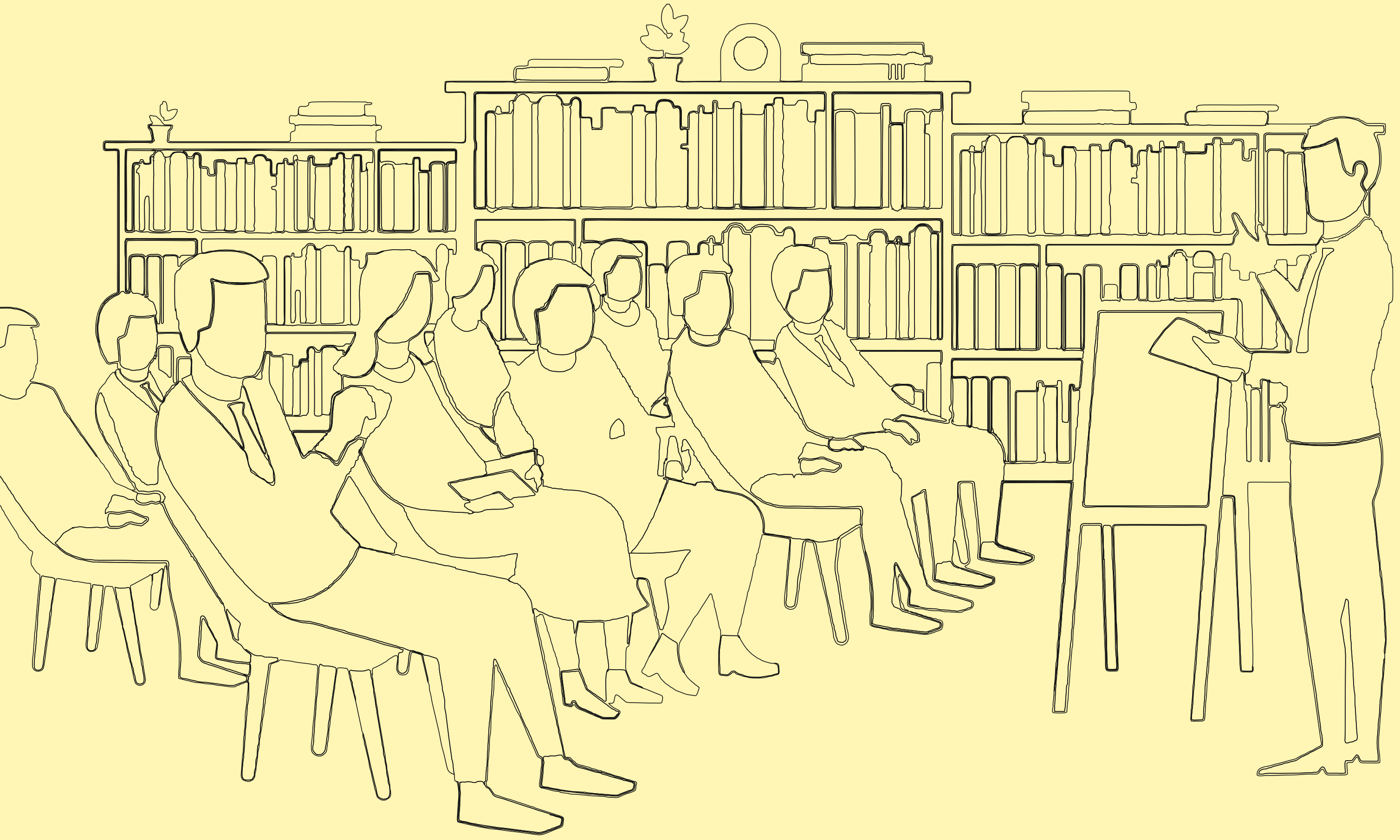
PM SHRI
Pradhan Mantri ScHools for Rising India
Creating holistic and well-rounded individuals equipped with key 21st Century skills

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

प्रबल

शिक्षक मार्गदर्शिका

Program to Recognize Abilities & Build up Adaptive Life Skills of 21st Century (PRABAL)



राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्

मुख्य संरक्षक

श्री मदन दिलावर

माननीय मंत्री, शिक्षा (विद्यालय एवं संस्कृत) एवं पंचायती राज विभाग,
राजस्थान सरकार

संरक्षक

श्री कृष्ण कुणाल (IAS)

शासन सचिव, स्कूल शिक्षा, भाषा,
पुस्तकालय विभाग एवं पंचायती राज (प्रारंभिक शिक्षा),
राजस्थान सरकार

श्रीमती अनुपमा जोरवाल (IAS)

राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त,
राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्री सीताराम जाट (IAS)

निदेशक, प्रारंभिक एवं माध्यमिक शिक्षा,
राजस्थान, बीकानेर एवं पदेन
अति. राज्य परि. निदेशक (वरिष्ठ), समसा, जयपुर

मुख्य मार्गदर्शक

श्री सुरेश कुमार बुनकर (RAS)

अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक,
राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

श्रीमती श्वेता फगेड़िया (RAS)

निदेशक, राजस्थान राज्य शैक्षिक
अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, उदयपुर

श्रीमती ओम प्रभा (RAS)

उपायुक्त,
राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

मार्गदर्शक

श्री नादान सिंह गुर्जर

उपनिदेशक, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

समन्वयक एवं प्रभारी

श्रीमती वन्दना त्रिवेदी

सहायक निदेशक,
राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्, जयपुर

विकास समूह -

- श्री भजन लाल विश्नोई, अनुसंधान अधिकारी, निदेशालय माध्यमिक शिक्षा बीकानेर।
- डॉ. सूरज सोनी, सहायक प्रोफेसर, आरएससीईआरटी, उदयपुर।
- श्री मुकेश चन्द, उप-प्राचार्य, राउमावि जाटौली थून, डीग।
- डॉ. वर्तिका गुलाटी, अध्यापक, राबाउप्रावि टूमली का बास, चाकसू।
- श्री बीना जैन, अध्यापक, राबाउप्रावि नवीन ज्योति नगर, जयपुर।
- श्री अनिल कुमार मीणा, अध्यापक, राउप्रावि चौबारा, भादरा, हनुमानगढ़।
- श्री जितेन्द्र शर्मा, शिक्षा अधिकारी, यूनिसेफ।
- डॉ. नीलिमा अग्रवाल, उप-प्रबंधक, मैजिक बस इंडिया फाउण्डेशन, जयपुर।
- सुश्री सुचिता शर्मा, वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी, रूम टू रीड, जयपुर।
- श्री महेश कुमार शर्मा, सलाहकार, यूनीसेफ।
- श्री राहुल शर्मा, कार्यक्रम प्रबंधक, पीरामल फाउण्डेशन।
- श्रीमती कीर्ति भाटी, सलाहकार।

Program to Recognize Abilities & Build up Adaptive Life Skills of 21st Century (PRABAL)

प्रबल कार्यक्रम : 21वीं सदी के कौशल एवं जीवन कौशल शिक्षा

प्रिय शिक्षक,

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020, स्कूली पाठ्यक्रम में जीवन कौशल तथा 21वीं सदी के कौशलों को सम्मिलित करते हुए, शिक्षा को एक कदम और आगे बढ़ाकर समग्र विकास की ओर ले जाती है। इस संदर्भ में राजकीय विद्यालयों में निरंतर नवीन प्रयास किए जा रहे हैं, जो विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों में दक्ष बनाने के साथ-साथ वर्तमान समय के आवश्यक कौशलों में भी निपुण बनाते हैं।

किशोरावस्था की चुनौतियों और अवसरों को ध्यान में रखते हुए, सत्र 2025-26 में राजस्थान के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालयों में कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों हेतु "प्रबल" (PRABAL - Program to Recognize Abilities & Build up Adaptive Life Skills of 21st Century) कार्यक्रम का संचालन किया जा रहा है।

'प्रबल' कार्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों को 21वीं सदी के महत्त्वपूर्ण जीवन कौशलों, नेतृत्व कौशल एवं नागरिकता आधारित क्षमताओं में सशक्त बनाना है, ताकि वे व्यवहारिक जीवन की चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ कर सकें। इस उद्देश्य की प्राप्ति में आपकी भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण है।

'प्रबल' कार्यक्रम के विधिवत, सुचारु क्रियान्वयन हेतु इस शिक्षक-संदर्शिका (हैंडबुक) का निर्माण किया गया है। विद्यार्थियों में उक्त कौशलों का विकास करने तथा गतिविधियों के संचालन हेतु यह संदर्शिका आपका मार्गदर्शन करेगी और साथ ही गतिविधियों के सफल क्रियान्वयन में उपयोगी भी सिद्ध होगी।

इस संदर्शिका में जीवन जीने के कौशल (skill for life), रोजगार हेतु कौशल (skill for work) तथा सतत विकास हेतु कौशलों (skill for sustainable development) के विकास हेतु विभिन्न गतिविधियों का समावेश किया गया है।

संदर्शिका में आपसे यह अपेक्षा की गई है कि आप :

- 'प्रबल' कार्यक्रम के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु निर्मित 14 थीम आधारित सत्रों की गतिविधियों का विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करते हुए सुव्यवस्थित आयोजन करेंगे।
- विभिन्न सत्रों/गतिविधियों के दौरान समावेशी वातावरण बनाए रखेंगे।
- गतिविधियों के लिए आवश्यक सामग्री का पूर्व में ही प्रबंध करेंगे।
- इस हैंडबुक में दी गई गतिविधियों के साथ-साथ शिक्षक अन्य ऐसी गतिविधियाँ भी करवा सकते हैं, जिनसे विद्यार्थियों में 'प्रबल' कार्यक्रम के अंतर्गत अपेक्षित 21वीं सदी के कौशल विकसित हो सकें।
- आप नियमित कक्षा-कक्ष शिक्षण कार्य के दौरान भी उक्त कौशलों को उभारने हेतु गतिविधियाँ करवा सकते हैं।
- सह-शैक्षिक गतिविधियों में भी कुछ अन्य गतिविधियों को शामिल कर सकते हैं ताकि विद्यार्थी 'प्रबल' कार्यक्रम के उद्देश्यों तक पहुँच सकें।
- 'प्रबल' कार्यक्रम की गतिविधियों के आयोजन से यह भी सुनिश्चित करें कि विद्यार्थियों में व्यवहारगत सकारात्मक परिवर्तन हों और NEP 2020 के लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में प्रभावी प्रगति हो।
- इस कार्यक्रम की मॉनिटरिंग ब्लॉक एवं जिला स्तर पर भी की जानी है, अतः संबंधित साथियों/अधिकारियों को कार्यक्रम के बारे में जानकारी दी जाए तथा समय-समय पर उनके सुझावों को अपनाते हुए विद्यार्थियों के साथ सहज संवाद के अवसर भी उपलब्ध करवाए जाएँ।

आपके सहयोग हेतु हार्दिक आभार एवं शुभकामनाएँ!

प्रबल कार्यक्रम की आवश्यकता क्यों?

कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों का एक बड़ा हिस्सा ऐसे महत्त्वपूर्ण मोड़ पर होता है जहाँ वे किशोरावस्था से वयस्कता की ओर बढ़ रहे हैं। राजस्थान के राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों के साथ सीखने- सिखाने की प्रक्रिया को मजबूत करने के लिए अनेक प्रयास किये जा रहे हैं। इन्ही प्रयासों के तहत यह महसूस किया जा रहा है कि विद्यार्थियों को अपने विषयों में दक्षता एवं क्षमता हासिल करने के साथ-साथ इस जटिल और तेज़ी से बदलती दुनिया में आगे बढ़ने के लिए ज़रूरी कौशलों पर भी दक्ष बनने की आवश्यकता है। वर्तमान अकादमिक चर्चाओं में इन्हें 21वीं सदी के कौशल के रूप में पहचाना जाता है। दरअसल 21 वीं सदी के कौशल का अर्थ है ऐसे कौशल जो 21 वीं सदी में बेहतर और सार्थक जीवन जीने तथा 21वीं सदी की चुनौतियों का सामना करने और सामंजस्य स्थापित करने के लिए आवश्यक है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 स्कूली पाठ्यक्रम में जीवन कौशल और 21वीं सदी की दक्षताओं को एकीकृत करने की ज़रूरत पर प्रकाश डालती है, जो रटने की शिक्षा से आगे बढ़कर समग्र विकास की ओर ले जाती है।

किशोरों की दुनिया की इन चुनौतियों और अवसरों को ध्यान में रखते हुए समग्र शिक्षा अभियान द्वारा राज्य के समस्त राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए 21वीं सदी के कौशल पर एक समर्पित "प्रबल कार्यक्रम" (PRABAL-Program to Recognize Abilities & Build up Adaptive Life Skills of 21st Century) प्रारंभ किया जा रहा है।

यह कार्यक्रम सीधे उन बुनियादी क्षमताओं पर काम करने के अवसर देता है जिनकी विद्यार्थियों को व्यक्तिगत विकास, भविष्य की रोज़गार क्षमता बढ़ाने और विचारशील नागरिक बनने के लिए ज़रूरत है।

विद्यालय स्तर पर इस कार्यक्रम का उद्देश्य है पाठ्यपुस्तकीय ज्ञान और वास्तविक जीवन की चुनौतियों के बीच की खाई को पाटना तथा विद्यार्थियों को सोच समझकर निर्णय लेने, तनाव का प्रबंधन करने, प्रभावी संवाद, सहयोग करने तथा अपने समुदायों में जिम्मेदारीपूर्ण कार्रवाई करने की क्षमता प्रदान करने के अवसर उपलब्ध कराना है।

इसके अलावा, यह कार्यक्रम NEP 2020 लक्ष्यों, समग्र शिक्षा अभियान की प्राथमिकताओं और सतत विकास लक्ष्यों (विशेष रूप से SDG 4.7 और SDG 13) को प्राप्त करने के लिए स्कूल की सीखने सीखने की प्रक्रिया को मजबूत करता है।

कार्यक्रम के उद्देश्य

"प्रबल" कार्यक्रम राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (पैरा 4.4, 4.6, 4.23), राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2023, राष्ट्रीय कौशल विकास मिशन तथा यूनिसेफ के जीवन कौशल शिक्षा ढाँचे[1] के अनुरूप तैयार किया गया है।

"प्रबल" कार्यक्रम के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं :-

- विद्यार्थियों को 21वीं सदी के महत्त्वपूर्ण कौशलों, जीवन कौशलों, नेतृत्व कौशल एवं नागरिकता आधारित क्षमताओं में सशक्त बनाना है।
- विद्यार्थियों के समग्र विकास को सुनिश्चित करते हुए उन्हें भविष्य की सामाजिक, भावनात्मक एवं व्यावसायिक चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करना।
- समावेशी, सुरक्षित एवं भविष्योन्मुख शिक्षण वातावरण का निर्माण करना, जिससे मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से विद्यार्थियों का सशक्तिकरण हो।
- राज्य, जिला, ब्लॉक और विद्यालय स्तर पर गतिविधियों के माध्यम से सीखने के परिणामों में सुधार और विद्यार्थियों को ज़िम्मेदार, विचारशील एवं चिंतनशील नागरिक बनाने हेतु मार्गदर्शन करना।

[1] https://ncert.nic.in/pdf/nep//NEP_2020.pdf , https://ncert.gov.in/pdf/focus-group/NCF-SE_2023EN.pdf

जीवन कौशल, 21वीं सदी के कौशल एवं नागरिकता कौशल यानी क्या और ये कौशल क्यों महत्त्वपूर्ण हैं?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार जीवन कौशल की परिभाषा इस प्रकार है : "जीवन कौशल मनोसामाजिक योग्यताओं और पारस्परिक कौशल का एक समूह है जो लोगों को सूचित निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने, आलोचनात्मक और रचनात्मक रूप से सोचने, प्रभावी ढंग से संवाद करने, स्वस्थ संबंध बनाने, दूसरों के साथ सहानुभूति रखने और स्वस्थ और उत्पादक तरीके से अपने जीवन का सामना करने और प्रबंधन करने में मदद करता है। जीवन कौशल व्यक्तिगत कार्यों या दूसरों के प्रति कार्यों के साथ-साथ आसपास के वातावरण को स्वास्थ्य के अनुकूल बनाने के लिए बदलने की क्रियाओं की ओर निर्देशित हो सकते हैं।"

जीवन कौशल को और आसान भाषा में समझें तो जीवन कौशल यानी वह ज्ञान, दृष्टिकोण व क्षमता है जो हमें अपने रोज़मर्रा के जीवन कि चुनौतियों व माँगों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाते हैं : चाहे घर में, विद्यालय में या अपने समुदाय में।

यहाँ विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा निर्धारित 10 मुख्य जीवन कौशलों (कोर लाइफ स्किल्स) को लेना भी उचित रहेगा -

1. आत्म-जागरूकता,
2. समानुभूति (एम्पैथी),
3. समालोचनात्मक सोच,
4. रचनात्मक सोच,
5. निर्णय लेने की क्षमता,
6. समस्या समाधान की क्षमता,
7. प्रभावी संप्रेषण (संचार),
8. अंतरव्यक्तीय संबंध,
9. तनाव से निपटने की क्षमता,
10. भावनाओं के प्रबंधन की क्षमता।

इक्कीसवीं सदी के कौशल ऐसी योग्यताएँ और विशेषताएँ हैं जिन्हें 21वीं सदी की दुनिया में सोचने, सीखने, काम करने और जीने के तरीकों को बेहतर बनाने के लिए सिखाया या सीखा जा सकता है। कौशल में रचनात्मकता और नवाचार, आलोचनात्मक सोच/समस्या समाधान/निर्णय लेना, सीखना सीखना/मेटाकॉग्निशन, संचार, सहयोग (टीमवर्क), सूचना साक्षरता, आईसीटी साक्षरता, नागरिकता (स्थानीय और वैश्विक नागरिकता), जीवन और करियर कौशल और व्यक्तिगत और सामाजिक जिम्मेदारी (सांस्कृतिक जागरूकता और क्षमता सहित) शामिल हैं।[2]

adapted from M. Binkley et al., "Defining Twenty-First Century Skills," in Assessment and Teaching of 21st Century Skills, edited by P. Griffinet al.

नागरिकता कौशल, उन कौशल और क्षमताओं को संदर्भित करता है जो हमें नागरिकों के रूप में हमारे अधिकारों और जिम्मेदारियों से अवगत होने में सक्षम बनाते हैं। वे हमें सक्रिय और व्यस्त नागरिक होने में मार्गदर्शन करते हैं, जो स्थानीय, राष्ट्रीय और विश्व स्तर पर समाज में सकारात्मक प्रभाव पैदा करने के लिए मिलकर काम करते हैं। ये कौशल जीवन के लोकतांत्रिक तरीके को मजबूत करने और संरक्षित करने में सर्वोपरि हैं। इनमें लोगों, राजनीति, मीडिया, अर्थव्यवस्था और कानून को समझने, चुनौती देने और संलग्न करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल शामिल हैं। इस प्रकार, नागरिक होने का कौशल व्यक्तिगत गरिमा को बढ़ावा देता है और उन जिम्मेदार सोच वाले नागरिकों को बनाने में योगदान देता है, जो सहायक, सहभागी, सम्मानजनक और अपने अधिकारों और दायित्वों से अवगत हैं।[3]

---

[2] https://unevoc.unesco.org/home/tvetipedia+glossary/lang=en/show=term/term=21st+century+skills

[3] https://lifeskillscollaborative.in/glossary_tags/?lg=hindi

जब किशोर-किशोरियाँ इन जीवन कौशलों को अपनाने लगते हैं, तो वे न केवल विद्यालय से जुड़े रहते हैं, बल्कि जीवन से जुड़े निर्णय भी अधिक प्रभावी ढंग से ले पाते हैं। शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को आत्मविश्वास से परिपूर्ण, सक्षम और जिम्मेदार नागरिक के रूप में तैयार करना है, जो चुनौतियों का सामना सूझबूझ और उपयुक्त समाधान के साथ कर सकें। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए जीवन कौशल शिक्षा और 21वीं सदी के आवश्यक कौशल अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

21वीं सदी के कौशल और नागरिकता कौशल : प्रबल कार्यक्रम के अंतर्गत विकसित किए जाने वाले जीवन कौशल : प्रबल कार्यक्रम के तहत विद्यार्थियों में 21वीं सदी के कौशल, जीवन कौशलों एवं नागरिकता आधारित क्षमताओं/कौशलों का विकास किया जाएगा, जिससे वे आत्मविश्वासी, ज़िम्मेदार और जागरूक नागरिक बन सकें। ये कौशल उनके व्यक्तिगत जीवन, भविष्य के करियर और समाज के प्रति भूमिका निभाने में मदद करेंगे। प्रबल कार्यक्रम के अंतर्गत चिन्हित कौशलों को **तीन श्रेणियों में बाँटा गया है—जीवन जीने हेतु कौशल, कार्य/रोज़गार हेतु कौशल और सतत विकास हेतु कौशल-**

जीवन जीने हेतु कौशल (Skill for Life)	काम/कार्य/रोजगार हेतु कौशल (Skill for Work)	सतत विकास हेतु कौशल (Skill for Sustainable Development)
1. स्व-जागरूकता (Self-Awareness) 2. सम्प्रेषण (Communication Skills) 3. समानुभूति (Empathy) 4. टीम वर्क (Team work) 5. समालोचनात्मक चिंतन (Critical Thinking) 6. समस्या समाधान (Problem Solving) 7. रचनात्मक चिंतन (Creative Thinking) 8. जुझारूपन (Resilience/ Coping with Stress) 9. नेतृत्व कौशल (Leadership Skills) 10. नागरिकता कौशल (Citizenship Skills) 11. नैतिक मूल्य (Ethical Values)	12. वित्तीय साक्षरता (Financial Literacy) 13. डिजिटल साक्षरता (Digital Literacy)	14. जलवायु परिवर्तन (Climate Change)

विषयवस्तु (अनुक्रमणिका)

भाग 1 : जीवन के लिए कौशल (Skill for Life)

थीम 1 : स्व-जागरूकता

- गतिविधि 1.1 : आईना – "मैं कौन हूँ?"
- गतिविधि 1.2 : नक़ाब – बाहर क्या, भीतर क्या?
- गतिविधि 1.3 : आत्म-चेतना वृक्ष

थीम 2 : सम्प्रेषण कौशल

- गतिविधि 2.1 : क्या कहना, सुनना मुश्किल है?
- गतिविधि 2.2 : मुखर संचार कैसा हो

थीम 3 : समानुभूति

- गतिविधि 3.1 : अगर मैं उसकी जगह होता/होती...
- गतिविधि 3.2 : संवेदनशील संवाद का कौशल

थीम 4 : टीम वर्क

- गतिविधि 4.1 : टावर ऑफ पावर
- गतिविधि 4.2 : सितोलिया (सात पत्थर का खेल)
- गतिविधि 4.3 : समावेशी खेल – बॉसिया (पैरा ओलंपिक खेल)

थीम 5 : समालोचनात्मक चिंतन

- गतिविधि 5.1 : तथ्य और राय की समझ
- गतिविधि 5.2 : सूचना को समझना और परखना

थीम 6 : समस्या समाधान

- गतिविधि 6.1 : सोचो, समझो, हल करो – समाधान की सीढ़ी
- गतिविधि 6.2 : सृजनात्मक समाधान
- गतिविधि 6.3 : विकल्पों पर चर्चा – समाधान के परिप्रेक्ष्य

थीम 7 : रचनात्मक चिंतन

- गतिविधि 7.1 : सोचो अलग, बोलो मज़ेदार
- गतिविधि 7.2 : मन के रंग, शब्दों के संग
- गतिविधि 7.3 : अनोखी सोच, अनूठे समाधान

थीम 8 : जुझारूपन / तनाव से निपटना

- गतिविधि 8.1 : तनाव को पहचानें और समझें
- गतिविधि 8.2 : स्वयं से सकारात्मक बातें – तनाव प्रबंधन
- गतिविधि 8.3 : आओ तनाव को हराएँ

थीम 9 : नेतृत्व कौशल

- गतिविधि 9.1 : नेतृत्व के गुण – खोजें, सीखें, अपनाएँ
- गतिविधि 9.2 : नेतृत्व कौशल – चुनौतियों से समाधान की ओर

थीम 10 : नागरिकता कौशल

- गतिविधि 10.1 : जागरूक नागरिक, सशक्त समाज
- गतिविधि 10.2 : नागरिकता कौशल – मूल्यों और निर्णयों की कसौटी

थीम 11 : नैतिक मूल्य

- गतिविधि 11.1 : नैतिक मूल्य – सही और गलत की परख
- गतिविधि 11.2 : नैतिक मूल्य – स्थिति विश्लेषण
- गतिविधि 11.3 : नैतिक मूल्य – सोहन की कहानी

भाग 2 : कार्य/रोजगार के लिए कौशल (Skills for Work)

थीम 12 : वित्तीय साक्षरता

- गतिविधि 12.1 : ज़रूरत या इच्छाएँ
- गतिविधि 12.2 : शब्दों का बादल – ब्रेन स्टॉर्मिंग गतिविधि

थीम 13 : डिजिटल साक्षरता

- गतिविधि 13.1 : डिजिटल जागरूकता से नए अवसरों की ओर
- गतिविधि 13.2 : डिजिटल संदेशों की पड़ताल – जिम्मेदार डिजिटल साथी बनें

भाग 3 : सतत विकास के लिए कौशल (Skills for Sustainable Development)

थीम 14 : जलवायु परिवर्तन

- गतिविधि 14.1 : मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन

जीवन जीने हेतु कौशल (Skill for Life)

1. स्व-जागरूकता (**Self-Awareness**)
2. सम्प्रेषण (**Communication Skills**)
3. समानुभूति (**Empathy**)
4. टीम वर्क (**Team work**)
5. समालोचनात्मक चिंतन (**Critical Thinking**)
6. समस्या समाधान (**Problem Solving**)
7. रचनात्मक चिंतन (**Creative Thinking**)
8. जुझारूपन (**Resilience/ Coping with Stress**)
9. नेतृत्व कौशल (**Leadership Skills**)
10. नागरिकता कौशल (**Citizenship Skills**)
11. नैतिक मूल्य (**Ethical Values**)

स्व-जागरूकता
(Self-Awareness)

इस सत्र में स्व जागरूकता के बारे में स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है। जीवन उत्तरोत्तर विकास की प्रक्रिया है और इस विकास के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपने गुणों, कमियों लक्ष्यों व कौशलों को समझ सके। इस सत्र के माध्यम से स्व जागरूकता के इन्हीं बिंदुओं पर विद्यार्थी अपनी समझ विकसित कर सकेंगे। अपनी स्वयं की भावनाओं तथा सामाजिक छवि को समझते हुए आत्म चिंतन की ओर अग्रसर हो सकेंगे। यह स्व जागरूकता कौशल उनके सामाजिक समन्वय में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस कौशल में समृद्ध होने के साथ विद्यार्थी समाज में अपनी भूमिका को स्पष्ट रूप से समझ सकेंगे।

गतिविधि-1 :आईना – मैं कौन हूँ?

गतिविधि का शीर्षक	आईना – "मैं कौन हूँ?"
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	• चर्चा आधारित गतिविधियाँ • व्यक्तिगत लेखन कार्य • आत्म विशलेषण • समूह चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी स्वयं को लेकर आत्म-चिंतन कर सकेंगे, जिससे वह अपने आप को पहचानने सकेंगे।
- विद्यार्थी अपनी अच्छाइयों एवं कमजोरियों का आत्मविश्लेषण करने हेतु प्रेरित हो सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- चार्ट पेपर/कागज,
- कलम/पेंसिल,
- वाइटबोर्ड और मार्कर/चौक,
- A 4 शीट,
- नोटबुक और पेन

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- गतिविधि व्यक्तिगत एवं समूह चर्चा आधारित है, इस हेतु शिक्षक कक्षा में पूर्व में ही समूह अनुसार प्रबन्धन करे।
- शिक्षक विद्यार्थी की निजता और भावनाओं का सम्मान करें, व सत्र पूर्व सभी को इस हेतु प्रोत्साहित करे कि जो भी सत्र के दौरान बातचीत की जाएगी उसमें से कोई भी व्यक्तिगत चर्चा बाहर किसी के साथ साझा नहीं करे।
- शिक्षक किसी भी प्रकार के मूल्यांकन या जजमेंटल से बचें – यह आत्म-अभिव्यक्ति का सत्र है।
- विद्यार्थियों को आत्म-विश्लेषण के लिए प्रेरित करने हेतु सकारात्मक वातावरण बनाएँ रखे।
- शिक्षक चर्चा को रोचक बनाने के लिए वास्तविक जीवन के उदाहरण दें।
- यदि संभव हो तो यह गतिविधियाँ बार-बार दोहराएँ, ताकि विद्यार्थी स्व-जागरूकता के बारे में गहराई से सोच सके।

चरणवार /चरणबद्ध प्रक्रिया :

शिक्षक सत्र की शुरुआत में सभी को स्व-जागरूकता से परिचित कराते हुए कहें की "स्व-जागरूकता एक महतवपूर्ण जीवन कौशल है। यह हमे स्वयं की मजबूतियों, कौशलों व सुधार पर सोचने, समझने में मदद करता है। यह बहुत ही आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी मजबूतियों और कौशलों को पहचान कर उन्हें निखारें और अपने अन्दर जहाँ संभावित सुधार की आवश्यकता हो उस पर सुधार करने का प्रयास करेंयह हमारे आत्मविश्वास को बढाने में भी मदद करता है।"

स्व जागरुकता के माध्यम से व्यक्ति अपने भीतर छिपे मूल्यों और विश्वास को समझने में सक्षम होते हैं क्योंकि ये ही हमारे निर्णय, व्यवहार, प्राथमिकताओं और जीवन की दिशा को तय करते हैं।

मूल्य वे नैतिक सिद्धांत और मान्यताएँ हैं जिन्हें हम अपने जीवन में महत्त्वपूर्ण मानते हैं और जिनके अनुसार हम अपना व्यवहार तय करते हैं। जैसे — ईमानदारी, करुणा, परिश्रम, अनुशासन आदि।

विश्वास वे धारणाएँ होती हैं जो हम दुनिया, अपने जीवन और दूसरों के बारे में रखते हैं। ये हमारे अनुभव, शिक्षा, समाज और परिवार से बनते हैं। जैसे — "मेहनत करने से सफलता मिलती है", "हर किसी में अच्छाई होती है" आदि।

शिक्षक बच्चों से कहें :

- आज हम खुद को बेहतर समझने के लिए "मैं कौन हूँ" गतिविधि करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को "मैं कौन हूँ" शीर्षक वाली एक प्रिंटेड शीट दें सकते है (यदि बजट हो तो) या उन्हें अपनी नोटबुक या प्लेन पेपर पर यह लिखने हेतु कहे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे पृष्ठ के बीच में अपना चित्र बनाएँ (यह प्रतीकात्मक भी हो सकता है)।
- शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं को बोर्ड पर लिखे व विद्यार्थियों को निर्देशित करे की वह अपने बनाये गए प्रतीकात्मक चित्र के चारों ओर इसे लिखें :
  - ✓ वह स्वयं अपने अन्दर कौन-सी तीन विशेषताएँ/खूबियाँ पसंद करते हैं?
  - ✓ बाक्स में दिये गये जीवन मूल्य में से कौनसे दो गुण आप स्वयं में देखते हैं?
  - ✓ वे अपनी कौन-सी एक बात में सुधार करना चाहते हैं?

शिक्षक हेतु नोट

- *उपरोक्त बिन्दुओं पर व्यक्तिगत कार्य करने के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को पाँच मिनट का समय दें।*
- *इसके बाद, विद्यार्थियों को छोटे समूहों में अपने बारे में की गई अभिव्यक्ति को स्वेच्छा से साझा करने को कहें।*
- *शिक्षक समूह में सभी को एक दूसरे के बारे में एक मुख्य विशेषता जो उसके व्यक्तित्व से सम्बन्धित हो उसे एक पर्ची पर लिखने हेतु कहें (पर्ची अंतर्गत विद्यार्थी को अपना नाम नहीं लिखना है, सिर्फ जिसके बारे में लिखा जा रहा है उसका नाम लिखना है)।*
- *शिक्षक कुछ विद्यार्थियों की मदद से सभी को उनके नाम की पर्ची वितरित करे।*
- *विद्यार्थियों को उनकी पर्ची पढ़ने हेतु दो मिनट का समय दे।*

गतिविधि पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न कर प्रतिक्रिया ले :

- आपको इस गतिविधि को करने पर क्या महसूस हुआ?
- क्या आपको आज कुछ नया आपके बारे में जानने का मौका मिला?
- क्या इस गतिविधि को करने में आपको कोई कठिनाई महसूस हुई?
- इस प्रक्रिया में आप क्या बदलाव करना चाहोंगे।
- यदि स्वयं के बारे में सोचना हो तो आप अब किस नये तरीके से सोचना चाहोंगे?

