सुरक्षित रूप से शुरुआत करना

सड़क पर सुरक्षा
घर पर शिक्षा

सीखने के वे अनुभव जो बच्चों को हमारी सड़कों पर और ज़्यादा सुरक्षित बनने में सहायता देते हैं

Hindi

EARLY LEARNING ASSOCIATION AUSTRALIA

Starting Out Safely

Starting Out Safely

स्ट्रीट साइन बनाना और उनका उपयोग करना

स्ट्रीट साइन बनाने और उनका उपयोग करने से बच्चों को उन सड़क नियमों के बारे में सीखने में सहायता मिलती है जो सभी लोगो कों उस समय सुरक्षित रखने में सहायता करते हैं जब वे हमारी सड़कों का उपयोग कर रहे होते हैं।

18 महीने से - 8 साल

यह प्रयोग **18 महीने - 8 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।**
छोटे बच्चों को मदद की ज़रुरत पड़ेगी, बड़े बच्चे संभवतः इसका अधिकाँश हिस्सा अपने आप पूरा कर सकेंगे।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

पुट्ठा (छोटे साइनों के लिए सीरियल का पुराना डिब्बा सबसे अच्छा रहता है, बड़े साइनों के लिए कोई बड़ा पुट्ठे का डिब्बा ठीक रहता है);

पेंट (रंग);

रंगीन मार्कर्स और/या रंगीन कागज़;

यदि आवश्यकता हो, तो स्ट्रीट साइनों को पकड़ने के लिए स्केलें (रूलर) या अन्य डंडियाँ।

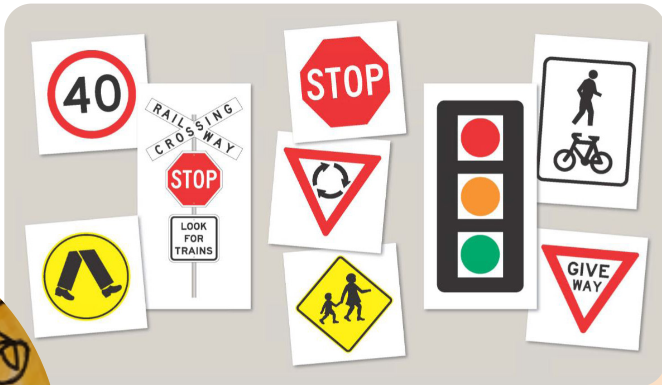
ऐसा कैसे करें

अपने ख़ुद के सड़क संकेतक (रोड साइन्स) बनाएँ - ये साइन्स, भीतरी जगहों पर खिलौना कारों आदि के साथ खेलने के लिए छोटे हो सकते हैं अथवा बाहर साइकलों या स्कूटरों के साथ खेलने के लिए बड़े हो सकते हैं।

इन संकेतकों (साइनों) के बारे में सीखने के लिए आकृतियों के चित्र बनाएँ और इस लिंक का प्रयोग करते हुए उन्हें सजाएँ। आप वे संकेतक (साइन) भी बना सकते हैं जो आपको अपने आस पड़ोस में नज़र आते हैं। अपने बच्चे से इस बारे में बात करें कि इनका क्या मतलब होता है।

छोटे संकेतकों (साइनों) का, ट्रेन सैट्स या कार ट्रैक्स के साथ उपयोग किया जा सकता है। अपने बच्चे के साथ खेलते समय आप इन संकेतकों (साइनों) के बारे में बात कर सकते हैं और नियमों का पालन कर सकते हैं। "*अरे देखो, यह स्टॉप साइन है मुझे यहाँ रुकना होगा।*"

एक्टिव खेल के लिए प्रोत्साहित करने के लिए और जब वे अपनी साइकलों पर हों या बगीचे में इधर-उधर चल रहे हों और भाग रहे हों तब प्रक्रिया (एक्शन) के लिए बड़े साइनों का उपयोग किया जा सकता है।



स्ट्रीट साइन बनाना और उनका उपयोग करना

Starting Out Safely

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/parents/parent-resource/

आपका बच्चा क्या सीखता है

सड़क के नियम और साइन यह याद रखने में हमारी सहायता करते हैं कि हमें क्या करना है।

कैसे 'रुकें (stop), जाएँ (go), धीरे-धीरे आगे बढ़ें (go slow)' यह भाषा उनको जीवन में आगे चलकर सड़क नियमों का पालन करने में सहयोग करती है - उन्हें सुरक्षित रखते हुए।

याद रखने योग्य बातें

कुछ परिचित साइनों से शुरुआत करें - आप किसी दिन पैदल घूमने जाते समय कुछ साइन चुन सकते हैं और फिर उनको बना सकते हैं। जैसे-जैसे आपका बच्चा उन साइनों से परिचित होने लगे, एक एक करके उनमें अन्य साइन भी शामिल करते जाएँ।

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

जब आप बाहर हों - *"तुम्हें कौन से ट्रैफिक साइन दिखाई दे रहे हैं?" "तुम क्या सोचते हो इन साइनों का मतलब क्या होता है?"*

उन्हें समझायें कि ये साइन किस लिए होते हैं - "ये साइन मुझे बताते हैं कि हम यहाँ पैदल चल सकते हैं लेकिन वहाँ साइकलों पर अन्य लोग भी होंगे, हमें बायीं तरफ रहना होगा।"

इस गतिविधि में विस्तार करने के तरीके

पुट्ठे से बनी कार और ट्रैफिक साइनों का उपयोग करें - इन्हें कैसे बनाया जाता है यह जानने के लिए इस लिंक को देखें।

सड़क सुरक्षा से संबंधित संगीत सुनते हुए रुकें (stop), जाएँ (go) म्युज़िकल स्टेच्यु गेम खेलें। बच्चों को रुकें (stop), जाएँ (go) सीखने में सहायता के लिए संगीत को शुरु करते समय और रोकते समय ट्रैफिक साइन दिखायें।

बच्चों के साथ मिलकर गाने के लिए गीत

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

पूछें...

