B.A.- 3RD SEMESTER PRACTICAL FILE

HOME SCIENCE

allfiles.in

क्र.सं.	विषय/शीर्षक	प्रयोग संख्या	दिनांक	हस्ताक्षर
1.	बाल साहित्य तैयार करना	1		
2.	आँगनवाड़ी	2		
3.	सामाजिक विकास	3		
4.	साक्षात्कार विधि	4		
5.	केस स्टडी	5		
6.	आहार-आयोजन	6		
7.	प्रौढ़ावस्था में पोषण	7		
8.	गर्भावस्था में पोषण	8.		
9.	बालकों के विकास के क्रम की संग्रह पुस्तिका तैयार करना	9		
10.	मध्य बाल्यावस्था	10		

बाल साहित्य तैयार करना

प्रयोग संख्या - 1

उद्देश्य (Object) :-

बाल साहित्य तैयार करना

स्कूल जाने से पूर्व ही लगभग हर बालक औसतन चार - पाँच हजार शब्दों से परिचित होता है। इन शब्दों का अर्थ वह अपने अनुभव के आधार पर जान लेता है। वह बहुत कुछ सुनने, देखने, जानने और सीखने की दिशा में आगे बढ़ने योग्य हो जाता है। इसलिए बुनियादी शिक्षा के दौरान पाठ्य पुस्तकों में बालकों की आयु के अनुसार उनकी अभिरूचियों और मनोवृत्तियों को ध्यान में रखते हुए, साहित्य को जोड़ा जाना आवश्यक है।

" बाल साहित्य का अर्थ ऐसी कहानियों, किताबों और कविताओं से है, जो विशेष रूप से बच्चों के लिए बनाया जाता है।" इसमें लिखित सामग्री के साथ - साथ चित्रों के माध्यम से बच्चों को सिखाया व पढ़ाया जाता है। इस प्रकार ज्ञान बढ़ने के साथ - साथ बच्चों का मनोरंजन भी होता है।

बाल साहित्य के आवश्यक गुण :-

(Essential Qualities of Child Literature)

1) साहित्य सामग्री रोचक हो।
2) संवाद शैली का अधिक प्रयोग हो।
3) मनोरंजन अनिवार्य रूप से हो अन्यथा बच्चे थोड़े ही समय में उदासीन होने लगेंगे।
4) लोक जीवन, मूल्यपरक, सामाजिक मूल्यों के साथ तार्किकता जगाने वाली सामग्री बच्चों को भाती है।

बाल साहित्य लिखते समय ध्यान देने योग्य बातें (Points to be Considered while writing Child Literature) :-

[1] बाल साहित्य में बच्चों की दुनिया को शामिल किया जाए। वह जो कुछ भी सुनें उसमें खुद को शामिल करने की कल्पना करें।

[2] पुस्तकों में चित्रात्मक कहानियाँ और कविताएँ अधिक हों।

[3] भाषा की कक्षा में लिखावट कराने की अपेक्षा सुनने, बोलने व अन्य गतिविधियों पर अधिक जोर देना चाहिए।

किताबें :—

किताबें बहुत मनोहर लगती,
शिक्षा व ज्ञान है देती।

हरी, पीली, गुलाबी, नीली,
सुन्दर, आकर्षक, रंगबिरंगी।

सपनों को उड़ान है देती
जब नन्हें हाथो में होती।

मीठे आम :-

फलों का है राजा आम,
मुझे बहुत भाता है आम।
ऊपर मीला अन्दर पीला,
खाने में है बहुत रसीला।
मम्मी, पापा सब मिलकर खाते,
खाकर बहुत आनन्द है पाते॥

[4] बाल साहित्य से बच्चे की मौखिक भाषा-शैली संवरती है तथा प्रश्न करने और खुद उत्तर देने की क्षमता विकसित होती है।

[5] बाल साहित्य बच्चों में सजगता, आत्मविश्वास, गतिशीलता व सृजनशीलता बढ़ती है।

[6] सामग्री बच्चों की मानासिक स्तर के अनुरूप हो।

[7] चित्रों का अधिकाधिक प्रयोग किया जाए।

[8] बाल साहित्य से बच्चों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण स्थापित होता है जिससे वे निष्कर्ष और विश्लेषण करना सीखते है।

आँगनबाड़ी

प्रयोग सं॰ 2

उद्देश्य !—

ऑगनबाड़ी !—

ऑगनबाड़ी छोटे बच्चो की पोषण स्वास्थ और शिक्षा सम्बन्धी आवश्यकताओ की पूर्ति करने के लिए एकीकृत बाल सेवाओ के कार्यक्रम के रूप मे ग्राम स्तर पर सरकार द्वारा बनाया गया केन्द्र है।

प्रत्येक ऑगनबाड़ी लगभग 800-800 लोगो की जनसंख्या पर बनायी जाती है। ऑगनबाड़ी कार्य करता तथा सहायिका ऑगनबाड़ी केन्द्र को चलाते है तथा स्वास्थ शिक्षा एवं ग्रामीण विकास और अन्य विभागो के पदाधिकारियो के साथ समन्वय करते हुए आई॰ सी॰ डी॰ एस॰ का क्रियान्वन करते है प्रत्येक 25 ऑगनवाडी कार्य करताओ के लिए एक ऑगनवाडी पर्यवेक्षक नियुक्त होती है जिसे मुख्य सेविका कहा जाता है।

ऑगनवाड़ी को बनाने में सहायक सुविधाएँ !—

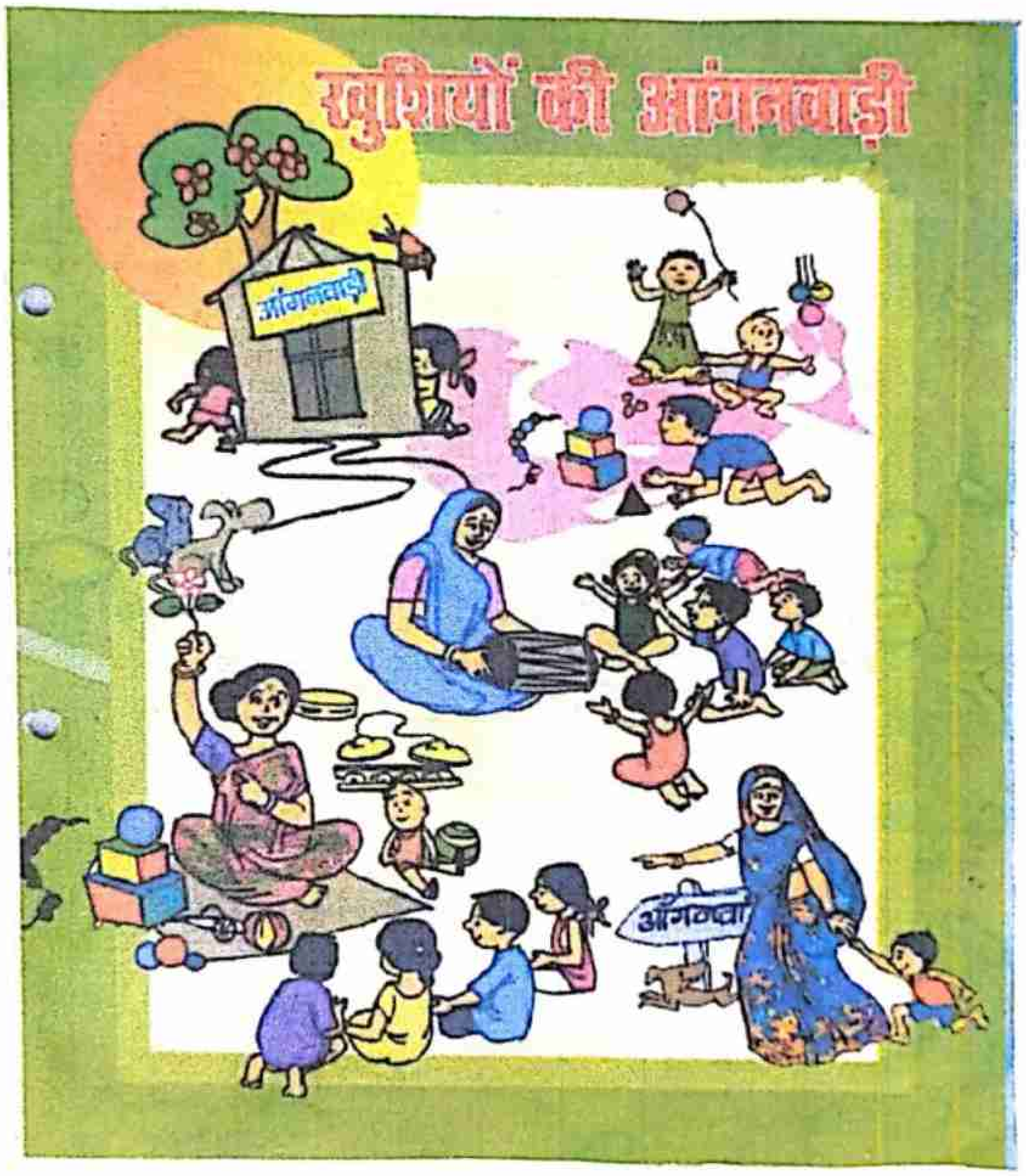
* एक भवन जो 63 वर्गमीटर या 650 वर्गफुट से कम न हो
* बरामदा 6×1.5 वर्गमीटर होना चाहिए
* खेल का मैदान, खेल सामग्री होनी चाहिए
* साफ और स्वच्छ रसोईघर

