शिक्षा का अधिकार
सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़ें सब बढ़ें

Pratham
Every Child in School & Learning Well

आओ खेलें भाषा

निपुण भारत के अन्तर्गत कक्षा 4–5 के लिए FLN कार्यक्रम 2022–23

Week-1-Day-1

मेरी बिल्ली

मेरी बिल्ली काली पीली।
एक लोटा पानी से हो गई गीली।
अक्छीं, अक्छीं लगी छींकने।
मैं तो बोला कुछ तो सीख।
बिना रुमाल कभी न छींक।

Week-1-Day-2

सामग्री : कागज की गेंद

सभी बच्चे एक गोल घेरे में खड़े होंगे। एक बच्चा बीच में खड़ा होगा। गोले में खड़ा बच्चा एक–एक करके बीच में खड़े बच्चे के पैरों पर निशाना लगाने की कोशिश करे। बीच वाले बच्चे को गेंद से बचने के लिए इधर–उधर भागना है। अगर गेंद उसके पैरों में लगी तो वह खेल से बाहर हो जाएगा। इस तरह हर बच्चा बारी–बारी से बीच में आकर खेलें।

Week-1-Day-3, Week-13-Day-1

मोर

मोर है मेरा नाम रे 2,
जंगल मेरा धाम रे 2,
वर्षा मुझको लगती है प्यारी...2
नहीं सुहाता घाम रे 2
मोर है मेरा नाम रे 2

Week-1-Day-4, Week-2-Day-5

मेंढक कूद

मेंढक की तरह कूदने के लिए पंजों के बल बैठकर दोनों हाथ ज़मीन पर सामने रखें और फिर छलांग लगाएँ। छलांग लगाते वक्त पहले हाथ उठाकर आगे रखें। बाद में शरीर को उठाकर हाथों के बाहरी तरफ़ पैर रखें। इसी तरह हर बच्चे से उछल–उछल कर मेंढक की तरह कूदने के लिए कहें।

Week-1-Day-5, Week-3-Day-4

फ़ायर इन द माउनटेन

सभी बच्चे गोल घेरे में खड़े हो जाएँ। शिक्षक घेरे के बीच में खड़े होकर बोलें, 'फ़ायर इन द माउनटेन' बच्चे बोलें, रन–रन–रन। जितनी तेज़ी से शिक्षक बोलें, फ़ायर इन द माउनटेन उतनी ही तेज़ीसे बच्चे रन–रन बोलते हुए दौड़ें। शिक्षक जितने धीमे बोलें बच्चे भी उतने ही धीमे दौड़ें। शिक्षक की आवाज़ और बच्चे की रफ़्तार में तालमेल होना ज़रूरी है।

Week-2-Day-1,Week-8-Day-2

लड्डू भाई

लड्डू भाई गोल–मटोल
बोलो बोलो कितना मोल?
हलवाई के प्यारे हो,
सबके राज दुलारे हो।
तुम्हें देखकर हो जाती है,
मेरी हालत डांवा–डोल।
लड्डू भाई गोल–मटोल
बोलो–बोलो कितना मोल?
जब–जब देखे थाल भरे,
सबके मुँह से लार गिरे।
आ जाओ तुम दूर न हो,
क्लयों करते हो टाल–मटोल?
लड्डू भाई गोल–मटोल
बोलो–बोलो कितना मोल ?

Week-2-Day-2

बारिश ताली

सभी बच्चों को गोले में खड़ा करें और उन्हें आँख बन्द करने को कहें। बच्चों से कहें कि चार अँगुली से ताली बजाएँ, फिर तीन अँगुली से ताली बजाएँ, फिर दो अँगुली से और फिर एक अँगुली से ताली बजाएँ ।

Week-8-Day-1, Week-19-Day-2

हइया रे हइया

हइया रे हइया
पानी में चले रे छोटी सी नइया।
आगे को चले रे
पीछे को चले रे छोटी सी नइया
ऊपर को चले रे
नीचे को चले रे
छोटे सी नइया
हइया रे हइया।

Week-2-Day-4, Week-4-Day-4, Week-3-Day-2

बंदर डाल पर बैठा है।

बंदर डाल पर बैठा है।
क्या बंदर तू भूखा है?
मेरे पास आ,रोटी खा,
पानी पी, घुट–घुट–घुट,
बंदर कूद–कूद–कूद।

Week-6-Day-2

बिल्ली

म्याऊँ–म्याऊँ बिल्ली आती
दूध मलाई चट कर जाती
जहाँ दिखाई दे एक चूहा
दबे दबे वह पाँव बढ़ाती।

Week-20-Day-3, Week-3-Day-3

तूफ़ान आया, बादल छाया

तूफ़ान आया, बादल छाया, तूफ़ान आया
कैप्टन बोला... क्या बोला?
एक नाव में छः बच्चे
(नोट : बोली गई संख्या के अनुसार बच्चे समूह बनाएँ।)

