



29

योजना बनाना और कार्यक्रमों का संचालन

पांच वर्ष से कम आयु के बच्चे सरलता से प्रभावित हो जाते हैं। इन संवेदनशील वर्षों के दौरान उनके भावी व्यक्तित्व की नींव रखी जाती है। इस आयु में जो कुछ भी सीखा जाता है वह इतने गहन रूप से मन-मस्तिष्क में छप जाता है कि बाद के वर्षों में उसे निकाल पाना असम्भव होता है। इसलिए, वयस्कों का यह दायित्व है कि वे बच्चे को समृद्ध अनुभव उपलब्ध कराएं तथा अच्छी आदतें विकसित करने, उपयुक्त अभिरुचि तथा जिज्ञासू मस्तिष्क के विकास में सहयोग करें।

अधिकतर प्री-स्कूल प्राथमिक स्कूलों के समान पैटर्न पर ही चलते हैं। यद्यपि यह खेद का विषय है क्योंकि इस आयु के इन छोटे बच्चों की आवश्यकताएं पूर्णतः भिन्न होती हैं तथा इनके विकास में पूर्णतः भिन्न दृष्टिकोण की आवश्यकता है विशेष रूप से यदि हम इनका इष्टतम विकास करना चाहते हैं तो, इस पाठ में आप प्ले सेंटर में कार्यक्रम नियोजन तथा खेल के माध्यम से शिक्षा के संबंध में अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए सम्भव होगा:

- कार्यक्रम नियोजन का वर्णन करना;
- कार्यक्रम नियोजन में शामिल सिद्धान्तों का उल्लेख; अल्पकालीन व दीर्घकालीन नियोजन का उल्लेख करना;
- विभिन्न आयु समूहों (3 वर्ष तथा 3-5 वर्ष) के लिए कार्यक्रम विकसित करना; तथा
- भोजन कार्यक्रम के आयोजन में शामिल चरणों का उल्लेख करना।



29.1 कार्यक्रम नियोजन-अवधारणा व सिद्धान्त

प्ले सेंटर के लिए अपने वांछित लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए कार्यक्रम नियोजन अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें प्ले सेंटर के लिए कार्यक्रमों को तैयार करना, अपेक्षित वस्तुओं का संग्रह करना, तथा नियोजित कार्यक्रम का निष्पादन करना शामिल है। पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए कार्यक्रम नियोजन के दौरान कतिपय सिद्धान्तों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

क) बच्चों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखना

1. आयु संगत गतिविधियों की योजना

एक बच्चा एक निश्चित आयु में ही कतिपय गतिविधियों के लिए तैयार होता है। यदि उनके तैयार होने से पूर्व बच्चों पर इन गतिविधियों को आरम्भ किया जाएगा तो उनके लिए इनमें निपुणता प्राप्त करना कठिन होगा।

2. उचित समय पर गतिविधि आरम्भ करें

जब बच्चा गतिविधि के लिए तैयार हो तब उसे आरम्भ कीजिए ताकि बच्चा उसे करने में आनन्द का अनुभव करे तथा उसमें निपुण भी हो सके। उदाहरण स्वरूप नये आने वाले बच्चे को बॉल का खेल खिलाना चाहिये अपेक्षा अन्य नियोजित खेलों के।

3. बच्चों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कार्यक्रम में लचीलापन होना चाहिए

गतिविधियों की लम्बाई तथा प्रकृति बच्चों की रुचि पर निर्भर होनी चाहिए। कभी-कभी बच्चे लम्बी अवधि तक एक गतिविधि में तल्लीन रहते हैं। ऐसे अवसरों पर अध्यापक को अपनी योजना में परिवर्तन करने के लिए तत्पर रहना चाहिए और बच्चे को लम्बी अवधि तक अपना कार्य जारी रखने का अवसर दिया जाना चाहिए। कई बार कुछ जानवरों/पक्षियों (बिल्ली, कुत्ता, गिलहरी, तोता, खरगोश, बंदर) के आने से या बारिश के कारण कार्यक्रम में व्यवधान उत्पन्न होता है। अध्यापक को इस प्रकार की घटनाओं का भी कुशलतापूर्वक उपयोग किया जाना चाहिए।

4. नियोजित कार्यक्रम अर्थपूर्ण होना चाहिए तथा बच्चों द्वारा अच्छी आदतों, अवधारणाओं व मूल्यों को सीखने में सहायक होना चाहिए

