



बच्चों को होमवर्क की अहमियत समझाना जरूरी

बच्चों से होमवर्क कराना अभिभावकों के लिए कठिन टास्क होता है। सही मायने में यह किसी चुनौती से कम नहीं। बच्चे स्कूल में भले पढ़ लें, लेकिन घर पर होमवर्क कराना मां के लिए बेहद कठिन होता है। उनके पास होमवर्क न करने के तमाम बहाने होते हैं। ऐसे में कौन-सा तरीका अपनाया जाए, जिससे होमवर्क से बच्चों की दोस्ती हो जाए, यह जानना जरूरी है।

प्रेरित करें

आमतौर पर बच्चों से काम पूरे करने के बदले अभिभावक उनकी फरमाइश पूरी करने का वादा करते हैं, लेकिन बाद में टाल देते हैं। ऐसे में बच्चे का आप पर भरोसा कम होने लगता है। उसे प्रोत्साहित करें। हमेशा अपनी सुविधा और समय का ही ख्याल न रखें, बच्चे के मूड पर भी ध्यान दें। बच्चे के साथ अपना समय बितायें।

होमवर्क की अहमियत समझाएं

बच्चों को होमवर्क की अहमियत समझाना जरूरी है। कई अभिभावक बच्चों का होमवर्क खुद कर देते हैं। ऐसा न करें, बच्चे को उसकी जिम्मेदारी समझाएं। धीरे-धीरे उनमें होमवर्क समय पर करने की आदत पड़ेगी। कोर्स से हट कर भी किताबें उनके लिए लाएं, जो रोचक हों। खेल-खेल में पढ़ाई के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रतिदिन अभ्यास जरूरी

बच्चों की पढ़ाई का समय तय करें और उस समय उन्हें पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। वाहे उसे स्कूल से होमवर्क मिले या न मिले, लेकिन उसके रूटीन को टूटने न दें। लिखने का प्रैक्टिस भी बहुत जरूरी है। साथ बैठे, उन्हें काम देकर रसोईघर या फोन पर बातें न करने लें।

पढ़ाई को रोचक बनाना बहुत जरूरी है

बच्चों को समय देना बहुत जरूरी है।

रूटीन बनाएं, दबाव न डालें

अभिभावक बच्चों के होमवर्क के लिए परेशान हो जाते हैं, उनपर दबाव बनाते हैं। इससे बच्चों के मन में डर पैदा हो सकता है, और वे पढ़ाई से दूर भागने लगते हैं। पढ़ने का समय तय करें और उस समय खुद को फ्री रखें।

पढ़ाई को रोचक बनाने का प्रयास करें। जैसे अगर आप उसे बटरपलाई की लाइफ साइकिल के बारे में पढ़ा रही हैं, तो केवल बुक पर निर्भर न रहें, बल्कि यूट्यूब पर इससे जुड़े विडियो भी दिखाएं, रोचक जानकारियां जुटाएं, चार्ट बनाकर उनकी जानकारी बढ़ाएं।

इंजेक्शन लगाने के बाद बच्चा ज्यादा रोता है तो क्या करें? डॉक्टर ने बताया आसान तरीका



जन्म के साथ ही शिशु का शरीर नए वातावरण में एडजस्ट करना शुरू करता है। इस स्टेज पर बच्चे का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है, जिससे बैक्टीरिया और वायरस के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए जन्म के तुरंत बाद ही बच्चे को जरूरी वैक्सीन दी जाती है। वैक्सीनेशन से बच्चे बीमारियों से बचते हैं, लेकिन कई बार इसके बाद साइड इफेक्ट्स देखने को मिल सकते हैं। जैसे कि जांघ या हाथ पर लगाई गई इंजेक्शन वाली जगह पर सूजन, रेडनेस या दर्द, हल्का बुखार या शरीर पर रैशज। इन कारणों से बच्चा ज्यादा रोता

और चिड़चिड़ा हो जाता है, जिससे माता-पिता के लिए उसे संभालना मुश्किल हो जाता है।

वैक्सीनेशन के बाद बच्चा ज्यादा रो रहा है? करें ये आसान उपाय

इंजेक्शन वाली जगह पर सेंकाई करें। वैक्सीनेशन के बाद अगर बच्चे को सूजन, लालिमा या दर्द महसूस हो रहा है, तो हल्की ठंडी सेंकाई करना फायदेमंद हो सकता है। यह त्वचा को शांत करने और दर्द कम करने में मदद करता है। ध्यान रखें कि सेंकाई के लिए बर्फ का

