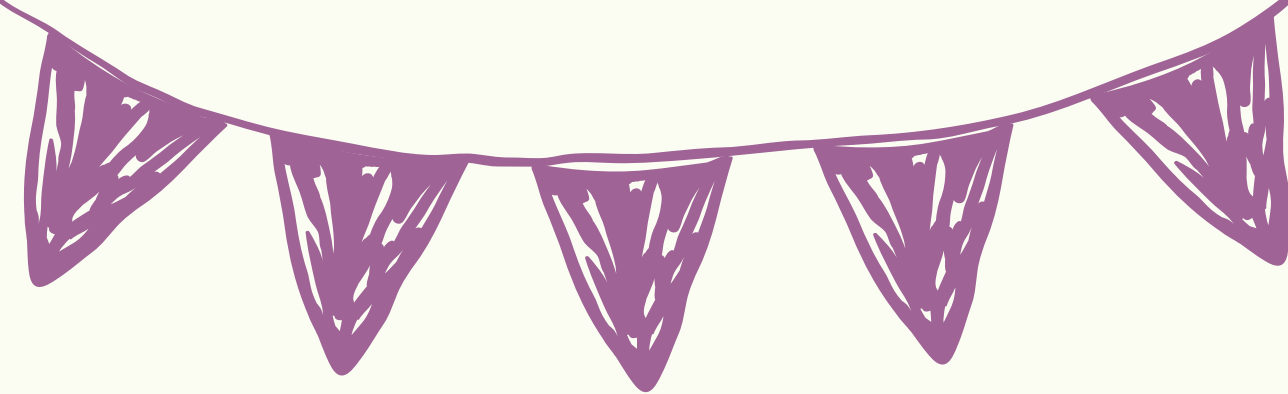
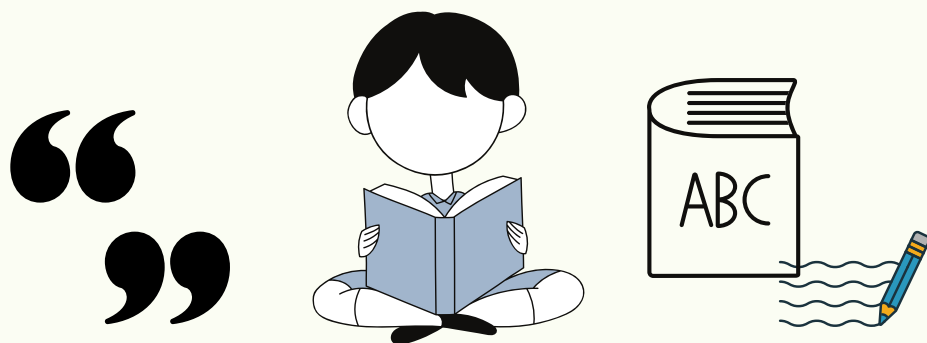




English Vocabulary

BEGINNER'S GUIDE FOR RURAL CHILDREN



NOTE

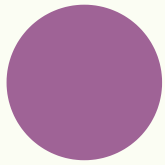
किसी भी बच्चे के लिए एक भाषा को सीखने और उसमें सहज होने के लिए, नियमित रूप से उस भाषा को सुनते रहना आवश्यक है। यही कारण है कि कई भारतीय बच्चे (विशेष रूप से कम आय वाले घरों से) अंग्रेजी / English पढ़ने या समझने के लिए जूझते हैं - एक ऐसी भाषा जो उनके घरों में अनुपस्थित है तथा जिसके लिए उनके पास मौखिकता नहीं है।

English पढ़ाते हुए यह याद रखना ज़रूरी है कि बच्चों के लिए English उनकी पहली भाषा नहीं है। आपको बातचीत के ज़रिये धीरे-धीरे अंग्रेजी के प्रति उनकी रूचि बढ़ानी होगी।

आगे बढ़ने से पहले कुछ ज़रूरी बातें ...



यह सुनिश्चित कर लीजिये कि सभी बच्चों को A–Z alphabets / वर्ण-क्रम सही ढंग से बोलने आते हो। यह भी सुनिश्चित करें कि वे 1 से 20 तक अंग्रेजी की गिनती जानते हों।



बच्चों को नियमित रूप से इंग्लिश के नए शब्दों से परिचित कराये जिन्हे वे अपनी रोज़ की भाषा/ बोलचाल में इस्तेमाल कर पाएं। उन्हें कम से कम 4-5 वाक्यों में खुद के बारे में बोलना आ जाए, इस बात का प्रयास करें।

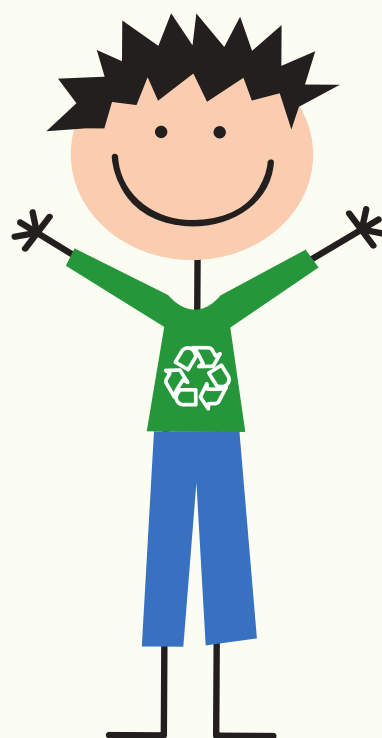


इंग्लिश की कविताएं एवं नर्सरी राइम में प्रयुक्त शब्द बच्चों को उनके दैनिक जीवन में लोगों, वस्तुओं और घटनाओं के साथ शब्दों को जोड़कर भाषा की समझ विकसित करने में मदद करते हैं और बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ता है।

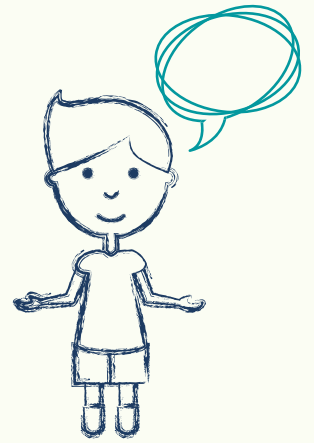


PART - 1

BUILD YOUR
VOCABULARY



Basic sight words ...