उदाहरण के लिए संगीत व कहानियां बच्चों द्वारा अपनी भाषा विकसित करने में सहायक होती हैं। विशिष्ट जानवरों पर औपचारिक चर्चा द्वारा बच्चों को जानवरों के बारे में सीखने का अवसर प्राप्त होता है। बच्चों के लिए नियोजित प्रत्येक गतिविधि अर्थपूर्ण तथा सामाजिक जीवन से संबंधित होनी चाहिए।



टिप्पणी

5. कार्यक्रम से प्रत्यक्ष व ठोस अनुभव प्राप्त होने चाहिए

उदाहरण के लिए खुदाई करना, जमीन तैयार करना, बीजों को बोना तथा उनमें पानी डालना, ये सब बागवानी से संबंधित प्रत्यक्ष अनुभव हैं। इसके अतिरिक्त उठाना, डालना, भरना, ले जाना, श्रेणी बनाना आदि भी प्रत्यक्ष अनुभव हैं।

6. पुराने अनुभवों को नए अनुभवों से जोड़ें

उदाहरण के लिए, बच्चों को विभिन्न आकार के ब्लॉक उपलब्ध कराइए तथा उनसे कहिए कि वे अपने आस-पास के परिवेश से उसी आकार की वस्तु का पता लगाएं।

7. आराम व नींद के लिए समय दें

बच्चों को आराम व सोने के लिए समय की आवश्यकता होती है। प्ले सेंटर में आराम व नींद के लिए कम से कम डेढ़ घण्टे का समय दिया जाना चाहिए।

ख) कार्यक्रम में विविधता होनी चाहिए

1. गतिविधियां विभिन्न प्रकार की हो सकती हैं

बच्चों के लिए बनाए गए कार्यक्रमों में गाने, कहानियां, नाटक मंचन, ज्ञानात्मक विकास की गतिविधियां, सजनात्मक गतिविधियां, सुसंगठित खेल, विज्ञान के अनुभव, फील्ड ट्रिप तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम शामिल होने चाहिए।

2. कार्यक्रमों में व्यक्तिगत एवं सामूहिक दोनों प्रकार की गतिविधियां होनी चाहिए

कार्यक्रम में नियोजित शारीरिक तथा क्रियात्मक गतिविधियों में व्यक्तिगत क्रियाएं जैसे ड्राइंग, पेंटिंग, सजनात्मक खेल आदि होनी चाहिए तथा अपने नेता का अनुसरण करना, खजाने की तलाश आदि जैसे सामूहिक खेलों को भी शामिल किया जाना चाहिए।

3. स्वच्छंद खेल तथा निर्देशित गतिविधि के बीच सन्तुलन बनाना

बच्चे को वयस्कों के हस्तक्षेप के बिना स्वयं खेल का आनन्द प्राप्त करने के लिए एक निश्चित समय प्रदान किया जाना चाहिए। इससे उन्हें खेल की सामग्री के प्रयोग की विभिन्न सम्भावनाओं को खोजने तथा पता लगाने का अवसर प्राप्त होता है। अध्यापक द्वारा संचालित या मार्गदर्शित खेलों को भी कार्यक्रम में स्थान दिया जाना चाहिए जिससे बच्चे में विशिष्ट अवधारणाओं को बढ़ाया जा सकता है।

4. कार्यक्रम में क्रियाशील खेल तथा शांत खेल दोनों की व्यवस्था होनी चाहिए

अत्यधिक शारीरिक गतिविधि बच्चों को थका देती है। इसलिए, कुछ क्रियाशील कार्य के पश्चात कुछ आरामदायक कार्य दिया जाना आवश्यक है। बच्चे हलके कार्य या खेल के पश्चात गतिशील खेलों का मजा ले सकते हैं।

वैकल्पिक मॉड्यूल
प्रारंभिक बचपन की शिक्षा
को सुसाध्य बनाना



टिप्पणी

ग) समग्र नियोजन

1. कार्यक्रमों को कतिपय निश्चित विषयवस्तु के अनुसार नियोजित किया जाना चाहिए।

विषयवस्तु विशिष्ट सप्ताह या माह की घटनाओं (गतिविधियों) पर आधारित हो सकते हैं। जनवरी के दूसरे व तीसरे सप्ताह में परियोजना के लिए विषयवस्तु पोंगल (फसल का त्यौहार) हो सकता है क्यों कि इस अवधि में यह त्यौहार आता है। इसी प्रकार मार्च में होली हो सकता है।