इस्तेमाल न करें और गर्म सेंकाई भी न करें, केवल हल्का ठंडा कपड़ा ही पर्याप्त होता है।



चिड़चिड़े और बैचैन हो सकते हैं। ऐसे में

सबसे जरूरी है कि आप उन्हें आरामदायक स्थिति में रखें। बच्चे को सीने से लगाना, धीरे-धीरे सहलाना या उन्हें सुरक्षित महसूस कराने वाले तरीकों से रखना उन्हें शांत करने और आराम दिलाने में मदद करता है। यह न केवल बच्चे के लिए आरामदायक होता है, बल्कि माता-पिता के लिए भी स्थिति संभालना आसान बना देता है।

हाइड्रेटेड रखें

वैक्सीनेशन के बाद बच्चे को हाइड्रेटेड रखना बहुत जरूरी है। इससे उनका शरीर तरल पदार्थ की कमी से बचता है और बुखार या असुविधा कम महसूस होती है। इसके लिए आप बच्चे को बार-बार ब्रेस्टफीडिंग करवा सकते हैं, या यदि बच्चा बॉटल से दूध पीता है तो उसे समय-समय पर दूध दें। हाइड्रेटेड रहने से बच्चा अधिक शांत और आरामदायक महसूस करता है।

डॉक्टर को तुरंत दिखाएं।

यदि वैक्सीनेशन के बाद बच्चे में बहुत ज्यादा बुखार, पूरे शरीर में रैशज, सांस लेने में तकलीफ या झटके दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। वैक्सीनेशन के बाद हल्का रोना या बेचेनी सामान्य है। लेकिन माता-पिता को धैर्य और सही देखभाल से बच्चे को आराम देने की जरूरत है। सही समय पर सावधानी और डॉक्टर की सलाह से बच्चे का अनुभव सुरक्षित और आरामदायक बनाया जा सकता है।



बच्चों को खिलौने देने से पहले अच्छी तरह साफ कर लें

घर में छोटे बच्चे हो तो हर सदस्य का ध्यान उसकी तरफ ही रहता है। बच्चे के लिए घर में कई तरह के खिलौने भी लाए जाते हैं। उसके लिए साइकिल, वॉकर, छोटे-छोटे खिलौने ला कर रख दिये जाते हैं। कई बार बच्चे के प्यार में जाने-अनजाने अभिभावक कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिससे बच्चे की सेहत को नुकसान पहुंच सकता है। आपके घर में भी छोटा बच्चा है। तो इन बातों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। आपके लिए जानना जरूरी है कि कौन से बच्चों के उत्पाद नुकसान पहुंचा रहे हैं।

टीथर - बच्चे रंग-बिरंगे खिलौने देखकर बहुत खुश होते हैं और हर चीज को मुंह में डालते हैं। आप शायद इस बात को नजरअंदाज कर रहे हैं कि इस खिलौने से बच्चे को संक्रमण होने का डर रहता है। बच्चे को यह खिलौने देने से पहले इस पर धूल मिट्टी के कण पड़े होते हैं। जिसे बहुत से लोग बार-बार साफ नहीं करते और कई बार तो बड़े लोगों के हाथ के कीटाणु भी इस पर लग जाते हैं। जिससे बच्चे को उल्टी, पेटदर्द, दस्त जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

वाकर - बच्चा जल्दी चलना सीख लें इसलिए ज्यादातर लोग बच्चे को वॉकर लाकर दे देते हैं। माना जाता है कि इसमें बैठकर वह जल्दी चलना सीख जाते हैं और मांसपेशियां भी मजबूत होती हैं। एक शोध में यह बात सामने आई है कि इससे बच्चे को खुद का बैलेंस बनाने में परेशानी होने लगती है। वह डर-डर कर जमीन पर अपने पांव रखता है।