Week-3-Day-1

चंदा के गाँव में

नीले आकाश में, सूरज के प्रकाश में,
चंदा के गाँव में, तारों की छांव में
हम सैर करने जाएँगे, हम सैर करने जाएँगे।
रॉकेट पर चढ़कर जाएँगे
बायाँ हाथ आगे करो, बायाँ हाथ पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ, फिर तुम घूम जाओ
दायाँ हाथ आगे करो, दायाँ हाथ पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ, फिर तुम घूम जाओ
नीले आकाश में, सूरज के प्रकाश में,
चंदा के गाँव में, तारों की छांव में,
बायाँ पैर पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ, फिर तुम घूम जाओ।
दायाँ पैर आगे करो, दायाँ पैर पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ फिर तुम घूम जाओ।

Week-24-Day-1, Week-4-Day-1

गर्मी आई

गर्मी आई, आम लाई,
घर से निकले मालूराम।
नहीं लिया हाथों में छाता,
गर्म हो गया उनका माथा।
दौड़े–दौड़े घर को आए,
पानी डाला खूब नहाए।

Week-5-Day-1, Week-17-Day-1

रूमाल, दुपट्टा, चाक आदि।

सभी बच्चे गोल घेरे में बैठें। आप उनकी तरफ़ पीठ करके ताली बजाना शुरू करें। ताली के साथ ही बच्चे भी रुमाल को एक हाथ से दूसरे बच्चे के हाथ में देते जाएँ। जैसे ही आप ताली बजाना रोक देंगे, जिस बच्चे के हाथ में रुमाल होगा, उसे कोई गीत, कविता या चुटकुला सुनाना होगा।

Week-9-Day-5

चिड़िया

चूँ–चूँ करती जाती चिड़िया
फुर–फुर उड़ती जाती चिड़िया
फुदक फुदक कर गाना गाती
रोज़ सवेरे मुझे जगाती।

Week-19-Day-3, Week-4-Day-2

अलग–अलग परिस्थितियों में चलना

बच्चों को तीन या चार बराबर छोटे–छोटे समूहों में बाँटें। हर समूह को अपना ड्राइवर चुनने को कहें। अब उन्हें अपनी मोटर चलाने को कहें तथा वैसी ही आवाज़ निकालने व हाव–भाव दिखाने को कहें।

अब परिस्थितियाँ बदल कर बाताएँ,
जैसे–अभी शांत सड़क पर चल रहे हैं।
रास्ते में कंकड़ पत्थर हैं।
सड़क पर पानी भरा हुआ है आदि।

सभी बच्चों को काग़ज़ का एक चौकोर टुकड़ा दें। उसी तरह का टुकड़ा अपने हाथ में भी रखें। अब काग़ज़ को आगे–पीछे मोड़ते हुए पंखा बनाएँ। बच्चे ध्यान से देखें और वैसा ही पंखा बनाएँ। पंखा बनाने के बाद सभी अपना पंखा कक्षा में लगाएँ।

Week-5-Day-2

अहा ! टमाटर बड़े मज़ेदार

अहा टमाटर बड़ा मज़ेदार
अहा टमाटर बड़ा मज़ेदार
एक दिन इसको चूहे ने खाया
बिल्ली को भी मार भगाया
अहा टमाटर बड़ा मज़ेदार
अहा टमाटरबड़ा मज़ेदार
एक दिन इसको चींटीं ने खाया
हाथी को भी मार भगाया
अहा टमाटर बड़ा मज़ेदार।

Week-3-Day-5, Week-5-Day-3

क्या–क्या उड़ाओगे

सभी बच्चे गोल घेरे में बैठें।
आप जल्दी–जल्दी बोलें, 'तोता उड़, चिड़िया उड़, गाय उड़' आदि।
जो बच्चा ग़लत चीज़ उड़ाता है, उसे कोई गीत/कविता, चुटकुला आदि सुनाने के लिए कहें।

Week-5-Day-5, Week-18-Day-5

नन्हीं–नन्हीं बूँदें मेरी छत पर कूदें

नन्ही नन्ही बूँदें
मेरी छत पर कूदें
घर आँगन में पानी
उछल कूद शैतानी
मस्ती करते निकले
आर रा रा फिसले
मेंढक,झींगुर,मछली
सभी बजाए डफ़ली

Week-7-Day-4

पेड़

एक–एक दिन यदि तुम पेड़ लगाओ
तो तुम बाग़ लगा दोगे
एक–एक कर तुम ईंट जोड़ो
तो तुम मकान बना दोगे
एक–एक तुम पैसे जोड़ो
तो तुम बन जाओगे धनवान
एक–एक यदि अक्षर पढ़ लो
तो तुम बन जाओगे विद्वान।

Week-6-Day-5

माँ

माँ ने बड़े प्यार से मुझे उठाकर
सुबह किया तैयार
मैं बोला माँ आज है छुट्टी
आज आ गया फिर इतवार
माँ बोली आलस को छोड़ो
फिर ना करना ऐसी भूल
गंदे बच्चे कहलाओगे
अगर ना जाओगे स्कूल।
बच्चों के साथ यह कविता हाव–भाव के साथ गाएँ।