"तुम्हें कौन से ट्रैफिक साइन दिखाई दे रहे हैं?"

"तुम क्या सोचते हो इन साइनों का मतलब क्या होता है?"

Starting Out Safely

खिलौनों के लिए हैल्मेट्स बनाना

बच्चों के खिलौनों के लिए हैल्मेट्स बनाने से बच्चों को, जब वे साइकल पर या पहिये वाले खिलौने पर सवार हों तब हैल्मेट पहनना सीखने में सहायता मिलती है।

18 महीने से - 8 साल

यह प्रयोग **18 महीने - 8 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।**
छोटे बच्चों को मदद की ज़रुरत पड़ेगी, बड़े बच्चे संभवतः इसका अधिकाँश हिस्सा अपने आप पूरा कर सकेंगे।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

मार्जरीन या दही का खाली डिब्बा या कोई अन्य गोल खाली डिब्बा

रिबन, पाइप क्लीनर या इलैस्टिक;

स्टिकर्स या अन्य सजावट के सामान (ऐच्छिक)।

ऐसा कैसे करें

अपने रीसाइक्लिंग के सामानों में से एक ऐसा डिब्बा ढूँढें जो आपके बच्चे के खिलौने (टैडी बीअर, सॉफ्ट टॉय, या कोई गुड्डा या गुढ़िया) के सिर पर फिट बैठता हो।

साइज़ के हिसाब से रिबन, इलैस्टिक या पाइप क्लीनर के टुकड़े काट लें।

किनारों की तरफ कुछ छेद करें ताकि पट्टियों को उन छेदों में से निकाल कर बाँधा जा सके। आप उनको स्टैपल भी कर सकते हैं या मास्किंग टेप का भी उपयोग कर सकते हैं।

हैल्मेट को सजाएँ।

अपने बच्चे को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि जब भी वो अपने पहिए वाले खिलौनों या साइकिलों पर सवारी करवाने के लिए अपने दोस्तों को ले जाएँ तो हैल्मेट का उपयोग करें।

खिलौनों के लिए हैल्मेट्स बनाना

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

जब हम साइकिल, स्कूटर, या पहियों वाले खिलौने पर सवारी करें तो अपने-आप को सुरक्षित रखने के लिए हैल्मेट पहनना महत्वपूर्ण होता है।

विक्टोरिया में हैल्मेट पहनना अनिवार्य है, यह एक क़ानून है।

याद रखने योग्य बातें

जैसे ही आपका बच्चा पहियों वाले किसी खिलौने की सवारी करने लगे तो हर समय, यहाँ तक कि बैकयार्ड में भी, हैल्मेट पहनने का मतलब है कि ये एक ऐसी आदत होगी जिसे भूलने की संभावना नहीं है। जब वे अपने पहिये वाले खिलौने की सवारी समाप्त कर लें, तो हैल्मेट उतार लें।

व्यस्कों को भी हैल्मेट पहनने की आवश्यकता होती है। हमेशा अच्छी आदतों का आदर्श प्रस्तुत करें।

हमेशा हैल्मेट पहनें, चाहे आप बस बैकयार्ड में थोड़ी देर के लिए सवारी करने जा रहे हों तब भी।

हैल्मेट के नीचे, धूप से बचने वाली हैट पहनने से हैल्मेट कम सुरक्षित हो जाता है - पहले अपनी हैट उतारें (सुनिश्चित करें कि अगर आपको ज़रूरत है तो आपने सनस्क्रीन लगा ली है)।

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

हैल्मेट का पूरी तरह से चिपटना ज़रूरी होता है ताकि वो डगमगाए नहीं और इस तरह से वो आपके सिर के आगे वाले और पीछे वाले दोनों हिस्सों को सुरक्षित रखता है, इसलिए सही साइज़ का डिब्बा चुनें।

हमें हर समय अपने सिर की और अपने खास दोस्तों के सिर की भी रक्षा करने की आवश्यकता होती है।

अगर आप पूछेंगे कि, *क्या टैडी ने अपना हैल्मेट ले लिया है?* तो संभवतः आपका बच्चा भी, बिना याद दिलाये अपना हैल्मेट ले आयेगा - इससे बच्चों को हमेशा अपना हैल्मेट पहनना याद रखने के लिए प्रोत्साहन मिलता है।

इस गतिविधि में विस्तार करने के तरीके

आप इस बारे में भी सोच सकते हैं:
एक खिलौने के लिए, एक साइकल या स्कूटर के लिए अपनी ख़ुद की कार सीट या साइकल सीट बनाने के बारे में।

हैल्मेट पहनने के बारे में गाने

https://childroadsafety.org.au/wp-content/uploads/2020/06/04-Track-4.mp3

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/parents/helmets/

https://www.vicroads.vic.gov.au/safety-and-road-rules/road-safety-education/helmet-tips-for-parents-and-carers

पूछें...
"क्या टैडी ने अपना हैलमेट पहन रखा है?"

