में रखते हुए, पियाजे (1962) ने खेल की तीन अवस्थाओं की चर्चा की है जो उनके ज्ञानात्मक विकास की अवस्थाओं से मेल खाती हैं। वे हैं : (क) संवेदी-गामक (सेन्सरी-मोटर) खेल जिसमें गामक क्रियाओं को अधिक दुहराया जाता है, जैसे चीजों को बार-बार हिलाना या थपथपाना (ख) प्रतीकात्मक खेल : जिसमें बच्चा अनुपस्थित वस्तु को प्रतीकात्मक रूप में उपस्थित मानते हुए खेलता है (ग) नियमबध्द खेल जिसमें अन्य को भी शामिल किया जाय।

मैकोन्की और जेफ्री (1981) ने खेल की तीन विकासात्मक अवस्थाओं को प्रस्तुत किया है। पहली **अन्वेषणात्मक खेल** अवस्था की विशेषताएँ हैं : खिलौने को मुँह में लेना, उसे चाटना, चबाना, हिलाना, खिलौने को मारना, उसे चारों तरफ से घुमाकर देखना, गिराना, फेंकना, और अंत में खिलौने को अपने चेहरे पर धीरे से रगड़ते हुए उसकी अनुभूति करना।

सम्बन्धात्मक खेल : यह बच्चों में खेल की दूसरी अवस्था है। जिसमें बच्चे दो या उससे अधिक वस्तुओं से खेलते हुए उनमें सम्बन्ध बनाने या देखने का प्रयत्न करते हैं। बाद में इन्हीं प्रकार की वस्तुओं को उनकी उपयोगिता समझते हुए खेलते हैं। कप के साथ चम्मच का प्रयोग, बाल के साथ बैट और पेन के साथ कागज आदि। तीसरी अवस्था है, **विशिष्टीकरण खेल** (डिफरेन्शिएटेड प्ले) : जिसे पुन: तीन भागों में वर्गीकृत किया जा सकता है : (i) कौशलपूर्ण खेल - जैसे अच्छी तरह से वस्तु को पकड़ना, दोनों हाथों का अच्छी तरह से उपयोग, जिसे बालक के विभिन्न क्रियाओं को करते हुए देखा जा सकता है। (ii) बहाने बनाने वाले खेल या अभिनय करते हुए खेलना, और (iii) उलझन सुलझाने वाले खेल (पज़ल) या वस्तुओं को आकार-प्रकार के आधार पर भेद कर पाने वाला खेल।

ऊपर बताए गए खेल के वर्गीकरण नन्हें बच्चों के खेल के विकासात्मक क्रम को भली भाँति समझा पाने में सक्षम नहीं दिखाई देते। फेवेल और कैमिन्स्की (1988) नें खेल की तीन अवस्थाओं का वर्णन किया है। इन तीनों विकासात्मक अवस्थाओं को बच्चों के प्रथम तीन वर्ष की आयु में देखा जा सकता है और इन्हें बालक और उसे उपलब्ध खेल वस्तुओं के साथ परस्पर कार्य-कलापों के संदर्भ में परखा जा सकता है। खेल की तीन अवस्थाएँ नीचे दी गयी हैं।

पूर्व प्रतीकात्मक खेल

जीवन के पहले वर्ष में, बच्चों के खेल में परिवर्तन आता है। प्रारम्भ में वस्तुओं को केवल देखते रहने की अपेक्षा अब धीरे-धीरे बालक उन्हें परखने लगता है। इसी प्रकार केवल एक ही तरह से खेलते रहने की अपेक्षा अब उसका खेल और क्रियात्मक होने लगता है। प्रारम्भ के दो माँह में, उत्तेजनाएँ जिनमें परिवर्तन (हिलना-डुलना) अधिक होते हैं, बच्चों को अधिक आकर्षित करती हैं। नवजात शिशु वस्तुओं के रंग, आकार और प्रकार के आधार पर भी भेद कर पाता है। विकसित होते हुए शिशु छः माह की उम्र में, वस्तुओं को उनके आकार, गठन और वजन के आधार पर निश्चित रूप से खेलता है। बारह महीने का होते, शिशु की रूचि उन खिलौनों के प्रति अधिक दिखाई पड़ती है, जो उनके कुछ करने पर चलने लगते हें, जैसे बटन दबाने पर बत्ती का जल जाना, चाबी घुमाने पर खिलौना चलने लगना। पूर्व प्रतीकात्मक खेल की दूसरी विशेषता है- निरंतर एक ही ढंग से खेलते रहने की अपेक्षा उसे क्रियात्मक रूप देना। प्रारम्भ में बच्चे, वस्तुओं से एक ही प्रकार से खेलते हैं। परंतु सात माह की आयु के बाद, उनके इस व्यवहार में निश्चित परिवर्तन दिखाई देता है और अब बच्चे वस्तुओं के गुण, रूप और उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए उनसे खेलने का प्रयत्न करते हैं। उदाहरण के लिए अब बच्चा कार खिलौने को धक्के दे कर आगे चलाने का प्रयत्न करेगा न कि उसे मुँह में डालेगा या केवल फेंकेगा।

प्रतीकात्मक खेल का प्रारम्भ :

खेल की इस विकासात्मक अवस्था की विशेषता है, बच्चों द्वारा प्रतीकवादी चित्रण का प्रयोग कर पाने की क्षमता। इस प्रक्रिया से बालकों के विचार शक्ति में लचीलापन और बढ़ जाता है। बहाने बनाने के संकेत बच्चों में 12 से 18 माह के बीच अक्सर दिखाई देते हैं। उदाहरण के लिए बालक कप से दूध पीने या चम्मच से खाना खाने अथवा आँखें बंद कर सोने के बहाने करने लगता है। इस अवस्था में, एक ही वस्तु से खेलने की क्रिया कम होती दिखाई देती है। साथ ही दो या दो से अधिक वस्तुओं से खेलने की इच्छा जोर पकड़ने लगती है। क्योंकि बालक वस्तुओं के क्रियात्मक प्रयोगों को समझ पाता है, वह एक वस्तु को दूसरे वस्तु के बीच कड़ी स्थापित कर पाता है।

प्रतीकात्मक खेल का विस्तार :

लगभग 18 माह की आयु तक, बच्चे अपने बहाने के खेलों या क्रियाओं में वास्तविक वस्तुओं का उपयोग करते हैं, परंतु 18 और 24 महीनों के बीच में वास्तविक वस्तुओं की जगह प्रतीकात्मक वस्तुओं के प्रयोग की क्षमता हासिल कर लेते हैं, जैसे: घोड़े को लकड़ी

के टुकड़े (कप की जगह) से खिलाना। तीसरे वर्ष की आयु में, बच्चे काल्पनिक वस्तुओं का प्रयोग करने लगते हैं। उदाहरण के लिए, बालक अपने हाथ के इशारे से पीने की क्रया को दिखा पाता हैं। इसी प्रकार "चोर-पुलिस" के खेल में जेल के लिए घर के एक कोने को संकेत के रूप में बनाना। इस अस्था में अन्य लोगों के भाग लेने या भाग लिवाने में भी परिवर्तन दिखाई देने लगता है। सजीव से निर्जीव वस्तुओं की ओर झुकाव के भी संकेत दिखाई देते हैं। जैसे जैसे बच्चा बढ़ता है, दो या उससे अधिक क्रियाओं को साथ कर पाता है और बहाने और संकेत दोनों प्रकार के माध्यमों का प्रयोग होने लगता है।

खेल को प्रोत्साहित करने के लिए माता-पिता को निर्देश :

खेल केवल सामान्य स्वस्थ्य बालक के लिए ही नहीं अपितु विकलांग बच्चों के लिए भी आवश्यक है। विकलांग बच्चों के खेल का क्षेत्र सीमित हो सकता है, अत: माँ-बाप और परिवार के सदस्यों के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि खेल को प्रारम्भ करने में पहल करें। जेफरी, मैकोन्की और ह्युसन (1977) ने, माँ-बाप तथा परिवार वालों के लिए निम्नलिखित निर्देश दिए हैं :

1. *खेल उचित स्तर का होना चाहिए* : खेल तथा खिलौनों का चयन बालक की आयु के अनुकूल होना चाहिए।
2. *छोटे-छोटे भाग या चरण* : खेल को छोटे छोटे भागों या चरणों में बाँटना चाहिए। जब बालक निचले आसान चरण को कर पाए तब उसे अगले चरण की ओर ले जाना चाहिए। प्रत्येक चरण में बच्चे को खेलने का पूरा पूरा अवसर मिलना चाहिए। ध्यान रहे कि बच्चा खेल का पूरा आनन्द ले पाए। उसे बार बार खेलने की इच्छा बनी रहे।
3. *अपने बच्चे के खेल को आदर्श रूप* : माता-पिता खेल की शुरूआत करें और बालक उनके साथ खेले।
4. *खेल को बिगाड़ें न* : बच्चे को खेल खेलने के लिए बाध्य न करें। उसे स्वैच्छिक रूप से खेलने दें, जिससे उसे आनन्द मिल सके।
5. *दृश्य तैयार करना* : बालक एक ही प्रकार के खिलौने से अरूचि दिखा सकता है। इसलिए उसे अन्य खिलौने और वस्तुएँ दिखाना उचित होगा। बच्चे को उसके पसंद के खिलौने लेने दें।
6. *अकेल खेलना* : बालक के साथ, माता-पिता को हमेशा खेलना आवश्यक नहीं है। बालक जैसे जैसे बढ़ेगा, अपने आप को व्यस्त रख पाएगा। अत: उसे अकेले खेलने का अवसर दें।
7. *विशेष खेल* : कुछ खिलौने विशेष अवसर के लिए रखे जाने चाहिए। यदि बच्चा उन्हें तोड़ना चाहे या फेंकने की चेष्टा करे तो उन खिलौनों को बाँध कर अलग रख दिया जाय। जब बालक उनसे उचित ढंग से खेलना सीख जाय तो कुछ समय के लिए नियमित खेल के रूप में देते रहना चाहिए। बच्चे के लिए, एक ही खेल पर ध्यान केन्द्रित कर पाना सम्भव नहीं हो सकता। अत: नये नये खेलों से परिचित कराते रहें। बालक का उत्साह बना रहेगा।

8. कुछ बच्चे किसी विशेष खेल या खिलौने से विशेष रूचि रखते हैं। माँ-बाप को इससे विशेष चिंतित नहीं होना चाहिए। खेल में विविधता बनाए रखें।

9. जब भी बालक किसी खिलौने को तोड़ना-फोड़ना चाहे, तो प्रारम्भ में तो आप अनदेखा करें। यदि वह अच्छी तरह से खेले तो उसकी प्रशंसा करें। यदि नुकसान करे तो खिलौने को तुरंत अलग कर लें। कुछ मिनट् बाद फिर खेल प्रारम्भ कर दें, यदि बच्चा सहयोग दे तो खेलने दें।

संदर्भ पुस्तकें :

फेवेल, आर.आर. एवं कैमिन्स्की, आर. (1988) प्ले स्किल्स डेवेलपमेन्ट एण्ड इन्स्ट्रक्षन फार यंग चिल्ड्रन विथ हैन्डीकैप्स. औडोम, एस.एल. एवं कारनीज, एम.बी. की पुस्तक "अर्ली इन्टरवेन्शन फार इनफैन्ट एण्ड चिल्ड्रन विथ हैन्डिकैप्स" में एक अध्याय : पाल एच. पब्लिशिंग कं. प. 145-158.