Week-7-Day-1

नानी

सच कहती है मेरी नानी ।
उठो सवेरे तुम पियो पानी।
सुबह उठकर जो पानी पीता ।
खुशी–खुशी वह जीवन जीता।

Week-7-Day-2

चिंटू

चिंटू–मिंटू भाई–भाई
मिलती–जुलती सूरत पाई
बिना दाँत हँसते ही–ही
जैसे कोई बुढ़िया माई
एक खिलौना तुम रखो भाई
फिर देखो तुम हाथा–पाई
उनको लिए रहते गोदी में
मम्मी–पापा ताऊ–ताई।

Week-6-Day-3

बिल्ली

ऊपर मेवे का गोदाम
नीचे करते कोहराम
सारा दिन चोरी का काम
खाते पिस्ता और बादाम
आ जाए जो बिल्ली रानी
याद आ जाती इनको नानी।

Week-9-Day-1, Week-16-Day-5

बिल्ली मौसी

बिल्ली मौसी, बिल्ली मौसी
कहो कहाँ से आई हो
कितने चूहे मारे तुमने ?
कितने खाकर आई हो?
क्या बताऊँ शीला बहन
आज नहीं कुछ पेट भरा
एक ही चूहा खाया मैंने
वह भी बिल्कुल सड़ा हुआ।

Week-15-Day-3

नानी तेरी मोरनी को मोर...

नानी तेरी मोरनी को मोर ले गए
बाक़ी जो बचा था काले चोर ले गए
खाके–पीके मोटे होके चोर बैठे रेल में
चोरों वाला कट के डिब्बा पहुँचा सीधे जेल में
नानी तेरी मोरनी को मोर ले गए
बाक़ी जो बचा था काले चोर ले गए
चोरों की ख़ूब ख़बर ली मोटे थानेदार ने
मोरों को भी ख़ूब नचाया जंगल के सरकार ने
नानी तेरी मोरनी को मोर ले गए
बाक़ी जो बचा था काले चोर ले गए
अच्छी नानी प्यारी नानी रूसा–रूसी छोड़ दो
जल्दी से एक पैसा दो तू कंजूसी छोड़ दो
नानी तेरी मोरनी को मोर ले गए
बाक़ी जो बचा काले चोर ले गए।

Week-10-Day-1, Week-14-Day-1

तोता

तोता हूँ मैं तोता हूँ,
हरे रंग का होता हूँ,
लाल मेरी चोंच है,
बाग़ों में मैं रहता हूँ,
मीठे फल खाता हूँ,
माली के बेटे को देख,
पत्तों में छिप जाता हूँ।

Week-10-Day-3, Week-14-Day-3

बन्दर मामा

बंदर मामा पहने सूट
पैर में उनके बढ़िया बूट
जेब में आला गले में डाला
बैग दवाई का ले डाला
साइन बोर्ड अपना लगवाया
डॉक्टर बंदर सिंह लिखवाया।

Week-11-Day-1

गुड़िया

मेरी गुड़िया है बीमार
देखो कितना तेज बुख़ार
कल था डटकर बरसा पानी
भींगी जिसमें गुड़िया रानी
गीले कपड़े दिए उतार
फिर भी उसको तेज़ बुख़ार
जल्दी से डॉक्टर बुलवाओ
फ़ौरन उसको दवा दिलाओ।

Week-11-Day-3

बिटिया रानी

क्यों रूठी हो बिटिया रानी
खा लो लड्डू, पी लो पानी
अच्छे बच्चे ज़िद्द नहीं करते
बात मान लो बिटिया रानी।

Week-11-Day-5C

सूरज

सुबह–सुबह जब सूरज निकला
हमने कहा एक बात बताओ
रोज़ सुबह तुम आते हो
दिन भर खूब तपाते हो
सूरज ने हमें आँख दिखाई
नई बात कुछ भी ना बताई।

Week-12-Day-1, Week-16-Day-1

रेल

कलकत्ते से आई रेल
आओ भाई खेलें खेल
राजा सीटी बजाएगा
फिर बड़ा मज़ा आएगा
रीता गाना गाएगी
ऐमन ताली बजाएगा
बबलू नाच दिखाएगा
फिर बड़ा मज़ा आएगा
आओ–आओ खेलें खेल
सब मिलकर बन जाए रेल
नैना झंडी दिखाएगी
रेल को वह चलाएगी
फिर बड़ा मज़ा आएगा।

Week-12-Day-3, Week-23-Day-1

चूहा आया चूहा आया

चूहा आया चूहा आया
सब बच्चों को खूब दौड़ाया
कभी इधर तो कभी उधर
कूद–कूद के उधम मचाया।

Week-17-Day-5, Week-20-Day-4

चिरैया

दूर गगन में चार चिरैया
फुर–फुर–फुर उड़ जाती हैं
और गगन में उड़ते–उड़ते
गुन–गुन गाना गाती हैं।
हवा सुहानी लगती उनको
बादल प्यारे–प्यारे,
और बारिश की बूँदों से,
वे अपने पंख सँवारे।

Week-12-Day-5

लकड़ी की काठी,काठी पे घोड़ा...