* रसोई और स्टोल 6×3 वर्गमीटर होने चाहिए
* विद्युत कनेक्सन
* फर्नीचर पंखे व बिस्तर
* 2×3 वर्गमीटर के बाल हितैसी शौचालय

आँगनवाड़ी का भ्रमण :— आँगनवाड़ी ग्रामीण बाल्य देख भाल केन्द्र को कहते है भारत सरकार मे 1975 मे इस केन्द्र को एकीकृत बाल विकास योजना के अन्तर्गत शुरु किया था इसका उद्देश्य बच्चों को विशेष पोषण तथा सुरक्षा प्रदान करता है।

आँगनवाड़ी केन्द्र की रिपोर्ट :—

मैंने - - - —(दिनांक) को - - - - शहर का नाम के केन्द्र का भ्रमण किया यह आँगनवाडी केन्द्र भारतीय बाल कल्याण परिषद (I.C.C.W.) द्वारा संचालित होता है इस केन्द्र में निम्न सुविधाए पायी जाती है।



खुशियों की आंगनवाड़ी
आंगनवाड़ी

आन्तरिक संरचना :— [Internal Structure]

आँगनवाड़ी ब्लाक के प्राइमरी स्कूल से लगा हुआ है वहाँ पर खेलने का पर्याप्त स्थान 6 कमरे 1 इंचार्ज 2 सहायक हेल्पर उपस्थित है।

सफाई और स्वच्छता [Cleanliness and Hygiene]

आँगनवाड़ी में साफ उबला हुआ पानी के पीने के व्यवस्था थी शौचालय भी साफ सुथरा था। खाना बनाने व परोसने के बर्तन भी साफ सुथरे थे।

रिकार्ड बुक [Record Book]

बच्चों का उपस्थिति रजिस्टर तथा पूरक पोषण की पूर्ति तथा वितरण का रजिस्टर बनाया गया था।

समय अवधि [Health Checkup]

आँगनवाड़ी के केन्द्र कुल 4 घण्टे के लिए खुलता था। 11 बजे खुलकर 3 बजे तक बन्द होता है। 12 बजे पूरक आहार बच्चों में वितरित किया जाता है।

आँगनवाड़ी केन्द्र पर प्राप्त सुविधाएँ

स्वास्थ्य परिक्षण [Heath Checkup] केन्द्र पर 6 वर्ष की आयु से कम उम्र के बच्चों गर्भवती स्त्री तथा दुग्धपान कराने वाली माताओं का स्वास्थ्य परिक्षण होता है। उन्हे टीकाकरण और अतिसार, पेट के कीड़े और सामान्य रोग से सम्बन्धित दवाइयाँ वितरित की जाती थीं।

टीकाकरण :— गर्भवती महिलाओं और बच्चों को राष्ट्रीय टीकाकरण चार्ट के अनुसार टीके दिये जाते है। महिलाओं और बच्चों को विटामिन -ए, फोलिक अम्ल और विटामिन -सी से भरपूर खाना दिया जाता था। 9 माह की आयु में बच्चों को 1,00,000 I.U. विटामिन ए की खुराक तथा 1 से 3 आयु तक के बच्चों को हर 6 माह में 2,00,000 I.U. विटामिन ए की खुराक दी जाती थी।

मेडिकल सेवाएँ :— केन्द्र पर मेडिकल किट उपलब्ध थी। बच्चों तथा गर्भवती स्त्री और दुग्धपान कराने वाली माताओं का केन्द्र पर इलाज सम्भव न हो पाने के कारण, उन्हें उपयुक्त उपचार हेतु स्वास्थ केन्द्र पर भेजा जाता था।

पूरक पोषण :— पूरक पोषण के अन्तर्गत उन्हे पूरक आहार प्रदान किया जाता था तथा उनका स्वास्थ निरीक्षण होता था। साथ-ही-साथ माताओं को आहार एवं स्वास्थ सम्बन्धित जानकारी प्रदान की जाती थी।

आँगनवाड़ी केन्द्र पर कुल 10 बच्चे थे और कुछ महिलाएँ उपस्थित थीं। बच्चों को नाश्ते में पोहा दिया गया था। नाश्ता करने के बाद बच्चे को कविता के माध्यम से पढ़ाया गया। लगभग आधा घण्टे पढ़ने के बाद, वह ब्लॉक व अन्य खिलौनों से खेले।

सामाजिक विकास

प्रयोग सं० -3

उद्देश्य

सामाजिक विकास

दो वर्ष तक बालक का सामाजिक विकास

[1] नवजात के सामाजिक सम्बन्ध :- शिशु की सामाजिक प्रतिक्रियाएँ भोजन ग्रहण करने से सम्बन्धित होती है।

[2] सामाजीकरण क्रम की चार अवस्थाएँ :-

प्रथम अवस्था ⇒ कुछ सप्ताह की होती है। इसमें शिशु व्यक्तियों में अन्तर स्थापित नही कर पाता है, वह व्यक्तियों का आंखो से पीछा करता है तथा मुस्कुराता है। जन्म से ही शिशु मानव चेहरे के प्रति प्रतिक्रिया करता है।

द्वितीय अवस्था ⇒ में शिशु व्यक्तियों में अन्तर समझने लगता है। माता अथवा देखभाल करने वाले व्यक्ति के प्रति तीव्र सामाजिक प्रतिक्रियाएँ करने लगता है।

तृतीय अवस्था ⇒ शिशु खुद चलकर व्यक्ति के पास पहुँच जाता है। उसकी गोद में चढ़ता है।

चतुर्थ अवस्था ⇒ में शिशु के सामाजिक सम्बन्धों में परस्परता पाई जाती है। अपना काम करवाने के लिए वह रोने, हावभाव प्रदर्शन तथा बार-बार पीछे पड़ने जैसी क्रियाएँ करता है।

[3] प्रत्यक्ष ज्ञानात्मक, सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास में सम्बन्ध :—

लगभग 6 माह में केवल परिचित व्यक्ति को देखकर शिशु मुस्कुराता है। अपरिचित व्यक्ति के प्रति भय का प्रदर्शन करता है। चयनात्मक संवेगात्मक आसक्ति का आरम्भ होता है।

पूर्व बाल्यावस्था में सामाजिक विकास

[1] सामूहिक व्यवहार का प्रारम्भ :—

2 वर्ष की आयु से सामाजिकता का विकास होने लगता है। 2 से 2.5 वर्ष के बच्चों की क्रियाएँ समानान्तर होती हैं, एक साथ बैठकर भी अपने-अपने खेल में व्यस्त रहते हैं। 3 वर्ष के बाद सामूहिक क्रियाओं में तीव्रता से वृद्धि होती है।

[2] भाषा विकास तथा प्रारम्भिक सामाजीकरण :—

आयु बढ़ने के साथ-साथ भाषा अधिकाधिक समाज केन्द्रित हो जाती है।

[3] हम उम्र साथियों के लिए सहानुभूति :—

बालक के मन में दूसरों के प्रति भाव व संवेग उत्पन्न होते हैं। तथा सहानुभूति का विकास होता है।

[4] प्रतियोगिता का भाव :—

3 वर्ष की आयु में प्रतियोगिता का भाव प्रारम्भ हो जाता है।

[5] 2-5 वर्ष की उम्र में सहयोगी व्यवहार का विकास हो जाता है।

[6] 2-5 वर्ष की आयु में बालक सहयोग तथा मैत्रीपूर्ण व्यवहार के साथ-साथ अक्रामता का प्रदर्शन भी शुरु करने लगता है।

उत्तर बाल्यावस्था में सामाजिक विकास :—

इस अवस्था में बालकों व्यस्कों की अपेक्षा सम आयु समूहों में रहना पसन्द करता है। इस अवस्था की प्रमुख सामाजिक विशेषताएँ निम्नलिखित हैं —

1- सामुदायिकता (समूह के मध्य) रहने की प्रवृत्ति अधिक होती है।

2- स्पर्धा और प्रतियोगिता की भावना।

3- नेतृत्व की क्षमता।

4- सामाजिक सूझ ।
5- सुझाव ग्रहणशीलता ।
6- उत्तरदायित्व की भावना ।

किशोरावस्था में सामाजिक विकास :-

इस अवस्था में प्रमुख सामाजिक विशेषताएँ पाई जाती हैं।

1- सामाजिक परिपक्वता
2- सामाजिक अनुरूपता
3- सामाजिक रुचियों का विकास
4- पारिवारिक सम्बन्ध
5- सामाजिक अन्तः क्रियाएँ ।