गतिविधि का समेकन :

विद्यार्थियों के अनुभवों को लेते हुए शिक्षक समेकन करते हुए कहे की, आज की गतिविधि "मैं कौन हूँ?" मुझे लगता है की हम सभी के लिए उपयोगी होगीं क्यूंकि हम अपने जीवन में कई बार जैसा दूसरे हमारे बारे में सोचते है उसी को अपनी मजबूती या अपना कौशल मान लेते है। परन्तु यह गतिविधि हमे अपने स्वयं पर प्रतिक्रिया देने का अवसर देती है और सिखाती है की-

- प्रत्येक व्यक्ति की अपनी-अपनी मजबूतियाँ, कौशल, विशेषताएँ होती हैं। जैसे – किसी को खेलना पसंद है, किसी को पढ़ाई, किसी को संगीतआदि।
- ये सभी हमें एक-दूसरे से अलग और अनूठा बनाती हैं।

आत्मचिंतन (Self-reflection) एक महत्त्वपूर्ण जीवन कौशल है जो हमे आत्मविश्वास देता है और साथ ही स्वयं को अपनाने हेतु प्रोत्साहित भी करता है। इसके माध्यम से हम स्वयं के अन्दर सुधार की आवश्कता को भी स्वतः समझ पाते है जिस पर हम निरंतर अभ्यास कर सकते है। आज आपने अपने बारे में जो बातें जानीं, वे आपके आत्म-विश्वास और भविष्य के निर्णयों में आपकी मदद करेंगी। जब हम खुद को समझते हैं, तो हम दूसरों को भी बेहतर समझ पाते हैं।

गतिविधि 2 : नकाब – बाहर क्या, भीतर क्या?

गतिविधि का शीर्षक	नकाब – बाहर क्या, भीतर क्या?
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	• व्यक्तिगत लेखन कार्य • आत्म विशलेषण

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी अपनी स्वयं की भावनाओं और सामाजिक छवि के बीच अंतर को पहचानने सकेंगे।
- सामाजिक छवि के दबाव के कारण स्वयं के सीखने के परिणामों पर विचार कर सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर मास्क
- रिम पेपर
- कलर, पेंसिल
- ब्लैक बोर्ड/वाइट बोर्ड, चौक, मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- विद्यार्थियों को यह स्वीकार करने में मदद करें कि हम सभी कभी ना कभी सामाजिक दबाव में अपनी स्वयं की भावनाओं व अपने व्यक्तित्व को छुपाते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करे की स्वयं की भावनाओं को पहचानना और अभिव्यक्त करना आवश्यक होता है।
- मास्क की तुलना करते हुए शिक्षक इस बात पर जोर दे की असली ताकत खुद को समझने और वैसा ही दिखाने में है, ना की हमेशा सामाजिक मानदंडो के अनुसार अभिव्यक्त करने में।
- सभी विद्यार्थियों को सत्र के दौरान चर्चा की गोपनीयता बनाए रखने हेतु प्रेरित करे।
- विद्यार्थी अपनी बात साझा कर सके इस हेतु उन्हें भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करायें।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक विद्यार्थियों को एक खाली नकाब (पेपर मास्क) दें, या बनाने हेतु निर्देश दे या उसका टेम्पलेट बाँटें।
2. नकाब के बाहरी भाग में विद्यार्थी को कहे की वे चित्र (इमोजी) या शब्द लिखें जो दर्शाते हैं कि लोग उन्हें कैसे देखते है या क्या कह कर संबोधित (जैसे- गायक, डांसर, मोटा, कालू, लुहार आदि) करते हैं।
3. नकाब के भीतरी भाग में विद्यार्थी को कहे की वे वो बातें लिखें जो वे अपने बारे में महसूस करते हैं या सोचते हैं।
4. इस गतिविधि को करने हेतु विद्यार्थियों को 10 मिनट का समय दिया जाये।
5. शिक्षक गतिविधि पश्चात् स्वेच्छा से विद्यार्थी साझा चर्चा करें कि :
   - क्या जो हमे नाम दिए जाते है वह हमे हमेशा पसंद आते है?
   - हमें कैसे नाम या विशेषताएं पसंद आती है और कौनसी सी नहीं?
   - क्या हम अपनी कोई गुण या आदत को छिपाते हैं? हाँ तो क्या?
   - क्या हर व्यक्ति कोई न कोई नकाब पहनता है? और क्यों?

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को लेते हुए कहे की यह बहुंत आवश्यक है की हम अपने भीतर जो महसूस करते है या जैसा व्यक्तित्व रखते है उसे अनुभव करे ताकि हम अपने आप को स्वीकार कर आगे बड सके। हम सबने अपने नकाब के पीछे की दुनिया को देखा। जब हम अपने आप को अपनाते है जैसे लडकियाँ गोरी, पतली दिखने का दबाव महसूस करती है वही लड़को पर गठीला दिखने का दबाव होता है। जब हम इस आदर्श रूप को पाने की कोशिश करते है तो हमारा बहुत सारा समय, धन और मन की शांति व्यर्थ कर देते है। जब हम अपनी सच्चाई को स्वीकारते हैं, तभी हम सही निर्णय ले सकते हैं व जो करना चाहते है उस पर ज्यादा ध्यान दे पाते है।

गतिविधि 3 – "आत्म-चेतना वृक्ष"

गतिविधि का शीर्षक	"आत्म-चेतना वृक्ष" (Self-Awareness Tree)
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	• व्यक्तिगत लेखन कार्य • आत्म विशलेषण

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी अपनी स्वयं की विशेषताओं, कौशल और जीवन के लक्ष्यों के बीच का संबंध समझ पाएंगे।
- विद्यार्थी सोच पाएंगे कि अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए उन्हें कहाँ सुधार की आवश्यकता है और किस से वह मदद ले सकते है।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- रिम पेपर
- ब्लैक बोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर
- नोट बुक, पेन

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- शिक्षक पेड़ के हर भाग (जड़, तना, शाखा, पत्तियाँ) को विद्यार्थियों के जीवन से जोड़कर व्याख्या करें।
- सभी विद्यार्थियों को यह दिखाएँ कि कैसे उनके जीवन मूल्यों, ताकतों और लक्ष्यों के बीच संबंध है।
- यह चर्चा करें कि आत्म-चेतना केवल जानना नहीं, बल्कि उसे अपनाना और उस पर कार्य करना भी है।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक सबसे पहले बोर्ड पर "पेड़" शब्द लिखें और विद्यार्थियों से बातचीत की शुरुआत करें। कुछ प्रश्न पूछें जैसे -
  1. एक पेड़ कैसे बढ़ता है?
  2. क्या वह अपने आप ही बड़ा हो जाता है?
  3. उसके विकास में किन-किन चीजों और लोगों का योगदान होता है?
- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा करें कि जिस तरह एक पेड़ को बढ़ने के लिए कई चीजों की ज़रूरत होती है, वैसे ही हमारे जीवन में भी सफल होने के लिए कई प्रयासो, मूल्य और मदद की ज़रूरत होती है।
- इसके बाद शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी नोटबुक में एक पेड़ का चित्र बनाने के लिए कहें और उसमें निम्न बातों को सोचकर लिखने को कहें :
  1. जड़ें/मूलाधार : आपके जीवन के मूल्य और विश्वास
  2. तना : आपकी ताकतें, खूबियाँ और योग्यताएँ
  3. शाखाएँ : आपके सपने और लक्ष्य
  4. पत्तियाँ : वे चीजें जिनके लिए आप आभारी हैं

शिक्षक इन बिंदुओं को बोर्ड पर स्पष्ट रूप से लिखें ताकि बच्चे समझ सकें।

गतिविधि का समेकन :

आपका बनाया हुआ "आत्म-चेतना वृक्ष" यह दर्शाता है कि आप अंदर से कौन हैं, आप क्या सोचते हैं और आप भविष्य में क्या बनना चाहते हैं। यह पेड़ यह भी बताता है कि आपकी इस यात्रा में किन लोगों या बातों ने मदद की। जब हम अपने जीवन के इन अलग-अलग पहलुओं को पहचानते हैं और समझते हैं, तो हम एक संतुलित और आत्मसम्मान से भरा जीवन जी सकते हैं।

सत्र समेकन पर शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं पर जोर दे :

स्व-जागरूकता के कौशल पर चर्चा आपके लिए आपके भीतर की यात्रा थी। यह यात्रा हमेशा चलती रहती है। जब आप खुद को जान लेते हैं, तो जीवन में हर निर्णय स्पष्ट और मजबूत होता है।यह आपको आत्म-चिंतन करने के अवसर देता है साथ ही स्वयं पर काम करने के लिए प्रेरित करता है ताकि आप भविष्य में जो स्वयं करना चाहते है बिनका किसी बाहरी दबाव के वह कर सके।

घर जाकर सोचें और करें :

"समाज में मेरी भूमिका"

1. शिक्षक बच्चों से चर्चा करें : "हम सभी समाज का हिस्सा हैं। हमारी हर छोटी-बड़ी क्रिया समाज को प्रभावित करती है।"
2. विद्यार्थियों के 3 या अधिक समूह बनाएं या गतिविधि को व्यक्तिगत रूप से भी करने हेतु दिया जा सकता है।
3. प्रत्येक समूह या व्यक्तिगत होने की स्थिति में स्वेच्छा से एक सामाजिक स्थिति आवंटित या चयनित करने हेतु प्रेरित करे कि विद्यार्थी अपनी इन मजबूतियों/कौशलों से निम्नलिखित मुद्दों के समाधान में कैसे मदद कर सकते/सकती है? उदाहरणतः
   1. स्वच्छता एवं कचरा प्रबन्धन
   2. जल संरक्षण के उपाय
   3. जीव-जन्तुओं का संरक्षण

शिक्षक उदहारण दे सकते है की जैसे प्रबन्धन का कौशल मुझे जल का समुचित उपयोग करते हुए पर्यावरण में मदद कर सकता है।

नोट-शिक्षक समुदाय विशेष के अन्य मुद्दों को भी सम्मलित कर सकते है।

1. समूह चार्ट पेपर पर चित्र या शब्दों में प्रस्तुतीकरण तैयार करे या पंक्तिया लिखे की – "कैसे मेरी मजबूतियाँ इस परिस्थिति के समाधान में योगदान दे सकती/सकता है?"
2. सभी के प्रस्तुतीकरण के आपस में बातचीत कर एक प्रस्तुतीकरण बना कर विद्यालय में प्रार्थना सभा में प्रस्तुत करने हेतु कहे - "अंत में, याद रखो – खुद को जानना और अपनी मजबूतियों को पहचानना, सफलता की पहली सीढ़ी होती है।"

सम्प्रेषण कौशल

(Communication Skill)

संप्रेषण कौशल व्यक्ति के व्यक्तित्व निखार का महत्त्वपूर्ण आयाम है। इस सत्र में विद्यार्थी संप्रेषण कौशल को स्पष्टता के साथ समझ सकेंगे। वे यह जान पाएंगे कि संप्रेषण के दौरान शब्दों के चयन तथा हाव भाव का क्या योगदान होता है? किसी भी बात को स्पष्ट रूप से प्रेषित करना क्यों आवश्यक है? ऐसा करने के लिए किन मुख्य तत्वों की आवश्यकता होती है। इन सभी विशेष बिंदुओं पर विद्यार्थी अपनी समझ बना सकेंगे साथ ही वह संप्रेषण कौशल के विभिन्न संचार कौशल यथा मुखर संचार, आक्रामक संचार, निष्क्रिय संचार को भी समझ सकेंगे तथा विभिन्न परिस्थितियों में किस प्रकार के संचार का उपयोग किया जाना है और अपनी बात को दूसरों तक पहुंचाने के लिए किस संचार का उपयोग करना चाहिए कि समझ बना सकेंगे।

गतिविधि -1 "क्या कहना, सुनना मुश्किल है"

गतिविधि का शीर्षक	क्या कहना, सुनना मुश्किल है?
अनुमानित समय	45 मिनट
विधा / तरीके	• खेल गतिविधि • चिंतन

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी प्रभावी सम्प्रेषण के कौशल को समझ सकेंगे।
- विद्यार्थी में ध्यान से सुनने की आदत विकसित हो सकेंगी।
- विद्यार्थी मौखिक और गैर-मौखिक सम्प्रेषण के सामंजस्य को पहचान सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेंसिल, रबड़, नोटबुक
- चार्ट, मार्कर
- पूर्व-लिखित वाक्य वाली पर्चियाँ (पहले चरण हेतु)

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- गतिविधि एक खेल के माध्यम से दो चरणों में संचालित की जायेंगी।
- चरण 1 : वाक्य की पर्चियाँ तैयार करें (जैसे "जलवायु परिवर्तन से समुद्री जल स्तर बढ़ रहा है।")
- चरण 2 : दो विद्यार्थियों हेतु वाक्य और निर्देश तैयार करें जहाँ शब्द और हावभाव में अंतर हो।

चरणवार प्रक्रिया

चरण 1- "सुनो और बताओ"

- सत्र की शुरुआत में शिक्षक विद्यार्थियों को सम्प्रेषण कौशल को समझाते हुए कहें कि संप्रेषण हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग है। हम हर समय, किसी न किसी के साथ, किसी न किसी तरह के संप्रेषण करते रहते हैं, चाहे वह मौखिक हो या गैर-मौखिक हो। संप्रेषण का आरंभ सर्वप्रथम स्वयं से होता है, तत्पश्चात हम अपने आस-पास में एवं विद्यालय में अपने सहपाठियों, परिवार के सदस्यों से विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, जो संप्रेषण का प्रमुख भाग हैं। हमारे व्यक्तिगत एवं दैनिक कार्यों की

सफलता व असफलता हमारे संप्रेषण कौशल पर भी निर्भर करती हैं। प्रभावी संप्रेषण के लिए विषयवस्तु एवं संवाद के तरीके में स्पष्टता होना अत्यंत महत्त्वपूर्ण होता है। एक प्रभावी संप्रेषण में ध्यान से सुनना व बोलना दोनों ही सम्मिलित होते हैं। इसे एक गतिविधि के माध्यम से समझते हैं-

- शिक्षक विद्यार्थियों को एक पंक्ति में खड़े होने हेतु कहें। जिसमें 10 विद्यार्थी एक बार में खड़े हो सकते हैं।
- शिक्षक पहले विद्यार्थी को एक जटिल या लम्बा वाक्य कान में कहें या वाक्य की पर्ची पहले विद्यार्थी कोपढने को दें।
- शिक्षक अब पहले विद्यार्थी से वह पर्ची पर लिखे वाक्य को ध्यान से पढ़ कर अपने आगे वाले विद्यार्थी के कान में कहने हेतु कहें।
- इसी तरह अगला विद्यार्थी उसके आगे वाले विद्यार्थी को वही वाक्य कान में कहेगा। यह क्रम अंतिम विद्यार्थी तक चलेगा।
- अब अंतिम विद्यार्थी से वह वाक्य ज़ोर से बोलने को कहा जाएगा।
- अब पहले विद्यार्थी से उस पर्ची में लिखे वाक्य को सबके सामने पढ़ने को कहें।
- अब वाक्य में आए अंतर पर निम्न प्रश्नों के साथ चर्चा करें –

1. जब वाक्य बार-बार बोला गया तब वाक्य में क्या अंतर आया?
2. गलती कहाँ से शुरू हुई?
3. अगर ऐसा हमारे वास्तविक जीवन में हो तो क्या नुकसान हो सकता है? कोई एक-दो वास्तविक उदाहरण विद्यार्थियों से लिए जा सकते हैं, चर्चा करें
4. क्या स्पष्टता से बात करना जरूरी है इस गतिविधि के बाद प्रभावी संप्रेषण की समझ पर शिक्षक चर्चा करें

चरण 2 : "शब्द और संकेत – तालमेल का खेल"

प्रक्रिया :

- शिक्षक इस चरण हेतु दो विद्यार्थियों को स्वेच्छा से आने हेतु आमंत्रित करें।
- अब शिक्षक पहले विद्यार्थी से कुछ वाक्य इस तरह बोलने को कहें जिनमें शब्द और हावभाव विपरीत हों। उदाहरण - "मैं बहुत खुश हूँ!" लेकिन चेहरा उदास।

शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें –

1. उन्होंने किस पर ज़्यादा भरोसा किया — शब्दों पर या भावों पर?

- अब वही वाक्य सही हावभाव के साथ बुलवाए।
- अंतर पर चर्चा निम्नलिखित प्रश्नों के साथ करें –
  1. क्या केवल शब्दों से बात पूरी समझ आती है?
  2. बिना हावभाव के संचार अधूरा क्यों होता है?
  3. सही भावों के साथ बोलना कितना जरूरी है, इन प्रश्नों पर चर्चा करें

गतिविधि का समेकन :

- शिक्षक विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को लेते हुए गतिविधि को समेकित करते हुए कहें कि इस दो-चरणीय गतिविधि में हम सभी ने अनुभव किया होगा कि ध्यान से सुनना, स्पष्टता से बोलना और सही भावों के साथ संवाद करना अच्छे सम्प्रेषण की कुंजी है। जब हम किसी बात को ध्यान से नही सुनते हैं या बोलते समय हाव भाव सही नहीं रखते, तो सामने वाले के पास वह संदेश गलत पहुँचता है या वह सही भाव नहीं समझ पाता है जीवन में ऐसी गलतफहमियाँ रिश्तों में दूरी, अपनी बात सामने वाले को समझाने आदि में बाधा बन सकती हैं। हमारी बातचीत में मौखिक और गैर-मौखिक संप्रेषण में संतुलन ज़रूरी है — बोलने का तरीका, शरीर की भाषा और चेहरे के हावभाव हमारी बात को मजबूती देते हैं।जो एक प्रभावी सम्प्रेषण के लिए आवश्यक है। चलिए अब प्रभावी सम्प्रेषण करते समय हमे किन शब्दों का ध्यान रखना चाहिए उन्हें समझते है। क्या आप सभी इसके लिए उत्साहित है।

गतिविधि -2

गतिविधि का शीर्षक	मुखर संचार (Assertive Communication) कैसा हो
अनुमानित समय	45 मिनट
मेथड/ तरीके	• खेल गतिविधि • चिंतन

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी अलग-अलग बातचीत के तरीकों जैसे मुखर(Assertive), आक्रामक (Aggressive)और निष्क्रिय(Passive) संप्रेषण के बीच अंतर समझ पाएंगे।
- वे अपनी बात तो दृढ़ता से बिना किसी की भावनाओं को आहत किए कहना सीख सकेंगे।
- असहमति या बहस के समय शांत रहकर सही शब्दों का प्रयोग करना सीख सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्टपेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- गतिविधि विद्यार्थियों को संप्रेषण के विभिन्न प्रकारों से भी परिचित कराती है, ताकि वे प्रभावी संप्रेषण का एक आदर्श प्रस्तुत कर सकें।
- विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं के लिए स्थान और समय अवश्य दें।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें की अक्सर हमे किसी की बात या उनका उस बात को कहना का तरीका अच्छा नहीं लगता है। हम शायद उनके बात करने के तरीके को नहीं बदल सकते है परन्तु शालीनता के साथ उन्हें ये बता सकते है की हमे उनकी बात अच्छी नहीं लगी और हमे जो महसूस हुआ उन्हें बता सकते है।
- आज की इस गतिविधि में हम अपनी बात को कैसे दृढ़ता के साथ कह सकते है वो भी बिना किसी की भावनाओ को आहत किए उन्हें सीखेंगे।
- शिक्षक अब ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर मोटे अक्षरों में "**Assertive communication** (मुखर संचार), **Aggressive communication** (आक्रामक संचार) व **Passive communication** (निष्क्रिय संचार) को लिखे।"
- फिर विद्यार्थियों से पूछे की क्या वह इन्हें जानते है? यदि हाँ तो इनका कोई उदहारण दे सकते है।
- शिक्षक विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया को सम्मलित करते हुए उन्हें मुखर संचार, आक्रामक संचार, निष्क्रिय संचार को स्पष्ट करेंगे। (देखे परिशिष्ट 1)

शिक्षक विद्यार्थियों को तीन समूहों में बाटे और प्रत्येक समूह को निचे दी गई स्थितियों में से कोई एक चयन करते हुए आवंटित करें(सभी समूहों को एक ही स्थिति दीजनि है)। पहले समूह को मुखर संचार, दूसरे समूह को अक्रामक संचार एवं तीसरे समूह को निष्क्रिय संचार के अनुसार रोल प्ले करने को कहें। इस गतिविधि हेतु 20 मिनट का समय दे।

1. आपका दोस्त आपकी किताब बिना पूछे ले गया और वापस नहीं की।
2. समूह प्रोजेक्ट में आपने मेहनत की लेकिन नाम केवल आपके अन्य साथी का लिया गया।

3. कोई सहपाठी आपकी बात बार-बार काटता है।
4. आप माता-पिता से आगे की शिक्षा हेतु बात करना चाहते हैं।

- रोल प्ले हतु प्रत्येक समूह को 3 मिनट का समय दिया जायेगा।
- प्रस्तुतीकरण के पश्चात् शिक्षक सभी विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछ कर चर्चा करे :
  1. तीनों शैली के संवाद को सुनते समय विद्यार्थियों को कैसा अनुभव हुआ?
  2. इनमें से हमे कौनसा संचार प्रभावी सम्प्रेषण में मदद करेगा?
  3. क्या किसी स्थिति में आप आक्रामक (Aggressive) या निष्क्रिय (Passive) संवाद करते है? कुछ उदहारण विद्यार्थियों के वास्तविक जीवन से ले।
  4. आने वाले समय में आप मुखर (Assertive)संवाद करने के लिए क्या प्रयास करेंगे?

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया व आगे किए जाने वाले प्रयासों की सराहना करते हुए कहे कि "आज हमने अलग-अलग-तरीके के संवाद पर गतिविधि के माध्यम से करके जाना।" मुझे विश्वास है की आप इन्हें अपने दैनिक जीवन में जरुर इस्तमाल करेंगे। हमने यह जाना की कैसे मुखर संवाद के द्वारा हम अपनी बहुत सी परिस्थितियों में बिना किसी की भावनाओ को आहात किए अपनी बात कह सकते है। बस इसके हेतु हमे दिन प्रतिदिन चिंतन व प्रयास की आवश्यकता है।

घर जाकर सोचें और करें :

उन घटनाओं पर विचार करें जहाँ आपने हाल के ही दिनों में निष्क्रिय या अक्रामक तरीकों से संवाद किया था। एक आलेख लिखें कि कैसे, उसी घटना में आप मुखरता से संवाद करेंगे। आलेख लिखने के बाद अपने शिक्षकों के साथ चर्चा करें।

परिशिष्ट-1

- **निष्क्रिय संचार (Passive Communication) :** निष्क्रिय संचार एक ऐसा तरीका है जिसमें व्यक्ति अपनी ज़रूरतों, इच्छाओं और भावनाओं को सीधे तौर पर व्यक्त करने से बचता है। ऐसे लोग संघर्ष से बचने के लिए अक्सर दूसरों की बातों को बिना विरोध के मान लेते हैं, भले ही वे उनसे सहमत न हों।

मुख्य विशेषताएँ :

- वे किसी भी तरह के टकराव या बहस से दूर रहना चाहते हैं।
- वे अपनी असली भावनाओं को छिपाते हैं और दूसरों को खुश रखने की कोशिश करते हैं।
- दूसरों को मना करने में कठिनाई महसूस करते हैं, जिसके कारण उन पर काम का बोझ बढ़ सकता है।
- नज़रें झुकाकर बात करना, धीमी या दबी हुई आवाज़ में बोलना और कंधे झुकाकर खड़े होना।

उदहारण- "ठीक है, कोई बात नहीं, मैं कर दूँगा।" (भले ही आप तनाव में हों और आपके पास समय न हो)।

- **आक्रामक संचार (Aggressive Communication)** : आक्रामक संचार शैली में व्यक्ति अपनी ज़रूरतों और विचारों को दूसरों पर हावी होकर व्यक्त करता है। इसमें दूसरों की भावनाओंऽज़रूरतों या अधिकारों की परवाह नहीं की जाती। इसका उद्देश्य जीतना और नियंत्रण करना होता है।

मुख्य विशेषताएँ :

- बातचीत में वे अक्सर दूसरों पर दोष मढ़ते हैं और अपनी बात मनवाने की कोशिश करते हैं।
- वे तेज़ आवाज़ में बात करते हैं, चिल्लाते हैं और अपमानजनक या धमकी भरे शब्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- वे दूसरों की बात पूरी होने से पहले ही बीच में बोल पड़ते हैं।

- आँखों में आँखें डालकर घूरना, उंगली दिखाना और आक्रामक मुद्रा में रहना।

उदाहरण – "तुम्हारी हिम्मत कैसे हुई मुझसे पूछने की? तुम हमेशा अपना काम मुझ पर थोप देते हो। अपना काम खुद करो।"

- **मुखर या दृढ़ संचार (Assertive Communication)** : मुखर संचार को सबसे स्वस्थ और प्रभावी संचार शैली माना जाता है। इसमें व्यक्ति अपनी ज़रूरतों, विचारों और भावनाओं को शांति से, सीधे और सम्मानपूर्वक व्यक्त करता है। वह अपने अधिकारों के लिए खड़ा होता है, लेकिन साथ ही दूसरों के अधिकारों और भावनाओं का भी सम्मान करता है।

मुख्य विशेषताएँ :

- वे सीधे-सीधे बताते हैं कि वे क्या महसूस करते हैं और क्या चाहते हैं।
- वे "तुम" की बजाय "मैं" से शुरू होने वाले वाक्यों का उपयोग करते हैं (जैसे- "तुम हमेशा देर करते हो" की बजाय "जब तुम देर से आते हो तो मुझे चिंता होती है")।
- वे दूसरों की बात भी ध्यान से और सम्मानपूर्वक सुनते हैं।
- शांत और आत्मविश्वासी मुद्रा, स्थिर और सीधी नज़र तथा संतुलित आवाज़।

उदाहरण – "मैं समझ सकता हूँ कि तुम्हें मदद की ज़रूरत है, लेकिन इस समय मेरे पास अपना काम खत्म करने की समय-सीमा है। इसलिए, मैं तुम्हारी मदद नहीं कर पाऊँगा/पाऊँगी।"

समानुभूति
(EMPATHY)

इस सत्र में हम "समानुभूति (Empathy) " कौशल को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से समझने का प्रयास करेंगे। यह गतिविधि विद्यार्थियों को दूसरों की भावनाओं और परिस्थितियों को उनके नजरिए से समझने में सहायता करेगी, साथ ही उन्हें संवेदनशील नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करेगी। इन गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी वास्तविक या काल्पनिक पात्रों की भावनाओं को समझ कर उनके साथ जुड़ाव महसूस करेंगे। वे सामाजिक और भावनात्मक चुनौतियों का समाधान करने में सक्षम होंगे।

गतिविधि 1 : "अगर मैं उसकी जगह होता/होती..."

गतिविधि का शीर्षक	"अगर मैं उसकी जगह होता/होती..."
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	अभिनय (Role Play)

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी समानुभूति के कौशल का अभ्यास कर सकेंगे
- विद्यार्थी दूसरे व्यक्ति की दृष्टिकोण से सोचने (Perspective-Taking) में सक्षम होंगे।
- विद्यार्थी काल्पनिक या वास्तविक पात्रों के जीवन से जुड़ाव अनुभव करेंगे
- वे समानुभूति आधारित विचारों को व्यक्त और साझा करना सीखेंगे
- विद्यार्थी वास्तविक जीवन में केवल मनुष्यों के प्रति ही नहीं बल्कि जीव जन्तुओ और प्रकृति के प्रति भी संवेदनशील बनना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक विद्यार्थियों को स्पष्ट करे की समानुभूति, सहानुभुति (Sympathy) से अलग है—इसमें आप केवल दुसरो के लिए दुःख प्रकट नहीं करते है बल्कि खुद को दूसरे के स्थान पर रखकर उस पीड़ा मे सहयोग करने का प्रयास करते हैं।उदाहरण : अगर कोई सहपाठी परीक्षा में फेल हो जाए, तो उसका मज़ाक उड़ाने की बजाय उस समय उसकी मनोदशा को समझते हुए उसे सहयोग करना व आगे के कार्य के लिए प्रेरित करना समानुभूति है।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक ब्लैक बोर्ड पर बड़े अक्षरों में समानुभूति (Empathy) और सहानभूति क्या है?और क्या ये एक ही है या कुछ अंतर है? लिखे और विद्यार्थियों की इस पर प्रतिक्रिया ले। यदि विद्यार्थी इन दोनों का मतलब एक जैसा ही बताते है तो शिक्षक इसे निम्नलिखित उदहारण के साथ रेखांकित करे की

  समानुभूति *का मतलब है दूसरों की भावनाओं को समझना और उन्हें महसूस करना व सहयोग करना, इसमें मदद करने वाला और मदद लेने वाले एक दूसरे के निकट आते हैं दोनों में एक दूसरे को स्वीकारने एवं बराबरी का भाव पैदा होता है। जैसे- अगर आपका दोस्त उदास है, तो आप खुद को उसकी जगह रखकर सोचते हैं— "अगर मैं उसकी*

स्थिति में होता, तो मुझे कैसा लगता?" व मैं कैसे सहयोग करूँगा/करुँगी।

सहानभूति *में अक्सर हम दुसरो की भावनाओं को समझते तो है परन्तु उसकी कोई मदद नहीं कर पाते है। जैसे हमने आज अख़बार में न्यूज़ देखी की कही प्लेन क्रेश हो गया,इस स्थिति में हमें एक बार के लिए शायद बहुंत दुःख हुआ परन्तु हम उनके परिवारों को उस दुःख से उभरने में कोई सहयोग नहीं करा। इस परिस्थिति में मदद करने वाला और मदद देने वाला एक दुसरे से दूर होता है।*

- शिक्षक कहें की समानुभूति को थोडा और समझने हेतु निम्नलिखित कथनों पर कार्य करने की आवश्यकता है जैसे-
  - I. समझना : दूसरे के दुख-सुख को स्वयं के नज़रिए से देखना।
  - II. महसूस करना : दुसरे की भावनाओं को महसूस करना।
  - III. प्रतिक्रिया देना : उसकी मदद करने या समर्थन देने की कोशिश करना।

इन्हें हम आगे जाकर गतिविधियों के माध्यम से थोडा और समझने की कोशिश करेंगे-

- अब विद्यार्थियों को दो-दो के समूह में बाँटा जाए। प्रत्येक जोड़े को एक संवेदनशील सामाजिक स्थिति पर आधारित स्थिति-संकेत (situation card) दिया जाए, जैसे -
  - एक बच्चा नए स्कूल में है और भाषा नहीं समझता/समझती है
  - घुमंतू जानवरों को पीने का पानी नहीं मिल रहा है

नोट- यह परिस्थिति विद्यार्थी खुद भी चयनकर सकते, परन्तु ध्यान रखा जाये वह सिर्फ सजीव चीजों या व्यक्तियों से सम्बन्धित ना हो कुछ उदहारण जीवों, पेड़ों, तालाबों से सम्बन्धित भी हो।

- शिक्षक विद्यार्थियों को के समुह को प्रथम दो चरणों में कार्य करने हेतु कहें -

चरण 1 : "वह --- जिसके तनाव व संघर्ष को कोई नहीं समझ रहा"

शिक्षक विद्यार्थियों से कहेगा कि वे अपने आसपास के किसी ऐसी ही परिस्थिति/ व्यक्ति या घटना के बारे में विचार करें जहाँ- जहाँ कोई इंसान या सजीव, पीड़ा / तनाव /संघर्ष या कमतर महसूस करता हो (जैसे - बुजुर्ग, पेड़, तालाब) जिसके पीड़ा / तनाव /संघर्ष को लोग नहीं देखते (जैसे - एक माँ जो बच्चों को पढ़ाने के लिए संघर्ष कर रही है)।

- एक सहपाठी पारिवारिक कारणों से लगातार चुप रहता/रहती है
- एक छात्रा को पढ़ने की सुविधा नहीं मिलती और वह संघर्ष करती/करता है
- मीना कक्षा 9 की विद्यार्थी हैं जिसको उसकी कक्षा के सहपाठी सीखने की गति एवं स्तर के कारण चिढ़ाते है।

चरण 2 : "पत्र लेखन"- यह पत्र अपने प्रिय मित्र को लिखा जाना है

शिक्षक विद्यार्थियों को उस व्यक्ति की जगह खुद को रखकर एक पत्र (First-Person Letter) एक प्रिय मित्र को लिखने को कहे।

पत्र की शुरुआत ऐसे हो - "मेरा नाम ________ है। मैं ________ की स्थिति में हूँ। लेकिन कोई नहीं जानता कि मैं रोज़ कैसा महसूस करता/करती हूँ..." उन्हें विस्तार से लिखना है कि-

- उन्हें किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?
- लोग उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं? कितने समय से ऐसा व्यवहार कर रहे हैं
- वे क्या चाहते हैं, लेकिन कह नहीं पाते?