Starting Out Safely

नक्शा बनाना

नक्शा बनाना बच्चों को, जब वे बाहर हों तब कैसे सुरक्षित रह सकते हैं इस बारे में सोचने और योजना बनाने के बारे में सहायता देता है।

4 - 8साल

यह प्रयोग 4 साल - 8 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

कागज़ और पेंसिलें, फैल्ट की नोक वाले पेन या मोम के रंग (क्रैयोन्स)

ऐसा कैसे करें

यह तय करें कि आप किस का नक्शा बनायेंगे। एक ऐसी जगह से शरुआत करें जो आपके बच्चे के लिए जानी-पहचानी हो, उदाहरण के लिए आपके घर से पास की दुकान या पार्क तक, या आपके बच्चे द्वारा चुनी गई किसी अन्य जगह पर जाना।

अपने बच्चे से पहले अपने घर का चित्र बनाने के लिए कहें उसके बाद अपने बच्चे से पूछें *"हम ...तक कैसे पहुँचे?"*

उदाहरण के लिए, *"क्या तुम हमारे घर का चित्र बना सकते हो?" "और पार्क का?" "हम अपने घर से पार्क तक कैसे जा सकते हैं?" "क्या तुम मुझे एक नक्शा बना कर दिखा सकते हो?" "पार्क तक जाने के लिए सड़क पार करने के लिए कौन सी जगह सबसे ज़्यादा सुरक्षित है?" "क्या हम बिना सड़क पार किये वहाँ तक जा सकते हैं?"*

अपने बच्चे को लैंडमार्कस (पेड़ों, भवनों, पुलों), सड़कों, अन्य मकानों इत्यादि के चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

इसके बाद, अपने गंतव्य (डेस्टीनेशन) को खोजने के लिए अपने नक्शे का उपयोग करें।

नक्शा बनाना

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

जब आपके बच्चे बाहर हों तो उन्हें यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करने से कि वे किस जगह पर हैं, उनको स्थानीय समुदाय के बारे में सीखने में सहयोग मिलेगा और जब वे बड़े हो जाएँगे तो अपने रास्ते ख़ुद ढूँढ सकेंगे।

किसी स्थान पर पहुँचने का सबसे सुरक्षित तरीका - नक्शे पर, जहाँ उचित हो, पैदल चलने वालों के लिए सड़क पार करने की जगहें, ट्रैफिक लाइट्स के चित्र बनाकर आप कहीं पहुँचने के लिए शीघ्रतम रास्ते की बजाय सबसे सुरक्षित रास्ते के बारे में बात कर सकते हैं।

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/wp-content/uploads/2020/06/Parent-Resource.pdf

याद रखने योग्य बातें

जब आप गंतव्य (डेस्टीनेशन) को ढूँढने के लिए नक्शे का उपयोग कर रहे हों, तो खूब सारा समय लेकर चलें। यह यात्रा जल्दी से पूरी करने वाली नहीं होती है। पैदल चलते समय हमेशा बच्चे का हाथ पकड़ कर चलें और चलते चलते नक्शा पढ़ने की बजाय नक्शा देखने के लिए कहीं रुक जाएँ।

नक्शा बनाते समय और जब आप बाहर हों तब, सुरक्षित स्थानों की जगहों की तरफ इशारा करके बताते जाएँ। उदाहरण के लिए, पुलिस चौकी, किसी दोस्त या रिश्तेदार का घर, किंडरगार्टन। अपने बच्चे से इस बारे में बात करें कि अगर कभी उनको ज़रुरत पड़े तो वे किससे सहायता माँग सकते हैं।

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

नक्शे में स्थित उन जगहों के बारे में बात करें जो असुरक्षित हो सकती हैं और क्यों।

इस बारे में बात करें कि जब उन जगहों पर जाएँ तो कैसे सुरक्षित रहा जा सकता है।

बच्चों के साथ मिलकर गाने के लिए गीत

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

पूछें...

"हम अपने घर से पार्क तक कैसे जाएँ?"

"क्या तुम मेरे लिए एक नक्शा बना सकते हो?"

Starting Out Safely

सड़क सुरक्षा निर्देशों का खेल

सड़क सुरक्षा निर्देशों का खेल उन शब्दों और विचारों को सीखने का एक मज़ेदार तरीका होता है जो हमारी सड़कों पर सुरक्षित रहने के बारे में बताते हैं।

3 - 8 साल

यह प्रयोग 3 - 8 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

फर्श पर या घास पर रखने के लिए कागज़ से बने रंगीन, गोल या चौकोर टुकड़े
(अगर आपके पास कंक्रीट की कोई ऐसी जगह है जहाँ आप इन्हें चित्रित कर सकते हैं तो आप चॉक से इनके चित्र बना सकते हैं लेकिन कृपया ड्राइववे पर ऐसा नहीं करें)। लगभग 16 टुकड़ों से शरुआत करें और जैसे-जैसे आपका बच्चा इस खेल में और अधिक आत्मविश्वासी होता जाए, इनकी सँख्या बढ़ाते जायें।