लकड़ी की काठी,काठी पे घोड़ा
घोड़े की दुम पे जो मारा हथौड़ा
दौड़ा–दौड़ा–दौड़ा घोड़ा दुम उठा के दौड़ा
टकबक–टकबक टकबक– टकबक
लकड़ी की काठी, काठी पे घोड़ा...
घोड़ा था घमंडी पहुँचा सब्ज़ी मंडी
सब्ज़ी मंडी बर्फ़ पड़ी थी
घोड़े को लग गई ठंडी
टकबक–टकबक, टकबक–टकबक
लकड़ी की काठी,काठी पे घोड़ा
घोड़ा अपना तगड़ा है
देखो कितनी चर्बी है
चलता है महरौली में पर
घोड़ा अपना अरबी है,
टकबक–टकबक, टकबक– टकबक
लकड़ी की काठी, काठी पे घोड़ा

Week-23-Day-3

रेल

छुक–छुक, छुक–छुक आती रेल
खूब सवारी ले जाती रेल
काला इंजन, लाल है डिब्बा
सबको खूब घुमाती रेल
छुक–छुक, छुक–छुक जाती रेल।

Week-22-Day-1

बन्दर आया

बन्दर आया, बन्दर आया
पूँछ हिलाता, बंदर आया
उछलता, कूदता बन्दर आया
झूम–झूम कर बन्दर आया
सबको हँसाने बन्दर आया।

Week-19-Day-4,Week-12-Day-1

कोयल ने गाना गाया

कोयल ने गाना गाया
कौआ भी दौड़ा आया
चूहे ने ढोल बजाई
बंदर ने पूँछ हिलाई
अब सुनो ज़रा मेरे भाई
क्या बात समझ में आई
मिलजुल कर साथ रहो तुम
हो सके तो मदद करो तुम
जीवन मे भरकर खुशियाँ
औरों को खुशियाँ तो तुम
कोयल ने गाना गाया
कौआ भी दौड़ा आया।

Week-24-Day-5

सारी दुनिया गोल

सारी दुनिया गोल–गोल
ऊपर चँदा गोल–गोल
नीचे धरती गोल–गोल
मम्मी की रोटी गोल–गोल
पापा का पैसा गोल–गोल
हम भी गोल, तुम भी गोल
सारी दुनिया गोल मटोल

Week-21-Day-1

पानी

पानी बिना चलें न काम,
पानी आता सबके काम।
पानी से हम रोज नहाते,
कपड़े धोते खाना पकाते।
पौधे जब मुरझाने लगते,
पानी से फिर हरे भरे हो जाते।

Week-21-Day-3

झरना

झरना झरना झरना
झरने का पानी ठंडा
पानी में छप–छप–छप।
झरना–झरना–झरना
झरने में खूब नहाए
और ज़ोर से हम चिल्लाए।
झरना–झरना–झरना
पानी में छोटे कंकड़
जो पैर में चुभ–चुभ जाए
और ज़ोर से हम चिल्लाए ।
झरना–झरना–झरना
जो सबके मन को भाए
वो सबको गले लगाए
और ज़ोर से हम चिल्लाए।

Week-2-Day-3

तीन तोते

हरी नीम की डाल पर तीन तोते थे
वे तीनों सोते थे
एक पटाखा फूटा जैसे कोई बर्तन टूटा
डाल को अपनी छोड़ छाड़ कर,
उड़ गए तीनों तोते
पहला तोता फुर्र
दूसरा तोता फुर्र फुर्र
तीसरा तोता फुर्र फुर्र फुर्र

Week-15-Day-1

कछुआ

कछुआ जल का राजा है।
कितना मोटा ताजा है।
हाथ लगाओ, तो कूदेगा।
बाहर निकालो तो ऊबेगा।

Week-20-Day-1

जादू की पुड़िया

जादू की पुड़िया है
जादू की पुड़िया...
पुड़िया के अंदर हैं
शब्द हज़ार
पुड़िया के अंदर
जो शब्द छुपे हैं
उनको बना लो
तुम मीत एक बार
पुड़िया को खोलो
और शब्दों को देखो
पढ़ने की कोशिश
सब करो बार–बार।

Week-24-Day-3

मोर

नाच मोर का सबको भाता
जब वह पंखो को फैलाता
कूह कूह का शोर मचाता
झूम झूम कर नाच दिखाता।

Week-15-Day-5

मेंढक मामा

मेंढक मामा छाता लेकर,
कुछ लेने बाजार चले।
पानी बरस रहा था छम–छम
मगर जरूरी काम चले।