चरण 3 : "पत्र पठन" (साझाकरण)

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पत्र हाव भाव एवं ठहराव के साथ पढ़ने को कहें। (जैसे- वह व्यक्ति खुद बोल रहा हो)। कक्षा में शांत वातावरण बनाएँगा, ताकि सभी गंभीरता से सुनें

चरण 4 : "प्रतिक्रिया और समाधान"

अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों से निम्नलिखित पर चर्चा करे कि :

- क्या आपने इस परिस्थिति में व्यक्ति या अन्य जीव के तनाव /संघर्ष या पीड़ा को महसूस किया था?"
- उस पीड़ा में क्या और कैसे महसूस किया?
- यदि आप स्वयं को सहयोगी की भूमिका में देखते हैं तो अब आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं?"

विद्यार्थियों के उत्तर को सुनकर व प्रशंसा करते हुए शिक्षक समानुभूति के महत्त्व को पुनः दोहराये।

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों को चर्चा को समेकित करते हुए कहें की आज की गतिविधि में हमने '**समानुभूति (Empathy)**' के बारे में गहराई से समझा। हमने देखा कि 'समानुभूति का अर्थ है—'**दूसरे के भावों और परिस्थितियों को उसके नज़रिए से समझना, बिना निर्णय दिए।**'

हमारी आज की गतिविधि में, आप सभी ने एक-दूसरे की भावनाओं को **विश्वास और संवेदनशीलता** के साथ सुना। कुछ प्रतिक्रियाएँ ऐसी थीं जिन्होंने हमें दिखाया कि :

- जब हम धैर्य से सुनते हैं, तो सामने वाला सुरक्षित महसूस करता है।
- जब हम बिना टोके समझने की कोशिश करते हैं, तो रिश्तों में गहराई आती है।

आज आप सभी ने जो अनुभव किया, वह सिर्फ एक गतिविधि नहीं थी—बल्कि **वास्तविक जीवन में समानुभूति की शक्ति** का एक छोटा-सा प्रयोग था।

गतिविधि 2 : संवेदनशीलता संवाद की कला

गतिविधि का शीर्षक	"संवेदनशील संवाद की कला"
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	अभिनय (रोल प्ले) एवं संवाद और प्रतिक्रिया अभ्यास

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी दूसरों की भावनात्मक स्थितियों को समझकर संवाद करना सीखेंगे।
- वे समस्या और ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील रहना सीखेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर
- फेविकोल

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक कक्षा में शांत वातावरण बनाएँ, ताकि सभी गंभीरता से सुनें। विद्यार्थियों के साथ समानुभूति पर बातचीत कर निर्देश प्रदान करे कि वो एक ऐसी परिस्थिति/ घटना या व्यक्ति के बारे में विचार करें जिसमे वो पीड़ा / तनाव /संघर्ष या कमतर महसूस कर रहे हैं। शिक्षक शिक्षार्थियों को अपने अभिभावकों, शिक्षकों, दोस्तों, भाई-बहनों आदि के मुखौटे तैयार करने के लिए कहें। इन मुखौटों को रोलप्ले के दौरान प्रयोग करें। हालांकि इस गतिविधि के संचालन के लिए यह अनिवार्य नहीं है।

चरणवार प्रक्रियाँ

- शिक्षक विद्यार्थियों को एक ऐसी काल्पनिक या वास्तविक स्थिति (Scenario) दें, जिसमें किसी व्यक्ति को भावनात्मक/सामाजिक चुनौती का सामना करना पड़ रहा हो।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों को चयनित परिस्थितियों पर समूह को विभाजित करते हुए रोल प्ले तैयार करने हेतु कहेंगे विद्यार्थी से उस व्यक्ति की भावनाओं, विचारों और संघर्षों के बारे में सोचने एवं उस परिस्थिति का अभिनय करने को कहे।

रोल प्ले की परिस्थिति के उदाहरण :

1. एक नए विद्यार्थी को स्कूल में दोस्त न मिलना, जिसके कारण वह परेशान है। अकेलापन महसूस हो रहा है
2. एक विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी का अन्य विद्यार्थियों के साथ खेल विशेष में भाग ना लें पाना जिसके कारण वह बहुत दुखी हैं।
3. एक चौकीदार लगातार रात रात भर जाग के एक कॉलोनी के लोगो को चोरी आदि से बचाता है लेकिन कॉलोनी के लोग उनके साथ बुरा बर्ताव करते है। जिसके कारण वो बहुत दुखी है
4. एक ड्राइवर जो अपने मालिक के लिए रात दिन गाड़ी चलाके मालिक को समय पे सुरक्षित पहुचाने का प्रयास करता है उसे उसका मालिक बुरा बर्ताव करता है। जिसके कारण वो बहुत दुखी है।

- विद्यार्थी उन परिस्थितियों एवं इंसान को ध्यान में रखकर स्वयं को उनकी जगह मानते हुए अभिनय करेंगे जिसमे वो उनके तनाव/ संघर्ष को समूह के सामने प्रस्तुत करेंगे।
- रोल प्ले की पश्चात् शिक्षक निम्नलिखित प्रश्न अन्य समहों से पूछें की -

- "अगर आप उनकी जगह होते, तो कैसा महसूस करते?"
- "आपके विचार में उनकी मदद कैसे की जा सकती है?"

गतिविधि का समेकन :

विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को लेते हुए उपरोक्त में दी गई समानुभूति अवधारणा के साथ गतिविधि को समेकित करते हुए कहे की किसी की पीड़ा को समझना, एवं समानुभूति महसूस करते हुए उसके अनुरूप कार्यवाही करना बहुंत महत्त्वपूर्ण है। दुसरो को समझने हेतु केवल अपने दृष्टिकोण से देखना और दूसरों के बारे में राय बना लेना काफी नहीं है। हमें दूसरों के अनुभव के आधार पर उनकी परिस्थितियों / चुनोतियों से जुड़ने का प्रयास करना चाहिए।

घर जाकर सोचें और करें :

एक ऐसा व्यक्ति चुनें जिसे आप जानते हैं (घर, पड़ोस, स्कूल में) जो किसी चुनौती से गुजर रहा है—जैसे बुजुर्ग, अकेले पढ़ने वाला सहपाठी, छोटे भाई-बहन, कामकाजी माता-पिता। एक पृष्ठ पर लिखें :

- वह व्यक्ति किन परिस्थितियों में है?
- उसे किन बातों से खुशी या परेशानी हो सकती है?
- अगर मैं उसकी जगह होता/होती तो मुझे कैसा लगता?
- मैं उसकी मदद कैसे कर सकता/सकती हूँ?

टीम वर्क
(Team Work)

हम "टीम वर्क" कौशल को समझने के लिए दो रोचक गतिविधियाँ करेंगे—"टावर ऑफ पावर" और "सितोलिया"। ये गतिविधियाँ विद्यार्थियों को सहयोग, संचार, रणनीति निर्माण और सामूहिक लक्ष्य प्राप्ति का व्यावहारिक अनुभव देंगी। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी टीम वर्क प्रक्रिया व इसके परिणाम को समझते हुए व्यक्तिगत जिम्मेदारियों और सामूहिक लक्ष्य के बीच तालमेल बनाना सीखेंगे साथ ही विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के प्रति संवेदनशील हो सकेंगे।

गतिविधि 1 टावर ऑफ पावर

गतिविधि का शीर्षक	टावर ऑफ पावर
अनुमानित समय	35 मिनट
मेथड/ तरीके	खेल गतिविधि

गतिविधि का उद्देश्य :

- टीम वर्क प्रक्रिया में नेतृत्वकर्ता की भूमिका एवं व्यक्तिगत भूमिकाओ और उत्तरदायित्वों को समझ सकेंगे।
- समूह एवं टीम के बीच अंतर को समझते हुए एक दूसरे की संचार शैली,प्राथमिकता और जरूरतों के महत्त्व को समझ सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- शिक्षक संभागियो को गतिविधि संचालन हेतु विस्तृत जानकारी प्रदान करें।
- गतिविधि संचालन हेतु अनुपयोगी अखबार प्रयोग मे लेंगे।
- समस्त कक्षा को 5-5 के समूहो मे विभाजित करें।
- समूह निर्माण के साथ साथ कुछ सदस्यों को अवलोकनकर्ता अथवा सहायक की भूमिका प्रदान करें।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को पाँच (05) के छोटे समूह में बांटें।
- प्रत्येक समूह को अखबार के कागज से एक टॉवर बनाना है और कोशिश करनी है कि उनके समूह का टॉवर सबसे ऊंचा हो।
- प्रत्येक समूह को योजना निर्माण एवम टॉवर निर्माण हेतु अधिकतम 10 मिनट का समय मिलेगा।

शिक्षक हेतु नोट-

- *शिक्षक गतिविधि के दौरान सभी समूहो को समान रूप से संबलन प्रदान करें।*
- *शिक्षक ध्यान दें कि संभागी बिना किसी सहारे के टावर बनाने का प्रयास करे।*
- *शिक्षक उन तीन समूहों को वरीयता से (बढ़ते से घटते हुए क्रम मे) चिन्हित करें।*

- गतिविधि के उपरांत शिक्षक संभागियों से यह जानेगे कि :-
  I. क्या यह एक मनोरंजक गतिविधि थी? इसमें क्या मनोरंजक था?
  II. क्या आपके पास कोई समग्र रणनीति थी?
  III. आपने कार्य को किसी तरह विभाजित किया?लोगों ने टीम में कौन-सी भूमिकायें पूरी की हैं?
  IV. क्या आपने अपने सभी मानव संसाधनों का उपयोग किया?
  V. टीम प्रदर्शन पर स्वयं की टीम को 10 में से कितने अंक देंगे?
  VI. आप विशेष रूप से क्या बेहतर कर सकते थे जिससे परिणाम और भी बेहतर हो सकता था?
  VII. एक समान उद्देश्य के लिए सभी को मिलकर काम करना कैसे लगा?
- यहाँ विद्यार्थियों के उत्तर जानने के बाद एक वीडियो क्लिप –"चक दे इण्डिया" दिखाई जा सकती है जिसमें टीम वर्क को दिखाया गया है। विडियो लिंक - https ://youtu.be/rrH90zd9uco ?si=N-0VrUaZAvuGCInf

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं को कहते हुए गतिविधि का समेकन करे :-

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों ने यह अनुभव किया कि किसी भी कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए टीम वर्क की अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। जब सभी सदस्य एक साझा लक्ष्य की पूर्ति के लिए मिलकर कार्य करते हैं, तभी वे एक प्रभावशाली टीम बनते हैं। हर टीम सदस्य की अपनी अलग-अलग भूमिका और जिम्मेदारियाँ होती हैं—कोई योजना बनाता है, कोई निर्माण करता है, तो कोई सभी को समन्वयित करता है। एक अच्छा टीम वर्क तभी संभव हो पाता है जब सभी के बीच आपसी सहयोग, स्पष्ट संचार, एक-दूसरे की प्राथमिकताओं को समझने और कार्यों का सही वितरण हो। इस गतिविधि ने समूह और टीम के बीच के अंतर को भी स्पष्ट किया—सिर्फ एक साथ होना समूह कहलाता है, लेकिन एक दिशा में मिलकर प्रयास करना ही टीम भावना कहलाती है। इस प्रक्रिया में नेतृत्व, भागीदारी और संसाधनों का बेहतर प्रयोग करके विद्यार्थियों ने यह सीखा कि एक समान उद्देश्य के लिए मिलकर काम करना न केवल कार्य को सफल बनाता है, बल्कि यह एक मज़ेदार और सीखने योग्य अनुभव भी बन जाता है। जैसा कि 'चक दे इंडिया' फिल्म में दिखाया गया है, सही दिशा और टीम भावना के साथ ही किसी भी टीम को जीत दिलाई जा सकती है।

गतिविधि 2 – सितोलिया (Seven Stones / Sitolia)

गतिविधि का शीर्षक	सितोलिया (Seven Stones / Sitolia)
अनुमानित समय	40 मिनट
मेथड/ तरीके	खेल गतिविधि

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों में संचार, टीम वर्क, रणनीति निर्माण एवं सभी की समान सहभागिता के माध्यम से नेतृत्व, सहयोग और निष्पक्ष भागीदारी के गुणों का विकास करना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- 7 पत्थर (छोटे, समतल),
- एक बॉल (सॉफ्ट बॉल या कपड़े की बनी हुई गेंद)।

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक गतिविधि से पहले विद्यार्थियों से निम्नलिखित बातचीत करे (10 मिनट) :

- क्या आपने कभी अपने गाँव या मोहल्ले में खेले जाने वाले पारंपरिक खेल खेले हैं? जैसे – सितोलिया, लंगड़ी टांग, गिल्ली-डंडा, पिट्ठू, कबड्डी, खो-खो?
- क्या आपको पता है कि स्थानीय (Indigenous/Local) खेल क्या होते हैं?
- क्या आपके माता-पिता या दादी-दादा ने बचपन में कुछ अलग तरह के खेल खेले थे? क्या आपने उनसे कभी इसके बारे में सुना?
- शिक्षक इस गतिविधि में सभी विद्यार्थियों (लड़का, लड़के, विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी) को भागीदारी के अवसर प्रदान करें।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक सभी छात्र-छात्राओं को दो बराबर टीमों में बाँटें। यह सुनिश्चित करें कि दोनों टीमों में छात्र और छात्राएँ समान रूप से शामिल हों।
- हर टीम के सदस्य आपस में बातचीत करके एक लीडर चुनेंगे और अपनी टीम को एक नाम भी देंगे। यह प्रक्रिया सभी राउंड्स में दोहराई जाएगी ताकि हर बार नया लीडर चुना जाए और सभी को नेतृत्व का अवसर मिले।
- एक समतल ज़मीन पर 7 छोटे-छोटे समतल पत्थरों को एक के ऊपर एक जमाएँ।
- पत्थरों से लगभग 10–15 फीट की दूरी पर एक रेखा (लाइन) खींचें जहाँ से गेंद फेंकी जाएगी।
- एक सॉफ्ट बॉल या टेनिस बॉल का उपयोग करें जिससे चोट का खतरा न हो।
- एक टीम "गेंद फेंकने वाली टीम" होगी और दूसरी "पत्थर जमाने वाली टीम"।
- राउंड की शुरुआत में हर टीम को 5 मिनट का समय दिया जाएगा ताकि वे अपनी रणनीति बना सकें, लीडर चुन सकें और जिम्मेदारियाँ बाँट सकें।
- गेंद फेंकने वाली टीम का एक सदस्य लाइन के पीछे से गेंद फेंककर पत्थरों को गिराने की कोशिश करेगा।
- जैसे ही पत्थर गिरते हैं, पत्थर जमाने वाली टीम के सदस्य उन्हें फिर से जमाने की कोशिश करेंगे और सभी मिलकर "सतोलिया!" चिल्लाएँगे।
- इस दौरान, गेंद फेंकने वाली टीम के सदस्य गेंद फेंककर दूसरी टीम को छूने की कोशिश करेंगे (केवल कमर से नीचे मारना मान्य है)।
- अगर पत्थर जमाने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गेंद से छू लिया जाता है, तो वह खिलाड़ी उस राउंड से "आउट" माना जाएगा। लेकिनयदि कोई छात्र/छात्रा आउट हो जाते है, तो वह 5 Jumping Jacks (जगह पर उछलते हुए हाथ-पैर खोलना और बंद करना) करके फिर से खेल में शामिल हो सकता है।
- यह नियम सभी खिलाड़ियों को सक्रिय बनाए रखने और खेल में भागीदारी को बढ़ाने के लिए जोड़ा गया है।

गतिविधि पश्चात् शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा/प्रतिक्रिया ले (10 मिनट) :

- आपने टीम लीडर कैसे चुना? क्या सबकी राय ली गई?
- क्या रणनीति बनाते समय सभी की सुनी गई?
- क्या आपके लीडर ने लड़के-लड़कियों / विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी को बराबरी से भाग लेने दिया?
- क्या टीम में जिम्मेदारियाँ बाँटना आसान था? क्यों?
- क्या सभी को खेल में भाग लेने का समान अवसर मिला?विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों की भूमिका क्या रही?
- इस खेल ने आपको क्या सिखाया टीम वर्क और सहयोग के बारे में?
- अगर अगली बार खेलें, तो क्या आप कुछ अलग करेंगे?

गतिविधि का समेकन – उपरोक्त प्रश्नों पर विद्यार्थियों के अनुभवों को लेते हुए शिक्षक समेकित करते हुए विद्यार्थियों को बताए कि टीम वर्क एक बहुत महत्त्वपूर्ण कौशल है जो लक्ष्य प्राप्ति को आसान बना देता है जिसको अभी हमने इस खेल के माध्यम से समझा है। टीम वर्क तभी सफल होता है जब हम एक दूसरे को सुनते है, सपोर्ट करते हैं व सम्मान देते है।

गतिविधि 3 – समावेशी खेल गतिविधि – BOCCIA (Paralympic Sport)

गतिविधि का शीर्षक	समावेशी खेल गतिविधि – BOCCIA (Paralympic Sport)
अनुमानित समय	40 मिनट
मेथड/ तरीके	खेल

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी समावेशी (Inclusive) खेल भावना को बढ़ावा देने के महत्त्व व पैरा एथलीट्स की चुनौतियों को समझ सकेंगे
- विद्यार्थी नेतृत्व कौशल (Leadership Skill) का विकास, अंत :वैयक्तिक संबंध, टीमवर्क, रणनीति और सहनशीलता को समझ सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- 6 लाल गेंदें (प्लास्टिक या अखबार/कपड़े से बनी),
- 6 नीली गेंदें,
- 1 जैक बॉल (लक्ष्य गेंद - छोटा आकार)

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

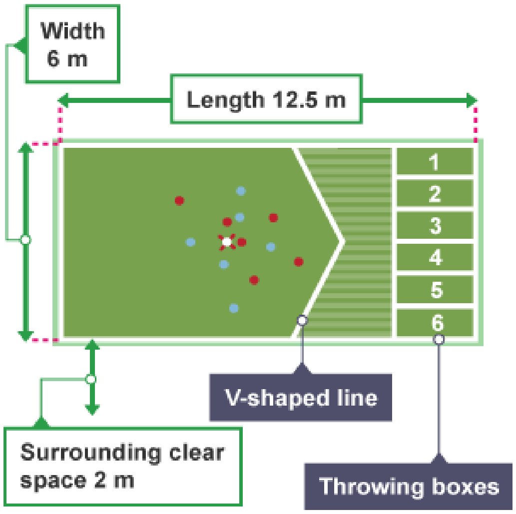
- शिक्षक आवश्यक सामग्री सत्र से पूर्व ही एकत्रित कर ले
- शिक्षक समतल मैदान या बड़ी कक्षा में गतिविधि को आयोजित करे।
- वैकल्पिक : पट्टियाँ (नेत्रहीनता अनुभव हेतु), कुर्सी (व्हीलचेयर के अनुभव हेतु), एक हाथ से खेलने की बाधा (बांधने वाली पट्टी)

प्रक्रियावार चरण :

शिक्षक गतिविधि से पहले छात्रों से पूछें - (10 मिनट)

“आज हम एक ऐसा खेल खेलेंगे जो न केवल मजेदार है, बल्कि आपको एक लीडर बनने, दूसरों के साथ मिलकर खेलने और कुछ नया महसूस करने का मौका देगा – जैसे कि पैरा एथलीट्स खेलते हैं।”

- क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो दिव्यांग होते हुए भी खेलता है?
- अगर किसी को चलने या देखने में परेशानी हो, तो क्या वह अच्छा खिलाड़ी बन सकता है?
- आप लीडर बनने के लिए किन गुणों को ज़रूरी मानते हैं?शिक्षक उपरोक्त प्रश्नों पर विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएं की सराहना करते हुए कहेंगे/कहेंगी की चलिये अभी हम एक खेल खेलते है जिसमें हमे दो टीमो का निर्माण करना एक लाल गेंदों की और एक नीली।
- प्रत्येक टीम को छः गेंदें देंगे हर टीम में एक “टीम लीडर” चुनें हेतु कहे जो अपनी टीम को रणनीति बताएगा।



1. जैक बॉल फेंकना (Throwing the Jack Ball) :
   - खेल की शुरुआत में एक खिलाड़ी जैक बॉल को मैदान में फेंकता है।
   - यह लक्ष्य गेंद होती है – बाकी सारी गेंदें इसके नज़दीक लाने की कोशिश की जाएगी।
2. बारी-बारी से गेंदें फेंकना (Taking Turns) :
   - जैक बॉल फेंकने वाला खिलाड़ी अपनी टीम की पहली गेंद फेंकता है।
   - अब दूसरी टीम का खिलाड़ी पहली गेंद फेंकता है और जैक बॉल के करीब फेंकने की कोशिश करता है।
   - फिर पहली टीम दूसरी गेंद जैक बॉल के करीब फेंकने की कोशिश करता है।
   - इसी तरह बारी-बारी से सभी गेंदें फेंकी जाती हैं।
3. स्कोरिंग (Scoring Points) :
   - अंत में यह देखा जाता है कि जैक बॉल के सबसे पास कौन सी टीम की कितनी गेंदें हैं।
   - जितनी गेंदें सबसे पास हैं, उतने अंक मिलते हैं।
   - केवल एक टीम को अंक मिलते हैं – विरोधी टीम की गेंद के पास आने तक।
4. पैरा एथलीट अनुभव जोड़ना (विविधता को समझना) :
   - कुछ को बैठाकर खेलने को कहें (व्हीलचेयर एथलीट अनुभव)
   - कुछ को एक हाथ से खेलने की कोशिश कराएं

गतिविधि के बाद विद्यार्थियों से निम्नलिखित पर चर्चा करे (10 मिनट)

- आपको "पैरा एथलीट" बनकर कैसा लगा?
- क्या इस खेल ने आपको कुछ नया सिखाया?
- अगर आप दोबारा खेलें, तो क्या अलग करेंगे?
- क्या आपने महसूस किया कि हर कोई खेल का हिस्सा बन सकता है?
- टीम लीडर ने कैसे नेतृत्व किया?

गतिविधि का समेकन - आज हमने पैरा ओलंपिक की भावना को समझते हुए एक गतिविधि की जहाँ हमने समावेशन, टीम वर्क और लीडरशिप के महत्त्व को अनुभव किया इन अनुभवो के आधर पर हम कह सक्ते है कि टीम वर्क कितना जरूरी है, वैसे भी असली जीत तब होती है जब हम सबको साथ लेकर चलते हैं।

घर जाकर सोचे और करे –

फिल्म या कहानी का विश्लेषण :

- कोई एक फिल्म या कहानी चुनें जिसमें टीम वर्क दिखाया गया हो (जैसे - चक दे इंडिया, थ्री इडियट्स, लगान)।
- उस फिल्म/कहानी में टीम वर्क कैसे था, कौन-कौन सी कठिनाइयाँ आईं और टीम ने कैसे जीत हासिल की — इन बिंदुओं पर 100 शब्दों में लिखें।

साक्षात्कार

- अपने माता-पिता या किसी पडोसी से पूछें कि उन्होंने अपने जीवन में कहाँ और कैसे टीम वर्क का अनुभव किया।
- उनके उत्तर को 8–10 वाक्यों में लिखकर लाएं।

समालोचनात्मक चिंतन
(Critical Thinking)

हम में तुरंत राय बनाने, सही गलत ठहराने की सामान्य प्रवृति होती है। जो दिखाई दे रहा है, उसे ही सही मान लेना भी हमारी आदतों में शुमार होता है। समालोचनात्मक चिंतन (क्रिटिकल थिंकिंग) वह कौशल होता है जिसमें हम तटस्थ रह कर, किसी से प्रभावित हुए बिना विचार, घटना का विश्लेषण कर उसे तर्क और तथ्य कि कसौटी पर कसते हैं। निरंतर अभ्यास से हम में यह कौशल विकसित होने लगता है। इससे हम अधिक तार्किक और उचित दिशा में सोचने समझने में सक्षम होते हैं। इस सत्र में दी गई गयी गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी समालोचनात्मक चिंतन का अभ्यास करेंगे और इसके मतलब को भी समझेंगे।

गतिविधि-1 : तथ्य और राय की समझ

गतिविधि का शीर्षक	तथ्य और राय की समझ
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	तथ्य और राय पहचान खेल- विद्यार्थी अलग-अलग कथनों को पढ़/सुनकर तय करेंगे कि कौनसा कथन “तथ्य” है और कौन “राय”।

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी तथ्य और राय में अंतर को समझ सकें।
- विद्यार्थी इसके माध्यम से अपने कथनों को या अनुभवों/मान्यताओं पर तथ्यों के साथ संवाद कर सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- शिक्षक गतिविधि के दौरान फ्लिपचार्ट पेपर/ब्लैकबोर्ड/ग्रीनबोर्ड /स्मार्ट बोर्ड,मार्कर.चौक,कागज, पेन / पेंसिल का इस्तमाल कर सकते है।
- तथ्य और राय से जुड़े कथन पहले से तैयार रखें ताकि गतिविधि सुचारु रूप से हो सके।

समावेशिता के लिए सुझाव (Inclusive practices) :

- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए राय और तथ्य वाली गतिविधि में खड़े होकर दायीं-बायीं और जाने की जगह “ताली बजाने” या “रंग कार्ड दिखाने” जैसे - वैकल्पिक संकेतों का प्रयोग करें।

चरणवार प्रक्रिया :

शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा की शुरुआत निम्नलिखित प्रश्नों से करें :

- तथ्य और राय क्या होते हैं? (यदि उत्तर न आए तो शिक्षक उदाहरण दें)
- क्या सभी लोग हर चीज़ को एक जैसा देखते हैं?

शिक्षक विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को समावेशित करते हुए तथ्य और राय की व्याख्या निम्नलिखित के आधार पर करे :

"तथ्य" का मतलब है, ऐसी कोई बात या घटना जो होने या मौजूद होने के लिए जानी जाती है, विशेष रूप से वह जिसके समर्थन में प्रमाण मौजूद हो, या जिसके बारे में जानकारी हो और जिसे सत्यापित किया जा सके। इसे राय या कल्पना से अलग माना जाता है क्योंकि इसे साक्ष्य या प्रमाण द्वारा साबित किया जा सकता है।

"राय" का अर्थ मत, विचार, सुझाव, सलाह, या सम्मति है। यह किसी विषय पर किसी व्यक्ति का दृष्टिकोण या निर्णय होता है, जो निश्चितता या पूर्ण ज्ञान पर आधारित नहीं होता है। यानी राय वह होती है जो किसी व्यक्ति के अनुभव, विश्वास या दृष्टिकोण पर आधारित होती है। एक ही बात पर लोगों की राय अलग-अलग हो सकती है।

उदाहरण :

- "बारिश हो रही है" — यह एक तथ्य है क्योंकि इसे देखा और मापा जा सकता है।
- "बारिश का मौसम सबसे अच्छा होता है" — यह एक राय है, क्योंकि यह व्यक्तिगत पसंद पर आधारित है।

अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक पंक्ति में खड़े हो जाएँ। शिक्षक एक-एक कथन पढ़कर सुनाएँ। यदि वह कथन विद्यार्थियों को तथ्य लगे, तो वे दाहिनी ओर एक कदम बढ़ाएँ। यदि वह राय लगे, तो बाईं ओर कदम बढ़ाएँ।

कथनों की तालिका :

क्रम	**कथन / वाक्य**	**प्रकार**	**कारण / टिप्पणी**
1.	मेरे पापा दुनिया के सबसे ताकतवर आदमी हैं।	राय	व्यक्तिगत भावना पर आधारित
2.	महासागर का सबसे गहरा भाग 35,813 फीट गहरा है।	तथ्य	मैरियाना ट्रेंच का मापा गया आँकड़ा
3.	लड़कों को विज्ञान और तकनीकी में अधिक रुचि होती है।	राय	सामान्यीकरण; रुचियाँ भिन्न होती हैं
4.	पृथ्वी का अधिकतर हिस्सा जल से भरा है।	तथ्य	70% सतह जल से ढकी है
5.	सभी लड़कियों के बाल लंबे होते हैं।	राय	रूढ़िवादी धारणा
6.	पृथ्वी गोल है।	तथ्य	वैज्ञानिक रूप से सिद्ध
7.	सर्दियाँ गर्मियों से ज्यादा अच्छी होती हैं।	राय	व्यक्तिगत पसंद
8.	किताबें फिल्मों से बेहतर होती हैं।	राय	व्यक्तिगत रुचि
9.	पृथ्वी सूर्य से तीसरा ग्रह है।	तथ्य	खगोलशास्त्रीय जानकारी
10.	पृथ्वी को सूर्य की एक परिक्रमा पूरी करने में लगभग 365.25 दिन लगते हैं।	तथ्य	खगोल गणना
11.	ओजोन परत पृथ्वी को UV किरणों से बचाती है।	तथ्य	पर्यावरण विज्ञान
12.	लड़कियाँ स्वाभाविक रूप से ज़्यादा भावुक होती हैं।	राय	लैंगिक पूर्वाग्रह

13.	आम स्वाद में सबसे बेहतरीन फल है।	राय	व्यक्तिगत पसंद
14.	अक्सर लड़कों को बचपन से ही अपनी भावनाएँ दबाने के लिए सामाजिक रूप से प्रशिक्षित किया जाता है।	तथ्य	स्रोतः UNICEF, 2017; सामाजिक व्यवहार संबंधी शोध https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017
15.	प्लास्टिक को विघटित होने में सैकड़ों वर्ष लगते हैं।	तथ्य	पर्यावरणीय शोध
16.	अगर कोई लड़का परेशान किया जाए (bully किया जाए), तो उसे शिकायत नहीं करनी चाहिए, बल्कि जवाब देना चाहिए।	राय	सामाजिक दबाव पर आधारित; असंवेदनशील रवैया
17.	असली मर्द (पुरुष) रोते नहीं हैं।	राय	भावनात्मक एवं जेंडर रूढ़िवादिता
18.	ज्यादातर देशों में, राजनीतिक नेतृत्व के पदों पर पुरुषों का प्रतिशत महिलाओं से अधिक है।	तथ्य	स्रोतः अंतर-संसदीय संघ (आईपीयू) — राष्ट्रीय संसदों में महिलाएँ (2024) – https://data.ipu.org/women-ranking
19.	घर के कामकाज पुरुषों का काम नहीं होते।		लैंगिक भूमिका पर आधारित पूर्वाग्रह
20.	भारत में किशोर 18 वर्ष की आयु तक मतदान नहीं कर सकते।	तथ्य	भारतीय संविधान के अनुसार

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक बच्चों को समझाएँ कि तथ्य और राय में फर्क समझना क्यों ज़रूरी है। जब हम सोच-समझकर निर्णय लेते हैं और किसी बात को साबित करने की कोशिश करते हैं, तब हम समालोचनात्मक (सम्यक आलोचना) चिंतन का अभ्यास करते हैं।

समालोचनात्मक चिंतन का मतलब है कि किसी भी बात, विचार, सूचना या घटना को अलग-अलग दृष्टिकोण से देखना और उसके विभिन्न पहलुओं को समझना। फिर, उस पर तर्क के आधार पर विचार करना, सवाल करना और स्वयं के तथा दूसरों के विचारों में छिपे पूर्वाग्रहों की पड़ताल करना। इसके साथ ही यह जांचना कि वह बात या सूचना सटीक तथ्यों पर आधारित है या नहीं, प्रासंगिक है या नहीं और क्या वह विश्वसनीय स्रोतों पर आधारित है या नहीं।यह ज़रूरी है कि हम हर सुनी, कही, या पढ़ी गई बात को समझें, उसका विश्लेषण करें और खुद से सवाल पूछें – क्या यह बात तथ्य है या सिर्फ किसी की राय?