साक्षात्कार विधि

प्रयोग संख्या -4

उद्देश्य ⇒

साक्षात्कार विधि [Interview Method]

यंग के अनुसार, "साक्षात्कार वह क्रमबद्ध विधी है जो जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपेक्षाकृत अजनबी व्यक्ति के जीवन में प्रवेश करता है।"
बिंघम तथा मूर के अनुसार, "साक्षात्कार वह गम्भीर वार्तालाप है जिसका एक निश्चीत उद्देश्य होता है कि केवल सन्तोष के लिए बातचीत।

साक्षात्कार के उद्देश्य [Objectives of Interview]

1- सूचना एंव जानकारी प्राप्त करना।
2- सूचना एंव जानकारी प्रदान करना।
3- किसी नये आधीकारी एवं कार्यकर्ता का चयन।
4- समायोजन सम्बन्धी समस्याओं का समाधान।
5- अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने हेतु।
6- विचारों, भावनाओं एंव अभिवृत्तियों की जानकारी प्राप्त करना।

साक्षात्कार के गुण [Qualities of Interview]

1. लचीलापन होता है।
2- स्पष्टीकरण कराने की सुविधा होती हैं।
3. उत्तरदाता के उत्तरो के आधार पर साक्षात्कारकर्ता नवीन प्रश्न पूछकर और भी आधिक जानकारी प्राप्त कर सकता है।

4- व्यक्ति के जीवन से सम्बान्धीत जानकारी का सरलता से जान हो जाता है।
5- अन्तदृष्टि विकासीत करने में सहायक।

साक्षात्कार के भाग [Parts of Interview]-

साक्षात्कार के तीन भाग प्रारम्भ, मध्य और अन्त निम्नलिखित हैं-

1- साक्षात्कार का प्रारम्भ [Starting of Interview]-

साक्षात्कारकर्ता को साक्षात्कार देने वाले के साथ आत्मीयता स्थापित करनी चाहिए।

2- मध्य भाग [Middle Part]-

मध्य भाग मे प्रेरक प्रश्न पूछकर सूचनाएँ एकत्रित करनी चाहिए। सामने वाले व्यक्ति की भावनाओं को समझने के साथ-साथ नियन्त्रण भी रखना चाहिए।

3- समापन [Ending]-

समापन दो प्रकार से किया जा सकता है-

1- साक्षात्कारकर्ता की सन्तुष्टि के साथ और
2- दूसरी बार के साक्षात्कार को प्रारम्भ करने मे कम समय लगे।

साक्षात्कार की सफलता हेतु सुझाव -

[Tips for Successful Interview]

1- साक्षात्कार करने वाला साक्षात्कार करते समय न तो भाषण दे और न बातचीत द्वारा दबाने की कोशिश करे।

2- सरल भाषा का प्रयोग करें और अपने साक्षात्कारदाता को अत्यावश्यक सूचना ही दें।

3- साक्षात्कारकर्ता, साक्षात्कार देने वाले की भावनाओं और रवैयों से भली-भाँति परिचित हो ताकि विचार-विनिमय में कोई कठिनाई न हो।

साक्षात्कार के प्रकार [Types of Interview] -

जितने प्रकार के प्रयोजन होते हैं उतने प्रकार के साक्षात्कार हो सकते हैं। कुछ साक्षात्कार निम्नलिखित प्रकार के होते हैं-

1- परामर्श सम्बन्धी साक्षात्कार --- का प्रयोजन परामर्श द्वारा समस्याओं का समाधान करना है।

2- नैदानिक साक्षात्कार --- समस्या के विश्लेषण एवं निदान में सहायक होता है।

3- अनिर्देशात्मक साक्षात्कार --- द्वारा व्यक्ति को इस योग्य बनाया जाता है कि वह अपनी समस्याओं को स्वयं समझ सके और सरलतापूर्वक अपनी बात कह सके।

4- प्राधिकारी साक्षात्कार --- मे साक्षात्कारकर्ता अपने मनमाने तरीके से प्रश्न पूछता है।

केस स्टडी

प्रयोग संख्या - 5

उद्देश्य- केस स्टडी (CASE STUDY)

विधि छात्रों की व्यक्तिगत भिन्नता को महत्व देता है। व्यक्तिगत भिन्नता को जानते हुए व्यक्तिगत अध्ययन की आवश्यकता होती है। बालक की भिन्नताओं के होते हुए भी प्रकृति तथा स्वभाव सम्बन्धी सामान्य विशेषताएँ होती है। बालक के द्वारा अनुभव किये जाने योग्य अमूर्त वस्तुओं के अनुभव के लिए विभिन्न प्रविधियाँ विकसित की गयी है। इसमें से केस स्टडी प्रमुख है।

केस स्टडी विधि की विशेषताएँ-:
(Characteristics of Case Study)-

1. **गुणात्मक अध्यात्मक** (Qualitative Study) - इस विधि में निष्कर्षों का आधार संख्याएँ नहीं होती बल्कि सामाजिक घटना का गुणात्मक अध्ययन किया जाता है।
वर्तमान से इसमे अतीत की दशाओं का सम्बद्ध करके अध्ययन किया जाता है।

2. **समस्या का गहन अध्ययन** (Deep Study of Problem)
इस विधि में दीर्घकालीन अध्ययन किया जाता है।

तथा घटना में अपने अवलोकन के द्वारा अन्दर तक प्रविष्ट होने की चेष्टा की जाती है।

3. सामग्री की सम्पूर्णता -: (Completeness of Matter)

इस विधि द्वारा जो सामग्री एकत्रित की जाती है, वह अपने में सम्पूर्ण होती है।

4. महत्वपूर्ण परिकल्पनाओं का साधन (Formation of Important Hypothesis) — यह विधि अनेक महत्वपूर्ण परिकल्पनाओं का निर्माण करने में एक साधन के रूप में कार्य करती है, इसमें अनेक इकाइयों का सूक्ष्म अध्ययन किया जाता है। तथा निष्कर्षों पर पहुँचा जाता है।

केसस्टडी विधि की सीमाएँ (Limitations of Case Study)

1. केवल कुछ ही इकाइयों के आधार पर निष्कर्ष - (Conclusion Arrived by Taking only Few Units) —

इस विधि के अंतर्गत केवल कुछ इकाइयों का अध्ययन करके ही निष्कर्ष निकाल लिया जाता है। तथा निष्कर्षों का सामान्यीकरण करना मुश्किल हो जाता है।

2. अवैज्ञानिक विधि [Non-Scientific Method] इस विधि में इकाइयों के चुनाव एवं सूचना संकलन करने पर किसी भी प्रकार का नियन्त्रण नहीं रहता। साथ ही कोई निश्चित वैज्ञानिक एवं

संगठित पद्धति का सहारा भी नहीं लिया जाता है।

3. सीमित शुद्धता [Limited purity] - इस विधि में डायरी, पत्र जीवन इतिहास से प्राप्त सामग्री का उपयोग किया जाता है। लेकिन यह सब रिकॉर्ड दोषपूर्ण होते हैं, जिन पर आधारित अध्ययन और निष्कर्षों का भी अशुद्धता और दोषपूर्ण होना चाहिए।

केस स्टडी विधि के चरण [Steps of Case Study]

1. प्रथम चरण [First Stage] - केस स्टडी करने के पूर्व घटना की बारीकियों को समझें और महत्वपूर्ण बिन्दुओं की पहचान करें।

2. द्वितीय चरण [Second Stage] - केस के लिए जिम्मेदार मुख्य कारकों और समस्याओं की पहचान करें और उसमें से मुख्य कारण / समस्या को अलग करें।

3. तृतीय चरण [Third Stage] - तीसरे चरण में समस्याओं के सम्भावित समाधानों के हल ढूंढें। इसके लिए आप शोध और अनुभवों की सहायता ले सकते हैं।

4. चतुर्थ चरण [Fourth Stage] - मौजूदा समाधानों में से सबसे बेहतरीन समाधान का चुनाव करें।

समाधान को लागू करने के बाद की परिस्थिति का मूल्यांकन करें और देखें कि क्या आपका निर्णय सही था या नहीं।

2. विद्यालय जाने वाली बालिका/बालक की केस स्टडी [Case Study of School going Children

- प्रशिक्षक का नाम (Trainee Name)
- स्टडी सेन्टर का नाम व पता (Study
- Center Name & Address)

- प्रारम्भिक जानकारी (Preliminary Information)

1. छात्र का नाम (Student Name) शैलजा
2. छात्र की उम्र (Student Age) - 14 वर्ष
3. लड़का / लड़की (Male / Female) - Female
4. माता का नाम (Mother Name) रजनी
   पिता का नाम (Father Name) योगेन्द्र
5. कक्षा (Class) -
6. माता - पिता की मासिक आय (Mother-Father Monthly Income) -
7. माता - पिता की शैक्षिक योग्यता (Eucatinal Qualificatin) - B.Sc.
8. भाई - बहन की संख्या (No. of Siblings) - 2