प्ले सेंटर कार्यक्रम के लिए कुछ विषयवस्तु

परिवार	रंग	कला प्रदर्शनी
स्वास्थ्य व साफ-सफाई	नदियां	स्वतंत्रता सैनानी
जानवर	पानी	क्रिसमस
पालतू जानवर	पर्वत	दीपावली
घरेलू जानवर	मौसम	रक्षा बंधन
जंगली जानवर	दूध व दूध उत्पाद	दशहरा
कीड़े		गणतंत्र दिवस
पक्षी	प्रकाश	स्वतंत्रता दिवस
पौधे/वृक्ष	स्वतंत्रता दिवस	परिवहन
फूल	गांधी जयन्ती	— भूमि
सब्जियां	जन्माष्टमी	— जल
फल	पुलिसमैन	— वायु
धोबी	नर्स	अध्यापक
किसान	बढ़ई	चांद व सूरज
कुम्हार	दर्जी	दिन व रात
माली	डाकिया	हमारा देश
मछुआरा	बुनकर	धातु
सैनिक	ध्वनियां	दिशाएं
गर्म व ठण्डा		चुंबकत्व

2. सेंटर में उपलब्ध सुविधाओं पर विचार करें

प्ले सेंटर के कार्यक्रम की सफलता वहां उपलब्ध सुविधाओं पर निर्भर करती है। इसलिए, प्ले सेंटर में बच्चों के लिए आउटडोर में छायादार क्षेत्र, इनडोर क्षेत्र, उपकरण तथा केयरटेकर जैसी सुविधाओं की उपलब्धता पर अवश्य ध्यान दिया जाना चाहिए।



टिप्पणी

3. कार्यक्रम की योजना अग्रिम में बना लें तथा आवश्यक व्यवस्थाएं करें

कार्यक्रम की योजना अग्रिम में बनाने से कार्यक्रम की गतिविधियों के लिए सामग्रियां एकत्रित करने तथा बिना किसी परेशानी या गड़बड़ी, के गतिविधियों के निष्पादन व मूल्यांकन में सहायता मिलती है। उदाहरण के लिए, अग्रिम में एक फिल्म देखने या फील्ड ट्रिप की योजना बनाने से अध्यापक के लिए उसका सफल आयोजन सम्भव हो पाता है।

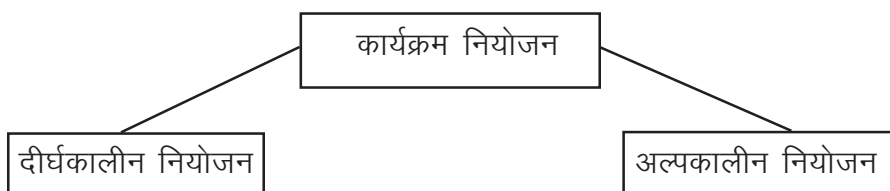
स्वयं प्रयास करें

एक प्ले सेंटर का दौरा करने तथा वहां उपलब्ध विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की सूची तैयार करें।

क्रिया 34.2

एक प्ले सेंटर के अध्यापक का इंटरव्यू लीजिए तथा उनके द्वारा अग्रिम में नियोजित गतिविधियों को रिकार्ड कीजिए।

29.2 दीर्घकालीन तथा अल्पकालीन नियोजन



दीर्घकालीन नियोजन

एक सम्पूर्ण वर्ष के लिए कार्यक्रम की अग्रिम में योजना तैयार करने को दीर्घकालीन नियोजन कहते हैं। दीर्घकालीन योजनाएं कार्यक्रम को व्यापक रूप से सुव्यवस्थित बना देती हैं। यह बच्चों के अधिगम अनुभव के लिए नियोजन से संबंधित हैं तथा इन्हें बच्चों की विकासात्मक आवश्यकताओं, अध्यापन सुविधाओं, सामग्रियों तथा खेल उपकरणों, वित्त व्यवस्था, सम्पन्न व्यक्तियों से सहयोग आदि को ध्यान में रख कर बनाया जाता है।

दीर्घकालीन नियोजन से नए उपकरणों को खरीदने, पुरानी वस्तुओं को ठीक करने व बदलने में मदद मिलती है।

अल्पकालीन नियोजन

प्रभावपूर्ण कार्य निष्पादन के लिए यह आवश्यक है कि सम्पूर्ण वर्ष के लिए बनाए गए कार्यक्रमों को छाटी इकाइयों यथा एक महीने, एक सप्ताह, एक दिन में विभाजित कर

