

# कलरिंग से मूड और एनर्जी जान सकते हैं

किड्स एक्टिविटीज से बच्चों को हील करें, प्लांटेशन से बढ़ती है धैर्यता

सिटी रिपोर्टर, जबलपुर | स्कूल एक्टिविटीज ऑनलाइन हो रही हैं, ऐसे में बच्चे को डिफरेंट एक्टिविटीज से जोड़े रखने में पेरेंट्स का रोल अहम हो सकता है। हाथों से सीड बॉल्स बनाना सिखाएँ, मिट्टी से खेलेंगे, तो उसकी उपयोगिता को जान पाएँगे। क्ले मॉडलिंग और कलरिंग से मूड और एनर्जी का भी पता चलाया जा सकता है। अगर बच्चे को डार्क कलर पसंद आते हैं तो समझें कि वो एनर्जी से भरपूर है। विशेषज्ञों के अनुसार कागज की नाव और स्टोरी राइटिंग से भी बच्चों के शारीरिक विकास में सहायता मिलती है। (आर-1) पी-3

## ● स्टोरी राइटिंग

» बच्चे स्टोरी

बनाने में खूब

माहिर होते

हैं, वो भूमिका

बाँधते हुए

स्टोरी सुनाते हैं

जो रोचक लगती है।



» कागज पर स्टोरी राइटिंग करेंगे, तो उन्हें अपनी स्टोरी याद रहेगी।

## ● सीड बॉल्स, गार्डनिंग

» गार्डनिंग की कई

खासियत हैं, इससे बच्चों

का मूड डिफरेंट जोन में

चला जाता है।



» प्लांटेशन, सीडबॉल्स बनाने से बच्चे नेचर के करीब आएँगे। उनमें धैर्यता भी आएगी।

## ● कागज की नाव

» कागज की नाव

बनवाएँ, उसे घर

पर पानी के टब

पर तैरवाएँ।



» नाव जब पानी में तैरेगी, तो बच्चा खुश होगा। नाव जब गीली होकर पानी में डूबने लगेगी, तो उसे बचाने की कोशिश भी करेगा। इससे वो हैल्पफुल बन सकेगा।

## शारीरिक विकास के लिए जरूरी

बच्चों का शारीरिक विकास अलग-अलग तरह से होता है। स्कूल जाने से उनकी एक्टिविटीज बढ़ जाती है। अभी केवल ऑनलाइन स्टडी हो रही है। मनोवैज्ञानिक पायल चौरसिया का कहना है कि बच्चों को कलरिंग और क्ले मॉडलिंग करवा सकते हैं, इससे पॉजीटिव एनर्जी मिलती है। कलर थैरेपी से मूड का पता चलता है।

**टिप:** अब जरूरतों के मुताबिक लोग भी इंटरनेट की सहायता से तैयार कि