पियाजे.. जे. (1962) प्ले, ड्रीमस एण्ड इमिटेशन इन चाइल्डहूड, न्यूयार्क : नार्टन

जेफरी, डी.एम. मैकोन्की, आर.एण्ड हयुसन एस. (1977) लेट मी प्ले, लन्दन : सोवेनियर प्रेस : प. 17-19

मैकोन्की, आर. एण्ड जोफरी, डी.एम. (1981) लेट्स मेक ट्वाएज, लन्दन : सोवेनियर प्रेस प. 19-20

जन्म से 6 महीने की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ

माता-पिताका अपने बच्चे के साथ स्नेह भरा अटूट सम्बन्ध होता है। माता-पिता अपने बच्चे को सदा प्रसन्न और विकसित होते देखना चाहते हैं। बच्चे की प्रसन्नता, माँ-बाप के व्यवहार पर बहुत हद तक निर्भर करती है। माँ-बाप, विशेष कर माँ, बच्चे के साथ अधिक समय व्यतीत करते हैं। इस सुकुमार आयु में बच्चे को हर प्रकार से सुरक्षा एवं प्यार चाहिए। साथ ही बच्चे को उसके ज्ञानेन्द्रियों की अधिकाधिक उत्तेजना की आवश्यकता होती है, जिससे देखने, सुनने, सूँघने, स्पर्श तथा संतुलन की शक्तियों का सम्पूर्ण विकास हो सके। इन उत्तेजनाओं द्वारा यदि बच्चे के विकास स्तर में कोई विशेष असर दिखाई न भी दे तो भी माता पिता को चाहिए कि प्रोत्साहन देना जारी रखें। इस आयु के लिए बताए गए खेल कार्य-कलापों के माध्यम से:– (क) माँ-बाप बच्चे के साथ उपयोगी समय बिता सकेगें, (ख) खेल बच्चे के लिए अधिक आनन्ददायी होगें, (ग) बच्चे के विकास में मदद मिलेगी, और (घ) माँ-बाप का बच्चे के साथ प्यार भरा संबन्ध बड़ेगा। खिलौनों का चयन करते समय बच्चे की सुरक्षा पर विशेष ध्यान देना चाहिए। खिलौने ऐसे होने चाहिए, जो बालक का ध्यान आकर्षित करें। जैसे चमकदार या भड़कीले रंग वाले, हिलने या घूमनेवाले खिलोने और आवाज करनेवाले खिलोने। इन बच्चों के लिए चुने गए खिलौने हल्के हों, कोने तेज धार के न हों, जिनका रंग जल्दी न छूटे और जो आसानी से टूट न जाँय। यदि माँ-बाप दोनों ही बच्चे के साथ खेलें, तो बालक को सीखने के अधिक अवसर मिलते हैं।

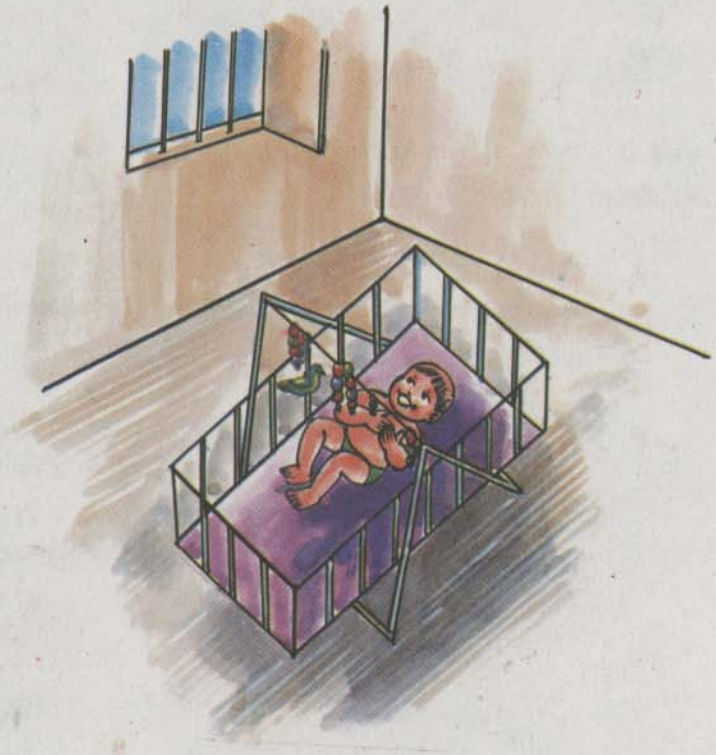
कार्य-कलाप : 1

यही आयु (0-6 माह) है जब बच्चे वस्तुओं पर नजर टिकाना सीखते है।

★ शिशु के झूले या खटोले के ऊपर लगभग 1-2 फीट की ऊँचाई पर, प्लास्टिक या गहरे रंग के कागज के खिलौने लटकाएँ। खिलौना ऐसा हो जो हिलाने से या हवा लगने से हिलता हो तथा आवाज़ करे।

अब देखें बच्चे का ध्यान उस पर कैसे जाता है और वह कितना आनन्द ले रहा है।

● यदि बालक देख नहीं सकता या उसे वस्तुएँ पकड़ने में कठिनाई हो, तो उसकी कलाई और टखने में आवाज़ करने वाले कंगन और नूपुर की तरह का खिलौना बाँधें। जब बच्चा हाथ या पैर हिलाएगा, आवाज़ होगी तो उसे आनन्द मिलेगा। बच्चे की उत्सुकता उस ओर बढ़ेगी।



कार्य-कलाप : 2

बच्चे से अन्तरंग होने का सर्वोत्तम समय है, उसे दूध पिलाते समय का आपसी आदान-प्रदान।

★ बच्चे को दूध पिलाते समय उसका मुँह न ढकें, बल्कि उससे बातें करते रहें, उसके हाथों को थामकर चुम्बन करें, और उसकी और देखते हुए मुस्कुराएँ।

● दूध पिलाते समय बच्चे को माँ के चेहरे, उसके कपड़े तथा गहनों को छूने और समझने दें। इस प्रक्रिया से बच्चे को माँ से पहचान बनाने में सहायता मिलती है। यदि बालक को दूध पीने में कठिनाई हो तो किसी विशेषज्ञ की सलाह लें।

कार्य-कलाप : 3

बच्चे को झुलाया जाना अच्छा लगता है।

★ जब आप बच्चे से बात कर रहें हों या जब आप गाना गा रहें हों तब बच्चे को झुलाएँ। जब आप बच्चे को झुला रहें हों तो उसे आप के चेहरे की और देखनें दें।

★ बच्चे को अपनी गोद में बैठाएँ, उसका पाँव ज़मीन को छूता हो। अपना एक हाथ बच्चे की गर्दन के नीचे और दूसरा हाथ उसके पेट पर रखें। अब गाना गाते हुए बच्चे को झुलाएँ।

★ कपड़े के झूले में लिटा कर, लोरी गाते हुए बच्चे को झुलाएँ।

झूले के ऊपर रंगीन खिलौना लटका दें जो झूलते समय हिलता रहे। झूलना संतुलन की अनुभूति का विकास कराने में तथा बच्चे में सुरक्षा की भावना जगाने में सहायक होता है। इसके अतिरिक्त झूलना बच्चे को सुलाने और आराम देने में भी सहायक होता है।

● झुलाते समय यदि बच्चे को किसी प्रकार की असुविधा या तकलीफ हो रही हो तो विशोषज्ञ की सलाह लें।

♫ उपयुक्त लोरी या गाने के लिए इस पुस्तक के अंत में देखें।

कार्य-कलाप : 4

पेट के बल लिटाए जाने पर बच्चे को सिर उठा पाने में आसानी होती है।

★ बच्चे को पेट के बल लेटाएँ। आकर्षक रंगीन झुनझुने या हिलने और घूमने वाले खिलौने को उसके सामने रखें। खिलौने को हिलाएँ, तालियाँ बजाएँ। ऐसा करने से बच्चे को अपना सिर ऊपर टिकाए रहने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा। सिर को कुछ देर तक नियंत्रित कर टिकाए रख पाएगा।

★ आप पीठ के बल लेट जाएँ और बच्चे को पेट के बल अपने पेट पर लिटाएँ। अब बच्चे को उसके सिर उठाने के लिए प्रोत्साहित करें।

इस क्रिया को बच्चे के दूध पीने के तुरंत बाद न करें।

● जिस बच्चे को देखने में बाधा हो, उसके लिए आवाज करने वाले खिलौने का प्रयोग करें। खिलौने को बालक के माथे को छूने दें। इससे उसे गर्दन उठा पाने में, टिकाए रखनें में मदद मिलेगी।

कार्य-कलाप : 5

हल्की गुदगुदी से अधिकतर बच्चे प्रसन होते हैं।

★ बच्चे को गुदगुदाने के लिए उसके पेट, हथेली या पाँव के तलवे पर फूंक मारे या ऊँगलियों से गुदगुदाएँ।

बच्चे ने जब दूध पी लिया हो या खाना खा चुका हो तो उसे उस समय न गुदगुदाएँ।

कार्य-कलाप : 6

बच्चे झुनझुनों से खेलना बहुत पंसद करते हैं, विशेषकर जब झुनझुना हिलाए जाने पर आवाज करे। इससे बालक को आवाज़ों में भेद समझने में मदद मिलती हैं।

★ भिन्न भिन्न आकार-प्रकार के खिलौनों से बच्चे को खेलने के लिए उत्साहित करते रहें।

★ ऐसे खिलौनों का प्रयोग करें जो गहरे आकर्षक रंग के हों, हल्के और जल्दी न टूटने वाले हों, तथा कुंद किनारे वाले हों।

● झुनझुने या बजने वाले खिलौने श्रवण दोष वाले बालकों के लिए भी उपयोगी होते हैं। उन्हें इनसे कंपन का आभास होता है। बच्चों को रबर के खिलौने दें, जिन्हें वे दबा सकें।

