# साथ में समय

## घर पर अपने छोटे बच्चे के साथ करने के लिए मज़ेदार और सरल गतिविधियाँ

National Literacy Trust
Change your story

# स्वागत है

**अपने बेबी या छोटे बच्चे के साथ बात करना और किताबें साझा करना उन्हें जीवन की सबसे अच्छी शुरुआत देता है।**

माता-पिता के रूप में आपको एक विशेष भूमिका निभानी है। अच्छी खबर यह है कि अपने बच्चे को सीखने के लिए तैयार होने में मदद करने के लिए एक आपको विशेषज्ञ होने की आवश्यकता नहीं है।

**क्या आप जानते हैं** कि आपके साथ सरल, रोज़मर्रा के अनुभवों से बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं!

## शीर्ष युक्तियां

इस पुस्तक में दिए गए शीर्ष युक्तियां यह सुझाव देते हैं कि आप अपने बच्चे की सीखने में कैसे मदद कर सकते हैं और कैसे उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार कर सकते हैं।

## जीवन गतिविधियों के लिए शब्द

अपने बच्चे को स्कूल के लिए आवश्यक भाषा विकसित करने में मदद करने के लिए जीवन गतिविधियों के लिए शब्दों का उपयोग करें। शुरू करने के लिए इन्हें आजमाएं। आप और अधिक उपायों को **wordsforlife.org.uk.** पर ऑनलाइन देख़ सकते हैं।

**शीर्ष युक्ति**

जब आप 'शाबाश' कहेंगे तो आपके बच्चे को अच्छा लगेगा! बहुत सारी प्रशंसा आपके बच्चे को अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करती है।

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

जब भी आप बाहर हों, अपने बच्चे से बातचीत करें - सड़क पर चलते समय, बस में, कहीं भी! वे आपसे बहुत से नए शब्द सीख सकते हैं।

# बातचीत करें, खेलें, पढ़ें

**बातचीत मायने रखती है!**

बारी-बारी से बातचीत करें और अपने बच्चे के साथ सुनें।

बच्चे प्रश्न पूछकर, अपने विचारों के बारे में बात करके, वे जो देखते हैं उसका वर्णन करते हुए और सोचकर सीखते हैं।

जब आप अपने बच्चे के साथ बातचीत कर रहे होते हैं तो आप साथ में मस्ती कर सकते हैं। इन्हें आजमाएं:

- सवाल पूछें
- रोज़मर्रा के अनुभवों के बारे में बात करें
- चुटकुले सुनाएं
- मूर्खतापूर्ण बर्ताव करें
- खेल खेलें
- गाने गाएं

**शीर्ष युक्ति**

अधिक उपायों के लिए देखें **wordsforlife.org.uk**

**क्या आप जानते हैं** कि जितना अधिक आप अपने बच्चे से बात करते हैं और जितने अधिक शब्द वे आपसे सुनते हैं, उतना ही 10 साल की उम्र में वे स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करेंगे?

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

अपने बच्चे के साथ बातचीत करें कि आप क्या कर रहे हैं जब आप रोज़मर्रा की गतिविधियों को करते हैं, जैसे कि कपड़े धोना या रात का खाना बनाना।

# चंचल रहें

बच्चे अपने खेल के माध्यम से दुनिया को समझना सीखते हैं!

खेल वास्तव में बच्चों के विकास के लिए महत्वपूर्ण है। अन्य बच्चों के साथ खेलने से उन्हें संवाद करना, अपनी बारी समझना, साझा करना और दोस्त बनाना सीखने में मदद मिलती है।

बच्चे विभिन्न वस्तुओं को खेल की वस्तुओं में बदलने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करके आनंद लेते हैं। आप उन्हें वयस्क जूते, कपड़े जैसे पहनने की चीज़ें, बैग या यहां तक कि खाली कंटेनर – बड़े बक्से और बेहतर हैं, प्रदान कर सकते हैं!

**शीर्ष युक्ति**

यदि खेल जीवंत या शोरगुल वाला है, तो अपने स्थानीय पार्क में जाएँ!

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

कहानी साझा करें 'हमलोग भालू का शिकार करने जा रहें हैं' और फिर अपने बगीचे या स्थानीय पार्क के आसपास एक काल्पनिक भालू के शिकार पर जाएं!

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

अपने बच्चे के कल्पनाशील खेल के दौरान इसमें शामिल हों और खेल में अपनी भूमिका निभाएं! उनसे अपनी भूमिका के बारे में प्रश्न पूछें या वर्णन करें कि आप क्या कर रहे हैं। इससे आपके बच्चे को नए शब्द सुनने और समस्याओं को हल करने का मौका मिल सकता है।

**क्या आप जानते हैं** कि अपने बच्चे को यह चुनने देना कि वे क्या खेलना चाहते हैं, उनकी स्वतंत्रता को बढ़ावा देता है और उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार होने में मदद करता है?