डाइस की तरह काम में लेने के लिए एक चौकोर डिब्बा

कागज़ और मार्कर्स

खेलने के लिए एक सुरक्षित स्थान।

ऐसा कैसे करें

इस गेम का उद्देश्य आरंभ से लेकर समाप्त बिंदु तक जाना है।

एक टुकड़े पर **आरंभ** लिखें और एक पर **समाप्त** लिखें।

एक डाइस बनाएँ जिस पर 6 निर्देश हों -
आगे, पीछे, बायें, दायें, इंतज़ार करें और जाएँ।

रंगीन टुकड़ों को एक ग्रिड के स्वरूप में बिछायें, उनके बीच में इस तरह से जगह रखें ताकि आपका बच्चा आसानी से एक टुकड़े से दूसरे टुकड़े पर कदम रख सके।

आपके साथ या किसी दूसरे बच्चे के साथ **बारी-बारी**, हर बच्चा डाइस को लुढ़काये और उस पर लिखे निर्देशों का पालन करे।

अगर लुढ़काने पर डाइस पर आगे, पीछे, बायें, या दायें, लिखा हुआ आए, तो सही दिशा में एक कदम आगे बढ़ें;

अगर लुढ़काने पर डाइस पर इंतज़ार करें लिखा हुआ आए, तो आप वहीं खड़े रहें;

अगर लुढ़काने पर डाइस पर जाएँ लिखा हुआ आए, तो आप किसी भी दिशा में आगे बढ़ सकते हैं;

अगर आप किसी ऐसी जगह पर पहुँच जाएं जहा पहले से होई खड़ा हुआ है, तो आप वहाँ उनके साथ में खड़े हो सकते हैं।

सड़क सुरक्षा निर्देशों का खेल

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

सड़क सुरक्षा की भाषा में निर्देश महत्वपूर्ण होते हैं - बायें, दायें, इंतज़ार करें और जाएँ ऐसे शब्द हैं जिनका प्रयोग हम ट्रैफिक के लिए देखते समय हमेशा करते हैं। इस खेल से बच्चों को सुरक्षित तरीके से इनका अभ्यास करने में सहायता मिलती है।

याद रखने योग्य बातें

ड्राइववेज़ खेलने के लिए एक बहुत ही ज़्यादा ख़तरनाक स्थान हो सकते हैं - कृपया इस खेल को, डैक, बैकयार्ड पर, कंक्रीट वाली बाड़-युक्त जगह पर या अंदर की जगहों जैसे सुरक्षित स्थानों पर खेलें।

बच्चों के साथ मिलकर गाने के लिए गीत

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/parents/parent-resource/

कैसे खेलें....

एक डाइस बनाएँ जिस पर 6 निर्देश हों - आगे, पीछे, बायें, दायें, इंतज़ार करें और जाएँ।

इस गेम का उद्देश्य आरंभ से लेकर समाप्ति बिंदु तक जाना है।

Starting Out Safely

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज गेम, सड़क सुरक्षा साधनों के बारे में सीखने का और सड़क सुरक्षा से संबंधित शब्दों को सीखने का तथा यह सीखने का एक मज़ेदार तरीका होता है कि सड़कों का सुरक्षित तरीके से उपयोग कैसे किया जाए।

3 - 8 साल

यह प्रयोग **3 - 8 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।**
छोटे बच्चों को मदद की ज़रुरत पड़ेगी, बड़े बच्चे संभवतः इसका अधिकाँश हिस्सा अपने आप पूरा कर सकेंगे।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज सूची।

बच्चे के साथ खज़ाने की खोज करने के लिए एक व्यस्क व्यक्ति।

ऐसा कैसे करें

खोज शुरु करने जाने से पहले सूची में लिखी चीज़ों के बारे में, अपने बच्चे/बच्चों से बात करें। आपको कौन-कौनसी अन्य चीज़ें मिल सकती हैं - इस सूची में स्वयँ कुछ चीज़ें शामिल करें।

क्या आपके बच्चे को पता है कि ये चीज़ें आस-पास ही कहीं हैं?

जाने से पहले उस चीज़ का एक चित्र बनाएँ ताकि आपके बच्चे को यह याद रहे कि वो क्या चीज़ खोज रहा है।

खज़ाने की खोज सूची के लिए अपने स्थानीय क्षेत्र में पैदल एक चक्कर लगाएँ - जैसे जैसे आपको चीज़ें दिखें उन पर निशान लगाते जाएँ।

इस बारे में बात करें कि ये चीज़ें हमें सड़क पर कैसे सुरक्षित रखती हैं। उदाहरण के लिए, फुटपाथ इसलिए होता है ताकि हमें सड़कों पर कारों के पास चलने की ज़रुरत न पड़े, किनारा (कर्ब) हमें यह बताता है कि सड़क पार करने से पहले हमें रुक कर ट्रैफिक के लिए देखने की ज़रुरत है, स्पीड साइन हमें बताते हैं कि कारें किस गति से चल रही होंगी।

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

उनके आस-पास के क्षेत्र में सड़क सुरक्षा साधनों को कैसे पहचाना जाता है, सड़क का सुरक्षित तरीके से कैसे उपयोग किया जाता है, सड़क सुरक्षा के शब्दों का ज्ञान।