6 महीने से 12 महीने की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ

इस उम्र तक बच्चे प्राय: अपना सिर स्थिर रख पाते हैं और सहारे के साथ या बिना सहारे के बैठ पाते हैं। इस आयु में, वस्तुएँ पकड़े रहने की इच्छा, उन्हें अनुभव करने की चाह, और आकर्षक वस्तुओं की ओर बढने की चाह दिखाई देती है। एक बार जब बालक खिसकना व रेंगना सीख जाता है और खड़े होने का प्रयत्न करता है, तब परिवार जनों को चाहिए कि बच्चे की ओर विशेष ध्यान दें क्योकि, उसे अभी खतरे का आभास नहीं हुआ रहता है। घर की मेज़, कुर्सियों को इस प्रकार जमा दें जिससे बच्चे को आराम से रेंगने, घूमने या चलने के लिए जगह मिल पाए। फर्श को साफ रखना चाहिए जिससे कि बालक कोई अखाद्य वस्तु मुँह में न डाल ले। ऐसी कोई भी वस्तु जो खतरनाक हो सकती हो, या जो हानिकारक हो, जैसे : स्टोव, काँच के बर्तन, मिर्च-मसाले, बच्चे की पहुँच से दूर रखें। श्रंगार दान पर कम से कम वस्तुएँ रखें। बिजली के प्लग यदि बच्चे की पहुँच तक हों ते उन्हें ढककर रखें। ऐसा करने से आप को, बच्चे को बार बार "ना" "ना" नहीं कहना पड़ेगा और उसके लिए व्यर्थ समय नहीं गंवाना पड़ेगा। बच्चे के आस पास की चीज़ों से परिचय कराएँ। आप जो कुछ भी उसके साथ कर रहें हों उसके बारे में बातें करें, बताएँ। जैसे, जब आप बच्चे को दूध पिला रहे हों, नहला रहें हों, या पुस्तक में तस्वीरें दिखा रहें हों उस समय उससे बातें करते रहें। बच्चे को आकर्षक और टिकाऊ खिलौनें दें। इनसे वह बहुत कुछ सीखेगा। इस आयु के बच्चों के कुछ खेल कार्य-कलाप नीचे दिए गये हैं।

कार्य-कलाप : 7

तालबध्द क्रियाएँ बच्चे बहुत पसंद करते हैं। इनसे बच्चों में अपने को स्थिर रख पाने की अनुभूति का विकास हो पाता है।

★ कुर्सी पर बैठे हुए या बिस्तर पर लेटे रहते हुए आप बच्चे को अपने पाँवों पर बिठाएँ। बच्चा आप की ओर मुँह किए हो। उसका हाथ सहारे के लिए पकड़े रहें और धीरे धीरे अपने पाँवों के सहारे बालक को हिलाएँ। एक प्रकार से झूला झुलाएँ।

● यदि बच्चे को कोई शारीरिक समस्या हो तो इस क्रिया को जरा धीरे धीरे या हल्के रूप में करें।

♫ ऐसा करते समय आप लोरी या कोई मधुर गीत भी गाते रहें, बच्चे को और आनन्द आएगा।

कार्य-कलाप : 8

ताली बजाना, खुशी और प्रशंसा का परिचायक है, जिसका सभी आनन्द लेते हैं। बच्चे अपवाद नहीं हैं। वे भी इस प्रकार से आनन्द लेते हैं।

★ जब बालक आप की गोद में बैठा हो तो उसे ताली बजाने में मदद करें। किसी दूसरे बच्चे को सामने बिठाकर ताली बजाने दें जिसे देखकर बच्चा इस क्रिया को सीख सके। इसे और सार्थक बनाने के लिए आप कोई गीत गाएँ और बच्चे को ताली बजाने के लिए प्रोत्साहित करें।

♫ कुछ लय ऐसी हैं जो इस क्रिया कलाप के साथ अच्छी लगती हैं। इस पुस्तक के अंत में देखिए।

कार्य-कलाप : 9

खेल बालकों को सर्वदा रूचिकर लगते हैं। इनके विविध रूप हो सकते हैं।

★ अपना चेहरा रूमाल या साड़ी के पल्लू से ढक लें। बच्चे से पूछें, "मैं कहाँ हूँ" जैसे बच्चा आप के चहरे पर से रूमाल या साड़ी का पल्लू हटाने की चेष्टा कर रहा हो, आप खुश होते हुए हलके से आवाज दें, "आ-हा"।

★ रूमाल या कपड़े की जगह आप अपने हाथों से चेहरा ढक सकते हैं, बच्चे को हाथ हटाने दें, उसे आनन्द मिलेगा।

★ इसी प्रकार बालक के चेहरे को ढकें और आप उसे ढूढ़ने का प्रयास करें।

इस प्रकार के खेल से बालक को यह जानकारी मिलती है कि जो वस्तु आँखों के सामने न हो या दिखाई न दे तो ऐसा नहीं कि गायब हो जाती है, पुन : मिल भी सकती है।

● दृष्टि विकलांग बच्चों को रूमाल हटाने के बाद, आप अपना चेहरा छूने दें। स्पर्ष से उनका ज्ञान बढ़ेगा।

कार्य-कलाप : 10

•

बहुत सी माताएँ घर के काम काज के साथ-साथ अपने बच्चों की निगरानी कर पाने में कठिनाई महसूस करती हैं। यह हमेशा अच्छा रहता है कि बच्चा अपनी देख रेख और निगरानी में खेलता रहे। इसके लिए :–

★ जहाँ आप काम कर रही हों वहाँ एक सुरक्षित जगह पर कपड़े वाला झूला लगा लें। अपने पास तक उस झुले के साथ एक डोरी लगा लें। बच्चे को उस झूले में लिटा दें, या आराम से बिठा दें।

● लगी हुई डोरी के सहारे बच्चे को झुलाती रहें, उससे बातें भी करती रहें। गाना भी गाती रहें। बच्चे को आनन्द आएगा।

♫ इससे सम्बधित गीत गाएँ।

कार्य-कलाप : 11

माँ-बाप को चाहिए कि बच्चे के साथ उसके भाई बहन को खेलते रहने के लिए उत्साहित करते रहें। इसके लिए:–

★ परिवार के स्दस्यों का एक घेरा बना लें, बच्चे को बीच में रहने दें। आकर्षक रंग वाले बाल को लेकर, गोलाकार में बैठे सदस्यों की ओर गेंद लुढ़काएँ। बच्चे को रेंगते हुए बाल पकड़ने के लिए प्रेरित करते रहें। इस खेल में यदि आवाज़ भी करने वाली गेंद हो तो और आनंन्द आता है। बच्चे को बाल पकड़ने में मदद भी करें, उसे अच्छा लगेगा। खेलते समय बच्चे से खेल के बारे में बातें भी करें। इस खेल से बच्चे को चलना आएगा और परिवार के सदस्यों से हिल मिल कर रहना भी।

● दृष्टि विकलांग बच्चों के साथ आवाज़ करने वाले गेंद का प्रयोग करें। खेल में भाग लेने वाले सदस्यों का स्थान परिवर्तन न करें।

कार्य-कलाप : 12

जब बालक बैठना और रेंगना सीख जाता है तब वह अपने मनपसंद खिलौने को पाने के लिए प्रयत्न करता है। इसके लिए चाहे उसे किसी वस्तु का सहारा लेकर खड़ा होना पड़े या वहाँ तक पहुँचने के लिए कोई अन्य मदद लेनी पड़े।

★ बच्चे को उसके प्रिय खिलौने को दिखाएँ और उसे किसी चारपाई, या स्टूल पर रखें, जहाँ बच्चा आसानी से पहुँच पाए और कोशिश के बाद खिलौना ले सके। यदि आवश्यक हो तो बच्चे के कोशिश करने पर उसे मदद करें जिससे उसे खिलौना मिल जाय और वह अपने मनपसंद खिलौने से खेल सके। खिलौनों में परिवर्तन करते रहने से बच्चे में जिज्ञासा बनी रहती है।

● दृष्टि विकलांग बच्चों के लिए बजने वाले खिलौनों का प्रयोग करें।

कार्य-कलाप : 13

बच्चों को तरह-तरह की आवाज़ें निकालने और उन्हें नकल या अनुकरण करने में बड़ा आनन्द आता है।

★ आप "मा-मा" "दा-दा" आदि बोलें और बच्चे को ऐसा ही बोलने को कहें, प्रोत्साहित करें। इस खेल को और रूचिकर बनाने के लिए आप विभिन प्रकार के जानवरों, वाहनों आदि की आवाज़ें निकालें। जैसे कुत्ता "भौं-भौं" करता है, बिल्ली "म्याऊँ-म्याऊँ" करती है, अपने चेहरे पर उचित भाव भी लाएँ। बच्चे को नकल करने का अवसर दें, उसे प्रोत्साहित करें।

● श्रवण विकलांग बच्चों के लिए दर्पण का प्रयोग करें जिसमें वह अपने होठों की गतियों को समझ पाए।

कार्य-कलाप : 14

अधिकतर पिता अपने बच्चों के साथ हाथा-पाई, धक्कम-धक्का खेलना पसंद करते हैं। माताएँ भी इस प्रकार के खेल में भाग लेती हैं।

★ बच्चे को उसके दोनों किनारों (हाथ-पाँव) से पकड़कर उसे झुलाने का प्रयास करें।

★ बच्चे को बगल में, कमर के पास पकड़कर गोल घुमाएँ। आप भी घूमते रहें।

● शारीरिक रूप से विकलांग बच्चों के साथ सावधानी बरतनी होगी।

कार्य-कलाप : 15

अपने बच्चे को एक एक डग भरकर आगे चलते देख माँ-बाप बड़े प्रसन्न होते हैं।

★ बच्चे को आप अपने पाँव के पंजों पर खड़ा करें। उसका चेहरा आप की ओर रहे, आप उसका हाथ थामें रहें, और धीरे धीरे आप पीछे की और डग भरें, चलें।

★ इसी प्रकार बच्चे को, उसका चेहरा आगे रखते हुए आगे की ओर चलें। इस में विविधता लाते रहें।

● यदि आप का बालक खड़ा नहीं हो पा रहा हो, या चलने में उसे परेशानी होती हो तो विशेषज्ञ की सलाह लें।

