

एक टॉडलर वाले घर में एक दिन

आपका बच्चा तब बहुत सुरक्षित अनुभव करता है जब उसे यह पता होता है कि उसके दिन भर क्या क्या होगा, और वह अपने लिए किए जा रहे अच्छे काम को समर्थन करता है। नीचे हमने जो जो गाइड दी है वह आपके बच्चे के लिए घर पर एक सुझाई गई दिनचर्या है, इसे अपने परिवार की दिनचर्या और कामों के अनुसार अनुकूल कर सकती हैं। नियमित गतिविधियों के सरल चित्र या दृश्य आपके बच्चे की मदद यह समझने में कर सकते हैं कि क्या किए जाने की जरूरत है और किस क्रम में कर सकते हैं।

सुबह सवेरे

जागना और दिनचर्या में शामिल होना

सुबह का अभिवादन करना, गुदगुदी करना, नैपी बदलना या टॉयलेट जाना या फरि नाश्ता। वयस्कों की तरह, कुछ टॉडलर्स पहले जागते हैं - कुछ बाद में, हम सभी की अपनी स्वाभाविक प्रकृति होती है।

अपने बच्चे के साथ एक साथ नाश्ता करना एक अच्छा उदाहरण सेट करता है और आज दिन में भर में आप जो भी करेंगी उसके बारे में बात करने का एक बहुत अच्छा मौका होता है। यदि आपने अपने दिन में की जाने वाली नियमित गतिविधि के कार्ड बनाए हैं, तो अब आपके बच्चे के साथ इन कार्ड्स पर एक नज़र डालने का अच्छा समय है। आप दिन भर के कार्डों को फरि से देख सकते हैं।

दिन के लिए तैयार होना:

कपड़े पहनना, दांतों और बालों को ब्रश करना। वगिल्स का ब्रश योर टीथ गाना एक सहायक उपकरण है, जो आपके बच्चे को पूरे दो मिनट तक ब्रश करने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है

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

यह एक ऐप के रूप में भी उपलब्ध है।

कपड़े पहनना सीखना एक बहुत ही महत्वपूर्ण कौशल है, यह आपके बच्चे के आत्मविश्वास और स्वतंत्रता के निर्माण में मदद करती है और कई बार ऐसा होगा जब आपका बच्चा यह "सभी अपने आप से" करना चाहेगा और कई बार उन्हें आपकी मदद की जरूरत होगी। अपने दिन के इस हिस्से के लिए समय दें, यह भाषा, कपड़ों के नामकरण, और सरल, सीमति पसंद चुनने का मौका है।

घर के आस पास

यदि कुछ 'हाउसकीपिंग' कार्य हैं, जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है, तो आपका बच्चा जरूर ही आप की मदद करना चाहेगा, खासकर यदि वे आपके साथ काम कर सकते हैं और अगर उन्हें कुछ ऐसी चीजें दी जाएं जिनके साथ असली जिदगी में भी काम किया जा सकता है ऐसे एक कपड़ा, बाल्टी, कूड़ा रखने वाला और सूपरे बोटल, कुछ पानी के साथ और इससे आपका बच्चा आपके साथ व्यस्त रहेगा और काम पूरा करने में मदद करेंगे।

तैयार होना, खेलना और सुबह की चाय

घर से निकलना

घर से बाहर निकलने के लिए तैयार हो जाएँ। अपने बच्चे को सनस्क्रीन लगाने और टोपी लगाने में सहायता करें। जूते पहनाएं और घर छोड़ने से पहले यह सुनिश्चित करने के लिए कि सफाई सुरक्षित है, आप हाथ धोकर निकलें।

ऑस्ट्रेलिया में इस समय आत्म अलगाव और सामाजिक दूरी का पालन किया जा रहा है। फरि भी यह महत्वपूर्ण है कि आप और आपका बच्चे को इस समय भी सुरक्षित रूप से कुछ व्यायाम और ताजी हवा मिलती रहे।

हम सलाह देते हैं कि 1-2 वर्ष की आयु के बच्चे पूरे दिन कम से कम 180 मिनट शारीरिक गतिविधि में संलग्न रहे जिसमें कई एनर्जेटिक खेल भी शामिल हैं। हम सलाह देते हैं कि इस उम्र के बच्चों को एक घंटे के समय से ज्यादा बाहर न घुमाएं जैसे या तो आप स्ट्रोलर में ले जा सकते हैं, कार की सीट पर या ऊंची कुर्सी पर। जब आपके बच्चे को कार की सीट या स्ट्रोलर में लेकर जा रही हैं तो आपको गाने की और गायक कविता करने की सलाह दी जाती 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 यह देखा जा सकता है कि जो भी कुछ बताया गया है उसमें से काफी कुछ पाया जा सकता है, यदि इसे शारीरिक गतिविधि के सुबह के सत्र के साथ शुरू किया जाता है तो। हालांकि आप किसी पार्क में जा सकते हैं, वाक पर जा सकते हैं या फरि स्ट्रोलर पर हो सकते हैं, या फरि एक पुश ट्रकि पर हो सकते हैं या फरि आप बयिर हंट पर भी जा सकते हैं