Sight words are words that appear frequently in most of the text people read, but cannot easily be sounded out. Learning them helps children become more confident readers. The next two pages cover some commonly-used sight words from English textbooks that every kid should know, also called high frequency words.

साइट वर्ड्स अंग्रेजी के ऐसे शब्द होते हैं जो हमारी किताबों व पाठों में अक्सर दिखाई देते हैं मगर हमेशा बोले नहीं जाते। उन्हें सीखने से बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है और पाठ को समझने में मदद मिलती है। हम अगले दो पृष्ठ में अंग्रेजी की पाठ्यपुस्तकों से कुछ ऐसे ही शब्दों की सूची देंगे जिनके बारे में हर बच्चे को पता होना चाहिये।



Basic sight words - 1



I (आई)

you (यू)

to (टू)

is (इज़)

or (ऑर)

me (मी)

for (फॉर)

the (द)

if (इफ)

it (इट)

no (नो)

yes (येस)

she (शी)

so (सो)



Basic sight words - 2



we (वी)

a (ए)

was (वॉज़)

an (ऐन)

of (ऑफ़)

am (ऍम)

on (ऑन)

and (ऍंड)

at (ऍट)

are (आर)

by (बाय)

can (कैन)

he (ही)

do (डू)



Basic sight words - 3



who (हू)

and (एंड)

what (व्हॉट)

been (बीन)

where (वेयर)

here (हियर)

when (व्हेन)

there (देयर)

how (हाओ)

this (दिस)

like (लाइक)

they (दे)

into (इंटू)

that (दैट)



Basic question words ...

Who

is a person

कौन?

What

is a thing or
an action

क्या ?

Where

is a place

कहाँ ?

When

is a time

कब?

Why

is the reason
something
happened

क्यों

How

is a number, or the
way something is
done

कितना? / कैसे?





LONG SOUND WORDS

o / ओ

bone

tone

goat

loan

cone

soap

coat

goal

note

boat

coal

slope

vote

road

toad

hope

rope

phone



MEDIAL SOUND WORDS

e / ੇ



get

den

red

met

net

bread

bet

hen

led

sell

bell

pen

deck

leg

fed

men

wet

said





MEDIAL SOUND WORDS

ea / ईअ

dear

read

fear

heat

hear

clear

team

mean

bear

weak

near

cheer

lead

peak

bead

year

seal

meat



MEDIAL SOUND WORDS

oo / 3



book

food

nook

mood

cool

tool

root

hoop

loon

goon

moon

poor

hook

shook

cook

doom

soon

sooth

wood

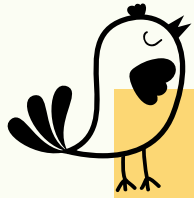
fool

good



What to say when you are leaving?

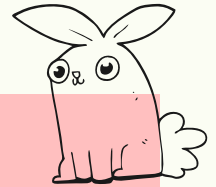
जाते समय क्या बोलें?



Take Care

टेक केयर

(अपना खयाल रखें)



Have a nice day

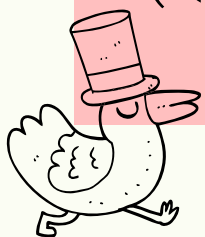
हैव अ नाइस डे

(आपका दिन अच्छा हो)

Thank You For Coming

थैंक यू फॉर कमिंग

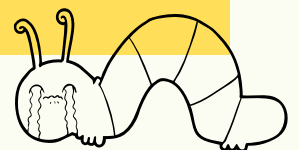
(आने के लिए शुक्रिया)



Nice To Meet You

नाइस टू मीट यू

(आप से मिलकर अच्छा लगा)



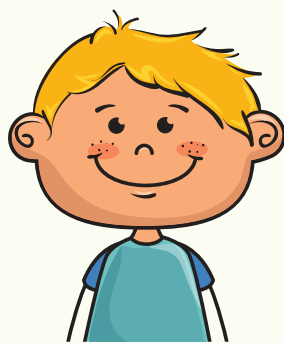
Greetings / ग्रीटिंग्स (अभिवादन)

How to greet when you meet someone?

क्या बोलें जब आप किसी को मिलते हैं?

Hello / हैलो

Hi / हाय



Good Morning
(till 12 pm)

Good Afternoon
(till 5 pm)



Good Evening
5 pm onwards

Good Night
(when you leave in
the night)



Days of the week

सप्ताह के दिनों के नाम



Sunday (सन्डे)

रविवार

Monday (मंडे)

सोमवार

Tuesday (ट्यूसडे)

मंगलवार

Wednesday (वेडनेसडे)

बुधवार

Thursday (थर्सडे)

गुरुवार

Friday (फ्राइडे)

शुक्रवार

Saturday (सैटरडे)

शनिवार



Months

महीनों के नाम



January (जैनुअरी)

= जनवरी

February (फेब्रुअरी)

= फरवरी

March (मार्च)

= मार्च

April (एप्रिल)

= अप्रैल

May (मे)

= मई

June (जून)

= जून

July (जुलाई)

= जुलाई

August (ऑगस्ट)

= अगस्त

September (सप्टेम्बर)

= सितम्बर

October (ओक्टोबर)

= अक्टूबर

November (नवेम्बर)

= नवम्बर

December (डिसेम्बर)

= दिसम्बर



Basic action words ...