समालोचनात्मक चिंतन हमें अधिक जागरूक, सोचने-समझने वाला और बेहतर निर्णय लेने वाला नागरिक बनाती है।

गतिविधि 2 : सूचना को समझना और परखना

गतिविधि का शीर्षक	सूचना को समझना और परखना
अनुमानित समय	30 मिनट
मेथड/ तरीके	समूह कार्य और चर्चा- समूहों में बाँटकर समाचार-पत्र की खबर/लेख को पढ़कर उसमें निहित तथ्यों, राय, पूर्वाग्रहों और निष्कर्षों का विश्लेषण। समूह चर्चा के ज़रिए विचार साझा करना और विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।

गतिविधि का उद्देश्य :

- महत्त्वपूर्ण सामाजिक या व्यक्तिगत विषयों पर अपनी सोच और राय को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करने का अभ्यास कर सकेंगे।
- विद्यार्थी इसके माध्यम से भविष्य में अपने समक्ष आने वाले मुद्दों पर गहन अध्यन कर अपने विचारो व्यक्त करने हेतु प्रेरित होंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर
- समाचार-पत्रों से उपयुक्त लेख या खबरें

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- समाचार-पत्रों से उपयुक्त लेख या खबरें पहले से छाँट लें और कतरने पहले से तैयार रखें जिनका विश्लेषण छात्र कर सकें।
- इन लेखों/ खबरों को शिक्षक सत्र से पूर्व स्वयं भी पढ़ें ताकि विद्यार्थियों को इनमें मौजूद सूचनाओं, तथ्य, राय, पूर्वाग्रहों के विश्लेषण में मार्गदर्शन कर सकें।

समावेशिता के लिए सुझाव (Inclusive practices) :

- आवश्यकता के अनुसार समाचार-पत्र लेख की जगह ऑडियो न्यूज़ क्लिप या वीडियो समाचार का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

चरणवार प्रक्रिया :

- कक्षा को 4 से 5 विद्यार्थियों के समूहों में बाँटें।
- प्रत्येक समूह को समाचार पत्र की 1-2 खबरों या लेखों की कतरनें दें। / ऑडियो न्यूज़ क्लिप या वीडियो समाचार की क्लिप भी दें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे पहले सामान्य रूप से इन खबरों को पढ़ें और समझें कि यह किस बारे में है।
- 'तथ्य खोज' हैंडआउट पढ़ना : अब शिक्षक 'तथ्य खोज (Fact Finding)' हैंडआउट हर समूह को दें या बोर्ड/चार्ट पर पहले से लिखा हो तो पढ़वाएं और समझाएं या स्वयं पढ़कर सुनाएँ।
- अब प्रत्येक समूह से कहें कि वे अपनी खबर को 'तथ्य खोज' के छह बिंदुओं (कौन, क्या, कब, कहाँ, क्यों, कैसे) के आधार पर फिर से पढ़ें और नीचे दी गयी वर्कशीट को खबर/लेख पर बनी समझ के आधार पर भरें।
- समूह प्रस्तुति : प्रत्येक समूह अपने विश्लेषण को कक्षा में प्रस्तुत करे।

'तथ्य खोज' हैंडआउट के 6 सवाल

(शिक्षक इसे बोर्ड पर भी लिख सकते हैं)

कौन? – लेख या खबर में कौन-कौन शामिल हैं? किन्होंने कुछ किया या कौन करेंगे? यह किसके बारे में है? इसका उपयोग कौन करते हैं या कौन इसे चाहता हैं? इससे किन्हें फायदा होगा और किन्हें नुकसान हो सकता है? कौन इसमें शामिल होंगे और कौन बाहर रहेंगे? इसके अलावा, कौन-कौन इससे प्रभावित हो सकते हैं, जैसे कुछ लोग, जानवर, पर्यावरण, बाजार, कोई खास समुदाय या व्यवसाय??

क्या? – क्या हो रहा है या होना चाहिए? क्या सही हुआ या क्या गलती हुई?

कब? – यह घटना कब हुई या कब होनी चाहिए थी? समय का क्या महत्त्व है?

कहाँ? – यह घटना कहाँ हुई / होनी चाहिए / हो सकती थी? क्या अन्य स्थान भी इससे प्रभावित हुए? (आपका गाँव/शहर/देश

	और दुनिया का कोई भी देश) भी इससे प्रभावित हैं? घटना स्थान के लोगों और कार्यों पर क्या प्रभाव पड़ा?
क्यों? –	यह क्यों हुआ या किया गया? इसके पीछे कारण क्या था?
कैसे? –	यह कैसे किया गया या हुआ/किया जा सकता है/किया जाना चाहिए/रोकना चाहिए/बनाना चाहिए/सुधारना चाहिए/बदलना चाहिए? इसे कैसे वर्णित या समझा जा सकता है? या इसे बेहतर कैसे किया जा सकता है?

'वर्कशीट प्रारूप' (प्रत्येक समूह के लिए) :

विश्लेषण बिंदु	उत्तर
कौन?	इसमें कौन शामिल हैं? किन्हें लाभ/हानि हो सकती है?
क्या?	क्या हुआ / नहीं हुआ/ होना चाहिए/ नहीं होना चाहिए?
कब?	घटना कब हुई / होनी चाहिए थी?
कहाँ?	घटना कहाँ हुई / अन्य स्थानों पर असर?
क्यों?	यह क्यों हुआ / किया गया / टाला गया?
कैसे?	यह कैसे हुआ / किया जाना चाहिए था?

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक निम्न मुख्य बिंदुओं पर ज़ोर दें :

समाचार रिपोर्ट या किसी भी लेख को गहराई से समझने के लिए यह बेहद ज़रूरी है कि उसमें "कौन, क्या, कब, कहाँ, क्यों और कैसे" जैसे छह मूलभूत तत्व स्पष्ट रूप से शामिल हों। इन प्रश्नों की मदद से न केवल हम किसी जानकारी की बारीकियों को समझते हैं, बल्कि उनसे जुड़ी परिस्थितियों के लिए संभावित, तर्कसंगत और रचनात्मक समाधान भी तलाश सकते हैं।

इस गतिविधि के माध्यम से हमने समझा कि किसी लेख या खबर को सिर्फ पढ़ना ही काफी नहीं है, बल्कि उसमें प्रस्तुत विचारों पर सोच-विचार करना और उनका विश्लेषण करना भी ज़रूरी है। जब हम समालोचनात्मक दृष्टिकोण अपनाकर किसी लेख, समाचार या मीडिया संदेश को पढ़ते हैं, तो हम केवल उसके शब्दों तक सीमित नहीं रहते, बल्कि उसकी भाषा, संरचना, साक्ष्य, पूर्वाग्रहों और अंतर्निहित मान्यताओं का भी विश्लेषण करते हैं। यह अभ्यास न केवल विषय की गहरी समझ विकसित करता है, बल्कि एक संतुलित, तर्कसंगत और सूचित राय बनाने में भी हमारी मदद करता है। समालोचनात्मक दृष्टिकोण अपनाकर हम यह तय कर सकते हैं कि कौन-सी जानकारी विश्वसनीय है और कौन-सी नहीं, जिससे हम एक सतर्क, जागरूक और ज़िम्मेदार नागरिक बन पाते हैं।

सत्र का समेकन :

हमने यह भी समझा कि कोई बात तथ्य है या राय, इसे पहचानना ज़रूरी है। अगर कोई बात किसी प्रमाण या साक्ष्य से साबित की जा सकती है, तो वह तथ्य होती है। और अगर वह किसी की सोच, अनुभव या विश्वास पर आधारित हो, तो वह राय कहलाती है। हालाँकि, राय रखना भी पूरी तरह से सही है, लेकिन जो जानकारी हम सुनते या पढ़ते हैं, उसे जांचने के लिए यह अंतर समझना आवश्यक है। यही अभ्यास हमें समालोचनात्मक सोच (critical thinking) की ओर ले जाता है, जो कि एक अत्यंत उपयोगी जीवन कौशल है।

समालोचनात्मक चिंतन हमें यह सिखाता है कि किसी जानकारी को बिना सोचे-समझे सही न मानें, बल्कि तर्क, सवाल और विश्लेषण के ज़रिए सोचें। इससे हम न केवल पढ़ाई में बेहतर बनते हैं, बल्कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी में आने वाली चुनौतियों को भी समझदारी से हल कर पाते हैं। यह हमें एक जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक बनने में मदद करता है।

घर जाकर सोचें और करें :

प्रश्न 1 : नीचे दिए गए किसी एक विषय पर आप अपनी स्वयं की राय लिखें तथा अपने अभिभावकों की राय सुनकर लिखें —

- भ्रमण के लिए सबसे बेहतर जगह क्या है?
- घर का काम किसका काम है?

प्रश्न 2 : सोचिए, यदि आप अपने अभिभावकों की राय से सहमत/असहमत हैं तो क्यों?

प्रश्न 3 : अपने गाँव/शहर के बारे में कोई तीन तथ्य जानें और लिखें।

समस्या समाधान
(Problem Solving)

जीवन में हमें कई बार ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, जहाँ कोई न कोई समस्या खड़ी हो जाती है। इन समस्याओं को समझकर और सोच-समझकर सही समाधान निकालना एक ज़रूरी जीवन कौशल है। अगर हम शांति से सोचें, जानकारी जुटाएँ और विकल्पों पर विचार करें, तो हम किसी भी कठिनाई से बाहर निकल सकते हैं। इस सत्र के माध्यम से हम समस्या समाधान की एक सोचने-समझने वाली प्रक्रिया सीखेंगे, जो हमारे दैनिक जीवन में भी उपयोगी साबित होगी।

गतिविधि 1 : सोचो, समझो, हल करो/ समाधान की सीढ़ी

गतिविधि का शीर्षक	सोचो, समझो, हल करो/ समाधान की सीढ़ी
अनुमानित समय	35 मिनट
मेथड/ तरीके	कहानी सुनाना,व्यक्तिगत कार्य एवं चर्चा करना

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी किसी भी समस्या या परिस्थिति का विश्लेषण करने का अभ्यास करेंगे।
- तथा उन स्थितियों में उपलब्ध विकल्पों के चयन की प्रक्रिया को समझेंगे।
- विद्यार्थी समस्या- समाधान की प्रक्रिया (स्टेप-बाय-स्टेप) से परिचित हो सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

इस गतिविधि के अंतर्गत शिक्षक विद्यार्थी को निम्नलिखित पॉवर मॉडल को इस्तमाल करने हेतु प्रेरित करेंगे/करेंगी।

P.O.W.E.R. मॉडल एक तरीका है जिससे हम कोई भी समस्या सुलझाने में मदद पा सकते हैं। इसमें पाँच आसान कदम होते हैं – पहले हम सोचते हैं कि समस्या क्या है, फिर उससे जुड़ी जानकारी इकट्ठा करते हैं, फिर विकल्पों पर सोचते हैं, उनमें से सबसे बेहतर समाधान चुनते हैं और अंत में देखते हैं कि हमारा फैसला सही था या नहीं-

P-समस्या की पहचान	समस्या की पहचान करना
O-जानकारी एकत्र करना	समस्या को भली-भांति समझने तथा उपयुक्त समाधान की दिशा में आगे बढ़ने के लिए, उससे संबंधित अधिकांश एवं आवश्यक जानकारियाँ एकत्र की जानी चाहिए
W-विकल्पों का मुल्यांकन	निर्णय लेने से पूर्व समस्या के सभी संभावित समाधानों पर विचार करना चाहिए और प्रत्येक विकल्प के फायदे और नुकसान का मुल्यांकन करना चाहिए।
E-सर्वश्रेष्ठ विकल्प का चयन	विभिन्न विकल्पों के मुल्यांकन के आधार पर सर्वश्रेष्ठ विकल्प चुनना चाहिए।
R-विकल्प के परिणामों की समीक्षा एवं चिंतन	विकल्प को लागू करने के बाद, उसकी समीक्षा कर चिंतन करना चाहिए ताकि हम देख सके की हमारा समाधान कितना प्रभावी था।

इस मॉडल को इस्तमाल करने हेतु शिक्षक विद्यार्थियों को एक काल्पनिक घटना दे (या विद्यार्थियों से उनके आस-पास की समस्याओं की मैपिंग करवाये),जिससे वह इस मॉडल का इस्तमाल कर समस्या का समाधान कर सके। (उदाहरण के लिए : उनके क्षेत्र में पानी की समस्या, वनों की कटाई, प्लास्टिक का ज्यादा इस्तेमाल, घर में बिजली की समस्या)

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक सत्र की शुरुवात में कहें कि, आज हम सभी समस्या समाधान हेतु निर्णय लेने के कौशल पर बात करेंगे की किसी भी समस्या में समाधान हेतु निर्णय लेते समय हमे क्या ध्यान रखना चाहिए ताकि हम समस्या का समाधान प्राप्त कर सके।
- निर्णय लेने की क्षमता एक ऐसी योग्यता है जो दो या उससे अधिक समाधानों के बीच चुनाव करने में मदद करती है। यह हमें अपने लिए सही निर्णय लेने के विविध विकल्पों को खोजने,उनको सही तरीके से परखने एवं संभावित परिणामों या नतीजों की पहचान करने और उसका विशलेषण करने में मदद करती है।
- हमारे सामने अनेक बार किसी समस्या के समाधान के चुनाव हेतु सही निर्णय लेने की चुनौती उत्पन्न होती है और हम असमजंस में होते है कि क्या करें और क्या नहीं करें। गलत समाधान हमेशा नवीन समस्याओं को जन्म देते है और बेवजह का तनाव उत्पन्न करते है। इसीलिये यह आवश्यक है कि निर्णय लेने के विविध विकल्पों के बारे में जानकरी जुटाकर हानि-लाभ का पूरा आकंलन किया जाये। समस्या का सही समाधान हेतु सही निर्णय लेने का अर्थ उसको क्रियान्वित करना भी है। इसका अर्थ है कि स्वयं कार्य करना और उसका उत्तरदायित्व लेना।

अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे दी गई जानकारी को ध्यानपूर्वक पढ़ें, उस पर सोचें और फिर समूह में अपने विचार साझा करें। यह गतिविधि उन्हें सोचने, समझने और संवाद करने के लिए प्रेरित करेगी।

भूमि की कहानी :

भूमि कक्षा 11 की छात्रा है। वह पढ़ने में बहुत होशियार है और विद्यालय की सभी गतिविधियों में बढ़चढ़ कर भाग लेती है। उसके विद्यालय में विज्ञान दिवस पर एक मॉडल मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। भूमि ने इसमें भाग लेने का मन बनाया है। मगर वह यह तय नहीं कर पा रही कि वह किस विषय पर अपना मॉडल तैयार करें। उसके वार्षिक परीक्षाएं भी नजदीक है, वह चाहती है कि उसकी पढ़ाई भी डिस्टर्ब नहीं हो। उसे समझ में नहीं आ रहा है कि वह प्रतियोगिता में भाग ले अथवा नहीं।

सब उसे अलग-अलग सलाह देते है। उसकी कक्षा के ज्यादातर साथी कुछ आसान सा करना चाहते है और अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहते हैं। भूमि की समझ में नहीं आ रहा कि वह क्या करें? वह प्रतियोगिता में भाग नही लेने के परिणामों के बारे में भी सोचती है और अपने शिक्षक से इस बारे में सलाह करती है। वह उसे कहते है कि उसे बिना किसी धारणा के किसी ऐसे विषय का चयन करना चाहिये जिसमें उसकी रुचि हो और वह उपयोगी भी हो। भूमि इस पर विचार करती है। वह मॉडल के अलग-अलग विषयों के बारे में विचार करती है। उसे ध्यान आता है कि उसकी पर्यावरण में गहन रुचि है और इससे सम्बन्धित जानकारी उसे अपने आस-पास से भी मिल सकती है यह उसके गाँव के लियें भी उपयोगी होगा वह इससे जुड़े विविध मसलों पर जानकारी जुटाने के बाद जल के परम्परागत स्त्रोतों के संरक्षण पर मॉडल बनाने का निर्णय करती है।

वह अपनी दैनिक दिनचर्या बनाती है जिसमें योजनाबद्ध तरीके से अपनी पढ़ाई और प्रतियोगिता की तैयारी के मध्य तालमेल बैठा सकें। वह बनायी गयी योजना को पूरी लगन के साथ क्रियान्वित करने का प्रयास करती है। आखिरकार, उसका मॉडल बनकर तैयार होता है, सभी मॉडल की बहुत सराहना करते है। भूमि को बहुत ख़ुशी मिलती है। उसे अहसास होता है कि प्रतियोगिता में भाग लेने का निर्णय एकदम सही था।

कहानी सुनने के बाद शिक्षक सभी से चर्चा करें कि-

1. भूमि की क्या समस्या थी?
2. उसकी समस्या के समाधान के लिए क्या-क्या विकल्प उपलब्ध थे?
3. भूमि ने क्या निर्णय लिया? क्या यह निर्णय सही था?

4. भूमि ने निर्णय लेने के दौरान किन-किन बिन्दुओं का ध्यान रखा?
5. क्या भूमि के पास और कोई भी विकल्प था या हो सकता था अपनी समस्या समाधान के लिए?

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक चर्चा के आधार पर विद्यार्थीयों की प्रतिक्रियाओं को समेकित करते हुए कहें की भूमि भी अगर चाहती तो कोई आसान सा मॉडल बना सकती थी जैसा की सभी विद्यार्थियों ने किया, क्यूंकि सभी को परीक्षा की तैयारी करनी थी परन्तु भूमि ने उस समस्या के समाधान हेतु निर्णय एक प्रभावी ढंग से लिया उसने सभी विकल्पों पे सोचा, साथ ही सलाह भी ली और जाना की सब क्या कर रहे है और अपने लिए सही निर्णय का चुनाव कर उसे क्रियान्वित किया जिसमें वह सफल भी हुई। हम सभी अपने जीवन में प्रत्येक दिन किसी भी समस्या या दिनचर्या हेतु निर्णय लेते है और इसके लिये हम अपने बड़ो, शिक्षकों या जिसे हम उपयुक्त व्यक्ति मानते हो उससे सलाह ले सकते है।

गतिविधि 2- सृजनात्मक समाधान

गतिविधि का शीर्षक	सृजनात्मक समाधान
अनुमानित समय	35 मिनट
मेथड/ तरीके	• चर्चा आधारित गतिविधियाँ • समूह चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों रचनात्मक विचारों के साथ समस्या का समाधान निकाल सकेंगे।
- विद्यार्थी किसी समस्या के प्रत्येक पहलू पर विचार करना सीख सकेंगे और विकल्पों का चयन किस प्रकार की जाती हैं,उसको समझ सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं के लिए स्थान और समय अवश्य दें। उनकी समस्याओं को सही या गलत कहने से बचें।

चरणवार प्रक्रिया :

शिक्षक सभी विद्यार्थियों को दो-दो के जोड़े में बांटे और उन्हें चर्चा करने हेतु प्रेरित करें कि उन अवसरों और घटनाओं के बारे में सोचे जब उन्होंने कोइ निर्णय लिया था। उसके बारे में अपने साथी को बताये और लिये गये निर्णय का निम्नलिखित चार्ट बनायें-

- क्या समस्या या अवसर थी?
- किस बारे में निर्णय लेना था?
- निर्णय लेने में मुख्य्य चुनौती क्या थी?
- निर्णय लेने के लिये क्या-क्या विकल्प उपलब्ध थे?
- विकल्पों में से किसी एक के चयन में क्या दिक्कत आयी?
- क्या निर्णय लिया गया?
- क्या उस निर्णय ने आपकी समस्या को हल कर दिया?

विद्यार्थी किसी काल्पनिक स्थिति के बारे में भी अपना निर्णय-मैपिंग चार्ट बना सकते है।

शिक्षक हेतु निर्देश :
• पूर्व तैयारी करते हुये निर्णय लेने के चार्ट को ब्लैक-बौर्ड पर बनायें। • शिक्षक इस कार्य हेतु विद्यार्थियों को 10 मिनट का समय दे। • प्रस्तुतीकरण हेतु 3 मिनट का समय दिया जाये।

- अब शिक्षक कुछ समूहों को बारी-बारी से अपना कार्य प्रस्तुत करने के लिये प्रेरित करें और निर्णय लेने के विविध चरणों से जुड़े मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करें।

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक, सत्र के दौरान विद्यार्थियों द्वारा दिए गए विचारों और प्रतिक्रियाओं को समाहित करते हुए, प्रमुख बिंदुओं की दोहराई करें। यह वाक्य एक कार्ड पर लिखे जा सकता है, जिसे किसी विद्यार्थी द्वारा ज़ोर से पढ़वाकर समूह चर्चा की शुरुआत की जा सकती है।

निर्णय लेना एक बहुत महत्त्वपूर्ण जीवन कौशल है। यह हमें हमारे दैनिक जीवन में किसी भी कार्य को करने के विविध विकल्पों और उनके परिणामों के बारे मे बताता है। इससे हम अपने दैनिक जीवन की चुनौतियों को अधिक प्रभावी तरीके से समाधान के योग्य बनते है। अनेक बार पूर्वाग्रहों और धारणाओं के कारण हम निर्णय लेने से बचते है जो कि सही नहीं है। निर्णय लेने में स्वयं कार्य करना और किये गये कार्य का दायित्व लेना भी सम्मिलित है।

गतिविधि 3 : "विकल्पों पर चर्चा– समाधान के परिप्रेक्ष्य"

गतिविधि का शीर्षक	"विकल्पों पर चर्चा– समाधान के परिप्रेक्ष्य"
अनुमानित समय	30-35 मिनट
मेथड/ तरीके	जोड़ी में एवं सामूहिक चर्चा, समाधान के चुनाव पर सोच समझ कर निर्णय लेना

गतिविधि का उद्देश्य :

1. विद्यार्थियों को विभिन्न समाधान विकल्पों के पक्ष और विपक्ष (Pros and Cons) पर चर्चा व आत्म विशलेषण करना सीख सकेंगे।
2. विद्यार्थी उपयुक्त समाधान के चयन की प्रक्रिया को सीख सकेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- शिक्षक विद्यार्थियों से उनकी समस्या को चयनित करने हेतु प्रोत्साहित करे जिससे उनकी शिक्षा या लक्ष्यों में वह चुनोती महसूस करते हो।
- विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं के लिए स्थान और समय अवश्य दें। उनकी समस्याओं को सही या गलत कहने से बचें।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक विद्यार्थियों को 5 के समूह में विभाजित करे।
- शिक्षक बड़े समूह में समस्याओं को चिन्हित करे व प्रत्येक समूह को एक परिद्रश्य/ समस्या दे।

- शिक्षक इस गतिविधि में कार्य करने हेतु समूह को 10 मिनट का समय दे।
- विद्यार्थी समूहों में विभाजित होकर इस समस्या के लिए कम से कम तीन वांछित समाधान चुनेंगे।
- प्रत्येक समूह अपने समाधान के Pros और Cons तैयार करेंगे और उन्हें कक्षा में प्रस्तुत करेंगे।
- समूह कार्य पश्चात् प्रत्येक समूह को प्रस्तुतीकरण हेतु 3 मिनट का समय व प्रस्तुतीकरण पर चर्चा हेतु 5 मिनल का समय दे।
- अंत में, सर्वसम्मती व बहुमत के आधार पर सबसे उपयुक्त समाधान पर चुना जायेगा।

नोट-यदि समय की कमी हो तो शिक्षक यह किसी 2 समूहों के प्रस्तुतीकरण के साथ ही कराये।

गतिविधि का समेकन :

इस गतिविधि के माध्यम से आज हम सभी ने जाना कि किसी भी समस्या का समाधान खोजने के लिए केवल एक ही रास्ता नहीं होता, बल्कि कई विकल्प होते हैं। हर समाधान के अपने लाभ और चुनौतियाँ होती हैं, जिन्हें समझना और तर्कसंगत ढंग से विश्लेषण करना आवश्यक है। जब हम समूह में विचार करते हैं, तो विभिन्न दृष्टिकोण सामने आते हैं, जिससे निर्णय प्रक्रिया और अधिक समृद्ध होती है। इस प्रक्रिया में आप सभी ने आत्म-विश्लेषण, आलोचनात्मक सोच और समूह चर्चा जैसे महत्त्वपूर्ण जीवन कौशलों का अभ्यास किया है।

घर जाकर सोचें और करें :

हमें अपने दैनिक जीवन में कहाँ-कहा निर्णय लेने पड़ते है? इससे जुड़ा अपनी निर्णय प्रक्रिया -चार्ट/मैप बनाये।

शिक्षक यदि बजट हो तो पॉवर मॉडल का प्रिंट सभी विद्यार्थियों को दे सकते है।

रचनात्मक चिंतन
(Creative Thinking)

यह गतिविधि विद्यार्थियों की **कल्पनाशक्ति और रचनात्मक अभिव्यक्ति** को प्रोत्साहित करने के लिए तैयार की गई है। विभिन्न वस्तुओं या प्राकृतिक तत्वों की भूमिका निभाकर बच्चे न केवल नए ढंग से सोचते हैं, बल्कि वे दूसरों के दृष्टिकोण को समझना भी सीखते हैं, जिससे उनमें **भावनात्मक समझ और रचनात्मक कौशल** का विकास होता है। शिक्षक इस गतिविधि को संवादात्मक और उत्साहपूर्ण ढंग से संचालित करें, ताकि सभी विद्यार्थी खुलकर भाग लें और अपनी सोच को व्यक्त कर सकें। यह अभ्यास उन्हें अधिक **संवेदनशील और रचनात्मक नागरिक** बनाने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम है।

गतिविधि -1 सोचो अलग, बोलो मजेदार

गतिविधि का शीर्षक	सोचो अलग, बोलो मजेदार
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा -परिचर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

1. **विद्यार्थी विभिन्न दृष्टिकोणों से सोचना सीखेंगे** – वे पेड़, नदी, पक्षी या किसी वस्तु की भूमिका में आकर उनकी भावनाओं और विचारों को समझेंगे।
2. **विद्यार्थियों में कल्पनाशक्ति और सृजनात्मक सोच का विकास करना।**
3. **वस्तुओं/प्राकृतिक तत्वों की भूमिका निर्वहन से विद्यार्थियों में रचनात्मक सोचने की क्षमता विकसित होगी।**

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

इस गतिविधि को शुरू करते हुए शिक्षा विद्यार्थियों से संवाद करें- आज हम एक मजेदार गतिविधि करेंगे जहाँ आप पेड़, नदी, जानवर या यहाँ तक कि अपने मोबाइल फोन की भी भूमिका निभाएँगे। क्या आप जानते हैं कि अगर एक पहाड़ बोल सके, तो वह क्या कहेगा?इस चर्चा में उपसमूह बनाते हुए सभी विद्यार्थियों को भागीदारी का अवसर प्रदान करें। इस कार्य के लिए शिक्षक – विद्यार्थियों को 2-2 के समूह में बैठने का निर्देश दें।

- एक विद्यार्थी प्रश्न पूछेगा (जैसे - "अगर तुम बादल होते, तो क्या महसूस करते?")।
- दूसरा उस वस्तु/प्रकृति की भूमिका में जवाब देगा।
- फिर भूमिकाएँ बदलें।

चरणवार प्रक्रिया :

समूह बनाने के बाद अब शिक्षक विद्यार्थियों को एक-दूदुसरे से काल्पनिक रचनात्मक सवाल पूछने को कहेंगे। दूसरा विद्यार्थी उस वस्तु/प्रकृति की तरह सोच कर उत्तर देगा, जैसे-

- यदि तुम पेड़ होते तो मुझसे क्या कहते?
- यदि तुम नदी होते तो अपनी क्या समस्याये बताते?

- यदि तुम एक पक्षी होते, तो मनुष्य से क्या बात करते?
- यदि तुम सूरज होते, तो सुबह बच्चों से क्या कहते?
- यदि तुम एक स्कूल की घंटी होते, तो छात्रों से क्या कहना चाहते हो या चाहोगे?
- यदि तुम एक बादल होते, तो बारिश क्यों करते और कहाँ करते?
- यदि तुम मोबाइल फोन होते, तो बच्चों को क्या सलाह देते? (विद्यार्थी अपने खुद के सवाल भी बना सकते हैं।)

विचार-विमर्श – "इससे मुझे क्या सीख मिली?"

गतिविधि के बाद, शिक्षक विद्यार्थियों से विचार-विमर्श करेंगे :

1. "किसी पेड़, नदी या जानवर की तरह सोचने में कैसा लगा?"
2. "क्या तुम्हें लगता है कि तुम अब उनकी भावनाएँ बेहतर समझते हो?"
3. "इस गतिविधि ने तुम्हारी कल्पनाशक्ति को कैसे बढ़ाया?"
4. "क्या तुम अब चीजों को अलग नजरिए से देखते हो?"
5. "रचनात्मकता हमारे जीवन में कैसे मदद करती है?"

गतिविधि का समेकन : शिक्षक विद्यार्थियों के विचारों की सराहना करें व चर्चा करें कि इस गतिविधि ने हमें सिखाया कि दूसरों की भावनाएँ समझना, कल्पना करना और रचनात्मक बनना कितना आवश्यक है।

गतिविधि - 2 मन के रंग, शब्दों के संग

गतिविधि का शीर्षक	मन के रंग, शब्दों के संग
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा -परिचर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- कल्पनाशीलता और रचनात्मकता को विकसित करना।
- विद्यार्थियों की रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना।
- रचनात्मकता के महत्त्व को रेखांकित करना।

गतिवधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, स्केच रंग, बोर्ड मार्कर, डस्टर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक गतिविधि को पहले ठीक से पढ़ कर समझ लें व प्रत्येक स्तर के लिए कुछ उदाहरण भी तैयार रखे साथ ही प्रत्येक विद्यार्थी को भागीदारी का अवसर प्रदान करें।

चरणवार प्रक्रिया :

गतिविधि 2 (20 मिनट)

1. सभी विद्यार्थियों को एक A4 साइज़ का कागज़ व स्केचपेन दीजिए। विद्यार्थियों को अपने आसपास देखने को कहिए और उनका

मनपसंद रंग चुनने को कहिए। जो रंग उनको सबसे ज्यादा प्रिय हो या जिस रंग से व ज्यादा जुड़ाव महसूस करते है।

2. सभी को वह रंग का नाम कागज़ में सबसे ऊपर लिखना है। रंग के शेड की तरह भी लिख सजते है, जैसे हल्का नीला, गहरा हरा।
3. अब सभी को उस रंग के नाम में विशेषण या कोई रुपक जोड़ना है। उसे रंग के नाम के नीचे लिखे। जैसे गहने पेड़ जैसा हरा, शाम के आकाश जैसा नीला।
4. अब इसके नीचे जो रंग आपने चुना है उसे एक 2/3 वाक्य का पत्र लिखना है। आप उस रंग को देखके कैसा महसूस करते है।
5. अब आप याद कीजिए की आपको यह रंग कब से पसंद आने लगा। आपके बचपन, स्कूल की कोई कहानी किस्से को याद कीजिए। याद कीजिए कोई वस्तु जो इस रंग से जुड़ी हो। इस याद से जुड़े 8-10 शब्द लिखिए।
6. अब आपके पास रंग का नाम है, उस के लिए रुपक है, एक छोटा-सा पत्र भी है और आप की यादों से जुड़े कुछ शब्द भी है। आपको इन सभी का उपयोग करके एक छोटी कविता बनानी है। इस कविता में तुकबंदी होना जरूरी नहीं है। कोशिश करें की आपके रंग से जुड़ी जो बाते आपने लिखी है उसे शामिल करे व एक जादुई कविता बनाएं।
7. मिनट में यह निर्देश दे व विद्यार्थियों को 10 मिनट का समय कविता लिखने के लिए दे।
8. मिनट का समय कुछ विद्यार्थियों की कविताएं सभी मिलकर सुने। उनको अपनी कविता सुनाने के लिए प्रेरित करें।

चर्चा के बिन्दु/ प्रश्न :

- यह गतिविधि करते समय आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- इस गतिविधि मे आपने क्या सीखे?
- इस गतिविधि में आप कौनसी क्षमताओं का उपयोग कर रहे थे?
- क्या यह क्षमताएं हमारे जीवन में जरूरी है? कैसे?