Week-16-Day-3

हेलो मिस्टर माउस

हेलो मिस्टर माउस,
कहां तुम्हारा हाउस?
आओ हाथ मिलाओ,
गरम पकौड़े खाओ।

Week-13-Day-3, Week-8-Day-4, Week-10-Day-4

छोटे मामा जी के घर

छोटे मामा जी के घर
एक छोटी सी भी बिलइया रे
चौक में जाती दूध– दही खाती
वो तो चाटे मलैया रे
मोटे मामा जी के घर
एक मोटी सी बिलइया रे
कोने में दुबकी चूहे की ताक में
वो तो भागे दो दुबइया रे
लंबे मामा जी के घर
एक लंबी सी बिलइया रे
छोटी–छोटी उसकी आँख
लंबे–लंबे उसके कान
उसकी लंबी–सी पूँछइया रे।

Week-22-Day-3

वीर, तुम बढ़े चलो

वीर, तुम बढ़े चलो
धीर, तुम बढ़े चलो
साथ में ध्वजा रहे
बाल दल सजा रहे
ध्वज कभी झुके नहीं
दल कभी रुके नहीं
वीर, तुम बढ़े चलो
धीर, तुम बढ़े चलो
सामने पहाड़ हो
सिंह की दहाड़ हो
तुम निडर डरो नहीं
तुम निडर डटो वहीं
वीर, तुम बढ़े चलो
धीर, तुम बढ़े चलो

Week-8-Day-5

गुड़िया

मेरी गुड़िया है बीमार
देखो कितना तेज बुख़ार
कल था डटकर बरसा पानी
भींगी जिसमें गुड़िया रानी
गीले कपड़े दिए उतार
फिर भी उसको तेज़ बुख़ार
जल्दी से डॉक्टर बुलवाओ
फ़ौरन उसको दवा दिलाओ।

Week-23-Day-1

मैं तो सो रहा था

मैं तो सो रहा था
मुझे बिल्ली ने जगाया
बोली म्याऊँ–म्याऊँ–म्याऊँ।
मैं तो सो रहा था,
मुझे कुत्ते ने जगाया।
बोला भौं–भौं–भौं,
मैं तो सो रहा था
मुझे मम्मी ने जगाया
बोलीं उठ–उठ–उठ।

Week-1-Day-5

मेंढक कूद

मेंढक की तरह कूदने के लिए पंजों के बल बैठकर दोनों हाथ ज़मीन पर सामने रखें और फिर छलांग लगाएँ। छलांग लगाते वक्त पहले हाथ उठाकर आगे रखें। बाद में शरीर को उठाकर हाथों के बाहरी तरफ़ पैर रखें। इसी तरह हर बच्चे से उछल–उछल कर मेंढक की तरह कूदने के लिए कहें।

Week-2-Day-1

मेरी बिल्ली

मेरी बिल्ली काली पीली
एक लोटा पानी से हो गई गीली
अक्छीं, अक्छीं लगी छींकने
मैं तो बोला कुछ तो सीख।
बिना रुमाल कभी न छींक।

Week-3-Day-1

क्या–क्या उड़ाओगे

सभी बच्चे गोल घेरे में बैठें।
आप जल्दी–जल्दी बोलें, 'तोता उड़, चिड़िया उड़, गाय उड़' आदि।
जो बच्चा ग़लत चीज़ उड़ाता है, उसे कोई गीत/कविता, चुटकुला आदि सुनाने के लिए कहें।

Week-16-Day-1

डाल–डाल पर उड़ता तोता

डाल–डाल पर उड़ता तोता
उड़ते–उड़ते मुड़ता तोता
आम अमरूद खाता तोता
मिट्ठू–मिट्ठू गाता तोता।

Week-5-D4, Week-19D-4

हइया रे, हइया

हइया रे, हइया
पानी में चले रे छोटी–सी नइया
आगे को चले रे
पीछे को चले रे छोटी–सी नइया
ऊपर को चली रे
नीचे को चले रे
छोटी–सी नइया
हइया रे, हइया।

Week-5-Day-5

मटर

मटर की फलियाँ बड़ी–बड़ी
देखो कैसी हरी–हरी
तल के उसको मज़े से खाओ
जो घर आए उसे भी खिलाओ
बड़ा मज़ा आया, बड़ा मज़ा आया।

Week-4-Day-2

गर्मी आई, गर्मी आई

गर्मी आई,गर्मी आई
बहुत तेज़ की धूप लाई
गप्पू नहीं लिया हाथ में छाता
गर्म हो गया उसका माथा
दौड़े–दौड़े घर को आया
पानी डालकर खूब नहाया
गर्मी आई, गर्मी आई।

Week-4-Day-3

सूरज निकला

सूरज निकला मिटा अँधेरा
देखो बच्चो हुआ सवेरा
आया मीठा हवा का फेरा
चिड़ियों ने भी छोड़ा बसेरा
जागो बच्चों अबमत सोना
इतना सुंदर समय न खोना।

Week-5-D1, Week-8-Day-1, Week-18-Day-1

धम्मक–धम्मक आता हाथी

धम्मक–धम्मक आता हाथी
धम्मक–धम्मक जाता हाथी
पंखे जैसे कान है उसके
लम्बी सूंड हिलाता हाथी
धम्मक–धम्मक आता हाथी।

