

# एक ऐसे घर की दिनचर्या जहाँ पर 3-5 साल तक के बच्चे हैं

नीचे दिया गया प्रोग्राम आपको अपने बच्चे के लिए सुझाया गया है

तीन साल या उससे बड़े बच्चे आपके साथ प्लानिंग करने और बातचीत करने के लिए एकदम बढ़िया होते हैं। यह दिनचर्या केवल एक मार्गदर्शक है।

### जागना

जागना और नाश्ता करना। अपने बच्चे के साथ नाश्ता करना आपके लिए अपने दिन के बारे में एक साथ बात करने का शानदार मौका शायद आप उन्हें यह बताएं या आरेखण करें कि आप दिन में क्या करने जा रही हैं (उस पारिवारिक गतिविधि को देखें जिसमें शुरूआती भाषा और साक्षरता सेक्शन का निर्माण कर रही हैं)।

### तैयार होना

कपड़े पहनना, दांतों और बालों को ब्रश करना। विगल्स का ब्रश योर टीथ गाना बेहद शानदार गाना है जिसके कारण आपके बच्चे कम से कम 2 मिनट तक ब्रश कर सकते हैं:

<https://www.youtube.com/watch?v=25eHECdTSI8>

यह गाना ऐप के रूप में भी उपलब्ध है।

### अपना लंच/दोपहर का खाना और स्नैक्स तैयार करना

एक साथ मिलकर एक लंच बॉक्स पैक करें और ड्रिंक बोटल तैयार करें। अपने बच्चे के लंच बॉक्स में पैक करें के लिए सेहतमंद भोजन चुनें। क्योंकि इससे यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि आपका बच्चा अपने पूरे दिन संतुलित आहार खा रहा है और आपके बच्चे के बार बार स्नैक्स और ड्रिंक पूछने को बंद करने के लिए मदद कर सकता है। बच्चे के पास अपना खुद का लंच बॉक्स होगा तो वह दिन भर अपनी पसंद और अपने मन से खाने पीने की जरूरतों को पूरा कर सकता है। अपने बच्चे के लंच बॉक्स को रेफ्रिजरेटर के ऐसे हिस्से में रखें जहाँ से आपका बच्चा उसे अपने आप ले सके।

घर छोड़ने के लिए तैयार हो जाएं। अपने बच्चे को सनस्क्रीन लगाने और टोपी लगाने में मदद करें। जूते पहनाएं और घर छोड़ने से पहले सुरक्षित स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए हाथ धोएं।

## सुबह (बाहर जाने का समय, सुबह की चाय और खेल)

### बाहर जाने का समय

ऑस्ट्रेलिया में इस समय सेल्फ-आइसोलेशन और सामाजिक दूरी का पालन किया जा रहा है, मगर फिर भी यह बहुत जरूरी है कि आपके बच्चे को और आपको अभी भी सुरक्षित रूप से कुछ व्यायाम और ताजी हवा मिलती रहे। हम आपको यह सलाह देते हैं कि 3-5 वर्ष की आयु के बच्चे विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में हर रोज कम से कम 180 मिनट बिताएं, जिनमें से 60 मिनट में एनर्जेटिक खेल जैसे दौड़ना, कूदना और किक करना शामिल होते हैं और जिन्हें पूरे दिन भर में करना होता है।

आप अधिक जानकारी यहां पा सकते हैं:

<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

जहाँ हमें 180 मिनट एक बड़ा समय लग सकता है मगर जब हम इसे टुकड़े टुकड़े में बांटेंगे तो पाएंगे कि इसे आसानी से पाया जा सकता है। हालांकि स्थानीय पार्क इस समय बंद हो सकते हैं, फिर भी आप टहलने जा सकते हैं, बियर हंट में भाग ले सकते हैं, डांस कर सकते हैं और बाइक या स्कूटर की सवारी कर सकते हैं।

यदि मौसम आपको बाहर जाने की अनुमति नहीं भी देता है तो भी आप अपने बच्चे को शारीरिक गतिविधि में व्यस्त रख सकते हैं। कृपया इस बारे में और जानने के लिए गतिविधि कार्ड की श्रेणी देखें।

बाहर से घर लौटते समय अपने बच्चे की मदद हाथ धोने में करें जिससे सुबह की चाय की तैयारी की सके।

### सुबह की चाय

अपने बच्चे को उनके लंच बॉक्स से नाश्ते का आनंद लेने के लिए आमंत्रित करें। खाने का जो समय है वह आपके लिए अपने बच्चे के साथ जुड़ने का एक मौका है, उसके साथ बातें करें कि उसने आज क्या सीखा और जाना है। सुबह की चाय के दौरान आप अपने बच्चे की गतिविधियों के साथ योजना बना सकते हैं कि अब वह दिन में क्या करेंगे।

### खेलने का समय

यह महत्वपूर्ण है कि आपका बच्चा बिना रुकावट के खेलता रहे जिससे उसकी रुचि बनी रहे और वह जुड़ा रहे। अगर आप अपने बच्चे के लिए कुछ तरह की गतिविधियाँ करती हैं तो वह अगले एक घंटे तक व्यस्त रहेगा और सीखता रहेगा। तीन साल या उससे अधिक उम्र के बच्चे जो खेलना पसंद करते हैं, उन्हें उसके बारे में फैसला करने में मजा आता है और वे सीखने की गतिविधियों के बीच आगे बढ़ना चाहते हैं। बच्चों का साथ देने के लिए, अपने घर के आसपास कुछ गतिविधियों को एक ही समय पर सेट करें जिससे वह इधर उधर जाने और चुनने में सक्षम हो सके। यह उन सभी मिश्रित गतिविधियों का सेट बनाने में मदद करेगा जिन्हें वह स्वतंत्र रूप से कर सकते हैं और साथ ही वह अन्य जिन्हें आपको उनके साथ खेलने की आवश्यकता होगी। इससे आपको खुद को थोड़ा समय देने का मौका मिलेगा।