याद रखने योग्य बातें

अपने बच्चे से इस बारे में बात करें कि सुरक्षित रहना आपके और आपके परिवार के लिए कितना महत्वपूर्ण है।

कोई खेल खेलते समय, या अन्य गतिविधि करते समय, या समुदाय में कहीं बाहर हों तब सुरक्षित रहना एक ऐसी चीज़ है जिसे करने की याद रखना हम सभी के लिए ज़रूरी है।

आप कह सकते हैं, *"चलो यहाँ फुटपाथ पर रुक जाते हैं और स्पीड साइन खोजते हैं ताकि हम देखने पर ध्यान केंद्रित कर सकें और जब हमें वो दिख जाएगा तो हम आगे बढ़ जाएँगे।"*

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

"हमें इसकी ज़रूरत क्यों है?"

"यह सबको सुरक्षित रखने में कैसे सहायता करता है?"

"तुमको क्या लगता है कि अगर ट्रैफिक के ये सारे साइन्स या साधन यहाँ नहीं होते तो क्या होता?"

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/pedestrians/children-as-pedestrians/

पूछें...

"हमें इसकी ज़रूरत क्यों है?"

"यह सबको सुरक्षित रखने में कैसे सहायता करता है?"

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज

सड़क सुरक्षा की चीज़	उस चीज़ का आपका चित्र	✓ ✕
स्टॉप साइन		
फुटपाथ		
पैदल चलने वालों के लिए सड़क पार करने की जगह		
स्पीड साइन		

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज

सड़क सुरक्षा की चीज़	उस चीज़ का आपका चित्र	✓ ✕
ड्राइववे		
किनारा (कर्ब)		
ट्रैफिक लाइटें		
लेवल क्रॉसिंग (रेल फाटक)		

सड़क सुरक्षा खज़ाने की खोज

सड़क सुरक्षा की चीज़	उस चीज़ का आपका चित्र	✓ ✕
साइकल चालकों के साथ साझा किया जाने वाला मार्ग/फुटपाथ		
स्वयँ एक चित्र बनाएँ		

Starting Out Safely

सड़क संकेतक (रोड साइन) कार्ड गेम्स

सड़क संकेतक (रोड साइन) कार्ड गेम्स खेलने से बच्चों को उन साइनों के बारे में सीखने में सहायता मिलती है जो हमारी सड़कों पर हमें सुरक्षित रखते हैं। बच्चे इन साइनों से जितना ज़्यादा खेलेंगे, बाहर जाने पर उतना ही अधिक वे यह जानेंगे कि इनका मतलब क्या होता है।

3 - 8 साल

यह प्रयोग 3 - 8 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

'अपने-आप रंग भरें' वर्ज़न के लिए एक रंगीन या ब्लैक एंड व्हाइट प्रिंटर

कार्डों के पीछे चिपकाने के लिए पुट्ठा (सीरियल या बिस्किट का कोई खाली डिब्बा ठीक रहेगा)

गोंद

अगर अपने साइनों में रंग भरना है तो रंगीन मार्कर्स

ऐसा कैसे करें

अपने कार्ड के नमूने को प्रिंट कर लें और अगर ज़रुरत हो, तो रंगीन वर्ज़न में उपयोग के लिए उनमें रंग भर दें।

कार्डों को काटें और पुट्ठे पर चिपकाएँ

कई प्रकार के कार्ड गेम - स्नैप, मैमोरी, गो फिश आदि खेलने के लिए इन कार्डों का उपयोग करें

सड़क संकेतक (रोड साइन) कार्ड गेम्स

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

बच्चे को सड़क पर सुरक्षित रहने के बारे में सीखने में सहायता देने वाले शब्द।

सड़क संकेतकों (स्ट्रीट साइन्स) को कैसे पहचाना जाता है और उनका मतलब कैसे जाना जाता है।

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

"इस साइन का मतलब क्या है?"

"अगर तुम्हें यह साइन दिखे तो तुम क्या करोगे?"

अगर आपके बच्चे को किसी साइन को पहचानने में कठिनाई हो रही हो तो आप उससे जुड़े एक्शन का वर्णन कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, 'गो फिश' में

"क्या तुम्हारे पास वो साइन है जो हमें यह बताता है कि हमें धीरे-धीरे आगे बढ़ना होगा?"

इस गतिविधि में विस्तार करने के तरीके

बाहर बैकयार्ड में साइकलों और स्कूटरों के साथ उपयोग के लिए स्वयँ अपने बड़े-बड़े सड़क संकेतक (स्ट्रीट साइन्स) बनाएँ।

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/parents/parent-resource/

पूछें...

"इस साइन का मतलब क्या होता है?"

"अगर तुम्हें यह साइन दिखे तो तुम क्या करोगे?"