वैकल्पिक मॉड्यूल
प्रारंभिक बचपन की शिक्षा
को सुसाध्य बनाना



टिप्पणी

दिया जाए। विशेष अवसरों के दौरान विभिन्न अनुभव उपलब्ध कराने की आवश्यकता होती है। माहवार नियोजन से अध्यापक को विशेष घटनाएं तथा कार्यक्रम करना सम्भव हो पाता है। इससे कार्यक्रम को लचीला व आवश्यकता आधारित बनाने में मदद मिलती है।

साप्ताहिक नियोजन से कार्यक्रम में विविधता लाने तथा सभी विकासात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने में सहयोग प्राप्त होता है। समय सीमा निर्धारित करने के लिए दिन वार नियोजन आवश्यक है। यहां व्यक्ति को स्पष्ट रूप से ज्ञात होता है कि अब क्या किया जाना है तथा अगले आधे घंटे में या उससे अगले घंटे में क्या करना है।

दैनिक कार्यक्रम

एक प्ले सेंटर के दैनिक कार्यक्रम में निम्नलिखित गतिविधियों को शामिल किया जाना चाहिए:

9.00 बजे – 9.30 बजे	बच्चों का आगमन
9.30 बजे – 10.10 बजे	आउटडोर खेल
10.10 बजे – 10.20 बजे	प्रार्थना व औपचारिक चर्चा
10.20 बजे – 10.30 बजे	मध्य प्रातः विराम
10.30 बजे – 10.45 बजे	तैयार होने संबंधी कार्यक्रम—सामान्य
10.45 बजे – 11.00 बजे	संगीत
11.00 बजे – 11.15 बजे	सजनात्मक अनुभव
11.15 बजे – 11.30 बजे	विज्ञान के अनुभव
11.30 बजे – 11.45 बजे	सुव्यवस्थित खेल
11.45 बजे – 12.00 बजे	कहानी
12.00 बजे – 2.45 बजे	आराम व सोना
2.45 बजे – 3.00 बजे	शौच—शाम (संध्या) का जलपान
3.00 बजे – 3.30 बजे	आउटडोर खेल तथा प्रस्थान

साप्ताहिक कार्यक्रम

सप्ताह के लिए विषय वस्तु का निर्धारण व नियोजन पहले ही किया जाना चाहिए। बच्चों की व्यक्तिगत तथा सामूहिक आवश्यकताओं के लिए दैनिक गतिविधियों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।



टिप्पणी

तालिका 29.1: प्ले सेंटर के साप्ताहिक कार्यक्रम का उदाहरण

विषय वस्तु: फूल	4-5 वर्ष					
समय	गतिविधियां	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार
9.15 बजे	बच्चों का					
9.30 बजे	आगमन					
9.30 बजे		आउटडोर खेल* इनडोर गतिविधियां				
10.00 बजे		शारीरिक व्यायाम/तैयार होने की सामान्य क्रियाएं				
10.00 बजे	प्रार्थना	फूलों के	फूलों के	फूलों की	फूलों के	फूलों के
10.20 बजे	औपचारिक चर्चा	नाम	रंग	सुगंध	भाग	उपयोग
	गाने	'रिंगा रिंगा रोरिस' फूलों तथा अन्य वस्तुओं से संबंधित गाने				
10.20 बजे	तैयार होना	कार्यक्रम	लेखन	पढ़ना	संख्या	सामान्य
10.45				लेखन	कार्य	अवधारणएं
	व्यायाम	शारीरिक व्यायाम				
10.45	हाथ मुंह धोना व मध्य प्रातः जूस					
11.20-11.30 बजे	**सजनात्मक गतिविधियां मूल/विशिष्ट विषय वस्तु से संबंधित	क्रायन ड्राइंग फूलों की पंखुड़ियों व पत्तों को चिपकाना	थ्रैड प्रिंटिंग रंग करना, रंगीन कागज से फूल बनाना	ब्लैक प्रिंटिंग फलावर प्रिंटिंग	फूलों के बीड्स को धागे में पिरोना	फूलों के डिजाइन
11.30-11.40	कहानी का समय	फूलों से संबंधित कहानियां सुनाना			फूलों से संबंधित नाटक करना	
11.40-11.50	विज्ञान के अनुभव	स्टेज को फूलों	फूलों के बीजों	फूल तथा उत्पाद	फूलों को सजाना	एक बागीचे का फील्ड ट्रिप
11.50-12.15	सुव्यवस्थित खेल	खेल फूलों संबंधी खेल				
12.15-12.45	मुंह हाथ धोना तथा भोजन का कार्यक्रम विश्राम व सोना					
2.45	हाथ मुंह धोना व शाम का जलपान					
3.00-3.30	आउटडोर खेल तथा प्रस्थान					