# संकेतों को पढ़ना

**प्रिंट हर जगह है!**

बच्चे प्रिंट से भरी दुनिया में रहते हैं और हर जगह संदेश, चित्र और लोगो देखते हैं।

खाने के लिए अपनी पसंदीदा जगह या सुपरमार्केट का नाम पहचानना पढ़ना और लिखना सीखने का यह पहला कदम है।

**क्या आप जानते हैं** कि आपका बच्चा जितना आपको पढ़ते हुए देखेगा, उतना ही वो भी पढ़ना चाहेगा!

**शीर्ष युक्ति**

सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा आपको किताबें, पत्रिकाएं, कॉमिक्स, मैनुअल, खाना बनाने की विधि या निर्देश जैसी चीजों को पढ़ते हुए देखता है और उन्हें बताएं कि आप ऐसा क्यों कर रहे हैं।

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

जब आप बाहर हों और अपने बच्चे के साथ हों, तो अपने चारों ओर के संकेतों, प्रतीकों, लोगो और शब्दों को देखें। उन्हें आपको दिखाने के लिए प्रोत्साहित करें और जिन्हें वे पहचानते हैं उन्हें 'पढ़ने' में उनकी मदद करें!

# खाएं, सोएं, घूमें

**बच्चों के बढ़ते शरीर को उचित खाना दें!**

शरीर और हड्डियों को स्वस्थ रूप से विकसित करने में मदद करने के लिए ताजे फल, सब्जियों और डेयरी के साथ मिश्रित और विविध आहार महत्वपूर्ण है। तैयार भोजन खरीदने की तुलना में कामचलाऊ खाना बनाना सस्ता हो सकता है। पास्ता, टमाटर और बीन्स जैसे सूखे या टिन वाले खाद्य पदार्थ अच्छे, सस्ते बुनियादी भोज्य पदार्थ हैं जिससे बहुत सारे अलग-अलग व्यंजन बन सकते हैं।

**क्या आप जानते हैं** कि बहुत सारे सुपरमार्केट में भोजन के लिए बहुत बढ़िया रैसीपी उपलब्ध हैं जो बहुत महंगे नहीं हैं? या, आप अन्य विचारों के लिए ऑनलाइन देख सकते हैं: **nhs.uk/start-for-life/baby/recipes-and-meal-ideas**

**शीर्ष युक्ति**

दोस्तों से पूछें कि उनके बच्चे क्या खाना पसंद करते हैं और रैसीपी को एक दूसरे से साझा करें!

**शीर्ष युक्ति**

नाश्ते और लंच क्लब विकल्पों के बारे में अपने बच्चे के स्कूल से पूछें!

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

आप जो कर रहे हैं उसके बारे में बात करके अपने बच्चे को खाना बनाते समय शामिल करें।

# प्रयाप्त नींद लें

### विश्राम करें!

बच्चों के लिए पर्याप्त नींद और आराम बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि उनका शरीर हर समय बढ़ रहा है और विकसित हो रहा है।

### सोने का समय की दिनचर्या

सोने से पहले की दिनचर्या कुछ इस तरह दिख सकती है:

- 6.45 बजे: पजामा पहनें, ब्रश करें, शौचालय जाएं।
- 7.15 बजे: किताब, कहानी या शांत बातचीत के साथ शांत समय।
- शाम 7.30 बजे: शुभरात्रि और लाइट बंद[1]

### शीर्ष युक्ति

सोने से एक घंटे पहले फोन, टीवी या कंप्यूटर पर 'स्क्रीन टाइम' कम करने की कोशिश करें क्योंकि यह बच्चों को सोने से रोक सकता है।

अपने बच्चे को सोने में मदद करने के सुझावों के लिए, देखें **sleepfoundation.org**

**क्या आप जानते हैं** कि सुकून देने वाले गाने और लोरी बच्चों को शांत कर सकते हैं और सुकून भरी नींद लेने में मदद कर सकते हैं?

### जीवन गतिविधि के लिए शब्द

सोते समय किताब के बजाय, अपनी कल्पना का उपयोग करके कहानी बनाने का प्रयास करें!