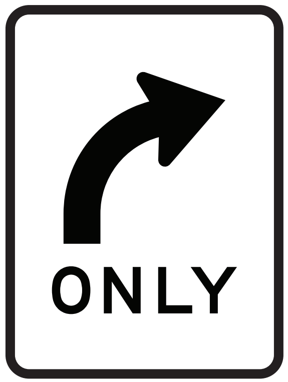
CHILDREN
STOP
CROSSING

ONLY

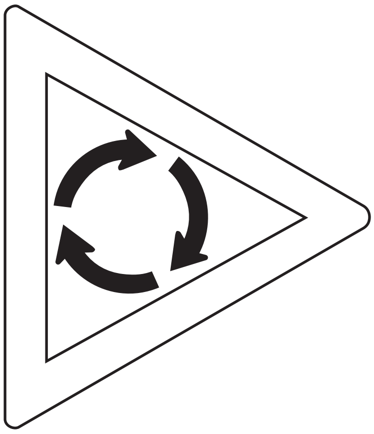
RAILWAY
CROSSING

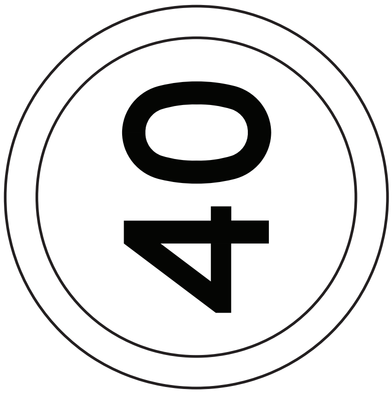
STOP

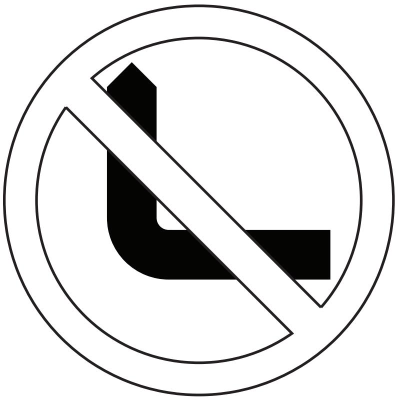
GIVE
WAY

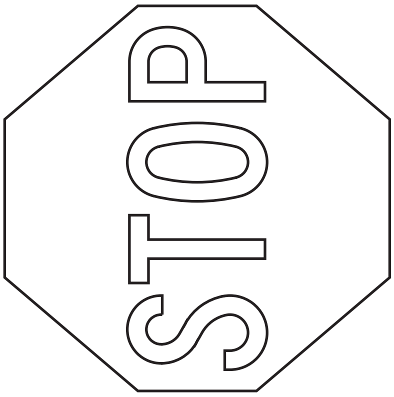

ONLY

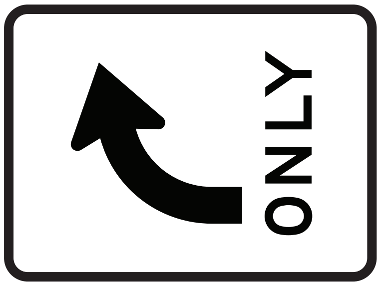
40



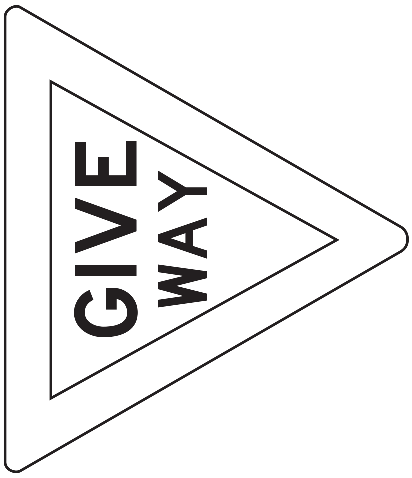

40



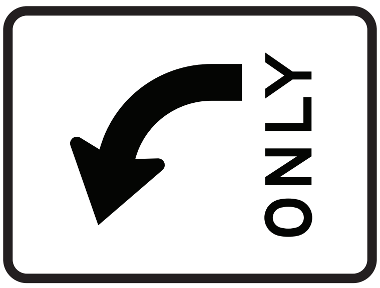

STOP

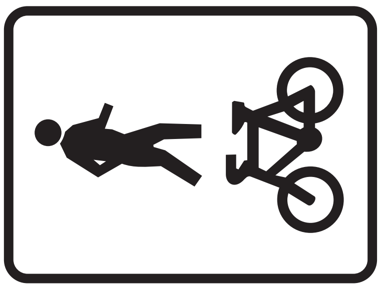

ONLY

RAILWAY
CROSSING


GIVE
WAY

CHILDREN
STOP
CROSSING


ONLY



सीट बैल्ट सुरक्षा - पुट्ठे के डिब्बे का वाहन बनाना

पुट्ठे के डिब्बे की कार बनाने और उसका उपयोग करने से आपके बच्चे को यह सीखने में सहायता मिलती है कि सीट बैल्ट्स की महत्ता क्या है और जब हम कार में होते हैं तो वे हमें कैसे सुरक्षित रखती हैं।

18 महीने से - 4 साल

यह प्रयोग **18 महीने - 4 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।**
छोटे बच्चों को मदद की ज़रुरत पड़ेगी, बड़े बच्चे संभवतः इसका अधिकाँश हिस्सा अपने आप पूरा कर सकेंगे।

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

पुट्ठे का इतना बड़ा डिब्बा जिसके अंदर आपका बच्चा बैठ सके - बड़ा नैपी बॉक्स ठीक रहेगा

डिब्बे से बने इस वाहन को सजाने के लिए क्राफ्ट के सामान - आपके पास जो भी सामान हो आप उसका उपयोग कर सकते हैं।