*झूलों, स्लाइड, जंगल जिम, सैंड, क्ले के साथ खेलना, ट्राइसाइकल, स्कूटर, बॉल व बैट, बैलेंस बोर्ड, सी-सॉ आदि में खेलना।

वैकल्पिक मॉड्यूल
प्रारंभिक बचपन की शिक्षा
को सुसाध्य बनाना



टिप्पणी

**सजनात्मक गतिविधियों में शामिल हैं डाल कार्नर में खेलना, निर्माण सामग्री से खेलना, ड्राइंग व पेंटिंग, पेपर कटिंग, फाड़ना व चिपकाना, चित्र निर्माण (कॉलज वर्क) समस्या समाधान, पजल के साथ खेलना, क्ले तथा प्लास्टीसिन खेल, डांस करना, मोतियों को पिरोना आदि।



पाठगत प्रश्न 29.1

1. कार्यक्रम नियोजन को परिभाषित कीजिए।
2. कार्यक्रम नियोजन के सिद्धान्तों का उल्लेख कीजिए।
3. दीर्घकालीन नियोजन तथा अल्पकालीन नियोजन में एक अन्तर तथा एक समानता बताइए।
4. सही विकल्प का चयन कीजिए:
 - (i) एक प्ले सेंटर के कार्यक्रम को कैसा होना चाहिए
 - क) लचीला
 - ख) सख्त
 - ग) क्षणिक
 - घ) स्थायी
 - (ii) कार्यक्रम द्वारा क्या उपलब्ध कराया जाना चाहिए
 - क) अच्छे अनुभव
 - ख) रोचक अनुभव
 - ग) प्रत्यक्ष-तथ्यात्मक अनुभव
 - घ) पर्याप्त कौशल
 - (iii) कार्यक्रम को किनके मध्य विकल्प उपलब्ध कराना चाहिए
 - क) सामाजिक व समानान्तर खेल
 - ख) व्यक्तिगत व समानान्तर खेल
 - ग) क्रियाशील व शांत खेल
 - घ) संबद्ध व सामूहिक खेल
 - (iv) जनवरी के अन्तिम सप्ताह के कार्यक्रम के लिए उपयुक्त विषयवस्तु क्या हो सकती है।
 - क) जानवर
 - ख) राष्ट्रीय नेता
 - ग) जल
 - घ) फूल

5. कार्यक्रम नियोजन के लिए किन्हीं 10 विषयवस्तुओं की सूची बनाइए।
6. एक प्ले सेंटर के लिए साप्ताहिक कार्यक्रम की योजना तैयार कीजिए।

29.3 भोजन कार्यक्रम का आयोजन

अच्छा आहार अच्छे विकास के आधार स्तंभ के समान होता है। प्ले सेंटर कार्यक्रम में भोजन के प्रावधान के साथ साथ स्नैक्स समय की व्यवस्था भी होनी चाहिए। इस भोजन कार्यक्रम का उद्देश्य मूल रूप से छोटे बच्चों को पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराना है जो उनके सम्पूर्ण आहार की दैनिक आवश्यकता का कम से कम 1/3 आवश्यकता को पूरा करता हो। बच्चे जो कुछ अपने घर से लाते हैं वह पर्याप्त हो भी सकता है और नहीं भी।

स्कूल में अन्य बच्चों के साथ खाना खाने से बच्चों को शिष्टाचार, साफ सफाई रखना तथा स्वयं भोजन करने की शिक्षा भी मिलती है। इसके अतिरिक्त इससे उन्हें वह सब खाने की आदत पड़ जाती है जो उन्हें परोसा जाता है। अब हम उन कारकों पर विचार करेंगे जिन्हें भोजन कार्यक्रम तैयार करते समय ध्यान में रखा जाना चाहिए। क्या आप कुछ कारकों पर विचार कर सकते हैं? एक कागज लीजिए तथा अपने विचारों को उन पर लिख डालिए अब निम्नलिखित कारकों पर ध्यान दें:

- (क) जिन बच्चों को भोजन दिया जाना है उनके शरीर का आकार व उनकी आयु,
- (ख) भोजन की उपलब्धता व लागत,
- (ग) उन परिवारों की भोजन परम्पराएं तथा रीतिरिवाज, जहां से बच्चे आते हैं, और
- (घ) श्रमिकों व पर्यवेक्षीय सेवाओं की उपलब्धता।

