खेलने के समय का सबसे ज्यादा लाभ उठाने के लिए सुझाव

- खेलने का समय सीमति करें
- घर से बाहर के खेलों को बढ़ावा दें
- बच्चे को गलतियाँ करने दें
- बच्चे को स्कूल से बाहर और संगठति खेलों को खेलने के लिए खाली समय दें
- बच्चे को स्वयं खेलों, गतविधियों और खलिौनों से खेलने के वकिल्प चुनने दें
- कल्पना के उपयोग को प्रोत्साहति करें
- यदि बच्चा ऊब गया है तो उसे नई चुनौतियाँ पेश करें या यदि बच्चा हतोत्साहति है तो उसकी मदद करें
- प्रोत्साहन और सहारा प्रदान करें

बाल वकिास पर अधकि मुफ्त संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएँ।

खेलना महत्वपूर्ण है

कसी बच्चे को खेलने का अवसर, समय और स्थान देने से कई महत्वपूर्ण जीवन कौशलों को बढ़ावा देने में मदद मलिती है।

खेल में संलग्न होने से बच्चे को वभिन्नि रुचयिों, अभलिाषाओं और प्रतभिाओं का पता लगाने में मदद मलिती है। खेल एक अद्भुत शैक्षकि उपकरण है जो उन्हें जीवन के अनुभवों के लिए तैयार करने में मदद करता है।

Pathways.org माता-पिता और स्वास्थ्य पेशेवरों को कसी बच्चे के मोटर, संवेदनात्मक और संचार संबंधी वकिास को शखिर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स और साधनों के साथ शक्तशिाली बनाता है।

friends@pathways.org
www.pathways.org

Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहति संगठन है

स्वतंत्र रूप से कॉपी करें
बदलें नहीं, PATHWAYS.ORG का आभार अवश्य प्रकट करें
इस कार्य के कसी भी भाग का उल्लेख करने की अनुमति Pathways.org से अवश्य प्राप्त की जानी चाहिए सामग्री बनिा कसी कीमत के दी जाती है; Pathways.org की कसी भी सामग्री के साथ पूर्व लखिति अनुमति के बनिा कोई फीस या शुल्क नहीं जोड़ा जा सकता है।
@कॉपीराइट 2021

प्ले करें

यह आपकी सोच से कहीं अधकि है...

बाल वकिास को शखिर तक पहुंचाने के लिए मुफ्त टूल्स

Pathways.org 501(c)(3) एक लाभरहति संगठन है

खेल जीवन भर के लिए कौशल बनाता है

- यह पता होना, कि जब कोई आपको निर्देशित नहीं कर रहा हो, तब क्या करना है
- समस्या को सुलझाना
- रचनात्मकता और कल्पना
- दूसरों से मिलना और उनके साथ बातचीत करना
- लचीलापन
- लचक और अनुकूलनीयता
- जोखिम लेने की इच्छा और विभिन्न परिदृश्यों को आजमाना
- भावनाओं को संसाधित करना
- सामाजिक स्थितियों को समझना
- रुचियों का पता लगाना

मील पत्थरों को पूरा करने में मदद के लिए खेल का इस्तेमाल करें

जन्म से, एक बच्चा अपने आसपास की दुनिया का पता लगाने और महत्वपूर्ण जीवन कौशल विकसित करने के लिए खेल का उपयोग करेगा।

0-6 महीने

- बच्चे को दिलचस्प वस्तुएं दिखाएं जैसे कि चमकीले रंग का मोबाइल या खिलौना
- बच्चे को अपनी आवाज़ की पहचान करवाने के लिए उससे बात करें, बच्चा जब कूँ-कूँ कर रहा हो और बड़बड़ा रहा हो तो उसे जवाब दें
- बच्चे को विभिन्न स्थितियों में रखे, ताकि वे दुनिया को विभिन्न कोणों से देख सके
- बच्चे को नई बनावट का पता लगाने और अनुभव करने के लिए वस्तुओं को मुंह में लाने दें
- चेहरे के अलग-अलग हावभाव बनाये ताकि बच्चे को उनकी नकल करने का अवसर मिले
- अपने बच्चे को टमी टाइम में व्यस्त करने और इसका आनंद लेने में मदद करने के लिए आईने या पसंदीदा खिलौने का उपयोग करें

1-3 वर्ष

- बच्चे को उन वस्तुओं और खिलौनों के साथ समय बिताने की अनुमति दें जिनमें वे आनंद लेते हैं
- बच्चे को क्रेयॉन या मार्कर दें ताकि वे घसीट कर लिखने का अभ्यास कर सकें
- साथियों के साथ बातचीत करने के लिए बच्चे को प्रोत्साहित करें
- बच्चे को अपने शरीर के बारे में पता लगाने में मदद करने के लिए अलग-अलग हरकतें करने दें, जैसे चलना, कूदना और एक पैर पर खड़े होना
- बच्चे को वस्तुओं के साथ बनावटी स्थितियां बनाने के अवसर प्रदान करें जैसे खाली कप से पानी पीने का नाटक करना
- जब बच्चा बोलता है तो जवाब दें, सवालों का जवाब दें, और मौखिक प्रोत्साहन प्रदान करें

7-12 महीने

- "लुका-छिपी" खेलें
- बच्चे को चेहरे दिखाने के लिए आईने का उपयोग करें
- बच्चे को घुटनों के बल चलने और पता लगाने के लिए सुरक्षित वातावरण प्रदान करें
- बच्चे को कई तरह की स्थितियों में रखें जैसे पेट के बल, बाजू के बल आदि।
- बच्चे को यह सीखने के मौके दें कि क्रियाओं के प्रभाव पड़ते हैं, जैसे जब वे कोई खिलौना छोड़ते हैं और वह जमीन पर गिर जाता है
- बच्चे की उम्र के अनुसार विभिन्न प्रकार के उपयुक्त खिलौने दें, जैसे गेंदें, आकार अलग करने वाले खेल, संगीतात्मक खिलौने, या आम घरेलू सामान जैसे बर्तन और चम्मच

4-6 वर्ष

- बच्चे को गाने, डांस करने और तरह-तरह की गतिविधियां करने का अवसर प्रदान करें , जैसे-फुदकना, झूलना, चढ़ना और कलाबाज़ी करना
- बच्चे को कहानियां सुनाएं और उनसे सवाल पूछें कि उन्हें क्या याद है
- काल्पनिक दृश्यों, भूमिकाओं, और गतिविधियों को करने के लिए बच्चे को समय और स्थान दें
- बच्चे को बनावटी खेलों और वास्तविकता के बीच अदला-बदली करने दें, उदाहरण के तौर पर घर-घर खेलना और घर के वास्तविक कामों मे आपकी मदद करना
- बच्चों के साथ बातचीत के लिए समय निर्धारित करें ताकि बच्चा समाजीकरण और दोस्ती के निर्माण का अभ्यास कर सके

बाल विकास पर अधिक मुफ्त संसाधन खोजने के लिए कृपया www.Pathways.org पर जाएँ।