1 वर्ष से 2 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ

बच्चों में यह आयु छान-बीन और जिज्ञासा की होती है। क्योंकि अब वे चलना प्रारम्भ कर लेते है, आस-पास की सभी चीज़ों को जानना चाहते हैं। इसके लिए बच्चे वस्तुओं को छूना, पकड़ना, दबाना, धक्का देना, फेंकना, हिलाना ... आदि क्रियाएँ करना चाहते हैं। यह आवश्यक है कि उन्हें उनके आस-पास की चीज़ों को जानने का अवसर दिया जाय, परंतु इसके साथ ही यह भी ध्यान देना होगा कि उन्हें किसी प्रकार की चोट न पहुँचे, वस्तुओं का नुकसान न हो, और कोई अन्य खतरा न पैदा हो जाय। खिलौनों और खेल का चयन इस प्रकार से होना या करना चाहिए जिससे बालकों की जिज्ञासा भी पूरी हो, खेल भी पाएँ और साथ ही क्या करना चाहिए और कब क्या नहीं करना है, इसे भी सीख जाँय। चयन किए गए खेल कार्य-कलाप बच्चे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक विकास में सहायक होने चाहिए। खेल सामग्री या खिलौने इतने महँगे नहीं होने चाहिए। कारण कि बच्चे बहुत जल्दी ही ऊब जाते हैं। अन्य खिलौनों से खेलना चाहते हैं। इस आयु के बच्चों को लिए कुछ खेल कार्य-कलाप नीचे दिए गये हैं।

कार्य-कलाप : 16

प्राय: सभी बाल्कों को बैट और बाल खेलने में रूचि होती है। इनसे कई प्रकार के खेल खेले जा सकते है।

★ आप बाल को बच्चे के सामने, उसकी ओर लुढ़काएँ और उसे बैट से बाल को ढकेलने या मारने को कहें। शुरू शुरू में आप अपने और बालक के बीच की दूरी कम रखें। धीरे धीरे इस दूरी को बढ़ाते जाँय। इस प्रकार बालक अपनी क्रिया पर नियंत्रण पाने लगेगा और खेलने में उसका उत्साह बढेगा।

भाई-बहन भी इस खेल में शामिल होना चाहेंगे। रंगीन, नरम प्लास्टिक के बाल और बैट का प्रयोग करने दें। इनसे बच्चों को चोट नहीं लगेगी।

● दृष्टि विकलांग बच्चों के लिए आवाज़ करने वाले बाल का प्रयोग करें। शारीरिक रूप से विकलांग बच्चों को सहायता की आवश्यकता हो सकती है। बाल को लुढ़काने के लिए, बैट से मारने के लिए इन बच्चों को मदद और उत्साह दें।

कार्य-कलाप : 17

अब लुका-छिपी खेलने का समय है।

बच्चे छिपने और ढूंढ़ने के खेल में बहुत आनन्द लेते हैं।

★ बच्चे के खिलौने को, उसके सामने ही किसी डिब्बे के नीचे छुपाएँ। उससे पूछें, "खिलौना कहाँ है"। यदि बच्चा डिब्बे को उलटकर खिलौना निकाल ले या पा जाय ते आप तुरंत अपनी खुशी दिखाएँ, प्रसन्न हो ताली बजाएँ। अब बच्चे को खिलौना छुपाने दें, आप उसे ढूढ़ें। यदि बालक इस क्रिया को कर पाने में कोई मुश्किल का अनुभव करे तो आप उसकी मदद करें।

इस प्रकार के खेल से बच्चों को किसी देखी हुई वस्तू की याद बनी रह पाएगी। जिसे अवसर आने पर पहचाना जा पाएगा।

● दृष्टि विकलांग बच्चों के लिए आवाज़ करने वाले खिलौने को छिपाएँ, और खिलौने की चाबी की सहायता से उसे आवाज़ करने दें, जब बालक उसे ढूंढ़ने का प्रयत्न कर रहा हो।

कार्य-कलाप : 18

जब बच्चे बात करना सीखते हैं उस अवस्था में फूंकने की क्रिया उन्हें अच्छी लगती हैं।

★ उन्हें सीटी बजाने के लिए दें। यदि बच्चा सीटी न बजा पा रहा हो, तो उसे दिखाएँ और बताएँ, सीटी कैसे बजती है, या बजाई जाती है। बच्चे को प्रयत्न करने दें। प्रोत्साहित करते रहें।

★ फूंकने की अन्य क्रियाओं में ताश के पत्तों का घर बनाकर उसे फूंकते हुए गिराने का प्रयत्न करना, कागज के छोटे छोटे टुकड़ों को फूंक कर उड़ाना, साबुन के पानी को गोलाकार रिंग से निकालना, पिंग पांग बाल को फूंकना, आदि शामिल की जा सकती हैं।

कार्य-कलाप : 19

वालकों को अपने आस-पास की वस्तुओं को ढूंढ़ने या छान-बीन करने में मज़ा आता है।

★ जब भी अवसर मिले, बच्चे को उसके आस पास की वस्तुओं के नाम बताते रहें, उनसे उसका परिचय कराते रहें।

★ एक प्रकार का खेल खेलें जिसमें बच्चे से आस पास की वस्तुओं के बारे में पूछें "पंखा कहाँ हैं, चांद कहाँ हैं", आदि .. जब बच्चा सही रूप में उत्तर दे पाए तो ताली बजा कर प्रसन्नता दिखाएँ। यदि बच्चा उसका नाम भी लेता हो तो उसे प्रोत्साहित करें।

● यदि बच्चे को देखने में कठिनाई हो तो उन्हीं वस्तुओं को छूकर पहचान करवाएँ, उसी समय उनका नाम भी लें।

कार्य-कलाप : 20

नहाना और पानी में रहना प्राय: सभी बच्चों को आरामदायक लगता है। यदि आप इस क्रिया को आनन्ददाई बनाएँ तो बच्चे इसे सीख पाएँगें और इसका आनन्द भी उठा पाएँगें।

★ गर्मियों के मौसम में, अपने बच्चे के लिए एक छोटे टब का इंतजाम करें, उसमें पानी भर लें। एक प्लास्टिक बाल उसके अंदर रख दें, या कोई गुड़िया रख लें। बच्चे को टब में बैठ कर खिलौनों के साथ खेलने दें।

ध्यान रहे पानी का स्तर बच्चे के पेट के स्तर से ऊपर न हो। बच्चा जब पानी में खेल रहा हो तो आप निगरानी करते रहें।

कार्य-कलाप : 21

अब तक तो बच्चे ने कई प्रकार के खिलौनों का संग्रह कर लिया होगा, जो उसे उपहार में मिले होगें या आप खरीदकर लाए होगें।

★ यदि आप और खिलौने अपने बच्चे को देना चाहते हैं, तो अब आप यांत्रिक खिलौने, खींचे जाने वाले खिलौने, या दबाकर आवाज़ निकाले जाने वाले खिलौनों को लें। ऐसे खिलौने टिकाऊ होने चाहिए, और इनमें किसी हानिकारक रसायन का उपयोग न किया गया हो।

★ कभी कभी बच्चे घर के, रसोई के बर्तनों या टिन के डिब्बे आदि से खेलना चाहते हैं। उन्हें हतोत्साह न करें। हाँ, यह ध्यान रखें कि सामान किसी प्रकार से बच्चे के लिए हानिकारक न हो। जब बच्चा इन बर्तनों से खेल चुका हो तो उन्हें यथा स्थान रखवा दें।

कार्य-कलाप : 22

छिपी हुई वस्तुओं को ढूंढ़ना बच्चों को कभी न उबा देने वाला खेल है।

★ लकड़ी या गत्ते का एक डिब्बा बनाएँ जिसके ऊपर वाले ढक्कन में इतना बड़ा छेद हो कि बच्चा अपना हाथ उसमें आसानी से डाल सके। छोटे छोटे खिलौने, पेन्सिल, और लकड़ी के टुकड़े उस डिब्बे में रखें। बच्चे से वस्तुओं को एक एक करके निकालने को कहें। उन्हें देखने को कहें। बाद में फिर उन वस्तुओं को डिब्बे में रखने को कहें। हाँ वस्तुओं को डिब्बे में रखने के लिए चुनते समय इस बात का ध्यान रहे कि यह वस्तुएँ इतनी बड़ी हो कि बच्चे के मुँह में या नाक में आसानी से न चली जाँय। इसी प्रकार वे किसी भी तरह से बच्चे के लिए हानिकारक न हों।

● जिन बच्चों को वस्तुएँ पकड़ने में मुश्किल हो उन्हें मदद दें।

कार्य-कलाप : 23

यही समय या आयु होती है जब बालक अपने नाम से परिचित हो। यदि वह अभी तक परिचित नहीं हुआ है तो उसे खेल-खेल में सीखने दें।

★ उसका नाम लेकर बुलाएँ और पूछें "अमित (बच्चे का नाम) कहाँ है" उसका हाथ उसके सीने पर रखकर बताएँ कि अमित यह है। मुस्कुराएँ, थपथपाएँ, प्यार से गोद में लें और प्रशंसा करें।

★ विभिन्न अवसरों पर परिवार के अन्य सदस्यों को भी ऐसा ही करने दें जिससे बालक सीख जाय।

● जो बच्चे सुन नहीं पाते हैं, उनके लिए दृष्टि संकेतों के माध्यम से उनका नाम सिखा सकते हैं। परिवार के अन्य सदस्य भी इसी प्रकार के संकेतों का प्रयोग करें तो बच्चा जल्दी सीख जाएगा।

कार्य-कलाप : 24

जैसे जैसे बालक बड़ा होता जाय, बाल के खेलों को अन्य रूपों में प्रस्तुत किया जा सकता है। गेंद या बाल फेंकना, पकड़ना, और पैर से मारना आदि अनेक सामान्य खेल खेले जा सकते हैं।

★ बालक को चोट न पहुँचे, इसके लिए मुलायम और हल्के गेंद का प्रयोग करें। जब आप अपने बालक के साथ खेल रहे हों तो सही शब्दों का ही प्रयोग करें, जैसे गेंद खेलते समय "फेंको", "पकड़ो", "उठाओ", "पैर से मारो", आदि इससे बालक की सम्प्रेषण कुशलता बढ़ेगी।

- दृष्टि विकलांग बच्चों के लिए आवाज़ करने वाले गेदों का प्रयोग करें।

- जिन बालकों को खड़े होने, दौड़ने या संतुलन की कोई भी समस्या हो, उन्हें सहायता दें।

कार्य-कलाप : 25

आजकल बाज़ार में अनेक प्रकार की आकर्षक चित्र पुस्तकें उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ के चित्र आकर्षक रंगों में होते हैं। गंदा या मटमैला हो जाने पर उन्हें धोया जा सकता है। चित्र जल्दी फटते भी नहीं है। यही समय या आयु है जब हम बच्चों को विभिन्न प्रकार के चित्रों की जानकारी दिला सकते हैं।

★ कड़े कार्डबोर्ड पर चिपकाए, बड़े रंगीन जानवरों के चित्रों को दिखाएँ। नाटकीय ढंग से जानवरों की आवाजें भी निकालें। बच्चे को चित्रों को देखने दें, उसे भी जानवरों की आवाजें निकालने दें या नाम लेने दें।

★ यदि बच्चा टी.वी. देखना पसंद करता हो तो उसे देखने के समय आप टी. वी. के प्रोग्राम के बारे में बच्चे को बताएँ।