उद्देश्य :—

1- वैयक्तित्व भिन्नता की पहचान
2- छात्र की प्रेरणा स्तर का निरीक्षण
3- छात्र का व्यक्तित्व परीक्षण

आहार आयोजन

प्रयोग संख्या - 6

⇒ **उद्देश्य (Object) ÷**

आहार आयोजन
(Meal Planning)

⇒ **भूमिका (Introduction) ÷**

"आहार आयोजन का अर्थ है उपलब्ध सामग्री के द्वारा परिवार के सभी सदस्यों की रुचि और अरुचियों का ध्यान रखते हुए उनके लिए सन्तुलित तथा पारिवारिक बजट के अनुकूल भोजन का नियोजन करना।"

भोजन ÷ एक विशिष्ट चीज जो आप खाते हैं जैसे रात का खाना एक भोजन है, दोपहर का भोजन एक भोजन है, मछली और चिप्स एक भोजन है आदि।

आहार ÷ इसे व्यक्ति के भोजन की खुराक भी कहते हैं। अर्थात् व्यक्ति भूख लगने पर जितनी बार भोजन ग्रहण करता है वह भोजन की मात्रा उस व्यक्ति का आहार कहलाता है।

⇒ आहार आयोजन का महत्व [Importance of Meal Planning]

आहार आयोजन से निम्नलिखित लाभ होते हैं, इसीलिए आजकल इसे बहुत अधिक महत्त्व दिया जाने लगा है।—

[i] सन्तुलित भोजन की प्राप्ति— पूर्व में आयु, लिंग, व्यवसाय के अनुसार आहार का आयोजन करने से सारे सदस्यों को सन्तुलित भोजन मिलता है।

[ii] आहार में भिन्नता— आहार आयोजन के द्वारा हम पहले से निश्चित करके भोजन में भिन्नता का समावेश कर सकते हैं। जैसे- दोपहर में राजमा की सब्जी बनायी हो तो रात में आलू गोभी की सब्जी बनायी जा सकती है।

(iii) समय, शक्ति व धन की बचत— समय के अनुसार पूर्व में आहार निर्माण की योजना तैयार कर लेने से समय, शक्ति व धन की बचत होती है। जैसे- आलू तथा अरबी को एक साथ उबालना, राजमा को छः घण्टे पहले भिगोना।

आकर्षक तथा स्वादिष्ट आहार

[iv] व्यक्तिगत रुचियों का ध्यान :- आहार आयोजन से सदस्यों की व्यक्तिगत रुचि के भोज्य पदार्थों को किसी न किसी आहार में सम्मिलित किया जा सकता है।

[v] आकर्षक तथा स्वादिष्ट आहार :- आहार आयोजन से आकर्षक तथा स्वादिष्ट भोजन प्राप्त होता है।

[vi] खाद्य बजट पर नियन्त्रण :- आहार का आयोजन करने से बजट पर नियन्त्रण रखा जा सकता है। जैसे - सप्ताह में एक दिन पनीर की सब्जी रख सकते हैं। शेष दिन सस्ती सब्जियों का उपयोग कर सकते हैं।

[vii] बचे हुए खाद्य पदार्थों का सदुपयोग :- आहार नियोजन द्वारा बचे हुए खाद्य पदार्थों का सदुपयोग किया जा सकता है।
जैसे — रात की बची सब्जी अथवा दाल का पराठे बनाकर उपयोग करना।

आहार आयोजन के लाभ
(Advantages Of Meal Planning)

आहार आयोजन के निम्नलिखित लाभ हैं—

① कम समय में अधिक काम किया जा सकता है और पूर्ण योजना के कारण शक्ति की बचत होती है।

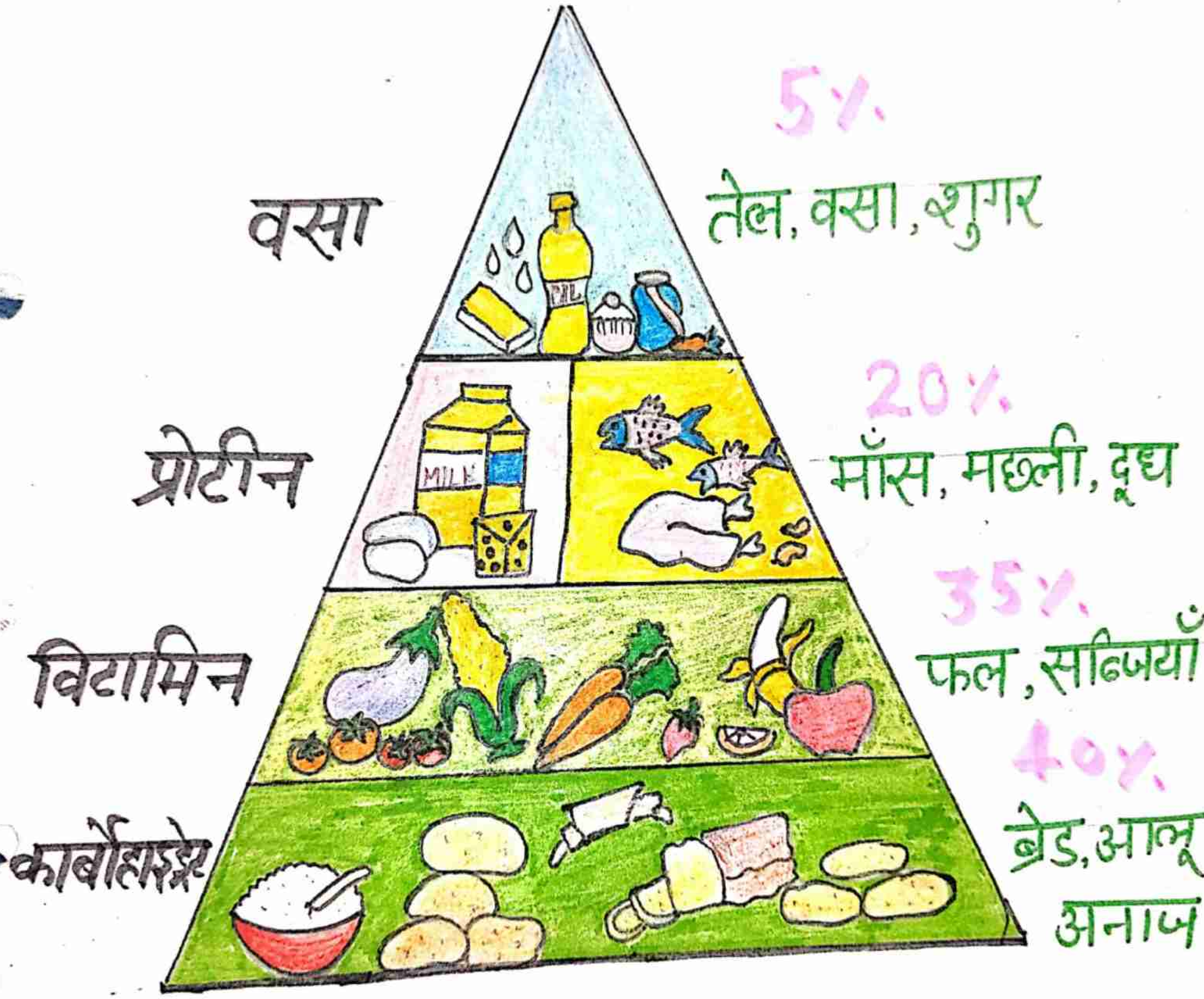
② परिवार के हर एक सदस्य को उसके शरीर की माँग के अनुसार सन्तुलित आहार की पूर्ति करना जिससे वे शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

③ आहार आयोजन से धन की बचत होती है। इसके द्वारा खाद्य बजट बहुत अच्छी तरह व्यवस्थित रखा जा सकता है।

④ भोज्य पदार्थों का दोहराव नहीं होता इससे भोजन में उदासीनता नहीं होती।

⑤ विशेष विकास अवस्था से गुजरने वाले परिवार के सदस्य, जैसे – गर्भावस्था, धात्रीवस्था, किशोरावस्था आदि की उचित देखभाल आसान हो जाती है।

⑥ इस बात की भी जानकारी हो जाती है कि सस्ते भोज्य पदार्थ भी समस्त पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं।


5%
वसा
तेल, वसा, शुगर
OIL
20%
प्रोटीन
MILK
माँस, मछली, दूध
35%
विटामिन
फल, सब्जियाँ
40%
कार्बोहाइड्रेट
ब्रेड, आलू
अनाज