Read (रीड) - पढ़ना

Write (राइट) - लिखना

Eat (ईट) - खाना

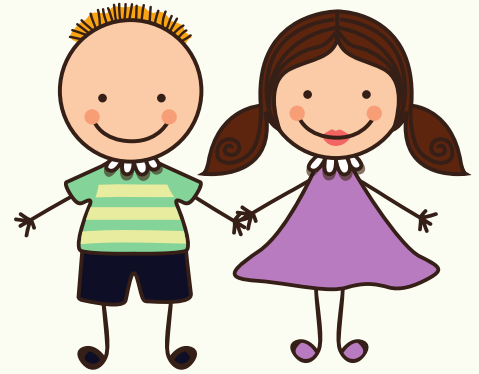
Drink (ड्रिंक) - पीना

Sleep (स्लीप) - सोना

Walk (वॉक) - चलना

Run (रन) - भागना/दौड़ना

Jump (जम्प) - कूदना



Basic action words ...

Come (कम) - आना

Go (गो) - जाना

Speak (स्पीक) - बोलना

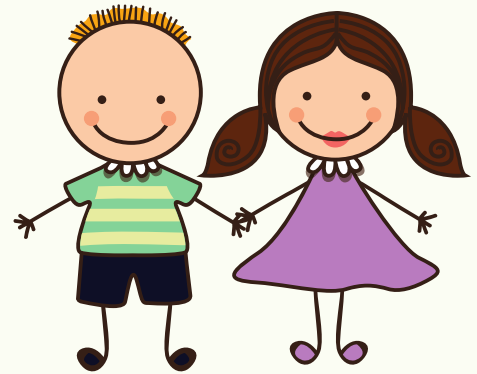
Listen (लिस्सन) - सुनना

Sing (सींग) - गाना

Play (प्ले) - खेलना

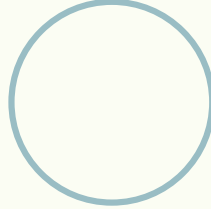
Dance (डांस) - नाचना

Study (स्टडी) - पढ़ना



Common Shapes - 1

Circle [सर्कल] - चक्र



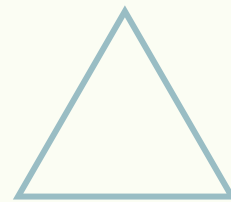
Square [स्क्वेर] - वर्गाकार



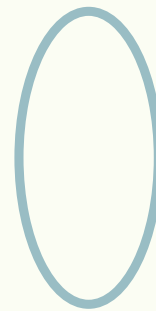
Rectangle [रेक्टैंगल] - आयत



Triangle [ट्राइऐंगल] - त्रिकोण



Oval [ओवल] - अण्डाकार



Cone [कोन] - शङ्कु

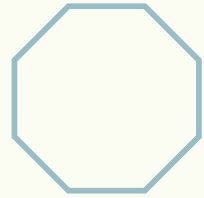


Common Shapes - 2

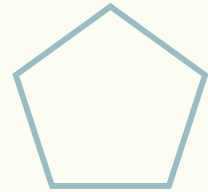
Line [लाइन] - रेखा 

Dot [डॉट] - बिन्दु 

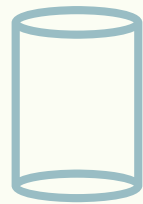
Octagon [आक्टगान] - अष्टभुज



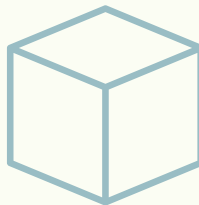
Pentagon [पेन्टगान] - पञ्चभुज



Cylinder [सिलिन्डर] - वेलनाकार



Cube [क्यूब] - घन



Star [स्टार] - तारा



Common Colours



Red - लाल



Blue - नीला



Yellow - पीला



Green - हरा



Pink - गुलाबी



Purple - जामनी



Orange - संतरी



White - सफ़ेद



Black - कला



Brown - भूरा



Relationships - 1

Grandmother (ग्रैंड-मदर) - दादी

Grandfather (ग्रैंड-फादर) - दादा

Mother (मदर) - माँ

Father (फादर) - पिता

Sister (सिस्टर) - बहन

Brother (ब्रदर) - भाई

Maternal Grandmother
(मैटरनल ग्रैंड-मदर) - नानी

Maternal Grandfather
(मैटरनल ग्रैंड-फादर) - नाना

Relationships - 2



Aunt (आंट)

- चाची / मामी / बुआ / मौसी

Uncle (अंकल)

- चाचा / मामा / फूफा / मौसा

Daughter (डॉटर)

- बेटी

Son (सन)

- बेटा

Neice (नीस)

- भतीजी / भांजी

Nephew (नेफ़्यू)

- भतीजा / भांजा

Cousin (कज़न)

- चचेरा / ममेरा / मौसेरा भाई / बहन

Friend (फ्रेंड)

- दोस्त

Neighbour (नेबर)