# सक्रिय बनें

## शारीरिक रूप से सक्रिय होने का समय!

यह अनुशंसा की जाती है कि पांच वर्ष तक की आयु के बच्चों को दिन भर में तीन घंटे की शारीरिक गतिविधि करना चाहिए[2]। इसमें चलना, कूदना, दौड़ना, चढ़ना और संतुलन बनाना शामिल हो सकता है। इस दौरान बच्चों का शरीर तेजी से बढ़ रहा होता है और विकसित हो रहा होता है। बच्चे सक्रिय रहना पसंद करते हैं, और स्वस्थ और निरोग रहने के लिए उन्हें चलते रहने की आवश्यकता होती है।

**अधिकांश बच्चों के लिए उपयुक्त गतिविधियाँ जो स्वयं से की सकती हैं उनमें शामिल हैं:**

- सक्रिय खेल (जैसे लुका-छिपी या मिट्टी में फंसना)
- इधर-उधर दौड़ना
- एक ट्रैम्पोलिन पर कूदना
- साइकिल चलाना
- नृत्य
- तैराकी
- रस्सी-कूद
- कसरत[3]

### शीर्ष युक्ति

एक ऐसी शारीरिक गतिविधि का पता लगाएं जिसका आप आनंद लेते हैं (जैसे संगीत पर नृत्य करना या जॉगिंग) और अपने बच्चे को भी इसमें शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें!

### जीवन गतिविधि के लिए शब्द

अपने बच्चे को उनके द्वारा नर्सरी में की गई गतिविधि के बारे में बताने के लिए कहें। उनसे पूछें कि उन्होंने इसके बारे में क्या पसंद या नापसंद किया - और क्यों।

# आप अपने बच्चे को मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं

शोध से पता चलता है कि माता-पिता अपने बच्चे को सीखने और जीवन में अच्छे परिणाम प्राप्त करने में मदद करने के लिए सात चीजें कर सकते हैं[4]।

### किताबें और कहानियां साझा करें

किताबों को एक साथ देखना बहुत छोटी उम्र से सीखने का एक शानदार तरीका है।

### बाहर निकलें और घूमें

टहलने या दुकानों पर एक साथ जाने से आपको और आपके बच्चे को देखने, महसूस करने, सूंघने, स्वाद लेने और सुनने के साथ-साथ बातचीत करने के लिए बहुत सी चीजों सहित अनुभव करने के लिए नई चीजें मिलती हैं!

### गाने और काव्य गाएं

नर्सरी काव्य और गाने गाना आपके बच्चे को कविता और दोहराव के माध्यम से नई ध्वनियों और शब्दों को सीखने में मदद करने का एक शानदार तरीका है।

### किताबों तक पहुंच

यदि कोई स्थानीय पुस्तकालय खुला है, तो आप मुफ्त में किताबें उधार ले सकते हैं, और बच्चों के लिए मुफ्त गतिविधियों में भाग ले सकते हैं। स्थानीय नर्सरी, बच्चों के केंद्र और स्कूल मुफ्त किताबें उपलब्ध करा सकते हैं। पता करें!

### साथ में खेलें

छोटे बच्चे खेल के माध्यम से सीखते हैं। एक साथ खेलने से बच्चों को संवाद करने और सामाजिक बनने के लिए आवश्यक कौशलों को विकसित करने में मदद मिलती है।

### पेंटिंग और चित्र बनाना

निशान और लिखावट की कोशिश करना लिखना सीखने की शुरुआत है।

### अक्षरों से खेलें

अक्षरों के आकार और ध्वनियों के साथ खेल खेलना सीखने को मजेदार बनाता है।

**इन सरल गतिविधियों से वास्तव में फर्क पड़ता है कि आपका बच्चा कैसे सीखता है और अपने सुनने, बोलने, पढ़ने और लिखने के कौशल को कैसे विकसित करता है। आप एक साथ मस्ती कर सकते हैं और एक ही समय में स्कूल जाने के लिए तैयार हो सकते हैं!**

I took part in Bookstart Corner

# कहानियां साझा करना

आपको हमेशा शब्दों को पढ़ने की जरूरत नहीं है। अपने बच्चे को कहानियों का आनंद लेने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए चित्र वाली पुस्तकों को देखना और उनके बारे में बात करना एक शानदार तरीका है। अगर आप घर पर दूसरी भाषा बोलते हैं, तो चित्रों और कहानी के बारे में अपनी भाषा में बात करें।

जब आप किताबें साझा कर रहे हों तो आप एक साथ मज़े कर सकते हैं:

- पुस्तक के कवर के बारे में बात करें और शीर्षक को इंगित करें।
- अपने बच्चे को किताब पकड़ने और पन्ने पलटने दें।
- उन्हें चित्रों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अलग-अलग पात्रों के लिए अलग-अलग आवाजों का प्रयोग करें। आवाज निकालें जैसे पोखरों पानी की ध्वनि, कार के हॉर्न बजाना या जानवरों की आवाज़।
- जब कहानी समाप्त हो जाती है, तो आप उनसे पूछ सकते हैं कि क्या उन्हें यह पसंद आया और क्या इस कहानी में उनका कोई पसंदीदा पात्र था।

**क्या आप जानते हैं** कि जो बच्चे अपने माता-पिता के साथ पांच साल की उम्र में नियमित रूप से पढ़ते थे, उन्होंने 16 साल की उम्र में गणित, शब्दावली और वर्तनी परीक्षणों में उन बच्चों की तुलना में बेहतर प्रदर्शन किया, जिन्हें इस तरह से मदद नहीं मिली थी?[5]

**क्या आप जानते हैं** कि बच्चों की अक्सर एक पसंदीदा कहानी होती है जिसे वे बार-बार सुनना चाहते हैं? यह उन्हें शब्द क्रम सीखने में मदद करता है और लिखित शब्द को कहानी से जोड़ने में मदद करता है - जो पढ़ना सीखने में पहला कदम है!

### शीर्ष युक्ति

आप दोनों के साझा करने के लिए जगह बन सके ऐसा एक मांद (टेबल पर एक कपड़ा लगाकर) बनाएं। आप अपनी मांद को कहानी का हिस्सा बना सकते हैं - यह एक राक्षस की गुफा, एक रॉकेट जहाज या एक राजकुमारी की मीनार हो सकती है।

### जीवन गतिविधि के लिए शब्द

अपने बच्चे से बात करें कि आपने बचपन में क्या किया था। पूरे परिवार को शामिल करें - दादा-दादी के पास बड़े होने के अनुभव को साझा करने के लिए कहानियाँ हो सकती हैं!

# गाने और काव्य

गीत और काव्य बच्चों की भाषा, शब्दावली, गति और समन्वय विकसित करते हैं यदि उनमें गतिविधियां शामिल किया जाता हैं। कई गिनती सीखने में भी मदद करते हैं।

चिंता न करें अगर आपकी गायन की आवाज रूखी है या खराब है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता और जितना अधिक आप अपने बच्चे के साथ गाएंगे उतना ही अधिक आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

यदि आप धुन नहीं जानते हैं तो आप पुस्तकालय से तुकबंदी की सीडी उधार ले सकते हैं या उन्हें यू-ट्यूब पर देख सकते हैं। आप अपने खुद के गाने भी बना सकते हैं, या सिर्फ एक साथ रेडियो की धुन पर पर गा सकते हैं।

**क्या आप जानते हैं** कि गाने और काव्य आपके बच्चे को दुनिया के बारे में सिखाने में मदद कर सकते हैं? आप Old MacDonald, Have A Farm में जानवरों की आवाजें निकाल सकते हैं और 1, 2, 3, 4, 5 में मछलियों की गिनती कर सकते हैं, एक बार मैंने एक मछली को जिंदा पकड़ा था!

**wordsforlife.org.uk/themes/songs-and-rhymes**

## इंसी विंसी मकड़ी

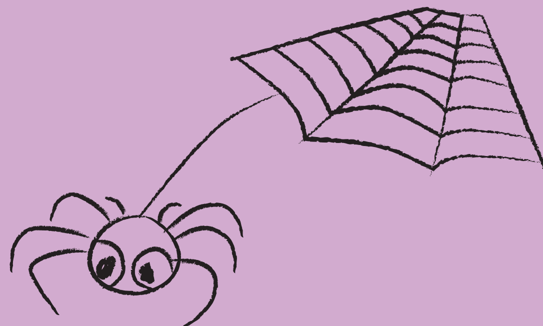
जब आप उन्हें गाते हैं, तो बोलों पर अमल करें, या दही के बर्तन, ऊन और किचन रोल ट्यूब जैसी चीजों का उपयोग करके अपनी खुद की मकड़ी और नाली का पाइप बनाएं। आप एक्शन के साथ गाने का वीडियो यहां देख सकते हैं: **wordsforlife.org.uk/activities/incy-wincy-spider**