पोषक तत्व

ICMR द्वारा प्रस्तावित मुख्य पोषक तत्व

खाद्य समूह	मुख्य पोषक तत्व
I. अनाज, अनाज एवं उत्पाद- चावल, गेहूं, रागी, बाजरा, मक्का, ज्वार, जौ, गेहूं का आटा	I. ऊर्जा, प्रोटीन, अदृश्य वसा, विटामिन B1, B2, फोलिक एसिड, आयरन, फाइबर
II. दालें तथा फलियाँ - काला चना, हरा चना, लाल चना, मटर, राजमा, सोयाबीन	II. ऊर्जा, प्रोटीन, अदृश्य वसा, विटामिन B1, B2, फोलिक एसिड, कैल्शियम, आयरन, फाइबर
III. दूध और माँस उत्पाद - दूध - दही, मलाई निकला दूध, पनीर माँस - चिकन, जिगर, मछली, अण्डा	III. प्रोटीन, वसा, विटामिन B12 कैल्शियम, प्रोटीन, वसा, विटामिन B2
IV. फल और सब्जियाँ - आम, अमरूद, पके टमाटर, पपीता, संतरा, मीठा तरबूज, गाजर, बैंगन, प्याज, भिन्डी, सहजन	IV. कैरोटेनोइड्स, विटामिन C, फाइबर, फोलिक एसिड, कैल्शियम
V. वसा और शर्करा - मक्खन, घी, मूंगफली, सरसों, नारियल का तेल चीनी, गुड़	V. ऊर्जा, वसा, आवश्यक फैटी एसिड ऊर्जा

प्रौढ़ावस्था में पोषण

प्रयोग संख्या- 7

⇒ **उद्देश्य (Object)** :- प्रौढ़ावस्था में पोषण
[Nutrition during Adulthood]

⇒ **भूमिका (Introdution)** :- प्रौढ़ावस्था एक महत्वपूर्ण अवस्था है क्योंकि जीवन की सबसे अधिक जिम्मेदारियों का सामना इसी समय किया जाता है। यह अवस्था 18 से 20 वर्ष से लेकर 45 वर्ष तक होती है। इसकी प्रारम्भिक अवस्था संघर्ष की अवस्था होती है क्योंकि अपने जीवन यापन के स्वरूप को इसी समय निश्चित किया जाता है।

⇒ **प्रौढ़ावस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता** :-
(Need of Nutrients in Adulthood)

प्रौढ़ावस्था में शारीरिक श्रम के अनुसार पोषक तत्वों की मात्रा में अन्तर दिखायी देता है। महिला और पुरुषों की आवश्यकता में भी अंतर दिखाई देता है।

ICMR के द्वारा प्रौढ़ व्यक्तियों के लिए जो पोषक तत्वों की आवश्यकताएं प्रस्तावित की गई हैं उनका विवरण निम्न प्रकार है—

ऊर्जा (Calorie) ÷ प्रौढ़ावस्था में ऊर्जा की आवश्यकता शारीरिक क्रियाओं के अनुसार होती है। क्रियाशीलता के आधार पर प्रौढ़ समूह को तीन भागों में बाँटा गया है —

कम क्रियाशील प्रौढ़	मध्यम क्रियाशील प्रौढ़	अधिक क्रियाशील प्रौढ़
* इसके अन्तर्गत वे लोग आते हैं जो मानसिक श्रम करते हैं। इन्हें दिनभर में 2425 (पुरुष), 1875 (स्त्री) कैलोरी की आवश्यकता होती है।	* इस श्रेणी में वे लोग आते हैं जो शारीरिक एवं मानसिक श्रम दोनों करते हैं। पुरुष 2800 कैलोरी, महिला 2200 कैलोरी की आवश्यकता होती है।	* इस श्रेणी में मजदूर और खिलाड़ी आते हैं। पुरुष 3800 कैलोरी, महिला 3000 कैलोरी की आवश्यकता होती है।

प्रोटीन (Protien) ÷ इस अवस्था में 1 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो शरीर भार के अनुसार लेनी चाहिए। इस आयु में पुरुष का आदर्श भार 60 किग्रा., महिला का 50 – 55 किग्रा० होता है। अतः पुरुष को 60 ग्रा. तथा स्त्री को 50-55 ग्रा. प्रोटीन लेनी चाहिए।

प्रौढ़ावस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता

[महिला + पुरूष]

पौष्टिक तत्व	महिला	पुरूष
कैलोरी (किग्रा॰)	3000	3800
प्रोटीन (ग्रा॰)	50	60
कैल्शियम (ग्रा॰)	0.4	04
लौह लवण (मि.ग्रा.)	30	28
विटामिन 'A' (μग्राम)	600	600
विटामिन 'B'1 (मिग्रा॰)	1.2	1.6
फोलिक एसिड (μग्रा॰)	100	100
विटामिन 'B12' (μग्रा॰)	1.0	1.0
विटामिन 'C' (मिग्रा॰)	40	40
विटामिन 'D' (मिग्रा॰)	5	5
वसा (ग्रा॰)	20	20

अधिक क्रियाशील प्रौढ़ (महिला एवं पुरूष) के लिए एक दिन की आहार तालिका (मजदूर वर्ग, निम्न आय वर्ग)

समय	भोज्य पदार्थ
प्रातः 6.00 बजे	1 कप चाय
प्रातः 8.00 बजे	मिश्रित अनाज की रोटी, प्याज, चटनी, गुड़
दोपहर 2 बजे	गेहूँ + चने की रोटी, हरे पत्तेदार सब्जी (आलू + पालक), (आलू + चौलाई) सलाद (प्याज + मूली, हरी मिर्च) मट्ठा, चटनी, मूँगफली तथा गुड़ की पट्टी
शाम 6.00 बजे	चाय, भुना चना + लाई
रात्रि का भोजन 9.00 बजे	अरहर की दाल, चावल, कद्दू की सब्जी चटनी हरीमिर्च, प्याज
9.30 बजे	दूध

चाय

दोपहर का भोजन

भुना चना

लाई

वसा (Fat) ÷ कम क्रियाशील प्रौढ़ को अधिक वसा नही लेनी चाहिए। कम तथा मध्यम क्रियाशील प्रौढ़ को आवश्यक कैलोरी का 15-20% वसा से प्राप्त करना चाहिए। अधिक क्रियाशील प्रौढ़ को 30-40% वसा से लेना चाहिए।

खनिज लवण (Minerals) ÷ अधिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों को खनिज लवणों की भी अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। कम क्रियाशील प्रौढ़ को अधिक कम खनिज लवण की आवश्यकता होती है।

(i) **कैल्शियम** (Calcium) — प्रतिदिन 400 मिग्रा॰ या 0.4 ग्रा॰ कैल्शियम आवश्यक होता है।

(ii) **लौह लवण** (Iron) — सामान्यतः पुरुषों को 28 मिग्रा॰ तथा महिलाओं को 30 मिग्रा॰ लौह लवण की आवश्यकता होती है।

विटामिन (Vitamin) ÷ ऊर्जा की आवश्यकता विटामिन की आवश्यकता को प्रभावित करती है। अधिक क्रियाशील प्रौढ़ों को विटामिन की अधिक मात्रा तथा कम क्रियाशील प्रौढ़ों को विटामिन की कम मात्रा की आवश्यकता होती है।

(i) **विटामिन 'A'** — आँखों तथा त्वचा की सुरक्षा के लिए आवश्यक है। हरी सब्जी, दूध तथा दूध से बने पदार्थ लेना चाहिए।

(ii) **विटामिन 'B'** — नाड़ी संस्थान तथा सामान्य कमजोरी दूर करने के लिए आवश्यक है।

(iii) **विटामिन 'C'** — यह खट्टे रसदार फलों में पाया जाता है। आन्तरिक रक्त स्राव, दाँत मसूड़ों को सुरक्षा देता है।

(iv) **विटामिन 'D'** — यह कैल्शियम फॉस्फोरस के अभि-शोषण में सहायक होता है। हड्डियों और दाँतों के लिए अति आवश्यक है।

निष्कर्ष :— प्रौढ़ावस्था में पर्याप्त ऊर्जा पर्याप्त प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त आहार पर्याप्त मात्रा में विटामिन व खनिज लवण की आवश्यकता होती है।

इस प्रकार आर्थिक स्थिति के अनुसार मौसमी तथा सस्ते पौष्टिक भोज्य पदार्थों का प्रयोग कर पौष्टिक तत्त्वों की माँग पूरी करनी चाहिए।

गर्भावस्था में पोषण

प्रयोग संख्या - 8

⟹ **उद्देश्य ÷ (Object)** - गर्भावस्था में पोषण
[Nutrition during Pregnancy]

⟶ **भूमिका (Introduction) ÷** जीवन में कई महत्त्वपूर्ण घटनाएँ घटती हैं ; उनमें से एक महत्त्वपूर्ण घटना है - शिशु का जन्म ।