कार्य-कलाप : 26

लुका-छिपी खेल वालकों को कभी न थका देने वाला अनुभव है। जैसे जैसे बालक आयु में बढ़ता है विकास पाता है, इस खेल में जटिलता बढ़ने लगती है। इस आयु में बालकों को वस्तुएँ या व्यक्तियों को ढूंढ़ने में आनन्द आता है, तथा उनका ध्यान इस पर अधिक केन्द्रित रहता है।

★ आप अपने को किसी चारपाई के नीचे या परदे के पीछे छिपाएँ। बालक का नाम लेकर बुलाएँ और कहें, "मुझे ढूंढ़ो"। यदि बालक आप को नहीं ढूंढ़ पाता है तो फिर आवाज़ दें। जब बालक आप को ढूंढ़ ले तो प्रसन्न हों, ताली बजाएँ, हँसे, और बच्चे की प्रशंसा करें।

★ इसी प्रकार अब बच्चे से छुपने को कहें और आप उसे ढूंढ़ें। इस खेल में भाई बहन को भी शामिल किया जा सकता है।

● यदि बालक को सुनने में बाधा हो तो आप या तो पर्दे को थोड़ा हिलाकर या अपना पैर थोड़ा बाहर निकालें रहें जिससे उसे कुछ इशारा मिल जाय और बालक आप को ढूंढ़ कर प्रसन हो सकें।

कार्य-कलाप : 27

बालकों को कहाँनियों में अधिक रूचि होती है, उन्हें अधिक पसंद हैं।

★ चित्र पुस्तक की सहायता से बालक को एक छोटी कहानी सुनाएँ। कहानी कहते समय अनेक प्रकार की भाव भंगिमाओं का प्रयोग करें जिससे बालक को अच्छा लगे, वह रूचि पूर्वक कहानी सुने। अब उसे एक कहानी कहने के लिए प्रेरित करें। उसे अपने ढंग से कहानी कहने दें। कहानी बच्चे के सोने के समय कहें।

● श्रवण विकलांग बच्चों को कहानी कहते समय चित्र पुस्तिका का उपयोग करें।

2 वर्ष से 3 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ

इस आयु में बालक मुख्यतः अनुकरण से सीखते हैं। इस आयु के बालकों के लिए जिन खेल कार्य-कलापों का सुझाव दिया जा रहा है, उनके लिए अधिकतर अनुकरण का ही प्रयोग होता है। अतः बालक जैसे जैसे सीखने का प्रयास करे, उन अवस्थाओं में उसके सामने अच्छे आदर्श का होना अति लाभदायक होगा। भाषा एक ऐसा ही क्षेत्र है जो इस आयु में तेज़ी से विकसित होती है। अतः गीत और अभिनय से भरी कविताएँ अपनी खास भूमिका निभाती हैं। बच्चों की अपनी तोतली भाषा में कविताएँ या गीत मन को बर्बश आकर्षित कर लेती हैं। जैसे जैसे बालकों का सामाजिक दायरा बढ़ता है, हमें ध्यान देना चाहिए कि उनके खेल, खिलौने या संबधित कार्य-कलाप बालक की इच्छा और शक्ति के अनुरूप हों। इस आयु के अनुरूप कुछ खेल कार्य-कलाप नीचे दिए जा रहे हैं।

कार्य-कलाप : 28

सीढ़ियों पर चढ़ने का एक भिन्न रूप है सीढ़ियों से कूदना।

★ सीढ़ी के अंतिम पद पर सामने की ओर देखते हुए बालक को खड़ा करें। दोनों पाँव के सहारे बच्चे को सीढ़ी के अंतिम पद से कूदने को कहें। पहले आप स्वयं कूद कर बालक को बताएँ, फिर उसे अनुकरण करने दें।

★ यह खेल बच्चों को समूह में भी खेलाया जा सकता है, जहाँ बच्चे बारी बारी से सीढ़ी से कूदें। कुछ बच्चे अन्य बालकों को ऐसा करते देख भी सीख जाते हैं।

● शारीरिक रूप से असमर्थ बालकों को आवश्यक मदद दें।

कार्य-कलाप : 29

बालक चाहे शहर का हो या देहात या गाँव का, कविताओं से आनन्द अवश्य लेता है। वास्तव में कविताएँ अन्तराष्ट्रीय रूप से प्रसिध्द है।

★ बालक के लिए सरल, आसान और छोटी कविताएँ के साथ गा कर सुनाएँ। बालक को साथ साथ दुहराने के लिए प्रोत्साहित करें। उचित भंगिमाओं को दिखाना न भूलें, जिससे बालक आनन्द ले सके।

♫ अनेक भाषाओं में कुछ कविताएँ इस पुस्तक के अंत में दी गई हैं।

कार्य-कलाप : 30

इस आयु में बच्चे अपने आप के "बड़ा" समझने लगते हैं, और जिन पर श्रध्दा रखतें है उन्हीं का अनुकरण करते हैं।

★ बच्चों को अभिनय करने वाले खेलों को खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। जिसमें वे, माँ, पिता, डाक्टर, ड्राईवर, पोस्टमैन आदि का नकल कर सकें। इसमें कई बालक भाग ले सकते हैं और अन्य अन्य व्यक्तियों का अभिनय करके आनन्द उठा सकते हैं । ध्यान देना होगा कि बच्चे आपस में लड़ाई न कर लें।

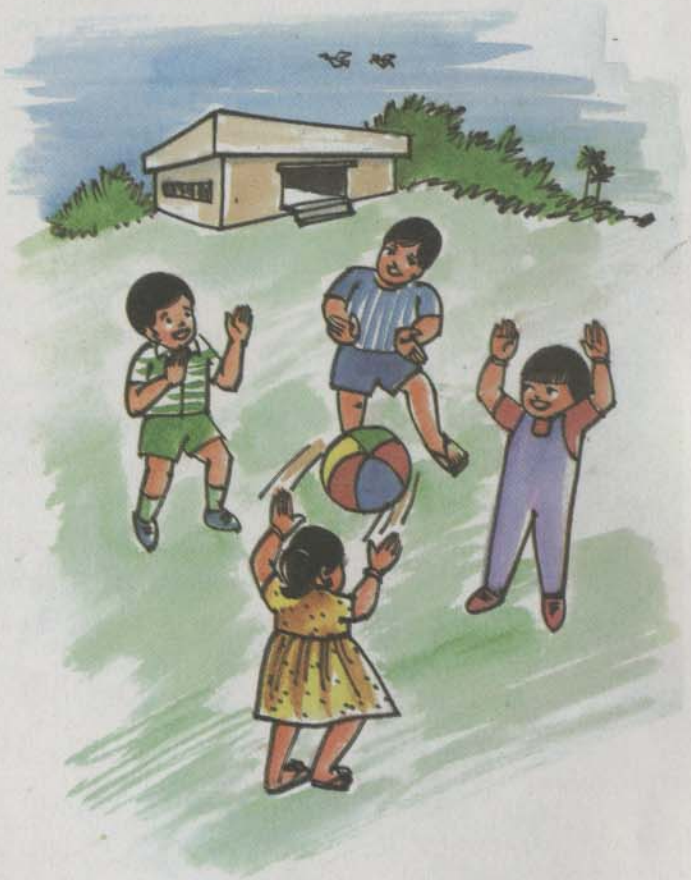
● सामान्य बच्चों को उनके साथ विकलांग बच्चों को खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। आवश्यक हो तो सामान्य बच्चों को इसके लिए पहले से तैयार कर लें।

कार्य-कलाप : 31

खेलते समय सामाजिक रीति रिवाज़ सीखे जाते हैं।

★ खेलते समय बच्चा अपनी वस्तुएँ दूसरे बच्चों के साथ बाँट कर खेले, इस व्यवहार को प्रोत्साहन दें। इसी प्रकार खेलते समय समाज में उपयोग किए जाने वाले व्यवहारिक शब्द जैसे: "कृपया", "क्षमा करें", "धन्यवाद", आदि के प्रयोग को प्रोत्साहित करते रहें। बच्चों को इसके लिए उचित अवसर भी देते रहें।

● विकलांग बच्चों को इन शब्दों के साथ साथ इशारों का प्रयोग सिखाएँ और सामान्य बालक को इनके साथ इशारों के प्रयोग को भी प्रोत्साहित करते रहें।



कार्य-कलाप : 32

रेत का खेल अच्छा आमोद-प्रमोद है। यदि आप अपने घर या आस-पास में रेत का गड्ढ़ा बनवा लें, तो निश्चित रूप से आप का बालक उसका प्रयोग करेगा, आनन्द लेगा।

★ बालक को दिखाएँ और बताएँ कि रेत से एक छोटा सा मकान कैसे बन सकता है।

★ दो बच्चों को रेत के ढेर में आमने सामने बैठाएँ। रेत के ढेर को गीला करें। अब दोनों बच्चों को आमने सामने से रेत की ढेर में छेद करने या सुरंग बनाने को कहें। ऐसा वे तब तक करते रहें जब तक दोनों का हाथ एक दूसरे से मिल न जाए। अंदर ही अंदर हाथ मिलाएँ और "हेलो" कहें।

★ भीगी रेत के सहारे बच्चे बाल या केक भी बना सकते हैं। रेत पर इधर उधर कूदते हुए आनन्द भी ले सकते हैं।

रेत में खेलने के लिए बच्चे को ऐसे कपड़े पहनाएँ जिन्हे यदि वे गंदा या मैला भी कर ले तो आप को बुरा न लगे। हाँ ध्यान रखें कि खेलने के बाद बालक अपने हाथ बराबर साफ कर लें। पैर धो ले और कपड़े बदल लें।

● किसी भी विकलांगता से प्रभावित बच्चों को रेत में खेलने के लिए प्रेरित करते रहना चाहिए।

कार्य-कलाप : 33

लकड़ी और प्लास्टिक के अनेक आकार प्रकार वाले टुकड़े बच्चों के लिए अच्छी सामग्री हैं।

★ इन टुकड़ों की सहायता से बच्चे को तरह तरह के मीनार, पुल, किले या मकान बनाने दें। उनके इस निर्माण कार्य में हाथ बटाएँ। इस खेल की सहायता से बच्चे को, आकार, रंग, रूप और संख्या का ज्ञान कराया जा सकता है।

● दृष्टि विकलांग बच्चे स्पर्श माध्यम से इन क्रियाओं को कर और सीख सकते हैं। आनन्द ले सकते हैं।

कार्य-कलाप : 34

बच्चे को अन्य बालकों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

★ अपने बालक को अन्य बालकों के साथ मिलने में मदद करें, और ध्यान दें कि अन्य बच्चे आप के बालक को अपने साथ खेलने दे रहे हैं। प्रारम्भ में आप इस क्रिया में अपने बच्चे की मदद करें परंतु जितना जल्दी हो सके आप हट जाँय और बच्चे को हिलने मिलने दें।