*इंसी विंसी स्पाइडर पानी की टोंटी पर चढ़ गया*

*नीचे बारिश आई और मकड़ी को भिगों दिया*

*बाहर धूप आई और सारी पानी सूख गई*

*और इंसी विंसी स्पाइडर फिर से टोंटी पर चढ़ गया।*



**शीर्ष युक्ति**
यदि आप किसी अन्य भाषा में कोई गीत या काव्य जानते हैं, तो उन्हें भी अपने बच्चे के साथ गाएं।

# साथ में खेलें

साझा करना, अपनी बारी लेना, संवाद करना, सहज रहना और दूसरों के साथ दोस्ती करना सीखना जीवन भर का कौशल है लेकिन इन्हें सीखने में कुछ समय लगता है! आप व्यक्तिगत रूप से या फेसटाइम या व्हाट्सएप के माध्यम से, एक साथ खेलकर, या दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ खेलने की तारीखें निर्धारित करके अपने बच्चे को इन महत्वपूर्ण कौशलों को सीखने में मदद कर सकते हैं।

**शीर्ष युक्ति**

सभी बच्चे अलग होते हैं! कुछ जीवंत और दूसरों की तुलना में अधिक आत्मविश्वासी होते हैं - तुलना न करें और चिंता न करें - आप अपने बच्चे को सबसे अच्छी तरह जानते हैं इसलिए उन्हें वह मदद और प्रोत्साहन दें जिसकी उन्हें आवश्यकता है।

**क्या आप जानते हैं** कि बच्चों के व्यक्तिगत, सामाजिक और भावनात्मक विकास के लिए दूसरों के साथ खेलना सीखना महत्वपूर्ण है? आप अपने बच्चे के लिए एक बेहतरीन खेल के साथी हो सकते हैं।

बस उनके रुचियों को ध्यान में रखें!

**बच्चे कई तरह से खेलते हैं:**

- स्वयं से खेलना
- दूसरे बच्चों को खेलते देखना
- दूसरों के साथ खेलना; एक ही गतिविधि करना लेकिन एक साथ शामिल होकर नहीं खेलना
- दूसरे जो खेल रहे हैं उसमें अधिक दिलचस्पी लेना और एक साथ बातचीत करना शुरू करना
- एक साथ खेलना, आमतौर पर एक छोटे समूह में

**शीर्ष युक्ति**
अपने बच्चे को अपना आत्मविश्वास बनाने के लिए प्रोत्साहित करें और आश्वस्त करें जब वे अपने दोस्त बनाना शुरू करते हैं।

# अक्षरों और संख्याओं के साथ खेलें

अक्षरों और संख्याओं के साथ आप हर तरह के खेल भी खेल सकते हैं, उनके आकार और ध्वनि से लेकर नए शब्द सीखने तक जो एक ही पहला अक्षर साझा करते हैं। आप उन नंबरों की तलाश कर सकते हैं जिन्हें आपका बच्चा पहचान लेगा, जैसे कि आपका मकान नंबर या उनकी उम्र, और देखें कि क्या ये नंबर बसों, दुकानों या सड़क के संकेतों पर भी है। याद रखें कि अक्षर और संख्याएँ हर जगह हैं!

**शीर्ष युक्ति**

अपने बच्चे के साथ तेज आवाज में गिनती करें - पता करें कि सामने के दरवाजे तक पहुंचने के लिए आपको कितने कदम चलने की जरूरत है या पार्क में जाते समय आप कितने लैम्पपोस्ट से होकर गुजरते हैं!

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

जंक मेल और पुरानी पत्रिकाओं में मिलने वाले पत्रों के बारे में बात करें। कुछ अक्षरों को काटकर एक कोलाज (संग्रह) बना लें। देखें कि क्या आपको अपने बच्चे के नाम का पहला अक्षर इसमें है। यदि वे अभी तक अक्षर को नहीं पहचान सकते हैं, तो इसे एक साथ बनाएं और देखें कि क्या आप अब इसे पहचान सकते हैं।

## 'आई एम गोइंग टू द पार्क'

बारी-बारी से यह कहते हुए एक गेम खेलें कि आप पार्क की सैर पर क्या साथ ले जाएँगे। नियम यह है कि आप केवल 'प' ध्वनि के साथ चीजें ले सकते हैं (उदाहरण के लिए, 'मैं पार्क जा रहा हूं और मैं एक पिकनिक/पैरेट/पेंसिल लेने जा रहा हूं')। आप जिस स्थान पर जा रहे हैं उसे बदलकर अधिक मज़ा ले सकते हैं (उदाहरण के लिए, समुद्र के किनारे, जहाँ आप केवल 'स' से शुरू होने वाली चीज़ें ला सकते हैं)। क्या आप वह सब कुछ याद रख सकते हैं जो आप लेने जा रहे हैं?