1. **गतिविधि का समेकन** – शिक्षक गतिविधि पर चर्चा के बाद बताये की आज हमने अपनी भावनाओं को शब्दों में ढाला और सीखा कि रचनात्मकता हमारे आस-पास की साधारण चीज़ों में भी छिपी होती है।इस गतिविधि ने हमें बताया कि कविता लिखना केवल कवियों का काम नहीं - हर व्यक्ति के भीतर अपनी अनूठी अभिव्यक्ति की संभावना होती है। रचनात्मकता हमें स्वयं को बेहतर ढंग से समझने, अपनी भावनाओं को व्यवस्थित करने और नए दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती है। आइए, हम जीवन के हर पल को रचनात्मक दृष्टि से देखने का संकल्प लें - क्योंकि रचनात्मकता केवल कक्षा तक सीमित नहीं, बल्कि जीवन जीने का एक तरीका है

गतिविधि – 3 अनोखी सोच, अनूठे समाधान

गतिविधि का शीर्षक	35-40 मिनट
अनुमानित समय	कहानी एवं चर्चा
मेथड/ तरीके	

गतिवधि का उद्देश्य :

- छात्रों को रचनात्मक सोच के लिए प्रोत्साहित करना।
- उन्हें वास्तविक दुनिया की समस्याओं के लिए समाधान खोजने में मदद करना।
- रचनात्मक दृष्टिकोण से समस्याओं का समाधान संभव बनाना।
- समस्या की पहचान, विचार-मंथन, परीक्षण से परिचित कराना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक रचनात्मकता के महत्त्व पर विद्यार्थियों से चर्चा करें और बतायें कि रचनात्मकता केवल कला तक सीमित नहीं है, बल्कि समस्या-समाधान और नवाचार में भी महत्त्वपूर्ण है।

चरणवार प्रक्रिया :

चरण-1 : शिक्षक विद्यार्थियों को एक कहानी/किस्सा सुनायेंगे।

"स्वच्छ गाँव का सपना"

एक समय की बात है, पहाड़ियों से घिरा एक सुरम्य गाँव था, जिसका नाम सुंदरा था। यह गाँव अपनी हरियाली और शांति के लिए जाना जाता था। लेकिन पिछले कुछ सालों से गाँव की सुंदरता पर कचरे का ग्रहण लग रहा था। गाँव की गलियों में बदबू और मक्खी-मच्छरों का राज हो गया था। हर घर के बाहर, गलियों के नुक्कड़ पर, तालाब के किनारे प्लास्टिक की थैलियाँ, खाली बोतलें और सड़े हुए फल-सब्जियों के छिलके जमा होने लगे थे। स्वच्छता की कमी के कारण बीमारियाँ फैल रही थीं और गाँव की सुंदरता धूमिल हो रही थी।

उसी गाँव में एक लड़का था अनमोल, जो कक्षा 11 में पढ़ता था। अनमोल को बचपन से ही प्रकृति से लगाव था और गाँव की यह हालत उसे बहुत परेशान करती थी। अनमोल सिर्फ़ किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं था, बल्कि उसमें चीज़ों को अलग नज़रिए से देखने की अद्भुत क्षमता थी। उसने कचरा प्रबंधन (Waste Management) पर एक डॉक्यूमेंट्री देखी और तभी उसके मन में एक विचार आया "क्यों न हम अपने गाँव को फिर से स्वच्छ और सुंदर बनाएँ और इस कचरे को ही अपनी ताकत बना लें?"

एक दिन, गाँव की चौपाल पर सरपंच ने गाँव की समस्या पर निराशा व्यक्त करते हुए कहा, "भाई-बहनों, इस कचरे ने तो हमारा जीना मुश्किल कर दिया है। न तो सरकार से कोई मदद मिल रही है और न हमें कोई रास्ता सूझ रहा है।"

अपनी सोच को हकीकत में बदलने का अनमोल को यह उचित मौका लगा, उसने खड़े होकर कहा, "सरपंच जी, क्या हम इस समस्या को खुद ही हल करने की कोशिश नहीं कर सकते? कचरा सिर्फ़ गंदगी नहीं, यह एक संसाधन भी हो सकता है।"

गाँव वाले हैरान हुए। "संसाधन? कचरा भला कैसे संसाधन हो सकता है?" एक बुजुर्ग ने पूछा।

अनमोल ने समझाया, कि कचरे को सही तरीके से प्रबंधित किया जाए, तो वह उपयोगी बन सकता है। हमें बस थोड़ा नया सोचने और सही तरीका अपनाने की ज़रूरत है।

शुरुआत में उन्हें लगा कि यह एक बच्चे की हवाई कल्पना है, लेकिन अनमोल के दृढ़ संकल्प और उसके पास कुछ शुरुआती मौलिक विचार देखकर गाँव वाले प्रभावित हुए। सरपंच ने भी हरसंभव सहयोग का वादा किया।

सबसे पहले, अनमोल ने गाँव के युवाओं और स्कूली बच्चों की एक टीम बनाई। उसने उन्हें बताया कि कैसे गीला और सूखा कचरे को अलग-अलग करना पहला और सबसे महत्त्वपूर्ण कदम है।

युवाओं और स्कूली बच्चों की टीम ने गाँव के हर घर में दो अलग-अलग डिब्बे रखने की अपील की एक गीले कचरे जैसे- सब्जी के छिलके, पत्तियाँ, बचा हुआ खाना आदि के लिए और एक सूखे कचरे जैसे- प्लास्टिक, कागज़, धातु, काँच के लिए।

गीले कचरे के लिए अनमोल के कहने पर सरपंच ने गाँव के बाहरी हिस्से में खाली पड़ी ज़मीन पर सामुदायिक कम्पोस्ट पिट (Compost Pit) के लिये गाँव वालों और नरेगा मजदूरों की मदद से गड्ढे खुदवाए। अनमोल ने लोगों को सिखाया कि कैसे गीले कचरे को मिट्टी और सूखी पत्तियों के साथ मिला कर उत्तम गुणवत्ता वाली जैविक खाद बनाई जा सकती है।

फिर बारी आई सूखे कचरे की। यह थोड़ा मुश्किल था, लेकिन अनमोल ने यहाँ अपनी रचनात्मकता और अभिनव सोच का प्रदर्शन किया। उसने सामाजिक चेतना केंद्र और गाँव के दर्जी अंकल की सहायता से गाँव की महिलाओं को पुराने कपड़ों से थैले बनाना सिखाया, जिन्हें गाँव की दुकानों में प्लास्टिक के थैलों की जगह इस्तेमाल किया जाने लगा। बच्चों ने पुरानी प्लास्टिक की बोतलों को काट-छांट कर रंग-बिरंगे गमले बनाए और उनमें फूल लगाए, जिससे गाँव की गलियाँ सुंदर दिखने लगीं। यह सब देखकर गाँव वाले सोचने लगे कि वाकई कचरे में भी कितनी कला छिपी है।

सरपंच ने गाँव में एक कचरा पृथक्करण केंद्र भी स्थापित किया, जहाँ गाँव वाले अपना अलग-अलग किया हुआ कचरा जमा कर सकते थे तथा शहर की रीसाइक्लिंग कंपनी से संपर्क किया, जो नियमित रूप से सूखे कचरे को गाँव से ले जाती थी और बदले में गाँव को कुछ पैसे भी मिलते थे।

देखते ही देखते सुंदरा गाँव का नज़ारा बदल गया। कचरे के ढेर गायब हो गए। गाँव की गलियाँ साफ-सुथरी हो गई। रासायनिक खादों पर किसानों की निर्भरता कम हुई और मिट्टी की सेहत सुधरी। खेतों में जैविक खाद से लहलहाती फसलें पैदा होने लगी। गाँव के लोग अब अपने स्वास्थ्य और पर्यावरण के प्रति अधिक जागरूक थे।

अनमोल ने साबित कर दिया कि रचनात्मकता केवल बड़े शहरों या महंगे संसाधनों तक ही सीमित नहीं है। यह हर जगह मौजूद है। समस्याओं को नए दृष्टिकोण से देखने की क्षमता ने पूरे गाँव का स्वरूप बदल दिया। सुंदरा अब सिर्फ़ एक गाँव नहीं बल्कि नवाचार और संभावनाओं का प्रतीक बन चुका था।

शिक्षक सभी विद्यार्थियों को कहानी सुनाने के बाद, 'कहानी पर चर्चा और समझ' बनाने हेतु निम्नानुसार प्रश्न पूछें। इससे विद्यार्थी कहानी के संदेश को आत्मसात कर पाएंगे और उन्हें आगामी गतिविधियों के लिए मानसिक रूप से तैयार किया जा सकेगा। यह चर्चा एक आधारशिला का काम करेगी, जिससे विद्यार्थी यह समझ पाएंगे कि कैसे एक व्यक्ति के रचनात्मक दृष्टिकोण से भी पूरे समुदाय में बदलाव लाया जा सकता है।

- कहानी में आपको किस अवधारणा ने सबसे अधिक प्रभावित किया और क्यों?
- इनमें से कौन से रचनात्मक विचार लागू किए जा सकते हैं?

चरण-2

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों का 4-4 या 5-5 का समूह बनाएंगे।
- प्रत्येक समूह को अपनी गतिविधि के दौरान सीखी गई एक या दो सबसे महत्त्वपूर्ण बातों पर चिंतन करने के लिए कहें।
- प्रत्येक समूह को आपस में चर्चा कर अपने आस-पास की कोई एक समस्या या समाज में प्रचलित कोई रुढ़िवादी प्रथा/बुराई की पहचान करने को कहें।
- समस्या पहचान के पश्चात समूह को समस्याओं पर विचार-मंथन कर रचनात्मक समाधान लिखने को कहें तथा समूह को अपनी बात कक्षा के सामने प्रस्तुत करने के लिए कहें।
- समस्या पहचान के साथ उसके निराकरण पर एक छोटा नाटक तैयार करें और एक परिदृश्य बनाएं जहां परिवेश में कोई समस्या हो और विभिन्न पात्र अपनी-अपनी चिंताओं और समाधानों को प्रस्तुत करें।

चर्चा के बिन्दु/ प्रश्न :

- इस गतिविधि से आपने रचनात्मकता के बारे में क्या सीखा?
- कचरे को "संसाधन" में बदलने का विचार क्यों अनोखा और प्रभावी था?
- अगर आप अनमोल की जगह होते, तो कौन-सा अलग तरीका आजमाते?
- क्या आपने अपने आस-पास कभी ऐसी कोई समस्या देखी जिसे रचनात्मक तरीके से हल किया जा सकता था?

गतिविधि का समेकन :

चर्चा के अंत में शिक्षक विद्यार्थियों के विचारों की सराहना करते हुए बताये कि कैसे एक रचनात्मक सोच ने समस्या को समाधान में बदल दिया है। आज हमने सीखा कि रचनात्मक सोच सिर्फ कला नहीं, बल्कि समस्याओं को नए नजरिए से देखने की क्षमता है। जैसे अनमोल ने अपने गाँव को बदला, वैसे ही हम में से हर कोई अपने आस-पास सकारात्मक बदलाव ला सकता है - बस जरूरत है रचनात्मक सोच और कुछ कर दिखाने के जज्बे की।

लचीलापन एवं तनाव प्रबन्धन
(Resilience/ Coping with Stress)

इस सत्र में तनाव के बारे में स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है। तनाव एक मानवीय प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौती और खतरों का सामना करने के लिए प्रेरित करती है, तनाव मनुष्य के समग्र विकास को प्रभावित करती है। इस सत्र के माध्यम से विद्यार्थी तनाव को समझने के साथ ही तनाव की स्थिति में उनके शरीर में होने वाले शारीरिक व मानसिक परिवर्तनों की पहचान कर सकेंगे यहां विद्यार्थी यह भी समझ सकेंगे कि तनाव की स्थिति में अपनी सोच और संवाद पर ध्यान देना क्यों आवश्यक है सकारात्मक सोच व्यक्ति को सही दिशा प्रदान करते हुए विभिन्न चुनौतियों का सामना करने हेतु सक्षम बनाती है विद्यार्थी तनाव प्रबंधन के लिए सकारात्मक सोच के महत्त्व को समझते हुए तनाव प्रबंधन के विभिन्न तरीकों एवं परिवर्तनों के बारे में जान सकेंगे।

गतिविधि 1 : तनाव को पहचानें और समझें

गतिविधि का शीर्षक	तनाव को जानें
अनुमानित समय	20-25 मिनट
मेथड/ तरीके	अनुभव साझा करना व प्रश्नों के आधार पर सामूहिक चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी यह पहचान सकेंगे कि किन परिस्थितियों में उन्हें तनाव महसूस होता है।
- विद्यार्थी यह अभिव्यक्त कर सकेंगे कि तनाव की स्थिति में उनके शारीरिक और मानसिक अनुभव कैसे होते हैं।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- चार्ट पेपर या ब्लैकबोर्ड
- मार्कर या चॉक
- पैन/ पेंसिल
- सफ़ेद कागज़/ कॉपी

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- शिक्षक सत्र से पहले तनाव, उसके स्रोत, लक्षण और प्रबंधन के तरीकों का अध्ययन कर लें ताकि चर्चा को बेहतर तरीके से दिशा दी जा सके। (संदर्भ : परिशिष्ट - 1 और 2)
- चर्चा में विद्यार्थियों को स्वतंत्र रूप से अपने विचार साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और यह स्पष्ट करें कि कोई भी उत्तर गलत नहीं है।
- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थी सहज महसूस करें और किसी की बात का मजाक न उड़ाया जाए।
- शिक्षक जीवन से जुड़े सरल और परिचित उदाहरण (परीक्षा, खेल, दोस्ती आदि) तैयार रखें ताकि विद्यार्थियों को तनाव की स्थिति स्पष्ट रूप से समझ आ सके।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक विद्यार्थियों से निम्न प्रश्नों के माध्यम से चर्चा की शुरुआत करें -
    - कभी आपको बहुत घबराहट या बेचैनी हुई?

- परीक्षा के पहले आप कैसा महसूस करते हैं?
- क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया कि घबराहट, चिंता बहुत ज्यादा हो गई है?

- कुछ बच्चों को उनके अनुभव साझा करने दें (जो सहज हों, वे ही बोले)

2. अब शिक्षक "तनाव" शब्द को बोर्ड पर लिखें। पूछें : "आपके अनुसार 'तनाव' का मतलब क्या होता है?"

- शिक्षक विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को बोर्ड पर लिखते जाएँ। फिर विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को सम्मिलित करते हुए कहें कि तनाव एक सामान्य प्रक्रिया है। यह एक शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया है जो किसी स्थिति में हमें समायोजित होने में समस्या उत्पन्न करती है। इस स्थिति में हम स्वयं को किसी चुनौती का सामना करने में असहज पाते हैं और दिमाग पर दबाव अनुभव करते हैं। (उदाहरण - परीक्षा में नंबर कम आने पर विद्यार्थियों की मन :स्थिति, अथवा अन्य उदाहरण लेते हुए तनाव को स्पष्ट करे।) तनाव हम सब महसूस करते हैं – परीक्षा, दोस्ती, परिवार के कारण। लेकिन अच्छा ये है कि हम इसे पहचानकर सही तरीके से प्रबंधित कर सकते करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को 4-5 विद्यार्थियों के समूह में बांटे। प्रत्येक समूह को एक कागज दें और कहें कि निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर अपने समूह के साथियों के साथ चर्चा कर लिखें। विद्यार्थियों को लिखने के लिए 5 मिनट का समय दें।
  (शिक्षक दिये गए उदाहरण की सहायता से भी विद्यार्थियों को सही उत्तर लिखने की दिशा प्रदान कर सकते हैं।)
  प्रश्न 1 : मुझे तनाव कब होता है?
  (उदाहरण - मुझे तनाव तब होता है जब मुझे परीक्षा कक्ष में पहुँचने में देरी हो रही होती है।)
  प्रश्न 2 : जब मुझे तनाव होता है तब मैं कैसा महसूस करता /करती हूँ?
  (उदाहरण - तनाव की स्थिति में मुझे डर लगने लगता है/ चक्कर आते हैं।)

3. शिक्षक प्रत्येक समूह से 1, 2 विद्यार्थियों को आमंत्रित करें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें तथा उत्तर को बोर्ड पर लिखते हुए संकलित करें –
   प्रश्न 1 : समूह में कौनसी तनाव की स्थिति सबसे अधिक देखने में आई और क्यों?
   प्रश्न 2 : तनाव की स्थिति में उन्होंने कैसा महसूस किया?
4. शिक्षक परिशिष्ट 2 के अनुसार बोर्ड पर केवल तनाव के स्त्रोत व लक्षण की सारणीबद्ध करें और विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया भी सम्मिलित करें।

समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हमने आज की चर्चा के माध्यम से समझा कि तनाव होना एक सामान्य बात है। हम सभी किसी न किसी समय पर तनाव महसूस करते हैं और यह हमारे मन और शरीर दोनों पर प्रभाव डालता है। आपने यह भी जाना कि हर व्यक्ति तनाव को अलग-अलग तरह से महसूस करता है। इसलिए ज़रूरी है कि हम तनाव को पहचानें और उसे प्रबंधित करने के तरीके सीखें ताकि हम खुद को चुनौतीपूर्ण स्थिति में भी मजबूती से संभाल सकें।

गतिविधि 2 : तनाव प्रबंधन स्वयं से सकारात्मक बातें

गतिविधि का शीर्षक	तनाव प्रबंधन : स्वयं से सकारात्मक बातें
अनुमानित समय	30-35 मिनट
मेथड/ तरीके	समूह कार्य, व्यक्तिगत चिंतन एवं समूह चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी तनाव की स्थिति में अपनी सोच और संवाद पर ध्यान देना देने का अभ्यास करेंगे।
- विद्यार्थी सकारात्मक आत्म-संवाद (positive self-talk) की महत्ता को समझें।
- विद्यार्थी तनाव प्रबंधन में सहायक सकारात्मक बातें स्वयं से करने का अभ्यास करेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- चार्ट पेपर या ब्लैकबोर्ड
- मार्कर या चॉक
- पैन/ पेंसिल
- सफ़ेद कागज़/ कॉपी

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- चार्ट पेपर पर दी गई चारों स्थितियों (नेहा, रोहित, सिम्मी, अर्जुन की स्थितियाँ आगे दी गई है) को स्पष्ट रूप से लिख कर तैयार कर लें ताकि बच्चे उन्हें आसानी से पढ़ सकें।
- चर्चा के दौरान विद्यार्थियों को बिना झिझक अपने विचार और अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी भाग लें और समूह चर्चा में शामिल हों।

प्रक्रिया :

1. शिक्षक गतिविधि से पहले शुरूआती चर्चा करते हुए कहें कि- जब हम परेशान या निराश होते हैं, तो हमारा मन और शरीर तनाव महसूस करता हैं। ऐसे समय में कई बार हम अपने बारे में ऐसी बातें सोच लेते हैं जो हमें कमजोर बनाती हैं और हमारे तनाव को बढ़ाती हैं। इसलिए ज़रूरी है कि हम खुद से ऐसी बातें करें जो हमें हिम्मत दें और हमारा मन मजबूत करें। खुद से बात करना सकारात्मक बातें/ संवाद करना तनाव के प्रबंधन में बहुत उपयोगी है।
   उदाहरण के लिए, अगर आप परीक्षा से पहले घबरा रहे हों, तो खुद से कह सकते हैं — "मैं तैयार हूँ, मैंने पढ़ाई की है और मैं अच्छा कर सकता/सकती हूँ। इससे आपका मन शांत रहता है और आप बेहतर कर पाते हैं।"
2. शिक्षक अब विद्यार्थियों को कहें कि मैं कुछ तनाव की स्थितियों को चार्ट पर लगा रही / रहा हूँ, आप इन्हें पढ़ें और स्वयं से बात करने के लिए दो सहायक वाक्यों के बारे में सोचें और अपनी नोट बुक/ कागज में लिखें जिनका उपयोग इन स्थितियों में रोहित, सिम्मी, नेहा और अर्जुन अपनी भावनाओं के प्रबंधन करने और शांत रहने के लिए कर सकते हैं।

   स्थिति 1 : नेहा अपनी स्कूल की खेल प्रतियोगिता में 400 मीटर दौड़ में भाग ले रही है। वह पिछले कुछ हफ्तों से कड़ी मेहनत कर रही है, लेकिन प्रतियोगिता के दिन वह घबरा गई। उसे डर लगने लगा कि अगर वह हार गई तो उसके दोस्त क्या सोचेंगे।

   नेहा स्वयं से क्या बात कर सकती है?..

   स्थिति 2 : रोहित को विज्ञान मेले में अपना प्रोजेक्ट समझाना है। वह सोचता है कि उसके सवालों का जवाब देने में वह अटक जाएगा और लोग उसकी बात नहीं सुनेंगे। ये सोच के रोहित घबराने लगता है।

   रोहित स्वयं से क्या बात कर सकता है?..

   स्थिति 3 : सिम्मी हाल ही में एक नए स्कूल में आई है। उसे डर लग रहा है कि नई कक्षा में कोई दोस्त नहीं बनेगा और सब उसका मज़ाक उड़ाएँगे। पहले दिन स्कूल जाते समय उसका मन बहुत बेचैन है।

   सिम्मी स्वयं से क्या बात कर सकती है?..

   स्थिति 4 : आज 15 अगस्त है और अर्जुन को स्कूल में एक गीत गाना है। मंच पर जाने से पहले वह यह सोच कर तनाव में आ जाता है कि अगर उसकी आवाज़ कांप गई तो सब हँसेंगे।

   अर्जुन स्वयं से क्या बात कर सकता है?..
3. शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें कि क्या वे भी जब प्रदर्शन के तनाव या समस्याओं का सामना करते हुए तनाव महसूस करते हैं तो क्या स्वयं से संवाद सकारात्मक संवाद की तकनीक को अपनाते हैं? विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

गतिविधि का समेकन :

इस गतिविधि से हमने यह समझा कि जब हम परेशान या तनाव में होते हैं, तो हमारे मन में नकारात्मक बातें आने लगती हैं। ये बातें हमारे आत्मविश्वास को कम कर सकती हैं और हमारे तनाव को बढ़ा सकती हैं। लेकिन अगर हम उस समय खुद से सकारात्मक बातें करें, तो हम अपने डर और घबराहट को दूर कर सकते हैं। खुद से बात करने की यह तकनीक हमें हिम्मत देती है और हमारा मन शांत रखती है।

हम सभी को यह अभ्यास करना चाहिए कि जब भी हम किसी कठिन परिस्थिति में हों — जैसे परीक्षा, भाषण, खेल या कोई और चुनौती — तो हम अपने मन को यह याद दिलाएँ कि "मैं कर सकता/सकती हूँ", "मैंने तैयारी की है" या "मैं अपनी पूरी कोशिश करूँगा/करुँगी।"

इस तरह की सोच हमें मुश्किल समय में मजबूत बनाती है। उम्मीद है कि अब से आप सभी हर कठिन स्थिति में अपने मन से सकारात्मक संवाद करने की कोशिश करेंगे।

गतिविधि 3 : आओ तनाव को हराएँ

गतिविधि का शीर्षक	आओ तनाव को हराएँ
अनुमानित समय	30-35 मिनट
तरीके /विधा	खेल/ गतिविधि आधारित चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी यह समझें कि तनाव एक सामान्य अनुभव है और इसे कम करने के लिए सरल और रचनात्मक तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थी तनाव कम करने की तकनीकों को महसूस करें और उनके महत्त्व को जानें।
- विद्यार्थी खुद पर नियंत्रण रखते हुए तनाव को प्रबंधित करने के सकारात्मक तरीके अपनाएँ।

आवश्यक सामग्री :

- एक-एक गुब्बारा प्रत्येक विद्यार्थी के लिए
- मार्कर / स्केच पेन (गुब्बारे पर लिखने के लिए)
- बोर्ड और चॉक / मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- यह गतिविधि विद्यार्थियों को तनाव को पहचानने और उसे कम करने के सरल और रचनात्मक तरीके सीखने में मदद करती है।
- शिक्षक का उद्देश्य होगा कि विद्यार्थी यह अनुभव करें कि तनाव को मन से बाहर निकालना संभव है और इसके लिए वे सकारात्मक तरीके अपना सकते हैं।
- गतिविधि के दौरान शिक्षक को सभी विद्यार्थियों को सहज और सुरक्षित माहौल देना चाहिए ताकि वे खुलकर अपनी बात कह सकें।
- विद्यार्थियों के अनुभवों को समानुभूति के साथ सुना जाए और उन्हें प्रोत्साहित किया जाए कि वे अपनी भावनाओं को साझा करें।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक सभी विद्यार्थियों को एक-एक गुब्बारा दें।
2. उन्हें गुब्बारे पर अपनी सामान्य तनाव की स्थिति लिखने को कहें। जैसे परीक्षा के दिन पैन घर ही भूल आना, घर पर डांट का डर, परीक्षा में नंबर कम आना, कोई वस्तु खो जाने पर तनाव, किसी मित्र से झगड़ा हो जाने की स्थिति, इत्यादि।

3. अब उन्हें गुब्बारे में हवा भरने को कहें साथ ही यह भी निर्देश दें कि ऐसा करते समय आप यह सोचे कि आपका तनाव बढ़ रहा है।
4. जब सभी के गुब्बारे में हवा भर जाये तब शिक्षक विद्यार्थियों को गुब्बारे से हवा निकालने को कहे और यह सोचने के लिए कहे कि जैसे गुब्बारे से हवा निकल रही है ठीक वैसे ही दिमाग से आपका तनाव कम हो रहा है।
5. शिक्षक विद्यार्थियों से निम्न प्रश्न करें और उनसे प्राप्त उत्तरों को बोर्ड पर लिखें।
   - "गुब्बारे में हवा निकलते समय तनाव कम हो रहा है" ऐसा सोचते समय क्या आपने स्वयं में आराम महसूस किया?
   - आप किन तरीकों से तनाव को "गुब्बारे की हवा" की तरह बाहर निकाल सकते हैं?
   - कौन से तरीके आप आसानी से कर सकते हैं।
   - आपका पसंदीदा तरीका कौन सा है?

   [शिक्षक को प्राप्त संभावित उत्तर - खेलना, गहरी साँस लेना, सोना, बातें करना, घर का काम करना, चित्र बनाना, टी. वी. देखना, डांस करना, गुनगुनाना आदि।]

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों से कहें : इस गतिविधि से हमने यह समझा कि तनाव एक सामान्य अनुभव है जो हम सभी को किसी न किसी स्थिति में महसूस होता है। जैसे हमने गुब्बारे में हवा भरते समय तनाव बढ़ता महसूस किया और जब हवा निकाली तो मन हल्का और आराम महसूस हुआ — वैसे ही हम अपने तनाव को बाहर निकाल सकते हैं।

हमने जाना कि तनाव को कम करने के कई तरीके हो सकते हैं — जैसे गहरी साँस लेना, खेलना, चित्र बनाना, गाना, किसी से बात करना या कोई रचनात्मक काम करना। साथ ही, खुद को हिम्मत देने वाली छोटी-छोटी सकारात्मक बातें खुद से करना भी तनाव कम करने में मदद करता है।

अब जब भी आप किसी कठिन परिस्थिति में हों, तो इन तरीकों को अपनाएँ और अपने तनाव को कम करने का प्रयास करें।

तनाव : लक्षण और प्रभाव

तनाव को किसी कठिन परिस्थिति के कारण होने वाली चिंता या मानसिक तनाव की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। तनाव एक प्राकृतिक मानवीय प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौतियों और खतरों का सामना करने के लिए प्रेरित करती है। हर कोई किसी न किसी हद तक तनाव का अनुभव करता है। हालाँकि, जिस तरह से हम तनाव का जवाब देते हैं, उससे हमारे समग्र स्वास्थ्य पर बहुत फर्क पड़ता है।

तनाव के कारण हमें आराम करना मुश्किल हो जाता है और यह कई तरह की भावनाओं के साथ आ सकता है, जिसमें चिंता और चिड़चिड़ापन शामिल है। जब हम तनाव में होते हैं, तो हमें ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो सकती है। हमें सिरदर्द या शरीर के अन्य दर्द, पेट खराब होना या नींद न आना जैसी समस्या हो सकती है। हम पा सकते हैं कि हमारी भूख कम हो गई है या हम सामान्य से ज़्यादा खाते हैं। पुराना तनाव पहले से मौजूद स्वास्थ्य समस्याओं को और खराब कर सकता है और शराब, तंबाकू और अन्य पदार्थों के हमारे सेवन को बढ़ा सकता है।

तनावपूर्ण परिस्थितियाँ मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को भी बढ़ा सकती हैं, सबसे आम तौर पर चिंता और अवसाद, जिसके लिए स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता होती है। जब हम किसी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित होते हैं, तो ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि तनाव के हमारे लक्षण लगातार बने रहते हैं और हमारे दैनिक कामकाज को प्रभावित करना शुरू कर देते हैं, जिसमें काम या स्कूल शामिल हैं। हर कोई तनावपूर्ण स्थितियों पर अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है। तनाव से निपटने की शैली और लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं।

तनाव मन और शरीर दोनों को प्रभावित करता है। थोड़ा सा तनाव अच्छा होता है और यह हमें दैनिक गतिविधियों को करने में मदद कर सकता है। बहुत अधिक तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। तनाव से निपटने का तरीका सीखना हमें कम परेशान महसूस करने और हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का समर्थन करने में मदद कर सकता है।

WHO की तनाव प्रबंधन मार्गदर्शिका – "तनाव के समय में जो ज़रूरी है वो करें" (https ://www.who.int/publications /i/item/9789240003927)- इसका उद्देश्य लोगों को तनाव से निपटने के लिए व्यावहारिक कौशल से लैस करना है। गाइड की स्वयं सहायता तकनीकों का अभ्यास करने के लिए हर दिन कुछ मिनट पर्याप्त हैं।

- **दैनिक दिनचर्या बनाए रखें :-** एक दैनिक कार्यक्रम होने से हमें अपने समय का कुशलतापूर्वक उपयोग करने और अधिक नियंत्रण में महसूस करने में मदद मिल सकती है। नियमित भोजन, परिवार के सदस्यों के साथ समय, व्यायाम, दैनिक काम और अन्य मनोरंजक गतिविधियों के लिए समय निर्धारित करें।
- **भरपूर नींद लें :-** पर्याप्त नींद लेना शरीर और दिमाग दोनों के लिए ज़रूरी है। नींद हमारे शरीर की मरम्मत करती है, आराम देती है और तरोताज़ा करती है और तनाव के असर को कम करने में मदद कर सकती है।
- **नियमित रहें** :- हर रात एक ही समय पर सोएँ और हर सुबह एक ही समय पर उठें, सप्ताहांत पर भी। यदि संभव हो तो अपने सोने के स्थान को शांत, अंधेरा, आरामदायक और आरामदायक तापमान वाला बनाएं।
- **सोने से पहले :-** टीवी, कंप्यूटर और स्मार्ट फोन जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग सीमित करें।
- सोने से पहले भारी भोजन, कैफीन और शराब से बचें।
- **थोड़ा व्यायाम करें :-** दिन में शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से आपको रात में आसानी से नींद आने में मदद मिल सकती है।

दूसरों से जुड़ें :- अपने परिवार और दोस्तों के साथ संपर्क बनाए रखें और अपनी चिंताओं और भावनाओं को उन लोगों के साथ साझा करें जिन पर आप भरोसा करते हैं। दूसरों के साथ जुड़ने से हमारा मूड अच्छा हो सकता है और हमें कम तनाव महसूस करने में मदद मिल सकती है।

स्वस्थ भोजन करें :- हम जो खाते-पीते हैं, उसका असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। संतुलित आहार खाने की कोशिश करें और नियमित अंतराल पर खाना खाएं। पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिएं। हो सके तो खूब सारे ताजे फल और सब्जियाँ खाएं।

नियमित रूप से व्यायाम करें :- नियमित रूप से रोजाना व्यायाम करने से तनाव कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें पैदल चलना और अधिक गहन व्यायाम शामिल हो सकते हैं।