- पड़ोसी



Parts of the body - 1

Head - सिर

Face - चेहरा

Hair - बाल

Eyes - आंखें

Nose - नाक

Ear - कान

Mouth - मुंह

Teeth - दांत

Tooth - दांत

Lip - होंठ

Cheek - गाल

Chin - ठुड़ी

Tongue - जीभ

Neck - गरदन

Hand - हाथ

Arm - बांह, भुजा

Fingers - अंगुलियाँ

Elbow - कोहनी

Leg - टांग

Foot - पैर

Toe - पैर की उंगली

Nail - नाखून

Shoulder - कंधा

Back - पीठ

Knee - घुटना

Skin - त्वचा



Parts of the body - 2

Thumb - अंगूठा

Eyebrow - भौं

Jaw - जबड़ा

Throat - गला

Heel - एढ़ी

Wrist - कलाई

Thigh - जाँघ

Waist - कमर

Forehead - माथा

Skull - खोपड़ी

Navel - नाभि

Fist - मुठ्ठी

Muscles - माँसपेशी

Nerve, Vein - नस

Bone - हड्डी

Pulse - नाड़ी

Joint - जोड़

Blood - रक्त

Heart - हृदय

Stomach - पेट

Kidney - गुर्दा

Liver - जिगर

Lung - फेफड़ा

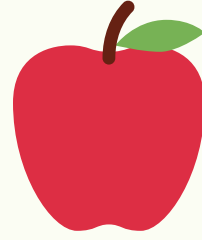
Intestine - आंत



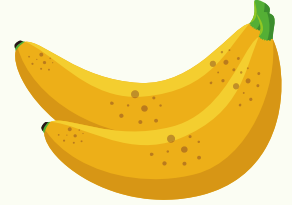


Fruits - 1

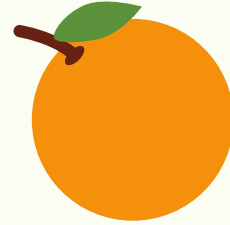
Apple (एप्पल) - सेब



Banana (बनाना) - केला



Orange (ऑरेंज) - संतरा



Mango (मैंगो) - आम

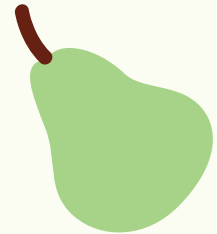


Guava (गुआवा) - अमरुद



Grapes (ग्रेप्स) - अंगूर

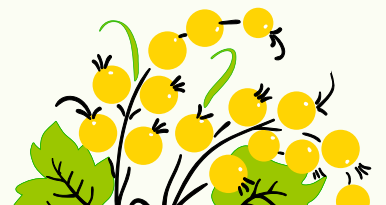
Pear (पियर) - नाशपति



Plum (प्लम) - आलूबुखारे

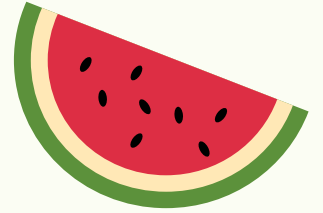


Berry (बेरी) - जूजूब/बेर



Fruits - 2

Watermelon (वॉटरमेलन) - तरबूज



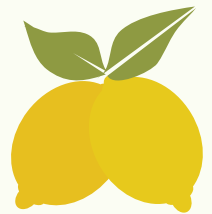
Papaya (पपाया) - पपीता

Pineapple (पाइनएप्पल) - अनानास



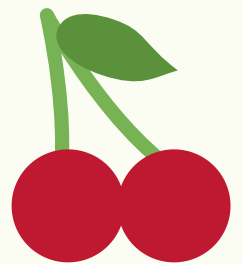
Coconut (कोकोनट) नारियल

Lemon (लेमन) - नींबू



Cherry (चेरी) - चेरी

Lychee (लीची) - लीची



Pomegranate (पोमोग्रैनेट) - अनार

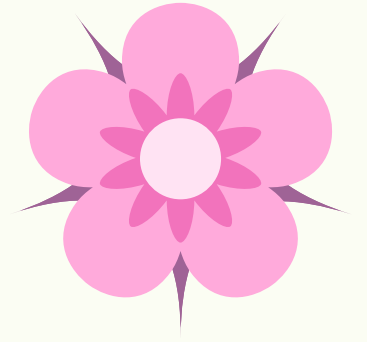
Sweet Lime (स्वीट लाइम) - मौसंबी



Tamarind (टैमरिंड) - इमली



Flowers - 1



Rose (रोज) - गुलाब

Sunflower (सनफ्लावर) - सूरजमुखी

Marigold (मैरीगोल्ड) - गेंदा

Lotus (लोट्स) - कमल

Lily (लिली) - कुमुदनी

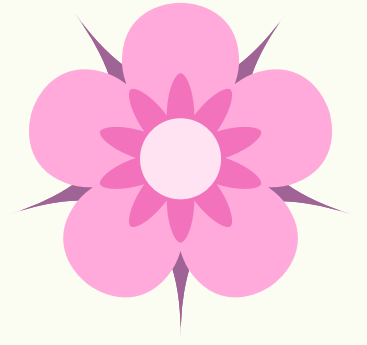
Jasmine (जास्मीन) - चमेली

Pansy (पैन्सी) - बनफूल

Motia (मोतिया) - मोतिया



Flowers - 2



Magnolia (मैगनोलिया) - चम्पा

Daffodil (डैफोडिल) - नरगिस

Daisy (डेज़ी) - गुलबहार

Dahlia (डेहलिया) - डेहलिया

Tulip (ट्यूलिप) - कन्द-पुष्प

Poppy (पॉपी) - खसखस

Mushroom (मशरूम) - कुकुरमुत्ता



Birds - 1

Parrot (पैरट) - तोता

Crow (क्रो) - कव्वा

Peacock (पीकाँक) - मोर

Owl (ऑऊल) - उल्लू

Pigeon (पिजन) - कबूतर

Duck (डक) - बतख

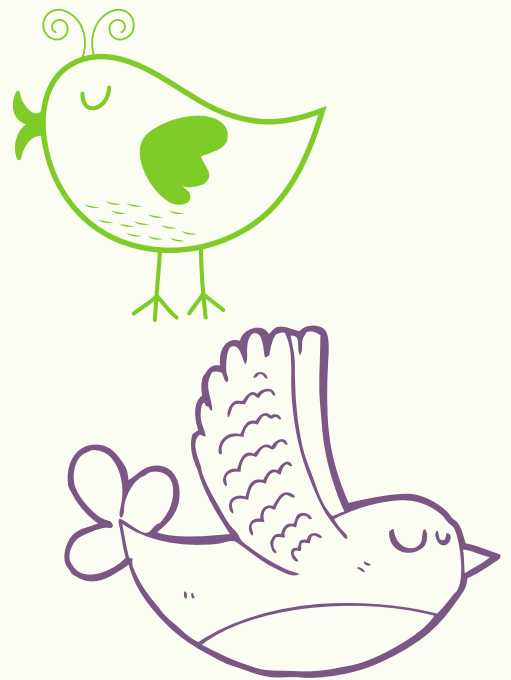
Sparrow (स्पैरो) - गौरैया

Hen (हेन) - मुर्गी

Cock (काँक) - मुर्गा

Cuckoo (कक्कू) - कोयल

Mynah (मैना) - मैना