★ बच्चे काल्पनिक रेल का खेल खेलना पसंद करते हैं। आप इस खेल के लिए कोई उचित कविता सिखा दे जिससे बच्चे इस खेल में और रस लेने लगें।

♫ इस पुस्तक के अंत में कुछ कविताएँ दी गई हैं।

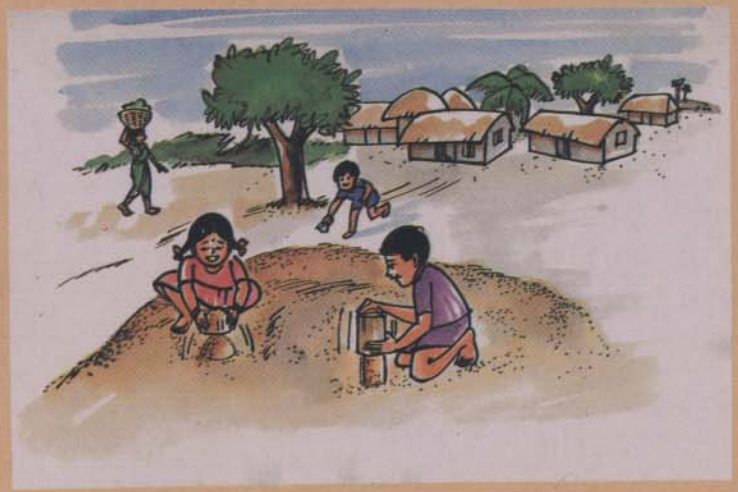
कार्य-कलाप : 35

जैसे जैसे बच्चे बढ़ते हैं, उनमें गामक कुशलताएँ और अच्छी होती जाती है। झूला झूलना एक ऐसी क्रिया है जिसे बच्चे आनन्द पूर्वक करना चाहते हैं।

★ बच्चे को खेल मैदान में ले जाकर झूला झुलाएँ। जैसे आप झुला रहे हो, गिनते भी रहें, इससे अंक ज्ञान भी बढ़ सकता हैं।

● यदि बालक को डर लग रहा हो तो आप उसके पास ही रहें और यदि उसे संतुलन में मुश्किल हो तो और अधिक सहायता दें।

3 वर्ष से 5 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ



इस आयु में बालक स्कूल जाना प्रारम्भ कर देता है तथा माँ-बाप या अभिभावक से अलग रह पाने की आदत डाल पाता है। वह अपने वर्तमान नए वातावरण में अनेक ऐसी चीजें देखता और पाता है जिसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ती है। अपने उम्र के बालकों से घुल-मिल कर रहने से उसे धीरे धीरे लेन-देन, अपनी बारी का इंतजार करना, यदि मार पड़े तो अपने को बचा पाना, हार को सह लेना, स्वीकार कर लेना आदि सीख पाता है। सुनियोजित खेल इस आयु की विशेषता है। स्कूल से बच्चे अनेक कार्य-कलाप सीखतें हैं। इस भाग में अनेक खेल कार्य-कलाप दिए जा रहें हैं जिन्हें माता-पिता घर के वातावरण में अपने बच्चों के सीखने में मदद दे सकते हैं।

कार्य-कलाप : 36

मेंड़के पिरोना और मालाएँ बनाना बच्चों को बड़ा अच्छा लगता है।

★ कड़े प्लास्टिक का धागा बच्चे के हाथ में (जिस हाथ से काम करता है) दें। धागे के आगे वाले सिरे को थोड़ा जला लें, इससे उसका सिरा नुकीला हो जाएगा। माला बनाने के लिए मेंड़के भी दें, जो कई प्रकार के आकर्षक रंगों और आकार में हों। माला बनाने के लिए बच्चे को उत्साहित करें।

★ बालक और बालिकाओं दोनों को इस कार्य में दक्ष बनाया जा सकता है। माला पूजा के समय उपयोग में ला सकते हैं और बच्चे मालाएँ बनाकर स्वयं भी पहन सकते हैं।

कार्य-कलाप : 37

जैसे जैसे बच्चे बड़े होते हैं, खेल एक निश्चित रूप धारण करने लगता है। यही आगे चल कर अन्य कुशलताओं को अच्छी तरह से सीखने में मदद भी देता हे।

★ पोस्ट कार्ड के आकार के सादे कार्ड लेकर उन पर अनेक जानवरों के चित्र, दैनिक जीवन की वस्तुओं के चित्र, 1-10 तक अंक, चार रंग और उनके नाम, चार आकार और उनके नाम, पाँच पक्षियों के नाम, बना लें। ऐसे दो सेट बना लें। अपने बच्चे और एक उसी उम्र के दूसरे बच्चे को आमने सामने बिठा लें। चाहें तो आप भी शामिल हो सकते हैं। पहले से बने हुए कार्डों को खूब मिला लें और अब उन्हें दो भागों में बॉट दें। दोनों बच्चों को बँटे हुए कार्ड दें। यदि आप भी खेल रहे हैं तो कार्डों को तीन भागों में बाँट, एक भाग आप भी ले लें। निर्देश समझाते हुए बच्चों को बताएँ कि उन्हें बारी बारी से कार्ड टेबल या ज़मीन पर (जैसे भी बैठे हों) फेंकना है। जिसका फेंका हुआ कार्ड उसके पहले फेकें कार्ड के समान होगा वह नीचे फेकें सारे कार्ड जीत लेगा। इस प्रकार खेल में मज़ा आएगा, स्पर्धा बढ़ेगी, और बिभिन्न प्रकार के आकार, रंग, वस्तुओं को मिलाना भी आ जाएगा। बच्चों को अपनी बारी का इंतजार करना और हार जीत को लेना देना भी आ जाएगा।

कार्य-कलाप : 38

संगीत मनोरंजन का सर्वमान्य साधन है।

★ अपने बालक के अतिरिक्त कुछ और बालकों को लीजिए। बालकों के मनपसंद का संगीत बजाएँ। बालकों को इस संगीत पर नाचने के लिए उत्साहित करें। संगीत में लय के अतिरिक्त शिक्षा भी हो।

♫ इस पुस्तक के कविता भाग में से या अन्य किसी जगह से कविताएँ या गीत चुन सकते हैं।

● संगीत के साथ उचित इशारों का भी प्रयोग अच्छा लगेगा।

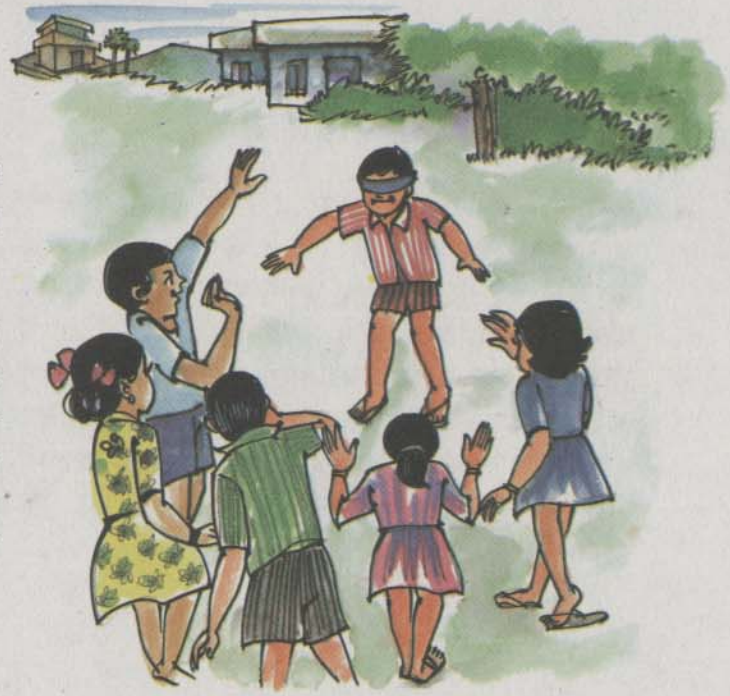
कार्य-कलाप : 39

वातावरण खेल और सृजनात्मकता बढ़ाता है। बच्चे इससे कई प्रकार के विचार और क्रियाएँ भी सीख पाते हैं।

★ बालक को खेल क्रिया में शामिल करते हुए रंगों के नाम सिखाएँ। जैसे: आस पास से हरी पत्तियों के इकट्ठा करना, लाल फूल चुनना, नीले कागजों के टुकड़ों को उठाना आदि। इसी प्रकार बालक को अपनी पोषाक और अन्य बालकों के पोषाक के रंगों को पहचानवाना। माँ के साड़ी के रंग को पहचानवाना।

● विकलांग बच्चों को भी वातावरण से बहुत कुछ सिखाया जा सकता है।

कार्य-कलाप : 40



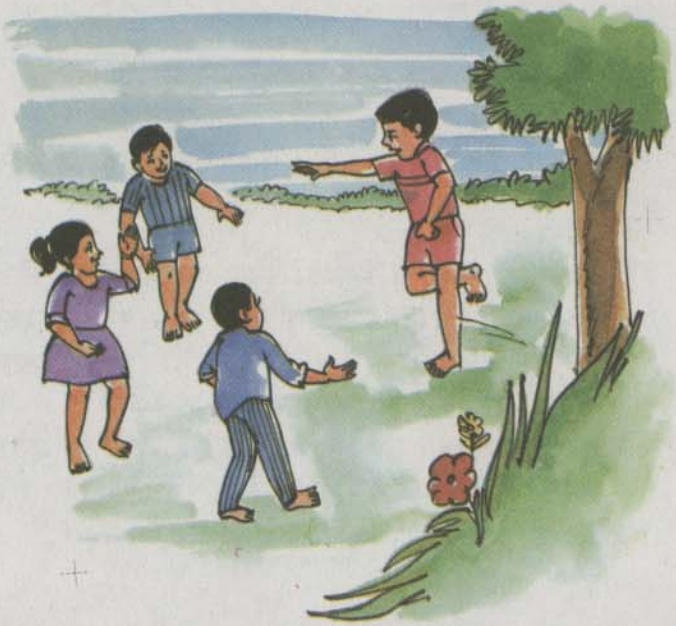
इस आयु के लिए अब अनुकूल समय आ जाता है जिसमें बच्चों को नियोजित समूह खेल की ओर अग्रसर किया जाय, प्रोत्साहित किया जाय।

★ बच्चों को समूह में इकट्ठा करें। एक बच्चे की आँखों पर रूमाल बाँधे। वह बच्चा अन्य बच्चों को, जो इधर उधर बिखर कर दौड़ रहे हों, बच रहे हो, छूने का प्रयत्न करेगा। जो भी बच्चा पकड़ा जाएगा, उसे वैसा ही करना होगा। इस प्रकार प्राय: सभी बच्चे बारी बारी से हिस्सा ले पाएगें। आधे घंटे तक यह खेल आनन्द दायक हो सकता है।