गर्भावस्था में स्त्री के शरीर में एक नये जीव का निर्माण होता है और कई प्रकार के उपापचय से सम्बंधित परिवर्तन भी होते हैं । अतः भ्रूण के उचित विकास के लिए उचित ढंग से प्रसव के लिए तथा जन्म के बाद भी कोई परेशानी न हो इसके लिए गर्भवती स्त्री का स्वस्थ रहना आवश्यक है और स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार आवश्यक है ।

⟶ **पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता ÷** पोषण की दृष्टि से गर्भावस्था एक अत्यधिक महत्त्वपूर्ण अवस्था है। इस समय पोषक तत्वों की आवश्यकता में वृद्धि हो जाती है अतः गर्भावस्था में भी माँ को पौष्टिक आहार मिलना चाहिए ताकि शिशु तथा माता दोनों स्वस्थ रहें । गर्भावस्था में सभी पोषक तत्वों की अतिरिक्त माँग की पूर्ति होनी चाहिए ।

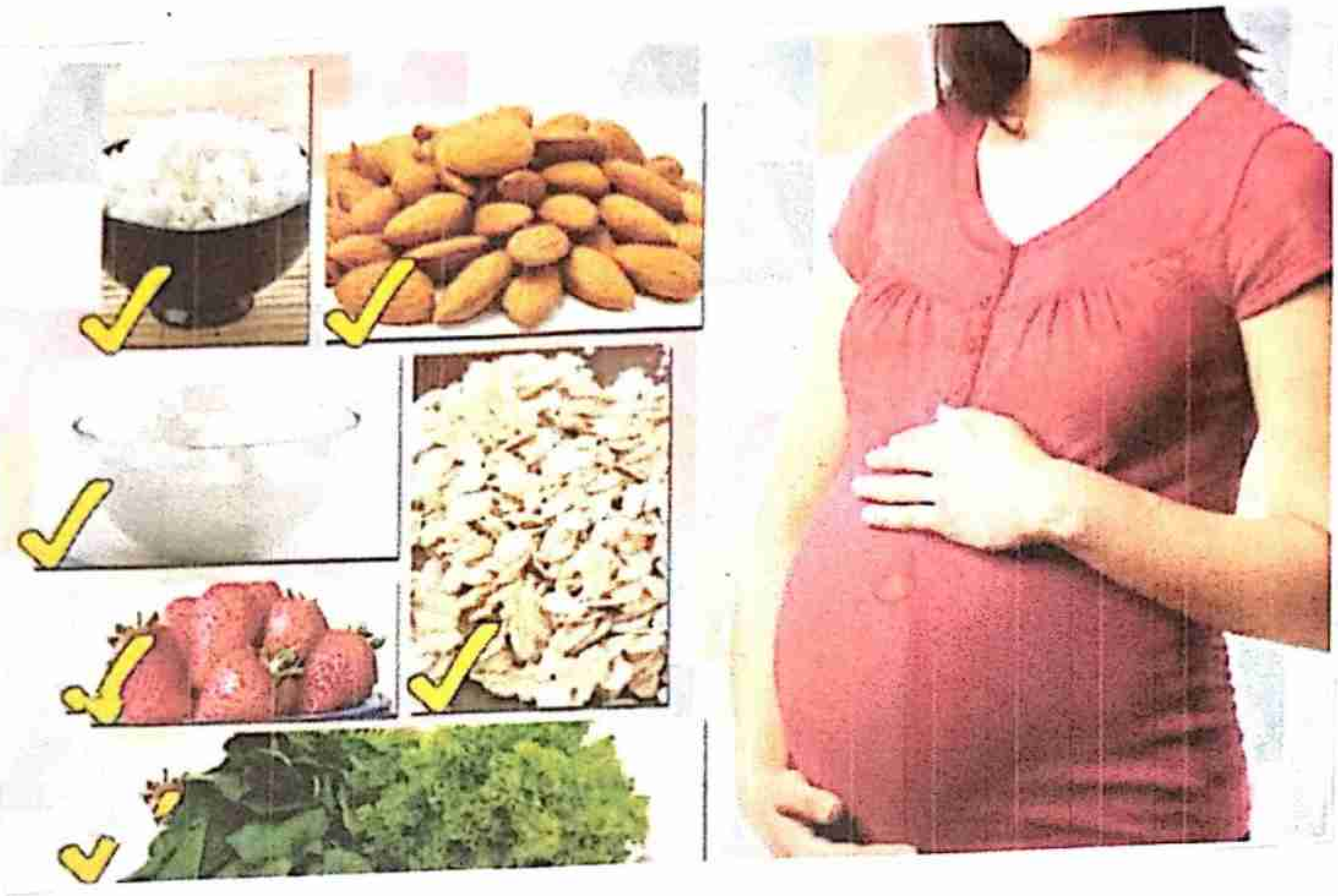
ऊर्जा (Calorie) :- गर्भावस्था में गर्भिणी के वजन व शरीर के आकार में परिवर्तन के कारण आधारीय चयापचय बढ़ जाता है। अतः अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। साधारण स्थिति की अपेक्षा 300 Kcal की आवश्यकता होती है।

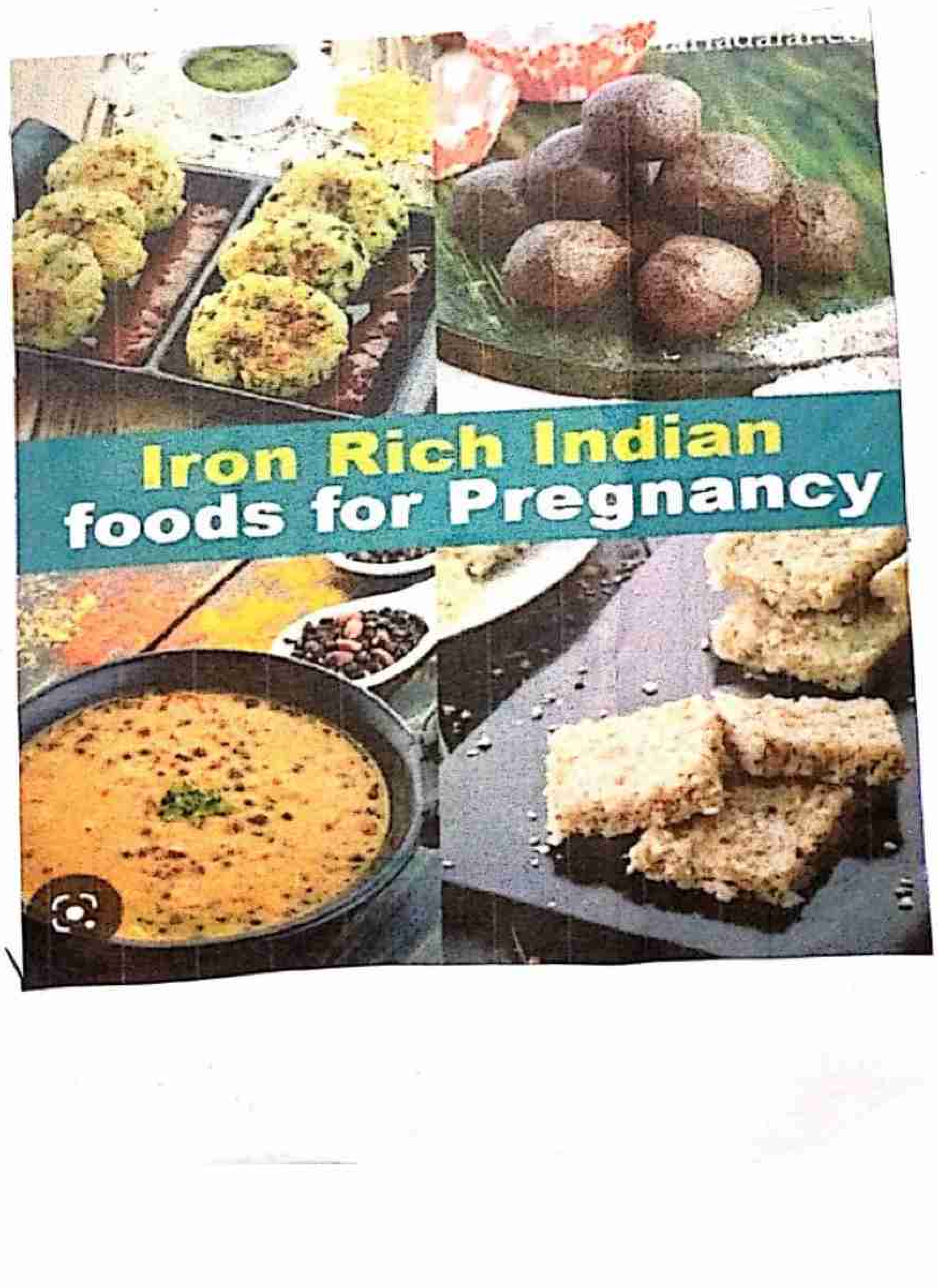
प्रोटीन (Protien) :- गर्भस्थ शिशु के कोशिकाओं का निर्माण, माँ के शरीर की टूट-फूट की मरम्मत एवं नये तन्तुओं के निर्माण के लिए प्रोटीन अति आवश्यक है।