Birds - 2

Swan (स्वॉन) - हंस

Kite (काईट) - चील

Eagle (ईगल) - चील

Hawk (हॉक) - बाज

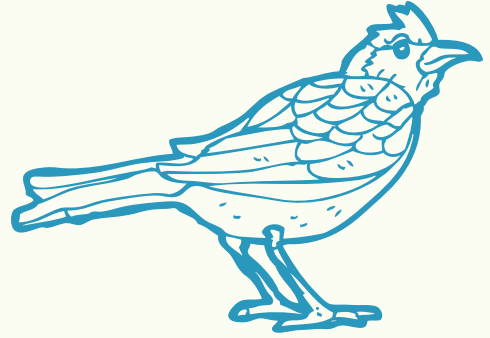
Vulture (वल्चर) - गिद्ध

Crane (क्रेन) - सरस

Quail (क्वेल) - बटेर

Ostrich (ऑस्ट्रिच) - शुतुरमुर्ग

Partridge (पार्ट्रिज) - तितर



States & Capitals - 1



Andhra Pradesh (आंध्र प्रदेश) - Amravati (अमरावती)

Arunachal Pradesh (अरुणाचल प्रदेश) - Itanagar (इटानगर)

Assam (अस्साम) - Dispur (Dispur)

Bihar (बिहार) - Patna (पटना)

Chhattisgarh (छत्तीसगढ़) - Raipur (रायपुर)

Goa (गोआ) - Panji (पणजी)

Gujarat (गुजरात) - Gandhinagar (गांधीनगर)

Haryana (हरियाणा) - Chandigarh (चंडीगढ़)

Himachal Pradesh (हिमाचल प्रदेश) - Shimla (शिमला)

Jharkhand (झारखण्ड) - Ranchi (रांची)

Karnataka (कर्नाटक) - Bengaluru (बेंगलुरु)

Kerala (केरला) - Tiruvananthapuram (तिरुवनंतपुरम)

Madhya Pradesh (मध्य प्रदेश) - Bhopal (भोपाल)

Synonyms



(A word that has almost same meaning)

Child - Kid

Fast - Quick

Large - Big

Near - Close

Present - Gift

Start - Begin

Last - Final

One - Single

Easy - Simple

Safe - Secure

False - Untrue

Get - Receive

Good - Fine

Vary - Differ

Silent - Quiet

Answer - Reply

Brave - Fearless

Ask - Question

Make - Create

Beautiful - Splendid

Antonyms / Opposite Words

Hot - Cold

Wet - Dry

Laugh - Cry

Bad - Good

Never - Always

Short - Tall

Late - Early

Full - Empty

Fast - Slow

Top - Bottom

Old - Young

High - Low

Up - Down

Little - Much

Left - Right

Wrong - Right

Rich - Poor

In - Out

Small - Big

Before - After



PART - 2

LEARN THROUGH ACTIVITIES & RHYMES



What will we learn?

- Language-building activities
- Speaking common words
- Basic pronunciations



Note

- Activities & Rhymes are an excellent way to teach the students new words and their meanings.
 - It is advisable to undertake action-based activities & rhymes in a forming a circle of students which allows everyone to see each other.
 - Please don't undertake the activity in class if you have not practised it before. You can refer to YouTube for rhyme tutorials.
-
- बच्चों को activities/राइम्स के जरिए नए शब्द व उनका मतलब समझाया जा सकता है।
 - Activities/राइम्स लेते समय बच्चों का गोला बना ले जिससे बच्चे आपस में एक-दूसरे को तथा आप भी सभी बच्चों को आसानी से देख सकते हैं।
 - किसी भी activity को सिखाने से पहले स्वयं प्रैक्टिस कर लें। पाठ्यक्रम में दी गयी सभी राइम्स वारित्रा ट्रेनिंग में सीखायी जाती है। यदि आपको और प्रैक्टिस की आवश्यकता हो तो आप यूट्यूब द्वारा भी राइम्स सीख सकते हैं।