भोजन कार्यक्रम के वास्तविक संगठन व आयोजन में निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

- (i) **वित्तीय सहायता प्राप्त करना:** क्या आप किसी के बारे में सोच सकते हैं जो नियमित रूप से इस निधि में धन उपलब्ध करा सके? जी हां, इसके अनेक विकल्प हैं। आप इस राशि को माता पिता से ले सकते हैं यदि वे ऐसा करने की क्षमता रखते हैं। आप समुदाय (समाज) से दान में नकद भी प्राप्त कर सकते हैं। स्थानीय, राज्य तथा सरकारी संगठनों से सहायता भी प्राप्त की जा सकती है। कई बार कुछ लोकोपकारक भारी धनराशि से सहायता उपलब्ध करा देते हैं।
- (ii) **यह सुनिश्चित कर लें कि वहां किचन तथा भोजन संबंधी सेवाओं के लिए स्थान उपलब्ध हो:** जैसे कि पहले चर्चा की जा चुकी है इस स्थान को साफ सुथरा व संवातित होना चाहिए। वहां भोजन बनाने, उसके भण्डारण तथा वितरण के लिए स्थान होना चाहिए।



वैकल्पिक मॉड्यूल
प्रारंभिक बचपन की शिक्षा
को सुसाध्य बनाना



टिप्पणी

(iii) **किचन के उपकरणों को खरीदना:** इनकी आवश्यकता खाना बनाने, उसके भण्डारण व वितरण के लिए होती है।

(iv) **व्यंजन सूची नियोजन तथा मात्रा का अनुमान लगाना:** व्यंजन की सूची बनाते समय निम्न बातों पर ध्यान दें—

- पर्याप्त पौष्टिकता
- उपलब्ध मौसमी भोजन का प्रयोग
- खाना बनाने व परोसने के समय व श्रम का न्यूनतम उपयोग
- पारिवारिक भोजन अभिरुचि के आधार पर विविध व रोचक व्यंजन बनाना
- आकर्षक व पाचन गुणों से भरपूर, तथा
- खाना बनाने की प्रक्रिया में पौष्टिकता का न्यूनतम ह्रास।

भोजन कार्यक्रम के लिए व्यंजन सूची तैयार करने में शामिल चरण

क्या आप 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों की पौष्टिकता संबंधी आवश्यकताओं के बारे में जानते हैं। आई सी एम आर (भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद) ने आर डी ए (रिकमंडेड डेली अलावेन्स) उपलब्ध कराया है।

(i) भोजन आवश्यकताओं की गणना

छह वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आई सी एम आर) द्वारा संस्तुत फूड एलावेन्स भोजन भत्ते में से प्रत्येक बच्चे की दैनिक आवश्यकता के एक तिहाई की गणना की जाती है तथा उसे बच्चों की कुल संख्या से गुणा करके प्ले सेंटर में बच्चों के लिए बनाए जाने वाले भोजन की कुल मात्रा निकाली जाती है।

तालिका 29.2: एक दिन के लिए संस्तुत भोजन की मात्राएं

भोजन की मदें	एक दिन के लिए आवश्यकता (ग्राम में)	
	1-3 वर्ष	4-6 वर्ष
अन्न	175	270
दालें	35	35
पत्तेदार सब्जियां	40	50
अन्य सब्जियां	20	30
जड़ें व कन्द	10	30
दूध	300	250
तेल व फैट	15	25
चीनी व गुड़	30	40



टिप्पणी

(ii) पौष्टिकता की आवश्यकताओं की आपूर्ति के लिए भोजन का चयन

अगला चरण है भोजन का चयन जो पौष्टिकता की आवश्यकता को पूरा करें, तथा प्राथमिकता स्थानीय, निम्न लागत व पौष्टिक मौसमी भोजन को दी जानी चाहिए।

(iii) व्यंजन सूची नियोजन

अगला चरण है भोजन उत्पादों की सूची का चयन, जो बच्चों के स्वाद के अनुसार तथा तैयार करने में आसान होना चाहिए। इससे बच्चे उन्हें आसानी से खा सकेंगे।

(iv) पकाये जाने वाले भोजन की अनुमानित मात्राएं

व्यंजन सूची का निर्धारण करने के पश्चात यह महत्वपूर्ण है कि बच्चों की संख्या के अनुसार पकाए जाने वाली मात्राओं का अनुमान लगाया जाए। आप जानते हैं कि इसका निर्णय कैसे लिया जाता है।