Week-5-Day-2

रेल

छुक–छुक करती आती रेल
सबको पास बुलाती रेल
सबको घर पहुँचाती रेल
सीटी खूब बजाती रेल
स्टेशन पर रुक जाती रेल
राह पर न चल पाती रेल।

Week-8-Day-3
दूर–दूर तक भरा है पानी

दूर–दूर तक भरा है पानी
सागर में है कितना पानी
ऊँची–ऊँची लहरें उठतीं
पर इसमें हैं खारा पानी।

Week-7-Day-1
लंबी–लंबी भिंडी

लंबी–लंबी भिंडी
हरी–हरी भिंडी
सिर पर छोटा ताज
लगाए मटक रही है भिंडी।

Week-24-Day-1
सब्ज़ी

आलू बोला मुझको खालो, मैं तुमको मोटा
कर दूँगा।
पालक बोली मुझको खा लो, मैं तुमको
ताकत दे दूँगी।
गाजर, भिन्डी, बैगन, गोभी, मटर, टमाटर बोले,
अगर हमें भी खाओगे, शीघ्र बड़े हो
जाओगे।

(From-Kid T.V. India)

Week-12-Day-5
दादी मेरी बड़ी सयानी

दादी मेरी बड़ी सयानी,
रोज़ सुनाती नई कहानी।
प्यारी–प्यारी लोरी गाती,
मुझको अपने पास बुलाती।

Week-11-Day-4

बच्चों के साथ कूदते और चलते हुए पैटर्न बनाने की गतिविधि करेंगे।

बच्चा दो बार कूदे और तीन बार चले।
इसी तरीके से बच्चों को अलग–अलग कूदने के लिए कहें।

Week-19-Day-1, Week-23-Day-3

मोर

मोर है मेरा नाम रे...2
जंगल मेरा धाम रे...2
वर्षा मुझको लगती है प्यारी...2
नहीं सुहाता घाम रे...2
मोर है मेरा नाम रे...2

Week-5-Day-3

पानी का जहाज

पानी में जब जहाज़ चलता
ढेर सारा वज़न को भरता
देश–विदेश तक वह जाता
सबकी लंबी सैर करता
फिर वापस वही आ जाता।

Week-6-Day-1

सब्ज़ी ले लो

सब्ज़ी ले लो, सब्ज़ी ले लो
आलू, गोभी, भिन्डी ले लो
बथुआ, पालक, मेथी भी है
सब्ज़ी खाओ फिर तुम खेलो।

Week-6-Day-2

आलू है सब्ज़ी का राजा

आलू है सब्ज़ी का राजा
बच्चों के है मन को भाता
सभी सब्ज़ियों का ये साथी
सब सब्ज़ी के संग मिल जाता।

Week-21-Day-5

चूहा

चूहा आया, चूहा आया।
हम सबको खूब हँसाया।
कभी इधर, तो कभी उधर।
कुतर–कुतर कर उधम मचाया।

Week-22-Day-1

पंखा

गर्मी आई, गर्मी आई
घर–घर में वह पंखा लाई
सबको पास बुलाता पंखा
मीठी नींद सुलाता पंखा
ठंडी हवा खिलाता पंखा
बहुत आराम है देता पंखा।

Week-9-D3, Week-1-D2, Week-17-Day-5

बंदर मामा पहन पजामा

बंदर मामा पहन पजामा
पैर में उनके बढ़िया बूट
जेब में आला गले में डाला
बैग दवाई का ले डाला
साइन बोर्ड अपना लगवाया
डॉक्टर बंदर सिंह लिखवाया।

Week-10-Day-4

काला मोटा भालू आता

काला मोटा भालू आता
झूम–झूम कर नाच दिखाता
शहद जहाँ भी वह है पाता
झट से उसको चट कर जाता।

Week-2-Day-1, Week-2-Day-4, Week-11-Day-1

मेरी बिल्ली

मेरी बिल्ली काली पीली।
एक लोटा पानी से हो गई गीली।
अक्छीं, अक्छीं लगी छींकने।
मैं तो बोला कुछ तो सीख।
बिना रुमाल कभी न छींक।

Week-13-Day-5, Week-14-Day-3, Week-15-Day-1 Week-1-Day-1

बन्दर डाल पर बैठा है

बन्दर डाल पर बैठा है
बन्दर डाल पर बैठा है,
क्या बन्दर तू भूखा है ?
मेरे पास आ रोटी खा,
पानी पी, घुट–घुट–घुट
बन्दर कूद–कूद–कूद।

Week-22-Day-3

नाच मोर का सबको भाता

नाच मोर का सबको भाता
जब वह पंखों को फैलाता
कुहूँ–कुहूँ का शोर मचाता
झूम–झूम कर नाच दिखाता।