## प्लास्टिसिन या प्ले आटा अक्षर

प्लास्टिसिन से अक्षरों के आकार को एक साथ बनाने का प्रयास करें, या अपना खुद का प्ले आटा बनाएं।

एक साथ मिलाएं:

- दो कप मैदा
- ½ कप ठंडा पानी
- वनस्पति तेल के तीन बड़े चम्मच
- एक चम्मच नींबू का रस (वैकल्पिक)
- कोई भी फूड कलरिंग या ग्लिटर जो आप चाहते हैं।

### जीवन गतिविधि के लिए शब्द

अपने बच्चे के जल्दी पढ़ने को प्रोत्साहित करने के लिए, अक्षर नामों के बजाय अक्षर ध्वनियों का उपयोग करें। जब आप 'आई एम गोइंग टू द पार्क' या 'आई स्पाई' जैसे गेम एक साथ खेलते हैं तो अक्षर ध्वनियों का उपयोग करने से उन्हें शब्दों को उच्चारण करने में मदद मिलेगी जब वे पढ़ना सीखते हैं।

# बाहर निकलें और घूमें

दुनिया रोमांचक शब्दों और चित्रों और करने वाली चीजों से भरी हुई है, महसूस करने और तलाशने के लिए, अनाज के पैकेट और सड़क के संकेतों से लेकर छींटे और गिरे हुए पत्तों तक।

अपने बच्चे को अपने आसपास की दुनिया का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करें।

- टहलने जाएं और सड़क के संकेतों और स्टोर के सामने लगे अक्षरों, शब्दों और संख्याओं के बारे में बात करें
- भोजन की खरीदारी करते समय, फलों और सब्जियों के आकार, रंग और गंध की तुलना करें

**क्या आप जानते हैं** कि टहलने के लिए बाहर जाने से आपके बच्चे को सीखने में मदद मिलती है। अपने बच्चे की गति से चलें, बातचीत करें और उन चीजों में रुचि लें जो वे नोटिस करते हैं और पूछते हैं।

# पिक्चर कार्ड कुंजी रिंग कैसे बनाएं और उपयोग करें

## इसके लिए आपको चाहिए

- आपकी खरीदारी सूची के लिए पेंसिल और कागज
- फल और सब्जियों की तस्वीरें
- चाइल्ड-सेफ कैंची
- छेद करने वाला
- चित्रों के माध्यम से थ्रेडिंग के लिए स्ट्रिंग या रिबन

## क्या करें

एक व्यंजन विधि खोजें और पर्चे और पत्रिकाओं से सामग्री की तस्वीरें काटकर एक खरीदारी की सूची बनाएं।

प्रत्येक चित्र के एक कोने में छेद करके और उन्हें तार से बांधकर एक की रिंग बनाएं।

जब आप खरीदारी करने जाएं तो अपने बच्चे को इस की रिंग का उपयोग करने दें। यह उन्हें चित्रों का उपयोग करके भोजन खोजने में मदद करेगा। आप जो देखते हैं उसके बारे में एक साथ बात करें और एक साथ गिनें कि आपको कितनी जरूरत है।

### शीर्ष युक्ति

पिक्चर कार्ड कुंजी रिंग आपके बच्चे के साथ खेलने का एक शानदार तरीका है। जब आप बाहर हों और इसके बारे में हों तो चित्रों की एक कुंजी रिंग बनाने का प्रयास करें।

### जीवन गतिविधि के लिए शब्द

जब आप बाहर हों और अपने बच्चे के साथ हों, तो उन आवाज़ों को सुनें जिन्हें आप सुन सकते हैं, जिसमें ट्रैफ़िक शोर, सायरन, संगीत, कुत्तों का भौंकना, पक्षियों का गाना और हवाई जहाज का शोर शामिल हैं।

आप जो सुनते हैं उसके बारे में बात करें। ध्वनियों को कॉपी करने का प्रयास करें - क्या आप वह शोर कर सकते हैं?

# किताबों तक पहुंच

आपका स्थानीय स्कूल, पुस्तकालय, बच्चों का केंद्र या नर्सरी आपको मुफ्त बच्चों की किताबें उपलब्ध कराने में सक्षम हो सकता है। कॉल करें और पता करें!

अगर आपकी लाइब्रेरी खुली है, तो आप मुफ्त में किताबें उधार ले सकते हैं!