(v) सामग्रियों की प्राप्ति व भण्डारण

अपेक्षित सामग्रियों की मात्रा, चयन, खरीद व भण्डार के अनुमान की क्रिया पर विशेष ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है। सामग्रियों की अनुमानित मात्राओं को उनकी भण्डारणियता तथा भण्डार के लिए उपलब्ध पात्रों के आधार पर मासिक, पाक्षिक साप्ताहिक तथा दैनिक खरीदों में वर्गीकृत किया जा सकता है। यह इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि कुछ भोजन शीघ्र खराब होने वाले होते हैं तथा कुछ लम्बे समय तक चल जाते हैं। शीघ्र खराब होने वाली मर्दों को दैनिक आधार पर तथा कम मात्रा में खरीदा जाना चाहिए। अन्य सामग्रियों को भारी मात्रा में लाया व भण्डारित किया जा सकता है।

(vi) पकाने का प्रशिक्षण

प्रशिक्षण खाना पकाने की प्रक्रियाओं, भोजन तैयार करने व परोसने के लिए प्रयुक्त स्वस्थ तकनीकों से संबंधित होना चाहिए। क्या आप बता सकते हैं कि ये सब महत्वपूर्ण क्यों हैं? जी हाँ, छोटे बच्चे भोजन के संक्रमण के प्रति अति संवेदनशील होते हैं तथा किसी भी कीमत पर बच्चों को इनसे बचना चाहिए। इसके अतिरिक्त तैयार किया गया भोजन पर्याप्त रूप से पौष्टिक होना चाहिए।

(vii) लंच क्षेत्र में साफ-सफाई बनाए रखना

किचन, लंच क्षेत्र, बरतन धोने का स्थान, खाना बनाने व परोसने के बर्तनों आदि को साफ सुथरा बनाए रखने के लिए विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। क्या होगा यदि ये सब साफ न रहें?



(viii) पोषण शिक्षण संबंधी गतिविधियां आयोजित करना

किसी भी भोजन संबंधी कार्यक्रम में पोषण शिक्षण को भी शामिल किया जाना चाहिए ताकि इस कार्यक्रम को प्रभावी बनाया जा सके। एक प्ले सेंटर में भोजन कार्यक्रम द्वारा बच्चों को न केवल भोजन की पर्याप्त मात्रा उपलब्ध कराई जानी चाहिए बल्कि बच्चों को भोजन, पौष्टिकता तथा स्वास्थ्य के साथ इनके संबंध व पर्यावरणीय साफ सफाई का ज्ञान उपलब्ध कराने में भी सहायक होना चाहिए।

कुपोषण से लड़ने के लिए पोषण संबंधी शिक्षण आवश्यक है। पोषण संबंधी शिक्षा बच्चों व माता पिता को उपलब्ध खाद्य संसाधनों के कुशल उपयोग द्वारा उनके स्वास्थ्य तथा पौष्टिकता के स्तर में सुधार लाने के उद्देश्य से भोजन की उनकी पद्धतियों में संशोधन की ओर अग्रसर होने पर बल देता है।

माताएं पौष्टिकता के मूल सिद्धान्तों, खाना बनाने की वांछित पद्धतियों तथा सर्वाधिक पौष्टिकता बनाए रखने के भोजन पकाने के तथ्यों से अनभिज्ञ हो सकती हैं, इसलिए शिक्षा की आवश्यकता है।



पाठगत प्रश्न 29.2

1. भोजन कार्यक्रम को परिभाषित करें।
2. भोजन कार्यक्रम के एक कार्य का उल्लेख करें।
3. भोजन कार्यक्रम तैयार करते समय ध्यान में रखे जाने वाले चार बिन्दु बताइए।
4. सर्वाधिक उपयुक्त विकल्प का चयन कीजिए:
 - (i) एक भोजन कार्यक्रम में अनिवार्य रूप से एक प्रशिक्षित होना चाहिए।
 - क) अध्यापक
 - ख) रसोइया
 - ग) सहायक
 - घ) कार्यकर्ता
 - (ii) भोजन की अनुमानित मात्रा का निर्धारण किया जाना चाहिए।
 - क) भोजन पकाने से पूर्व
 - ख) सामग्री खरीदने से पूर्व
 - ग) भोजन परोसने से पूर्व
 - घ) भण्डारण से पूर्व