Week-20-Day-5

जल–थल

शिक्षक एक गोला बनाएँ और सभी बच्चों को गोले के बाहर खड़ा करें।
शिक्षक जब जल बोलें तो बच्चे गोले के अन्दर कूदें।
जब थल बोलें तो गोले के बाहर कूदें।

Week-17-Day-3

कुतर–कुतर कर चूहे ने

कुतर–कुतर कर चूहे ने
खा डाले सारे अखरोट
पेट फूल गया, चल न पाया
हुआ वहीं पर लोटम–लोट ।

Week-14-Day-1, Week-15-Day-3, Week-16-Day-3

पोशम पा भई, पोशम पा

पोशम पा भई, पोशम पा,
स्कूल में आके क्या किया।
खेल–खेल में सीख लिया।
रोज स्कूल में आना पड़ेगा।
पढ़कर दिखाना पड़ेगा।
जिसने पढाई नहीं किया।
उसको हमने घेर लिया।

Week-12-Day-3, Week-9-Day-1

बिल्ली मौसी

बिल्ली मौसी, बिल्ली मौसी
कहो कहाँ से आई हो
कितने चूहे मारे तुमने ?
कितने खाकर आई हो?
क्लया बताऊँ शीला बहन
आज नहीं कुछ पेट भरा
एक ही चूहा खाया मैंने
वह भी बिल्कुल सड़ा हुआ।

Week-20-Day-1
तोता हूँ मैं तोता हूँ

तोता हूँ मैं तोता हूँ
हरे रंग का होता हूँ
लाल मेरी चोंच है
बाग़ों में मैं रहता हूँ
मीठे फल खाता हूँ
माली के बेटे को देख कर
पत्तों में छिप जाता हूँ ।

Week-20-D3
एक कहानी बहुत पुरानी

एक कहानी बहुत पुरानी
रोज़ सुनाए मेरी नानी
एक था राजा एक थी रानी
हो गई मुझको याद कहानी।
हो सके तो इस कविता को बच्चों को करके दिखाएं।

Week-21-Day-3
बारिश की बूँदें

बारिश की बूँदें बादल से
बरस रही हैं झरमर–झरमर
बारिश की बूँदें छप्पर से
टपक रही हैं टपटप–टपटप
छप्पर से गिर,गरम तवे पर
नाच रही हैं छनछन–छनछन ।

Week-21-Day-1
बन्दर आया

बन्दर आया, बन्दर आया।
पूँछ हिलाता, बंदर आया।
उछलता, कूदता बन्दर आया।
झूम–झूम कर बन्दर आया।
सबको हँसाने बन्दर आया।

Week-17-Day-1

लीडर–लीडर चेंज–चेंज

लीडर–लीडर चेंज–चेंज किसी एक बच्चे को कक्षा से बाहर जाने को कहें और कक्षा में किसी एक बच्चे को लीडर बना दें। जैसा एक्शन लीडर करेगा। वही एक्शन सभी करें। अब बाहर गए बच्चे को अंदर बुलाएँ और उसे लीडर को पहचानने के लिए कहें। जब तक बच्चा लीडर को न पहचान ले तब तक यह गतिविधि चलती रहेगी।

Week-18-Day-3

कोयल है भाई निराली

कोयल है भाई निराली
बजाओ भाई ताली
बोली है भाई मीठी
बजाओ भाई सीटी।

Week-14-Day-5, Week-15-Day-5

गाओ और घुमाओ

गाओ और घुमाओ इस खेल के लिए एक रुमाल, दुपट्टा या चॉक कोई दूसरी चीज़ ले लीजिए। जो बच्चे एक–दूसरे को आसानी से दे सकें। बच्चे घेरे में रहें। आप उनकी तरफ़ पीठ करके ताली बजाना शुरू करें। ताली के साथ ही बच्चे भी रुमाल को एक हाथ से दूसरे बच्चे के हाथ में देते जाएँगे। आप जैसे ही ताली बजाना रोंक देंगे, उस समय जिस बच्चे के हाथ में रुमाल होगा, उसे कोई गीत, कविता या चुटकुला सुनाना होगा।

Week-18-Day-5

गाय

तीन गाय थीं , तीन फूल थे
लिली, गेंदा और चम्पा
गायें उनको चरतीं नहीं
पर देखती रम्भा–रम्भा।

Week-12-Day-1, Week-4-Day-1

लड्डू भाई

लड्डू भाई गोल–मटोल
बोलो बोलो कितना मोल?
हलवाई के प्यारे हो,
सबके राज दुलारे हो।
तुम्हें देखकर हो जाती है,
मेरी हालत डांमा–डोल।
लड्डू भाई गोल–मटोल
बोलो–बोलो कितना मोल?
जब–जब देखे थाल भरे,
सबके मुँह से लार गिरे।
आ जाओ तुम दूर न हो,
क्लयों करते हो टाल–मटोल?
लड्डू भाई गोल–मटोल
बोलो–बोलो कितना मोल ?