दूध की बोतल छोटे बच्चे के लिए मां का दूध ही सही आहार है। कुछ कामकाजी औरतें बच्चे बोतल से दूध पिलाती हैं। इससे बच्चे के पेट में हवा भर जाती है, जिससे उसे पेट गैस की परेशानी हो सकती है। अगर बोतल में दूध पिला रहे हैं तो साफ-सफाई का भी बहुत ध्यान रखने की जरूरत है। दूध पिलाने से पहले बोतल को जरूर उबाल लें।

‘बच्चों के लिए घर पर बनाएं हेल्दी सेरेलेक पाउडर, न्यूट्रिशनलिट ने शेयर की आसान रेसिपी

आजकल मार्केट में मिलने वाले बेबी फूड में कई तरह के प्रिजर्वेटिव्स, शुगर और साल्ट होते हैं, जो आपके बच्चे की सेहत के लिए अच्छे नहीं हैं। ऐसे में घर पर ही सेरेलेक तैयार करना सबसे सुरक्षित और हेल्दी ऑप्शन है। इन्स्टाग्राम ब्लॉगर खुशबू राना (जिनके 143घ फॉलोअर्स हैं) ने बच्चों के लिए घर पर सेरेलेक बनाने की आसान और हेल्दी रेसिपी शेयर की है।

बेबी फूड क्यों है जरूरी

जन्म से 6 महीने तक बच्चे को मां का दूध सबसे जरूरी है। 6 महीने के बाद बच्चे को धीरे-धीरे ठोस खाना देना शुरू करें। बच्चों का डाइजैस्टिव सिस्टम कमजोर होता है, इसलिए उन्हें आसानी से पचने वाला खाना देना चाहिए।

घर पर सेरेलेक बनाने की सामग्री 50 ग्राम मखाने

7-8 चम्मच पोहा
40 चम्मच सादा ओट्स
40 काजू
थोड़ा देसी घी

यह सभी इंग्रीडिएंट्स बच्चों की ग्रोथ और न्यूट्रिएंट्स की जरूरतों को पूरा करते हैं।

बनाने का तरीका

मखाने भूनना एक बड़े चम्मच देसी घी में मखाने को कुरकुरा होने तक भूनें। क्रंचीनेस चेक करने के लिए हाथ से मसलकर देख लें। पोहे और ओट्स भूनना अलग पैन में पोहे और ओट्स को हल्का भून लें। काजू और बादाम भूनना धुने हुए पोहे और ओट्स में काजू और बादाम डालकर 3-4 मिनट भूनें।

मिक्सिंग और ग्राइंडिंग

सभी इंग्रीडिएंट्स को मिलाकर

ठंडा होने दें। मिक्सर ग्राइंडर में पिसकर बारीक पाउडर बना लें। ध्यान रखें कि काजू और बादाम अच्छे से पिस जाएं।

स्टोरेज

तैयार पाउडर को एयरटाइट कंटेनर में रखें। एक बार में ज्यादा मात्रा न बनाएं, क्योंकि हवा लगने से यह जल्दी खराब हो सकता है।

सेरेलेक खिलाने का तरीका

खुशबू अपने बेटे को यही घर का बना सेरेलेक खिलाती हैं। स्वाद बदलने के लिए इसमें कभी-कभी केला या खजूर भी मिलाया जा सकता है। आप बच्चे की पसंद और जरूरत के अनुसार इसमें अन्य हेल्दी इंग्रीडिएंट्स भी डाल सकते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें

यह पाउडर बनाते समय सुनिश्चित करें कि सभी इंग्रीडिएंट्स आपके बच्चे के लिए सुरक्षित हैं। पहले सभी इंग्रीडिएंट्स को अलग-अलग खिलाकर एलर्जी टेस्ट कर लें। यदि किसी चीज से एलर्जी नहीं होती है, तभी उसे सेरेलेक में शामिल करें। यह होममेड सेरेलेक बच्चों की ग्रोथ, पाचन और पोषण के लिए एकदम हेल्दी और सुरक्षित विकल्प है।



लेफ्ट-राइट एक्सरसाइज याददाश्त बढ़ाने का बेहद खास तरीका

बच्चे की याददाश्त बचपन से ही तेज कैसे रखी जाए। यह बात सभी अभिभावक सोचते हैं। इसके लिए अधिकतर लोग बेहतर खानपान पर जोर देते हैं पर इतना ही काफी नहीं है। याददाश्त बढ़ाने के लिए आपको बच्चे के साथ कुछ छोटी-छोटी दिमागी कसरतें भी करनी होंगी।