**क्या आप जानते हैं** कि आपके घर में जितनी अधिक बच्चों की किताबें होंगी, आपके बच्चे के स्कूल जाने पर उसके अच्छे प्रदर्शन की संभावना भी उतनी ही अधिक होगी? ये जरूरी नहीं कि आपके पास किताबें हों - वास्तव में, जितनी अधिक किताबें उधार ली जाती हैं, उतना ही बेहतर है[6]।

# एक किताब ढूँढना जो बिल्कुल सही है

यदि आपके बच्चे ने किसी पुस्तक को स्वयं चुना है, तो आपके बच्चे द्वारा उस पुस्तक को साझा करने के इच्छुक होने की अधिक संभावना है। यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनकी मदद से आप उन्हें एक ऐसी पुस्तक चुनने में मदद कर सकते हैं जिसका उन्हें आनंद मिलेगा:

- **कवर देखें**
  क्या वे अपनी पसंद की चीज़ों के बारे में कोई किताब देख सकते हैं?
- **देखें!**
  खोलकर अंदर देखें। क्या उन्हें तस्वीरें पसंद हैं?
- **क्या इसमें ऐसे पात्र हैं जो उन्हें पसंद हैं?**
  क्या उन्हें राक्षस या टेडी या एलियंस या ट्रेनें पसंद हैं?
- **क्या आप में से कोई भी चित्रों से मेल खाने वाला शोर कर सकता है?**
  जानवरों की आवाज़, कार, ट्रेन या रॉकेट का शोर।
- **क्या यह एक्शन वाली कहानी है?**
  क्या वे इस तरह की कहानियों से जुड़ना पसंद करते हैं?
- **क्या इसमें कोई आश्चर्य है?**
  क्या उन्हें पॉप अप पिक्चर वाली किताबें पसंद हैं या टैब वाली तस्वीरें? क्या आप छिपे हुए पात्र को ढूंढ सकते हैं?

**शीर्ष युक्ति**

अपने बच्चे की लाइब्रेरी की किताबों को संभाल कर रखें ताकि वे जब चाहें तब किसी किताब को देखने का चुनाव कर सकें। या क्यों न अपने बच्चों की किताबें उनके खिलौनों के साथ रखें? टेडीज और डॉल भी पढ़ना पसंद करते हैं!

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**

पत्रिकाएँ भी साझा करने के लिए अच्छी चीज़ हैं। विभिन्न चित्रों के बारे में बातचीत करें और अपने बच्चे से पूछें कि उन्हें कौन सी तस्वीरें सबसे अच्छी लगती हैं।

# पेंटिंग और ड्राइंग का मज़ा लें

पेंटिंग और ड्राइंग आपके बच्चे को उनकी एकाग्रता, रचनात्मकता और कौशल विकसित करने में मदद करते हैं जिनकी उन्हें लेखन के लिए आवश्यकता होगी।

विभिन्न चिह्न बनाने वाली सामग्री का उपयोग करें- चंकी क्रेयॉन, पेंसिल, शेविंग फोम और पेंट। बगीचे में फ़र्श के पत्थरों पर पानी और पेंटिंग ब्रश का उपयोग करने में मज़ा आता है।

**शीर्ष युक्ति**
रचनात्मक बनें। अपने बच्चे को पंख, गोले या टहनियों जैसी विभिन्न प्रकार की वस्तुओं से बने चित्रों में निशान बनाने, पेंट करने और चिपकाने के लिए प्रोत्साहित करें।

पत्रिकाओं से मनपसंद तस्वीरें काटें और कोलाज (संग्रह) बनाएं।

# अपनी खुद की स्मृति पुस्तक कैसे बनाएं

**इसके लिए आपको चाहिए**

- एक स्क्रैपबुक
- पेन, क्रेयॉन और पेंसिल
- फोटो
- पत्रिकाएं और कैटलॉग
- चाइल्ड-सेफ कैंची
- गोंद

**क्या करें**

- अपने बच्चे को उनकी स्मृति पुस्तक के कवर को सजाने में मदद करें। उन पर एक साथ उनका नाम लिखें।
- उनकी पसंदीदा चीज़ों के बारे में शब्द या चित्र जोड़ें, जैसे भोजन, स्थान या खिलौने, या अपने परिवार या पालतू जानवरों की तस्वीरें।
- जब आप बाहर हों तो बस और अन्य टिकट लें और अपने बच्चे को स्मृति पुस्तक पर चिपकाने दें।
- अपने बच्चे को उनकी स्मृति पुस्तक को मज़ेदार और रंगीन बनाने के लिए ग्लिटर, पेंट, स्टिकर्स या किसी भी अन्य चीज़ का उपयोग करने दें।

**जीवन गतिविधि के लिए शब्द**
अपने बच्चे द्वारा बनाई गई आकृतियों के बारे में बात करें और उनसे पूछें कि उन्होंने क्या बनाया है। पहचानने योग्य आकृतियों और छवियों को चुनें और कुछ स्वयं भी बनाएं।