Week-19-Day-3

छोटे मामा जी के घर

छोटे मामा जी के घर
एक छोटी सी बिलइया रे
चौक में जाती दूध– दही खाती
वो तो चाटे मलैया रे
मोटे मामा जी के घर
एक मोटी सी बिलइया रे
कोने में दुबकी चूहे की ताक में
वो तो भागे दो दुबइया रे
लंबे मामा जी के घर
एक लंबी सी बिलइया रे
छोटी–छोटी उसकी आँख
उसके लंबे–लंबे उसके कान
उसकी लंबी–सी पूँछइया रे।

Week-13-Day-3

एक बुढ़िया ने बोया दाना

एक बुढ़िया ने बोया दाना, गाजर का था पौधा लगाना।
गाजर हाथों–हाथ बड़ी, सोचा तोड़ उसे ले आऊँ।
हलवा गरमा गरम बनाऊँ।
खींची चोटी ज़ोर लगाया, नहीं बना भाई नहीं बना।
काम हमारा नहीं बना, और बुलाओ एक जना।
तब बुढ़िया का बेटा आया, खींची चोटी ज़ोर लगाया।
नहीं बना भाई नहीं बना। और बुलाओ एक जना।
फिर बुढ़िया की बहू आई, खींची चोटी ज़ोर लगाई।
नहीं बना भाई, नहीं बना,
काम हमारा नहीं बना। और बुलाओ एक जना।
तब बुढ़िया की पोती आई, खींची चोटी ज़ोर लगाई।
बन गया भाई बन गया, काम हमारा बन गया।
तब बुढ़िया ने हलवा बनाया। सब बच्चों ने मिलकर खाया ।
बड़ा मज़ा आया, बड़ा मज़ा आया।

Week-16-Day-5

नीले आकाश में

नीले आकाश में, सूरज के प्रकाश में,
चंदा के गाँव में, तारों की छांव में
हम सैर करने जाएँगे, हम सैर करने जाएँगे।
रॉकेट पर चढ़कर जाएँगे
बायाँ हाथ आगे करो, बायाँ हाथ पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ, फिर तुम घूम जाओ
दायाँ हाथ आगे करो, दायाँ हाथ पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ, फिर तुम घूम जाओ
नीले आकाश में, सूरज के प्रकाश में,
चंदा के गाँव में, तारों की छांव में,
बायाँ पैर पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ, फिर तुम घूम जाओ।
दायाँ पैर आगे करो, दायाँ पैर पीछे करो
थोड़ा–थोड़ा इसे घुमाओ फिर तुम घूम जाओ।

Week-24-Day-3

बच्चों के साथ हाव–भाव से कविता गाएँ।

एक बिल्ली बेचारी, अजी वाह, वाह, वाह
मुझको लगती है प्यारी.....2
अजी वाह् वाह् वाह् 2
वो तो कुत्तो से डरती, चूहा झट से, पकड़ती 2
एक बिल्ली बेचारी, अजी वाह, वाह, वाह
मुझको लगती है प्यारी.....2
अजी वाह् वाह् वाह् 2
वो तो डण्डो से डरती, चूहा झट से, पकड़ती.....2
एक बिल्ली बेचारी, अजी वाह, वाह, वाह
मुझको लगती है प्यारी.....2, अजी वाह, वाह, वाह.....2

Week-11-Day-3

आज का वार्मअप खेल

'शब्द बनाओ टॉफ़ी पाओ' इस खेल के लिए शिक्षक बच्चों को सार्थक शब्द के बारे में सामान्य बाते बताएँगे और कुछ शब्द मौखिक रूप से बनवाएँगे। उत्तर के लिए बच्चों को समय दें व उन्हें प्रोत्साहित करें।

Week-8-D2, Week-13-Day-4

बोलने पर कूदना

एक बोलने पर एक बार कूदना
दो बोलने पर ताली बजाना
तीन बोलने पर गर्दन हिलाना।
जल्दी–जल्दी शिक्षक यह गिनती बोले बच्चे यह क्रिया करें। क्रम को बदलकर भी गिनती बोलें।

Week-2-Day-2, Week-10-Day-1, Week-11-Day-2

चक्की बोली पुक–पुक

चक्की बोली पुक–पुक–पुक।
गट्ठर वाले रूक–रूक।
गेहूँ का आटा ले जाओ।
रोटी सेंक मजे से खाओ।

Week-7-Day-5

नदी कभी न रुकती है

नदी कभी न रुकती है
नदी कभी न रुकती है,
हरदम बहती जाती है।
गाँव–गाँव और शहर–शहर में,
कल–कल–कल–कल करती है।

Week-7-Day-3

पानी बिना चले न काम

पानी बिना चले न काम,
पानी आता सबके काम।
पानी से हम रोज़ नहाते,
कपड़े धोते खाना पकाते।
पौधे जब मुरझाने लगते,
पानी से फिर हरे भरे हो जाते।

Pratham
Every Child in School & Learning Well

उत्तर प्रदेश सरकार

शिक्षा का अधिकार

सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़ें सब बढ़ें