समाचारों का अनुसरण करने का समय सीमित करें :- टेलीविज़न और सोशल मीडिया पर समाचार देखने में बहुत ज़्यादा समय व्यतीत करने से तनाव बढ़ सकता है। अगर इससे आपका तनाव बढ़ता है, तो समाचार देखने में अपना समय सीमित करें।

संदर्भ :- https ://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-is-stress

परिशिष्ट -2

तनाव व उस दौरान की स्थिति

क्र.सं.	तनाव के स्रोत	तनाव के लक्षण	निपटने के उपाय
1.	- नई कक्षाओं में बदलाव - नए विषयों की शुरुआत	- चिंता महसूस होना - एकाग्रता में कमी - दोस्त बनाने में हिचकिचाहट	- शिक्षकों व अभिभावकों से संवाद - खेलकूद और गतिविधियों में भागीदारी
2.	- पढ़ाई में बढ़ती अपेक्षाएं - दोस्ती में उतार-चढ़ाव	- मूड में बदलाव - चिड़चिड़ापन - नींद की कमी	- समय प्रबंधन - रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होना - परिवार से बात करना
3.	- परीक्षा और प्रदर्शन का दबाव - भविष्य की हल्की चिंता	- आत्मविश्वास में कमी - मानसिक थकावट	- नियमित अभ्यास - खेलकूद और आराम का संतुलन - अभिभावकों से सहयोग
4.	- विषयों की बढ़ी हुई जटिलता - नई स्कूल व्यवस्था	- चिड़चिड़ापन - ध्यान की कमी - नींद की समस्या	- समय प्रबंधन - खेलकूद में भागीदारी - माता-पिता और शिक्षकों से बातचीत
5.	- बोर्ड परीक्षा का दबाव - भविष्य की चिंता	- आत्मविश्वास में कमी - शारीरिक थकावट - सिरदर्द	- विषयवार समय सारिणी बनाना - नियमित अभ्यास - संतुलित आहार और योगाभ्यास
6.	- नए विषय चुनने का दबाव - करियर को लेकर दुविधा	- अकेलापन महसूस होना - मन में बेचैनी - एकाग्रता में कमी	- करियर काउंसलिंग लेना - सहपाठियों से संवाद - आराम और रुचियों को समय देना
7.	- बोर्ड परीक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी - कॉलेज में प्रवेश की चिंता	- नींद न आना - घबराहट - आत्मसम्मान में कमी	- योग और ध्यान का अभ्यास - विषयवार हल्की-फुल्की चर्चा - सकारात्मक सोच विकसित करना

नेतृत्व कौशल
(Leadership Skills)

शिक्षा प्रणाली में नेतृत्व की अवधारणा एक व्यापक समझ बनाने में मदद करती है। इस सत्र को विशेष रूप से विधार्थियों, में नेतृत्व कौशल विकसित करने के उद्देश्य से तैयार किया गया है। लीडरशिप एक व्यापक और महत्त्वपूर्ण अवधारणा है। यह किसी भी प्रकार के दायित्व के प्रभावी निर्वहन के लिए आवश्यक पहल है। लीडरशिप के माध्यम से विद्यार्थी, शिक्षक एवं विद्यालय से जुड़े हुए सभी प्रमुख घटक साझा रूप से कार्य करते हुए अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अग्रसर होते हैं।

गतिविधि – 1 नेतृत्व के गुण : खोजें, सीखें, अपनाएँ

गतिविधि का शीर्षक	नेतृत्व के गुण : खोजें, सीखें, अपनाएँ
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा, परस्पर संवाद, वीडियो एवं प्रश्नोत्तर

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी लीडरशिप की अवधारणा को समझ सकेंगे।
- एक नेतृत्वकर्ता के रूप मे आने वाली चुनौतियों को समझते हुए समाधान के कौशल विकसित कर सकेंगे।
- विद्यालय में सकारात्मक वातावरण के लिए नेतृत्वकर्ता की भूमिका को समझ सकेंगे।
- विभिन्न गतिविधियों, चर्चाओं, तथा स्वआकलन (रिफलेक्शन) के माध्यम से विद्यार्थी प्रभावी नेतृत्व की विभिन्न संदर्भों में समझ विकसित करेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- चार्ट, पेपर, स्केच पेन, मार्कर, वाइट बोर्ड, स्मार्ट टीवी, वीडियो लिंक, नेट कनेक्टिविटी या डाउनलोड वीडियो

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

यहाँ शिक्षक लीडरशिप के कुछ उदाहरण एवं विशेषताओं को चर्चा में प्रस्तुत करें एवं रिफ्लेक्टिव सवालों को तैयार करें। शिक्षक चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों को भागीदारी का अवसर प्रदान करें।

चरणवार प्रक्रिया :

चरण-1 (समय-10 मिनट)

चर्चा के प्रश्न –

- आपका सबसे पसंदीदा व्यक्ति कौन है? (परिवेश/विद्यालय से बताए)
- वह आपको पसंद क्यों है? इसके कौनसे गुण आपको प्रभावित करते हैं?
- विद्यार्थियों द्वारा बताये जाने वाले गुणों की शिक्षक, बोर्ड पर सूची बनाये।
- नेतृत्व से क्या अभिप्राय है व इसके प्रमुख घटक कौन-कौन से हैं?

शिक्षक यहाँ बोर्ड पर लिखे गए गुणों जैसे कि – सम्प्रेषण कौशल, सहयोग की भावना, पहल करना, समय पाबंदी, दूरदर्शिता, प्रेरणा आदि के आधार पर चर्चा करते हुए नेतृत्व की अवधारणा व उसके प्रमुख घटकों को उभारने का प्रयास करें।

चरण-2 (समय- 25 मिनट)

उपरोक्त चर्चा व समेकन के बाद शिक्षक एक विडियो दिखायेंगे जिसका लिंक नीचे दिया गया है :-

https ://youtu.be/2_uZ8AZfPTU ?si=p1ZppjxkkHOWHG_V

रिफ्लेक्टिव सवाल :

1. प्रस्तुत वीडियो मे आपने क्या देखा?
2. ट्रैफिक क्यों जाम हुआ?
3. विद्यार्थी ने क्या पहल की?
4. जब विद्यार्थी ने पेड़ को हटाने का प्रयास किया तो क्या हुआ?
5. इस वीडियो से आपने क्या सीखा?
6. इस वीडियो में क्या आपको कोई लीडर दिखाई दिया?

गतिविधि का समेकन :

अभी हमने वीडियो में देखा कि पेड़ रास्ते के बीच में गिरा हुआ है, जिसके कारण सड़क पर दोनों ओर ट्रेफिक जाम हो गया है और सभी ट्रेफिक खुलने का इन्तजार कर रहे हैं। सड़क पर आम जनता के साथ पुलिसकर्मी, नेताजी और कुछ विद्यार्थी भी उपस्थित हैं जो एक दूसरे की और देख रहे हैं, लेकिन उसी समय एक छोटा-सा विद्यार्थी आगे आकर पेड़ को हटाने की पहल करता है। यह देख कर वहाँ उपस्थित लोग उसकी पहल में शामिल होते हुए सहयोग के लिए आगे आते हैं और सभी मिल कर भारी पेड़ को रास्ते से हटा देते हैं। इस घटना में एक विद्यार्थी की पहल ने सभी को आगे आने के लिए प्रेरित किया, प्रेरित करने पर लोग जुड़ते गए और रास्ते की बाधा को पार कर लिया।

कार्य को प्रारंभ करने की पहल किसी भी स्तर से की जा सकती है इसके लिए किसी पद या विशेष संसाधन का होना आवश्यक नहीं है। शिक्षक विद्यार्थियों में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से नेतृत्व कौशलों का विकास करते हुए समाज के लिए उपयोगी संस्कारों का विकास करें।

गतिविधि 2 : नेतृत्व कौशल - चुनौतियों से समाधान की ओर

गतिविधि का शीर्षक	नेतृत्व कौशल - चुनौतियों से समाधान की ओर
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा, परस्पर संवाद, वीडियो एवं प्रश्नोत्तर

गतिविधि का उद्देश्य :

- अपने नियंत्रण में आने वाली चुनौतियों (प्रभाव के दायरे) और नियंत्रण से बाहर की चुनौतियों (चुनौतियों के दायरे) के बीच अंतर को समझना।
- वे अपने प्रभाव वाले क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करके चुनौतियों का समाधान खोजने का कौशल विकसित करना।
- समस्या-समाधान दृष्टिकोण विकसित करना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- चार्ट, पेपर, स्केच पेन, मार्कर, वाइट बोर्ड, स्मार्ट टीवी, वीडियो लिंक, नेट कनेक्टिविटी या डाउनलोड वीडियो

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक विद्यार्थियों से प्रतिक्रिया नहीं आने पर कुछ वास्तविक चुनोतियों के उदहारण साझा कर सकते है, बिना किसी व्यक्ति का नाम लिए।

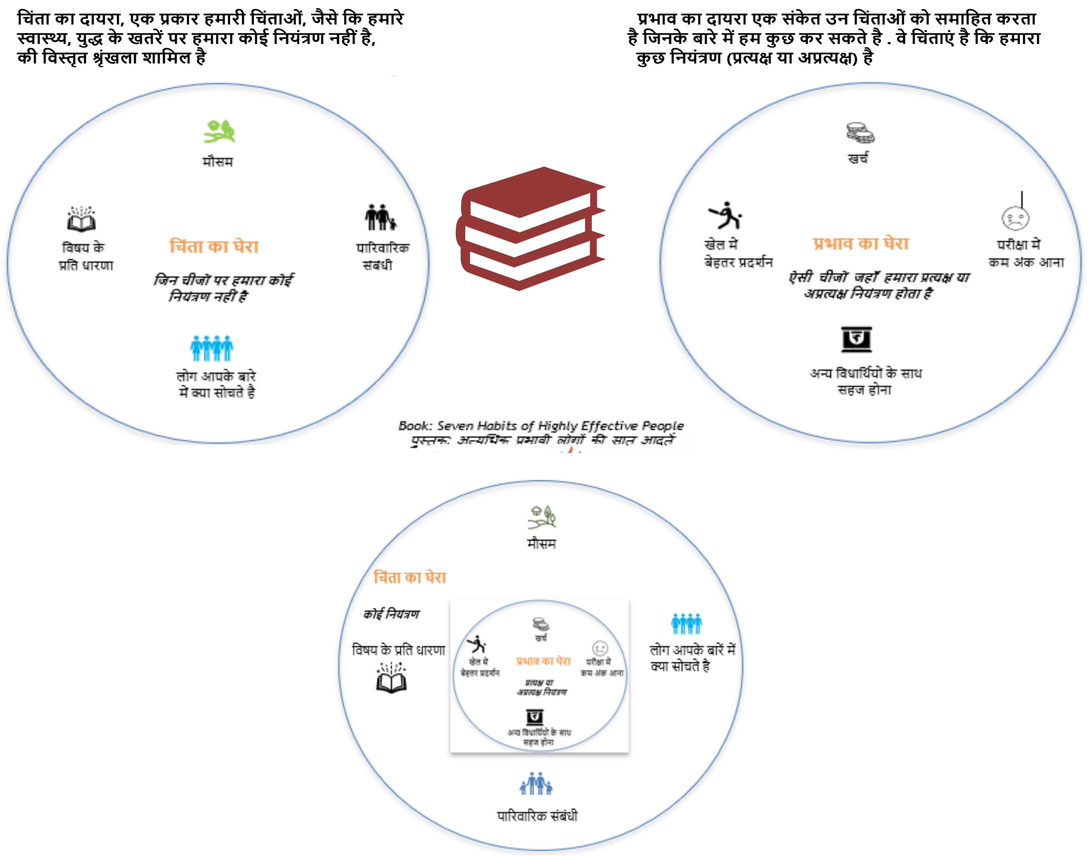
चरणवार प्रक्रिया :

उपरोक्त गतिविधि व चर्चा के बाद शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर कार्य करें :-

- जीवन में कौनसे ऐसे कार्य/चुनौतियां हैं जो आपको बहुत परेशान करती हैं, उनकी एक सूची बनायें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से उन चुनौतियों पर चर्चा कर बोर्ड पर लिख लेंगे।
- विद्यार्थियों द्वारा बताई गयी चुनौतियों को एक गोल घेरे में बंद कर दे।
- विद्यार्थियों से पूछे कि इनमे से कितनी ऐसी चिंताएं (चुनौतियाँ) हैं जिनको हम अपने एवं शिक्षकों के प्रयासों या प्रभाव से कम कर सकते हैं या मिटा सकते हैं। उसको भी एक पृथक घेरे में लिख लें।
- यहाँ शिक्षक इस बिंदु को हाइलाइट करें कि जिन चुनौतियों की लिस्ट हमने बनाई है उसमे कुछ चुनौतियाँ ऐसी हैं जिनको हम अपने कार्यो एवं प्रभाव से कम कर सकते हैं या मिटा सकते हैं। कुछ कार्य/चुनौतियाँ ऐसी भी हैं जो हमारे प्रभाव/नियंत्रण में नहीं हैं।
- इसके बाद विद्यार्थियों में चुनौतियों (चिंता) का दायरा और प्रभाव का दायरा दो महत्त्वपूर्ण अवधारणाओं की समझ पर चर्चा करें।

चुनौतियों का दायरा :

- यह वह क्षेत्र है जिसमें हमारी उन चिंताओं और समस्याओं की सूची होती है, जिन पर सामान्यतया हमारा नियंत्रण नहीं होता है। यहाँ पर कई बातें शामिल हो सकती हैं जैसे मौसम का परिवर्तन, क्षेत्र विशेष की भौगोलिक परिस्थिति, महामारी, आदि।
- इन समस्याओं पर हम निर्धारित सीमाओं के बाहर कुछ कर नहीं सकते हैं, लेकिन हमें इन पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है ताकि हम समाधान के लिए उपाय ढूंढ सकें।



प्रभाव का दायरा :

- यह वह क्षेत्र है जिसमें कार्य/गतिविधियाँ हमारे नियंत्रण में होती हैं और जिनमें हम प्रभाव डाल सकते हैं। जिनका हम समाधान कर सकते हैं।
- इसमें किसी विशेष विषय को समझने, परीक्षा में बेहतर अंक लाने, खेल में बेहतर प्रदर्शन करने, अन्य विधार्थियों के साथ सहज न हो पाने जैसे मुद्दे शामिल हो सकते हैं।

समेकन – इस प्रकार शिक्षक विद्यार्थियों में चुनौतियों के दायरे में लिखे गए कार्य को अपने प्रभाव से कम करते हुए बाहर निकालने का प्रयास करें, धीरे-धीरे हम ये देखते हैं कि सामूहिक प्रयासों के माध्यम से चुनौतियों का दायरा छोटा होने लगता है और प्रभाव का दायरा बड़ा होने लगता है, जो एक प्रभावी लीडर के नेतृत्व कौशल को दर्शाता है। विद्यालय में बेहतर लीडरशीप कौशलों का विकास हो सके इसके लिए विद्यार्थी, शिक्षक एवं अभिभावकों को मिल कर लगातार समसामयिक मुद्दों पर चर्चा/संवाद व पहल करते रहने की आदत विकसित करनी चाहिए जिससे हम एक बेहतर समाज का निर्माण कर सकें।

नागरिकता कौशल

(Citizenship Skills)

हम सब एक समाज का हिस्सा हैं और समाज इंसानों/नागरिकों से मिलकर बना है। समाज में हम एक साथ सम्मानजनक और सोहार्दपूर्ण तरीके से रह पाएं यह जरुरी है। ऐसे में नागरिकता कौशल हमें एक जिम्मेदार नागरिक बनने में मदद करता है जो समाज और देश के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह कौशल हमें अपने अधिकारों व कर्तव्यों के बारे में न केवल जागरूक करता है बल्कि हमें समाज में सकारात्मक योगदान करने के लिए प्रेरित करता है। इस कौशल को समझने के लिए विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से हम नागरिकता कौशल को समझने का प्रयास करेंगे।

गतिविधि -1 : जागरूक नागरिक, सशक्त समाज

गतिविधि का शीर्षक	जागरूक नागरिक, सशक्त समाज
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा -परिचर्चा व वीडियो

गतिविधि के उद्देश्य :

- छात्रों को नागरिकता के अधिकार, कर्तव्य और सामाजिक जिम्मेदारियों से परिचित कराना।
- उन्हें सामुदायिक भागीदारी, सामाजिक न्याय और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति जागरूक बनाना।
- वास्तविक जीवन की स्थितियों के माध्यम से नागरिक कौशल का अभ्यास करवाना।

गतिविधि हेतु आवश्यक :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर, स्मार्ट टीवी, वीडियो लिंक

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- विद्यार्थियों को गतिविधि संचालन हेतु विस्तृत जानकारी प्रदान करें।
- गतिविधि के दौरान सुनिश्चित करें की प्रत्येक विद्यार्थी सक्रिय रूप से भागीदारी करें।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक विधार्थीयों से पूछें : "एक अच्छा नागरिक कैसा होता है?"
2. उनके विचार बोर्ड पर लिखें (जैसे - ईमानदारी, सामाजिक सेवा, कानून का पालन)।
3. "सामान्य नागरिकों द्वारा किए गए बड़े बदलाव" पर एक छोटी क्लिप दिखाएँ (उदाहरण : स्वच्छ भारत अभियान, RTI आंदोलन)।
4. पाँच-पाँच विद्यार्थियों के समूह बनाएँ, प्रत्येक समूह को एक कार्ड दें जिस पर लिखा हो :
   "अधिकार" (जैसे - शिक्षा का अधिकार, स्वच्छ हवा)
   "कर्तव्य" (जैसे - वोट देना, पर्यावरण बचाना) इसके बाद उन्हें 5 मिनट में उदाहरण ढूँढ कर प्रस्तुत करने को कहें
5. इसके बाद **चर्चा** :- "क्या हम अपने कर्तव्यों को पूरा कर रहे हैं?", "अधिकारों के बिना कर्तव्य या कर्तव्यों के बिना अधिकार – क्या संभव है?"

6. प्रत्येक समूह को एक समस्या दें, जैसे –
   - **गाँव में साफ पानी की कमी।**
   - **स्कूल के आसपास कचरा।**
   - **बाल मजदूरी।**
7. उन्हें **5 मिनट** में एक **योजना** बनानी है :
   a. **कदम 1** : समस्या का विश्लेषण + कारन जानने का प्रयास - क्या हम यहाँ किसी कर्तव्य से चूक रहे हैं? उन कारणों को जानने का प्रयास करते है जो हम स्वयं के स्तर पर कर सकते थे?
   b. **कदम 2** : हम स्वयं के स्तर पर क्या प्रयास करते तो हम इस समस्या को कम कर सकते थे या मिटा सकते थे?
8. **प्रस्तुतीकरण (2 -3 मिनट प्रत्येक समूह)** कर्तव्यों एवम अधिकारों को ध्यान मे रखते हुए समूह अपना प्रस्तुतिकरण देंगे।

समेकन : उपरोक्त चर्चा को समेकित करते हुए शिक्षक बताये कि अभी हमने जाना कि देश के विकास में नागरिकता कौशल कैसे महत्त्वपूर्ण है। जहाँ केवल अधिकार ही नहीं बल्कि कर्तव्यों के बेहतर निर्वाह से हम कैसे समाज की बहुत सी समस्याओं को कम कर सकते हैं या हटा सकते हैं। जैसे, अगर प्रत्येक नागरिक ये सोचे कि मुझे साफ-सफाई आदि में योगदान करना है तो देश को स्वछता अभियान जैसे कार्यक्रम अलग से चलाने की जरुरत न हो।

गतिविधि -2 नागरिकता कौशल : मूल्यों और निर्णयों की कसौटी

भूमिका – एक जिम्मेदार नागरिक होने का अर्थ है हर दिन छोटे-बड़े निर्णय लेना। आज हम कुछ ऐसी ही वास्तविक जीवन की स्थितियों पर विचार करेंगे। जहाँ हम देखेंगे कि ये निर्णय कैसे प्रभावित होते हैं,कैसे निर्णय लेने की प्रक्रिया में स्वयं के मूल्य व संवैधानिक मूल्यों के बीच टकराव आने लगता है। आइये इस निर्णय प्रक्रिया को नागरिकता कौशल के सन्दर्भ में समझने का प्रयास करते हैं।

गतिविधि का शीर्षक	नागरिकता कौशल : मूल्यों और निर्णयों की कसौटी
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	केस स्टडी व चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- वास्तविक जीवन की स्थितियों के माध्यम से नागरिक कौशल का अभ्यास करवाना।
- जिम्मेदार निर्णय लेने के लिए उन्हें संवैधानिक मूल्यों के साथ संरेखित करना
- यह पहचानना कि मूल्य उनके निर्णयों को प्रभावित करते हैं और उन्हें प्राथमिकता देना सीखना।
- अपने व्यक्तिगत और नागरिक मूल्यों के बीच संतुलन और समझौता करना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- विद्यार्थियों को गतिविधि संचालन हेतु विस्तृत जानकारी प्रदान करें व पूर्व में ही केस स्टडी के प्रिंट आउट तैयार रखे। चर्चा में सभी विद्यार्थियों को भागीदारी के अवसर प्रदान करें।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक 5-5 विद्यार्थियों के 6 समूह बनाएँ, प्रत्येक 2 समूह को एक केस दें। सभी विद्यार्थी उस केस को ध्यानपूर्वक पढ़कर चर्चा करें व विद्यार्थी निम्न प्रश्नों का जवाब देंगे।

केस -1

कक्षा आठ की कमला पानी पीने गई। जब वह पानी की टंकी के पास पहुँची तो उसे आवाजें सुनाई दीं। ऐसा लग रहा था कि वे टंकी के पीछे से आ रही हैं। अचानक उसे एहसास हुआ कि यह राजेश की आवाज थी। राजेश भी आठवीं कक्षा में था। वह कमला से लंबा और मजबूत था। उसने राजेश की तेज आवाज सुनी, "अरे, तुम खुद को क्या समझते हो?" कमला चुप हो गई। उसे पता था कि राजेश कुछ छोटे विद्यार्थियों को परेशान कर रहा था और शायद उन्हें शारीरिक रूप से धमका भी रहा था।

केस-2

मंजू कक्षा 11 की छात्रा है। पिंकी उसकी पक्की सहेली है। उसके परिवार वालो ने पिंकी का विवाह तय कर दिया है। अब पिंकी आगे पढ़ भी नहीं पायेगी। कमला को यह अच्छा नहीं लग रहा है। उसे लगता है कि उसे चाइल्ड हेल्प लाइन पर फोन करके पिंकी के लिये मदद मांगनी चाहिये। मगर उसकी मां कहती है कि यह पिंकी के घर का मामला है।

केस -3

सुरजपुरा गाँव में लड़कियों का फुटबॉल खेलना "अनुचित" माना जाता है। किन्तु उसी गाँव के सुरेन्द्र की बहन बहुत अच्छा फुटबाल खेलती थी व उसकी बहन जिला टीम में चुनी गई। लेकिन पड़ोसियों ने उसके माता-पिता को दबाव डाला कि वह न खेले। उसके माता-पिता भी मोहल्ले के लोगो के दबाव में आने लगे। उन्होंने निर्णय लिया की वो अपनी बेटी को जिला खेल प्रतियोगिता में नहीं भेजेंगे।

इसके बाद शिक्षक निम्न सवाल साझा करेंगे :

- उसको (कमला/ सुरेन्द्र / मंजू) क्या करना चाहिये था?
- अगर मैं कमला/ सुरेन्द्र / मंजू की जगह होती तो क्या करता/करती?
- आप इस निष्कर्ष पर कैसे पहुँचे?

उपरोक्त चर्चा व विद्यार्थियों के उत्तर जानने के बाद शिक्षक विद्यार्थियों के साथ इस बात को उद्धृत करने का प्रयास करेंगे कि बहुत बार व्यक्तिगत मूल्य इतने केंद्र में आ जाते हैं कि जिसके कारण लोकतान्त्रिक मूल्य पीछे चले जाते हैं। लोकतान्त्रिक मूल्य हमें निष्पक्षता से निर्णयों को गलत और सही कहने का आधार प्रदान करते हैं। ऐसे में हमें कोई भी कार्य करते समय या निर्णय लेते समय लोकतान्त्रिक मूल्यों को ध्यान में रखते हुए नागरिकता कौशल का नियमित अभ्यास करना चाहिए।

गतिविधि का समेकन : अभी हमने विस्तृत चर्चा से जाना कि नागरिकता कौशल हमें एक जिम्मेदार नागरिक बनने में मदद करता है, जो समाज और देश के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नागरिकता कौशल के माध्यम से हम अपने अधिकारों और कर्तव्यों व लोकतान्त्रिक मूल्यों के बारे में जागरूक होते हैं और समाज में सकारात्मक योगदान करने के लिए प्रेरित होते हैं। देश के निर्माण के लिए नागरिकता कौशल महत्त्वपूर्ण हैं, ये स्थाई नहीं होते और इन्हें हर दिन अभ्यास करना होता है।

नैतिक मूल्य
(Ethical Values)

हम नैतिक मूल्यों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से समझने का प्रयास करेंगे, साथ ही नैतिक मूल्यों एवं व्यक्तिगत जीवन के द्वंद्व को समझते हुए उचित निर्णय ले पाएंगे।

गतिविधि -1 नैतिक मूल्य : सही और गलत की परख

नैतिक मूल्य - वे सिद्धांत और मानक हैं जो हमें सही और गलत के बीच अंतर करने में मदद करते हैं। ये मूल्य हमारे विचारों, व्यवहार और निर्णयों को आकार देते हैं, ताकि हम एक ईमानदार, न्यायपूर्ण और तार्किक समाज बना सकें।

गतिविधि का शीर्षक	नैतिक मूल्य : सही और गलत की परख
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा -परिचर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों की व्यक्तिगत और सामाजिक महत्ता से परिचित कराना।
- स्वयं के निर्णयों में निहित मूल्यों को पहचानने की क्षमता विकसित करना।
- समूह चर्चा के माध्यम से विभिन्न दृष्टिकोणों को समझना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक नैतिक मूल्य क्या है ओर ये कैसे सार्वभौमिक है, इस पर विद्यार्थियों से चर्चा करें तथा विभिन्न प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों के द्वन्द को समझने एवं उसे साझा करने का मौका दे।

चरणवार प्रक्रिया :

चरण-1

1. शिक्षक बोर्ड पर न्यूनतम 10 मूल्य लिखेंगे :
   - सत्यनिष्ठा
   - दया
   - सत्य
   - समानता
   - जिम्मेदारी
   - सहयोग
   - साहस
   - क्षमा
   - अनुशासन
   - पर्यावरण संरक्षण

प्रेरक प्रश्न (5 मिनट)

शिक्षक कक्षा में यह प्रश्न लिखेंगे :

"अगर आपको केवल तीन मूल्य चुनने हों जो आपके जीवन की नींव बनें, तो वे क्या होंगे?"

(उदाहरण - ईमानदारी, करुणा, न्याय, साहस, सम्मान)

- विद्यार्थियों को 2 मिनट का समय दें स्वयं सोचने के लिए।
- 3-4 विद्यार्थियों को अपने चुने हुए मूल्य और कारण साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

1. **व्यक्तिगत रैंकिंग :**
   - पुनः प्रत्येक विद्यार्थियों को इन बोर्ड पर लिखित मूल्यों को अपनी प्राथमिकता के अनुसार 1 सर्वोच्च से 10 तक रैंक करने को कहें।
2. **समूह चर्चा :**
   - 5-5 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
   - प्रत्येक समूह को अपनी रैंकिंग के पीछे का तर्क साझा करने को कहें।
   - एक साझा सूची बनाकर कक्षा में प्रस्तुत करें।

चरण -2 नैतिक द्वंद पर संवाद (15 मिनट)

प्रश्न : क्या कोई ऐसी स्थिति आ सकती है जहाँ आपके चुने हुए मूल्य एक-दूसरे के विरोध में हों।

उदाहरण -

- **सत्यनिष्ठा vs. दया :** अगर किसी दोस्त ने चोरी की है और वह गरीबी के कारण ऐसा करता है, तो क्या आप उसे रिपोर्ट करेंगे?
- **सत्यनिष्ठा एवं दया :** एक कसाई जानवर को मारने के लिए दौड़ रहा है ओर जानवर आपके सामने से निकल के गया, अब आप कसाई को बताएँगे कि जानवर किधर गया है?

चर्चा बिंदु :

- ऐसे टकरावों में हम कैसे निर्णय लें?
- क्या कोई मूल्य "सर्वोच्च" हो सकता है?

गतिविधि का समेकन : उपरोक्त चर्चा के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को बताएं कि आज की चर्चा ने हमें सिखाया कि नैतिक मूल्य सार्वभौमिक हैं, लेकिन उनका प्रयोग स्थिति और संदर्भ पर निर्भर करता है। मूल्यों के बीच द्वंद्व प्राकृतिक है, परंतु उन्हें संतुलित करना ही व्यक्तिगत और सामाजिक समझदारी का प्रतीक है। हमारे चुने हुए मूल्य हमारी पहचान और निर्णयों को आकार देते हैं, इसलिए इन पर निरंतर विचार करना आवश्यक है।

विद्यार्थियों को नोटबुक में लिखने को कहें :

आज की चर्चा ने मुझे सिखाया कि नैतिक मूल्य ------- हैं क्योंकि ....

गतिविधि 2 - स्थिति विश्लेषण

गतिविधि का शीर्षक	स्थिति विश्लेषण
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	चर्चा -परिचर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों की व्यक्तिगत और सामाजिक महत्ता से परिचित कराना।
- स्वयं के निर्णयों में निहित मूल्यों को पहचानने की क्षमता विकसित करना।
- केस स्टडी पर चर्चा के माध्यम से विभिन्न दृष्टिकोणों को समझना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर, केस

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

शिक्षक केस स्टडी के प्रिंट आउट समूह अनुसार पूर्व में ही प्रिंट करवाएं तथा उपसमूह बना कर विभिन्न प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों के द्वन्द को समझने एवं उसे साझा करने का मौका दे। विद्यार्थियों को स्थितियों में दिये गये रिक्त स्थान को पूरा करने के लिए कहें तथा उन स्थितियों को उभारें जहाँ हम नैतिक मूल्यों और हमारे वास्तविक व्यवहार के मध्य अन्तर पाते हैं।

चरणवार प्रक्रिया :

1. स्थिति विश्लेषण उपसमूह में (3 केस है किन्तु केस को दुसरे उपसमूह में रिपीट कर सकते है)
2. स्थिति को समझने के लिए 5 मिनट का समय दें।
3. एक बार में विद्यार्थियों से एक स्थिति पर चर्चा करें।
4. शिक्षक निम्नलिखित स्थितियों को बारी-बारी से पढ़े और उन पर विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया ले।
5. स्थिति विश्लेषण उपरान्त नैतिक मूल्यों पर चर्चा करें।

केस 1

प्रार्थना के बाद सभी बच्चे वापस अपनी. अपनी कक्षा में जा रहे हैं कि अचानक एक कोने में पाँच.पाँच सौ के दो नोट पड़े हुए दिखते हैं। आप अपने आसपास देखते हैं और पाते हैं कि मैदान में कोई नहीं है। आप अकेले हैं। आप नोट उठा लेते हैं ...

केस 2

वार्षिक परीक्षाएँ चल रही हैं और आज का पेपर काफी कठिन है। आपको एक प्रश्न का उत्तर नहीं आ रहा है। और आप काफी तनाव में हैं तभी कक्षा में आगे के दरवाजे से उड़न दस्ता आता है जिससे कक्षा में हलचल मच जाती है। आगे से एक विद्यार्थी पीछे की तरफ एक पर्ची पास करता है। जो आप तक आ जाती है। आप उसे खोलते हैं और पाते हैं कि इसमें उसी प्रश्न का उत्तर है...

केस 3

सभी बच्चे खेल के मैदान में हैं और फुटबाल खेल रहे हैं। गोल करने को लेकर उनमें आपस में कहासुनी हो जाती है। मामला गर्म होने पर आपका घनिष्ट मित्र एक साथी को जोर से धक्का देता है जिससे वह गिर जाता है और उसके सिर से खून बहने लगता है। कोच आते हैं ओर पूछते हैं कि ये किसने किया तो आपका दोस्त एक दूसरे बच्चे की तरफ इशारा कर देता है। कोच उसे लेकर प्राचार्य कक्ष में ले जाते हैं। आप भोंचक्के हो कर देखते हैं ...