# स्कूल की तैयारी

**आप अपने बच्चे को स्कूल के लिए ऐसे तैयार कर सकते हैं:**

- ऐसे खेल खेलें जिनमें टर्न लेना और शेयर करना शामिल हो
- अगर वे भूखे, प्यासे या थके हुए हैं, तो उन्हें क्या चाहिए, यह पूछने में मदद करें।
- उन्हें खुद कपड़े पहनना, स्वयं से खाना और खुद शौचालय का इस्तेमाल करना सिखाएं।

**स्कूल शुरू करना सभी के लिए एक सकारात्मक अनुभव हो सकता है**

- माता-पिता के रूप में, आप अपने बच्चे के पहले शिक्षक हैं।
- स्कूल के बारे में पता करें ताकि आप समझ सकें कि जब आपका बच्चा स्कूल जाना शुरू करेगा तो क्या होगा।
- यदि पेशकश की जाती है तो स्कूल शुरू करने से पहले शिक्षक को घर पर बुलाने के लिए तैयार रहें।
- स्कूल की वेबसाइट देखें।

सुनिश्चित करें कि आप जानते हैं कि पहले दिन क्या करना है: सुबह कहाँ जाना है, और अपने बच्चे को कहाँ से लाना है।

**क्या आप जानते हैं** कि बच्चे अपने नए स्कूल या नर्सरी से जितने अधिक परिचित होंगे, वे उतनी ही जल्दी सहज हो जाएंगे?

## स्कूल शुरू करने के बारे में किताबें पढ़ें

आप स्कूल के बारे में बहुत सी विभिन्न पुस्तकें साझा कर सकते हैं। यह आपके बच्चे को स्कूल शुरू करने या स्कूल जाने के लिए तैयार महसूस करने में मदद कर सकता है।

कुछ पुस्तकें नीचे सूचीबद्ध हैं:

- *जेनेट और एलन अहलबर्ग द्वारा लिखी* स्टार्टिंग स्कूल
- *जीन और गैरेथ एडमसन द्वारा* टॉपसी और टिम स्टार्ट स्कूल
- *अन्ना सिवर्दी और स्टीफन कार्टराईट द्वारा लिखी* गोइंग टू स्कूल
- *इयान व्हाईब्रो द्वारा लिखी* हैरी और डायनासोर गो टू स्कूल
- *कम टू स्कूल टू, ब्लू कंगारू!* एम्मा चिचेस्टर क्लार्क
- *लॉरेन चाइल्ड द्वारा* आई ऍम ऐब्सलूटली स्माल फॉर स्कूल

## नई दिनचर्या का अभ्यास करना

सुबह की दिनचर्या का अभ्यास करें जिसमें उठना और कपड़े पहनना, और 'स्कूल के लिए समय पर नाश्ता' करना शामिल है। सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा भरपूर नींद ले और पहले दिन से स्कूल के लिए तैयार हो।

### शीर्ष युक्ति

दिन के अंत में - अपने बच्चे का अभिवादन मुस्कान से करें न कि मोबाइल से!

### जीवन गतिविधि के लिए शब्द

इन सूचीबद्ध पुस्तकों में किसी एक पुस्तक को साझा करें। इस बारे में बात करें कि आपका बच्चा स्कूल शुरू करने के बारे में कैसा महसूस कर रहा है।

National Literacy Trust

Change your story

**टेलीफ़ोन:** 020 7587 1842

**ईमेल:** contact@literacytrust.org.uk

**वेबसाइट:** literacytrust.org.uk

फेसबुक पर हमसे जुड़ें: **facebook.com/nationalliteracytrust**

हमें ट्विटर पर फॉलो करें: **@Literacy_Trust**

हमें इंस्टाग्राम पर फॉलो करें: **@Literacy_Trust**

हमारे नि: शुल्क ईमेल सूचनापत्र के लिए साइन अप करें:**literacytrust.org.uk/newsletter**

The National Literacy Trust is a registered charity no. 1116260 and a company limited by guarantee no. 5836486 registered in England and Wales and a registered charity in Scotland no. SC042944. Registered address: 68 South Lambeth Road, London SW8 1RL.

Patron: HRH The Duchess of Cornwall

© National Literacy Trust 2023. This Everyone Ready for School Resource is licensed under the Open Government Licence 3.0.

**References:**

1. https://raisingchildren.net.au/school-age/sleep/understanding-sleep/school-age-sleep
2. https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines
3. https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/
4. Effective Preschool, Primary and Secondary Education (EPPSE). Kathy Sylva et al
5. Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. Alice Sullivan, Matt Brown, 20136.
6. Parent's perspectives: Children's use of technology in the Early Years, Dr Susie Formby, National Literacy Trust, 2014