कार्य-कलाप : 41

समूह खेलों को रूचिकर बनाया जा सकता है।

★ समूह में बच्चों को खड़ा कर दें। बारी बारी से बच्चे लंगड़ी खेल खेल सकते हैं। उनमें से एक बालक पहले एक टाँग उठाकर कूदते हुए बच्चों को पकड़ने का प्रयास करेगा, जब कि अन्य बच्चे बचने की कोशिश में भागते रहेंगें। जब कोई बच्चा पकड़ा जाएगा ते उसकी बारी आएगी और वह भी उसी प्रकार से एक टाँग उठाकर भागते हुए बच्चों को पकड़ना चाहेगा। इस आनन्द में माँ बाप भी हिस्सा ले सकते हैं। यह खेल भी आधे या एक घंटो का हो सकता है।



कार्य-कलाप : 42

बालक अपनी मनपसंद वस्तुओं को इकट्ठा करना पसंद करता है। यदि उसमें अभी तक ऐसी भावना विकसित नहीं हो पाई है, तो उसे मदद दें।

★ बालक को काटने और चिपकाने के खेल में लगाएँ। पुरानी मैगज़ीन में से बच्चा अनेक प्रकार के जानवर या चीजों की तस्वीरों को काटकर एक बड़े कागज़ पर चिपका सकता है। अंत में उसे अपने कमरे की दीवार पर लटका सकता है। जब आप के यहाँ लोग बाहर से आऐं तो बालक के सामने, उसकी प्रशंसा करते हुए इस तस्वीर को दिखाएँ।

★ एक निश्चित दायरे में रंगीन कागज के छोटे टुकड़ों को फाड़कर चिपकाना भी अच्छा लगेगा। तैयार होने पर इसे भी दीवार पर टाँग सकते हैं।

कार्य-कलाप : 43

साइकिल के पुराने टायर, प्रेशर कूकर के पुराने रबर (गास्केट) उपयोग में तो आते नहीं परंतु बच्चे उसका अच्छा उपयोग कर सकते हैं।

- ★ अपने बालक को किसी डंडे से, साइकिल के पुराने टायर को चलाने के लिए प्रेरित करें। उसे सिखाएँ और वह टायर के पीछे पीछे भागेगा, उसे बड़ा आनन्द आएगा। ध्यान दें कि बालक किसी व्यस्त सड़क पर न चला जाय।
- ★ घर में बैठे बैठे बच्चे कूकर के रबर को जमीन पर लुढ़काते हुए आनन्द ले सकते हैं।

कार्य-कलाप : 44

आकार ज्ञान, खेल द्वारा भी दिया जा सकता है।

★ रेतीले जमीन या मिट्टी पर, ऊँगली या छोटे लकड़ी से चौकोर और गोलाकार आकृति बनाएँ, बच्चा उन बनाई गई आकृतियों, आकरों में से किसी एक प्रकार के आकर के अंदर कूदेगा। जैसे, उससे कहें कि वह गोलाकार में कूदता जाय। जब भी बालक गलती करे तो उसे दुबारा कूदने को कहें। कुछ देर तक इस खेल को खेलें।

● यदि बालक कूदने या छलांग लगाने में असमर्थ हो तो उसे रेंगकर आकार विशेष में जाने दें।

कार्य-कलाप : 45

गर्मियों के मौसम में बच्चे पानी से खेलना पसंद करते हैं।

★ सुबह शाम बच्चे को, पौधों में पानी डालने दें।

कार्य-कलाप : 46

इस आयु में बच्चे अपने हम उम्र के बच्चों के साथ खेलना पसंद करते हैं।

★ अक्सर बच्चों को खेलते देखा गया है। आमने सामने होकर वो एक दूसरे के साथ हाथों पर तालियाँ बजाते हैं, कुछ लय में बोलते हैं। एक अच्छा लय मिलने लगता है, बच्चे आनन्द लेते हैं। इस प्रकार का खेल प्राय: लड़कियाँ अधिक खेलती है। पर लड़के भी इसका उतना ही आनन्द उठाते हैं।

कार्य-कलाप : 47

3 से 5 वर्ष के बच्चे छोटी-छोटी पहेलियाँ बूझते और बुझाते हैं।

★ पहेलियों से परिचय कराएँ। पूछें क्या है जो रात में चमकता है, और प्रकाश बिखेरता है। बालक को सोचने दें, बुझौनी का उत्तर ढूढ़ने दें। यदि जवाब न बता पाए तो बताएँ, "चंदा"। इस प्रकार के खेलों से बच्चा सूचनाएँ एकत्र कर समझ पाता है, उसकी सोचने की कुशलता का विकास होता है। तर्क ज्ञान की भी बृध्दि हो सकती है।

इस प्रकार की बूझौनियों को पुस्तक के अंत में देखें।

परिशिष्ट -1

गीत व पहेलियाँ

अनुलग्निक पृष्टों में कुछ गीत/कविताएँ और पहेलियाँ दी गई हैं। गीत के साथ-साथ उचित कार्य कलाप का विवरण उल्लेखित करते हुए यह भी संकेत दिया गया है कि कौन सा गीत किस आयू के बच्चों के साथ गाना चाहिए। यह आवश्यक है कि गीत का चयन करते समय बच्चे के मनोविकास के स्तर का भी ध्यान रहे। जो गीत आपने अपने माता-पिता, दादा-दादी या नाना-नानी से सुने हों, यदि आप उनका भी इस्तेमाल करें तो इस संग्रह से संगीत और मधुर बन सकता है।

आयु	कविता/गीत	क्रिया
0-12 महिने	1. लोरी चंदा मामा दूर के पूए पकाये गूड़ के आप खाए थाली में मुने को दो प्याली में प्याली गई टूट मुना गया रूठ बजा बजा के तालियाँ मुने को मनायेंगे मक्खन मिसरी देकर मुने को हँसायेंगे!	बच्चे को खिलाते समय, सुलाते समय यह लोरी सुनाई जा सकती हैं।
1-2 वर्ष	2. कोयल कोयल काली कू-कू-कू डाली डाली कू-कू-कू गाती रही कू-कू-कू कभी थकती कू-कू-कू।	जब आप बच्चों को तरह तरह की आवाजें सुनाते है तो बच्चे आपकी नकल कर वही आवाजें निकालने की कोशिश करते है। यह बच्चों को बोलने की क्रिया में सहायक सिध्द होता है।

1-2 वर्ष

3. गुड़िया

छोटी सी यह गुड़िया है
जादू की पुड़िया।
छोटी सी हैं इसकी कंघी
लम्बी सी हैं चोटी।
मखमल की हैं इसकी जूती
रेशम की हैं टोपी।
आँखों में हैं कजरा
बालों में हैं गजरा।
पायल बोले छन छन
चूड़ी बोले खन खन।

बच्चा जब गुड़िया के साथ खेल रहा हो तब आप भी उसके साथ खेलते हुये यह गीत गा सकते हैं।और साथ में बच्चे को अपने अंगों का ज्ञान भी करा सकते हैं।

2-3 वर्ष

4. मेरी मुख

एक मेरा मुख है
इसका बड़ा सुख है।।
मुख मेरा बंद है
इसमें कलाकंद हैं।।
सहेली जो बुलाएगी
मिठाई गिर जायेगी।।
मैं तो कुछ न बोलूँगी
मुखड़ा न खोलूँगी

यह गीत खेल क्रिया 45 के साथ गाया जा सकता है। इससे बच्चे को खाते समय ज्ञान दिया जा सकता है कि खाते समय मुँह बंद करके खाना चाहिए।

2-3 वर्ष

5. हमारे हाथ

ये हाथ हमारे रक्षक हैं
बहुत काम ये करते हैं
जब संकट कोई आता हैं
बढ़कर उसको हरते हैं।
यही कुदाल चलाते हैं
पकी फसल को यही काटते
पानी हमें पिलाते हैं।
ये पाँच उँगलियाँ लिखती हैं।
ये मुक्का भी बन जाती हैं।
एक हाथ की पाँच बेटियाँ
मिलकर फूल सजाती हैं।

यह कविता बच्चों को दोनों हाथों के क्रियाओं को सिखाते समय गायी/बोली जा सकती है। पाँच उँगलियों से क्या-क्या किया जा सकता है, ये भी सिखाया जा सकता हैं।

2-3 वर्ष

6. चार नौकर

मेरे पास है नौकर चार।
हरदम रहते है तैयार।।
दो तो मेरे हाथ है।
सदा ये देते साथ है।।
दो जो मेरे पैर हैं।
मुझे कराते सैर है।।
न पीते हैं न खाते हैं
जहाँ कहूँ ले जाते हैं।।

यह कविता बच्चों को हाथ और पैरों के विभिन कार्य सिखाते समय सुनाये जा सकती हैं। इससे बच्चे हाथ और पैरों की विशेषताओं समझ सकते हैं।

2-3 वर्ष

7. मछली

ये नदिया की रानी
पीती कितनी पानी
आज बहुत ही सर्दी है
आगे तेरी मरज़ी है
न हो जाए कही जुकाम
बाहर आ और कर आराम।

बच्चे मछलियाँ देख खूब प्रसन होते हैं। आप उन्हे मछली के बारे में इस कविता द्वारा ज्ञान भी दे सकते है अथवा उनका मनोरंजन भी कर सकते हैं।

2-3 वर्ष

8. गीदड़ बुकसेलर

गीदड़ एक अनोखा आया
बुकसेलर का रूप बनाया।
रंग रंगीले चित्रोंवाली
लाये पुस्तक नई निराली।
उसमें देखा अपना चित्र
बोले यह है मेरा मित्र।

इस कविता को खेल क्रिया 44 के साथ गाया जा सकता है। बच्चें विभिन जानवरों के चित्र देखकर बहुत खुश होते हैं। उनको इस कविता द्वारा जानवरों के नाम पुस्तक का ज्ञान आदि सिखाया जा सकता हैं।

2-3 वर्ष

9. सबकी चाल

झूम झूमकर हाथी चलता
घोड़ा दुलकी सरपट चाल।
हिरण चौकड़ी भरता लंबी
लेता ऊँची शेर उछाल।
कुत्ता-बिल्ली झपटा करते
चूहे दौड लगाते हैं।
कोयल, क़ौवा, तोता-मैना
पंख खोल उड़ जाते है।

बच्चे को जब आप चिड़िया घर ले जाये उस समय उन जानवरों का नाम, उनका रूप, रंग, आकार आदि का ज्ञान इस गीत द्वारा सिखाया जा सकता हैं।