प्रतिक्रिया एवं समाधान :

गतिविधि के उपरांत शिक्षक संभागियों से चर्चा के माध्यम से यह जानेंगे की,

1. इस स्थिति में आप होते तो क्या करते?
2. स्थिति में कौनसे नैतिक मूल्य महत्त्वपूर्ण हैं?
3. वास्तविक जीवन में हम नैतिक मूल्यों, जैसे- विश्वास, सच्चाई, ईमानदारी और सहानुभूति को कैसे लागू कर सकते हैं?

गतिविधि का समेकन : *आज की इन स्थितियों ने हमने देखा कि नैतिक फैसले लेना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। पर याद रखें – हमारे छोटे-छोटे चुनाव ही हमारे नैतिक मूल्य को परिभाषित करते हैं। ईमानदारी, सच्चाई और सहानुभूति जैसे मूल्य केवल शब्द नहीं, बल्कि वे आधार हैं जिन पर एक मजबूत समाज की नींव रखी जाती है। आज हमने समझा कि इन्हें अपनाना कठिन हो सकता है, लेकिन असंभव नहीं। नैतिकता का मार्ग कभी-कभी एकाकी लग सकता है, लेकिन यही वह पथ है जो हमें वास्तविक सम्मान और आत्म-संतुष्टि की ओर ले जाता है। आइए, हम ऐसे समाज का निर्माण करें जहाँ हर कोई नैतिक साहस दिखाने का सामर्थ्य रखे।*

गतिविधि – 3 : सोहन की कहानी

गतिविधि का शीर्षक	सोहन की कहानी
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	कहानी - चर्चा

सत्र के उद्देश्य :

- **नैतिक मूल्यों की समझ विकसित करना**
- विद्यार्थियों को सिखाना कि **"दोस्ती / नैतिक जिम्मेदारी"** जैसे टकरावों में कैसे निर्णय लें। यह समझाना कि सही चुनाव करने में साहस की आवश्यकता होती है।
- कहानी के माध्यम से रिफ्लेक्शन करवाना कि नैतिकता केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामूहिक कल्याण से जुड़ी है (जैसे - पंचायत का न्याय)

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेपर, पेन, बोर्ड मार्कर, डस्टर, केस

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- विद्यार्थियों को गतिविधि संचालन हेतु विस्तृत जानकारी प्रदान करें।
- शिक्षक दी गई कहानी के प्रिंट आउट विद्यार्थियों को दे या बोर्ड पर लिखे।
- गतिविधि के दौरान सुनिश्चित करें कि प्रत्येक विद्यार्थी सक्रिय रूप से भागीदारी करें।
- नैतिक मूल्यों को समझना और उनका महत्त्व जानना।

चरणवार प्रक्रिया :

- शिक्षक विद्यार्थियों को निम्नलिखित कहानी सुनाये -

सोहन और मोहन एक ही गाँव के दो अच्छे दोस्त थे। सोहन अपनी पत्नी और बूढ़ी चाची के साथ रहता था। उसकी पत्नी बहुत लालची थी। एक दिन, उसने सोहन से कहा -

"चाची के पास जो खेत है, वह हमारे नाम क्यों नहीं होना चाहिए? तुम उन्हें धोखे से दस्तावेज़ पर हस्ताक्षर करवा दो।"

सोहन ने पत्नी की बात मान ली और चाची से झूठ बोलकर खेत के कागज़ात पर हस्ताक्षर करवा लिए। जब चाची को पता चला, तो उन्होंने गाँव की पंचायत में शिकायत कर दी।

पंचायत का निर्णय :

पंचायत में मोहन भी एक सदस्य था। सोहन को लगा कि उसका दोस्त उसके पक्ष में फैसला देगा, लेकिन मोहन ने ईमानदारी से कहा - "सोहन ने गलत किया है। खेत चाची का ही रहना चाहिए।"

पंचायत ने चाची को उनका खेत वापस दिलवा दिया। इससे सोहन को गुस्सा आया और उसने मोहन से बात करना बंद कर दिया।

किस्मत का पहिया घूमा :

कुछ महीने बाद, मोहन ने अपना बैल एक सेठ को बेचा। अचानक कुछ दिन बाद वह बैल मर गया। सेठ ने पैसे वापस देने से मना कर दिया। मोहन ने फिर पंचायत बुलाई। इस बार पंचायत में सोहन सदस्य था।

मोहन डरा हुआ था—"कहीं सोहन मुझसे बदला न ले! लेकिन सोहन ने निष्पक्ष फैसला दिया, सेठ को बैल के पैसे देने होंगे। न्याय यही कहता है।"

सोहन को अपनी गलती का एहसास हुआ। उसने मोहन से हाथ मिलाया और कहा - "तुमने सच्ची दोस्ती निभाई। ईमानदारी ही सबसे बड़ी ताकत है।" दोनों दोस्त फिर से साथ रहने लगे।

चर्चा के प्रश्न :

1. कहानी पर चर्चा के उपरान्त आपने क्या सीखा?
2. कहानी के दौरान कौनसे नैतिक मूल्य उभर कर सामने आए?
3. यदि कहानी में सोहन के स्थान पर आप होते तो क्या करते?

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक प्रतिक्रियाओं को लेते हुए कहे कि इस गतिविधि से हमें ज्ञात हुआ कि नैतिक मूल्यों को दैनिक जीवन में अपनाना बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। इससे एक स्वस्थ समाज के निर्माण में मदद मिलती है। नैतिक मूल्य हमें किसी भी प्रकार के दबाव से बचते हुए सही निर्णय लेने का मार्गदर्शन देते हैं इससे हमारे व्यवहार में सहिष्णुता और जिम्मेदारी का भाव विकसित होता है। शिक्षक यह विचार भी उभारने का प्रयास करे कि वर्तमान में संवैधानिक नियम और मूल्य भी हमें नैतिक बने रहने और सामाजिक नैतिक मूल्यों का पालन करने में हमारे लिए बहुत मददगार साबित होते हैं।

काम/कार्य/रोजगार हेतु कौशल (Skill for Work)

1. वित्तीय साक्षरता
2. डिजिटल साक्षरता

वित्तीय साक्षरता
(Financial Literacy)

जीवन में हम रोज़मर्रा के कई ऐसे फैसले लेते हैं, जो सीधे हमारे पैसों, खर्चों और बचत से जुड़े होते हैं। कई बार सही जानकारी या समझ न होने पर हम गलत निर्णय ले बैठते हैं, जिससे आर्थिक परेशानियाँ खड़ी हो सकती हैं। ऐसे में पैसों को सही तरीके से समझना और उनका सही प्रबंधन करना एक ज़रूरी जीवन कौशल बन गया है। अगर हम आय, खर्च, बचत और ज़रूरतों के बीच संतुलन बनाना सीख जाएँ, तो न सिर्फ वर्तमान सुरक्षित रहेगा, बल्कि भविष्य भी बेहतर होगा। इस सत्र के माध्यम से हम वित्तीय साक्षरता की सोच-समझ वाली प्रक्रिया को सीखेंगे, जो हमारे व्यक्तिगत और पारिवारिक जीवन में उपयोगी साबित होगी।

गतिविधि 1 : जरुरत या इच्छाएँ

गतिविधि का शीर्षक	"जरूरत को समझो, इच्छा पर सोचो"
अनुमानित समय	30-35 मिनट
मेथड/ तरीके	जोड़ी में एवं सामूहिक चर्चा, पैसा सोच समझ कर खर्च करने सुझाव

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी ज़रूरत और इच्छा के बीच फर्क समझते हुए खर्च करने के बारे में सोचेंगे।
- दिखावे और सोशल मीडिया के प्रभाव से खरीदारी सम्बंधित निर्णय लेने की प्रक्रिया पर सोचने के लिए प्रेरित हो सकेंगे।
- अपने पैसे के बेहतर इस्तेमाल पर चिंतन करना शुरू करेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर
- चॉक/मार्कर

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं के लिए स्थान और समय अवश्य दें। उनकी जरूरतों और इच्छाओं को सही या गलत कहने से बचें।
- यदि संभव है और बजट है तो आप गतिविधि के अंत में दिए गए हैंडआउट का प्रिंट सभी विद्यार्थियों को दे सकते हैं और इस पर भी सामूहिक चर्चा कर सकते हैं।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक ब्लैक बोर्ड या चार्ट पेपर पर मोटे अक्षरों में दो शब्द लिखें पहला "जरूरतें" और दूसरा शब्द "इच्छाएँ"
2. फिर विद्यार्थियों से पूछें कि क्या जरूरतें और इच्छाएँ एक ही बात है या इनमें कुछ फर्क हैं? विद्यार्थियों की प्रतिक्रियां इस सवाल पर आने दें। यदि वो कहें कि दोनों एक बात है या ये कहें कि दोनों अलग- अलग बातें हैं तो शिक्षक उनसे पूछें उन्हें क्यों लगता है कि दोनों शब्दों का मतलब एक ही है या अलग है?
   शिक्षक चर्चा को दिशा देने के लिए एक उदाहरण भी चर्चा के दौरान दे सकते हैं- "मैं बचपन से सोचता/ सोचती हूँ कि मेरे पास एक खुली जीप हो जिसे लेकर में पहाड़ों पर घूमने जाऊँ।" बताएँ ये मेरी जरुरत है या फिर इच्छा है।
3. शिक्षक चर्चा के बाद विद्यार्थियों को जरुरतों और इच्छाओं के बीच क्या फर्क है इसे बोर्ड या चार्ट पर लिख कर समझाएँ-
   - ज़रूरतें वे होती हैं जिनके बिना हमारा गुज़ारा नहीं हो सकता और जो हमारी सेहत, सुरक्षा और भविष्य के लिए आवश्यक होती है।
   - "इच्छाएँ" वे होती हैं, जो हमें अच्छी लगती हैं या बहुत पसंद हैं लेकिन उनके बिना हमारा गुज़ारा हो सकता है और उन्हें टाला भी जा सकता है।

4. विद्यार्थियों से कहें- चलो अब हम अपनी-अपनी इच्छाओं और जरूरतों को लिखते हैं। हर किसी को कम से कम अपनी तीन इच्छाएँ और तीन जरूरतों को लिखना चाहिए। शिक्षक हैंडबुक का प्रिंट भी निकलवा कर विद्यार्थियों को वितरित कर सकते हैं या फिर एक सफ़ेद पन्ने/ कॉपी में लिखने को कह सकते हैं। वे लिखने की जगह उन चीज़ों की तस्वीर भी बना सकते हैं।
5. जब सभी विद्यार्थी अपनी जरूरतों और इच्छाओं की सूची तैयार करलें तो विद्यार्थियों की जोडियाँ बनाइये (दो-दो के समूह)। विद्यार्थियों से से कहिए कि वे अपनी जोड़ीदार के साथ 3 ऐसी चीज़ों के बारे में चर्चा करें जिनकी उन्हें ज़रूरत है और 3 ऐसी चीज़ों के बारे में चर्चा करें जिनकी उन्हें इच्छा है।
6. जब विद्यार्थी एक-दूसरे के साथ चीज़ों के बारे में चर्चा कर लें तो कुछ जोड़ियों को अपनी सूचियां पूरे समूह को बताने को कहिए।
7. शिक्षक विद्यार्थियों से गतिविधि आधारित निम्नलिखित सवाल पूछें-

- क्या आपने पहले भी कभी इस बारे में सोचा है? आपको कैसा लगा अपनी जरूरतों और इच्छाओं के बारे में सोच कर?
- क्या आपकी ज़रूरतें और इच्छाएँ आपकी जोड़ीदार जैसी ही हैं? क्या वे अलग हैं?
- क्या आपको लगता है कि लड़के और लड़कियाँ अलग-अलग चीज़ों पर पैसे खर्च करते हैं? अगर ऐसा है तो इसकी वजह क्या है?

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक चर्चा के दौरान विद्यार्थियों से आई प्रतिक्रियाओं और अनुभवों को शामिल करते हए कहें, हम बहुत सी चीजों पर पैसे खर्च करते हैं, जिनमें से कुछ चीजें हमारे जीवन के लिए आवश्यक होती हैं — जैसे स्वास्थ्य, सुरक्षा और शिक्षा से जुड़ी चीजें, इन्हें हम ज़रूरतें कहते हैं।

बाकी चीजें जिन्हें हम पसंद करते हैं, लेकिन जिनके बिना भी हमारा काम चल सकता है — वे इच्छाएँ हैं।

मैं यहाँ आपको समझदारी यानी सोच समझ कर खर्च करने के लिए कुछ सुझाव साझा कर रहा हूँ/ रही हूँ तो आप जब भी किन्हीं चीजों पर खर्च करें तो इन्हें याद रख सकते हैं-

1. **ज़रूरत और इच्छा के बीच फर्क करें**
   सबसे पहले ये समझें कि जो चीज़ आप खरीदना चाहते हैं, वो ज़रूरत है या सिर्फ एक इच्छा। जैसे – स्कूल की किताबें ज़रूरत हैं, लेकिन हर महीने नया फोन कवर सिर्फ इच्छा हो सकती है।
2. **खर्च करने से पहले सोचें**
   जोश में या दोस्तों के कहने पर तुरंत पैसा न खर्च करें। सोचें – क्या ये चीज़ वाकई जरूरी है? क्या इसका कोई दूसरा विकल्प है?
3. **खरीदने की लिस्ट बनाएं और उसी पर टिके रहें**
   जब भी बाज़ार जाएं, एक लिस्ट बनाएं और उसी के अनुसार खरीदारी करें। इससे फिजूलखर्ची से बचा जा सकता है।
4. **महीने की शुरुआत में बजट बनाएं**
   अपने जेब खर्च, स्कूल खर्च और बचत के लिए एक छोटा-सा बजट बनाएं। इससे आप जान पाएंगे कि कितना खर्च करना है और कितना बचाना है।
5. **छोटे-छोटे खर्च भी नोट करें**
   पेन, चिप्स, रिचार्ज – ये छोटे खर्च दिखते नहीं, लेकिन महीने में बहुत बन सकते हैं। हर खर्च को एक डायरी या मोबाइल ऐप में लिखें।
6. **हर ऑफर या सेल का मतलब बचत नहीं होता**
   डिस्काउंट देखकर चीज़ें खरीदना ज़रूरी नहीं होता। सिर्फ इसलिए न खरीदें कि सस्ता मिल रहा है – सोचें क्या ज़रूरत है?
7. **दूसरों को देखकर खर्च न करें**
   दोस्त अगर महंगे जूते या नया मोबाइल खरीदें तो ज़रूरी नहीं कि आप भी वही करें। अपनी ज़रूरत और बजट के अनुसार चलें।

8. **अगर किसी चीज़ को लेकर मन में संदेह हो, तो न खरीदें**
   अगर आपको खुद भी समझ नहीं आ रहा कि खरीदना है या नहीं – तो थोड़ा रुकें, सोचे और फिर निर्णय लें।
9. **भावनाओं में बहकर पैसे खर्च न करें**
   जब आप उदास, नाराज़ या बोर हो, तब खरीदारी से मन बहलाना अच्छा विकल्प नहीं होता। उस समय पैसों की नहीं, बातों की ज़रूरत होती है।
10. **ऐसी जगहों से दूरी बनाएँ जहाँ बार-बार खरीदने का मन करता है**
    जैसे – ऑनलाइन शॉपिंग ऐप्स, मॉल या इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म, जहाँ चीज़ें देखकर फिजूलखर्ची का मन बनता है।

घर जाकर सोचें और करें :

1. घर जाकर सोच कर लिखें कि पिछले एक महीने में आपने किन चीजों पर खर्चा किया है और कितना? इनमें से कौनसा खर्चे आपने ज़रूरतों पर किये और कौनसे इच्छाओं पर किये थे, उन्हें दो कॉलम में कॉपी में लिखें।
   1. सोचें कि इच्छाओं पर किये गए खर्चों को कैसे कम किया जा सकता था और यदि आप कुछ इच्छाओं पर किये गए खर्चों को टाल देते तो आप पिछले महीने कितने पैसे की बचत कर सकते थे?

हैंडआउट

मेरी ज़रूरतें और इच्छाएँ

ज़रूरत क्या होती है?

ज़रूरतें वे चीज़ें होती हैं जो हमारे जीवन के लिए आवश्यक होती हैं — जैसे भोजन, आवास, स्वास्थ्य, शिक्षा और सुरक्षा। इनके बिना हमारा जीवन यापन संभव नहीं है।

इच्छा क्या होती है?

इच्छाएँ वे चीज़ें होती हैं जो हमें पसंद आती हैं या जिनकी हमें चाहत होती है, लेकिन उनके बिना भी हम अपना जीवन चला सकते हैं। इच्छाएँ हमारे आराम, मनोरंजन या शौक से जुड़ी हो सकती हैं।

मेरी 3 ज़रूरतें :

1. ....

2. ....

3. ....

मेरी 3 इच्छाएँ :

1. ....

2. ....

3. ....

गतिविधि 2 : वित्तीय साक्षरता पर ब्रेन स्टॉर्मिंग गतिविधि – “शब्दों का बादल”

गतिविधि का शीर्षक	वित्तीय साक्षरता पर ब्रेन स्टॉर्मिंग गतिविधि – “शब्दों का बादल”
अनुमानित समय	30 से 35 मिनट
मेथड/ तरीके	सहभागिता आधारित ब्रेन स्टॉर्मिंग, समूह चर्चा, मैन्युअल शब्द बादल (Word Cloud) तैयार करना चार्ट पेपर / बोर्ड पर

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों की वित्तीय साक्षरता के प्रति उनकी मौजूदा समझ, पूर्व-धारणाओं, सोच और अनुभव को जानने, उनकी अपनी शब्दावली को सामने लाने और वित्तीय साक्षरता जैसे महत्त्वपूर्ण विषय की शुरुआत करना।
- विद्यार्थियों का वित्तीय साक्षरता की मूल अवधारणाओं से परिचय कराना – जैसे कि बचत, बजट और पैसे का प्रबंधन, ताकि वे जानकारी आधारित से आर्थिक निर्णय ले सकें।
- विद्यार्थियों को वित्तीय साक्षरता अभ्यास पुस्तिका का परिचय एवं इस पुस्तिका के उपयोग के बारे में संक्षिप्त जानकारी साझा करना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- ब्लैकबोर्ड/चार्ट पेपर या फ्लेक्स शीट
- चॉक/ रंगीन मार्कर या स्केच पेन
- टेप (चार्ट पेपर को लगाने हेतु दीवार पर)
- वित्तीय साक्षरता अभ्यास पुस्तिका (विद्यार्थियों के लिए) की सॉफ्ट या हार्ड कॉपी

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- शिक्षक चार्ट पेपर पर शीर्षक “वीतीय साक्षरता” लिखकर रखें ताकि शब्द जोड़ने में सुविधा हो। शब्द लिखने की पर्याप्त जगह छोड़ें ताकि सभी शब्द व्यवस्थित तरीके से आ सकें।
- चर्चा का माहौल सकारात्मक और सहभागी बनाएँ ताकि सभी विद्यार्थी बिना झिझक अपने विचार रख सकें।
- विद्यार्थियों द्वारा कहे गए किसी भी शब्द को नकारें नहीं; सभी शब्दों को सम्मानपूर्वक दर्ज करें।
- वित्तीय साक्षरता की अभ्यास पुस्तिका को गतिविधि के दौरान सभी विद्यार्थियों को लेकर आने को कहें, यदि तब तक ये अभ्यास पुस्तिका आपके विद्यालय में नहीं पहुँची हो तो नीचे दी गई लिंक से इसकी सॉफ्ट कॉपी लेलें।
- वित्तीय साक्षरता थीम पर पूरे अकादमिक वर्ष में गतिविधियों का आयोजन सुचारू रूप से जारी रखें। इसके लिए वित्तीय साक्षरता अभ्यास पुस्तिका (विद्यार्थियों के लिए) एवं वित्तीय साक्षरता शिक्षक हस्तपुस्तिका को नीचे दिए गए लिंक से डाउनलोड कर सॉफ्टकॉपी जरुर लेलें।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक कहें कि पिछले वित्तीय साक्षरता के सत्र में हमने अपनी इच्छाओं पर सोचते हुए और जरूरतों को समझते हुए खर्च करने के निर्णय लेने के विषय में बात की थी। इस बार हम समझेंगे कि वित्तीय साक्षरता क्या है? मुझे यकीन है कि आपने ये शब्द पहले भी कहीं सुना/पढ़ा होगा तो पहले हम हमारी इस विषय पर मौजूदा समझ को खंगालने का काम करेंगे।
2. शिक्षक बोर्ड या चार्ट पर मोटे अक्षरों में “ वित्तीय साक्षरता लिखें” फिर विद्यार्थियों से कहें कि वे 1-2 मिनट तक यह सोचें कि इस शब्द को सुन कर उनके दिमाग में कौन-कौन से शब्द, चित्र, अनुभव या भाव उनके मन में आते हैं।
3. अब सभी विद्यार्थियों से बारी-बारी से अपने मन में आए शब्दों को साझा करने को कहें। विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे खुलकर बोलें और यह न सोचें कि उनका शब्द सही है या गलत।

   उदाहरण के लिए विद्यार्थी कह सकते हैं : पैसा, बचत, खर्च, बैंक, बजट, जेब खर्च, मोबाइल रिचार्ज, एटीएम, उधार, कमाई, जरूरतें, इच्छा, योजना, निवेश आदि।

शिक्षक के लिए टिप : शब्द बादल तैयार करते समय -
- सभी बोले गए शब्दों को चार्ट पेपर पर इस तरह लिखें कि वह शब्द बादल (Word Cloud) जैसा दिखे।
- अलग-अलग रंगों के पेन का उपयोग करें ताकि शब्दों का समूह आकर्षक दिखे और विषय की विविधता स्पष्ट हो।
- शब्दों को बिखेरकर लिखें ताकि बादल जैसा आकर बन सके और शब्दों के बीच खाली जगह रहे।

4. शिक्षक किसी एक विद्यार्थी से चार्ट पेपर या बोर्ड पर शब्द लिखवाएँ ताकि उनकी भागीदारी और समझ दोनों में वृद्धि हो।
5. अब विद्यार्थियों से उनके द्वारा बोले गए शब्दों पर चर्चा करें। इस दौरान निम्नलिखित प्रश्न पूछ सकते हैं :
   - ये शब्द आप सबने कहाँ सुने या इनके बारे में पढ़ा? कौन से शब्द उन्हें मुश्किल लग रहे हैं, उलझन पैदा करते हैं?
   - क्या वित्तीय साक्षरता केवल बड़ों के लिए जरूरी है? क्यों या क्यों नहीं?
   - क्या उन्होंने कभी अपनी वित्तीय समझ का उपयोग किसी परिस्थिति में किया है (जैसे जेब खर्च का प्रबंधन, बचत करना, बैंक में खता खुलवाना, ऑनलाइन पेमेंट करना, कोई वस्तु खरीदने की योजना बनाना)?
   - क्या उनके परिवार या समुदाय में उन्होंने ऐसा कोई उदाहरण देखा है जहाँ वित्तीय समझ काम आई हो?
6. गतिविधि पर चर्चा करने के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को नीचे लिखे कुछ पहलुओं को धीरे-धीरे पढ़के और सरल भाषा में समझाएँ-

   वित्तीय साक्षरता : वित्तीय साक्षरता का मतलब है पैसों की समझ – पैसा कहाँ से आता है, कैसे खर्च करना है, कैसे बचत करनी है और कैसे सही तरीके से पैसों को संभालना है।

   बचत : बचत का मतलब है – अपनी कमाई से थोड़े-थोड़े पैसे बचाकर रखना ताकि आगे काम आए।

   उदाहरण : अगर आपको हर हफ्ते 50 रुपये मिलते हैं और आप 10 रुपये बचाते हैं, तो एक साल में 500 रुपये से ज़्यादा बच सकते हैं।

   बजट : बजट का मतलब है – पहले से यह तय करना कि अपनी आमदनी में से किस पर कितना खर्च करना है ताकि जरूरी चीजों के लिए पैसा बचा रहे।

   प्रबंधन : पैसों का प्रबंधन मतलब है – अपने पैसों का हिसाब रखना कि कितना पैसा आया और कितना खर्च हुआ। इससे आप अनावश्यक खर्च से बच सकते हैं और बचत कर सकते हैं।

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों को यह समझाएँ कि वित्तीय साक्षरता सिर्फ पैसे कमाने की बात नहीं है। यह सीखना जरूरी है कि पैसे को सही तरीके से कैसे खर्च करें, कैसे बचत करें और भविष्य की ज़रूरतों के लिए कैसे योजना बनाएँ।

भले ही आप अभी छोटे हैं और पढ़ने वाले बच्चे हैं, अपने खर्चों के लिए माता-पिता या बड़ों पर निर्भर हैं। लेकिन आप जल्दी की वित्तीय निर्णय लेने की जिम्मेदार भूमिका में आने वाले हैं, अगर आप अभी से यह समझना शुरू करेंगे कि पैसे को कैसे संभालना है, तो बड़े होने पर वे अच्छे फैसले ले सकेंगे और समझदारी से पैसे का उपयोग कर सकेंगे।

अंत में शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, इस साल हम वित्तीय साक्षरता के बारे में और सीखते रहेंगे। वित्तीय साक्षरता अभ्यास पुस्तिका दिखाते हुए कहें कि यह पुस्तिका आप सभी के लिए है। आगे हम जानेंगे कि बैंक कैसे काम करता है, बैंक खाता खोलने के फायदे क्या हैं, खाता कैसे खुलवाया जाता है, बचत क्यों जरूरी है और इसे कैसे किया जा सकता है। मुझे उम्मीद है कि यह जानकारी आप सभी को बेहतर आर्थिक फैसले लेने में मदद करेगी और आपको भविष्य में आर्थिक रूप से मजबूत और आत्मनिर्भर बनाएगी।

घर जाकर सोचें और करें :

घर जाकर अपने माता-पिता/अभिभावकों, दादी/दादा/नानी/नाना से बात करें :
- उनसे पूछें कि वे पैसे को कैसे संभालते हैं?
- वे अपने खर्च और बचत की योजना कैसे बनाते हैं?
- क्या उन्होंने कभी बजट बनाया है? अगर हाँ, तो कैसे?

वित्तीय साक्षरता अभ्यास पुस्तिका (विद्यार्थियों के लिए) हेतु लिंक : https ://bit.ly/financiallitworkbook

वित्तीय साक्षरता शिक्षक हस्तपुस्तिका को डाउनलोड करने हेतु लिंक : https ://bit.ly/financiallitworkbook

डिजिटल साक्षरता
(Digital literacy)

यह सत्र विद्यार्थियों में डिजिटल साक्षरता के महत्त्व को व्यावहारिक रूप से समझाने का प्रयास है। "मोबाइल जादूगर" की कहानी के ज़रिए बच्चों को तकनीक की शक्ति, उपयोगिता और जिम्मेदारियों का एहसास कराया गया है। गतिविधि का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि बच्चों में डिजिटल सोच, विश्लेषण और रचनात्मकता को विकसित करना है। शिक्षक इस गतिविधि को चर्चा, समूह कार्य और प्रस्तुति के माध्यम से बच्चों को तकनीक के रचनात्मक और सामाजिक उपयोग की ओर प्रेरित करें। इस प्रयास से वे न केवल सशक्त डिजिटल नागरिक बनेंगे, बल्कि दूसरों को भी जागरूक कर सकेंगे।

गतिविधि 1 : डिजिटल लिटरेसी और सामाजिक विकास

गतिविधि का शीर्षक	डिजिटल जागरूकता से नए अवसरों की ओर
अनुमानित समय	35-40 मिनट
मेथड/ तरीके	कहानी पठन और कहानी आधारित प्रश्नों पर समूह चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों में डिजिटल लिटरेसी की अवधारणा को विकसित करेंगे।
- दैनिक जीवन में काम आने वाले डिजिटल स्रोतों के महत्त्व को समझेंगे।
- रोजमर्रा के कार्यों में उपयोगी ऐप और वेबसाइट की खोज करेंगे।
- रचनात्मक प्रदर्शन के लिए सोशल मीडिया की उपयोगिता समझेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेन
- पेपर
- कंप्यूटर या स्मार्टफोन
- विभिन्न एप्स के लोगो के प्रिंटआउट

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- दैनिक जीवन में काम आने वाली कुछ उदाहरण ऐप और वेबसाइटों की पहचान करें।
- चर्चा हेतु पहले से ही कुछ विश्वसनीय ऐप लोगो के प्रिंटआउट लेकर रखें।

चरणवार प्रक्रिया :

1. गतिविधि शुरू करने से पहले शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा करें कि आपके घर में कौन-कौन से डिजिटल डिवाइस है? आप उनका इस्तेमाल किस लिए करते हैं? 'ऐप' (App) क्या होता है? आपके पसंदीदा ऐप्स कौन से हैं और आप उनका उपयोग किस लिए करते हैं?
2. विद्यार्थियों से चर्चा पश्चात डिजिटल साक्षरता की आवश्यकता पर विद्यार्थियों की समझ बनाने के लिए शिक्षक एक कहानी सुनाएँ अथवा कहानी के प्रिंटआउट निकालकर विद्यार्थियों के छोटे समूह में वितरित करे ताकि विद्यार्थी कहानी पढ़कर आपस में चर्चा कर सके।

कल्याणपुर के "मोबाइल जादूगर"

कल्याणपुर गाँव में जहाँ सूरज की पहली किरणें खेतों को सुनहरा कर जाती थीं, वहीं एक और रोशनी भी थी जो गाँव को आधुनिकता की राह दिखा रही थी - जयेश और रीना की। इन दोनों भाई-बहन को गाँव वाले प्यार से "मोबाइल जादूगर" कहते थे।

उनकी ये उपाधि यूं ही नहीं पड़ी थी। कल्याणपुर में मोबाइल फ़ोन तो कई लोगों के पास थे, पर उनका इस्तेमाल बस बात करने, गाने सुनने तथा सोशल मीडिया पर रील्स देखने तक ही सीमित था। बैंक के काम, सरकारी योजनाओं की जानकारी या ऑनलाइन फॉर्म भरने जैसी चीजें गाँव वालों के लिए अबूझ पहेली थीं। यहीं पर जयेश और रीना का जादू काम आता था।

जयेश तकनीकी चीजों को जल्दी सीख लेता था। वहीं, रीना की संवाद शैली इतनी सरल और सहज थी कि वह किसी को भी जटिल से जटिल बात आसानी से समझा देती थी। उन्होंने मिलकर अपने घर से ही "डिजिटल सहायता केंद्र" खोल दिया था। शुरुआत में तो लोगों को उन पर भरोसा नहीं हुआ। "ये मोबाइल से सब कुछ कैसे हो सकता है? " जैसे सवाल आते थे। उनका मानना था कि मोबाइल से उनके बच्चे बिगड़ रहे है। लेकिन जब रामलाल चाचा की पेंशन का फॉर्म उन्होंने मोबाइल से भरवा दिया और कुछ ही दिनों में उनके खाते में पैसे आ गए, तो गाँव वालों की आँखें फटी की फटी रह गईं।

फिर क्या था, उनके दरवाजे पर भीड़ लगने लगी। कोई अपने बिजली का बिल भरवाने आता, तो कोई ट्रेन टिकट बुक करवाने। गाँव की महिलाएँ रीना से सीखकर अपने बैंक खाते का विवरण मोबाइल पर ही देख लेती और गाँव के विद्यार्थी शाला दर्पण पर अपने पसंद के विषय पढ़ने के लिए स्कूल भी खोज लेते। जयेश ने तो गाँव के युवाओं को मोबाइल पर नौकरी खोजने, नए डिजिटल कोर्स करने और सोशल मीडिया के माध्यम से कलात्मक रचनाओं को लोगों तक पहुँचाने में भी मदद की। जयेश और रीना सिर्फ अपने परिवार की ही नहीं, बल्कि पूरे गाँव की आय बढ़ाने में भी अप्रत्यक्ष रूप से मदद कर रहे थे। किसानों को मंडियों के भाव मोबाइल पर पता चल जाते थे, जिससे उन्हें अपनी फसल के अच्छे दाम मिलते थे। छोटे दुकानदारों ने अब ऑनलाइन भुगतान लेना शुरू कर दिया था।