खनिज लवण (Minerals) :- गर्भावस्था के समय कैल्शियम, फॉस्फोरस व लोहे का शोषण बढ़ जाता है। गर्भवती स्त्री को भ्रूण के अस्थि निर्माण के लिए अतिरिक्त कैल्शियम की जरूरत होती है।

कैल्शियम (Calcium) :- ICMR पोषण विशेषज्ञ समूह ने 500 – 600 मि० ग्रा० कैल्शियम की प्रतिदिन अतिरिक्त मात्रा प्रस्तावित की है।

लोहा (Iron) :- गर्भावस्था में 6 माह के बाद लोहे की जरूरत होती है। ICMR द्वारा इस समय 10 मि०ग्रा० अतिरिक्त लोहे की मात्रा प्रस्तावित की गयी है।




Iron Rich Indian
foods for Pregnancy

गर्भवती स्त्री की पोषक तत्वों की आवश्यकता

पोषक तत्व	अन्तिम 3 माह में
ऊर्जा	+300 कैलोरी अतिरिक्त मात्रा
प्रोटीन	+ 10 ग्राम
कैल्शियम	1.5 ग्राम
लोहा	40 मिग्रा.
विटामिन 'A'	6000 IU
विटामिन 'D'	800 IU
थायमिन	+ 0.2 मिग्रा. (अतिरिक्त)
राइबोफ्लेविन	+ 0.4 मिग्रा.
विटामिन 'C'	50 मिग्रा.

⁂ गर्भावस्था के लिए आहार-तालिका ⁂

समय	भोज्य पदार्थ
सुबह	चाय
सुबह का नाश्ता (7 बजे)	भरवाँ पराँठा, टमाटर धनिया की चटनी, दूध, ब्रेड, चीज सहित फल
मध्याह्न 10 बजे	फ्रूट चाट, खमण अथवा अंकुरित चने अथवा दलिया, सूप मक्खनी
दोपहर का भोजन (12.30 बजे)	दाल, रोटी, चावल, हरी पत्तेदार सब्जी, दही, सलाद, खीर
शाम की चाय (5.00 बजे)	बिस्कुट मठरी या उपमा, चाय, फल।
रात्रि का भोजन (8 बजे)	रोटी, तरी वाली सब्जी या छोले या राजमा आदि। आलू मटर पनीर, सूखी सब्जी, भिंडी बैंगन, परवल, सलाद, फ्रूटक्रीम
सोते समय	दूध, सूखे मेवे

अंकुरित चने

सूप

दोपहर का भोजन

रात्रि का भोजन

आयोडीन (Iodine) :- माता व शिशु के भीतर थायरॉक्सिन हार्मोन के निर्माण के लिए आयोडीन की उचित मात्रा लेनी आवश्यक है।

विटामिन (Vitamin) :- गर्भावस्था में विटामिन 'A' की मात्रा ऊर्जा की आवश्यकता के अनुसार अधिक हो जाती है। विटामिन 'B' समूह तथा विटामिन 'C' भी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। विटामिन 'C' लाल रक्त कणों के निर्माण में सहायक होता है।

इसप्रकार सभी विटामिन आहार में पर्याप्त मात्रा में सम्मिलित किया जाना आवश्यक है।

→ आहार आयोजन के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

गर्भावस्था में आहार आयोजन करते समय निम्न-लिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

(1) माता एवं भ्रूण के स्वास्थ्य के लिए शरीर निर्माणक, संरक्षक खाद्यों को ऊर्जादायक खाद्यों की अपेक्षा आहार में प्रमुखतः प्रदान की जाए।

(2) जल को पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए।

(3) अंकुरित अनाज व दालों को शामिल करना चाहिए।

(4) गर्भवती के भोजन में प्रोटीन, खनिजलवण और विटामिन की अधिक मात्रा देनी चाहिए।

(5) आहार संतुलित तथा पौष्टिक तत्वों से पूर्ण होना चाहिए जिससे गर्भाशय, गर्भस्थ शिशु, गर्भनाल तथा स्तन का विकास ठीक प्रकार से हो।

(6) अधिक मात्रा में मिर्च मसालेदार भोजन, अधिक तला - भुना व गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए क्योंकि ये देर से पचते हैं और पाचन सम्बंधी गड़बड़ियाँ उत्पन्न करते है।

(7) दैनिक आहार में निम्नलिखित खाद्यों को शामिल करना चाहिए।

(i) मौसम के अनुसार - 6 – 8 गिलास पानी
(ii) 3-4 ताजी सब्जियाँ, एक हरी पत्तेदार या पीली या गाजर अवश्य हो (कच्ची या पकाकर)
(iii) दोनों समय वनस्पति एवं प्राणिज्य प्रोटीन युक्त भोजन
(iv) फल या फलों का रस दो बार तथा सूखे मेवे एक बार
(v) छिलके दार दालें व चोकर रहित आटा

⇨ **निष्कर्ष** :-
एक सुपोषित स्त्री के शरीर में सभी उपयुक्त पोषक तत्व संचित रहते हैं और गर्भावस्था में कुपोषित स्त्रियों की अपेक्षा वे स्वस्थ रहती हैं। एक स्वस्थ स्त्री ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है।

बालकों के विकास के क्रम की संग्रह पुस्तिका तैयार करना

प्रयोग संख्या- 9

⇒ **उद्देश्य (Object) :-**

⇒ **बालकों के विकास के क्रम की संग्राह पुस्तिका तैयार करना** (Preparation of an Album on development Milestones of children):-

बच्चे अपने जीवन के पहले कुछ वर्षों के दौरान बढ़ने और विकास में तेजी से बदलाव से गुजरते हैं। अगर बच्चे में विकास क्रम उसकी आयु के अनुसार ठीक रहता है, तो यह माना जाता है कि बच्चे को वृद्धि और विकास आयु के अनुसार उपयुक्त है।

विकास क्रम के अन्तर्गत, शारीरिक, संज्ञानात्मक, भाषा, सामाजिक और भावनात्मक विकास सम्मिलित होते हैं। एक क्षेत्र का विकास दूसरे क्षेत्र के विकास को प्रभावित करता है।

* आयु 0-3 माह *

शारीरिक विकास	संज्ञानात्मक विकास	भाषा विकास	सामाजिक-संवेगात्मक विकास
नवजात शिशु मुड़ी हुई अवस्था में रहता है।	आँख से सम्पर्क बनाने लगता है।	विभिन्न अवाजों के प्रति विभिन्न प्रतिक्रिया	जान-पहचान वाले व्यक्ति के आस-पास सुरक्षित महसूस करते हैं।
पीठ के बल लिटाने पर सिर के मध्य में स्थिर नहीं रहता है।	चारो तरफ देखकर, वातावरण का अन्वेषण करता है।	कू-कू की आवाज निकालने लगता है।	मुस्कुरा कर सामाजिक प्रतिक्रिया करते हैं।
15 दिन - 2 माह के बीच में पेट के बल लिटाने पर वह अपनी गर्दन उठाने लगता है।	अपने देखभाल करने वाले व्यक्ति की खोज करता है।		

0-3 माह का शिशु

3-6 माह का शिशु

* आयु 3-6 माह *

शारीरिक विकास	संज्ञानात्मक विकास	भाषा विकास	सामाजिक-संवेगात्मक विकास
3.5 से 5 माह के बीच बैठने की स्थिति बनाने की कोशिश करते हैं।	प्रयत्न और भूल की प्रक्रिया से समस्या सुलझाने का प्रयास करते हैं।	माता की आवाज को पहचानने लगते हैं।	नाम पुकारे जाने पर ध्यान देने लगते हैं।
झुनझुना बजाने लगते हैं।	लटकती हुई चीज को हाथ से बार-बार मारते हैं।	बोलने वाले व्यक्ति को आँखों से सम्पर्क बना सकते हैं। हँसना शुरू कर देते हैं।	गोद लेने के लिए हाथ फैलाते हैं।

* आयु 6-9 माह *

शारीरिक विकास	संज्ञानात्मक विकास	भाषा विकास	सामाजिक-संवेगात्मक विकास
6-8.5 माह के बीच पेट से पीठ तथा पीठ से पेट की ओर पलटने लगते हैं।	छुपे हुए खिलौने को ढूंढने की कोशिश करते हैं।	बबलाना शुरू करते हैं।	अजनबी और अपनों में फर्क करने लगते हैं।
	सरल आदेशों का पालन करते हैं।	'नहीं' को समझने लगते हैं।	विभिन्न संवेगों के अन्तर पहचानने लगते हैं।