3 वर्ष

10. गोल-गोल

दादाजी की पगड़ी गोल
नानाजी का चशमा गोल
पप्पाजी के पैसे गोल
मम्मजी की रोटी गोल
बच्चे कहते लड्डू गोल
टीचर कहती दुनिया गोल।

इसमें बच्चों को अनेक प्रकार के गोल वस्तुओं को दिखाकर समझा सकते हैं कि, "गोल " आकार क्या होता हैं।

3-5 वर्ष

11. सवेरा

मुर्गा बोला कुकड़ू कू
सूरज निकला चम्मक चू।
हुआ सवेरा झम्मा झम
धूप चमकती चम्मा चम।
करें नाशता अब चटपट
उठा पुस्तके हम झटपट।
पहुँच जाए जल्दी स्कूल
नहीं पड़ेगी कसकर रूल।

ऐसे कविता जिसमें तुक हों बच्चे बड़े आनंद से गाते हैं। यह है ऐसी ही कविता जिसे गा कर बच्चे सुबह के नियमों के बारे में सीख सकते हैं।

3-5 वर्ष

12. अच्छे आचरण

स्वच्छ वस्त्र धारण करो
करके फिर जलपान
विद्यालय में जाओ तुम
पाओ विद्या दान।।
माता पिता गुरूजन मिले
कहो झुकाकर शीश
"पुज्य नमस्ते आप को
लो उनका आशीष"।

इस गीत द्वारा बच्चों को शिक्षा मिलता है कि उन्हें साफ सुथरा रहना चाहिए और बड़ों का आदर सत्कार करना चाहिए।

3-5 वर्ष

13. इन्द्रधनुष

पानी इधर बस्ता है
सुरज उधर चमकता है
इसी बीच में मौका पाकर
इंद्रधनुष सतरंग आकर
आसमान पर छाया हैं
सबके मन को भाया हैं।

बच्चों को बरसात में इंद्रधनुष दिखाकर सात रंगों की पहचान करा सकते हैं।

3-5 वर्ष

14. जानवरों की बोली

हाथी है चिंघाड़ता
शेर है दहाड़ता
घोड़ी हिनहिनाती है
मक्खी भिनभिनाती हैं।
गधा तो है रेंगता
धोबी कान खेंचता
गली में कुत्ता भौंकता
साये मैं मैं चौंकता।

इस कविता को खेल क्रिया 41 के साथ सुनाई जा सकती है।
बच्चों को जानवरों के नाम बताते है, साथ ही साथ उन जानवरों की बोली का भी ज्ञान करवा सकते हैं।

3-5 वर्ष

15. जंगल का राजा

मैं जंगल का राजा हूँ
राजा हूँ महाराजा हूँ।
यह सब मेरी परजा है
मैं इनका अनदाता हूँ।
भूख मुझे जब लगती है
मैं इनको खा जाता हूँ।

यह खेल अनुकरणवाले खेल में लिया जा सकता हैं। इसमें अनेक जानवरों का समावेशकर अनेक रूप दे बच्चों का मनोरंजन कर सकते हैं।

3-5 वर्ष

16. रेलगाड़ी

गाड़ी कहती छक छक छक
गाड़ी कहती फक फक फक
इंजन जाए आगे आगे
पीछे पीछे डिब्बे भागें।
सूरंग में जब यह जाती है
दिन को रात बनाती है
छक छक छक छक गाती जाए
सीटी खूब बजाती जाए।

यह कविता खेल क्रिया 40 के साथ गायी जा सकती हैं।

आयु	कविता/गीत	क्रिया
3-5 वर्ष	**17. रेल का खेल** खेलों आओ रेल का खेल आपस में हो जाये मेल। रामु इंजन बन जायेगा अहमद झंड़ी ले आयेगा। शयामा तुम झंड़ी दिखालाना सुमन, कमल डब्बे बन जाना डेविड़ भैय्या तुम भी आओ संगी साथी अपने लाओ अब चलती है अपनी रेल शुरू हो गया अपना खेल। छूक छूक करती आयी रेल धुआँ उड़ाती आई रेल।	यह कविता खेल क्रिया 40 के साथ गायी जा सकती हैं। यह खेल बच्चे बड़े चाव से खेलते हैं।
3-5 वर्ष	**18. मेरा लट्टू** तेरा लट्टू हार गया मेरी बाजी मार गया। देखो कैसा नाच रहा सबके मन को जांच रहा। कीमत इसकी अस्सी पैसा नहीं दूसरा इसके जैसा।	यह कविता खेल क्रिया 54 के साथ गायी जा सकती हैं।

5 वर्ष

19. दिशायें

उगता सूरज जिधर सामने
उधर खड़े हो मुँह करके तुम
ठीक सामने पूर्व दिशा है
और पीठ पीछे है पश्चिम
बायीं ओर दिशा उत्तर
दायी ओर तुम्हारे दक्षिण।
चार दिशाए होती है ये
पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण।

इस कविता द्वारा बच्चों को दिशाओं का ज्ञान करवाया जा सकता है जैसे पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण।

5 वर्ष

20. चल मेरी नैया

कागज़ की ली नाव बना।
और पानी में दी बहा।।
छप छप छप छप पानी बोले।
नैया चलती हौले हौले।।
नाव मेरी जब डगमग डोले।
मनवा मेरा धकधक बोले।।
नदिया ले गई इसे बहाए।
पानी में रख हम पछताए।।

बच्चों को बरसात खत्म होने के बाद पानी में खेलने का बहुत शौक होता है। उन्हें कागज की नाव बनाकर पानी में छोडने पर उस चलती हुई नाव को देखने में बड़ा मज़ा आता है।

पहेलियाँ 3-5 वर्ष

1. सोना चांदी ताँबा लेता
   बड़िया गहने गढकर देता — सुनार

2. खेत जोतता फसल उगाता
   तब सबको भोजन मिलता — किसान

3. कोरा कपड़ा लेकर जाऊँ
   कुर्ता छंबला सीकर लाऊँ — दर्जी

4. सबके गंदे कपड़े लेता
   उजला कर कर उनको देता — धोबी

5. करघे पर मैं सूत जमाकर
   धोती साड़ी देता बुनकर — जुलाहा

6. चमड़ा लेता खीले लेता
   जूता रोज़ मैं बनाया करता — मोची

7. जंगल से मैं लकड़ी लाऊँ
   हल खटिया मैं रोज बनाऊँ — बढ़ाई

8. इंटे चुनता गाटा भरता
   घर मैं रोज़ बनाया करता — राजमिस्त्री

9. सबकी प्यास बुझाता है
सबको सुख पहुँचाता है
दुनिया में उससे हरियाली
वह है कौन? वह है कौन? — पानी-पानी-पानी

10. गिरि पर उसका जन्म हुआ
पाला है मैदानों ने
जाकर मिली समुन्दर से
मिली पानी से पानी
किसकी यह अमर कहानी? — नदी-नदी-नदी

11. तीतर के दो आगे तीतर, तीता के दो पीछे तीतर
आगे तीतर पीछे तीतर, बोले कितने तीतर — तीन

12. हरी थी मन भारी थी हीरे मोती जड़ी थी
राजाजी के बाग में दुशाला ओढ़े खड़ी थी
कच्चे पक्के बाल है उसके मुखड़ा है सुहाना, बोलो क्या? — भुट्टा

13. ना मारा न खून किया
मेरा सिर क्यों काट लिया — नाखून

14. कटोरे पर कटोरा
बेटा बाप से भी गोरा — नारियल

15. एक जानवर ऐसा, जिसके दूम पर पैसा
सर पे हे ताज भी बादशाह के जैसा — मोर

परिशिष्ट - 2
आगे पढने के लिए पुस्तको की सूची

स्वामीनाथन, इन्दिरा (1989) प्लेईगं ऐण्ड लर्निंग : ए मेनुअल ऑन कोगनिटिवली ओरिइंटिड प्रोग्राम फार प्रीस्कूल चिल्ड्रन, आगा खान फौंऊडेशन, इण्डिया।

स्वामीनाथन, मीना प्ले एक्टिवीटीज़ फार यंग चिल्ड्रन, यूनिसेफ, रीजिनल आफिस फार साऊथ सेन्ट्रल ऐरिया : लोधी ऐस्टेट, न्यू देलही.

वैहमैन, पॉल (1977) हेल्पिंग द मेन्टली रिटार्डिड एक्वायर प्ले सकिलज़, ए बिहेवियरल अप्रोच : र्चाल सी. थोमस सप्रिंग फील्ड, इलिनोय, यू.एस.ए.

जयालक्षमी, एस.एस. राजागोपाल विसालक्षी, देवी जाहनवी, एस. एण्ड जयालक्षमी, एम. (1978) प्ले मेटियरलस् आफ तमिलनाडू : ए मेनुअल फॉर टीचरज़, एन.सी.ई.आर.टी., न्यू देलही।

राजगोपाल विसालक्षी, एण्ड नारायण जयन्ति, हियर वी प्ले : इण्डियन एसोसिऐश्न फॉर प्री स्कूल ऐजुकेशन, कोयम्बटूर।

शह मृगावति, चन्दुभाई सोनी, एण्ड श्रौफ स्वाति (1980) प्ले मेटियरलस् ऑफ गुजरात : ए मेनुअल फॉर टीचरज़, एन.सी.ई.आर.टी., न्यू देलही।

देवेगावड़ा, ए.सी. नागरत्ना, एस.एन. स्वामीनाथन इन्दिरा, मुरलीधरण राजालक्षमी (1981) ऐजुकेशनल प्ले मेटियरलस् ऑफ कर्नाटक : मेनुअल एन.सी.ई.आर.टी., न्यू देलही।

देवेन्द्रनाथ रविता (1982) प्ले मेटियरलस् ऑफ आन्ध्र प्रदेश : मेनुअल फॉर टीचरज़, एन.सी.ई.आर.टी, न्यू देलही।

देवी मांघी एन., सिंह इबोहांबी, सिंह एल. सिंह मणी, देवी सरयु, एण्ड संघीयुला जे.के (1981) प्ले मेटियरलस् ऑफ मणिपुर : ए मेनुअल फॉर टीचरज़, एन.सी.ई.आर.टी. न्यू देलही।

लेखकगण

रीता पेशावरिया, राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, सिकन्दराबाद में क्लिनीकल मनोविज्ञान की प्राध्यापक हैं।

देश कीर्ति मेनन, राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, सिकन्दराबाद में निदेशक के पद पर कार्यरत हैं।

शैलेजा रेड्डी, राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, सिकन्दराबाद में विशेष शिक्षा की प्राध्यापक हैं।

नोट : लेखकगण डा. जयन्ति नारायण जो राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान में विशेष शिक्षा की सहायक प्रोफेसर हैं, जिन्होंने इस पुस्तक के संकलन में महत्वपूर्ण योगदान दिया, के प्रति आभार प्रकट करते हैं।