

माता उन्मुखीकरण - जनवरी 2025

Topic	अच्छा खान-पान व अन्य आदतें एवं परिवेशीय समझ	Time
आरंभिक चर्चा	<p>दिसम्बर माह की गतिविधियों पर चर्चा करें:</p> <p>सत्र की शुरुआत में सभी अभिभावकों को गोले में बैठने को कहें और चर्चा शुरू करें।</p> <p>पिछले महीने के चर्चा बिन्दु:</p> <ul style="list-style-type: none"> • सौन्दर्य बोध से संबंधित आपने बच्चों के साथ क्या-क्या गतिविधियाँ की? • सौन्दर्य बोध की कौन-सी गतिविधि बच्चों को सबसे ज्यादा पसंद आई? • सौन्दर्य बोध की कौन-सी गतिविधि आप सबसे आसानी के साथ करवा पाए? • सौन्दर्य बोध की कौन-सी गतिविधि को कराने में परेशानी आई? • क्या आप लोगों में से कोई उस गतिविधि को समझने में सबकी सहायता कर सकता है? • सौन्दर्य बोध की गतिविधियां करवाने के बाद आपको कैसा लगा? 	10 मिनट
अच्छा पोषण	<p>खान-पान की वे वस्तुएँ जो शरीर, दिमाग, मांसपेशियों, आदि को स्वस्थ रखते हैं और शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता को बनाए रखने में मदद करते हैं, उसे अच्छा पोषण कहते हैं।</p>	2 मिनट
अन्य आदतें	<p>अच्छी आदत उस व्यवहार अथवा कार्य को कहते हैं, जिन्हें बार-बार दोहराया जाता है एवं जिनके सकारात्मक परिणाम होते हैं। जैसे: प्रतिदिन दो बार ब्रश करने से हमारे दांत साफ रहते हैं।</p>	2 मिनट
परिवेशीय समझ	<p>एक अच्छा पर्यावरण वह है जो बच्चों को स्वस्थ रहने के लिए और उनके सर्वांगीण विकास हेतु आवश्यक संसाधन प्रदान करता है। जिसमें निम्न चीज़ें शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • शुद्ध हवा • सुरक्षित पेयजल • स्वच्छ वातावरण <p>नोट: अच्छा पर्यावरण केवल संसाधनों तक ही सीमित नहीं है, इसमें आचरण और व्यवहार पर भी ध्यान देना चाहिए।</p>	2 मिनट
अच्छा पोषण, अन्य आदतों और परिवेशीय समझ	<p>चर्चा के बिन्दु:</p> <ul style="list-style-type: none"> • भावनात्मक नियमन: अच्छा पोषण, अच्छी आदतों और अच्छे पर्यावरण से बच्चों को भावनात्मक नियमन में मदद मिलती है। जैसे, प्रतिदिन योग अथवा व्यायाम करने से बच्चों को आत्म-जागरूकता और मानसिक संतुलन को बनाये रखने में सहायता प्राप्त होती है। • स्वस्थ शरीर और स्वस्थ दिमाग: अच्छा भोजन, अच्छी आदतों और अच्छे पर्यावरण से बच्चों का शरीर और दिमाग दोनों स्वस्थ रहते हैं। जैसे, अच्छा भोजन बच्चों की मांसपेशियों और हड्डियों के विकास में सहायक है। • मूल्यों का विकास: अच्छा पर्यावरण और अच्छी आदतों से बच्चों में मूल्यों का विकास होता है। जैसे, अगर बच्चों को ऐसा पर्यावरण मिलता है जिसमें अभिभावक आदर्श व्यवहार करते हैं, तो उससे बच्चों में अनुशासन जैसे मूल्यों का विकास होता है। 	10 मिनट

<p>गतिविधि का प्रदर्शन</p>	<p>दाँत साफ़ करना (अच्छी आदतें) आवश्यक सामग्री: ब्रश और मंजन</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ अभिभावकों को एक ब्रश लेने के लिए बोलें। ❖ बच्चों को यह पूरी गतिविधि देखने के लिए बोलें। ❖ अभिभावक पहले ब्रश को साफ करके उस पर मंजन लगाएंगे। ❖ उसके बाद बच्चों को अपने दाँत और जीब को साफ करने की प्रक्रिया को दिखाएंगे। <p>संतुलित आहार आवश्यक सामग्री: प्लेट, घर में रखी खाने की वस्तुएँ</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ सभी अभिभावकों को गोले में बैठने के लिए कहें। ❖ सभी लोगों को एक कागज़ की प्लेट निकालने के लिये बोलें और उसमें भोजन की सामग्री जैसे फल, सब्जियाँ, आदि रखने को बोलें। ❖ प्लेट को सजाते समय भोजन में क्या चीज़, कितनी मात्रा में खानी चाहिए उस पर चर्चा करें। 	<p>10 मिनट</p>
<p>सामान्य गतिविधिया (घर में कराने वाली)</p>	<p>अच्छी आदतें:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक व्यायाम, योग, आदि ● हाथ धोने की प्रक्रिया से संबंधित गतिविधि <p>अच्छा पोषण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भोजन चखना (food tasting) ● भोजन की सुगंध को पहचानना (smelling the food) ● सलाद बनाना (fireless cooking) <p>अच्छा पर्यावरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● नाटक क्रिया (अच्छे आचरण) ● चित्र बनाएँ (साफ पेयजल की आवश्यकता) 	<p>10 मिनट</p>
<p>अच्छा पोषण, अच्छी आदतें और अच्छे पर्यावरण (ध्यान में रखने वाले निर्देश):</p>	<p>बच्चों के लिए ध्यान रखने वाले निर्देश:</p> <p>अच्छी आदतें:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चों को प्रतिदिन दो बार अपने दाँतों को साफ करना चाहिए। ● बच्चों को प्रतिदिन खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोने चाहिए। ● बच्चों को बाथरूम का उपयोग करने के बाद भी हाथों को धोना चाहिए। ● बच्चों को घर से बाहर चप्पल पहन कर निकलना चाहिए। ● बच्चों को अपने से बड़ों का आदर करना चाहिए। <p>अच्छा पोषण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चों को स्वस्थ भोजन जैसे कि फल, सब्जियाँ, आदि खाना चाहिए। ● बच्चों को घर में बना भोजन खाना चाहिए। <p>अच्छा पर्यावरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चों को सभी के साथ मिल-जुल कर रहना चाहिए। ● बच्चों को कक्षा के नियमों का पालन करना चाहिए। 	<p>10 मिनट</p>