सीट बैल्ट की तरह उपयोग करने के लिए रिबन या कपड़े के लंबे-लंबे टुकड़े (अपसाइक्लिंग सुझाव - आप किसी पुराने टी-शर्ट में से काटी हुई पट्टियाँ काम में ले सकते हैं)।

स्टीयरिंग व्हील की तरह काम में लेने के लिए कोई गोलाकार चीज़ - उदाहरण के लिए, कागज़ या प्लास्टिक की कोई प्लेट।

ऐसा कैसे करें

डिब्बे का बेस काट कर अलग कर दें, केवल उसके चारों तरफ का हिस्सा अपने पास रखें।

रिबन के टुकड़ों को, सीट बैल्ट की तरह काम में लेने के लिए उसमें जोड़ दें या चिपका दें और कार को ऊँचा उठाकर रखने के लिए डिब्बे में कुछ छेद करके उनमें रिबन बाँध दें।

अपने क्राफ्ट के सामानों से इस डिब्बे को सजा दें।

किसी मनपसंद खिलौने के लिए कार सीट के रूप में कोई छोटा डिब्बा इसमें जोड़ दें - खिलौने के लिए सही प्रकार की सीट बैल्ट बनाना न भूलें।

इसके अंदर बैठें, अपनी सीट बैल्ट बाँधें और सवारी शुरु कर दें।

सीट बैल्ट्स तथा कार सीट की सुरक्षात्मकता के बारे में बात करें।

सीट बैल्ट सुरक्षा - पुट्ठे के डिब्बे का वाहन बनाना

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

वे शब्द जो सुरक्षित रहने के बारे में बताते हैं और बच्चों को सड़कों पर सुरक्षित रहने के बारे में सीखने में सहायता करते हैं।

कार के भीतर सुरक्षित रहने के लिए हरेक व्यक्ति को एक उचित सीट बैल्ट या कार सीट की आवश्यकता होती है।

याद रखने योग्य बातें

हम सड़क सुरक्षा की भाषा का जितना अधिक उपयोग करेंगे उतना ही ज्यादा हमारे बच्चे उससे परिचित हो जाएँगे। इससे, जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, उनके लिए सड़क नियमों को और सड़क पर सुरक्षा के महत्व को समझना अधिक आसान हो जाता है।

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

"क्या कार में सब लोग सुरक्षित तरीके से बैठे हैं?"
"क्या आपने अपनी-अपनी सीट बैल्ट बाँध रखी है?"
"क्या जाना सुरक्षित है? ठीक है, अब चलते हैं।"

रुकें, जाएँ, तेज़, धीमे जैसे सिद्धांतों पर चर्चा करें।

अपने बच्चे के लिए ट्रैफिक साइनों को हाथ में ऊपर उठायें (इन्हें कैसे बनाया जाता है यह जानने के लिए हमारा संसाधन देखें) और निर्देश दें रुकें (stop), जाएँ (go), पहले जाने दें (give way), गति धीमी करें (slow down)।

बच्चों के साथ मिलकर गाने के लिए गीत

https://childroadsafety.org.au/parents/road-safety-songs/

इस गतिविधि में विस्तार करने के तरीके

स्वयँ अपने सड़क संकेतक (स्ट्रीट साइन) बनाएँ और उन्हें घर के भीतर या बैकयार्ड में रखें। इसे कैसे करें, यह जानने के लिए हमारी सड़क संकेतक (स्ट्रीट साइन) गतिविधि देखें।

माता-पिता के लिए जानकारी

https://childroadsafety.org.au/cars/child-car-seats/

पूछें...
"क्या कार में सब लोग सुरक्षित तरीके से बैठे हैं?"
"क्या आपने अपनी सीट बैल्ट बाँध रखी है?"

Starting Out Safely

प्राम में बच्चों के साथ सैर करने जाना - रुकें देखें सुनें सोचें

जब आपका बच्चा प्राम में हो तब उसके साथ सैर करने जाना, उसे यह सीखने में सहायता करने का अच्छा तरीका होता है कि एक यात्री के रूप में सुरक्षित कैसे रहा जाता है और इससे वो यह भी समझने लगता है कि जब वो बाहर हो तो 'रुकें देखें सुनें सोचें' का मतलब क्या होता है।

जन्म से - 3 साल

यह प्रयोग **जन्म से - 3 साल तक की आयु वाले बच्चों के लिए सबसे अच्छा रहेगा।**

आपको किन चीज़ों की आवश्यकता होगी

एक सुरक्षित प्राम या स्ट्रोलर।

सुरक्षित प्रामों और स्ट्रोलरों के बारे में जानने के लिए इस लिंक पर जाएँ https://www.productsafety.gov.au/products/babies-kids/kids-equipment/prams-strollers।

खरीदने और सुरक्षित तरीके से उपयोग करने के लिए उपयोगी सुझावों के लिए इस लिंक पर जाएँ https://raisingchildren.net.au/babies/safety/equipment-furniture/pram-stroller-safety

ऐसा तब भी किया जा सकता है जब आपने अपने बच्चे को एक बेबी कैरियर में उठा रखा हो या टॉडलर का हाथ पकड़ रखा हो। परंतु, 4 महीने से कम आयु वाले बच्चों के लिए बेबी कैरियर के उपयोग की सिफारिश नहीं की जाती है।