मान लीजिये अगर आप कहीं घूमने गये हैं और वहां किसी रेस्टोरेंट में खाना खाने गए तो लौटकर उससे जुड़े सवाल करें। घर लौटने के बाद केला या खजूर भी मिलाया जा सकता है। आप बच्चे की पसंद और जरूरत के अनुसार इसमें अन्य हेल्दी इंग्रीडिएंट्स भी डाल सकते हैं।

लेफ्ट-राइट एक्सरसाइज याददाश्त बढ़ाने का बेहद खास तरीका है। इसमें बच्चे के सामने कई सारे खिलौने रखे होते हैं और उन्हें उन खिलौनों को दाईं या बाईं ओर रखने के लिए कहा जाता है। उदाहरण के लिए बच्चे को कुछ गेंदें दीजिए और उन्हें दाईं ओर रखी टोकरी में रखने के लिए कहिए। दूसरे दिन भी उसे गेंद को वहीं रखने के लिए कहिए, पर तीसरे दिन गेंदों

को बाईं ओर रखने के लिए कह दीजिए। बच्चे का हाथ पहले दाईं ओर ही बढ़ेगा। पर, लगातार इस तरह के एक्सरसाइज से उसकी मानसिक सतर्कता और याददाश्त मजबूत होगी। जैसा कि आप जानती ही हैं कि अंग्रेजी में दो तरह के अक्षर होते हैं, स्वर और व्यंजन। अब पढ़ाई के बाद आपको बच्चे के साथ इन्हीं वॉवेल से जुड़ा खेल खेलना है। कामज पर एक बॉक्स बनाएं और उसमें अंग्रेजी के कुछ अक्षर लिखें। बच्चे से उन शब्दों को काटने के लिए कहें, जिसमें वॉवेल न हों। इस तरह से बच्चे की अंग्रेजी तो अच्छी होगी ही, उसकी दिमागी एक्सरसाइज भी होगी।

घर के कामों में लगाएं

किचन में काम करते हुए बच्चे को भी काम में शामिल कीजिए। उन्हें कुकिंग से जुड़े छोटे-छोटे काम करने के लिए बोलें ताकि वो जान जाए कि कौन-सी चीज कहां रखी है? अब अगले दिन उन्हें फिर से वही चीजें आपको रसोई से लाकर देने के लिए कहें। इससे होगा यह कि आपको पता चलेगा कि चीजें कहां रखी हैं, बच्चे को यह याद भी है या नहीं। जैसे आप बच्चे से प्याज लाने के लिए बोलिए। अगले दिन जब वो



फिर यही काम करेगा तो दिमाग पर जोर डालेगा कि मां ने प्याज कहां रखे थे।

नंबर गेम का कमाल

डिजिट स्पैन मतलब वो एक्सरसाइज जो बच्चे की याददाश्त बढ़ाने में मदद कर सकती हैं। इसके लिए बच्चे के सामने कुछ अंक बोलिए और उन्हें याद करने के लिए कहिए। अगले दिन बच्चे को आपको वो सारे अंक बताने होंगे। इसके लिए फोन नंबर का इस्तेमाल किया जा सकता है। आप कोई ऐसा नंबर बच्चे के सामने बोलिए जो उसे याद कराना ही हो। अब अगले कुछ दिनों तक बच्चे

से वह नंबर नियमित रूप से पूछती रहें। खेल-खेल में उसकी याददाश्त बढ़ेगी। इस एक्सरसाइज में बच्चा बेडरूम में ही कहीं भी अपना पसंदीदा खिलौना रख कर आएगा और दूसरे दिन उसे वहां से लेकर भी आएगा। वो भूल ना पाए, इसके लिए आपको संकेत देते रहने होंगे। बच्चे से कहिए कि वो बेडरूम की किसी खास झांझ में अपना खिलौना रखे। कुछ देर बाद या दूसरे दिन उससे वही खिलौना लाने के लिए बोलें। इस तरह से वो जब भी अपना सामान कहीं रखेगा तो जगह याद रखेगा। दोबारा उसे वो जगह सोचनी नहीं पड़ेगी।