Self-Introduction

Note for teachers -

इस टॉपिक के लिये बच्चों को अपना परिचय देना सीखाएंगे। बच्चों को अपने परिचय देने का महत्व समझाएं। अच्छे मैनर्स, कॉन्फिडेंस और पर्सनालिटी पर बात करें। उनका आत्मविश्वास बढ़ाएं एक दो बच्चों से इंग्लिश में अपने बारे में बुलवाने की कोशिश करें।

ज़रूरी बात -

बच्चे जो भी जवाब दें उसे मुस्कुरा कर सुनिए और थैंक यू बोलिये।



बच्चों से पूछें - कोई भी व्यक्ति जब किसी को भी पहली बार मिलता है तो उससे अपने बारे में हम क्या-क्या बताते हैं?

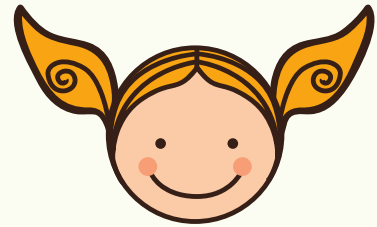
बच्चों की ओर से जवाब आने दीजिये (जैसे- नाम, स्कूल, क्लास, गांव का नाम, माता-पिता या परिवार के बारे में)। बच्चों से उनकी अपनी पहचान पर बात करें ...



Basic questions to ask children ..

कुछ मौलिक सवाल जो आप बच्चों से पूछ सकते हैं ..

- What is your name?
- What class do you study in?
- What is your school's name?
- What is your mother's name?
- What is your father's name?



.....

More questions after basic questions have been answered by children...

What are your hobbies? What do you like to do?
आपके क्या-क्या शौक हैं? आपको क्या करना पसंद है?

What do you want to become when you grow up?
आपको बड़े होकर क्या बनना है?

Name 5 good qualities in you.
आपके अंदर कौन से 5 अच्छे गुण हैं?

What are you good at?
आप किन बातों में अच्छे हैं?

What is your favourite subject/book/movie?
आपका पसंदीदा सब्जेक्ट/विषय या किताब या फिल्म?





Task 1

Divide the children into pairs and ask them to discuss about themselves. Each child has to introduce his/her partner to the rest of the class.

बच्चों को पेअर (जोड़े) में डिवाइड करें और उन्हें आपस में अपने बारे में चर्चा करने के लिए कहें। प्रत्येक बच्चे को अपना परिचय नहीं बल्कि अपने साथी का परिचय बाकी कक्षा को देना होगा।

Task 2

Prepare 10 basic questions in English and ask students to answer in their notebooks. Ask 5 children to present.

प्रैक्टिस के तौर पर आप बच्चों से उनके बारे में 5-6 lines लिखने को बोलें।



Activity 1 - Role-Play



- बच्चों के लिए रोल-प्लेइंग एक्टिविटीज सीखने और उनकी imagination and creativity को बेहतर बनाने का एक मजेदार और दिलचस्प तरीका है।
- आप बच्चों को अलग-अलग पहचान (role), परिस्थितियां और story दे सकते हैं जिसमें बच्चे अपने आप को ढाल कर आपस में बातचीत या acting करें।
- बातचीत करते-करते बच्चों को English में नए words and sentences बनाने के लिए motivate करें।

Some ideas to explore

Professions

(Old postman,
Teacher, Leader,
Parent)

Scenario

(In the classroom,
in the village, at a
hospital, at a shop)

Situations

(Sick, Happy,
Fight, Request,
Apologise, Late)

Activity 2 - Find words inside a word

- आप कोई भी एक word blackboard पर लिखिये।
(जैसे - Comfortable)
- अब बच्चों के साथ इस word के अन्दर और नए words find out कीजिये जैसे -

Table

Able

For

Fort

- एक word के अन्दर आपको बहुत से words मिलेंगे।
बच्चों को इन सभी words का मतलब बतायें।
- सभी बच्चों को involve करें। जो बच्चे ज्यादा active हैं, उन्हें बाकी बच्चों को motivate करने के लिए कहें।
- अब इसी तरह बच्चों से और words पूछें और उसे तोड़ कर नए-नए words ढूँढ़ें।



Activity 3 - Make new words from each letter in a word

- यह activity पहली एक्टिविटी का अलग रूपांतर है 1 इसमें हम पहली एक्टिविटी को एक अलग तरीके/method से करेंगे 1
- कोई भी एक शब्द जैसे Comfortable ब्लैकबोर्ड पर लिख लें 1
- अब इस शब्द में जितने letters हैं, उनसे बच्चों को नए words बनाने को बोलें 1
- बच्चों बहुत interest लेकर ये activity करते हैं 1
- इस एक्टिविटी के ज़रिये आप बच्चों को हर सप्ताह नए-नए शब्द सीखाकर उनकी Vocabulary की practise करा सकते हैं 1