गाँव में डिजिटल जागरूकता इतनी बढ़ गई थी कि बच्चों ने भी मोबाइल का इस्तेमाल पढ़ाई के लिए करना शुरू कर दिया था। रीना ने खासकर लड़कियों को ऑनलाइन शिक्षा के बारे में बताया और उन्हें प्रेरित किया कि वे अपने सपनों को पूरा करने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करें।

कल्याणपुर गाँव अब केवल खेतों-खलिहानों वाला गाँव नहीं रह गया था। वह डिजिटल क्रांति का एक जीता-जागता उदाहरण बन गया था और इसका श्रेय जाता था जयेश और रीना को जो सचमुच अपने गाँव के "मोबाइल जादूगर" थे। उनकी कहानी ने साबित कर दिया था कि अगर नीयत अच्छी हो और ज्ञान सही दिशा में हो, तो एक छोटा-सा प्रयास भी पूरे समुदाय में बड़ा बदलाव ला सकता है।

3. कहानी पर चर्चा करने के लिए शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित सवाल कर चर्चा करें-
   - रीना ने खासकर लड़कियों को ऑनलाइन शिक्षा के लिए प्रेरित किया। आपके विचार में प्रौद्योगिकी का उपयोग लड़कियों और महिलाओं की जिंदगी कैसे बेहतर बना सकता है?
   - गाँव में पहले लोग युवाओं के लिए ख़ास कर लड़कियों द्वारा मोबाइल के इस्तेमाल को गलत मानते थे, लेकिन बाद में उनका नजरिया कैसे बदला? आपके आसपास अभी मोबाइल या सोशल मीडिया के इस्तेमाल को कैसा समझा जाता है? क्या अभिभावकों और समाज का नजरिया बदला है?
4. कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों में डिजिटल माध्यमों की उपयोगिता की समझ बनाने के पश्चात शिक्षक निम्नानुसार गतिविधि को आगे बढाएँगे-
   1. विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटें। हर समूह में 3-4 छात्र हो सकते हैं।
   2. प्रत्येक समूह को अपने घर, स्कूल या गाँव में किसी ऐसे कार्य की सूची बनाने के लिए कहें जिसे डिजिटल तकनीक की मदद से किया जा सकता है। जैसे-
      - बिजली के बिल का भुगतान करना।
      - नौकरी के लिए आवेदन करना।

- कूड़ा प्रबंधन एवं साफ-सफाई की समस्या हेतु ऑनलाइन शिकायत करना।
- दुकानदारों को अपने उत्पाद बेचने के लिए ग्राहकों तक पहुँच बनाना।
- सरकारी योजनाओं की जानकारी प्राप्त करना।
- ऑनलाइन खरीददारी करना।
- बस या ट्रेन की टिकिट बुक करना।
- ऑनलाइन अध्ययन करना, आदि।

3. अपनी चुने हुए कार्यों के लिए प्रत्येक समूह एक "डिजिटल समाधान" लिखेगा। यह एक मोबाइल ऐप या वेबसाइट का उपयोग कर प्राप्त सेवा हो सकती है।
4. प्रत्येक समूह प्रतिनिधि अब बड़े समूह में अपने द्वारा लिखे डिजिटल सेवा उपयोग को सभी के समक्ष प्रस्तुत करेगा। प्रेजेंटेशन के बाद अन्य विद्यार्थी सवाल पूछ सकते हैं और प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, आज की इस गतिविधि से आपने सीखा कि डिजिटल तकनीक हमारे जीवन में कितनी जरूरी और उपयोगी हो सकती है। आपने समझा कि मोबाइल, ऐप और वेबसाइट का सही इस्तेमाल कैसे हमारे रोजमर्रा के कामों को आसान बना सकता है और समाज में बदलाव ला सकता है।

हमने कल्याणपुर के "मोबाइल जादूगर" की कहानी से जाना कि अगर हम तकनीक का सही दिशा में उपयोग करें, तो हम अपने परिवार, गाँव और समाज की बहुत मदद कर सकते हैं। आपने यह भी देखा कि लड़कियों और महिलाओं की ज़िंदगी में प्रौद्योगिकी कैसे नए अवसर ला सकती है।

अब आप सभी से उम्मीद है कि आप तकनीक का इस्तेमाल मनोरंजन के लिए ही नहीं बल्कि अपने और दूसरों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए भी करेंगे। आप डिजिटल साथी बनकर रीना और जयेश की तरह अपने समाज को आगे बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।

घर जाकर सोचें और करें :

- **घर जाकर आज आप अपनी शिक्षा और करियर के एक- दो पोर्टल्स और फ्री कोर्सेज के वेबसाइट सर्च करें और इन वेबसाइट पर अपनी रुचि और सीखने आवश्यकता के अनुसार किसी एक फ्री कोर्स के लिए रजिस्ट्रेशन करें। शिक्षक के लिए नोट : आप विद्यार्थियों को कुछ करियर पोर्टल एवं ऑनलाइन कोर्सेस की वेबसाइट की लिंक साझा कर सकते हैं।**

वेबसाइट पर जाएँ : www.nsp.gov.in , www.pmkvyofficial.org , www.skillindia.gov.in ,

RSCERT, Govt. of Rajasthan, Job cards -

https ://drive.google.com/drive/folders/192hkxwZhCT8NHDrFv4az0m4z1sjVkPGa

Career Portal, Rajasthan - cp.rajasthan.gov.in

गतिविधि 2 : डिजिटल संदेशों की पड़ताल : जिम्मेदार डिजिटल साथी बनें

गतिविधि का शीर्षक	सोचें, परखें और फिर फॉरवर्ड करें।
अनुमानित समय	35-45 मिनट
मेथड/ तरीके	पर्ची पर लिखे सन्देश को पढ़कर आगे बढ़ाने या रोकने का विकल्प का चुनाव की गतिविधि और समूह चर्चा

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थियों में डिजिटल लिटरेसी की अवधारणा को विकसित करेंगे।
- उपयोगी तथा साइबर क्राइम संदेशों में भिन्नता को समझेंगे।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- पेन/ पेंसिल, रबर
- पेपर
- स्केच पेन,
- फ़्लैश कार्ड इत्यादि

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- गतिविधि हेतु शिक्षक उपयोगी तथा साइबर क्राइम संदेश लिखकर 20 फ़्लैश कार्ड तैयार करके रखें।
- कार्ड पर संदेश छोटे और स्पष्ट लिखें।
- भरोसेमंद और संदिग्ध संदेशों को मिलाकर दें ताकि बच्चों को सोचने का अवसर मिले।
- चाहें तो कार्ड पर हरी पट्टी (सुरक्षित) और लाल पट्टी (संदिग्ध) के छोटे निशान पीछे बना सकते हैं, जिससे शिक्षक पहचान कर चर्चा कर सकें।

संदेश कार्ड के लिए कुछ मैसेज यहाँ सुझाए जा रहे हैं, शिक्षक आवश्यकता के अनुसार और भी लिख सकते हैं-

सुरक्षित और संदिग्ध डिजिटल संदेश – फ्लैश कार्ड

☑ आगे बढ़ाने योग्य संदेश (सुरक्षित)

कार्ड 1 : आज शाम 5 बजे गाँव में निशुल्क स्वास्थ्य शिविर लगेगा। सभी परिवार पहुँचे।

कार्ड 2 : सरकारी छात्रवृत्ति योजना की अंतिम तिथि अगले हफ्ते है। स्कूल से जानकारी लें।

कार्ड 3 : बिजली बिल ऑनलाइन भरने का तरीका इस लिंक पर देखें : [सरकारी वेबसाइट लिंक]

कार्ड 4 : आपका आधार कार्ड अपडेट करने के लिए निकटतम CSC केंद्र पर जाएँ। जानकारी : [सरकारी लिंक]

कार्ड 5 : बच्चों के लिए निःशुल्क ऑनलाइन गणित कक्षा का लिंक : [विश्वसनीय शैक्षणिक वेबसाइट]

✗ आगे नहीं बढ़ाने योग्य संदेश (संदिग्ध / फ्रॉड)

कार्ड 6 : ये मैसेज 10 लोगों को भेजो वरना तुम्हारा व्हाट्सएप बंद हो जाएगा।

कार्ड 7 : 2000 रुपये जीतने के लिए इस लिंक पर तुरंत क्लिक करें और अपनी जानकारी दें।

कार्ड 8 : अगर तुमने ये मैसेज 5 मिनट में आगे नहीं बढ़ाया तो दुर्भाग्य होगा।

कार्ड 9 : अभी इस ऐप को डाउनलोड करो और फ्री मोबाइल डेटा पाओ (बिना किसी भरोसेमंद स्रोत के लिंक)।

कार्ड 10 : इस लिंक पर जाकर अपनी आधार डिटेल भरो और तुरंत पैसे पाओ। (कोई सरकारी लिंक नहीं)

चरणवार प्रक्रिया :

1. शिक्षक विद्यार्थियों से एक गोलाकार पंक्ति में बैठने के निर्देश देंगे।
2. शिक्षक एक निश्चित विद्यार्थी से गतिविधि की शुरुआत करने हेतु उसके सामने 20 कार्ड्स रखेंगे तथा निर्देशित करेंगे कि एक-

एक करके फ़्लैश कार्ड अगले विद्यार्थी को दिया जाना है।

3. विद्यार्थी उस कार्ड पर लिखे संदेश को पढ़ेगा/पढ़ेगी और ये समझने का प्रयास करेगा/करेगी कि वो आगे अपने सहपाठी को देना है कि नहीं। क्योंकि कुछ काड्र्स में उपयोगी टेक्स्ट मैसज़/सन्देश तथा कुछ काड्र्स में साइबर क्राइम के मैसज़ लिखे हैं।
4. ये सोच विचार कर ही वो उस कार्ड को आगे फॉरवर्ड करेंगे और जो कार्ड उन्हें उपयोगी नहीं लगता है यानि कि वो फ्रॉड मैसज़ है तो वो एक बॉक्स जो कि बीच में रखा होगा, उसमें डाल सकते हैं।
5. अगर कोई सन्देश आगे फॉरवर्ड हो रहा है तो यह समझना होगा कि किस क्रम तक वो बढ़ाया जा रहा है।
6. शिक्षक बॉक्स में डाले गये कार्ड या आगे बढ़ाये गये कार्ड को सभी विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँगे तथा बताएँगे कि क्यों यह संदेश नुकसानदायक या लाभदायक है।
7. यह प्रक्रिया शिक्षक एक से अधिक बार दोहरा सकते हैं, जिससे विद्यार्थियों को साइबर क्राइम के मैसज़ की समझ बनेगी और वो उससे अपने सहपाठी को बचा साइबर क्राइम या डिजिटल प्लेटफार्म का दुरुपयोग होने से बचा सकेंगे।

गतिविधि आधारित चिंतन के लिए सवाल :

1. जब आपने किसी संदेश को आगे बढ़ाने या बॉक्स में डालने का निर्णय लिया, तो आपने कौन-कौन से कारणों पर विचार किया?
2. यह गतिविधि आपके डिजिटल व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित कर सकती है जब आप सोशल मीडिया या मैसेजिंग प्लेटफॉर्म पर होते हैं?
3. अगर आपको ऑनलाइन कुछ ऐसा दिखे जो आपको असहज महसूस कराए, तो आप क्या करेंगे?
4. आपको वास्तविक जीवन में कोई संदिग्ध मैसेज या लिंक मिलता है तो आप क्या करेंगे?
5. हमे कोई भी मैसेज, फोटो और विडियो बिना सोचे-समझे फॉरवर्ड क्यों नही करना चाहिये? एसा करने से क्या नुकसान हो सकता है?
6. गतिविधि के दौरान आपने डिजिटल साक्षरता के संबंध में क्या-क्या सिखा? बिन्दुवार सूची/चार्ट बनाए।

गतिविधि का समेकन :

शिक्षक विद्यार्थियों को कहें, आज की गतिविधि से हमने यह सीखा कि कोई भी डिजिटल संदेश या मैसेज हमें मिलते ही बिना सोचे-समझे आगे नहीं बढ़ाना चाहिए। हमने मिलकर यह अनुभव किया कि कुछ संदेश ऐसे होते हैं जो सही और हमारे लिए और हमारे साथियों के लिए फायदेमंद होते हैं, जैसे कोई सरकारी योजना की जानकारी या पढ़ाई में मदद करने वाले लिंक। वहीं कुछ संदेश ऐसे भी होते हैं जो धोखा दे सकते हैं या साइबर क्राइम से जुड़े हो सकते हैं।

आप सभी ने बहुत समझदारी से सोचा कि कौन सा कार्ड आगे बढ़ाना है और कौन सा कार्ड बॉक्स में डालना है। मैं आशा करती/ करता हूँ कि इसी तरह आप अपने जीवन में भी सावधानी बरतेंगे— कोई भी लिंक, फोटो, वीडियो या मैसेज फॉरवर्ड करने से पहले यह सोचेंगे और पड़ताल करेंगे कि वह सच है या झूठ और वह किसी को नुकसान तो नहीं पहुँचाएगा।

याद रखें :

- हमेशा सोचें, फिर फॉरवर्ड करें।
- अगर कोई मैसेज आपको ठीक न लगे तो उसे किसी भरोसेमंद बड़े से साझा करें।
- डिजिटल दुनिया में जिम्मेदार साथी बनें और अपने दोस्तों को भी सतर्क करें

आज की इस गतिविधि से हमें यह समझ आया कि तकनीक का सही और सुरक्षित इस्तेमाल हमें और हमारे समाज को सशक्त बना सकता है।

घर जाकर सोचें और करें :

1. अपने घर में माता-पिता, दादा-दादी या किसी बड़े से बात करें और जानें कि उन्होंने हाल के वर्षों में कोई ऐसा मैसेज देखा है जो उन्हें लगा कि फ्रॉड हो सकता है।

2. उसका उदाहरण अपनी नोटबुक में लिखें और यह भी लिखें कि उन्होंने उस मैसेज के साथ क्या किया।
3. अपने मोबाइल या परिवार के किसी सदस्य के मोबाइल में हाल के 2-3 दिनों में आए किसी डिजिटल मैसेज को ध्यान से पढ़ें। सोचें और लिखें कि वह मैसेज फॉरवर्ड करने योग्य है या नहीं और क्यों।
4. अपने जवाब में यह बताएं कि आपने कैसे तय किया कि मैसेज फॉरवर्ड करना चाहिए या नहीं।

डिजिटल साक्षरता हेतु उपयोगी सामग्री की लिंक :

सतत विकास हेतु कौशल (Skill for Sustainable Development)

जलवायु परिवर्तन
(Climate Change)

यह सत्र "जलवायु परिवर्तन" पर विद्यार्थियों के साथ बातचीत शुरू करने और उन्हें जागरूक बनाने की एक कोशिश है। इसका मकसद केवल जानकारी देना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों को सोचने, सवाल करने और अपने आसपास हो रहे जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को समझने के लिए प्रेरित करना है।

इस सत्र में दी गई गतिविधियों के जरिये विद्यार्थी यह सीख सकेंगे कि मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन क्या होते हैं और इन तीनों में क्या फर्क है। सत्र के दौरान आप उन्हें ग्रीनहाउस प्रभाव और बढ़ते तापमान के कारण होने वाले बदलावों के बारे में भी बता सकते हैं। साथ ही, चरम मौसम की घटनाओं (जैसे बाढ़, गर्मी, सूखा) और उनके कारणों को समझने के लिए उन्हें सोचने के लिए प्रेरित करें।

क्योंकि जलवायु परिवर्तन एक व्यापक और महत्त्वपूर्ण विषय है, इसलिए एक सत्र काफी नहीं होगा। इस विषय पर विद्यार्थियों की समझ और भागीदारी को बढ़ाने के लिए "किशोर-किशोरियों में जलवायु परिवर्तन के प्रति जागरूकता अभ्यास पुस्तिका" की मदद से सालभर गतिविधियाँ और चर्चाएँ चलाना ज़रूरी है।

साथ ही, इको क्लब विद्यार्थियों को पर्यावरण से जुड़ी गतिविधियों में भाग लेने का अवसर देता है। यह मंच विद्यार्थियों को छोटे-छोटे कामों से जलवायु संरक्षण में योगदान देने के लिए प्रेरित कर सकता है। इसलिए इको क्लब का रचनात्मक और सक्रिय उपयोग करने की सिफारिश की जाती है।

गतिविधि 1 : मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन

गतिविधि का शीर्षक	मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन
अनुमानित समय	30-35 मिनट
मेथड/ तरीके	मौसम और जलवायु कथनों/ विकल्पों का चयन, समूह चर्चा एवं किशोर – किशोरियों में जलवायु के प्रति जागरूकता अभ्यास पुस्तिका का परिचय

गतिविधि का उद्देश्य :

- विद्यार्थी मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन में अंतर समझ सकेंगे और इसे उनके स्थानीय अनुभवों से जोड़ने में भी समर्थ होंगे।
- किशोर – किशोरियों में जलवायु के प्रति जागरूकता अभ्यास पुस्तिका का परिचय एवं जलवायु परिवर्तन के तहत विद्यार्थियों की समझ विकसित करने पर इस वर्ष किये जाने वाले कार्यों की जानकारी साझा करना।

गतिविधि हेतु आवश्यक सामग्री :

- चार्ट पेपर या ब्लैकबोर्ड
- मार्कर या चॉक
- मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन के उदाहरण लिखे कार्ड (यदि संभव हो अन्यथा कथन हैंडबुक से ही पढ़ कर भी सुनाये जा सकते हैं)
- उत्तर देने के लिए हाँ/न या रंगीन कार्ड (यदि किन्हीं विद्यार्थियों को गतिविधि के दौरान खड़े होने में असुविधा हो)

गतिविधि पूर्व तैयारी एवं शिक्षक के लिए नोट :

- मौसम, जलवायु और जलवायु परिवर्तन से जुड़े कथनों की एक सूची शिक्षक पहले से पढ़ कर तैयार रखें और यदि संभव हो तो इन्हें बड़े अक्षरों में कार्ड या चार्ट पेपर पर लिखें ताकि विद्यार्थियों को पढ़ने और समझने में आसानी हो।
- चर्चा का माहौल ऐसा रखें कि सभी विद्यार्थी बिना किसी झिझक के अपने अनुभव और विचार साझा कर सकें।
- अपने क्षेत्र में हाल के वर्षों में मौसम और जलवायु में आए बदलावों की जानकारी पहले से एकत्र करें, जैसे बारिश के पैटर्न में बदलाव, गर्मी या ठंड की अवधि में फर्क, ताकि चर्चा को स्थानीय अनुभवों से जोड़ा जा सके।
- किशोर – किशोरियों में जलवायु के प्रति जागरूकता अभ्यास पुस्तिका का परिचय हेतु शिक्षक गतिविधि करने से पहले उसकी सॉफ्ट कॉपी डाउनलोड कर लें और उसमें दिए गए मुख्य बिंदुओं को नोट कर लें ताकि गतिविधि में उनका उपयोग किया जा सके।

चरणवार प्रक्रिया :

1. शुरुआती संवाद : शिक्षक सभी बच्चों का अभिवादन करें और कहें : कैसे हैं आप सभी! आज मौसम कैसा लग रहा है? (विद्यार्थियों के संभावित उत्तर हो सकते हैं - *बहुत गरम है, सुबह बारिश तेज हुई और अब बादल छंट गए हैं, लू चल रही है, सुहावना मौसम है।*)

अब शिक्षक विद्यार्थियों से अपनी कॉपी में इस सवाल का जवाब लिखने को कहें-

सवाल है : **आपको सबसे अच्छा मौसम कौनसा लगता है?**

विद्यार्थी में से कुछ कहेंगे- *मुझे सर्दी सबसे अच्छी लगती है क्योंकि..., मुझे गर्मी अच्छी लगती है क्योंकि..., कोई कहेगा मुझे बरसात पसंद है क्योंकि... और कोई कह सकते हैं हमें बसंत पसंद है।*

शिक्षक सभी से पूछें- अगर एक ही मौसम साल के बारह महीने रहता तो क्या होता? अगर साल भर सर्दी ही पड़ती रहती तो? अगर गर्मी ही पड़ती रहती तो? अगर बारिश चलती ही रहती तो?

विद्यार्थियों के जवाबों के आधार पर शिक्षक अलग- अलग मौसमों के जरुरत होने पर जोर दें (शिक्षक इसे अलग -अलग फसलों के होने के लिए अलग- अलग मौसम की जरूरत को जोड़ के उदहारण भी दे सकते हैं।)

अब शिक्षक कहें, "क्या आपने गौर किया कि पिछले कुछ वर्षों में मौसम की स्थितियाँ बदल गई हैं? सर्दियाँ ज़्यादा ठंडी लग रही हैं, गर्मियों की गर्मी बढ़ गई है और बिना मौसम के बारिश भी होने लगी है।"

विद्यार्थियों से पूछें : "क्या आपने अपने गाँव या क्षेत्र में मौसम में कोई बदलाव देखा है? आपको क्या लगता है ऐसा क्यों हो रहा है?"

शिक्षक यह जोड़ें : "यह सब जलवायु परिवर्तन का नतीजा है। आज हम जानेंगे कि मौसम और जलवायु क्या है और दोनों में फर्क क्या है, ताकि हम जलवायु परिवर्तन को बेहतर समझ सकें।"

2. शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित सवाल पूछें -
   - मौसम और जलवायु क्या एक ही हैं या इनमें कुछ अन्तर है? यदि हाँ तो कैसे और नहीं तो क्यों अलग हैं?
   - क्या आपने कभी जलवायु परिवर्तन शब्द सुना है? इसका क्या मतलब होता है?

विद्यार्थियों से आये जवाबों में से मुख्य शब्दों को शिक्षक बोर्ड या चार्ट पेपर पर दर्ज करते रहें। फिर उन्हें नीचे दी गयी परिभाषाओं पढ़कर सुनाएँ ताकि वे इन तीनों अवधारणों को थोड़ा समझ लें।

मौसम : मौसम एक विशेष समय और स्थान पर वायुमंडल की अवस्था है। वायुमंडल पृथ्वी को घेरने वाली हवा और अन्य गैसों की परत है।

वायुमंडल की अवस्था का मतलब है कि ये हवा और गैसें कितनी गर्म या ठंडी, गीली या सूखी, शांत या अशांत, बादलों से ढकी या साफ़ हैं। मौसम एक ही जगह पर भी जल्दी बदल सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ घंटों में मौसम धूप से बादलों वाला या सूखा से बारिश वाला हो सकता है। और सबसे आसान भाषा में समझें तो मौसम आज या कुछ दिनों का हाल है। उदाहरण के लिए आज बारिश हो रही है।

जलवायु : जलवायु लम्बी अवधि के लिए किसी पूरे क्षेत्र के मौसम की स्थिति है— लगभग 30 साल या उससे अधिक।इसे कई सालों का औसत मौसम के रूप में समझा जाता है। उदाहरण के लिए राजस्थान में सामान्यतः सूखा मौसम होता है।

जलवायु परिवर्तन : जलवायु परिवर्तन का मतलब है पृथ्वी की जलवायु (मौसम) में धीरे-धीरे बदलाव आना। यह बदलाव कई वर्षों में होता है और इसका प्रभाव हमारे आस-पास के पर्यावरण पर पड़ता है। हमारे दैनिक जीवन में, मौसम का अनुभव बदलता रहता है जैसे - कभी गर्मी होती है, कभी सर्दी, कभी बाररश और कभी सूखा। लेकिन जब मौसम ये का बदलाव लम्बे समय के लिए होने लगे, तो उसे जलवायु परिवर्तन कहते हैं।

3. शिक्षक कहें अब मैं कुछ वाक्य पढ़ूँगी/पढूंगा। यदि आपको लगता है कि वह वाक्य मौसम (Weather) का उदाहरण है, तो बैठे रहें। यदि आपको लगता है कि वह जलवायु (Climate) का उदाहरण है, तो खड़े हो जाएँ। चलिए शुरू करते हैं।

वाक्य कथन :

- “पिछले 30 वर्षों में, भारत का औसत तापमान 25°C रहा है और औसत वर्षा 1100 मिमी रही है।”
  अगर आपको लगता है कि यह मौसम का वर्णन कर रहा है तो बैठे रहें और अगर आपको लगता है यह जलवायु का वर्णन कर रहा है तो खड़े हो जाएँ।
  उत्तर : जलवायु (खड़े हो जाएँ)
- “शुक्रवार को आसमान बादलों से भरा होगा और शायद कुछ बारिश होगी।”
  उत्तर : मौसम (बैठे रहें)
- आज दिल्ली में तेज बारिश हो रही है। (मौसम)
- पिछले 20-30 सालों में राजस्थान में गर्मी बढ़ गई है। (जलवायु परिवर्तन)
- कल जयपुर में लू चली थी। (मौसम)
- भारत में मानसून की बारिश अब अनियमित हो गई है। (जलवायु परिवर्तन)
- पिछले 100 सालों में धरती का औसत तापमान लगभग 1 डिग्री सेल्सियस बढ़ा है। (जलवायु परिवर्तन)
- इस हफ्ते मुंबई में बहुत बारिश हुई। (मौसम)
- राजस्थान में सामान्यतः सूखा मौसम रहता है। (जलवायु)
- पिछले 50 सालों में भारत में गर्म दिनों की संख्या बढ़ी है। (जलवायु परिवर्तन)

4. अब हाथ उठा कर लहरायें अगर आपको मौसम और जलवायु के बीच अंतर समझ में आ गया हो।
5. विद्यार्थियों से शिक्षक गतिविधि के अंत में पूछें :

- आपके गाँव में जलवायु सम्बंधित क्या बदलाव दिख रहे हैं?
- हम क्या कर सकते हैं ताकि जलवायु परिवर्तन को कम कर सकें?

गतिविधि का समेकन :

आज हमने यह सीखा कि मौसम हमें हर दिन या कुछ समय के लिए दिखता है, जैसे — बारिश होना, धूप निकलना या ठंडी हवा चलना। जलवायु वह होती है जो किसी जगह का मौसम लंबे समय में कैसा रहता है, जैसे — किसी जगह पर ज़्यादातर समय गर्मी रहना या ठंड रहना।

जलवायु परिवर्तन एक गंभीर समस्या है। इससे धरती का तापमान बढ़ सकता है, बाढ़ और सूखा आ सकते हैं, गलेशियर और बर्फ पिघल सकते हैं और समुद्र का जलस्तर बढ़ सकता है। इसलिए हमें मिलकर छोटे-छोटे अच्छे कदम उठाने चाहिए, जैसे — पेड़ लगाना, पानी बचाना और बिजली का सही उपयोग करना, ताकि हम धरती और जीवन को बचा सकें।

शिक्षक किशोर–किशोरी जलवायु जागरूकता अभ्यास पुस्तिका दिखाएँ और बताएं कि यह पुस्तिका आगे की चर्चाओं और गतिविधियों में हमारी मदद करेगी।

अंत में विद्यार्थियों से कहें कि इस साल हम "जलवायु परिवर्तन" के बारे में और सीखते रहेंगे और इसके असर को कम करने के लिए काम करते रहेंगे।

घर जाकर सोचें और करें :

प्रश्न 1 : अपने अभिभावकों से पूछें कि अपने बचपन से अब तक हुए जलवायु परिवर्तन पर अपने अनुभव साझा करें, यही प्रश्न आप अपने नाना-नानी/ दादा-दादी से भी पूछें। (जलवायु परिवर्तन- सितम्बर में गरम कपड़े निकल आते थे/ मेंढक- वीर मोती बारिश में खूब दिखती थीं/ गर्मी ऐसी न होती थी।

प्रश्न 2 : परिवार के सदस्यों से बात करें और खुद भी सोचें, जलवायु परिवर्तन का असर क्या महिलों /लड़कियों पर अधिक होता है। क्यों?

प्रश्न 3 : विद्यालय से जाते हुए उन चीजों का अवलोकन कर लिखें जो जलवायु परिवर्तन का कारण हैं – जैसे पेड़ों का काटना, पानी का दुरुपयोग, प्लास्टिक का उपयोग आदि।

किशोर – किशोरियों में जलवायु के प्रति जागरूकता अभ्यास पुस्तिका (विद्यार्थियों के लिए) हेतु लिंक :

https ://bit.ly/climatechangeworkbook

किशोर – किशोरियों में जलवायु के प्रति जागरूकता पर शिक्षकों के लिए मार्गदर्शिका को डाउनलोड करने हेतु लिंक :

https ://bit.ly/climatechangehandbook

इको क्लब के तहत गतिविधि संचालन की गाइडलाइन्स हेतु लिंक :

जलवायु परिवर्तन - रिसोर्स शीट :

जलवायु परिवर्तन का अर्थ है पृथ्वी के मौसम और जलवायु में होने वाले दीर्घकालिक बदलाव, जो मुख्य रूप से ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन के कारण होते हैं. ये बदलाव प्राकृतिक कारणों, जैसे सूर्य की गतिविधि में बदलाव या ज्वालामुखी विस्फोटों के कारण हो सकते हैं, लेकिन वर्तमान में यह मुख्य रूप से मानव गतिविधियों के कारण हो रहा है। इसके गंभीर परिणाम हैं, जिनमें बाढ़, गर्मी, भोजन और पानी की कमी, बीमारियाँ और आर्थिक नुकसान शामिल हैं। जलवायु परिवर्तन से मानव प्रवास और संघर्ष भी बढ़ सकता है और चरम मौसम की घटनाओं में वृद्धि हो सकती है।

मानव गतिविधियों के कारण :

1. **ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन :** जीवाश्म ईंधनों जैसे कोयला, तेल और गैस के जलाने से कार्बन डाइऑक्साइड (CO_2), मेथेन (CH_4) और नाइट्रस ऑक्साइड (N_2O) जैसी गैसें वातावरण में प्रदूषण स्तर बढ़ाती हैं। ये गैसें ट्रैप करती हैं, गर्मी और तापमान बढ़ाती हैं।
2. **वनों की कटाई :** पेड़-पौधों का नाश भी CO_2 को अवशोषित करने की क्षमता कम कर देता है।
3. **शहरीकरण और औद्योगिकीकरण :** निर्माण, ट्रैफ़िक तथा उद्योगों की गतिविधियों से भी प्रदूषण बढ़ता है।
4. **कृषि गतिविधियाँ :** मृदा की कुरूपता, उर्वरकों का अधिक उपयोग और पशुपालन से भी ग्रीनहाउस गैसें निकलती हैं।

प्राकृतिक कारण :

1. **सौर गतिविधियों में परिवर्तन :** सूर्य की ऊर्जा में बदलाव से प्राकृतिक मौसम परिवर्तन हो सकते हैं।
2. **ज्वालामुखी विस्फोट :** ज्वालामुखियों से निकली गैसें और धूल भी मौसम को प्रभावित कर सकती हैं।

संक्षेप में :

पृथ्वी का औसत तामपान लगभग 15 डिग्री सेल्सियस है। भूगर्भीय परिणाम यह बताते हैं कि पूर्व में यह बहुत कम या अधिक रहा है। पिछले कुछ वर्षों से जलवायु में तेजी से बदलाव हो रहे हैं। गर्मियाँ अधिक लम्बी होती जा रहीं है और सदियाँ छोटी। इसे ही जलवायु परिवर्तन के तौर पर देखा जा रहा है। यह वैश्विक स्तर पर है। निम्नलिखित मानवीय प्रयास ग्लोबल वार्मिंग को कम करने में मदद कर सकते हैं जिससे कि जलवायु परिवर्तन की चुनौती का प्रभावी रूप से सामना किया जा सकें -

- घरों, दफ्तरों सहित सभी स्थानों पर एसी, फ्रिज एवं अन्य कूलिंग करने वाली मशीनों का उपयोग कर करना।
- औद्यागिक इकाईयों की चिमनियों एवं वाहनों से निकलने वाले धुँए को नियंत्रित करने के पर्यावरणीय मानकों की सख्ती से अनुपालना करना।
- उद्योगों एवं कल-कारखानों से निकले वाले रसायनिक कचरे का पुनः उपयोग करने के विकल्पों को अपनाना। जंगल एवं पेड़ों की अंधाधुंध कटाई को रोकना।
- वृक्षारोपण करना, प्लास्टिक का प्रयोग कम से कम करना और वन्यजीवों का संरक्षण करना। सार्वजनिक स्वच्छता बनाये रखने में सहयोग करना।

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्

द्वितीय एवं तृतीय तल, ब्लॉक - 5, डॉ. राधाकृष्णन शिक्षा संकुल परिसर,
जवाहर लाल नेहरू मार्ग, जयपुर (राजस्थान)