## मिडडे (दोपहर का भोजन/लंच और आराम का समय)

### लंच टाइम/दोपहर के भोजन का समय

खाने से पहले अपने हाथ धोने के लिए अपने बच्चे की मदद करें। अपने बच्चे को ब्रेक लेने के लिए बुलाएं और यह चुनें कि वह अपने लंचबॉक्स से क्या खाना पसंद करेंगे। यह वह भी खास समय है अब आप अपने बच्चे के साथ खाना पकाने के अनुभव साझा कर सकते हैं जैसे कि एक साथ स्वादिष्ट पिज्जा बनाना (परिवार गतिविधि कार्ड देखें)।

### आराम का समय

आपके बच्चे को अपनी बैटरी रिचार्ज करने के लिए दिन में आराम करना फायदेमंद होगा। इस समय की तैयारी के लिए अपने बच्चे से बात करें कि उसके शरीर को शांत होना और आराम करना कितना जरूरी है। इस समय के लिए कई विकल्प हैं, जिनमें शामिल हैं:

- कतिबे पढ़ना या देखना
- बच्चों के योग (YouTube में कुछ बेहतरीन विकल्प हैं, उदाहरण के लिए: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>)
- आराम की कहानियाँ
- ऑडियो पुस्तकें
- आपका बच्चा झपकी ले सकता है

## दोपहर (शारीरिक गतिविधि, दोपहर की चाय और खेल)

### शारीरिक रूप से सक्रिय खेल

आराम के इस समय के बाद आपका बच्चा घर में शारीरिक रूप से सक्रिय खेलने के एक और दौर का लुत्फ उठा सकता है। आप मूवमेंट, कोआर्डिनेशन और दिल की गति बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने वाली कई गतिविधियाँ कर सकते हैं। इससे इनके खेल के समय का एक ब्लॉक इस गतिविधि के लिए इस्तेमाल हो जाएगा।

एक बार फिर, यह बेहतर होगा कि आप अपने घर के आसपास कुछ गतिविधि करें और उसी समय वह आसपास घूमने और चुनने में सक्षम हों।

### दोपहर की चाय

खाने से पहले अपने हाथ धोने में अपने बच्चे की सहायता करें। अपने बच्चे को उसके लंच बॉक्स से नाश्ते का लुत्फ उठाने के लिए बुलाएं। दोपहर की चाय के दौरान आप अपने बच्चे के साथ दोपहर और शाम की दिनचर्या के बारे में बात कर सकते हैं जिससे उन्हें यह पता लग सके कि अब उन्हें क्या करना है।

### खेलने का समय

खेलने का समय। इस समय आप उन गतिविधियों को सेट कर सकते हैं जिनमें आपका बच्चा संलग्न हो सकता है, फिर चाहे वह आउटडोर हों या इनडोर, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके लिए सबसे बेहतर क्या है। यदि आपका बच्चा अब झपकी नहीं लेता है, तो वह इस समय तक थोड़ा थका महसूस कर सकते हैं इसलिए आप इस समय स्क्रीन टाइम चुन सकते हैं जो जैसे टीवी देखना।

नीचे दिए गए लिंक पर आप तीन साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम की हमारी सलाहों को पढ़ सकते हैं:

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/screen-time-media/healthy-screen-time-2-5-years>

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

### फैमिली पैक अवे

समेटने का समय है। दिन के अंत में अगले दिन के लिए समेटना और रीसेट करना अच्छा लगता है। यह आपके बच्चे को उनके सामानों की जिम्मेदारी लेने में मदद करता है और उनके खेल की जगहों को पूरी तरह से व्यवस्थित करता है, जो ज्यादा सकारात्मक खेल और व्यवहार में मदद करेगा।

## शाम (रात का खाना, नहाना और सोने जाना)

### रात के खाने का समय

खाने से पहले अपने हाथ धोने में अपने बच्चे की मदद करें। आप बच्चे की मदद खाने की मेज लगाने में ले सकते हैं। अपने बच्चे के साथ खाना बनाने का जो अनुभव है, उसका लुत्फ आप उठा सकती हैं। डिनर टाइम या रात के खाने का समय आपके लिए अपने बच्चे के साथ जुड़ने का एक मौका है, आप यह देख सकती हैं कि वह कैसा महसूस कर रहे हैं और अपने दिन के बारे में उन्हें क्या पसंद है।

### नहाने का समय

यह सफाई के समय के साथ साथ आपके बच्चे के लिए आराम का समय है।

### कहानी का समय

अपने बच्चे को एक साथ पढ़ने के लिए कहानी की किताबें लेकर आने के लिए कहें। आपके बच्चे के लिए सोने से पहले कहानी पढ़ना बहुत ही अच्छी बात है। आप इनके बारे में यहां पढ़ सकते हैं: <https://www.kidspot.com.au/features/v3/nd-393/why-bedtime-stories-are-so-important/>

### सोने का समय

अधिकांश बच्चों को हर रात 11-13 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है, इसलिए अगर आपका बच्चा सुबह 6:30 बजे उठता है, तो 12 घंटे बाद अपने सोने की योजना बनाना एक अच्छा विचार है। आपको नीचे दिए गए लिंक पर इस बारे में ज्यादा जानकारी मिल सकती है: <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/sleep/understanding-sleep/preschooler-sleep>

आपका बच्चा चाहेगा कि एक खास और प्यारी रस्म के साथ आपके साथ दिन का अंत हो। यह एक छोटे सी बातचीत, किस और गले लगाना, कोई गाना या फिर कुछ खास हो सकता है