6-9 माह का बालक

9-12 माह का बालक

* आयु 9-12 माह *

शारीरिक विकास	संज्ञानात्मक विकास	भाषा विकास	सामाजिक-संवेगात्मक विकास
9-11 माह के बीच में बैठने की कोशिश करने लगता है।	दूसरे व्यक्तियों की गतिविधि को गौर से देखता है।	इधर आओ, उधर जाओ आदि सरल निर्देशों का पालन करने लगता है।	देखभाल करने वाले व्यक्ति से अलग होने पर चिन्तित होता है।
9 माह की आयु में एक हाथ पकड़कर चलने लगता है।	चित्र वाली पुस्तक को देखने में रूचि लेता है।	&	सरल गतिविधियों की नकल करता है।

निष्कर्ष :- बालक वंशानुगत, जन्म के पूर्व, जन्म के समय तथा जन्म के बाद के 1 साल तक के समय तथा वातावरणीय कारणों से प्रभावित होते हैं जिससे उनका विकास का क्रम तथा गति दोनों प्रभावित होते हैं। इस कारण बालकों के विकास क्रम का ध्यान से निरीक्षण करना चाहिए ताकि जल्दी से जल्दी सुधार किया जा सके जिससे बालक आगे चलकर सभी प्रकार की अपंगता से बचाव हो सके।

मध्यबाल्यावस्था

प्रयोग संख्या - 10

⇒ **उद्देश्य (Object) ÷**
मध्यबाल्यावस्था (6-12 वर्ष)
[Middle Childhood]

⇒ **भूमिका (Introduction) ÷**
6-12 वर्ष की आयु उत्तर बाल्यावस्था या मध्यबाल्यावस्था कहलाती है। विकास की दृष्टि से इस अवस्था का बड़ा ही महत्व है। इस आयु में बालक में शारीरिक और मानसिक परिवर्तन ही नहीं, सामाजिक और संवेगात्मक विकास भी होता है।

⇒ **परिभाषा ÷**

हरलॉक के अनुसार, "उत्तर बाल्यावस्था 6 वर्ष की आयु से वयःसंधि अवस्था के आरम्भ होने तक ग्यारह और बारह वर्ष के बीच होती है।

⇒ **उत्तर बाल्यावस्था की विशेषताएँ (Characteristics of Late Child-hood) ÷**
बाल मनोवैज्ञानिकों ने उत्तर बाल्यावस्था की कुछ प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित बताई है। —

1) प्रारम्भिक स्कूल की आयु (Elementary School Age) :- शिक्षाशास्त्रियों के अनुसार 6-12 वर्ष की आयु स्कूल जाने की आयु होती है। इस आयु से अनौपचारिक शिक्षण प्रारम्भ हो जाता है।

2) चुस्ती की आयु (Smart Age) :- इस आयु में बालकों की क्रियाशीलता और आत्मनिर्भरता बढ़ जाती है। अतः बालक प्रत्येक कार्य को स्वयं ही शीघ्रता से सम्पन्न करना चाहता है। बालकों की अधिक क्रियाशीलता के कारण इस आयु को "चुस्ती-फुर्ती की अवस्था" कहा जाता है।

3) गन्दी आयु (Dirty Age) :- इस आयु में बालक स्वयं के प्रति लापरवाह हो जाता है। वह अधिकांश समय समूह के साथ रहना चाहता है जिससे उसका शारीरिक सौन्दर्य भी कम हो जाता है।

4) समूह आयु (Gang Age) :- इस आयु में सामूहिकता की भावना प्रबल हो जाती है। समूह के बीच रहकर बालक सामाजिक और आचरण मान्यताओं को सीखता है।

5) **सारस अवस्था** (Crane Age) :- इस आयु में बालक के हाथ पैरों का विकास शरीर की तुलना में शीघ्रता से होता है जिससे टाँगें लम्बी दिखाई देती हैं। इसलिए इस आयु को 'सारस अवस्था' भी कहा जाता है।

6) **जिज्ञासा की आयु** (Age of Curiosity) :- इस आयु में मानसिक परिपक्वता आ जाने से तथा मानसिक क्षमताओं का विकास हो जाने से बालक जिज्ञासु हो जाता है। जिज्ञासा की शांति के लिए वह विभिन्न वस्तुओं का स्वयं अवलोकन करता है, माता-पिता तथा शिक्षकों से तरह-तरह के प्रश्न पूछता है।

7) **क्षीण बुद्धि आयु** (Moron Age) :- इस आयु में बालक में विवेकशीलता और दूरदर्शिता का अभाव होता है इसलिए शीघ्रता से भावावेश में आ जाता है।

8) **आत्मनिर्भरता की आयु** (Age of self Dependence) :- इस आयु में बालकों की शारीरिक क्षमताएँ बढ़ने से वह अपनी विभिन्न क्रियाएँ जैसे - भोजन करना, वस्त्र पहनना, स्नान करना, अपने सामान को यथास्थान रखना आदि स्वयं ही करने लगता है।

⇒ मध्य बाल्यावस्था में विकासात्मक कार्यों को प्रभावित करने वाले तत्व :-

मध्यबाल्यावस्था में विकासात्मक कार्यों को प्रभावित करने वालेकारकों को दो भागों में बाँटा जा सकता है। —

	सहायक तत्व	बाधक तत्व
1.	तीव्र शारीरिक विकास।	• शारीरिक विकलांगता।
2.	सीखने की अवसरों की पर्याप्तता।	• निम्न बौद्धिक क्षमता।
3.	उचित मार्गदर्शन और प्रेरणा।	• स्वास्थ्य स्तर में कमी
4.	बालक में सीखने की प्रबल इच्छा।	• उचित मार्गदर्शन व प्रेरणा में कमी
5.	उच्च बौद्धिक क्षमता	• हीन भावना
6.	सबसे अलग बनने की इच्छा	• अन्तर्मुखी व्यक्तित्व

⟹ मध्यबाल्यावस्था में शारीरिक विकास ÷

मध्यबाल्यावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन निम्न है—

1) लम्बाई (Length) ÷
बालक की लं० 6-9 year मे 45-55 इंच
12 year तक यह बढ़कर 60-65 इंच

* इस आयु मे बालिकायें बालक की तुलना मे तीव्र गति से बढ़ती हैं।

2) भार (Weight) ÷
11-12 year बालिका का भार = 88-100 पौण्ड
11-12 year बालक का भार = 85-96 पौण्ड

* इस आयु में बालिकायें भार में भी बालकों से अधिक रहतीं हैं।

3) शारीरिक गठन (Physical Structure) ÷ इस आयु में बालक और बालिका के शारीरिक गठन में दृढ़ता आ जाती है।

4) दाँत (Teeth) ÷ इस आयु मे लगभग सभी स्थायी दाँत निकल आते हैं—

6 year - 1 स्थायी दाँत
8-10 year - 10-16 स्थायी दाँत
12 year - 24-26 स्थायी दाँत निकल आते हैं।

5) अंगों में अनुपात :-

इस आयु में शरीर के सभी आन्तरिक और वाह्य अंग अनुपात में आ जाते हैं। जिससे मांसपेशियाँ दृढ़ हो जाती हैं। अस्थियाँ मजबूत हो जाती हैं, हाथ और पैरों का पूर्ण विकास धड़ के अनुपात में हो जाता है।

मध्यबाल्यावस्था में भाषा विकास :-

मध्यबाल्या-वस्था में बालकों के शब्द भण्डार, वार्तालाप की सामग्री, बोले तथा लिखे गये वाक्यों की जटिलता व लम्बाई तथा भाषा की अभिव्यक्ति के ढंग में अन्तर आ जाता है।

मध्यबाल्यावस्था की भाषात्मक विशेषतायें निम्नलिखित हैं —

(i) शब्द भण्डार —

शब्द भण्डार दो प्रकार का होता है -

(i) सामान्य शब्द भण्डार
(ii) विशिष्ट शब्द भण्डार

सम्पूर्ण बाल्यावस्था में सामान्य शब्द भण्डार का विकास तीव्रता से होता है क्योंकि बालक का स्कूल जाने के कारण सामाजिक दायरा बढ़ जाता है। सामाजिक सम्पर्क व्यापक होने के कारण उसे नये शब्द सुनने व समझने का अवसर मिलता है।

इस अवस्था में **विशिष्ट शब्द भण्डार** भी विकसित होता है। शिष्टाचार सम्बंधी, संख्यात्मक, कालसूचक शब्दों का विकास भी बड़ी तीव्रता से होता है।

(ii) बालकों का शब्द भण्डार — मध्य बाल्यावस्था में जैसे-जैसे बालकों का सामाजिक दायरा, स्कूल, समूह के साथी आदि के साथ बढ़ता जाता है वैसे-वैसे वह समझने लगता है कि समूह में रहने के लिये भाषा महत्त्वपूर्ण साधन है। मध्यबाल्यावस्था के अंत तक उसका शब्द भण्डार लगभग 50000 हो जाता है।

(iii) शिष्टाचार सम्बंधी शब्द — स्कूल जाने पर उसकी शिष्टाचार सम्बंधी शब्दावली का विस्तार होता है। इस आयु में बालक संख्याओं और सिक्कों की जानकारी प्राप्त कर लेता है