अगर मौसम आपको बाहर जाने की अनुमति नहीं देता है तो भी आप अपने बच्चे को कई तरह की शारीरिक गतिविधि में जोड़े रह सकते हैं। कृपया वचिारों के लिए गतिविधि कार्ड की श्रेणी देखें।

बाहर से घर लौटते समय अपने बच्चे को अपने हाथों को अच्छी तरह से धोने में मदद करें।

सुबह की चाय / नाश्ता

सुबह की चाय। हाथ धोने के बाद, अपने बच्चे को नाश्ते का लुत्फ उठाने के लिए बुलाएं। आपके बच्चे को आपके साथ जोड़ने के लिए खाना एक बहुत बड़ा मौका हो सकता है क्योंकि यही ऐसा समय होता है जहाँ पर आप कुछ सरल पसंद कर सकते हैं जैसे - "क्या आपको नाश्ते के लिए नाशपाती चाहिए या केला चाहिए"? "क्या आप अपनी मेज पर या कालीन पर बैठना पसंद करेंगे?" याद रखें, कि आपको हमेशा ही स्पष्ट पसंद बनानी है और आपको हर सवाल के लिए केवल दो ही विकल्प देने हैं।

यदि आपने अपने दिन में क्या होता है, इसकी नियमित गतिविधि के कार्ड बनाए हैं, तो यह बच्चे के लिए अच्छा समय होगा कि वह देख पाए कि अब आगे क्या होगा।



सुबह खेलने का समय

खेलने का समय। टॉडलर्स ऊर्जा से भरे हुए होते हैं, उस समय वह अपने आसपास की दुनिया को जानना चाहते हैं, और सब कुछ जानना चाहते हैं, यही बच्चों का काम होता है। बच्चों के साथ यूँ ही खेलें, बनिा किसी योजना के, और यह सब कुछ इस पर नरिभर करता है कि उस समय उनका मूड कैसा है, वह एकटवि हो सकते हैं जैसे नाचना या वह खेलने में बज्जि हो सकते हैं जैसे ड्रा खोलना या बंद करना या कुछ शांत, जैसे कोई कतिाब या चतिर देखना। अगर आपके पास कुछ गतविधियाँ तैयार होंगी तो बच्चा बज्जि रहेगा और सीखेगा। टॉडलर्स का ध्यान अलग-अलग हो सकता है, कभी-कभी वे एक चीज से दूसरी चीज में एकदम से चले जाते हैं, दुसरे ही पल किसी और चीज पर ध्यान केंद्रति करते हैं और उसके बारे में पता लगाते हैं।

लंच/दोपहर का खाना और सोना

लंच टाइम/दोपहर के खाने का समय

खाने से पहले हाथ धोने के लिए अपने बच्चे की मदद करें। अपने बच्चे को बैठने के लिए बुलाएं और उसके साथ बातचीत करें। सुबह की चाय के जैसे ही, दोपहर का भोजन भी वह मौका हो सकता है, जब बच्चा कुछ पसंद करता है, और अपने मन से कुछ पसंद कर सकता।

दनि की नींद / झपकी

टॉडलर्स को दनि के दौरान लगभग 1-2 घंटे की नींद की अवधि की आवश्यकता होती है। एक अच्छी झपकी/ बसितर पर जाने का रूटीन आपके बच्चे को सोने के लिए तैयार करने में मदद करता है। इसमें कई शांतपूरण काम शामिल हो सकते हैं जैसे नैपी बदलना, चारपाई/बसितर पर ले जाना, शांत करने वाले शब्द या कहानी, और एक चुम्बन और फरि कमरे से बाहर निकल जाना।

दोपहर की चाय और खेल

दोपहर की चाय / नाश्ता

जागने पर अपने बच्चे को दोपहर में आराम करने दें, वह दोपहर की चाय से पहले एक शांत गले लगना का आनंद लेंगे। जब तैयार हों तो खाने से पहले उनके हाथ धोने में मदद करें। अपने बच्चे को नाश्ते का आनंद लेने के लिए बुलाएं। दोपहर की चाय के दौरान आप अपने बच्चे से बात कर सकती हैं कि अब आप आगे क्या करने जा रही हैं।

दोपहर का खेलने का समय

झपकी लेने के बाद और दोपहर की चाय के बाद आपका बच्चा शारीरिक रूप से सक्रिय खेल के एक और दौर का लुत्फ उठाएगा। इस बात पर नरिभर होकर कि आप दोनों के लिए क्या बेहतर होगा, आप या तो बाहर जा सकती हैं या फरि अन्दर ही रह सकती हैं, वह गतविधियाँ जो आंदोलनों और समन्वय पर ध्यान केंद्रति करती हैं, वह अच्छी होती हैं और अगर आप बाहर जाती हैं तो इसमें चटिठी लेने के लिए वाक पर जाना, किसी बॉल से खेलना, या वाशगि को दूर तक ले जाने में मदद करना शामिल है।