टिप्पणी

(iii) भोजन कार्यक्रम को जब के साथ जोड़ा जाता है तो वह और अधिक सफल होता है।

क) स्वास्थ्य जांच

ख) पोषण शिक्षा

ग) प्राप्ति कार्यक्रम

घ) साफ-सफाई कार्यक्रम

5. कॉलम 'क' की सूचना को कालम 'ख' से जोड़ें:

भोजन मर्दे

संस्तुत दैनिक अलावेस

(1-3 वर्ष की आयु के लिए ग्राम में)

1. पत्तेदार सब्जियां

(i) 300

2. दूध

(ii) 35

3. जड़ वाली सब्जियां

(iii) 20

4. दालें

(iv) 10

5. अनाज

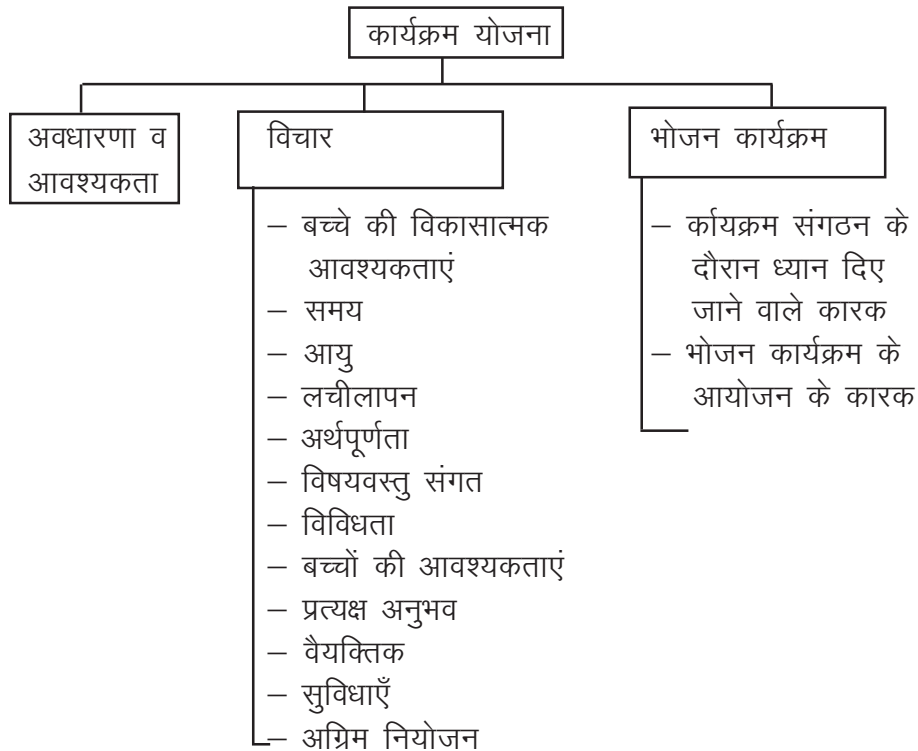
(v) 30

(vi) 175

(vii) 40



आपने क्या सीखा





टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. प्ले सेंटर में विभिन्न आयु समूहों के लिए टाइटलों तथा विषयवस्तु की एक सूची तैयार कीजिए।
2. अपने समीपवर्ती प्ले सेंटर में जाइए तथा उनके एक सप्ताह की व्यंजन सूची को नोट कीजिए। व्यंजन सूची नियोजन में शामिल कारकों के आधार पर उनका विश्लेषण कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

29.1

1. पाठ का संदर्भ लें
2. पाठ का संदर्भ लें
3. **अन्तर:** दीर्घकालीन नियोजन अग्रिम में ही पूरे वर्ष के लिए तैयार कर दी जाती है जबकि अल्पकालीन नियोजन अल्पकाल में तत्काल आवश्यकताओं को पूरा करने से संबंधित है तथा विविधता लाने में सहायक होती है।

समानता: नियोजन बच्चों की सभी विकासात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायक होती है।

1. (i) (क) (ii) (ग) (iii) (ग) (iv) (ख)

29.2

1. पाठ का संदर्भ लें
2. भोजन कार्यक्रम का प्रमुख कार्य छोटे बच्चों को पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराना है जो उनकी सम्पूर्ण पौष्टिकता की दैनिक आवश्यकता से कम से कम एक तिहाई आवश्यकता को पूरी करे।

3. पाठ का संदर्भ लें

4. (i) (ख) (ii) (ख) (iii) (ख)

5. 1. (vii) 2. (i) 3. (iv) 4. (ii) 5. (vi)