Activity 4 - Guessing Words

Pictionary - Picture/ड्राइंग के माध्यम से शब्दों को guess करना/ पता लगाना

- कक्षा शुरू होने से पहले, कुछ शब्दों का एक ऐसे पिटारा तैयार करें जिनका चित्र बनाये जा सके। इन शब्दों को अलग अलग चिट बना कर एक बास्केट में रखें।
- कक्षा को 2 टीमों में बांटें और ब्लैकबोर्ड के बीच एक रेखा खींचें।
- प्रत्येक टीम से एक टीम के सदस्य को एक पेन दें और उन्हें बैग से एक शब्द चुनने के लिए कहें।
- छात्रों को blackboard पर अपने शब्द को एक picture (चित्र) के रूप में खींचने के लिए कहें और उनकी टीम को शब्द का guess (अनुमान) करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सही जवाब देने वाली पहली टीम को एक अंक मिलता है। दोनों टीम का स्कोर-बोर्ड बनाएं।
- जिस छात्र ने अपनी ड्राइंग पूरी कर ली है, उसे किसी दूसरे छात्र को नामित (choose) करना होगा।
- सभी शब्दों की चिट खत्म होने तक इस एक्टिविटी को दोहराएं - सुनिश्चित करें कि आपके पास इतने शब्द जरूर हैं जिससे प्रत्येक छात्र को कम से कम एक बार खेलने का मौका मिले।

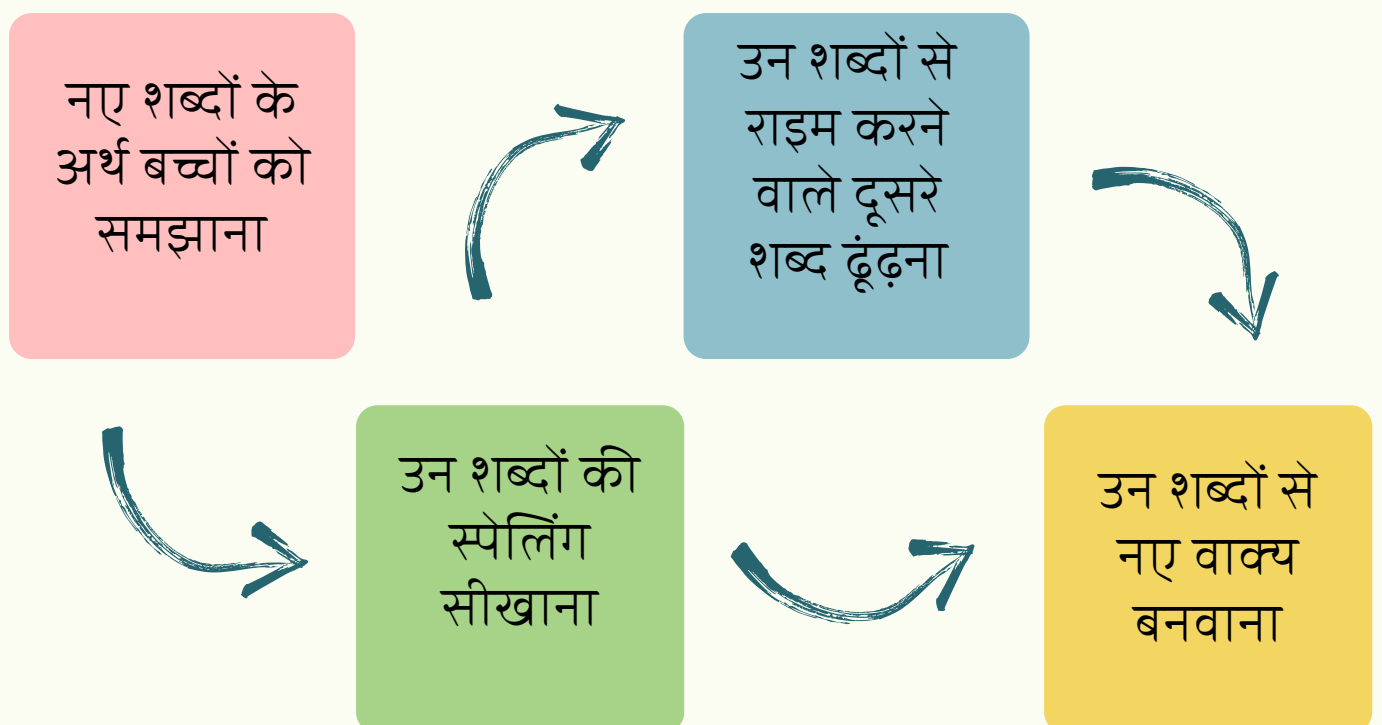
Ideas for words - Car, Cap, School, House, Mountain, Game, Names of fruit or vegetables, River, Cloud, etc



Activity 5 - Words in Rhymes

आप बच्चों को नई rhymes (राइम्स) के ज़रिये कई नए शब्द सीखा सकते हैं, जो बच्चों को पहले से न पता हो। Rhymes बच्चों की शब्दावली / शब्दों के ज्ञान को बेहतर करने का मज़ेदार तरीका हैं जिससे बच्चे कक्षा में खुल कर भाग लेते हैं ...

जब आप 4 -5 उस rhyme (राइम) को बच्चों के साथ कर चुके हो, तो आप उनके साथ अलग अलग लर्निंग एक्टिविटी करा सकते हैं,



Rhyme - Rat A Tat



Rat a Tat, Rat a Tat, who can it be?
Rat a Tat, Rat a Tat, let's go and see....
Here comes a Postman (2)
Knocking at the door (2)
Have you any letters? (2)
One, two, three, four (2)

Rat a Tat, Rat a Tat, who can it be?
Rat a Tat, Rat a Tat, let's go and see....
Here comes a Teacher (2)
Knocking at the door (2)
Have you any children...? (2)
One, two, three, four (2)

Rat a Tat, Rat a Tat, who can it be?
Rat a Tat, Rat a Tat, let's go and see....
Here comes a Doctor (2)
Knocking at the door (2)
Have you any patients....? (2)
One, two, three, four (2)

Rat a Tat : खट-खट | Go – जाना | See – देखना | Come – आना |
Postman – डाकिया | Knock – खटखटाना | Letter – खत | Patient – मरीज

Parts of the Body



Time: 40 mins

Objective: Saying different parts of the body through rhyme

Target words: head, shoulders, knees, toes, eyes, ears, mouth, nose

Material Required

Flash cards – head, shoulders, knees, toes, eyes, ears, mouth, nose

Rhyme – Head, Shoulders, Knees & Toes

Depending on the age or level of your students you may want to teach a just few words per class. Prepare flashcards of the parts of the body. Slowly reveal each flashcard and have your students guess the part of the body.