जब आप घर से बाहर लौटें तो घर में अन्दर आने पर अपने बच्चे के हाथ धोने में उसकी मदद करें।

अगर आप घर के अन्दर हैं तो आप और जानने और सीखने के लिए खेल के समय के एक और बलाक को इस्तेमाल कर सकते हैं। इस बदि पर, एक दनि में यह बहुत उपयोगी होता है कि आप कुछ तैयार गतविधियाँ करें, जिससे आप उन्हें वह चुनने में मदद कर सकें जो वह करना चाहते हैं, और यदि वह उस गतविधि को चुनने में वफिल रहते हैं तो। रसोई से कुछ चीजें काल्पनिक खेल के लिए लाएं जैसे इकट्ठा करने के लिए कंटेनर, खेलने के लिए आटा या फरि कुछ कागज के खेल (शारीरिक गतविधि के लिए एकटविटि कार्ड का इस्तेमाल करें)

हर चीज के लिए एक जगह

अब चीजें इकट्ठा करने का समय है। दनि के अंत में अगले

दनि के लिए चीजें समेटना और दोबारा सेट करना अच्छा लगता है। बच्चा अक्सर हसिसा लेने और दूसरी दशिा में जाने के बीच झूलता रहता है, अगर आप अपने बच्चे की मदद करना चाहते हैं तो आप बस एक उत्सुक सहायक बने रहें। सामान की देखभाल करना सीखना एक बच्चे के लिए बहुत जरूरी है और खेल की जगहों को और व्यवस्थति रखने से घर में सभी को सुरक्षति रहने में मदद मिलती है।

शाम की दिनचर्या

रात का खाना

खाने से पहले अपने हाथ धोने में अपने बच्चे की मदद करें। आप बच्चे की मदद खाने की मेज तैयार करने में ले सकती हैं। रात का समय आपके बच्चे के साथ जुड़ने का मौका होता है, जिसमें आप दनि के अनुभव साझा कर सकती हैं।

नहाने का समय

दनि का यह हसिसा स्वच्छता या सफाई पर ध्यान देने के लिए होता है। पहले से तैयार होने का मतलब है कि आप अपने बच्चे के नहाने के समय के साथ पूरे समय रह सकते हैं और आपका टॉडलर आपको हर वह चीज देना चाहेगा जो आपको जरूरत होगी जैसे तौलिया, फेसवाशर, वाइपस, साफ नैपी और कपडा आदि। यह भाषा के लिए और आपके बच्चे की शब्दावली को बढ़ाने का मौका है और एक दैनिक दनिचर्या के हसिसे के रूप में यह आपके बच्चे की याद रखने की क्षमता को भी बढ़ाएगा, जैसे ही आप बीते हुए कल में इकट्ठा की गयी चीजें याद करती हैं।

टॉडलर्स अपने कपडे उतारने का आनंद लेते हैं, जब वह मोजे जैसी चीजें अपने आप उतारेगा तो उसका आत्मवशिवास बढ़ेगा। नहाने का जो समय है वह आपके बच्चे को यह संकेत देगा कि अब आराम करने का समय है और दनि ढलने को है और यह समय आराम करने और पानी के खेल के साथ कुछ समय बताने का हो सकता है।

हमेशा सुनशिचति करें कि आप अपने बच्चे की हाथ की पकड के भीतर ही रहें- कभी भी बाथरूम न छोड़ें

बसितर पर जाने की प्रक्रिया से पहले

नैपी बदलें और दाँत ब्रश करें

सोना

एक नयित सोने की दनिचर्या बच्चों को नींद के लिए तैयार करने में मदद करती है। अर्धकिंश टॉडलर्स 6:30 बजे से 7:00 बजे के बीच बसितर पर जाने के लिए तैयार होते हैं, यह एक अच्छा समय है क्योंकि वे 8:00 बजे और आधी रात के बीच अपनी सबसे गहरी नींद में होते हैं, यह याद रखें कि हिफ्ते में हर दनि सोने का क्रम एक ही रखें।

अधिकतर बच्चों के लिए 12-13 घंटे की अच्छी गुणवत्ता वाली नींद की आवश्यकता होती है, जिसमें दनि के दौरान 1-2 घंटे भी शामिल होते हैं, और इन घंटों को नयिमति सोने और जागने के समय का समर्थन मिलता है।

यदि आपका टॉडलर बड़े भाई-बहन के साथ एक कमरा साझा करता है, तो बेहतर होगा कि बड़ा बच्चा आधे घंटे बाद सोने जाए।

अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएं:

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/understanding-sleep/toddler-sleep>

नैपी बदलें और दाँत ब्रश करें

शान्ति का समय

एक खास समय, गले लगाकर, एक लोरी गाकर, कोई कतिाब पढकर या कहानी सुनाकर सुलाना दनि समाप्त करने का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है।

शुभ रात्रि

नीचे लटाना और गुड नाईट कसि देना! इससे पहले कि आप लाइट बंद करें, कमरे पर नजर डालकर यह सुनशिचति कर लें कि सोने का माहौल सुरक्षति है।