और अधिक जानकारी के लिए इस लिंक पर जाएँ https://raisingchildren.net.au/newborns/safety/equipment-furniture/baby-carrier-sling-safety।

ऐसा कैसे करें

सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा अपनी प्राम में सुरक्षित तरीके से है - कंधों की पट्टियों सहित, हारनैस उससे चिपकी हुई और फिट है।

अपने बच्चे को प्राम में बाँधते समय उसे यह समझायें कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं।

सबसे छोटे या सर्वाधिक सुविधाजनक रास्ते की बजाय हमेशा सबसे सुरक्षित रास्ते से ही जाएँ।

प्राम में बच्चों के साथ सैर करने जाना - रुकें देखें सुनें सोचें

Starting Out Safely

आपका बच्चा क्या सीखता है

सड़कों पर सुरक्षित चलने के बारे में बहुत सारी भाषाएँ। फुटपाथ, ट्रैफिक लाइट्स, किनारे (कर्ब) इत्यादि सहित, सड़क के विभिन्न हिस्सों के नाम।

यह कि आप पैदल चलने को गंभीरता से लेते हैं - यह कि आप उन्हें सुरक्षित रख रहे हैं।

हालाँकि हम बच्चो से यह समझने की अपेक्षा नहीं रखते हैं कि इस उम्र में क्यों उनको 'रुकने देखने सुनने सोचने' की ज़रुरत है लेकिन अगर वे इस तरीके से परिचित हो जाएँगे तो उनके लिए बाद में इसे याद रखना और भी आसान होगा।

याद रखने योग्य बातें

एक अच्छा आदर्श बनें - इसलिए अपने बच्चे को दिखायें कि:

- पैदल चलने वालों के लिए सड़क पार करने की जगहों (पैडस्ट्रियन क्रॉसिंग्स) या ट्रैफिक लाइटों (अगर उपलब्ध हो तो) पर कैसे चलते हैं, और कारों से के बीच से होकर सड़क पार करने से कैसे बचा जाता है।
- किस प्रकार, केवल तभी सड़क पार करते हैं जब पदयात्रियों के लिए सिग्नल हरा हो।
- अगर सड़क पार करने के लिए कोई क्रॉसिंग नहीं हो, तो कैसे सबसे सुरक्षित, सबसे स्पष्ट, और जहाँ से सबसे ज़्यादा नज़र आता हो उस जगह से सड़क पार की जाती है।
- सड़क पार करने से पहले कैसे हमेशा दोनों तरफ देखते हैं।
- सड़क पार करने से पहले किनारे (कर्ब) पर कैसे ध्यान देते हैं (कभी भी फोन पर या किसी दूसरे व्यस्क से बात नहीं करें)।
- कैसे हमेशा ड्राइववे पर आने-जाने वाली कारों पर निगाह रखते हैं।

अपने बच्चे से क्या प्रश्न पूछें और किस बारे में बात करें

अपने शिशु/बच्चे से इस बारे में बात करें कि आप किनारे (कर्ब) पर क्यों रुक रहे हैं, क्यों ड्राइववे से बाहर निकलने वाली कारों पर निगाह रखते हैं और आपको कैसे पता होता है कि अब जाना सुरक्षित है। उदाहरण के लिए:

"मैं ट्रैफिक पर नज़र रख रही हूँ।
"क्या तुमको दिख रहा है कि एक साइकल आ रही है?"
"वो बहुत तेज़ी से चला रही है, इसलिए हम इंतज़ार करेंगे।"

"हमें यह सुनिश्चित करना है कि सड़क पार करना सुरक्षित हो।"

"चलो ट्रैफिक लाइट्स तक चलकर जाते हैं, क्योंकि वहाँ से सड़क पार करना कहीं ज़्यादा सुरक्षित होता है।"

"जब हम किनारे (कर्ब) पर रुकते हैं तो मैं हमेशा रुककर ट्रैफिक पर नज़र रखती हूँ।"

"मुझे एक ट्रक का शोर सुनाई दे रहा है, आओ तब तक इंतज़ार करें जब तक हमें यह नहीं दिख जाता कि वो कहाँ पर है?"

बच्चों के साथ मिलकर गाने के लिए गीत

आप सड़क सुरक्षा के बारे में बच्चों को गीत गाकर सुना सकते हैं। जब बच्चे उन गीतों को बहुत बार सुन लेंगे तो वे उन गीतों को सीख जाएँगे - यह जानते हुए कि गीत से परिचितता का अहसास उत्पन्न होता है ताकि जैसे-जैसे बच्चे बड़े हों वे यह सीख सकें हैं कि एक्शन कैसे किये जाते हैं।

लिंक देखें

माता-पिता के लिए जानकारी

https://rednose.org.au/article/prams-and-strollers

पूछें...

"चलो ट्रैफिक लाइट्स तक चलते हैं, क्योंकि वहाँ से सड़क पार करना ज्यादा सुरक्षित होता है।"
"हमें यह अवश्य सुनिश्चित करना चाहिए कि सड़क पार करना सुरक्षित है।"

टिप्पणियाँ

अधिक जानकारी > childroadsafety.org.au

ROAD SAFETY EDUCATION VICTORIA

Starting Out Safely

EARLY LEARNING ASSOCIATION AUSTRALIA

VICTORIA State Government