अपने बच्चों की आयु या शिक्षण-स्तर के आधार पर आप प्रति कक्षा उन्हें कितने शब्द पढ़ाना चाहते हैं, इसकी प्लानिंग कर लें। शरीर के कुछ हिस्सों के फ्लैश-कार्ड तैयार करें। धीरे-धीरे प्रत्येक फ्लैश-कार्ड को बच्चों को दिखाएं और अपने उन्हें शरीर के हिस्से का नाम पूछें।

Rhyme - Head, Shoulders, Knees & Toes

Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes, knees and toes
Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes, knees and toes
And eyes and ears and mouth – 2

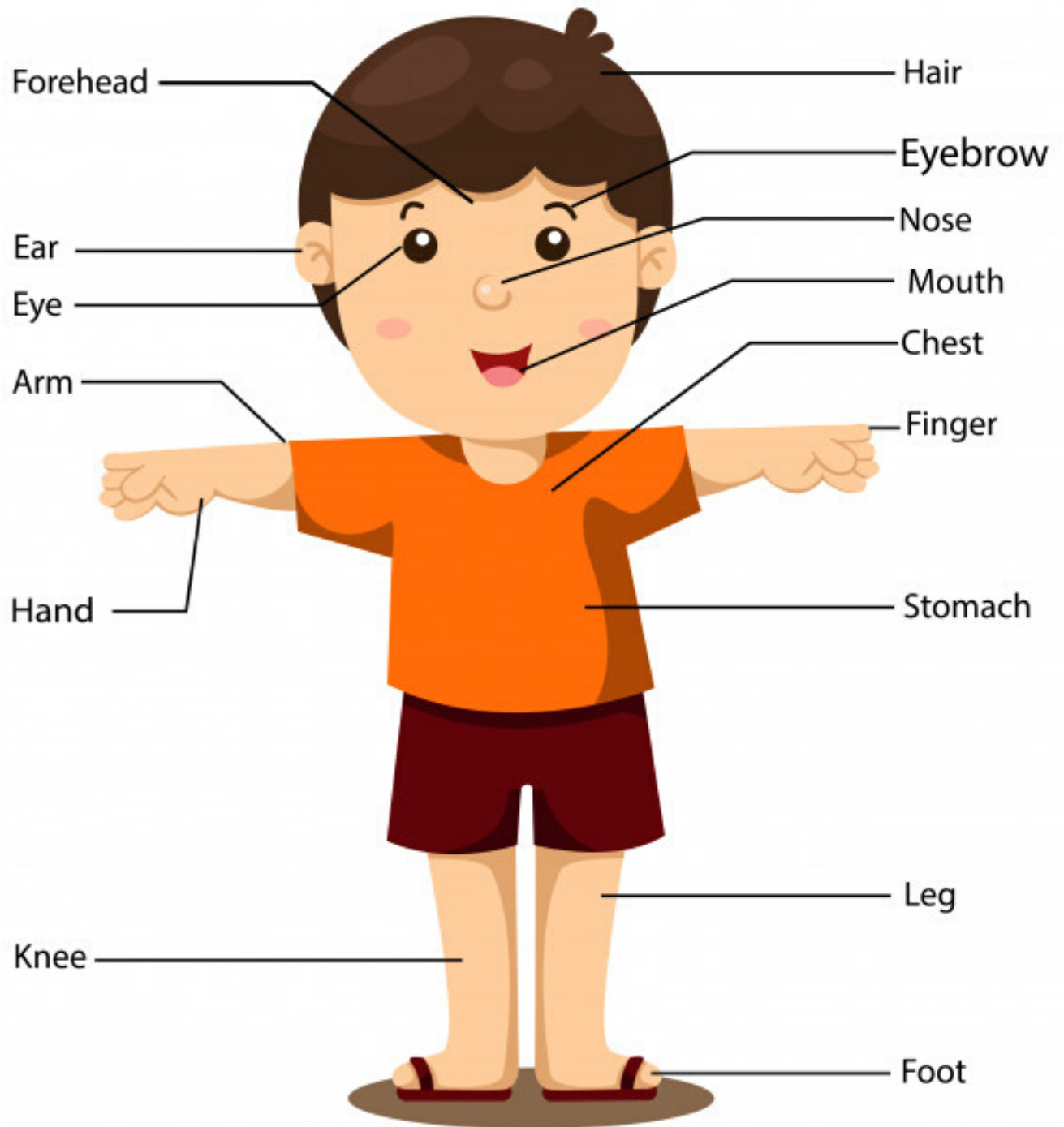
March, march, march
Let us all march
March, march, march
Get your body charged

Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes, knees and toes
Head, shoulders, knees and toes,
knees and toes, knees and toes
And eyes and ears and mouth and nose – 2

Jump, jump, jump
Let's all jump
Jump, jump, jump
Make your muscle...



My Body





Varitra

FOUNDATION

CULTIVATING SUSTAINABLE COLLABORATIONS